



**«Я здоровье берегу,
сам себе я помогу».**



СМЕШАРИКИ



Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте, с целью укрепления здоровья.

Гигиена кожи



Правила мытья рук

- 1. Намочить руки.*
- 2. Взять мыло, намылить руки до пены.*
- 3. Затем смыть пену водой.*
- 4. Теперь чистыми руками помыть лицо, уши, шею.*





Средства личной гигиены по уходу за кожей



Гигиена ногтей



Средства личной гигиены по уходу за ногтями



Уход за НОГТЯМИ

На руках ногти стригут
1 раз в неделю

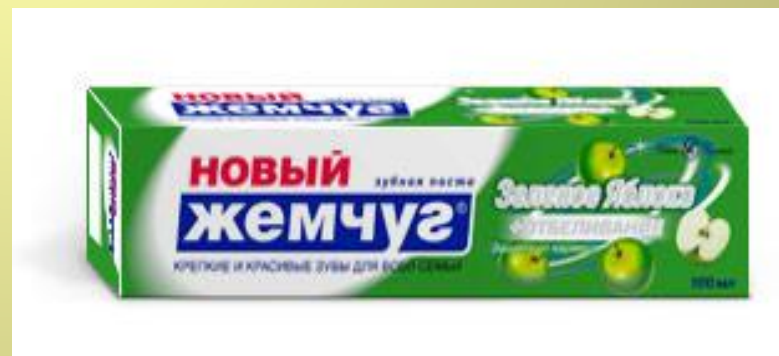
На ногах ногти стригут
1 раз в 2 недели



Гигиена зубов



Средства личной гигиены по уходу за зубами



Правила чистки зубов



1



2



3



4



5



6

Правила ухода за зубами

1. Чистить зубы 2 раза в день: утром и вечером.
2. Пользоваться только своей зубной щёткой.
3. После еды полоскать рот тёплой водой.
4. Не грызть зубами твёрдые предметы.
5. Не есть много сладкого.
6. Не менее 2 раз год посещать зубного врача.



Гигиена волос



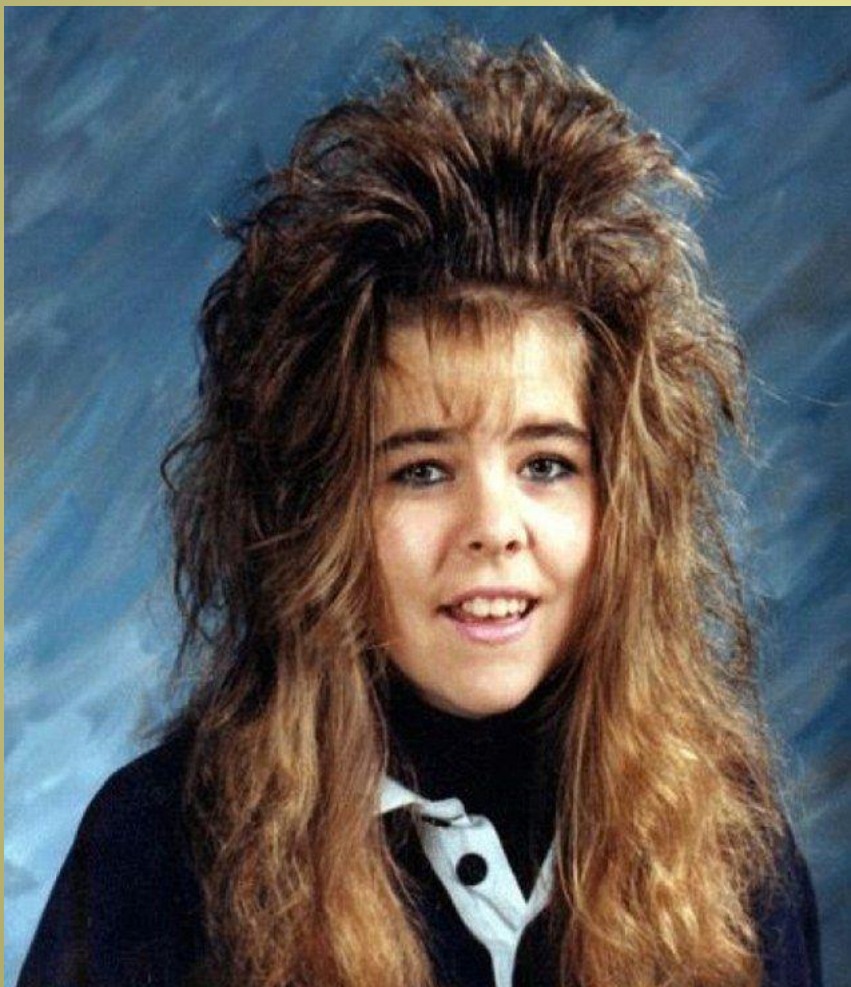
Средства гигиены по уходу за волосами



Какая причёска лучше?



Какая причёска лучше?



*Правильное питание –
употребление в пищу
полезных для здоровья
продуктов.*

**Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь!**



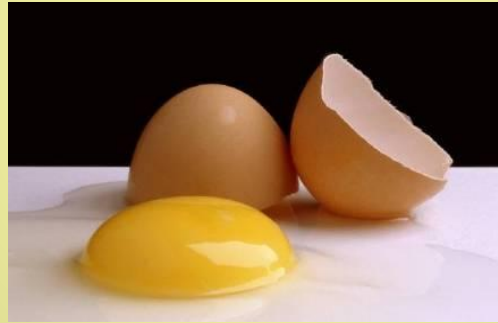
ОВОЩИ



Ягоды и фрукты



Продукты, которые надо употреблять ежедневно



Продукты, которые надо употреблять как можно реже



*Занятия физической
культурой, спортом
сохраняют и укрепляют
здоровье.*

**Хочешь быть здоровым ты,
с физкультурой дружи.**



Задание №1: «Убери лишний предмет».



Предметы личной гигиены.



Задание №2: «Убери лишний предмет».



Полезные продукты питания



Задание №3: «Убери лишний предмет».



Занятия спортом





*Мы желаем вам ребята,
Быть здоровыми всегда!
Но добиться результата
Невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться –
Каждый раз перед едой,
Прежде чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам,
И, конечно, закаляйтесь –
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!
Мы открыли вам секреты,
Как здоровье сохранить.
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить!*

