

OKTOBRĪ – MŪSU VESELĪBAI

Oktoobrī pievēršam īpašu uzmanību šādām mūsu veselības jomām:

VESELĪGA ĒŠANA

10. oktobrī atzīmējam **STARPTAUTISKO PUTRAS DIENU**, kad daudzviet pasaulē un arī Latvijā godinām vienu no senākajiem ēdieniem – putru – un pievēršamies tās ēšanas tradīcijām. Tāpat atceramies, ka **ZĀĻU TĒJAS** ir ne vien garšīgas, bet arī veselīgas.



MUTĒS VESELĪBA

Par tīriem zobiem īpaši piedomāsim **14. oktobrī**, kad mūs apciemos zobu **HIGIĒNĪSTE** un **DAKTERIS TRUSIS**.



ROKU MAZGĀŠANA

Par to, cik svarīgi atcerēties tādu vienkāršu darbību kā regulāra roku mazgāšana, atgādināsim **15. oktobrī** - **VISPASAULES ROKU MAZGĀŠANAS DIENĀ**.



materiālu sagatavoja
medicīnas māsa **IVETA ŠILINSKA**