

# ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

---

# Что же такое «личная гигиена»?



- **Личная гигиена** – это тот необходимый каждому привычный комплекс мероприятий по уходу за телом, который помогает сохранить здоровье и приносит чувство удовлетворения своим внешним видом
- **Правила личной гигиены** включают режим дня, работы и отдыха, рациональное питание, закаливание, физическую культуру, уход за кожей, гигиену одежды, обуви и жилища.

# Уход за зубами

Кто чистит зубы по утрам,  
Тот поступает мудро!  
Кто чистит их по вечерам,  
Тот поступает мудро!  
А захотелось пожевать  
Зефир или бутерброд,  
Кто мудр, тот будет полоскать  
После еды свой рот!  
Гони подальше тётку Лень,  
И помни о зубах весь день!  
(Р. Куликова)

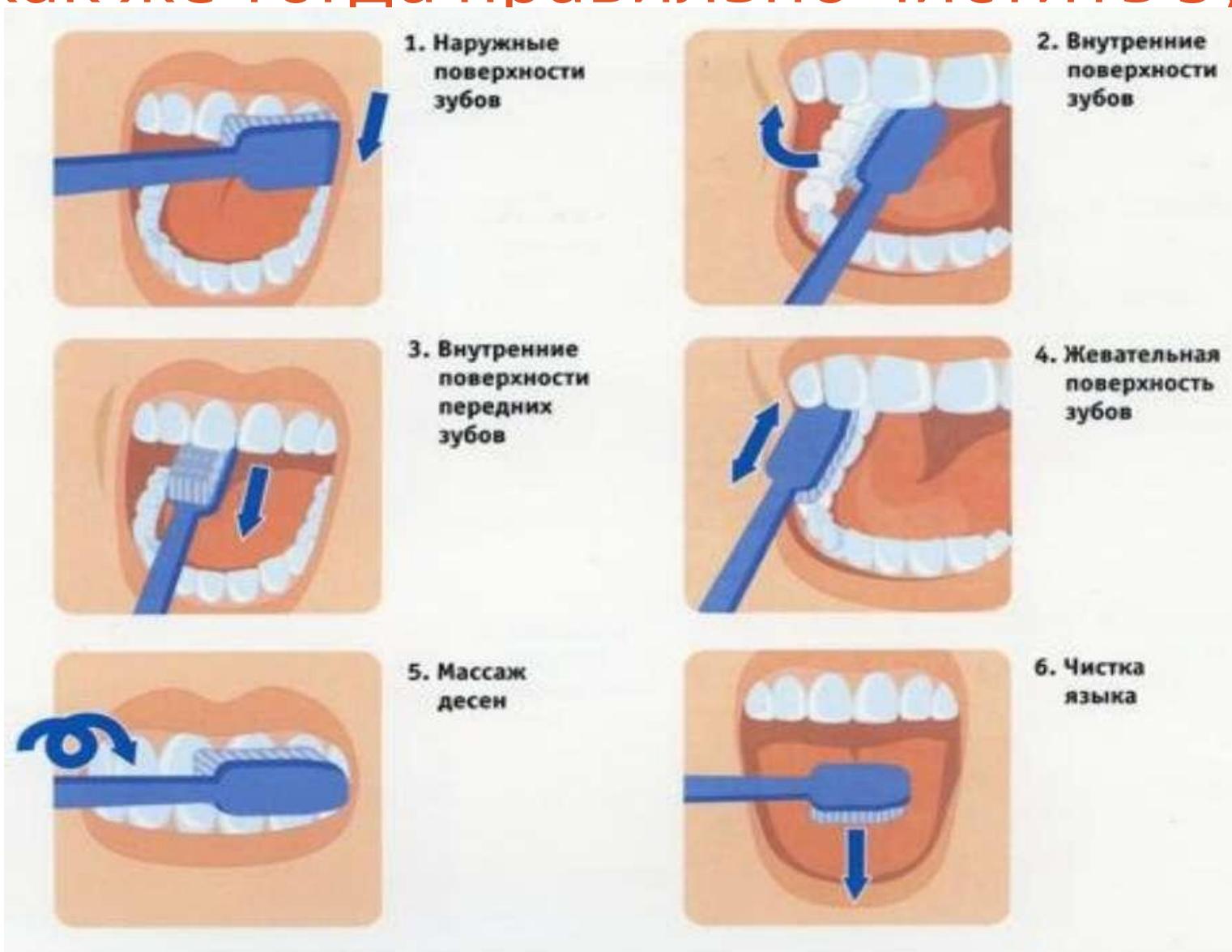


# Что делать, чтобы зубки были здоровы?

- Соблюдай режим дня, занимайся спортом, закаливанием.
- Ешьте то, что полезно для зубов.
- Предпочти конфетам фрукты, очень важные продукты.
- Как поел, почисти зубки. Делай так два раза в сутки.
- Чтобы зуб не беспокоил, помни правило такое: к стоматологу идём в год два раза на приём.



# А как же тогда правильно чистить зубы?



# Уход за кожей

- Каждое утро и вечер все должны умываться
- Приготовьте для водных процедур мыло и полотенце
- Сначала моем руки и только потом приступаем к мытью лица, шеи, ушей.
- Не реже 1 раза в неделю принимайте душ



Водичка – водичка!  
Умой моё личико!  
Чтобы щёчки алели!  
Чтобы глазки блестели!  
Чтоб смеялся роток!  
Чтоб кусался зубок!

Ладушки, ладушки,  
С мылом моем лапушки.  
Чистые ладошки,  
Вот вам хлеб и ложки.  
Ай, лады, лады, лады,  
Не боимся мы воды.

Чистая водичка  
Умоет моё личико,  
Вымоет ладошки,  
Помочит нас немножко.

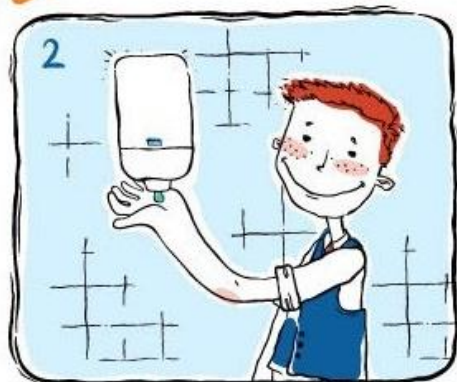
Ай лады, лады, лады  
Не боимся мы воды.  
Чисто умываемся,  
Маме улыбаемся  
Будет мыло пениться,  
Грязь куда-то денется



# Моем руки правильно!



1 Ополаскиваем руки теплой водой



2 Выдавливаем на ладонь жидкое мыло



3 Намыливаем руки в течение 20 секунд



4 Смываем мыло и бактерии



5 Вытираем руки бумажным полотенцем



6 Закрываем кран через полотенце

Не забывайте мыть руки:



перед едой



после общения с животными



после посещения туалета



после игр и занятий спортом



после кашля и чихания



В холодное время года защищайте кожу от обморожения. Носите тёплые вещи.



Запомнить нужно навсегда:  
залог здоровья – чистота!

