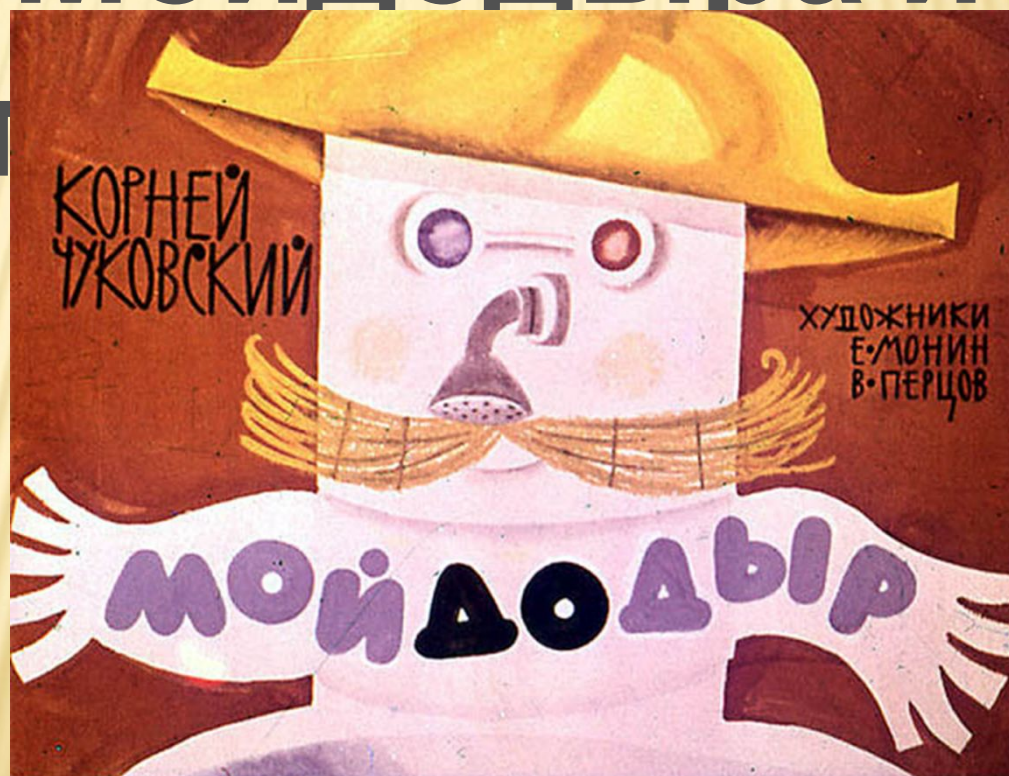


Познавательные советы для детей от Мойдодыра и

докт

ина





Личная гигиена - это уход за своим телом и содержание его в чистоте.

Основными составляющими личной гигиены являются уход за кожей, уход за зубами, уход за волосами.

Уход за кожей

Каждое утро и вечер все должны умываться.

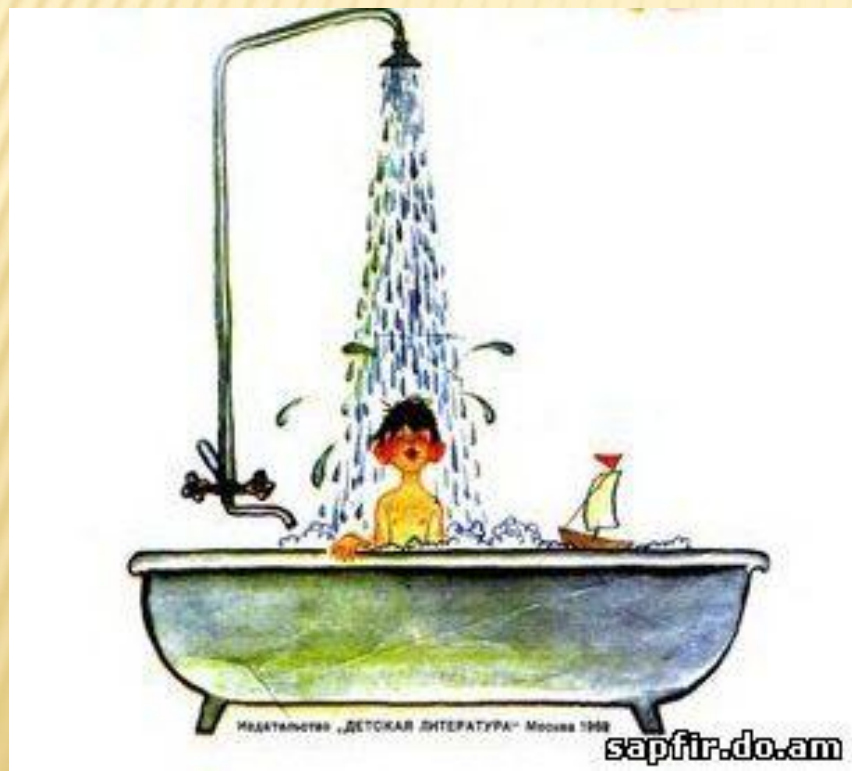




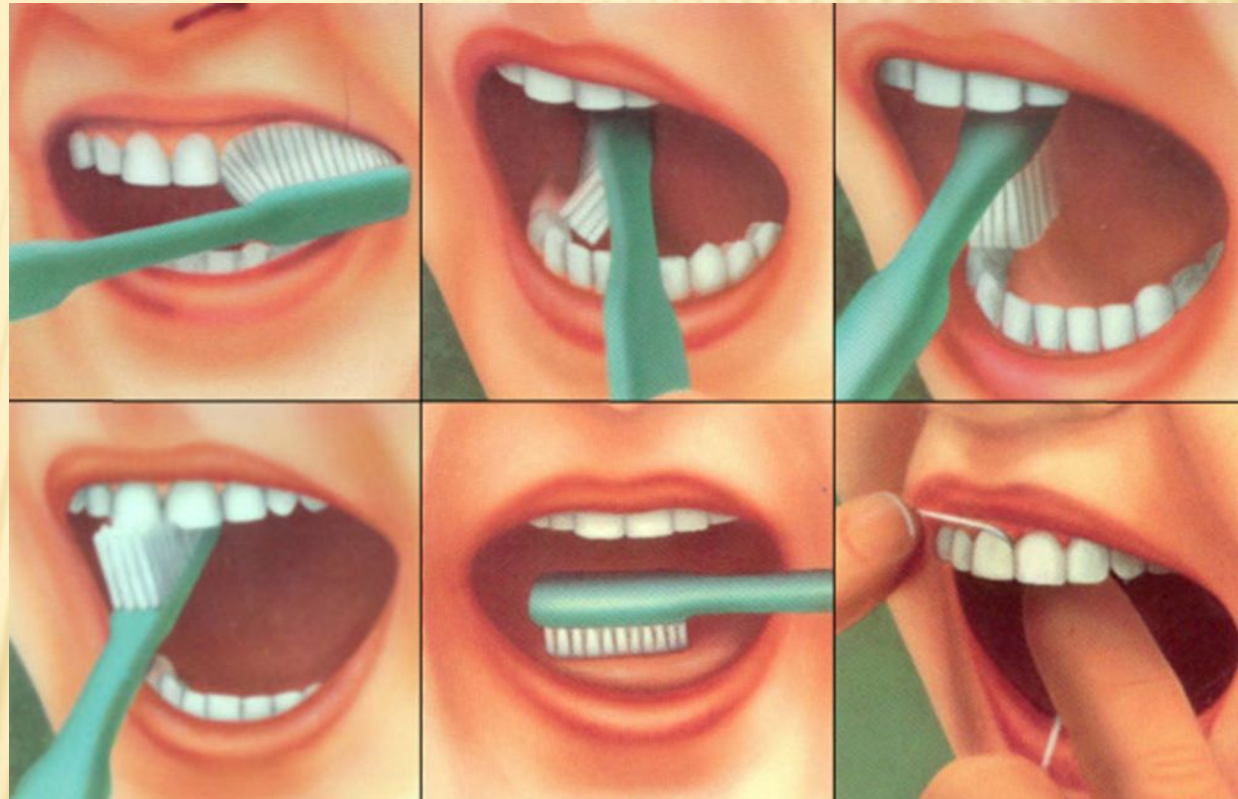
Мальчик моет лицо
© Игорь Дмитриев / Фотобанк Лори



**Регулярно, не реже
1 раза в неделю принимайте душ
или мойтесь в бане.**



Уход за зубами



Зубы нужно чистить 2 раза в день, утром и вечером.

**Посещайте зубного врача 2—3 раза
В ГОД**



Уход за волосами



Нужно расчесывать волосы утром и вечером.

**Коллектив МБУ
«Шапшинский СДК»
Желает всем здоровья и
хорошего настроения!!!**

