

# ZDRAVLJE, BOLEST, HIGIJENA I PREVENCIJA BOLESTI

**ZDRAVLJE ĆEMO SAĀUVATI AKO BUDEMO  
SVAKODNEVNO ODRŹAVALI OSOBNU  
HIGIJENU!**

# ZDRAVLJE

- Što je zdravlje?
- Što je bolest?

# VRSTE BOLESTI

- Nasljedne bolesti
- Bolesti nepoznatog uzroka
- Zarazne bolesti

# NASLJEDNE BOLESTI

- Naslijedili smo od svojih roditelja ili svojih predaka, kao što nasljeđujemo boju očiju, kose i slično.
- Kod ove vrste bolesti ne možemo ništa učiniti da bismo se zaštitili.

# BOLEST NEPOZNATOG UZROKA

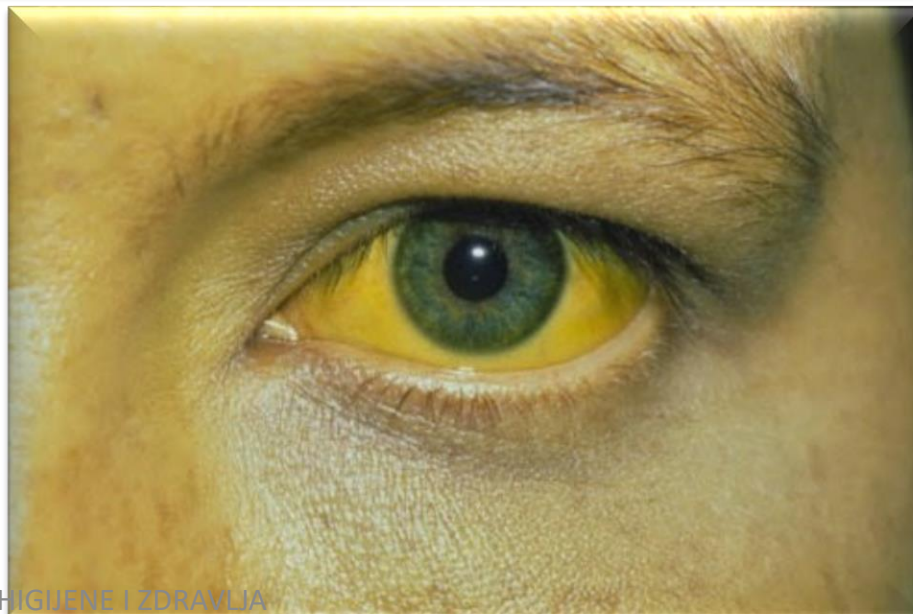
- Ne znamo uzrok bolesti, pa ne znamo ni vrstu zaštite.

# ZARAZNE BOLESTI

- Kod zaraznih bolesi najčešće znamo uzročnika, pa se možemo zaštititi.
- Zarazna žutica – hepatitis
- Upala grla – angina
- Zarazni proljev – dizenterija
- Gripa
- Ospice i vodene kozice
- Aids ( SIDA )

# BOLEST PRLJAVIH RUKU ŽUTICA

- Zaraznu žuticu prepoznat ćemo po zlatno - žućkastoj boji kože i sluznica usta.
- Kod osoba tamnije puti žutilo ćemo najprije primijetiti na bjeloočnicama.





# NAČINI ZAŠTITE OD BOLESTI PRLJAVIH RUKU

- **PRANJE RUKU**
- Kada, kako, topla ili hladna voda?
- Vrste sapuna?
- Ruke peremo ujutro nakon ustajanja, poslije velike i male nužde, poslije igre, prije jela i pred spavanje.
- Ruke se peru toplom vodom i sapunom.
- Najprije se peru dlanovi, zatim stražnja strana šake i trljanjem između prstiju.
- Nakon toga ruke se isperu pod mlazom tekuće tople ili hladne vode.

# PRAVILNO PRANJE RUKU



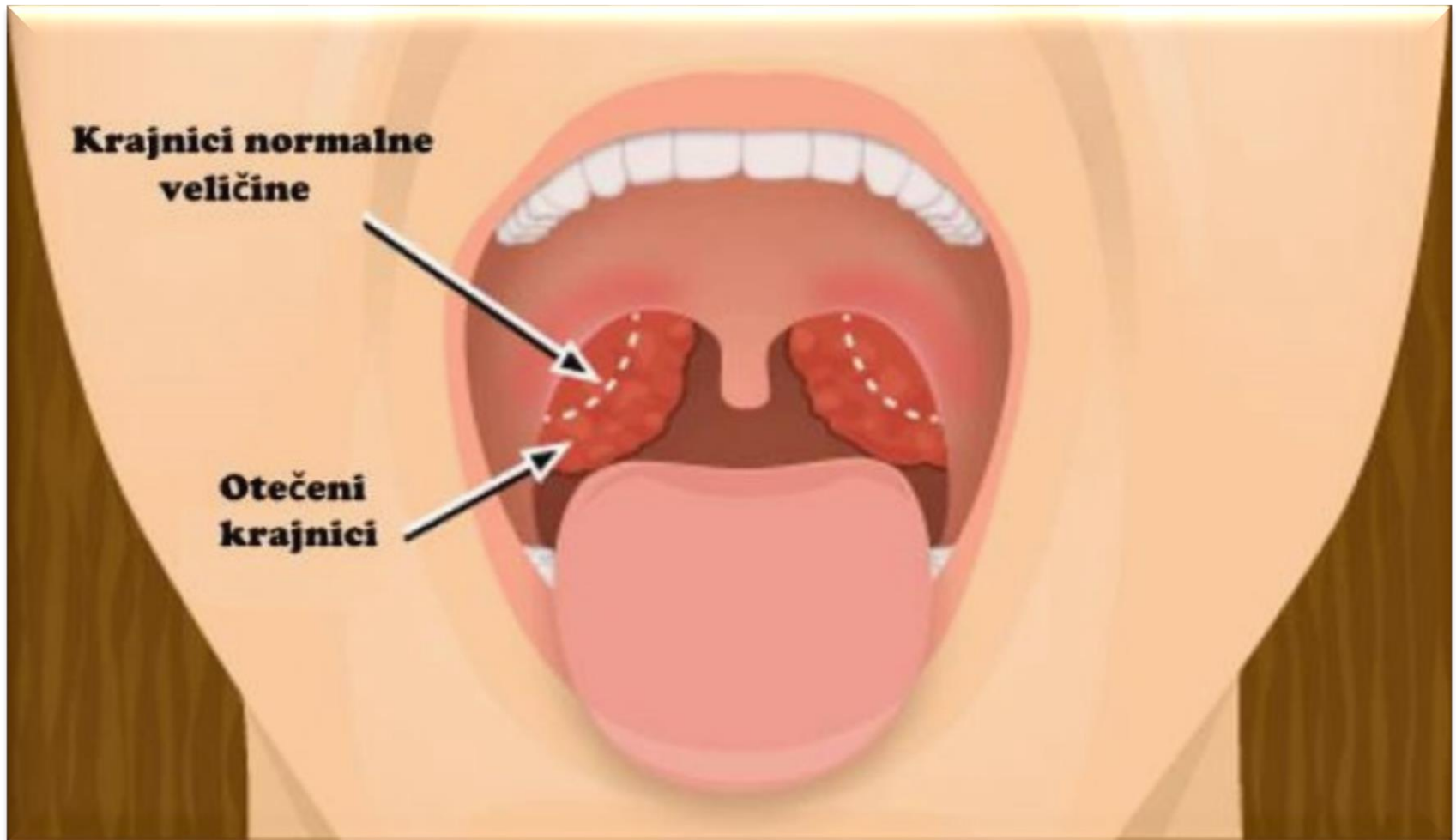
# UZROČNICI BOLESTI

- Su malene okom nevidljive životinje, biljke i virusi.
- Uzročnike bolesti ne možemo vidjeti prostim okom.
- Možemo ih vidjeti posebnim instrumentom zvanim **MIKROSKOP**.



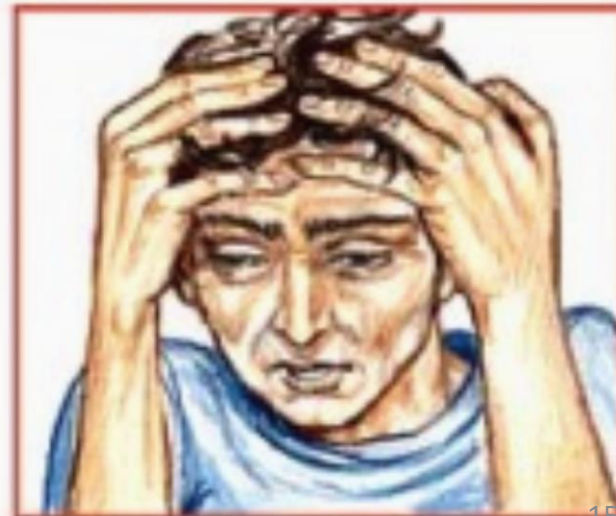
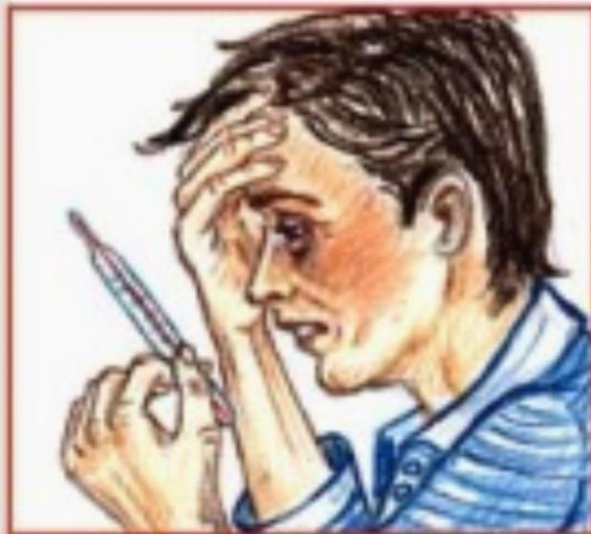
- **UZROČNICI BOLESTI** se šire kapljičnim putem, preko hrane i vode, prljavim rukama te krvlju i tjelesnim lučevinama.

# UPALA GRCLA - ANGINA



- 
- A cartoon illustration of a young child with brown hair, wearing a blue t-shirt and yellow shorts, sitting on a red toilet. The child has a red, wavy line for a mouth, indicating pain or discomfort, and is holding their stomach with both hands. There are blue lightning bolt symbols around the child, suggesting a sudden onset of illness. A blue bucket is visible behind the toilet.
- Uzimanjem pokvarene hrane i pića te loše vode možemo dobiti **PROLJEV** i **POVRAĆANJE**.

# GRIPA



# ZAŠTITA OD GRIPE VITAMIN C





# OSPICE I VODENE KOZICE



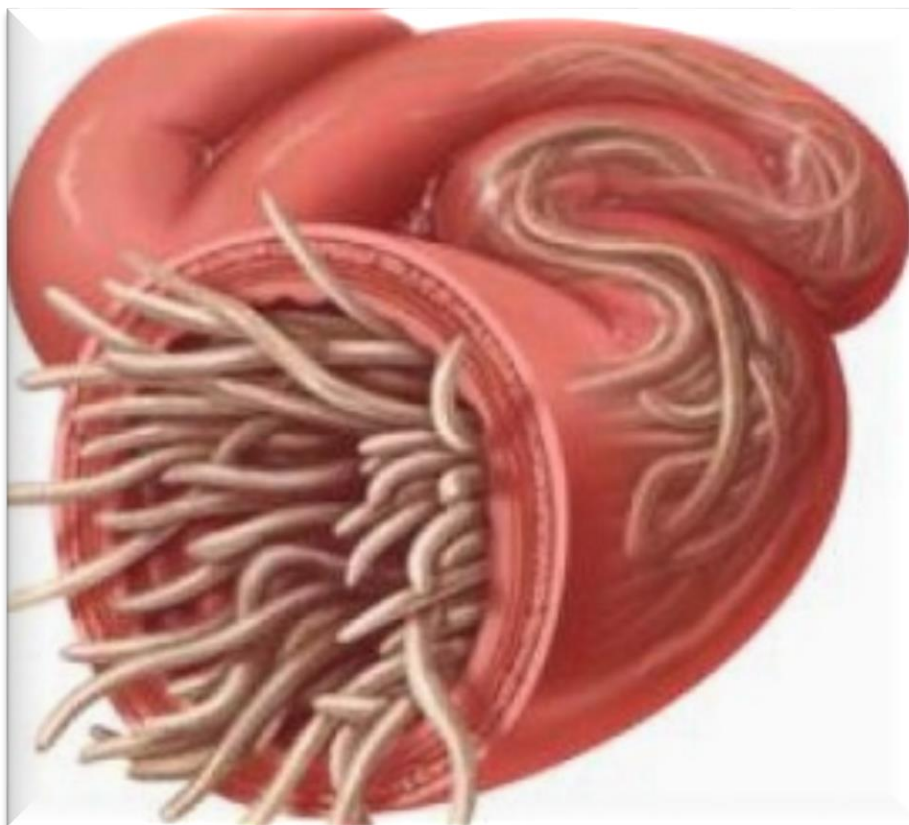


# AIDS (SIDA)

- Prenosi se spolnim odnosom i krvlju.
- Međunarodni dan zaštite od AIDS –a 1.prosinca.

# NAMETNICI – PRENOSITELJI ZARAZNIH BOLESTI

## DJEČJA GLISTA



## OBIČNA UŠ



## KRPELJ



# TUBERKULOZA (TBC)

Ova zarazna bolest uzrokovana je određenim bakterijama u plućima.

TBC karakterizira jak kašalj i jaki bolovi u prsima.

# TUBERKULOZA (TBC)



# CIJEPLJENJE PROTIV OSTALIH BOLESTI

- Dječja paraliza
- Di – te- per – paraper – morbili - rubeola

# ZDRAVLJU PRIDONOSI



- Tjelesna aktivnost na svježem zraku.
- Pravilno raspoređen rad i odmor.



# VAŽNO!

- **Liječiti se.**
- **Lijekove** uzimati prema naputcima liječnika/ liječnice.
- Širenje zaraznih bolesti ljudi sprječavaju uništavanjem njihovih uzročnika i prenositelja, te održavanjem **osobne čistoće**.

# ŠTO TREBAMO URADITI KADA KAŠLJEMO ILI KIŠEMO?

- Kada kašljemo ili kišemo moramo staviti ruku na usta ili zaštititi usta maramicom.



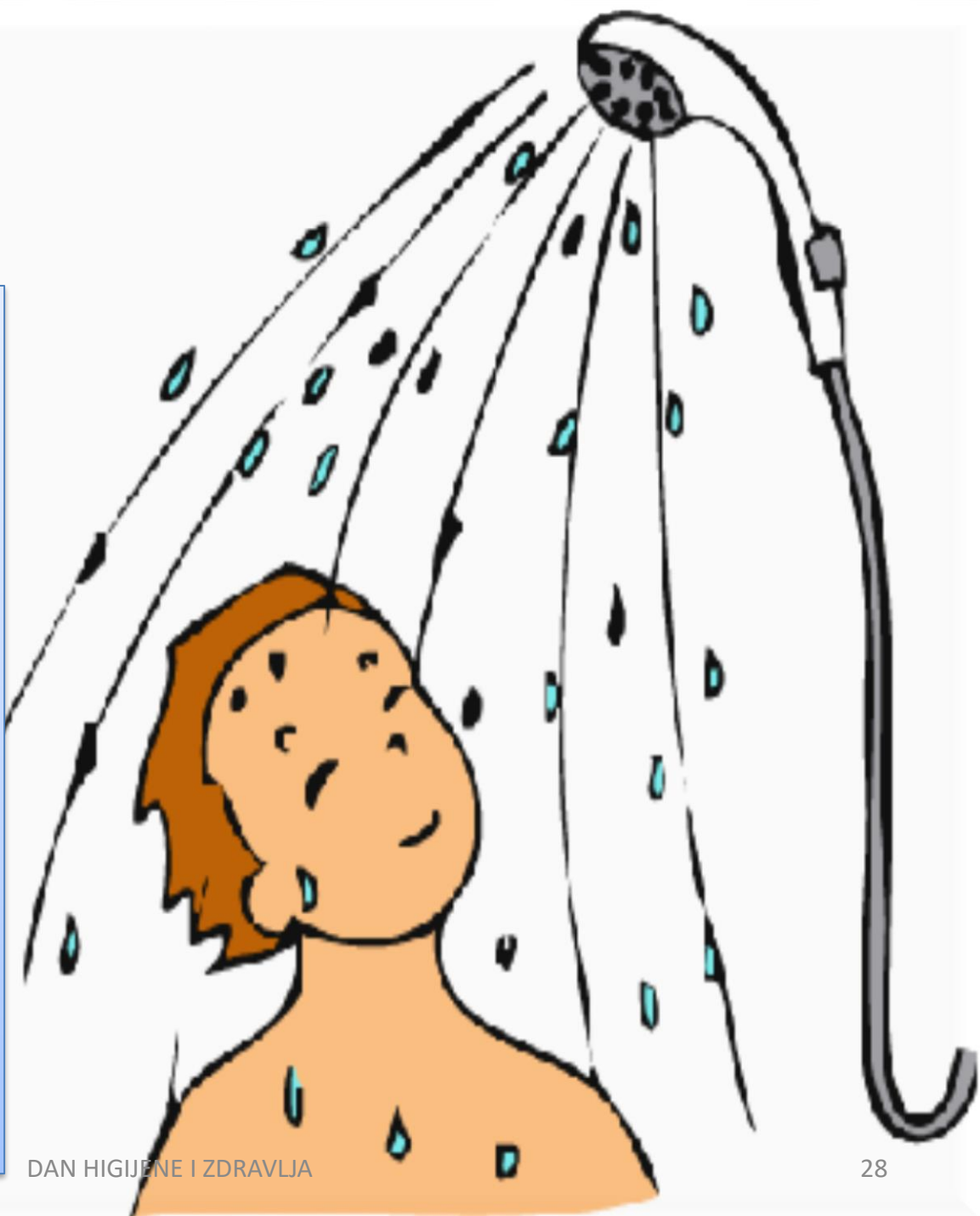
# OSOBNA HIGIJENA

- **UMIVANJE** podrazumijeva pranje lica, ušiju i vrata svako jutro.
- Obvezno se umivamo ujutro nakon ustajanja, pred spavanje i tijekom dana ako smo se uprljali, oznojili ili zaprašili.



# TUŠIRANJE

- **HIGIJENA TIJELA**
- umivanje, tuširanje i kupanje
- Tuširamo se 2 do 3 puta tjedno.
- Tuširanjem štedimo vodu.
- Sapun može biti u krutom ili tekućem stanju. Zdravije je da se svaka obitelj koristi tekućim sapunom.

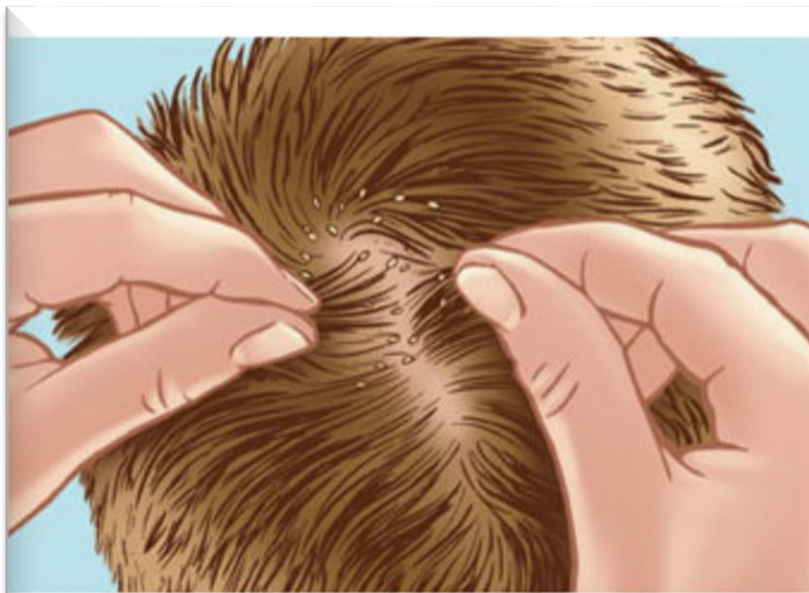


# PRANJE KOSE



- **KOSU** peremo šamponom za kosu.

U kosi koja se redovito ne pere mogu se pojaviti **NAMETNICI** kao što su **UŠI** i **BUHE**.



# ŠAMPON PROTIV NAMETNIKA U KOSI



- Njih ne možemo odstraniti običnim šamponom već specijalnim **MEDICINSKIM ŠAMPONOM** protiv **UŠIJU** i **BUHA**.

# HIGIJENA KOSE

- Što je češljanje?
- Koliko puta na dan se moramo počešljati?
- Koliko puta tjedno moramo prati kosu?



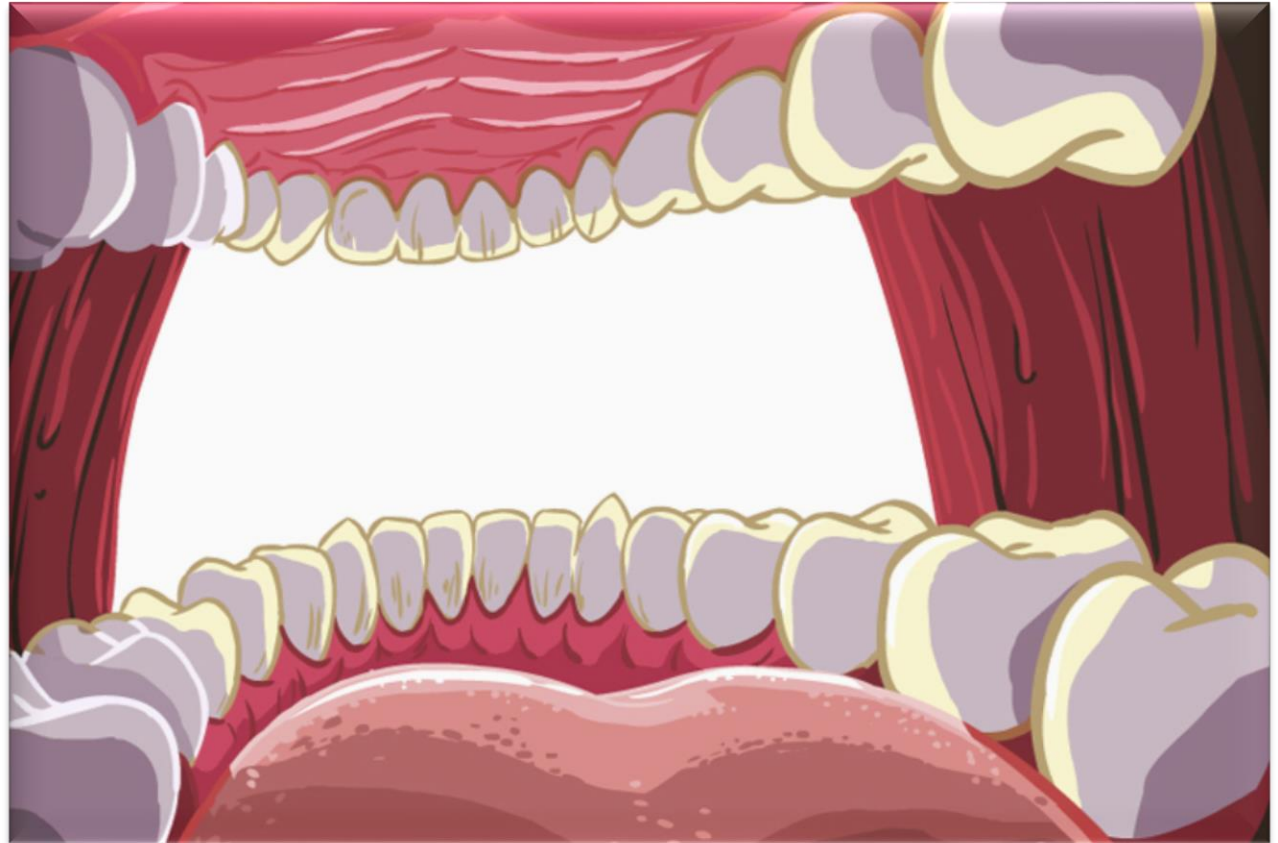


# HIGIJENA USTA

- Što je usna šupljina?
- Kako izgleda zdrav zub?
- Što su mliječni i trajni zubi?
- Pravilna higijena usne šupljine.
- Što je karijes?
- Hrana za zdrave zube.
- Hrana koja nije zdrava za zube.
- Koliko puta na dan peremo zube?
- Što nam je potrebno za pranje zuba?

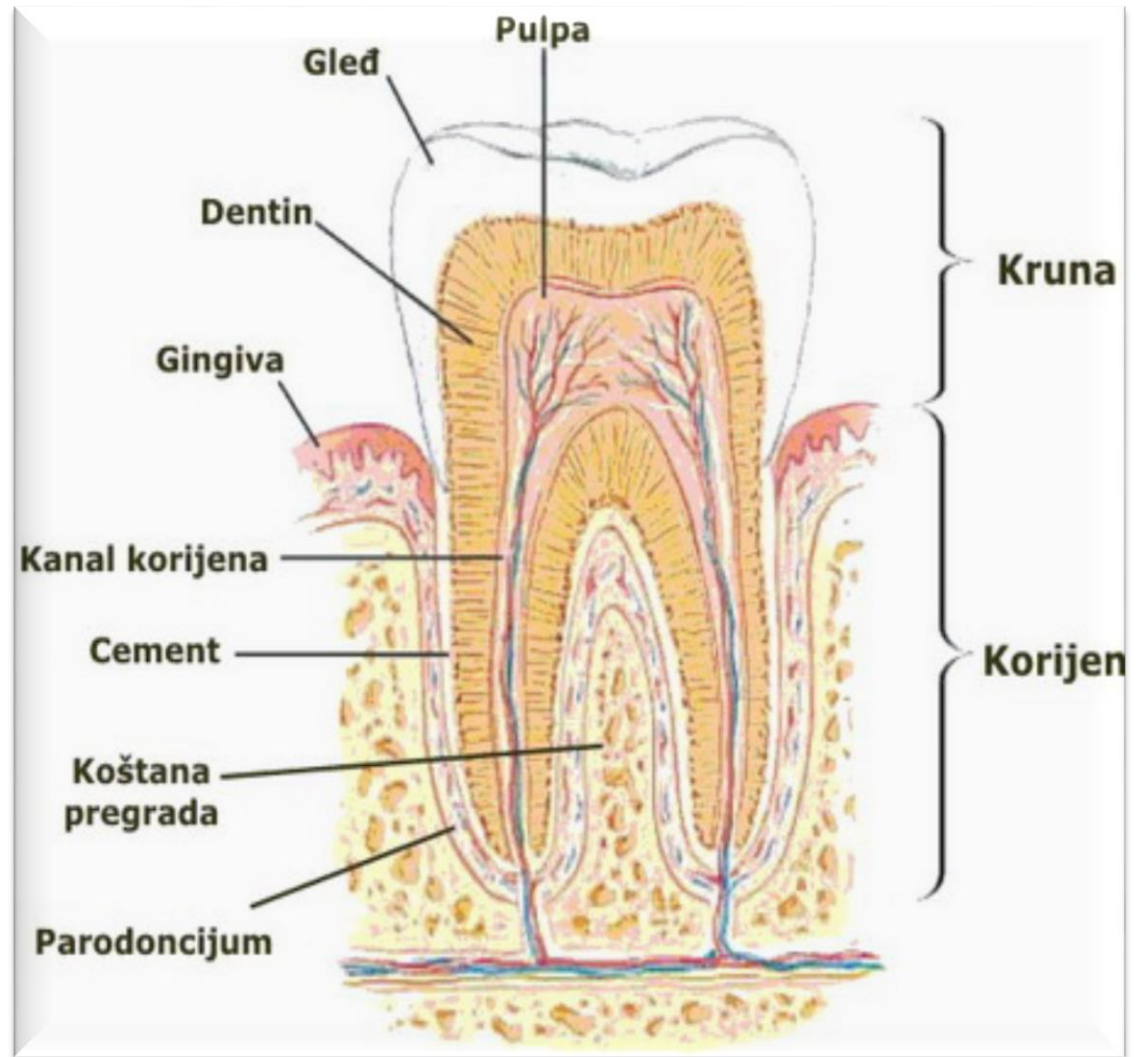
# USNA ŠUPLJINA

- usne
- zube
- jezik

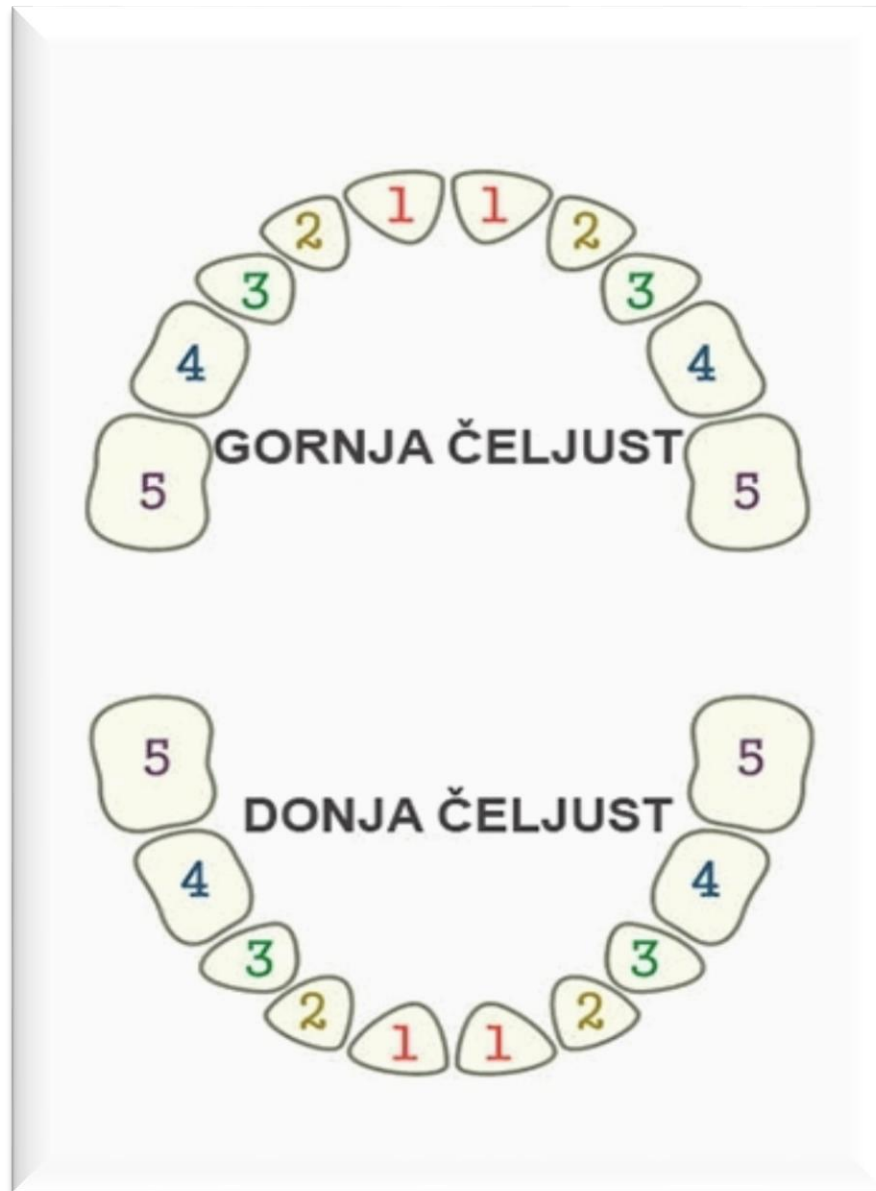


**Čemu služe  
zubi?**

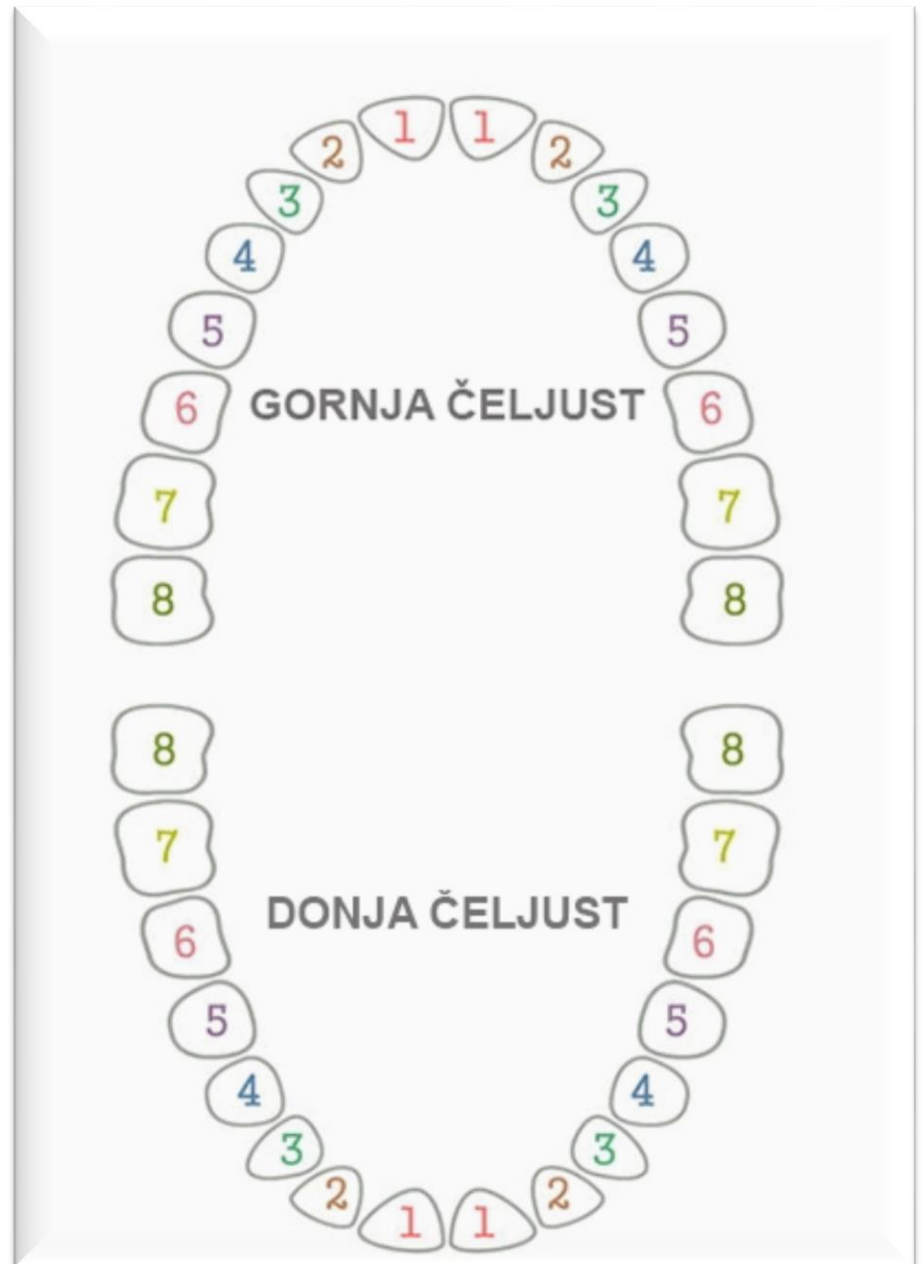
# ZDRAV ZUB



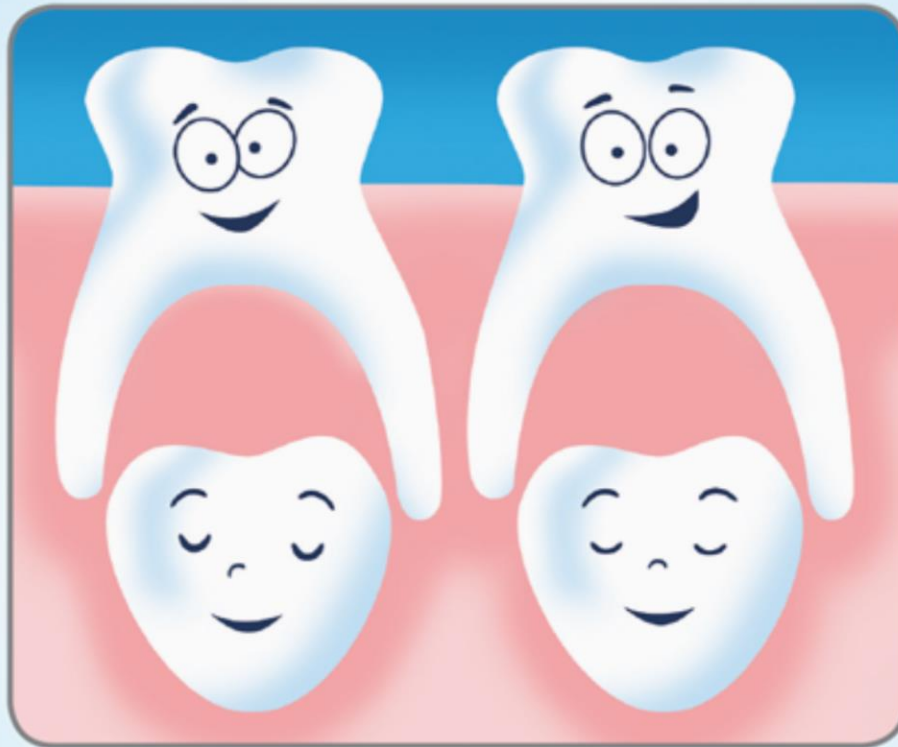
# MLIJEČNI ZUBI



# TRAJNI ZUBI



# ČUVARI TRAJNIH ZUBI



Mliječni zubići su čuvari mjesta za stalne zube koji čekaju pod desnama.

# PRANJE ZUBA



- **ZUBE** je potrebno prati **UJUTRO, NAVEČER** i **POSILIJE SVAKOG OBROKA.**

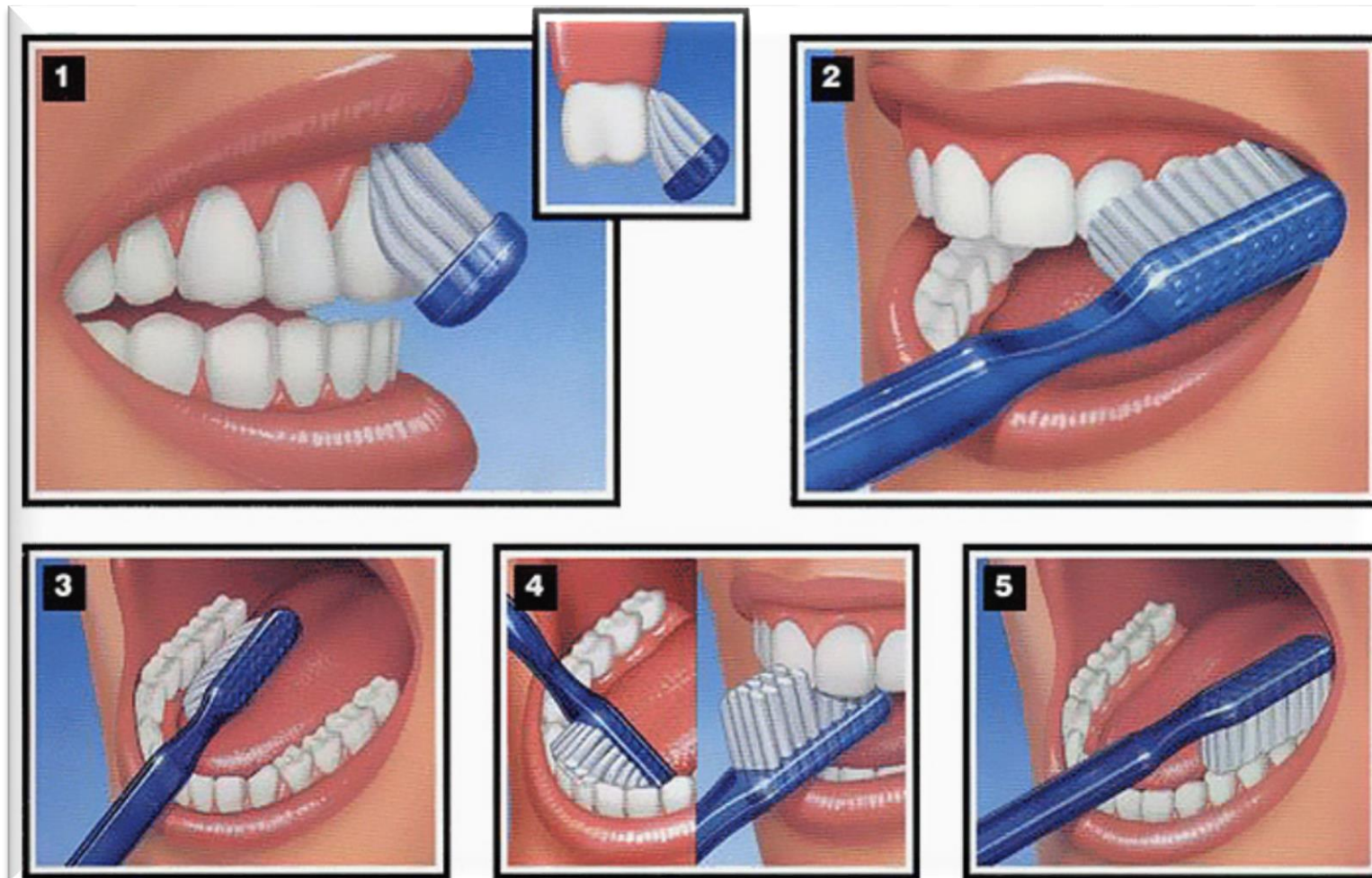


3 MINUTE



- Da bi zubi bili **BIJELI** i **ZDRAVI**, potrebno ih je prati najmanje **3 MINUTE**.

# PRAVILNO PRANJE ZUBI



# KARIJES

- Kad nastane **KARIJES** zub boli!



# HRANA ZA ZDRAVE ZUBE





# HRANA KOJA NIJE ZDRAVA ZA ZUBE



# POSJET STOMATOLOGU

- Redoviti pregled kod stomatologa **JEDNOM** do **DVA** puta godišnje. Ako dođemo na vrijeme nikad ne boli!



# ZAPAMTI!

- Trajni zubi.
- U čistim zubima nema karijesa.
- Redovita higijena zubi.
- Pravilna prehrana.
- Redovita kontrola kod stomatologa.



# HIGIJENA ODJEĆE

- Što nam je potrebno za pranje odjeće?
- Kakva odjeća mora biti?
- Za pranje odjeće potreban nam je **SAPUN, DETERDŽENT i TOPLA VODA.**

# HIGIJENA OBUĆE

- Što nam je potrebno za čišćenje obuće?
- Za održavanje čistoće **OBUĆE** potrebni su nam **ČETKA** za obuću i **PASTA** za obuću.



# PRAVILNA PREHRANA

- JUTRO – zajutrak
- PRIJEPODNE – doručak
- PODNE – ručak
- POSLIJEPODNE – užina
- VEČER - večera

# PIRAMIDA PRAVILNE PREHRANE



# ČISTOĆA OKOLIŠA

- Okoliš je priroda i sve što su ljudi sagradili u njoj.



# RECIKLAŽA



# NEPRIJATELJI LJUDSKOG ZDRAVLJA



# PIJ SAMO BEZALKOHOLNA PIĆA!





# VODA JE NAJZDRAVIJA



NEMOJ NIKAD PUŠITI!



# NEMOJ NI POKUŠAT!



# RADIONICA

- I. skupina ( 1. r.): razvrstati ambalažu prema namjeni (za higijenu kose, higijenu tijela, higijenu zubi, higijenu odjeće i obuće).
  - DODATNA AKTIVNOST: nacrtati znak za reciklažu.
- II. skupina ( 2.r.): razvrstati otpad u odgovarajući spremnike za papir, plastiku, staklo i metal.
  - DODATNA AKTIVNOST: osmisliti i ilustrirati jelovnik po obrocima
- III. skupina ( 3.r. ) naznačenim bolestima i nametnicima pridružiti odgovarajuću tvrdnju.
- IV. skupina (3.r.): zdrava i nezdrava koja utječe na zdravlje zubi ( izrezivanje i lijepljenje sličica iz časopisa na plakat).

- V. skupina (4.r.) izrada plakata: ispuniti piramidu lijepljenjem izrezanih sličica u odgovarajuća polja.
- VI. skupina (4.r.): osmisliti i izraditi plakat o štetnosti ovisnosti koje ugrožavaju naše zdravlje.

- Predavanje održao dr. Emilio Franković
- 24.11.2017. u PŠ Crivac
- Aktivnosti osmislila učiteljica Katarina Bešlić u suradnji s učiteljicama Mirom Jurić, Anitom Bulić i Mirom Ramljak
- Školska godina 2017./2018.