

# «ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ»

**Мы откроем сегодня секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Выполняя все советы  
Без болезней будем жить!**

Надо, надо умываться  
По утрам и вечерам!



**А нечистым  
трубочистам стыд и  
срам!**

# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА - ЭТО УХОД ЗА СВОИМ ТЕЛОМ И СОДЕРЖАНИЕ ЕГО В ЧИСТОТЕ

- У нашего тела есть кожа, главная задача кожи – защитная, она защищает от болезней
- Когда мы бегаем, прыгаем или просто когда жарко, то на коже проявляется пот, скапливается жир, на них задерживается и копится пыль. Кожа становится грязной и уже не может защищать нас от микробов. А тут уже и до болезней недалеко



**- АХ ТЫ, ДЕВОЧКА, ЧУМАЗАЯ  
ГДЕ ТЫ РУКИ ТАК ИЗМАЗАЛА?**



# МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО!

1. Сильно намочите руки.
2. Пользуйтесь мылом.
3. Намыливайте руки с обеих сторон.
4. Намыливайте руки между пальцами.
5. Полощите руки чистой водой.
6. Вытирайте руки насухо полотенцем

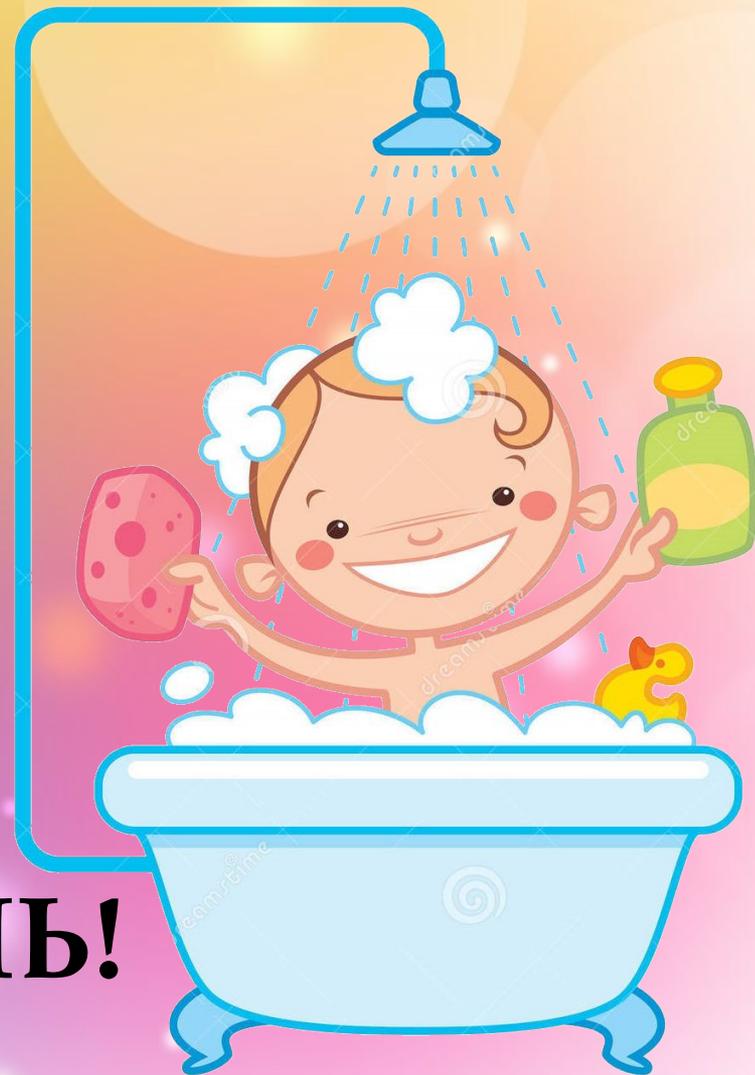


СТАНОВИСЬ СКОРЕЙ  
ПОД ДУШ!

СМОЙ

С УШЕЙ

ПОД ДУШЕМ ТУШЬ!



# ФИЗКУЛЬТМИНУТКА



**Ах вода, вода, вода!**

**Будем чистыми всегда**

**Брызги – вправо, брызги – влево!**

**Мокрым стало наше тело!**

**Полотенчиком пушистым,**

**вытрем ручки очень быстро!**

**ПОЛОТЕНЦЕ И РАСЧЕСКА, СТАКАН И ЗУБНАЯ  
ЩЕТКА,  
БЫТЬ ВСЕГДА ДОЛЖНЫ СВОИМИ!**

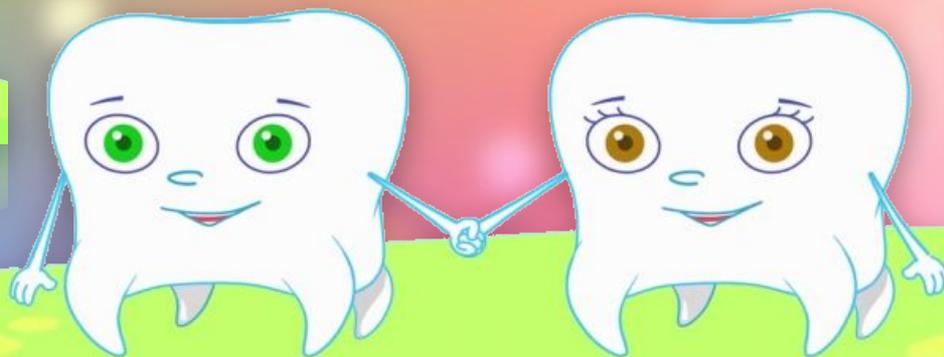
**ТЫ НЕ ПОЛЬЗУЙСЯ ЧУЖИМИ!**



# ИГРА «ЧТО С ЧЕМ ДРУЖИТ»



**ЧИСТИМ ЗУБКИ  
КАЖДЫЙ  
ДЕНЬ!**



**ЧИСТИТЬ ЗУБКИ НАМ НЕ  
ЛЕНЬ!**



Поморгаем...  
Берегите глаза!



**Каждый твёрдо должен знать:**

**Здоровье надо сохранять!**

**Нужно правильно питаться,**

**Нужно спортом заниматься.**

**Руки мыть перед едой,**

**Зубы чистить, закаляться,**

**Всегда дружить с водой.**

**И тогда все люди в мире**

**Долго-долго будут жить.**

**И запомни, ведь здоровье**

**В магазине не купить!**