



# Ndotësit biologjikë dhe burimet e brendshme

## MOS:



Lini dritaret hapur kur bimët janë në lulëzim, sepse futet shumë polen në klasë



Vishni të njëjtat rroba që përdorni në shtëpi kur vini në shkollë, nëse në shtëpi keni kafshë shtëpiake



Lini ushqime ose mbeturina në klasë

## PO:



Përdorni shami për të mbuluar gojën kur teshtini apo kolliteni



Lani duart mirë me sapun rregullisht, por sidomos përpara ngrënies



Kërkojuni të rriturve të mos pijnë duhan në mjedise të brendshme dhe tregojuni rreth rreziqeve që keni për shëndetin tuaj, nëse e pinë atë pranë jush

