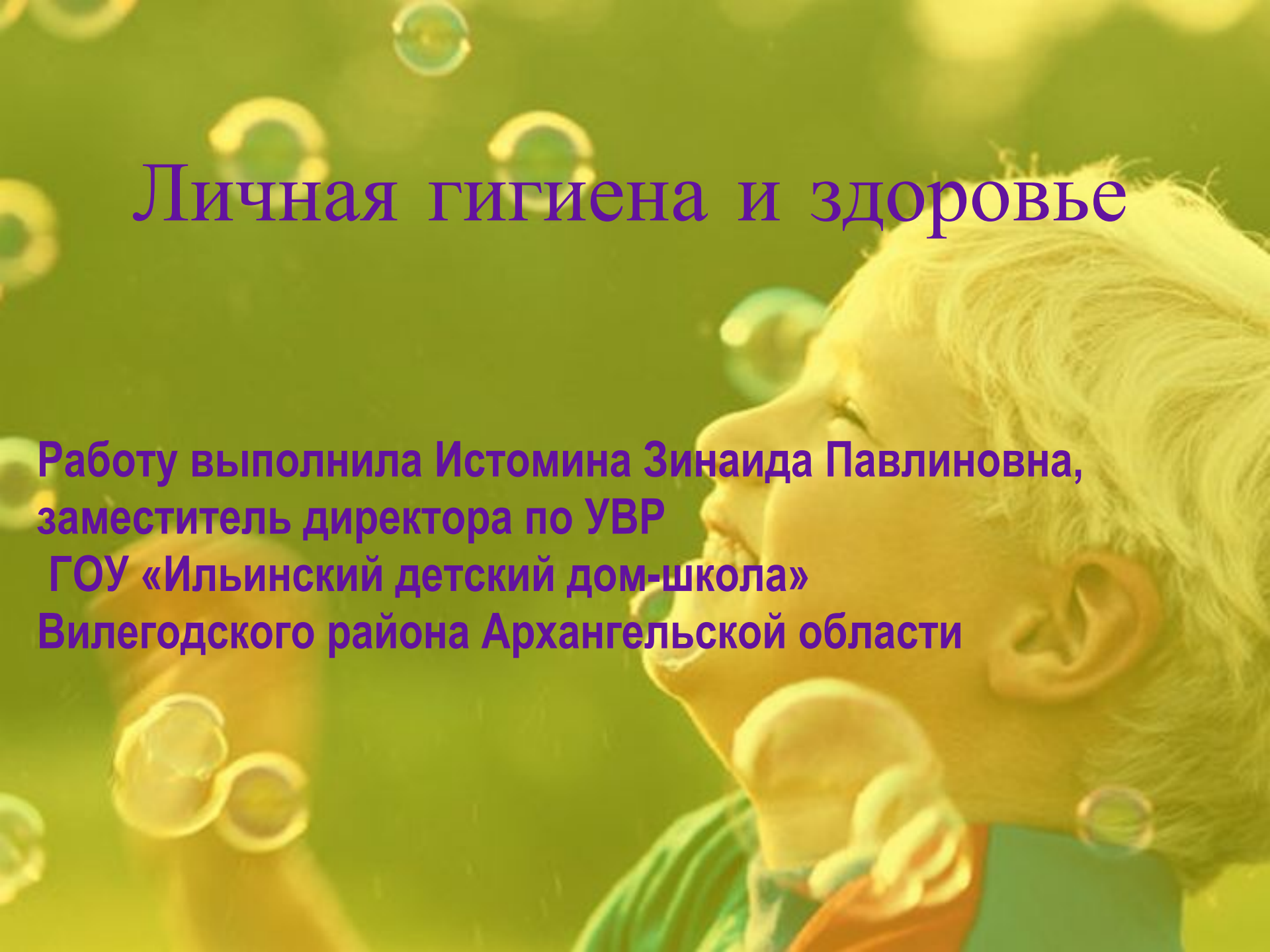
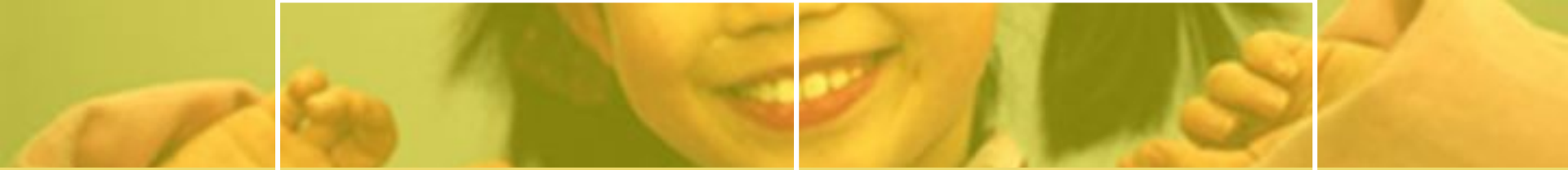
Личная гигиена и здоровье



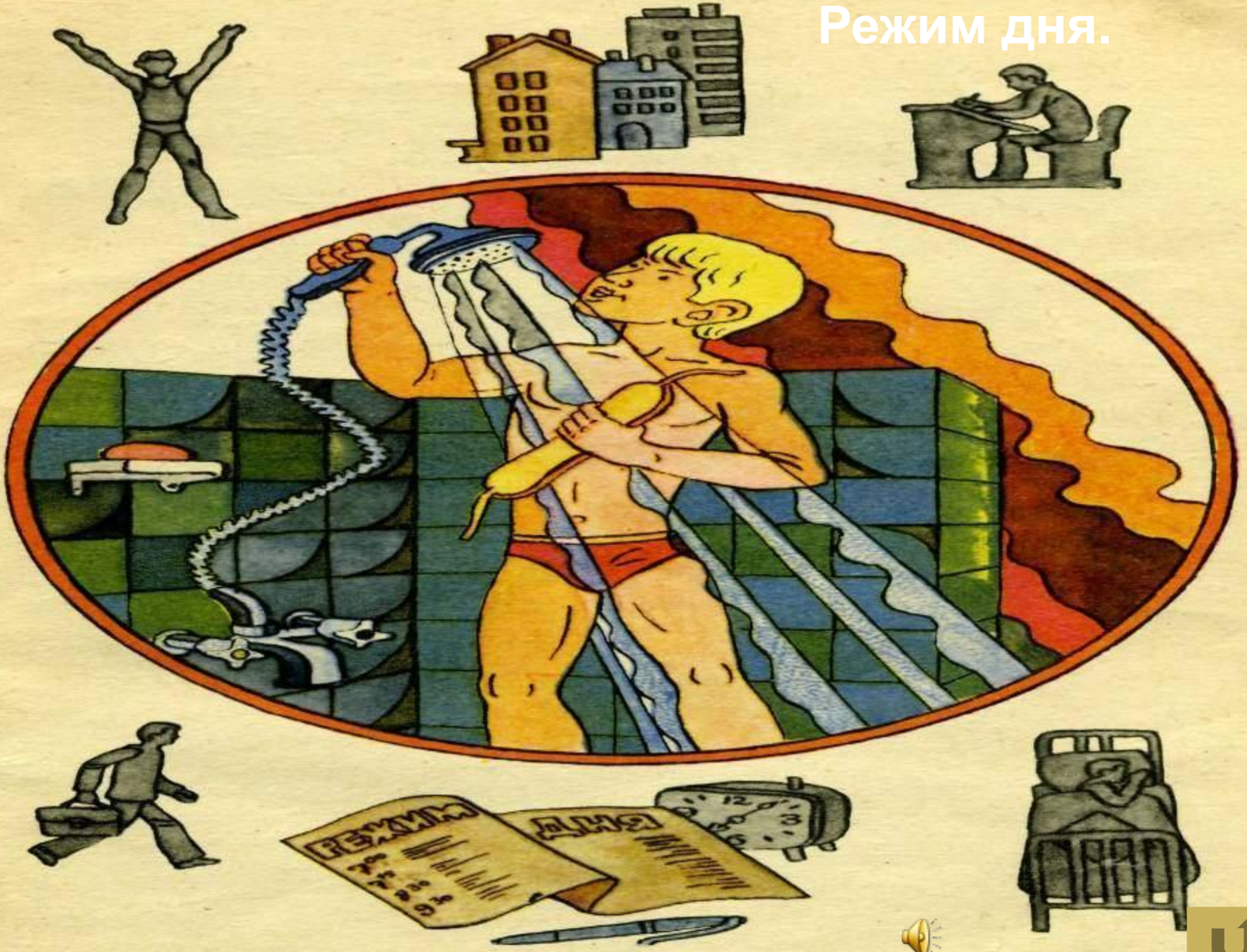
Работу выполнила Истомина Зинаида Павлиновна,
заместитель директора по УВР
ГОУ «Ильинский детский дом-школа»
Вилегодского района Архангельской области



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА И ЗДОРОВЬЕ

- РЕЖИМРЕЖИМ ДНЯ
- ЧИСТОТА-ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ
- ЧЕРЕДОВАНИЕ ТРУДА ОТДЫХА И СПОРТА
- УХОД ЗА КОЖЕЙ
- УХОД ЗА ВОЛОСАМИ
- ГИГИЕНА РОТОВОЙ ПОЛОСТИ
- ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Режим дня.



Чистота - залог здоровья

Правила личной гигиены в течение дня:

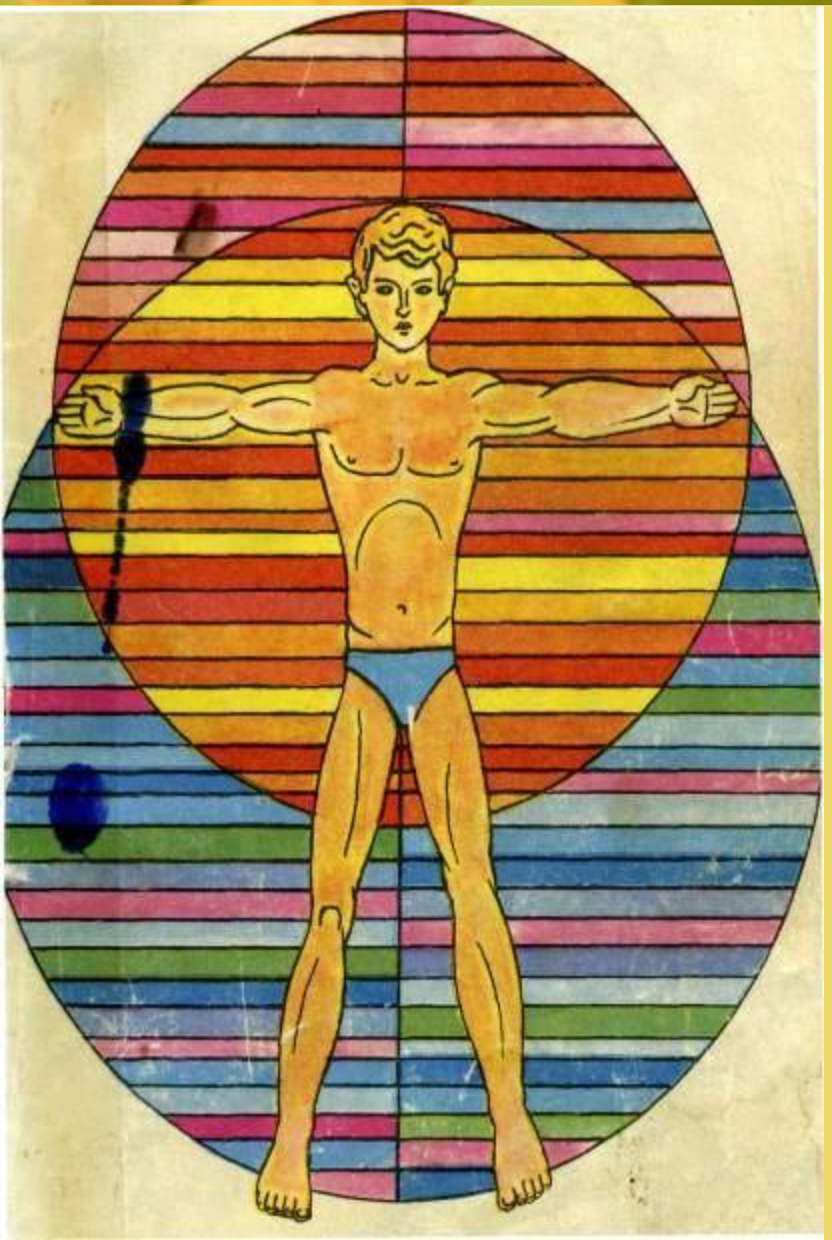
***Утро*: умойся, почисти зубы, причешись.**

***День*: в течение дня мой руки перед едой, после уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки в транспорте.**

***Вечер*: перед сном вымой руки, лицо, шею, уши, почисти зубы, прими теплый душ и обязательно вымой ноги.**

ЧЕРЕДОВАНИЕ ТРУДА, ОТДЫХА И СПОРТА.

**ПОСЛЕ ШКОЛЫ ОТДЫХАЙ,
НО ТОЛЬКО НЕ ВАЛЯЙСЯ.
В ДЕТСКОМ ДОМЕ ПОМОГАЙ
ГУЛЯЙ И ЗАКАЛЯЙСЯ.**



УХОД ЗА КОЖЕЙ.

ДА ЗДРАВСТВУЕТ МЫЛО
ДУШИСТОЕ
И ПОЛЕНТЕНЦЕ ПУШИСТОЕ
И ЗУБНОЙ ПОРОШОК ,
И ГУСТОЙ ГРЕБЕШОК.

Уход за волосами.

Тут и мыло подскочило
И вцепилось в волоса,
И юлило, и мылило,
И кусало, как оса.

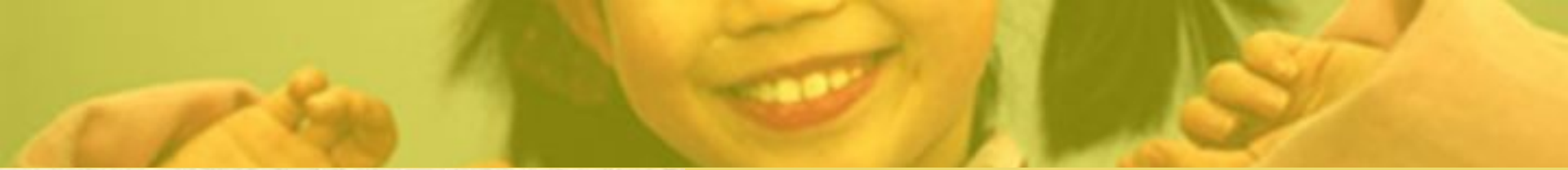
ГИГИЕНА РОТОВОЙ ПОЛОСТИ.

НУ-КА РОТ ОТКРОЙ ПОШИРЕ:

РАЗ И ДВА, И ТРИ, ЧЕТЫРЕ.

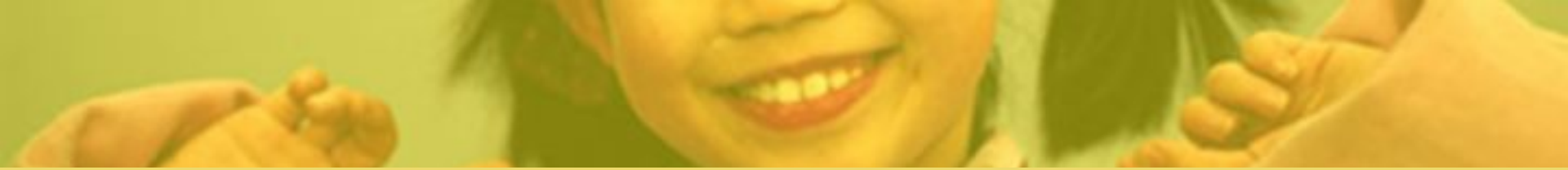
ЗУБЫ ВСЕ ПОКА НА МЕСТЕ,

НУ ПОЧИСТИМ ЖЕ ИХ ВМЕСТЕ.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

МЕРА НУЖНА И В ЕДЕ,
ЧТОБ НЕ СЛУЧИТЬСЯ
НЕЖДАННОЙ БЕДЕ.
НУЖНО ПИТАТЬСЯ В
НАЗНАЧЕННЫЙ ЧАС,
В ДЕНЬ ПОНЕМНОГУ И
НЕСКОЛЬКО РАЗ.



ДАВАЙТЕ ЖЕ МЫТЬСЯ, ПЛЕСКАТЬСЯ,
КУПАТЬСЯ, НЫРЯТЬ, КУВЫРКАТЬСЯ
В УШАТЕ, КОРЫТЕ, ЛОХАНИ,
В РЕКЕ, РУЧЕЙКЕ, ОКЕАНЕ-
И В ВАННЕ, И БАНЕ,
ВСЕГДА И ВЕЗДЕ-
ВЕЧНАЯ СЛАВА ВОДЕ!

К.И. Чуковский