

# **ГИГИЕНА – соблюдение правил ухода за телом, применение гигиенических средств, поведение.**

## **1. Гигиена рта.**

Я чищу зубы 2 раза в день: утром и вечером перед сном. Зубы надо чистить для того, чтобы они были здоровы.



## **2. Душ.**

Я принимаю душ каждый день перед сном. Я принимаю участие в разных активностях в течение дня. Я занимаюсь творчеством, общаюсь с участниками, занимаюсь спортом. Иногда я потею. Это нормально. Чтобы мое тело было чистым и хорошо пахло, очень важно каждый день принимать душ.



## **3. Причесывание.**

Каждый человек расчесывает свои волосы расческой. Если у меня короткие волосы, я причесываю их утром после того, как умоюсь. У девушек могут быть длинные волосы. Они расчесывают свои волосы и заплетают их в косы или делают хвостики. Я могу причесать волосы в течение дня, если увижу, что они разлохматились. Я должен быть аккуратным и опрятным.



#### **4. Дезодорант.**

Дезодорантом нужно пользоваться для того, чтобы хорошо пахнуть. Я тоже пользуюсь дезодорантом. Вечером, после принятия душа нужно насухо вытереться, нанести дезодорант на сухие подмышки.



#### **5. Туалет.**

Когда я иду в туалет, я всегда закрываю дверь. После того, как я воспользуюсь унитазом, я нажимаю на кнопку смыва. Туалетную бумагу, салфетки и другие гигиенические средства я выбрасываю в мусорное ведро.



#### **6. Чихание и насморк.**

Иногда мне хочется чихнуть или покашлять. Я чихаю и кашляю в локтевой сгиб или в бумажный носовой платок. Если мне нужно вытереть нос, я вытираю нос бумажным носовым платком и выбрасываю его в мусорное ведро.



## **7. Мытье рук.**

Я всегда мою руки перед едой. Я также мою руки после того, как сходил в туалет, и после того, как пришел с улицы в комнату.



## **8. Защита от солнца.**

Если на улице солнечно, перед прогулкой я надеваю кепку. Еще можно нанести на кожу солнцезащитный крем. Кепка и крем защищают мою кожу от солнца.



Я – взрослый человек. Я общаюсь со многими людьми. Я соблюдаю правила гигиены, поэтому со мной приятно общаться.

