

Правила личной гигиены дошкольника

СПб ГБУЗ « Городская поликлиника 109» ДПО-3
медицинская сестра ООМП в ОО Храмцова Ж.И
Заведующая ООМП в ОО Мусаева О.И

Санкт-Петербург
2021г



Что такое гигиена?

Само слово «гигиена» происходит от греческого «гигиэйнос» — целебный, приносящий здоровье. В широком понимании гигиена это наука, изучающая условия, необходимые для сохранения здоровья.





ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



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

Правила-напоминания

Во дворе играл в песок,
Рядом ямку рыл щенок.
Дома нужно очень быстро
Вымыть ручки чисто-чисто.



Часто врач спешит на помощь,
Где едят немывтым овощ,
Там живот болит, озноб,
А всему виной - микроб.

Лето - время закаляться,
Загорать, в реке купаться,
Но в веселье развлечений
Не забудь о гигиене!



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ВКЛЮЧАЕТ:

- Гигиена кожи



- Гигиена полости рта



- Гигиена воды



- Гигиена питания



- Гигиена одежды и обуви



- Гигиена жилища





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 ГИГИЕНЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ



Не забудь простой науки:
Сел обедать – вымой руки.
Поиграл с котёнком милым –
Тут же вымой руки с мылом!



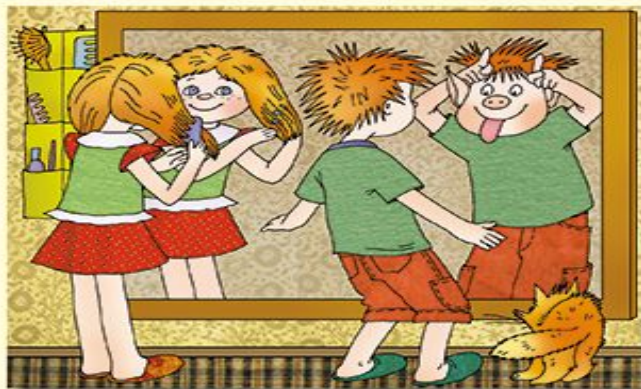
Душ почаще принимай!
Не ходи неряшкой!
После душа надевай
Чистую рубашку!



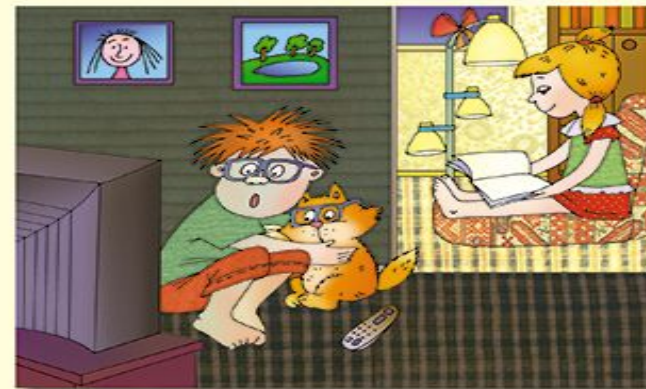
Чтобы ты, малыш, имел
Зубки белые как мел,
Каждый день их надо чётко
Чистить с пастой и щёткой!



Не бери примера с хрюши
И водичке доверяй.
Ежедневно с мылом уши
Мой, но в них – не ковыряй!



Если ногти не стрижёшь,
Волосы не чешешь,
С Бармалеем будешь схож
Или с диким лешим.



Кулачком глаза не три!
Целый вечер не смотри
Телевизор. А для чтенья
Ярче делай освещенье!



Загадки

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.



Вытираю, я стараюсь,
После бани паренька
Всё намокло, всё измялось
Нет сухого уголка.



Если делаю причёску
Помогает мне...



Я измерил сотню луж
Грязь смывать бегу
Под...



У мыла есть забота
Мыло ходит на работу-
Напенится, намылится
Придет и ляжет в ...



Волосистою головкой
В рот она влезает ловко,
И считает зубы нам
По утрам и вечером.



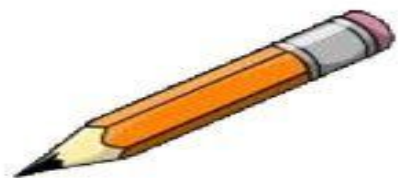
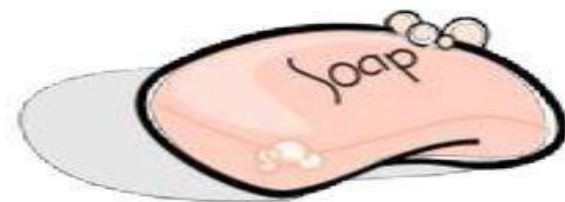
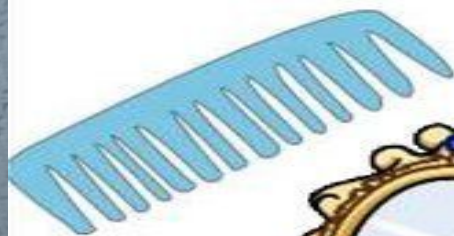
Умываюсь утром рано
Я водою из-под ...

Лёг в карман и караюлю
Рёву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слёз,
Не забуду и про нос.

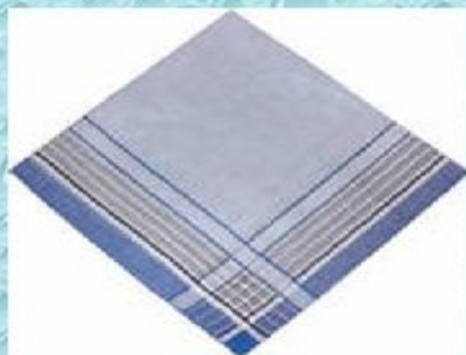


СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ДАВАЙТЕ ПОИГРАЕМ?

Уберите лишнее



С какими предметами личной гигиены не стоит делиться даже с лучшим другом?



АЛГОРИТМ УМЫВАНИЯ



**закатываем
рукава**



**открываем
кран**



берем мыло



моем руки



**закрываем
кран**



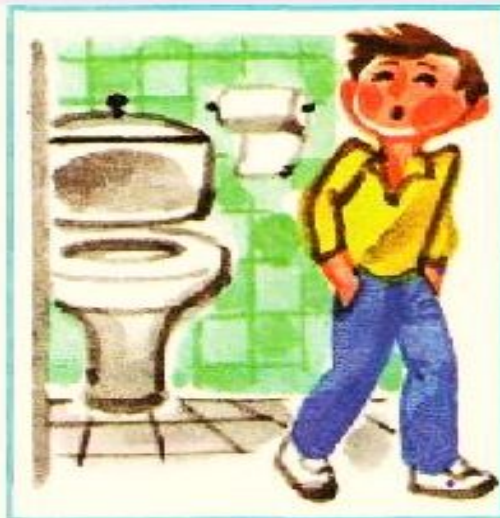
**отжимаем и
вытираем руки**



**опускаем
рукава**



В каких случаях нужно мыть руки?



- После игр и занятий спортом.
- После общения с животными.
- После посещения туалета.
- После кашля и чихания.
- Перед едой.



МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО!



Чтоб здоровыми нам быть,
Надо ручки чаще мыть.
Кран для этого откроем,
Смочим теплой их водою,



Тщательно намылим
Жидким пенным мылом.
Трем ладошки друг о друга,
Вымоем все пальчики -
Это правило простое
Для девочек и мальчиков.



После ручки сполоснем,
Смоем все бактерии.
Пусть от нас они бегут
Вместе с мыльной пеной.



Полотенчиками ручки
Высушим бумажными,
Для ладошек очень вредно
Оставаться влажными,



Тем же полотенчиком
Мы закроем кран,
Чтоб с него бактерии
Не попали к нам.

Мытье рук – полезная привычка, которую следует вырабатывать, чтобы сохранить здоровье и хорошее самочувствие.

**Будьте
здоровы!**





«ЧИСТИМ ЗУБКИ»



Здоровые зубки

Зубки обязательно Надо
чистить тщательно, Каждый
день после еды, Чтобы не
было беды!!! Дважды в год
ходить к врачу Даже через «Н
хочу!»



**«Помнить нужно всем
всегда!**

Залог здоровья - чистота!

