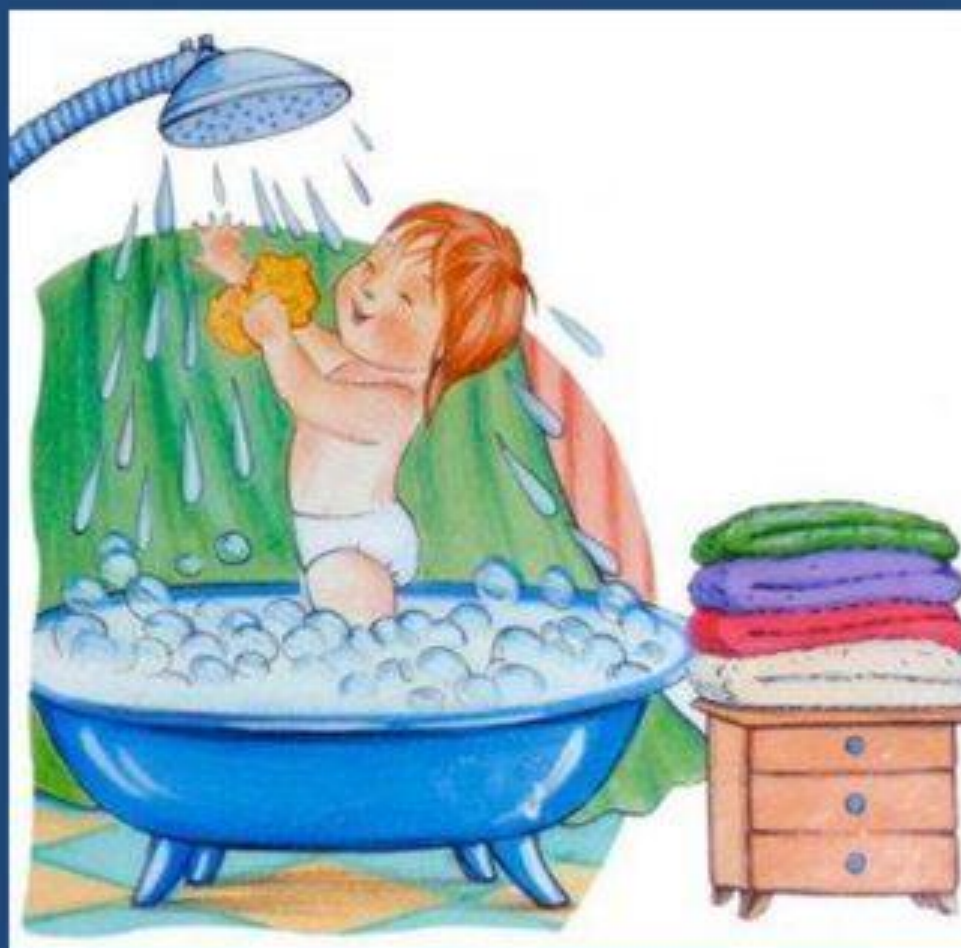


Соблюдение личной гигиены

Выполнила:
обучающаяся 11А класса,
Канищева Анастасия Сергеевна

**Личная гигиена – это уход за своим телом,
содержание его в чистоте.**



Уход за кожей:

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



**В холодную погоду защищайте
кожу от обморожения.**



Чтобы руки были мягкими и нежными,
используйте крем для рук.



**Очень полезен массаж головы. Можно
делать его перед каждым мытьем.**



**Не ленитесь расчесывать волосы
утром и вечером.**

