

# Личная гигиена младшего школьника

Выполнил: студент 41 группы  
Специальности Лечебное дело  
Константинова А.С.  
Преподаватель Шинкаренко О.В

Александров 2019



# Что такое личная гигиена?

**Личная гигиена –**  
это уход за своим телом,  
содержание его в  
чистоте, гигиена зубов и  
полости рта, гигиена  
одежды и обуви,  
закаливание.



# Гигиена кожи

Все части тела, которые не защищены одеждой: лицо, шею и руки — следует постоянно содержать в чистоте.

- ❖ **Лицо, уши и шею** нужно мыть утром и вечером, перед сном.
- ❖ Перед сном обязательно нужно **мыть ноги** прохладной водой. Этим достигается не только чистота, но и **закаливание организма!**
- ❖ **Руки** необходимо мыть после прихода с улицы, перед и после каждого посещения туалета, перед едой.



Проводи утром  
водные процедуры:  
обтирание,  
обливание или душ,  
укрепляя и закаляя  
весь организм!





# Не реже одного раза в неделю необходимо обязательно мыть всё тело тёплой водой с мылом

Вымыть голову

Шею

Туловище и руки и,  
наконец, ноги.

Полотенце должно быть  
чистым, мягким, и  
пользоваться им должен  
только его хозяин.

Интимный туалет  
совершай не реже двух  
раз в день!



- Волосы необходимо ежедневно утром расчёсывать и всё время поддерживать причёску в порядке!

-Опрятное содержание волос, является одним из важнейших средств предупреждения болезни кожи на голове!



# Гигиена одежды и обуви

Одежда и обувь защищают тело человека от воздействия холода, избыточного тепла и влаги.

Вместе с тем, одежда и обувь предохраняют тело и от загрязнения.

Одежда не должна стеснять тело человека!

Одежду и обувь всегда нужно содержать в чистоте!

Нательное бельё нужно менять ежедневно!



# Гигиена зубов и полости рта



Здоровые зубы – это красивая улыбка, свежее дыхание и основа правильного пищеварения.

Каждый человек должен иметь индивидуальную зубную щётку, которую желательно использовать не более 3 месяцев.

После каждого приема пищи необходимо прополоскать полость рта!



# КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ



1. Наружные поверхности зубов



2. Внутренние поверхности зубов



3. Внутренние поверхности передних зубов



4. Жевательная поверхность зубов



5. Массаж десен



6. Чистка языка



