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.

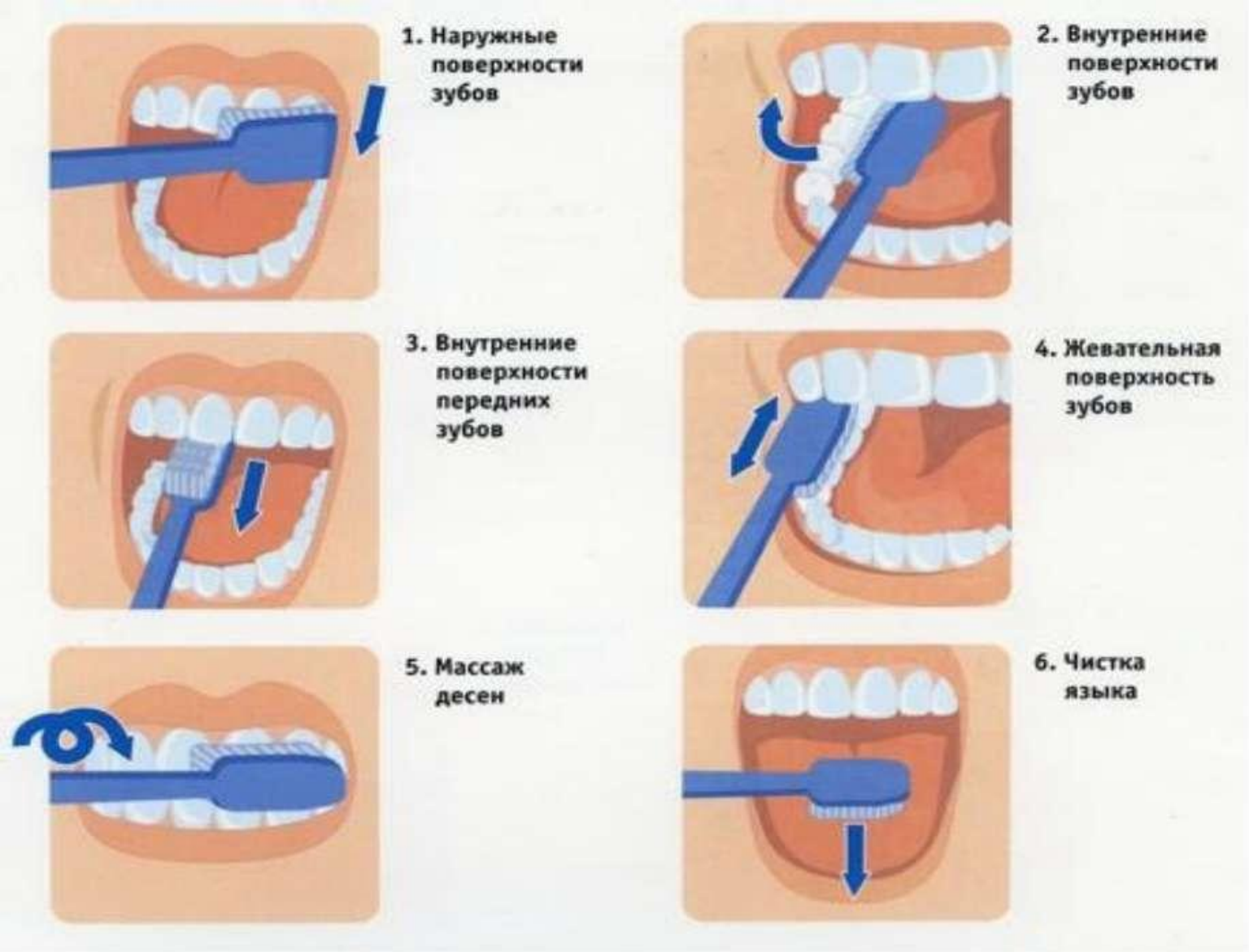
Уход за зубами

Кто чистит зубы по утрам,
Тот поступает мудро!
Кто чистит их по вечерам,
Тот поступает мудро!
А захотелось пожевать
Зефир иль 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!

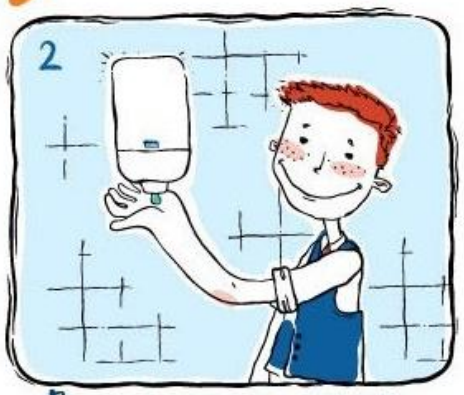
Ладушки, ладушки,
С мылом моем лапушки.
Чистые ладошки,
Вот вам хлеб и ложки.
Ай, лады, лады, лады,
Не боимся мы воды.

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!

Ополаскиваем руки тёплой водой



Выдавливаем на ладонь жидкое мыло

Намыливаем руки в течение 20 секунд

Смываем мыло и бактерии

Вытираем руки бумажным полотенцем

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!