

# शरीराची स्वच्छता

सकाळी उठल्यावर कसे वाटते ?  
दिवसभर काम करून अंगावर धूळ बसलेली  
असते. रात्री घाम येतो. अंग कसे चिकट चिकट  
वाटते.

आंघोळ केली की बरे वाटते.  
रोज आंघोळ केली पाहिजे.

© होमी भाभा विज्ञान शिक्षण केंद्र, मुंबई ४००००५  
प्रकाशक: इंडियन इंस्टिट्यूट ऑफ एज्युकेशन  
पुणे ४११ ०२९

(२)

अंग साफ करण्यासाठी  
आंघोळ केली पाहिजे.

अंगावर नुसते पाणी ओतून घेतले तर  
अंग साफ होईल का ?

अंग चोळले पाहिजे.

घाण काढून टाकली पाहिजे.

आंघोळ झाल्यावर

स्वच्छ फडक्याने अंग पुसले पाहिजे.





(3)

घाण कुठे कुठे लपून बसते ?  
कानाच्या मागे, काखेत,  
हातापायाच्या बोटात.

लपायला जागा मिळेल तिथे तिथे घाण  
बसते.

तिथे तिथे हाताने चोळा.

घाण सगळी काढून टाका.

घाण गेली की घाणीतले जंतू जातील.

सग आपण आजारी पडणार नाही.



आंघोळ थंड पाण्याने करा.  
 फारच थंडी असेल तर कोमट,  
 नाहीतर गरम पाणी घ्या.  
 मिळाला तर साबण वापरा.  
 पण साबण नसला तरी आंघोळ सोडू नका.  
 हाताने अंग चोळा.  
 रोज आंघोळ करा.

अगदी लहान मुलांना आंघोळ करता येत नाही.  
 त्यांना तुम्ही आंघोळ घाला.

