

Pas op voor [ziekteverwekkers](#), ziekteverwekkers kun je ziek maken.

De bekendste soorten ziekteverwekkers zijn [virussen](#) en [bacteriën](#). Ze kunnen worden doorgegeven door mensen, dieren, voedsel, lucht en water.

2

Er zijn 2 soorten hygiëne:

1. [Persoonlijke hygiëne](#): dit is de verzorging van je lichaam.
2. [Algemene hygiëne](#): dit is het schoonhouden van de omgeving waarin je leeft.

Hygiëne 1

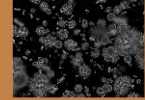
is alle dingen die je doet om gezond te blijven.



Het woord hygiëne is afkomstig van het [Griekse woord Hygieia](#). Hygieia was een Griekse godin van de gezondheid en reinheid.

Hygiëne

[Bacteriën](#) zijn piepkleine beestjes. Zo klein dat je ze niet kunt zien.



Er zijn goede en slechte bacteriën.



In je lichaam zitten goede bacteriën, bijvoorbeeld in je maag en darmen.

In onze darmen bevinden zich [100.000 miljard](#) bacteriën: ze wegen ruim een kilo. Dit noemen we de darmflora.



Slechte bacteriën zijn slecht voor de gezondheid.

Je kunt er [ziek](#) van worden. Je krijgt bijvoorbeeld buikpijn of diarree.



Slechte bacteriën houden van [warme, natte](#) plekken. Ze houden dus ook van plekken op jouw lichaam, zoals oksels, voeten, mond en billen.



[Klik HIER](#) voor het filmpje