

*Bonton je način lijepog ponašanja kojeg bi se trebao pridržavati svaki pripadnik društva.*

**Bonton nas uči kako se treba ponašati, izražavati, izgledati, komunicirati (razgovarati) u određenim situacijama.**

Uči nas kako ćemo se ponašati dok jedemo, kad smo u društvu i kako ćemo se ponašati na određenim mjestima ( u kazalištu, kinu, u restoranu, na stadionu, na izletu i u šetnji).

**Bonton najstrože osuđuje vrijeđanje, psovanje i fizičko obračunavanje.**

**Znate li četiri čarobne riječi?**

**MOLIM  
HVALA  
IZVOLI  
OPROSTI**

Zato, obratite pažnju na ponašanje drugih osoba oko vas, prepoznajte lijepo ponašanje i ponašajte se prema drugim ljudima onako kako biste željeli da se oni ponašaju prema vama!

Udruga za pomoć osobama s  
mentalnom retardacijom ZVONO  
Mosečka 70, 21000 Split  
tel/fax: 021/ 502 249  
e-mail: [zvono@st.t-com.hr](mailto:zvono@st.t-com.hr)  
web: [www.zvonic.hr](http://www.zvonic.hr)

Donacija: SPLITSKO - DALMATINSKA  
ŽUPANIJA

# OSOBNNA HIGIJENA

## PRAVILNA PREHRANA

## BONTON



## UDRUGA ZVONO

prosinac, 2012.

## OSOBNNA HIGIJENA

Uči nas kako ćemo čuvati zdravlje. Moramo redovito održavati čistoću našeg tijela. Od malena razvijamo higijenske navike.

***HIGIJENSKE NAVIKE su načini održavanja čistoće i njege našeg tijela. Higijenske navike su kupanje, umivanje, njega kose i noktiju, njega usta, nosa i ušiju, pranje ruku i nogu.***



**Operite ruke:**  
uvijek kada izgledaju prljavo    uvijek  
kada izvana dolazite kući prije jela  
prije kuhanja  
poslije WC-a  
nakon poslova oko zaprljanog rublja  
poslije igre  
poslije čišćenja kuće  
poslije odnošenja smeća  
poslije rada u vrtu  
poslije diranja životinja  
prije uzimanja lijekova  
prije dodira s ranama  
nakon kašljanja, kihanja, brisanja nosa  
poslije kontakta s bolesnom osobom

## PRAVILNA PREHRANA

**Kod prehrane je važna**

- 1. raznovrsnost**
- 2. ukusnost**
- 3. raspodjela obroka**
- 4. probavljivost hrane**
- 5. higijena, čistoća**

