

لیست بهداشت شخصی من:

تاریخ: _____

۱. صبح‌ها:

- ☐ مسواک زدن دندان‌ها - با خمیردندان فلوراید، برای ۲ دقیقه
- ☐ شستن صورت - با آب و صابون برای پاکسازی پوست
- ☐ استفاده از دئودورانت - برای احساس تازگی در طول روز

۲. در طول روز:

- ☐ آب خوردن کافی - نوشیدن حداقل ۸ لیوان آب برای هیدراته ماندن
- ☐ تغییر لباس - اگر لباس به دلیل عرق مرطوب شده است

۳. قبل از مدرسه:

- ☐ استحمام یا دوش گرفتن - برای تمیزی و رفع عرق
- ☐ استفاده از لوسیون - برای ترم و مرطوب کردن پوست

۴. بعد از مدرسه:

- ☐ تغییر لباس مدرسه - به لباس تمیز و خشک

۵. قبل از خواب:

- ☐ مسواک زدن دوباره
- ☐ تمیز کردن صورت
- ☐ پوشیدن لباس خواب تمیز - برای راحتی در خواب

لیست بهداشت شخصی من:

تاریخ: _____

۱. صبح‌ها:

- ☐ مسواک زدن دندان‌ها - با خمیردندان فلوراید، برای ۲ دقیقه
- ☐ شستن صورت - با آب و صابون برای پاکسازی پوست
- ☐ استفاده از دئودورانت - برای احساس تازگی در طول روز

۲. در طول روز:

- ☐ آب خوردن کافی - نوشیدن حداقل ۸ لیوان آب برای هیدراته ماندن
- ☐ تغییر لباس - اگر لباس به دلیل عرق مرطوب شده است

۳. قبل از مدرسه:

- ☐ استحمام یا دوش گرفتن - برای تمیزی و رفع عرق
- ☐ استفاده از لوسیون - برای ترم و مرطوب کردن پوست

۴. بعد از مدرسه:

- ☐ تغییر لباس مدرسه - به لباس تمیز و خشک

۵. قبل از خواب:

- ☐ مسواک زدن دوباره
- ☐ تمیز کردن صورت
- ☐ پوشیدن لباس خواب تمیز - برای راحتی در خواب