

# PENGURUSAN KEHIDUPAN

## PENGURUSAN DIRI



Cikgu Aini

Thank  
you!

# 1.0 KEMAHIRAN MENGGURUS DIRI

## MENGGURUS DIRI

Losyen  
Badan

Cantik

Kebersihan diri merupakan kebersihan seluruh anggota badan termasuklah, rambut, telinga, mata, gigi, badan dan sebagainya yang perlu dijaga oleh setiap individu.

GEL  
MANDIAN

Cantik

Cikgu Aini

## 1.1 KEBERSIHAN DIRI

# ALATAN KEBERSIHAN DIRI

**KULIT KEPALA  
DAN RAMBUT**

Sikat rambut



Syampu

Putik kapas



**MATA,  
TELINGA DAN  
HIDUNG**



Eye Mo

Kapas muka

# ALATAN KEBERSIHAN DIRI

Berus gigi



**GIGI, MULUT  
DAN MUKA**

Ubat gigi



Cecair pencuci  
mulut

Pencuci muka

Sabun mandi



Span mandi

**BADAN**

Gel mandian



# ALATAN KEBERSIHAN DIRI

## KUKU TANGAN DAN KAKI



Pengetip kuku

# FUNGSI ALATAN KEBERSIHAN DIRI

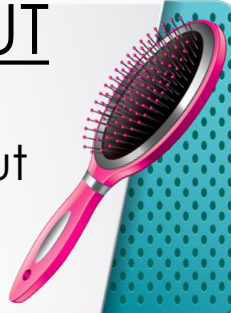
## SYAMPU

Membersihkan kotoran pada rambut dan kulit kepala



## SIKAT RAMBUT

Merapikan rambut



## EYE MO

Membersihkan mata daripada habuk



## PUTIK KAPAS

Membersihkan daki dan kotoran di sekitar cuping telinga



## KAPAS MUKA

Membersihkan kekotoran di sekitar hidung dan muka



# FUNGSI ALATAN KEBERSIHAN DIRI

## BERUS GIGI

Membersihkan gigi,  
gusi dan lidah



## UBAT GIGI

Membersihkan gigi,  
gusi dan lidah



## PENCUCI MULUT

Membersihkan  
keseluruhan mulut



## PENCUCI MUKA

Membersihkan  
kotoran pada muka



## SABUN MANDI

Menghilangkan  
kotoran dan bau  
badan



## SPAN MANDI

Menyental daki dan  
kotoran degil pada  
badan



## GEL MANDIAN

Menghilangkan  
kotoran dan bau  
badan



## PENGETIP KUKU

Memotong kuku



# CARA MEMBERSIHKAN ANGGOTA BADAN

## Kebersihan Anggota Badan



### TIP KESELAMATAN

- Pastikan syampu dan sabun tidak masuk ke dalam mata.
- Berhati-hati semasa berada di bilik mandi.



**MANDI**

Cikgu Aini

# CARA MEMBERSIHKAN ANGGOTA BADAN



## MEMOTONG KUKU



## MEMBERUS GIGI

Cikgu Aini



# CARA MEMBERSIHKAN ANGGOTA BADAN



## MENCUCI TANGAN



## MENCUCI KAKI

Cikgu Aini