

ГІГІЄНА



Основа краси та здоров'я — це особиста гігієна. Починай і закінчуй день водними процедурами: приймай душ, умий обличчя, чисти зуби. Щодня міняй білизну. Не забувай також мити руки перед їжею, після вулиці та відвідування туалету. Слідкуй, щоб твоє волосся, нігті, вуха були чисті. Тримай при собі вологі серветки.

ОДЯГ ТА ВЗУТТЯ

Чи знаєш ти, який одяг прикрашає кожну дівчинку? Чистий та охайний! Твоє взуття має бути чистим, а одяг свіжим, відпрасованим та мати усі гудзики та місцях. Пам'ятай також, що одяг повинен не тільки личити тобі, а й бути доречним до місця й часу.



ЗАЧІСКА

Головне правило леді — чисте й розчесане волосся. Якщо ж ти робиш зачіску, не забувай протягом дня поправляти її, щоб виглядати охайно.



ГАРНІ МАНЕРИ

Справжня леді завжди чемна й привітна. Як бути такою? Запам'ятавуй: вітатися з усіма при зустрічі, розмовляти спокійно, вчасно приходити туди, де на тебе чекають, поступатися місцем літнім людям. Не забувай затуляти рот рукою, коли чхаєш, кашляєш або позіхаєш. Будь гостинною. Якщо, наприклад, до тебе завітали друзі, запропонуй їм чай з печивом.



Спробуй самостійно визначити, що **добре** робити, а що — **погано**. Перевір себе — покрути чарівний круг і прочитай у віконечку правильну відповідь.



голосно
розмовляти
або реготати



мати охайну
зачіску

гризти
нігті



регулярно
мити руки



робити зарядку



лінуватися



поступатися місцем
літнім людям



фарбуватися маминою
косметикою



підтримувати
чистоту у власній
кімнаті



Розкажи, чи є в тебе хобі. Які? Чому тобі подобаються ці заняття?

Розкажи, чи дотримуєшся ти розпорядку дня. Які твої хатні обов'язки?



У тебе довге волосся чи коротке? Які зачіски тобі подобаються? На кого б ти хотіла бути схожою? Чому?

