



Запам'ятай



Гігієна – це наука, яка вивчає вплив навколишнього середовища на здоров'я людини.

Особиста гігієна – правила, які допомагають зберігати здоров'я.

Складники особистої гігієни:

- догляд за шкірою;
- догляд за нігтями рук і ніг;
- догляд за волоссям;
- догляд за зубами;
- гігієна одягу і взуття;
- гігієна помешкання.



Звичка – звичний спосіб поведінки.

Корисні звички покращують здоров'я, а шкідливі – його погіршують.

