

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 Леню,
И помни о зубах весь день!
(Р. Куликова)

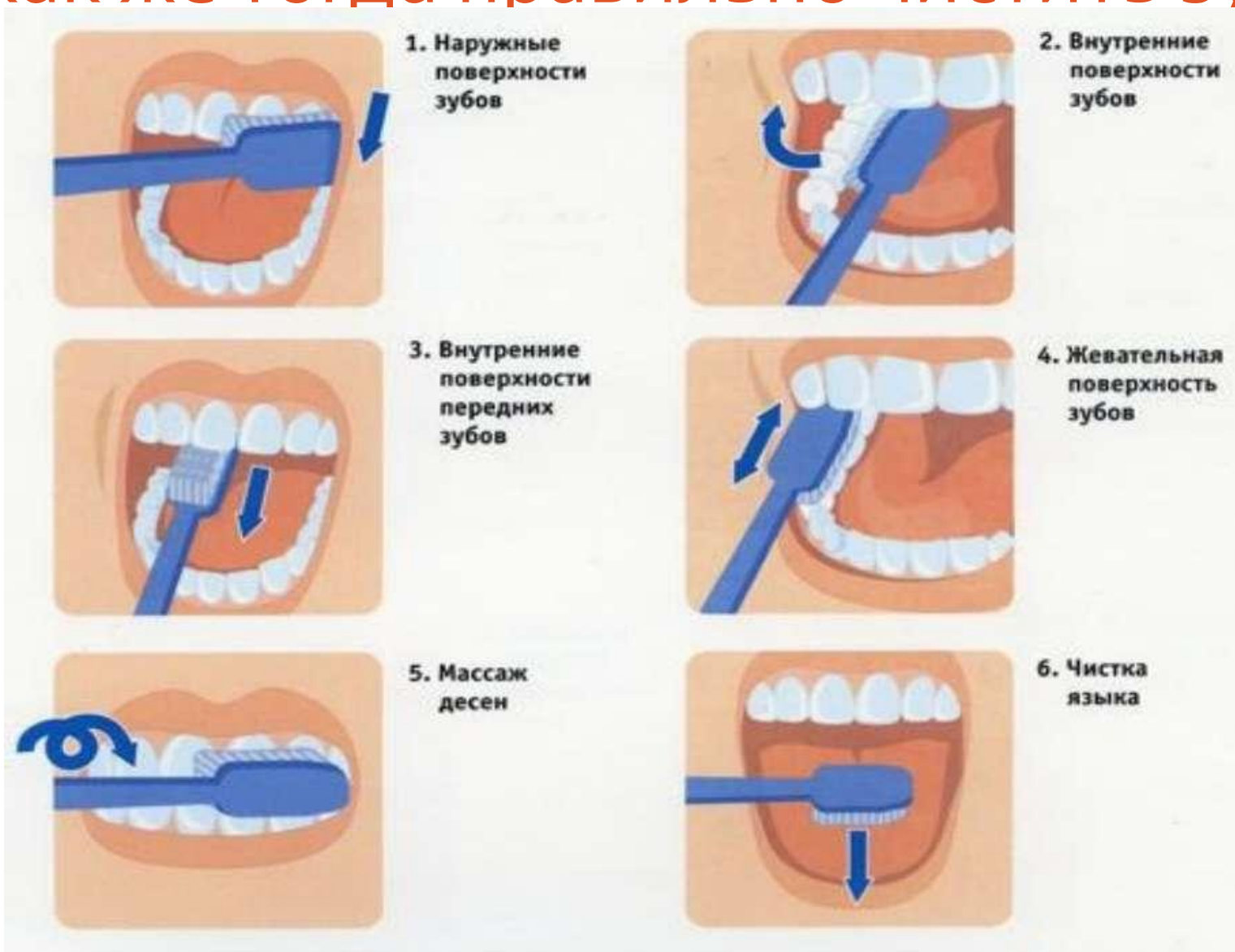


Что делать, чтобы зубки были здоровы?

- 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
Умывает моё личико,
Вымоет ладошки,
Помочит нас немножко.

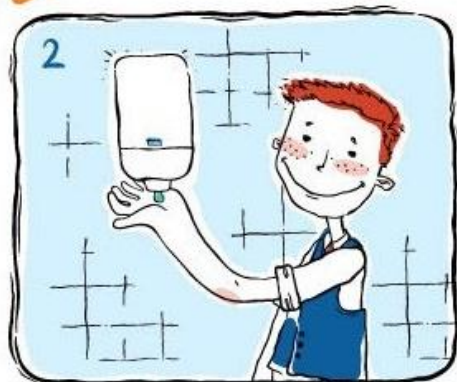
Ай лады, лады, лады
Не боимся мы воды.
Чисто умываемся,
Маме улыбаемся
Будет мыло пениться,
Грязь куда-то денется



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!

