



# Чистота – залог здоровья



ПОДГОТОВИЛА :  
педагог-организатор  
Блашникова Е. В.

**Я ВИРУС, я родственник  
гриппа и простуды**



**Меня зовут Коронавирус**



Привет, меня зовут **Коронавирус**. Вы слышали обо мне? Я хочу рассказать о себе...

Я родственник гриппа и простуды. Я люблю путешествовать... и перепрыгивать с одной руки на другую руку. Когда я прихожу в гости, я приношу с собой... проблемы с дыханием, высокую температуру, кашель.

Я не люблю, когда моют руки водой с мылом, используют очищающие средства, антисептики. И вообще, я не люблю Гигиену.

**Если вы будете соблюдать личную гигиену, я не приду к вам в гости!»**

# Что такое гигиена?

- Слово *гигиена* произошло от древнегреческого слова – обозначающее «здоровье».
- *Личная гигиена* – это уход за своим телом, содержание его в чистоте. Выполнение правил личной гигиены помогут вам не болеть и укрепить свое здоровье.



# ГИГИЕНА СЕГОДНЯ

Сегодня количество и разнообразие средств личной гигиены поражают воображение.



Наша с вами задача состоит в том, чтобы соблюдать элементарные правила личной гигиены.

# ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



# Следи за чистотой тела

- Умывайтесь теплой водой утром и вечером
- Мойте с мылом лицо, руки, шею, уши, ноги
- Один или два раза в 4-5 дней нужно мыть тело горячей водой с мылом и мочалкой



## Чистим зубы

- Чистите зубы пастой утром после завтрака и вечером перед сном
- После каждого приема пищи необходимо полоскать рот
- Пользуйся только своей зубной щеткой и храни ее в стаканчике щетиной вверх.



**Моем руки**

Добрая водичка!

Помоги немножко:

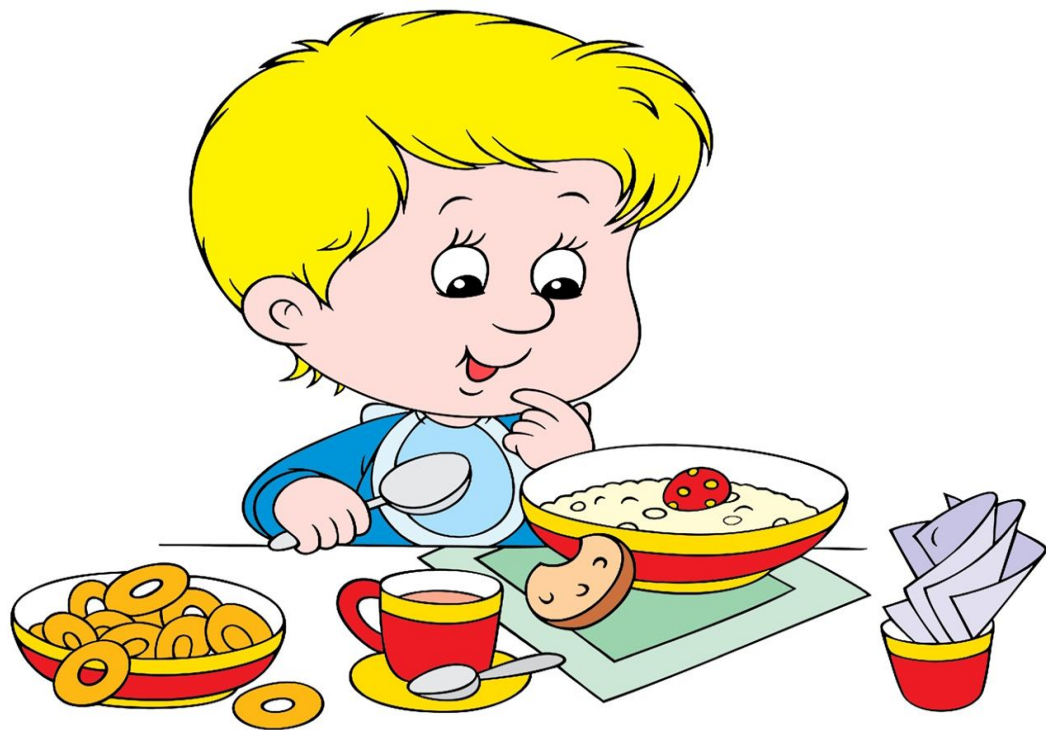
Вымой у ребяток грязные ладошки!

Ты, кусочек мыла, мыль нас, не жалея,

Станут наши ручки чище и белее!



**Мою руки с мылом  
после игры с  
животными**



**Мою руки с мылом  
перед едой**



# Моем руки с мылом после посещения туалета



# МОЕМ РУКИ правильно!



1  
Ладонка  
об ладошку



2  
Между пальчиков



3  
Тыльные  
стороны ладоней



4  
Моем пальчики



5  
Моем пальчики  
с внешней стороны



6  
Не забываем  
про ноготки



7  
Моем запястья



8  
Смываем мыло,  
вытираемся насухо!

# Следи за своим внешним ВИДОМ

Зеркало охнет:

- Где же гребенка?

Что же она не  
причешет ребенка?

Зеркало даже  
темнеет от страха,

Если в него  
поглядится неряха!

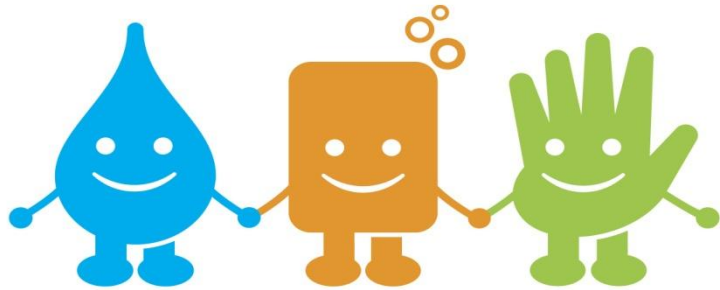


Щетки и ножницы  
очень нужны,  
Грязными ногти  
быть не должны!

# Убираем дома

Чтоб от пыли не чихать,  
Надо в доме убирать –  
Пылесосить, мыть полы,  
Тряпкой вытирать столы.  
Тот, кто дышит пылью  
часто,  
Заработать может астму.





*Чистота – залог здоровья  
Это каждый должен  
знать,  
И тогда любым болезням  
Никогда вас не поймать.*



**Будьте здоровы!**