

Rutina zilnică pentru igiena personală




Ce este rutina zilnică de îngrijire?



Ce facem noi dimineața pentru a ne menține curați?



Încearcă să numești cât mai multe activități pe care le facem când ne trezim, înainte să plecăm de acasă, care fac parte din rutina zilnică.




Ne spălăm
pe dinți



Ne
pieptănam
părul



Ne
schimbăm
lenjeria
intimă



Ne spălăm
pe față



Ne
îmbrăcăm
în haine
curate



Ce activități fac parte din rutina noastră de îngrijire de seară?

Gândește-te la ziua de ieri. Tu ce ai făcut ieri seara pentru a te menține curat și sănătos?

Facem baie sau duș

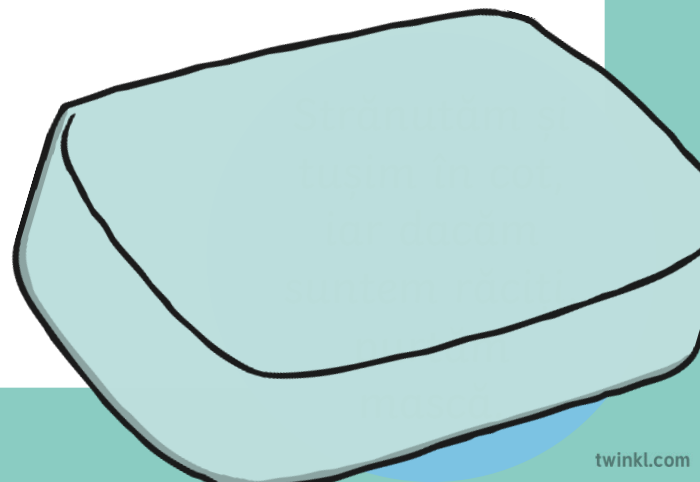
Ne schimbăm în pijamale curate

Ne spălăm pe dinți



Cum ne asigurăm de igiena noastră peste zi ?

Fie că suntem acasă, la școală sau în vacanță, peste zi sunt anumite activități la care trebuie să fim atenți. Crezi că poți să le numești?



Important!

Când ne spălăm pe mâini, trebuie să fim atenți și la unghii. O mulțime de bacterii se ascund sub unghii, de aceea este important să le păstrăm scurte.

Îngrijirea părului este și ea foarte importantă. În funcție de tipul de păr pe care îl avem, s-ar putea să fie nevoie să îl spălăm o dată la două zile, la trei sau poate o dată pe săptămână.



Discuție

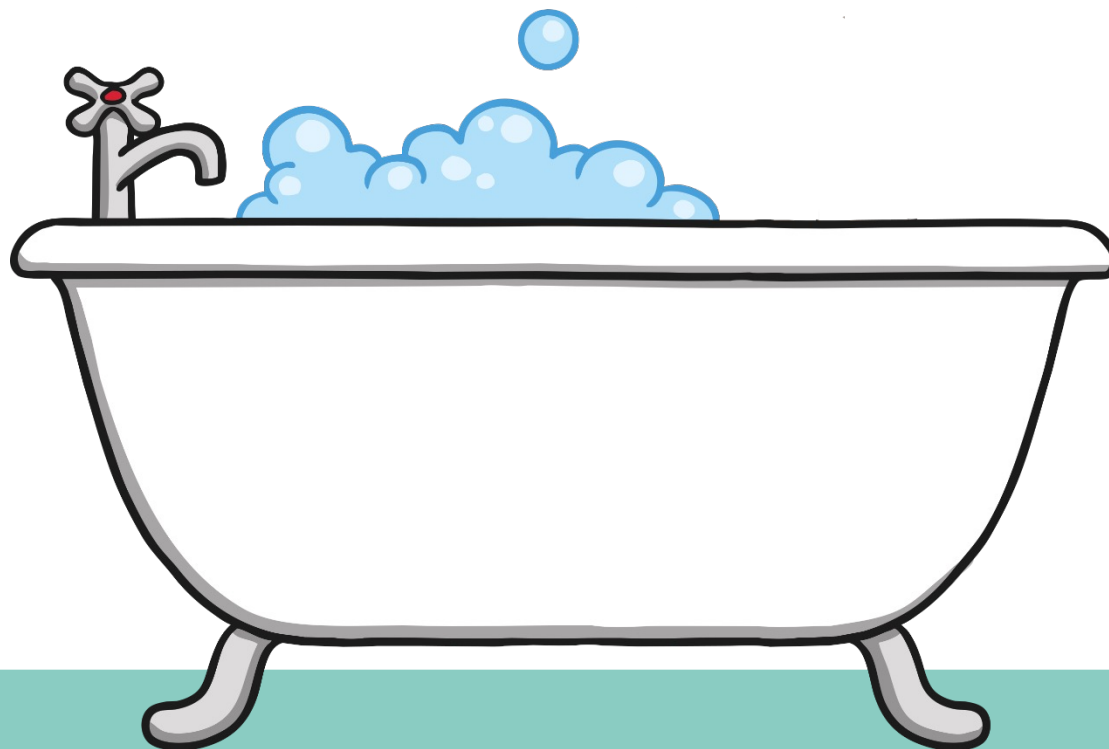
Împreună cu unul sau mai mulți colegi,
încearcă să răspunzi întrebării:

**De ce este importantă rutina zilnică pentru
igiena personală?**



Cum putem face rutina zilnică mai amuzantă?

Adaugă
multă spumă
băii tale





Tu poți găsi alte modalități prin care să faci rutina zilnică mai amuzantă?

