**Zdravie a choroba**

Každý z nás by sa chcel dobre cítiť, mať peknú postavu, peknú tvár a podobne.

Pekne vyzerať a dobre sa cítiť sa môže iba len zdravý človek. Svoje zdravie si však musí chrániť a upevňovať každý človek sám.

Svoje zdravie si môžeme upevňovať aj pestrou stravou, dostatkom pohybu, dodržiavaním hygienických zásad, počas dňa striedať prácu s odpočinkom.

**Poučenie:**

Ak sa zlé cítiš, bolí ťa hlava alebo brucho, si unavený, malátny asi budeš chorý. Povedz to rodičom alebo vyučujúcemu, aby si včas mohol navštíviť lekára.

**Infekčné ochorenia**

Infekčné alebo nákazlivé ochorenie je to, ktoré sa prenáša z chorého človeka na zdravého.

Infekčné ochorenia spôsobujú choroboplodné zárodky – **baktérie, vírusy.**

Prenášajú sa vzduchom, dotykom, potravou alebo aj krvou.

Chránime sa pred nimi **očkovaním a zvýšenou hygienou.**

**Epidémia -** keď je infekčným ochorením nakazených viac ľudí.

**Karanténa –** je obmedzenie voľného pohybu na istý čas podozrivých osôb z nákazy.

Infekčné ochorenia, ktoré sa vyskytujú u nás, sú: *chrípka, žltačka, osýpky, šarlach, infekčná hnačka, AIDS, tuberkulóza, mumps, svrab.*

**Základné hygienické pravidlá**

Aby sme predišli ochoreniam, musíme svoje telo udržiavať v čistote.

**Zuby**

Čistíme aspoň dvakrát denne ráno a večer.

**Ruky**

Umývame mydlom vždy pred jedlom a po použití WC.

**Vlasy**

Češeme hrebeňom, umývame ich šampónom.

**Telo**

Denne sprchujeme (kúpeme sa), používame mydlo a lebo telový šampón.

**Odev a obuv**

Denne si vymieňame čistú spodnú bielizeň. Odev perieme a žehlíme.

Potrebujeme vhodnú obuv, aby nás neboleli nohy a nepotili sa nám nohy.