

Zorg voor  
jezelf!



# Schoon en fris



## Schone haren

Niet alleen je huid moet schoon gehouden worden. Ook je haar wordt vies. Haar groeit uit haarzakjes. Aan die haarzakjes zitten talg**kliertjes** die een soort vet maken, waardoor je haar glanst.



Kliertjes op je hoofd maken zweet. Ook laten schilfers los van je hoofdhuid. Talg, zweet en schilfers maken je haar vies. Was je haar regelmatig om het schoon en gezond te houden.



## Schone tanden

Je kunt niet zonder sterke, gezonde tanden. Ze helpen je met het afhappen, bijten en kauwen van je voedsel. Ze zien er prachtig uit als je lacht.



Bacteriën kleven aan je tanden. Je noemt dat plak. Van plak krijg je gaatjes, kiespijn en een vieze adem. Poets je tanden twee keer per dag, twee minuten lang. Dan heb je geen last van plak.



# Schoon en fris

**Jezelf schoonhouden is belangrijk, omdat je dan niet ziek wordt.  
Hoe beter je jezelf schoonhoudt, hoe gezonder je zult zijn.  
Van tandenpoetsen en handen wassen tot het opruimen van je kamer.  
Lees hoe je schoon, fris en gezond blijft.**

Ontdek in de vier boeken van *Zorg voor jezelf!* hoe je gezond en gelukkig kunt zijn.  
Eet gezond volgens de Schijf van Vijf. Zorg voor je lichaam door het schoon te houden.  
Beweeg elke dag minstens een uur. En let goed op hoe je je voelt.  
Met goede gewoontes wordt goed voor jezelf zorgen heel gemakkelijk.

## Boeken in deze serie:



978-90-8664-836-8



978-90-8664-834-4



978-90-8664-837-5



978-90-8664-835-1



corona



9 789086 64835 1

[www.schoolsupport.nl](http://www.schoolsupport.nl)