

# Окуучунун гигиенасы

- Ар бир окуучунун өздүк ,сүлгүсү ,самыны, тиш пастасы ж-а щеткасы болушу зарыл
  - Ар жумада 1-2 жолу мончого түшүүсү керек
  - Эрте менен бети-колун ,тишин таза жуушу зарыл
  - Ар бир окуучунун өзүнүн сырткы кийимдери болуп, аларды ар 2-3 күндө алмаштыруусу зарыл
- Тамактанаардан мурда колду жууш керек**
- Туалетке баргандан кийин колду самын менен жууш керек
  - Тишти эрте мененки жана кечки тамактан соң жууп жатышы керек
  - Сырткы кийимдерди ,шейшептерди таза жуугандан кийин үтүктөп андан кийин колдонуу керек
  - Уктаган бөлмөнү дайыма бир маал нымдуу тряпка менен уборка жасап желдетүү керек
  - Идиш -аякта ар дайым иштеткенден соң таза жууп, кургатыш керек. Эгерде ушул ж.б эрежелерди сактасак ,өзүбүздү таза ,тыкан карасак биздин ден-соолугубуз чын, өмүрүбүз узак, маанайыбыз жарык болот!