**Regulile de igienă personală**

**Igiena**

Igiena este un cuvant pe care il folosim pentru a ne referi la activitatile pe care le facem pentru a ne pastra curati si sanatosi. Toti trebuie sa invatam sa ne insusim obiceiurile care ne ajuta sa ne pastram sanatatea.

 Igiena personala inseamna sa ai grija de tine in fiecare zi; cu cat pastrezi un nivel ridicat de igiena personala, cu atat vizitele la medic vor fi mai rare. In plus, vei fi mereu apreciat de familie si de prieteni.

**Iata cateva reguli de baza care tin de igiena personala:**

1. Spala-te o data pe zi pe tot corpul cu apa calda si sapun; sterge-te bine si imbraca haine curate, proaspat spalate. Rufele murdare pune-le la spalat.

2. Spala-te pe maini inainte si dupa masa.

3. Spala-te pe maini dupa cumparaturi, dupa ce ai mangaiat animale, dupa ce ai folosit toaleta, dupa ce te-ai jucat, dupa ce ai folosit batista pentru nas, te-ai pieptanat sau te-ai incaltat, dar si dupa ce ai dus gunoiul.

4. Spala-te pe dinti dimineata, seara si dupa fiecare masa.

5. Mergi regulat la dentist.

6. Spala fructele si legumele inainte de a le consuma.

7. Aeriseste camera in care dormi.

8. Pastreaza-ti unghiile de la maini si picioare curate.