

* Правила личной гигиены

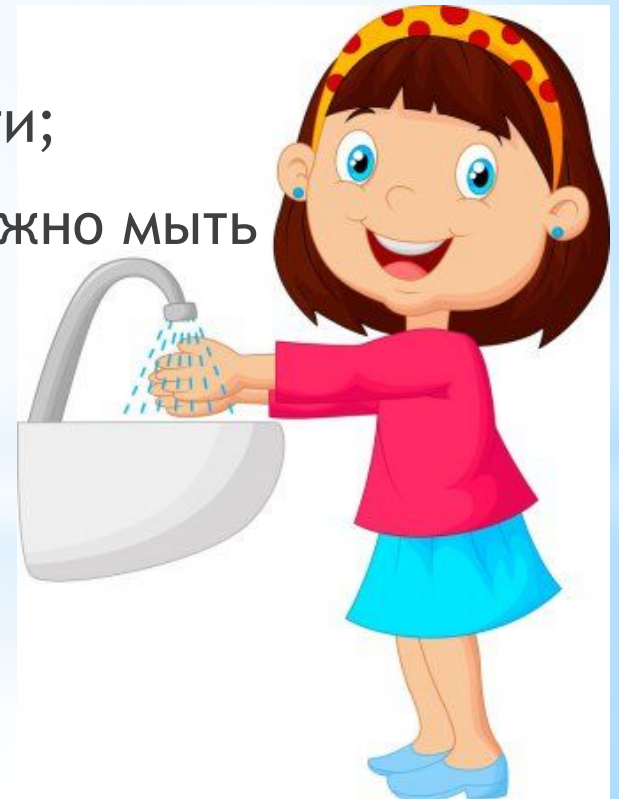


* **Личная гигиена - это уход за своим телом и содержание его в чистоте**



Запомни правила!!!

- * Нужно мыть руки перед едой, а также после прихода с улицы, игры с животными, посещения туалета;
- * Утром и перед сном нужно умываться и чистить зубы;
- * Перед сном необходимо мыть ноги;
- * Не реже одного раза в неделю нужно мыть все тело с мылом и мочалкой.



* Уход за зубами - важная часть личной гигиены.



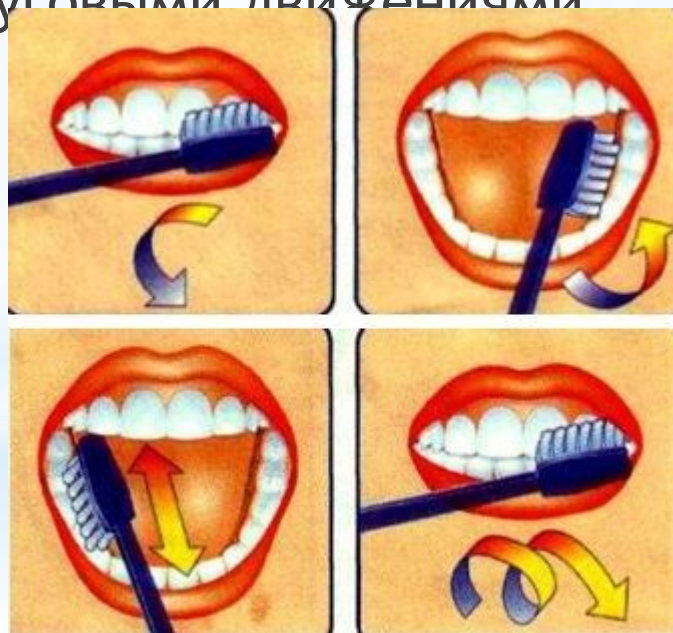
* Запомни! Здоровые
зубы украшают лицо
человека, помогают
правильной и
красивой речи!



- * Чистить зубы нужно 2 раза в день: утром и вечером;
- * После еды нужно полоскать рот тёплой водой;
- * Не ешь много сладкого: это очень вредно для зубов!
- * Пользуйся только своей зубной щёткой, следи, чтобы она всегда была чистая;
- * Чтобы хорошо почи минуты.



- * Наружную сторону зубов надо чистить движениями вверх-вниз;
- * Чистить зубы надо не только с наружной, но и с внутренней стороны;
- * Жевательную поверхность зубов лучше чистить круговыми движениями.



**Чтобы сохранить и
укрепить здоровье,
выполняйте правила
личной гигиены!**



Спасибо за внимание!!!

