

ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

УМЫВАЙТЕСЬ ТЁПЛОЙ ВОДОЙ
УТРОМ И ВЕЧЕРОМ

МОЙТЕ С МЫЛОМ
ЛИЦО, РУКИ, ШЕЮ, УШИ



ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

**ОБЯЗАТЕЛЬНО МОЙТЕ
С МЫЛОМ РУКИ
ПЕРЕД ЕДОЙ, ПОСЛЕ ПРОГУЛКИ
И ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА**



ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

**ЧИСТИТЕ ЗУБЫ ПАСТОЙ
УТРОМ ПОСЛЕ ЗАВТРАКА
И ВЕЧЕРОМ ПЕРЕД СНОМ.**

**ПОСЛЕ КАЖДОГО ПРИЁМА ПИЩИ
НЕОБХОДИМО ПОЛОСКАТЬ РОТ**



ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

НОГИ НЕОБХОДИМО ЕЖЕДНЕВНО
МЫТЬ ПРОХЛАДНОЙ ВОДОЙ
И С МЫЛОМ



ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

СОДЕРЖИТЕ ОДЕЖДУ
В ПОРЯДКЕ И ЧИСТОТЕ



ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

**ОДИН РАЗ В 4–5 ДНЕЙ
НУЖНО МЫТЬ ТЕЛО ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ
С МЫЛОМ И МОЧАЛКОЙ**



ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

РАСЧЁСЫВАЙТЕ ЕЖЕДНЕВНО
УТРОМ ВОЛОСЫ



ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

СЛЕДИТЕ ЗА ЧИСТОТОЙ
СВОЕЙ ОБУВИ
НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ЧИСТИТЬ ЕЁ
ОБУВНОЙ ЩЁТКОЙ

