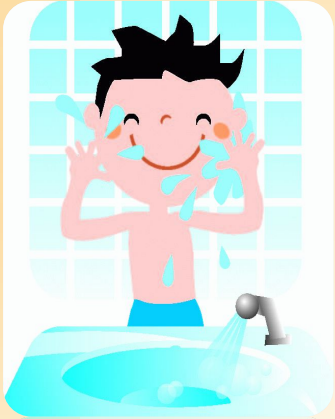


Чистота – залог здоровья



Личная гигиена

**Личная гигиена –
это уход за своим телом,
содержание его в
чистоте**



Зачем нужно мыться?



Правила личной гигиены

1

Умываться и чистить зубы
каждое утро

2

Каждый вечер принимать
гигиенический душ

3

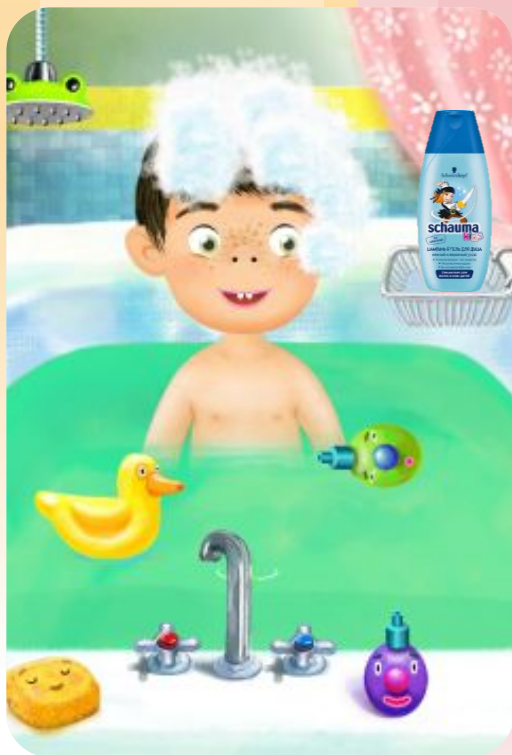
Принимать гигиеническую ванну не
реже 1 раза в неделю

4

Полотенце и мочалка должны быть
личными у каждого члена семьи



Правила личной гигиены



1

Мыть волосы по мере загрязнения, но не реже 1 раза в неделю

2

Использовать шампунь для детей

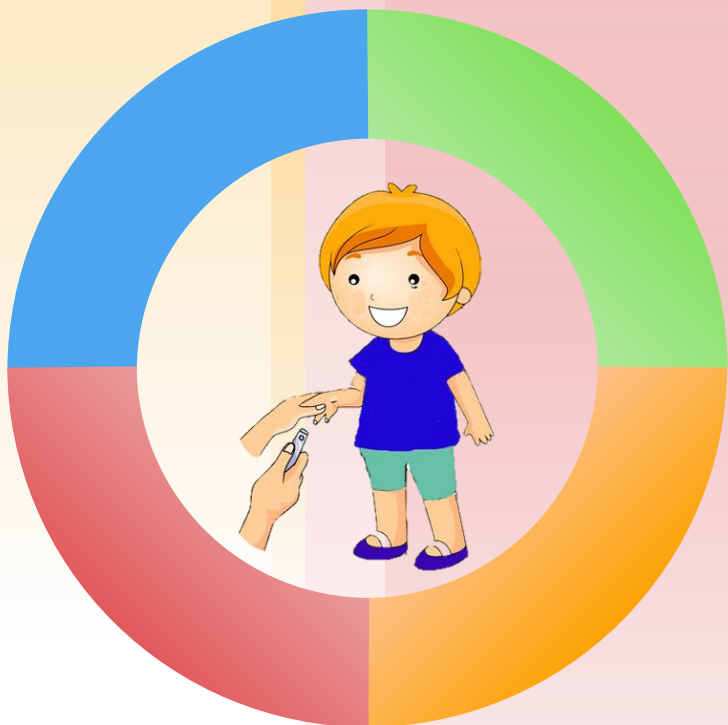
3

Сушить волосы лучше полотенцем, использовать фен не рекомендуется

4

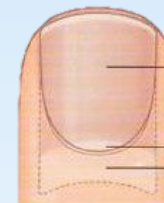
Расчесывать волосы чистой расческой и только своей

Правила ухода за НОГТЯМИ



Подстригать ногти необходимо по мере их отрастания: на руках 1 раз в неделю, на ногах – раз в две недели после гигиенической ванны

Подстригать ногти на пальцах рук нужно дугообразно



Подстригать ногти на ногах – прямо, но, не срезая уголки



Следить за тем, чтобы грязь не скапливалась под ногтями

Правила гигиены одежды и обуви

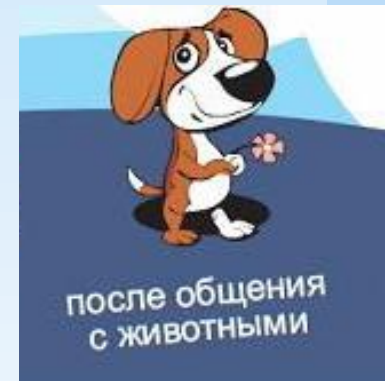
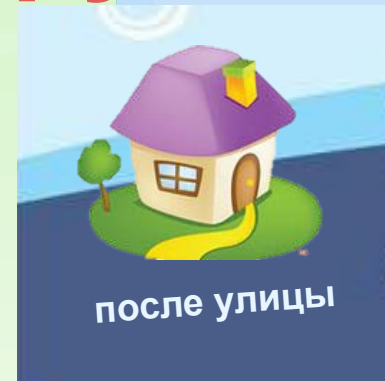
Ежедневно менять
нательное белье

Следить за чистотой своей
одежды. Она должна быть из
натуральных тканей,
соответствовать размеру,
воздухопроницаемой и
удобной

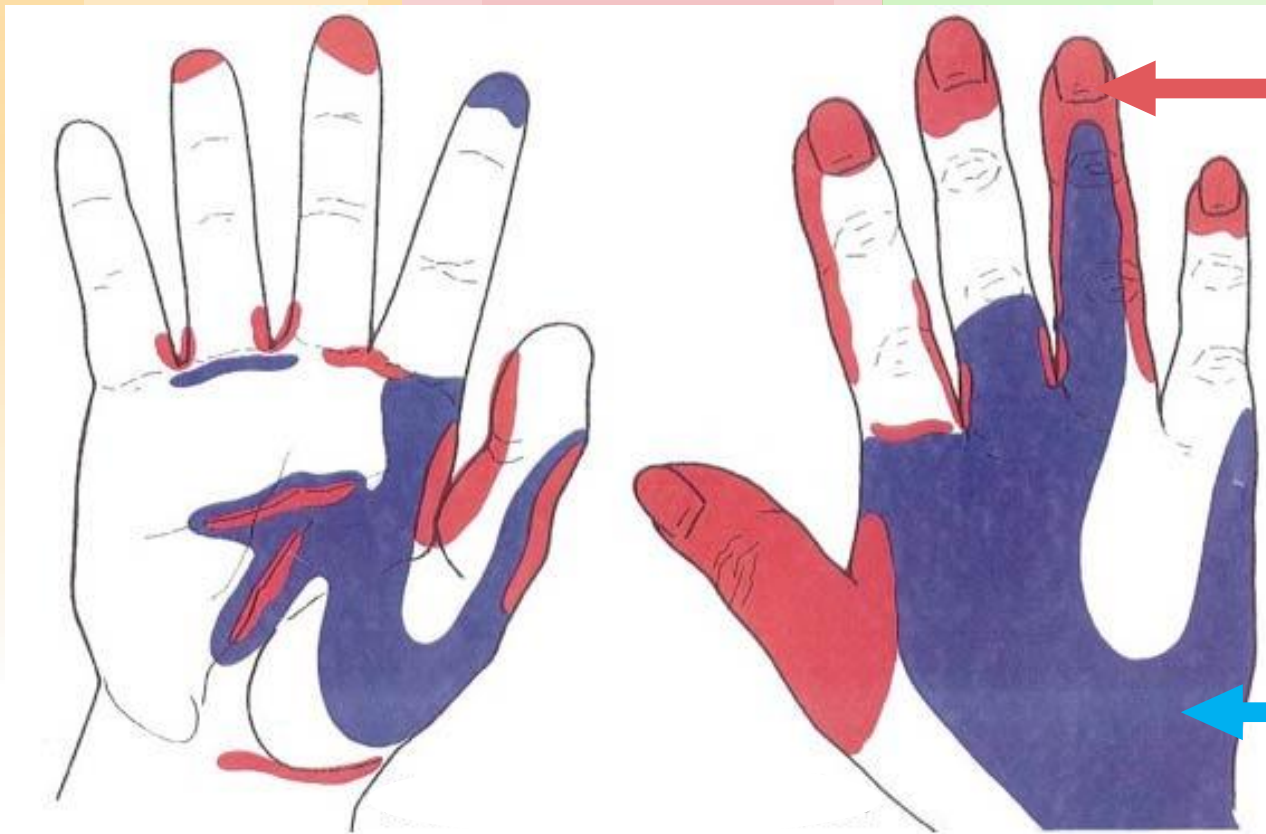
Все перечисленные
критерии относятся также
и к обуви



Когда нужно мыть руки?



Зоны, о которых мы забываем при мытье рук



**Зоны,
наиболее
часто
забываемые
при мытье рук**

**Зоны, реже
забываемые
при мыть рук**

МОЕМ РУКИ правильно!

1



Ладонка
об ладонку

2



Между пальчиков

3



Тыльные
стороны ладоней

4



Моем пальчики

5



Моем пальчики
с внешней стороны

6



Не забываем
про ногти

7



Моем запястья

8



Смываем мыло,
вытираемся насухо!



Спасибо!