

# 18

## THỰC HÀNH: RỬA TAY, CHẢI RĂNG, RỬA MẶT

Hãy cùng nhau:

- Tìm hiểu về lợi ích của việc rửa tay, chải răng và rửa mặt.
- Thực hành rửa tay, chải răng và rửa mặt.

### RỬA TAY

#### 1 Lợi ích của việc rửa tay



Theo em, có nên dụi mắt, cầm thức ăn ngay sau khi chơi không?



1. Hãy nói về lợi ích của việc rửa tay.
2. Hằng ngày, em thường rửa tay khi nào?

#### Em có biết?

Bàn tay, nhất là móng tay bẩn là nơi chứa nhiều mầm bệnh. Nếu chúng ta chạm tay bẩn vào mắt, mũi hay miệng thì có thể làm cơ thể bị nhiễm bệnh.

## 2 Rửa tay như thế nào?



Rửa tay đúng cách.



Các bước rửa tay



Hãy nhớ rửa tay đúng cách trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh để phòng tránh bị nhiễm bệnh các bạn nhé!



## CHẢI RĂNG

### 1 Lợi ích của việc chải răng



Bạn trong hình dưới đây đã làm gì để có hàm răng trắng, đẹp?



Hằng ngày, em chải răng vào lúc nào?



Chải răng sau khi ăn và mỗi tối trước khi đi ngủ sẽ giúp em có hàm răng trắng, khỏe, đẹp, hơi thở thơm tho và phòng được bệnh về răng miệng.



## 2 Chải răng như thế nào?



Chải răng đúng cách.

Chúng mình cần:



Các bước chải răng



Chúng mình cùng nhắc nhau chải răng  
hàng ngày và đúng cách nhé!



## RỬA MẶT

### 1 Lợi ích của việc rửa mặt



Nói về lợi ích của việc rửa mặt.



Bạn thường rửa mặt khi nào?

## 2 Rửa mặt như thế nào?



Rửa mặt đúng cách.

Chúng mình cần:



Các bước rửa mặt



Rửa mặt vào mỗi sáng lúc ngủ dậy và mỗi tối trước khi đi ngủ sẽ làm cho da mặt sạch sẽ và phòng tránh được bệnh đau mắt, mụn nhọt,...

