ASMENS HIGIENOS DIENOTVARKĖ

Išsiugdęs tinkamus asmens higienos įpročius, išsaugosi gerą sveikatą ir jausiesi kur kas smagiau. Kiekvieną savaitės dieną pažymėk varnelėmis ✓žemiau esančiuose laukeliuose prie įvykdytų savo higienos punktų. Tam, kad naujos higienos taisyklės taptų įpročiu, rekomenduojama jų nepertraukiamai laikytis 21 dieną.

RYTE:

1. Nusiprausti kūną muilu ar dušo geliu
2. Po dušo rankšluosčiu nusausinti ausis ir jų landą
3. Plauti galvą kas antrą / trečią dieną
4. Nusiprausti veidą vandeniu ar veido prausikliu
5. Pažastims naudoti saugias prakaitą ir / ar jo kvapą slopinančias priemones
6. Išsivalyti dantis, naudoti dantų siūlą
7. Susišukuoti plaukus
8. Apsirengti švariais apatiniais, kojinėmis, marškinėliais
9. Apsirengti švariais viršutiniais drabužiais
10. Nusiplauti rankas atėjus į mokyklą ir prieš kiekvieną valgį ar užkandį

	Pr	An	Tr	Kt	Pn	Št	Sk
1	●	●	●	●	●	●	●
2	○	○	○	○	○	○	○
3	●	●	●	●	●	●	●
4	○	○	○	○	○	○	○
5	●	●	●	●	●	●	●
6	○	○	○	○	○	○	○
7	●	●	●	●	●	●	●
8	○	○	○	○	○	○	○
9	●	●	●	●	●	●	●
10	○	○	○	○	○	○	○

VAKARE:

1. Nusiplauti rankas grįžus namo ir einant vakarieniauti
2. Persirengti kitais drabužiais, skirtais nešioti namie
3. Pasiruošti švarią sportinę aprangą rytojui
4. Išsivalyti panages
5. Patrumpinti nagus, jeigu ant jų atsirado balta viršūnėlė
6. Nusiprausti veidą vandeniu ar veido prausikliu
7. Išsivalyti dantis, naudoti dantų siūlą
8. Apgalvoti, kokius švarius drabužius rengtis ryto
9. Eiti miegoti su švaria pižama.

	Pr	An	Tr	Kt	Pn	Št	Sk
1	○	○	○	○	○	○	○
2	●	●	●	●	●	●	●
3	○	○	○	○	○	○	○
4	●	●	●	●	●	●	●
5	○	○	○	○	○	○	○
6	●	●	●	●	●	●	●
7	○	○	○	○	○	○	○
8	●	●	●	●	●	●	●
9	○	○	○	○	○	○	○