



**«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



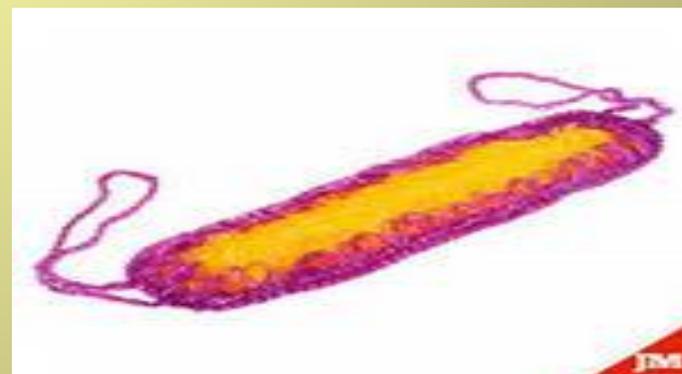
# Правила мытья рук

- 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



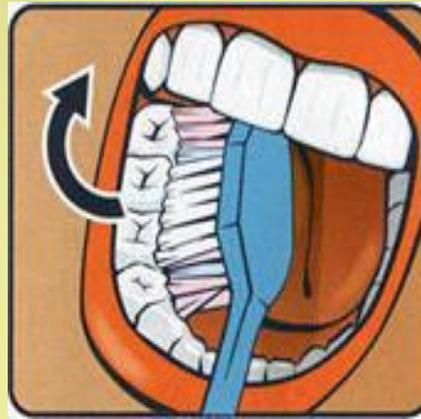
# Средства личной гигиены по уходу за зубами



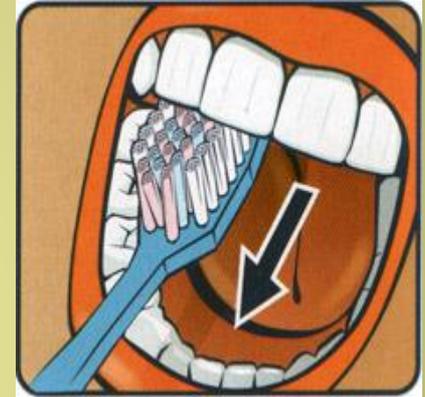
# Правила чистки зубов



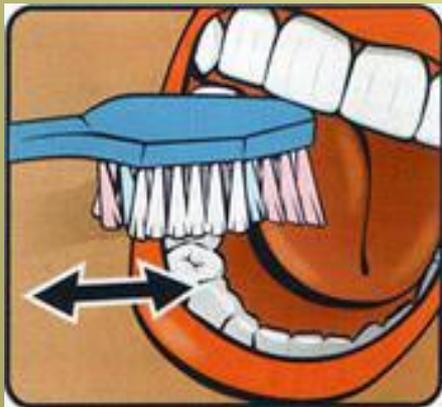
1



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



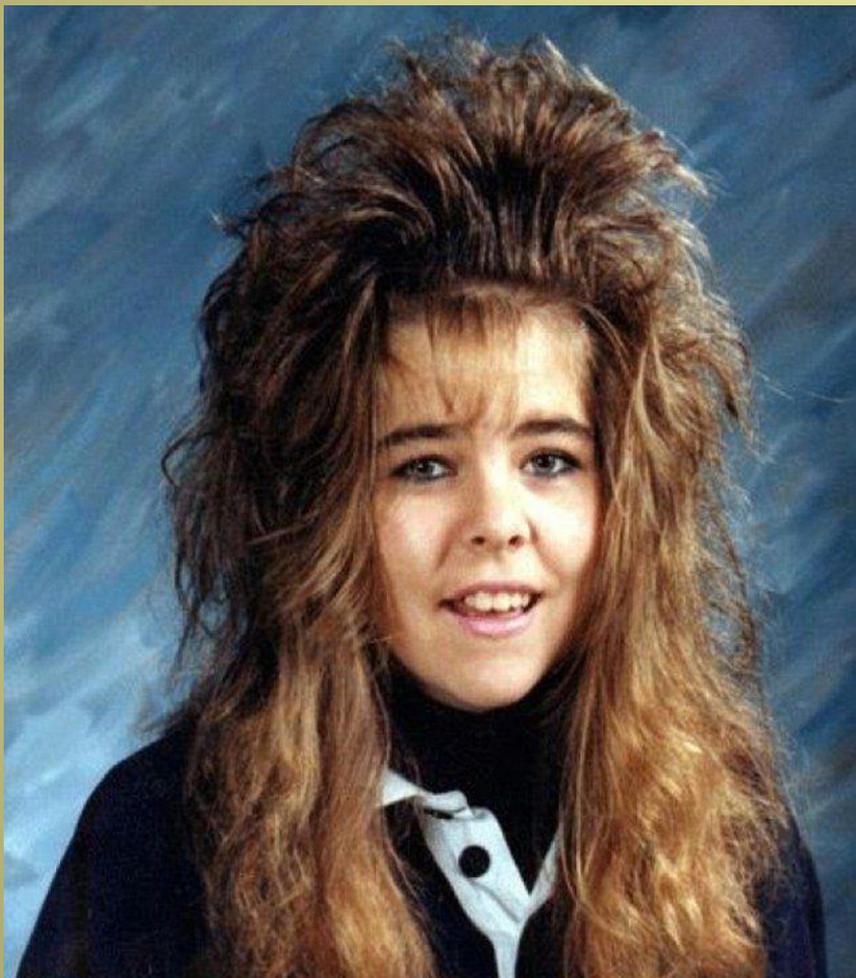
# *Средства гигиены по уходу за волосами*



*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!**



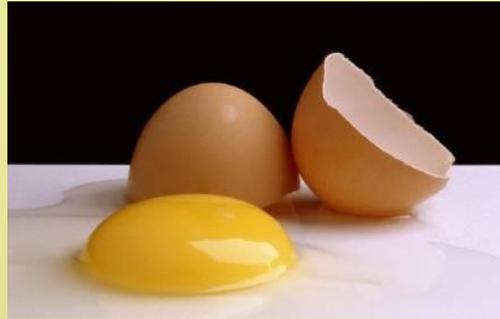
# ОВОЩИ



# Ягоды и фрукты



# Продукты, которые надо употреблять ежедневно



# Продукты, которые надо употреблять как можно реже

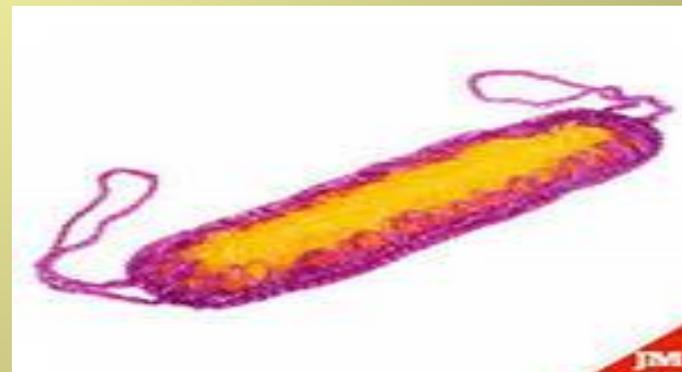


*Занятия физической  
культурой, спортом  
сохраняют и укрепляют  
здоровье.*

**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!*

