

## IGIENE PERSONALE: pulito è bello!

Nella nostra società le persone, prima di conoscerci, si fanno un'opinione di noi in base a come ci presentiamo e dell'aspetto che abbiamo. È importante quindi essere puliti e in ordine, non solo da adulti ma anche da bambini.

Con igiene personale si intende sia la pulizia del corpo che la pulizia dei vestiti.

**Pulizia del corpo:** quante volte al giorno bisogna...

- **Lavare le mani?** Tantissime volte! Prima di sederci a tavola, dopo essere andati in bagno, quando si torna a casa, quando si tocca qualcosa di sporco...ci si lava le mani col **sapone!**
- **Lavare i denti?** Almeno tre volte al giorno: dopo colazione, dopo pranzo e dopo cena. Si spazzola con il dentifricio e il genitore deve controllare se il bambino si lava bene i denti. Fino ai 4/5 anni sono il papà o la mamma che tengono in mano lo spazzolino perché un bambino non è in grado di lavarseli in modo corretto;
- **Lavare la faccia?** Almeno due volte: la mattina quando ci si sveglia e alla sera quando si va a dormire. Se dopo mangiato o dopo aver giocato la faccia è sporca si deve comunque lavarla!
- **Fare il bidet?** È importantissimo lavare i genitali e il sedere. Almeno una volta al giorno prima di andare a letto e anche quando si fa la cacca.
- **Fare la doccia o il bagno?** Almeno un giorno sì e un giorno no. Se si è sporchi dopo aver giocato si fa la doccia una volta in più.

Attenzione! Le mani vanno lavate tanto e bene. Ci vuole almeno un minuto per lavare le mani e per strofinarle bene con il sapone in tutte le posizioni: sopra, sotto, le dita, il pollice, sciacquarle bene e poi asciugarle.

**Pulizia dei vestiti:** ogni quanto bisogna cambiare...

- **Calze e mutande:** tutti i giorni;
- **Canottiera:** due volte alla settimana perché non si sporca con l'esterno (ma se si suda molto va cambiata);
- **Maglietta, pantaloni e felpa/maglione:** un giorno sì e un giorno no, a meno che non si sporchi molto e quindi va cambiata tutti i giorni;

Non è necessario stirare i vestiti! È meglio lavarli una volta in più e non stirarli.

## Quanto vestire i bambini?

I bambini corrono molto e le aule di scuola sono molto calde, quindi i bambini sudano! Per essere a loro agio devono essere vestiti leggeri e a strati, in modo da potersi svestire se hanno caldo/freddo.

Se un bambino ha troppo caldo si sente a disagio, si innervosisce e magari si isola dagli altri!