

# \* Правила личной гигиены



Внеурочное занятие 2 класс

\* **Личная гигиена - это уход за своим телом и содержание его в чистоте**



## Запомни правила!!!

- \* Нужно мыть руки перед едой, а также после прихода с улицы, игры с животными, посещения туалета;
- \* Утром и перед сном нужно умываться и чистить зубы;
- \* Перед сном необходимо мыть ноги;
- \* Не реже одного раза в неделю нужно мыть все тело с мылом и мочалкой.



\* Уход за зубами - важная часть личной гигиены.



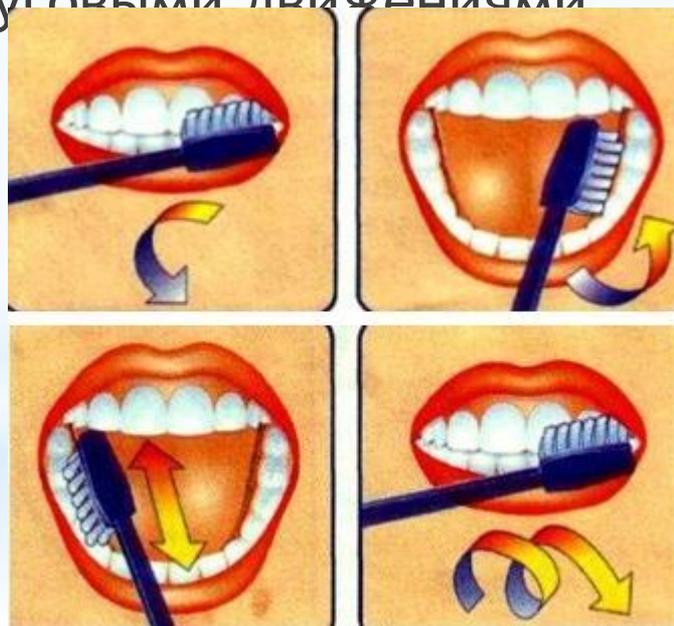
\* Запомни! Здоровые  
зубы украшают лицо  
человека, помогают  
правильной и  
красивой речи!



- \* Чистить зубы нужно 2 раза в день: утром и вечером;
- \* После еды нужно полоскать рот тёплой водой;
- \* Не ешь много сладкого: это очень вредно для зубов!
- \* Пользуйся только своей зубной щёткой, следи, чтобы она всегда была чистая;
- \* Чтобы хорошо почи минуты.



- \* Наружную сторону зубов надо чистить движениями вверх-вниз;
- \* Чистить зубы надо не только с наружной, но и с внутренней стороны;
- \* Жевательную поверхность зубов лучше чистить круговыми движениями



**Чтобы сохранить и  
укрепить здоровье,  
выполняйте правила  
личной гигиены!**



**Спасибо за внимание!!!**

