

### **PERSONAS HIGIĒNA un DARBA HIGIĒNA (skolēniem)**

Lai tu justos labi, svarīgi ir ievērot personīgo un darba higiēnu:

1. Seko, lai tavs apģērbs būtu tīrs un kārtīgs.
2. Seko, lai tev būtu nepieciešamie higiēnas piederumi un tu tos lietotu pēc nepieciešamības.
3. Mazgā rokas pirms katras ēdienreizes, pēc katra tualetes apmeklējuma un kad vien tas nepieciešams.
4. Seko, lai tavi mati un nagi būtu sakopti.
5. Piedalies sporta nodarbībās tikai sporta apģērbā un apavos.
6. Pārlicinies, vai tavi apavi ir cieši aiztaisīti un tie netraucē pārvietošanos.
7. Skolā virsdrēbes atstāj garderobē vai internāta istabiņā.
8. Skolā nomaini ielas apavus.
9. Neliec skapī netīrus, slapjus apavus un slapju apģērbu, bet noliec žāvēties.
10. Turi kārtībā savas mantas un darba vietu.
11. Strādājot izmanto tikai skolotāja atļautos darba rīkus un mazgāšanas līdzekļus.
12. Pēc paveiktā darba inventāru noliec tam paredzētajās vietās.

Direktore

(personiskais paraksts)

Iveta Kļaviņa