

# 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.

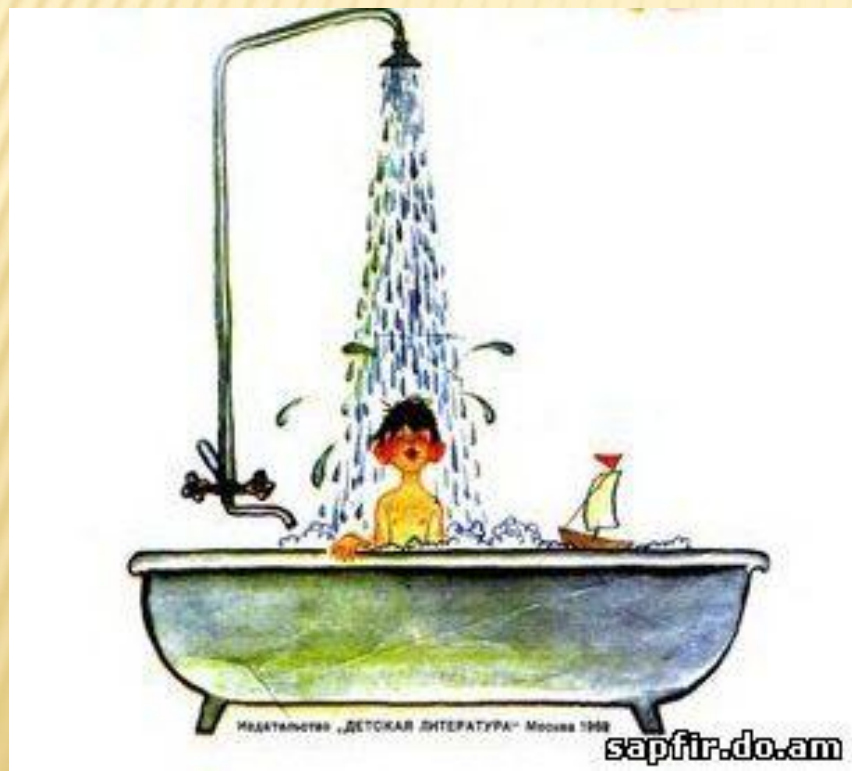




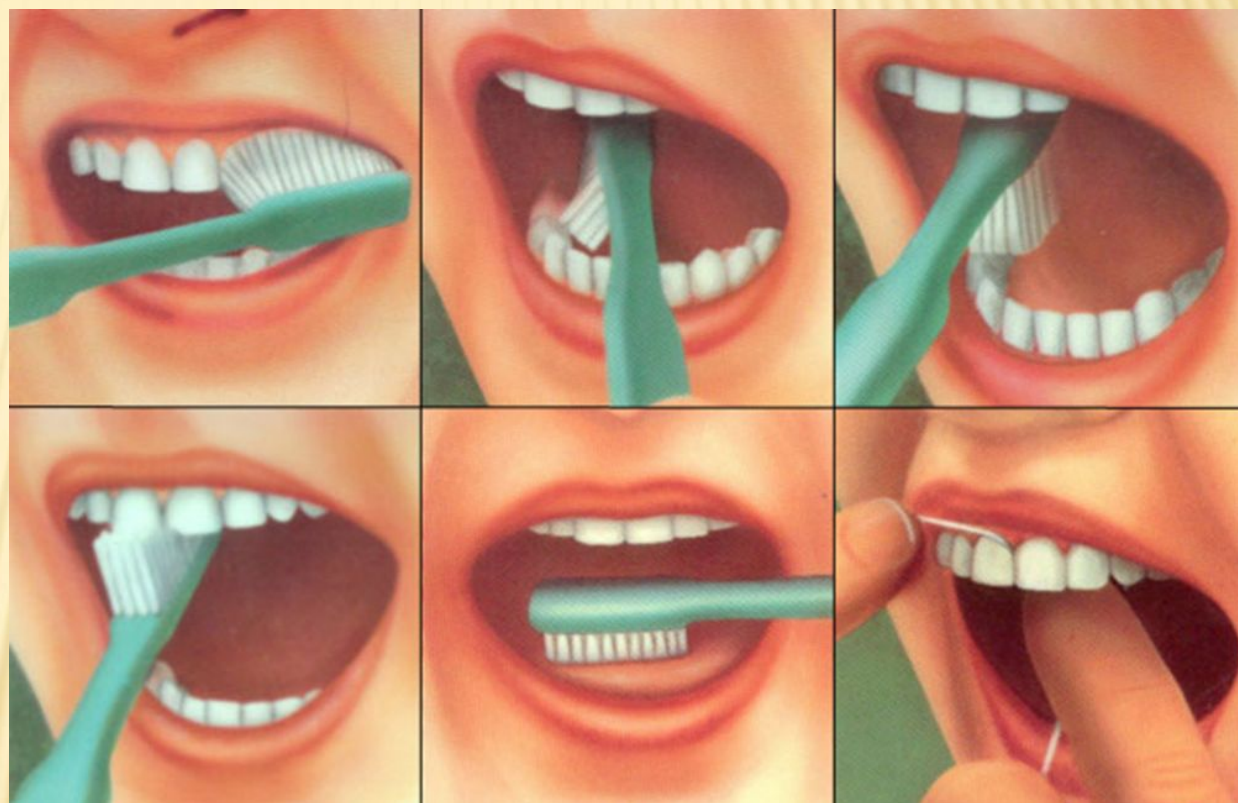
Мальчик моет лицо  
© Игорь Дмитриев / Фотобанк Лори



**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!!!**

