

PERSONAL NA KALINISAN: malinis ay maganda!

Sa ating sosyedad ang mga tao, bago tayo makilala, bumubuo sila ng opinyon sa atin batay sa kung paano tayo nakikita at kung ano ang ating hitsura. Kaya mahalaga na maging malinis at maayos, hindi lamang bilang adulto kundi pati na rin kahit bata.

Sa pamamagitan ng personal na kalinisan nangangahulugan ng parehong malinis ang katawan at malinis na mga damit

Paglilinis ng katawan: ilang beses sa isang araw kailangan...

- **Hugasan ang iyong mga kamay?** Maraming beses! Bago umupo sa hapag kainan, pagkatapos na manggaling sa banyo, pag-uwi mo sa bahay, kapag nahawakan ang isang maruming bagay ... hinuhugasan ang mga kamay ng **sabon!**
- **Magsipilyo ka ng ngipin?** Hindi bababa sa tatlong beses sa isang araw: pagkatapos magalmusal, pagkatapos ng tanghalian at pagkatapos ng hapunan. Sipilyo at toothpaste ang gamitin at kailangan tignan ng magulang kung ang bata ay maayos na nagsisipilyo ng ngipin. Hanggang sa edad na 4/5 ang ama o ina ang hahawak sa sipilyo ng ngipin dahil ang isang bata ay hindi pa kayang magsipilyo ng maayos;
- **Paghilamos sa mukha?** Hindi bababa sa dalawang beses: sa umaga pagkagising at sa gabi kapag matutulog na. Pagkatapos kumain at pagkatapos maglaro ay nadumihan ang mukha ay dapat mo pa itong hugasan!
- **Gamitin ang bidet?** Napakahalaga na hugasan ang iyong ari at puwit. Isang beses sa isang araw bago matulog at ganoon din kapag dumumi.
- **Magshower o maligo?** Halilian ng araw man lang ang paliligo. Kung nadumihan pagkatapos maglaro, maligo ulit.

Babala! Ang mga kamay ay dapat na hugasan ng maraming beses at maayos. Kailangan ng isang minuto man lang upang hugasan ang iyong mga kamay at kuskusin nang mabuti ang mga ito sa paggamit ng sabon sa bawat posisyon: itaas, ibaba, mga daliri, hinlalaki, banlawan nang mabuti at pagkatapos ay patuyuin.

Paglilinis ng mga damit: gaano kadalas kailangang magpalit ...

- **Mga medyas at salawal:** araw-araw;
- **Sando:** dalawang beses sa isang linggo dahil hindi ito nadudumihan sa labas (ngunit kung pawisin kailangan itong palitan);
- **T-shirt, pantalon at sweatshirt/panglamig:** bawat ibang araw, maliban kung ito ay napakarumi at kung ganoon ay kailangang palitan araw-araw;

Hindi na kailangang plantsahin ang iyong damit! Mas magandang labhan ng isang beses at huwag silang plantsahin.

Gaano karaming damit ang isuot sa mga bata? Ang mga bata ay palaging tumatakbo at ang mga silid-aralan ay napakainit, kaya't ang mga bata ay papawisan! Upang maging komportable sila kailangan bihisan ng patong patong, upang pwedeng maghubad kung sila ay naiinitan / nilalamig.

Kung ang isang bata ay naiinitan hindi siya komportable, nagiging nerbyoso at baka humiwalay sa iba!