

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