

# *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!



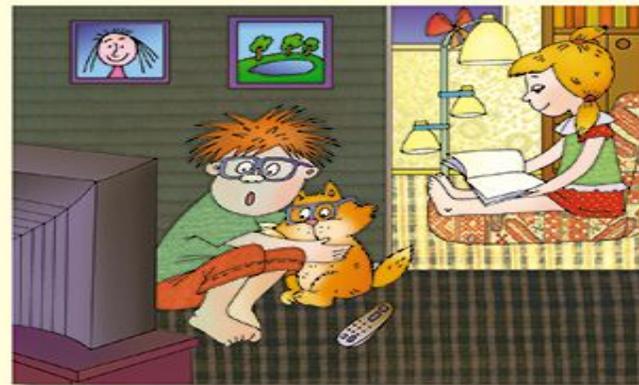
Чтобы ты, малыш, имел  
Зубки белые как мел,  
Каждый день их надо чётко  
Чистить с пастой и щёткой!



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...



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



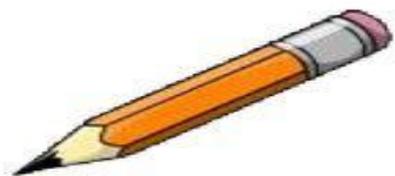
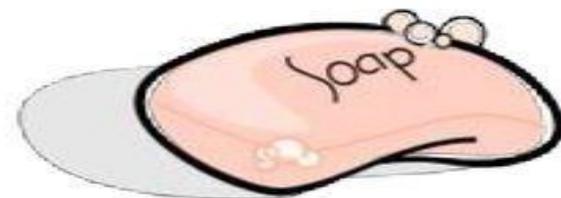
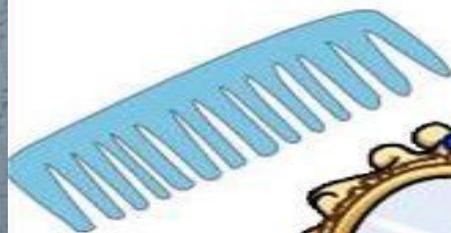
Умываюсь утром рано  
Я водою из-под ...

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**



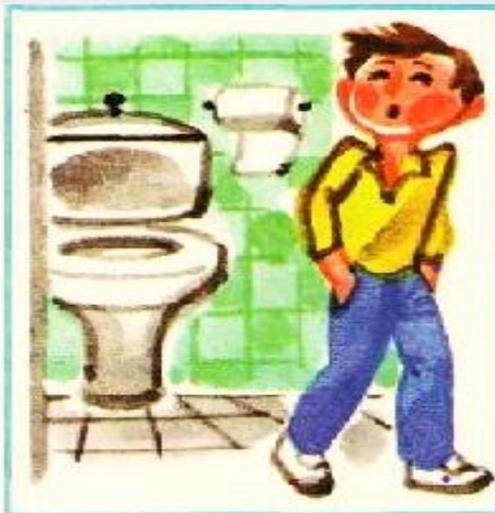
**отжимаем и  
вытираем руки**



**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.

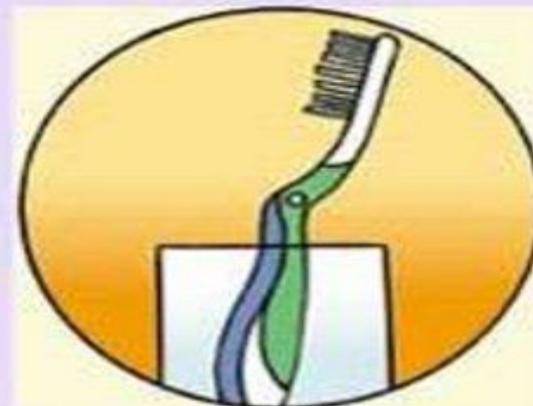
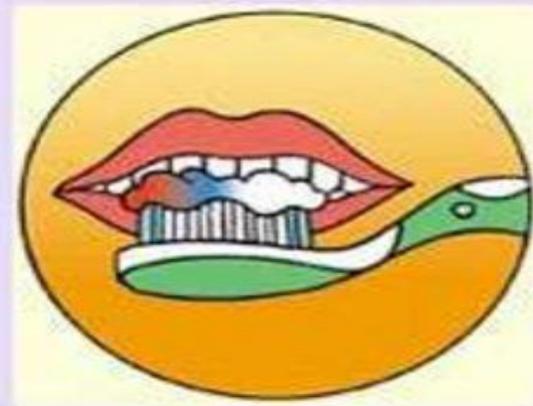
Мытье рук – полезная привычка, которую следует вырабатывать, чтобы сохранить здоровье и хорошее самочувствие.

**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!**

