

# Личная гигиена школьника



# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

---



**Запомнить нужно навсегда:  
залог здоровья – чистота!**



# Личная гигиена.



- Личная гигиена - это уход за своим телом и содержание его в чистоте.
- Личная гигиена включает в себя выполнение многих гигиенических правил, требований и норм, направленных на сохранение здоровья, профилактику инфекционных заболеваний. Основными составляющими личной гигиены являются уход за кожей, уход за зубами, уход за волосами.



# Правила личной гигиены

- Чистить зубы два раза в день
- Иметь свои средства личной гигиены
- Принимать душ каждый день
- Менять одежду по мере загрязнения
- Мыть руки перед едой и после прогулки
- Следить за своими руками (стричь ногти)



**Дети, МОЙТЕ РУКИ перед  
едой ЧИСТОЙ ВОДОЙ!**





# 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

2мира.рф

взрослым о детях



Каждый из нас еще с детских лет знает, что надо мыть руки перед едой, но многие не делают этого. Не так страшна грязь в лесу, деревне и на даче, как в городе. В городах болезни грязных рук расцвели пышным цветом, потому что почва для их развития весьма благодатная: общественный транспорт, магазины, школы, больницы. Вокруг нас - люди, а соответственно болезнетворные микроорганизмы: кишечная палочка, стафилококки, стрептококки и другие бактерии. Поэтому так важно мыть руки перед и после посещения туалета, перед едой и после еды. Придя домой после прогулки, не поленитесь снять грязную одежду и вымыть руки. Если нет возможности избавиться от грязи и микробов с помощью воды, держите при себе влажные салфетки.



- Не соблюдая правил личной гигиены, больной человек загрязненными руками переносит возбудителей кишечных инфекций на предметы домашнего обихода, дверные ручки и.т. д. Здоровый человек, касаясь руками этих предметов, может потом занести микробы в рот.
- На одном сантиметре кожи может находиться до 40 000 болезнетворных микробов.





# Зачем мыть руки перед едой?

- На невымытых руках, фруктах, овощах есть микробы.
- Немытые руки могут содержать яйца паразитов.



Яйца острицы



Аскарида







Чистые руки -  
залог  
здоровья!

# КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ



**1. Наружные поверхности зубов**



**2. Внутренние поверхности зубов**



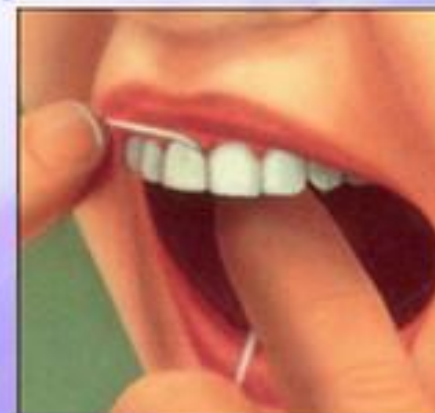
**3. Внутренние поверхности передних зубов**



**4. Жевательные поверхности зубов**



**5. Язык**



**6. Зубная нить**

Зубы нужно чистить 2 раза в день, утром и вечером.





- **Основные правила использования зубной щетки**

1. Перед чисткой и после чистки зубов необходимо тщательно вымыть щетку

1. Щетка должна храниться щетиной вверх. Футляр щетки используется только для транспортировки.

3. Не рекомендуется давать свою зубную щетку другим людям

4. Щетку необходимо менять, когда она изнашивается (1,5 - 2 месяца) или после инфекционных и вирусных заболеваний.

5. Дети должны чистить зубы детской зубной щеткой, подобранной соответственно возрасту.

# Личная гигиена



## ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ШКОЛЬНИКА

- ▣ 1. Умывайтесь утром и вечером, используйте средства личной гигиены.
- ▣ 2. Чистите зубы не менее 3 минут. Ваша зубная щетка не должна быть слишком мягкой.
- ▣ 3. Всегда мойте руки перед едой, после прогулки и туалета.
- ▣ 4. Имейте всегда чистый носовой платок или одноразовые салфетки.
- ▣ 5. Для еды пользуйтесь только своей посудой, не берите грязных тарелок, ложек, чашек.
- ▣ 6. Для питья воды используйте одноразовые стаканчики. Не оставляйте использованные стаканчики, выбрасывайте их в мусорное ведро.
- ▣ 7. Следите за чистотой своей одежды, обуви.
- ▣ 8. Не ходите в одной и той же обуви на улице, в школе и дома. Дома носите мягкую домашнюю обувь, для спортивных занятий используйте спортивную обувь. Для занятий в компьютерном классе используйте одноразовые бахилы.
- ▣ 9. Помогайте учителю и дежурным в поддержании порядка в классе, помогайте родным в домашней уборке.
- ▣ 10. Соблюдайте режим дня!



# Средства личной гигиены



Да здравствует мыло душистое!



И полотенце пушистое!



И зубной порошок.



И густой гребешок.





Будьте здоровы



*Спасибо за внимание!*