

Правила ухода за своим телом

1. Каждое утро необходимо умываться: мыть руки, лицо, шею, уши. Умываться также нужно после прогулок и вечером.
2. Перед сном обязательно мойте ноги, потому что на ногах особенно сильно потеет кожа, накапливается грязь.
3. Все тело необходимо мыть не реже одного раза в неделю дома в ванне, под душем или в бане. Для того чтобы снять с кожи жир и грязь, мыться нужно обязательно теплой водой, натирая тело мочалкой с мылом. После мытья следует надеть чистое белье.
4. Очень тщательно нужно промывать волосы, так как на них и между ними накапливается много кожного жира, грязи и пыли. Легче ухаживать за короткими волосами: они лучше промываются. Поэтому желательно, чтобы мальчики стригли волосы коротко, особенно в летнее время. Девочкам же, у которых длинные волосы, нужно мыть голову не реже одного раза в неделю, после мытья тщательно их расчесывать только своей и обязательно чистой расческой.
5. Тщательного ухода требуют также ногти. Их необходимо аккуратно подстригать (на пальцах рук – один раз в неделю, на пальцах ног – один раз в две недели), потому что под длинными ногтями скапливается грязь, удалить которую трудно. Кроме того, такими ногтями можно поцарапать кожу себе и товарищу. Грязные ногти – признак неаккуратного, неряшливого человека, который не соблюдает правил личной гигиены.
6. Особенно важно следить за чистотой своих рук. Руками вы берете различные предметы – карандаши, ручки, книги, тетради, мячи, гладите животных (кошку, собаку), беретесь за дверные ручки, предметы в туалетных комнатах. На всех этих предметах есть грязь, часто невидимая глазом, и она остается на коже ваших пальцев. Если брать невымытыми руками хлеб, яблоко, конфету и т.п., то эта грязь с рук попадает сначала на продукты, а с ними через рот в ваш организм. Это грозит заражением такими тяжелыми заболеваниями, как дизентерия, брюшной тиф, желтуха (болезнь Боткина) и др. Касаться своего лица руками можно только во время умывания.
7. К сожалению, некоторые ребята имеют дурную привычку во время урока, приготовления домашних заданий и т.п. постоянно тереть лицо, глаза, подпирать щеки рукой. А руки-то грязные!

