**ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ДОШКОЛЬНИКА**

* Умывайтесь утром и вечером, используйте средства личной гигиены.
* Чистите зубы не менее 3 минут. Ваша зубная щетка не должна быть слишком мягкой.
* Всегда мойте руки перед едой, после прогулки и туалета.
* Имейте всегда чистый носовой платок или одноразовые салфетки.
* Для еды пользуйтесь только своей посудой, не берите грязных тарелок, ложек, чашек.
* Для питья воды используйте одноразовые стаканчики. Не оставляйте использованные стаканчики, выбрасывайте их в мусорное ведро.
* Следите за чистотой своей одежды, обуви.
* Не ходите в одной и той же обуви на улице, в детском саду и дома. Дома носите мягкую домашнюю обувь, для спортивных занятий используйте спортивную обувь.
* Помогайте родным в домашней уборке.

