

Por Que é Importante Manter-se Limpo

Benefícios de se manter limpo:

- ⇒ Manter-se limpo contribui para estar saudável.
- ⇒ Manter-se limpo ajuda a combater germes e doenças.
- ⇒ Manter-se limpo contribui para se sentir mais positivo em relação a si mesmo e ao seu meio ambiente.
- ⇒ Manter suas coisas arrumadas e andar limpo e arrumado é uma demonstração de respeito pelos outros.



Limpeza é uma virtude que ajuda a melhorar a sua vida e a atmosfera ao seu redor. Quando você é diligente para arrumar as coisas que usou, está fazendo a sua parte para manter sua casa ou área limpa e arrumada. E quando dedica tempo todos os dias para a sua higiene pessoal, ajuda a manter seu corpo saudável e forte.



Pode parecer muito trabalho, mas quanto mais fizer essas coisas, mais fácil será. Estará construindo bons hábitos de higiene e limpeza que irão beneficiar a sua vida.

Seguem-se algumas coisas que você pode fazer para se manter limpo:

- ⇒ *Manter seu corpo limpo:* Escovar os dentes, manter as mãos e o rosto limpos durante o dia, pentear o cabelo.
- ⇒ *Arrumar o que usa:* Arrumar os brinquedos, os livros e os materiais escolares depois de usá-los. Dobrar suas roupas e guardá-las no lugar. Fazer a cama.
- ⇒ *Limpar depois de usar o banheiro:* Dar descarga depois de usar a privada. Sempre lavar as mãos depois de usar a privada, e lembrar-se de secar as mãos na toalha de mãos.