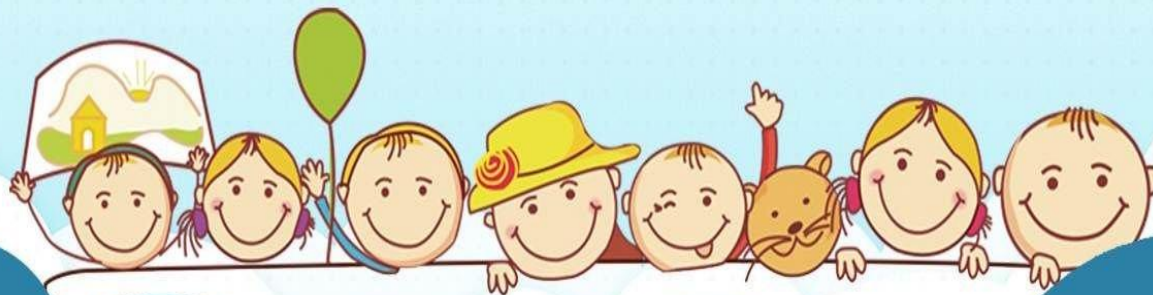
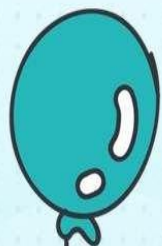
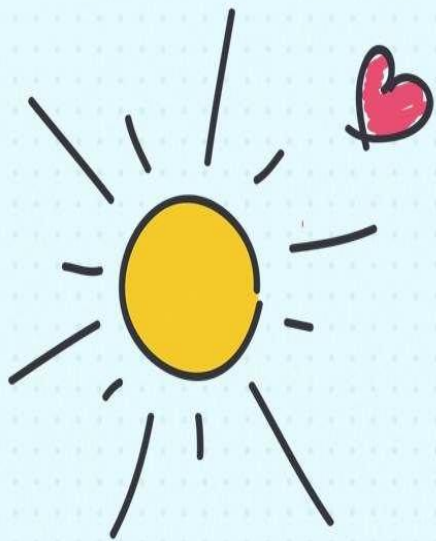



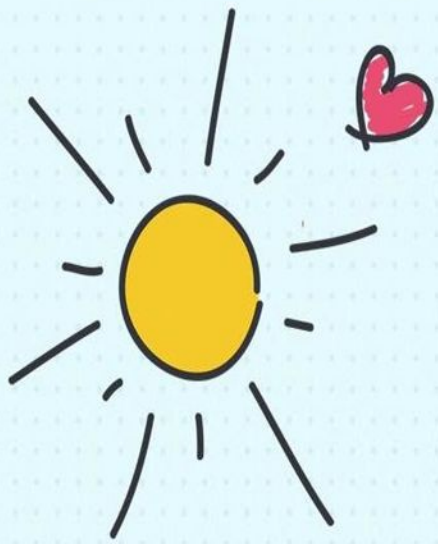
# Гигиен а





*Гигиена – раздел медицины, изучающий, как сохранить здоровье, а так же система действий, направленная на поддержание чистоты.*






# Сказка о

## Микробах





Жили-были микробы-разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось. Вот на столе кто-то оставил немытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на ее лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе – на тарелке, на ложках, на хлебе и думают: «КАК ХОРОШО, ЧТО НА СВЕТЕ ЕСТЬ ГРЯЗНУЛИ И МУХИ». И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку. А там уж и до болезни рукой подать!

Подумайте, что в этой сказке правда, а что вымысел?

Что помогает нам победить микробов? (вода)





➤ **Раз в неделю мойся основательно.**

➤ **Утром, после сна, мой шею, уши, руки, лицо.**

➤ **Каждый день мой ноги и руки перед сном**

➤ **Обязательно мой руки после уборки комнаты, туалета, игры, прогулки, общения с животными и т. д.**





# МОЕМ РУКИ правильно!



1  
Ладонка  
об ладонку



2  
Между пальчиков



3  
Тыльные  
стороны ладоней



4  
Моем пальчики



5  
Моем пальчики  
с внешней стороны



6  
Не забываем  
про ногти



7  
Моем запястья



8  
Смываем мыло,  
вытираемся насухо!

## Не забывайте мыть руки:



после туалета



после кашля  
или чихания



после игры  
с животными




после улицы





перед едой

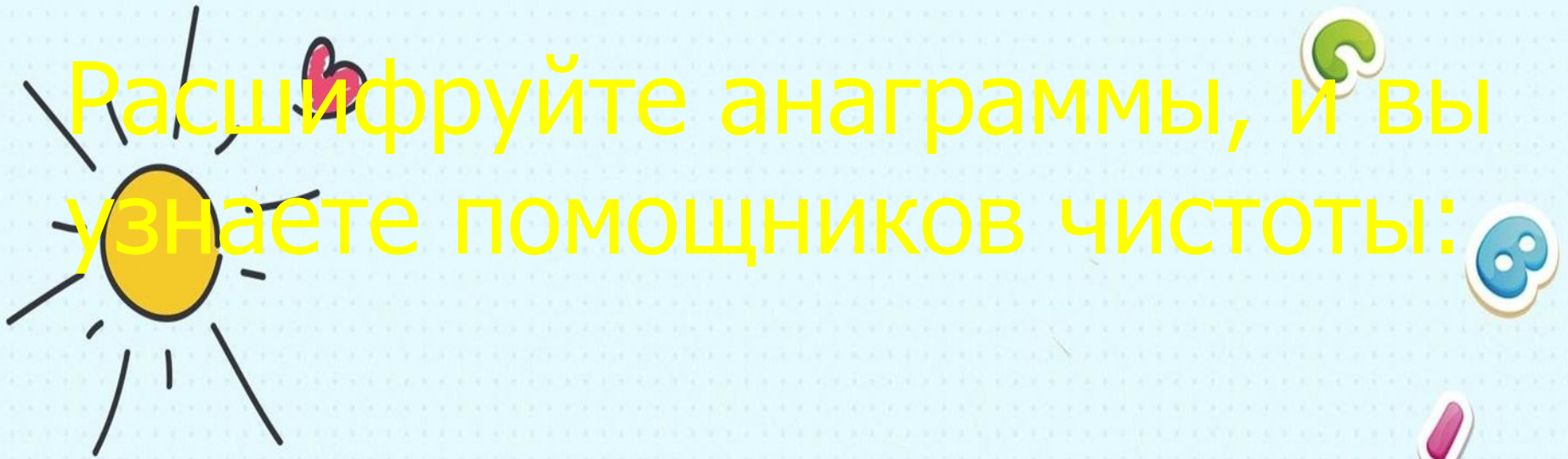




**Расшифруйте анаграммы,  
и вы узнаете помощников  
ЧИСТОТЫ:**



- млоы
- щтёка
- лмочака
- лотенпоец
- ашпумнь



Расшифруйте анаграммы, и вы узнаете помощников чистоты:

- млоы (мыло)
- щтёка (щётка)
- лмочака (мочалка)
- лотенпоец (полотенце)
- ашпумнь (шампунь)





# Правило от Мойдодыра.



Гигиену очень строго нужно соблюдать всегда,  
Под ногтями грязи много, хоть она и не видна.  
Грязь микробами пугает, ох, коварные они!  
Ведь от них заболевают люди в считанные дни.  
Если руки моешь с мылом, то микробы поскорей  
Прячут под ногтями силу и глядят из-под ногтей.  
И бывают же на свете, словно выросли в лесу,  
Непонятливые дети: ногти грязные грызут.  
Не грызите ногти, дети, не тяните пальцы в рот!  
Это правило, поверьте, лишь на пользу вам  
пойдёт!



**Помни главное условие:**



**ЧИСТОТА –  
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ**

