

# 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

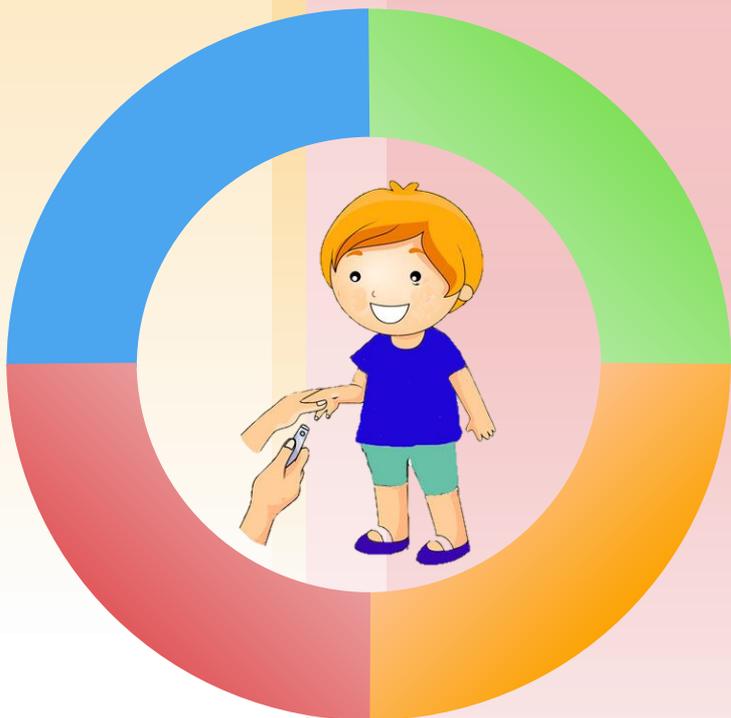
3

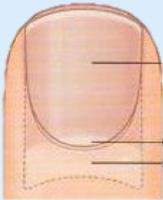
Сушить волосы лучше полотенцем, использовать фен не рекомендуется

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

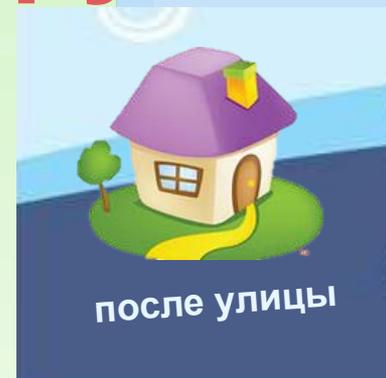
Ежедневно менять  
нательное белье

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

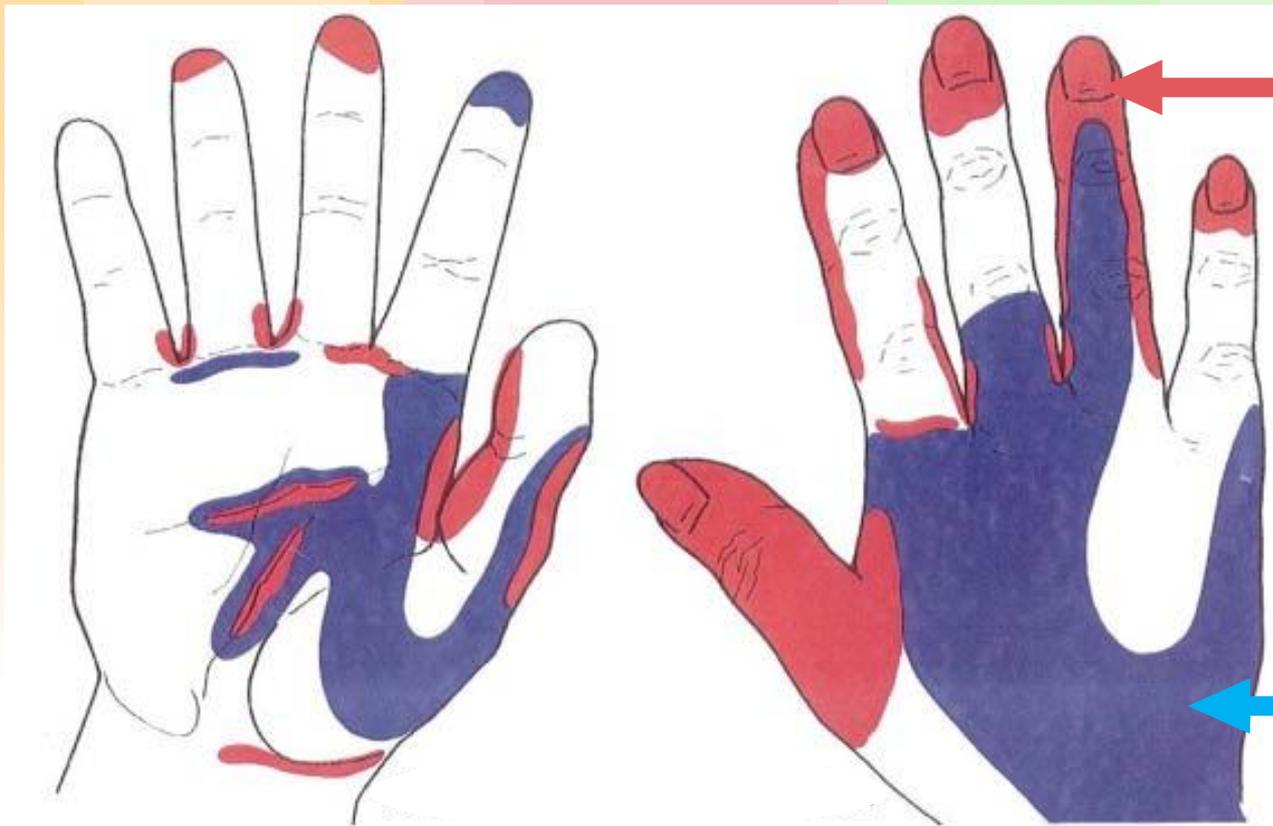
Все перечисленные  
критерии относятся также  
и к обуви



# Когда нужно мыть руки?



# Зоны, о которых мы забываем при мытье рук



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

**Зоны, реже  
забываемые  
при мытье 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 ноготки

7



Моем запястья

8



Смываем мыло,  
вытираемся насухо!



Спасибо!