



Догляд за шкірою тіла

Щодня приймати душ. Намилюватися і витиратися після миття згори донизу: спочатку обличчя, руки, тулуб, насамкінець ноги. Після миття одягати чисту білизну

Засоби і предмети догляду



Мило



Гель для душу



Мочалка



Піна для ванни



Рушник

Догляд за шкірою рук



Регулярно мити руки. Щоб захистити руки під час миття посуду, прання, прибирання помешкання, слід надягати гумові рукавички. Потім помити руки з милом і намастити кремом для рук

Засоби і предмети догляду



Мило



Гумові рукавички



Крем для рук дитячий

Догляд за обличчям



Щоб уникнути появи чорних цяток, прищів, жирного блиску, слід очищати шкіру обличчя щодня зранку та ввечері. Намагатися якомога менше доторкатися до обличчя руками протягом дня.

Якщо виникають проблеми, то косметичні процедури і лікування порадить лікар-косметолог

Засоби і предмети догляду



Лосьйон



Ватні диски



Крем захисний



Палички для чищення вух



Гігієнічна помада

Догляд за ногами



Ноги мити щоденно перед сном прохолодною водою з милом. Після миття витирати окремим рушником, особливо ретельно — між пальцями. За потреби намастити ступні ніг і між пальцями кремом або присипати тальком.

Панчохи і шкарпетки міняти не рідше, ніж через день. Не користуватися чужим взуттям. У лазні, басейні, на пляжі взувати спеціальні капці.

Якщо ноги дуже пітніють, мити спочатку теплою, потім прохолодною водою з додаванням відвару кори дуба чи хвоща польового

Засоби і предмети догляду



Пемза



Рушник для ніг



Крем для ніг



Хвощ



Кора дуба

Догляд за нігтями



І дівчатам, і хлопцям слід обрізати і чистити нігті, зрізати задирки. Нігті на руках потрібно стригти раз на тиждень, роблячи напівкруглий край, на ногах — раз на 3–4 тижні, роблячи прямиий зріз.

Інструменти мають бути чисті. Підліткам не слід зрізати шкіру навколо нігтя, користуватися грубою пилочкою

Засоби і предмети догляду



Манікюрні ножиці



Пилочка

Догляд за волоссям



Ретельно розчісувати волосся кілька разів на день. Дуже сальне волосся можна мити щодня, сухе — раз чи двічі на тиждень. Якщо з'являється лупа, волосся втрачає блиск, стає ламким і сухим, за порадою слід звернутися до лікаря-дерматолога чи до косметолога

Засоби і предмети догляду



Шампунь



Гребінець



Щітка



Шапочка для волосся