



# Higijena

1. Pronađi, pročitaj i razgovaraj o stihovima u Psalmima 119,11; 51,10; 19,14.
2. Nauči osnove o osobnoj čistoći.
3. Otkrij tri važne prigode za pranje ruku.
4. Vježbaj pravilno pranje zubi.
5. Razgovaraj o redovitom tuširanju i pravilnom pranju kose.
6. Koliko čaša vode trebaš popiti dnevno?
7. Je li važno da tvoja odjeća bude čista?
8. Sudjeluj u priznatom testiranju kondicije.

## Pomoć učiteljima:

1. Razgovarajte o važnosti upotrebe ljubaznih i 'čistih' riječi kakve Isus želi da koristimo. Pronađite tekstove i razgovarajte o onome što oni govore.
2. Učinite učenje zanimljivim i sjetite se da mnogi možda nisu imali prilike naučiti ovo kod kuće. Igrajte igre, pjevajte pjesmice ili izradite plakate kako biste usadili glavna načela. Možete i pogledati video, pročitati knjigu ili pozvati liječnika da razgovara s djecom.
3. Naglasite važnost pranja ruku prije jela, nakon upotrebe toaleta i prije diranja hrane. Mikroskopom pregledajte djeci ruke, zatim neka ih operu sapunom i opet pogledajte; neka djeca uoče razliku.
4. Četkajte zube minimalno dvije minute barem dvaput dnevno. Hranite se uravnoteženo, smanjite unos slatke i gotove hrane, nemojte žvakati tvrde stvari poput leda ili ostataka kokica. Neka dođe stomatolog i pokaže djeci kako se najpravilnije četkaju zubi (možda će djeci dati četkicu ili slično).
5. Čisto tijelo je zdravije. Recite djeci nešto o mogućim problemima ako neće održavati čistoću, primjerice bolesti, uši... Igrajte se kozmetičkog salona i pokažite kako se ispravno pere, suši i češlja kosa; možda možete i ovdje zamoliti stručnjaka da objasni djeci sve u vezi higijene kose, ruku i noktiju.
6. Vanjština tijela treba vodu da bi bila čista, a unutrašnjost da bismo ostali zdravi. Trebamo dnevno popiti minimalno osam čaša vode. Razmišljajte o Bogu koji je sagradio naša tijela i osmislio ih ovakvima kakva jesu.
7. Također je važno da nam odjeća bude čista kako bismo izgledali i osjećali se zdravo. Nakon igre i rada potrebno je istuširati se i obući čistu odjeću.
8. Upotrijebite test poput *President's Challenge* ili *Canadian Fitness*. Postavite ciljeve i vježbajte kako biste se poboljšali.