***Памятка для воспитанников***

***Основные правила личной гигиены***

**Правило первое**

 Соблюдение чистоты собственного тела необходимо регулярно и своевременно мыть кожу тела. Рекомендуется ежедневно принимать ополаскивающий душ с применением мыла

 Правила личной гигиены предусматривают умывание лица утром и вечером, а руки следует мыть каждый раз, после соприкосновения с грязной поверхностью.

**Правило второе**

Идеальная чистота волос

 Несмотря на длину, волосы, как короткие, так и длинные необходимо мыть не по расписанию, а по необходимости.

 Сушить волосы следует весьма осторожно, аккуратно вытирая их полотенцем.

 Правила личной гигиены включают в себя обязательное расчесывание волос каждое утро и каждый вечер.

 Чужой расческой пользоваться нельзя.

 

