

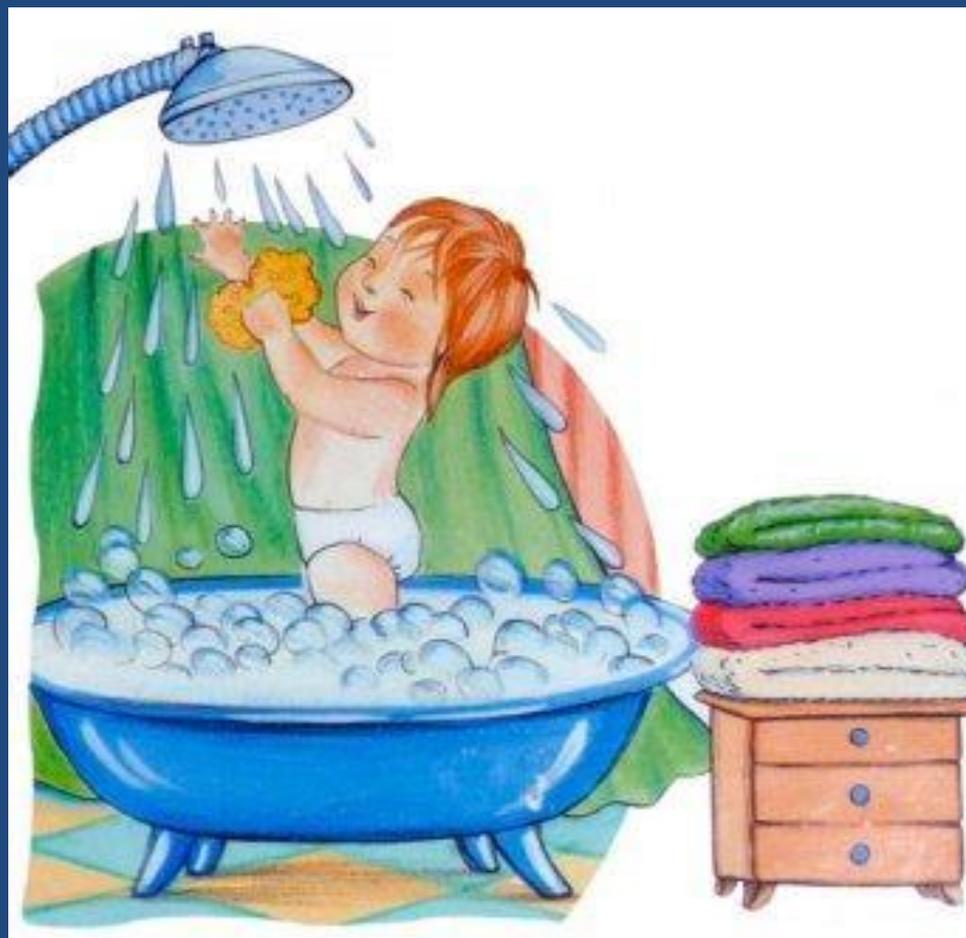
В гости к нам пришёл  
герой –  
Умывальник удалой.  
Он мочалок командир.  
Кто же это?....

Шлейф за ним плывёт из  
пены,  
Он научит нас ...

**Правилам личной гигиены.**



**Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте.**



# Уход за кожей:

Регулярно, не реже  
1 раза в неделю принимайте душ  
или мойтесь в бане.



**В холодную погоду защищайте  
кожу от обморожения.**



**Отгадайте загадку:**

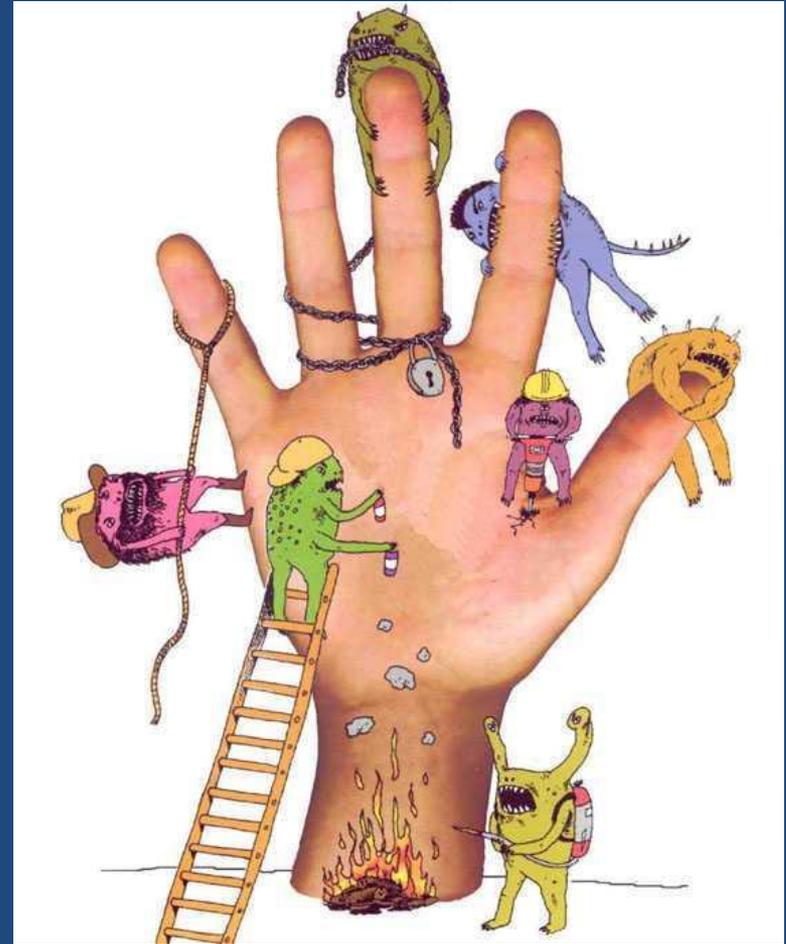
**« Что мягче всего на свете? »**

**Руки – «рабочие инструменты» каждого человека.**

**Руки наши – труженицы. С рождения им нет покоя. Человек своими руками может сделать столько прекрасных дел!**



# Микробы – разносчики болезней



# Кожа рук человека под микроскопом



# Чтобы микробов всех убить, надо правильно руки мыть.



- Сильно намочите руки.
- Возьмите мыло.
- Намыливайте руки с обеих сторон.
- Прополощите руки чистой водой.
- Вытирайте руки насухо полотенцем.



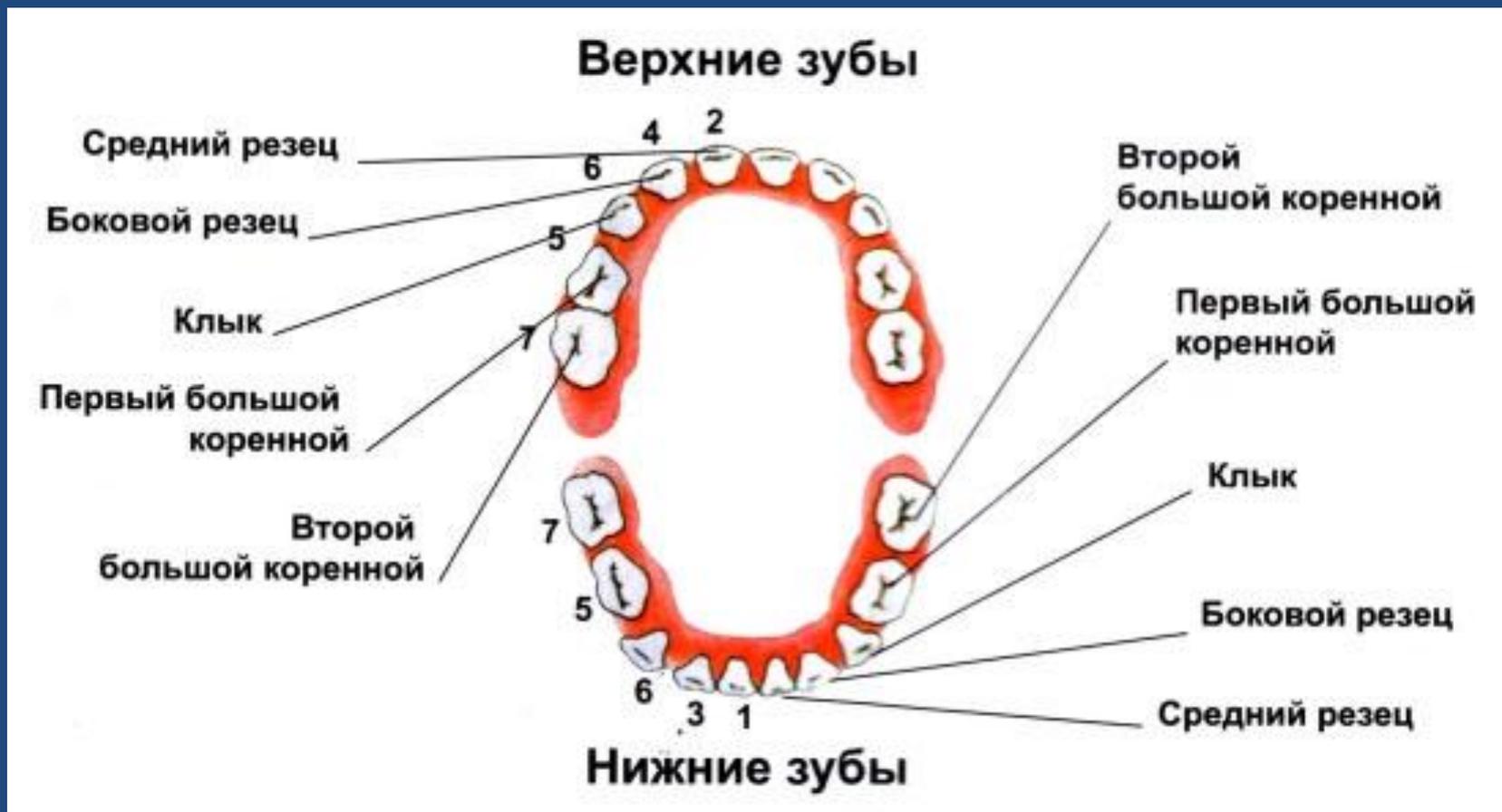
Схема мытья рук  
разрезная



# Отгадайте загадку:

« Полон хлевец белых овец».

(Зубы.)



## Найди правильный ответ:

1. Я чищу зубы два раза в день.

2. Я перекусываю фруктами и овощами

3. Я часто ем сладкое.

4. Я не грызу ручки и карандаши.





**Как поел, почисти зубки.  
Делай так два раза в сутки.  
Предпочти конфетам фрукты,  
Очень важные продукты.**

**Чтобы зуб не беспокоил,  
Помни правило такое:  
К стоматологу идём  
В год два раза на приём.  
И тогда улыбки свет  
Сохранишь на много лет!**

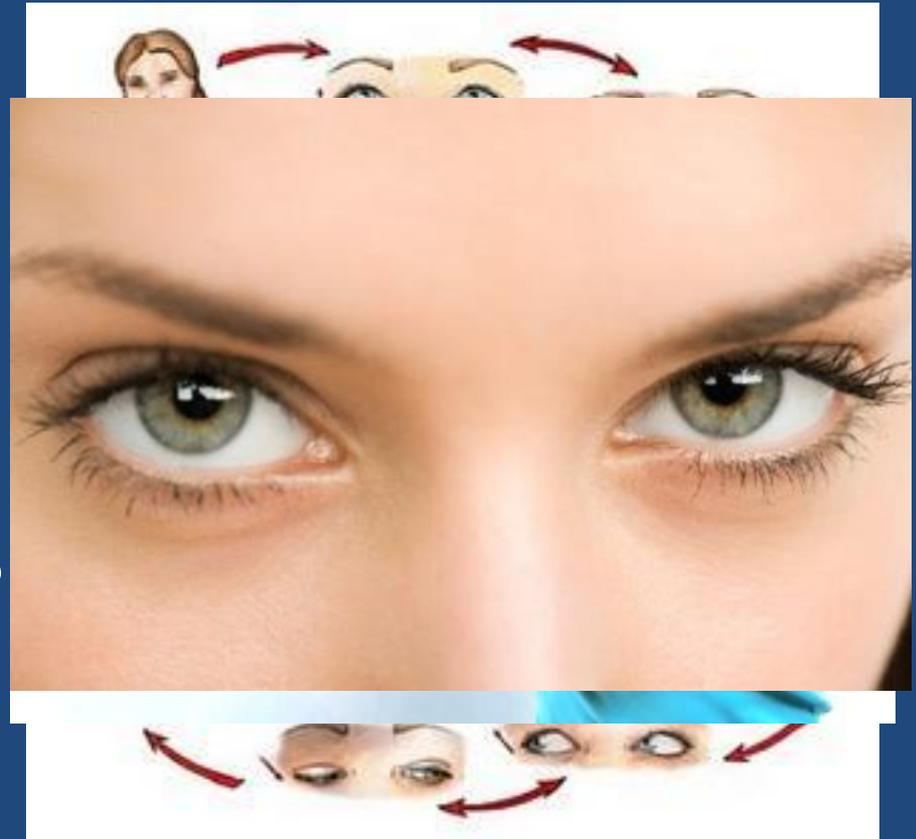


# Отгадайте загадку:

« Два братца через дорогу живут, друг друга не видят». Глаза.

## « Гимнастика для глаз»

1. Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторите 5 раз.
2. Делайте круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – направо –вверх – налево – вниз. Повторите 10 раз.
3. Вытяните вперед руку. Следите взглядом за ногтём пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно. Повторите 5 раз.
4. Посмотри в окно вдаль 1 минуту.



# Игра «Полезно – вредно»

Читать лежа.

Смотреть на яркий свет.

Смотреть близко телевизор.

Оберегать глаз от ударов.

Промывать по утрам глаза.

Тереть глаза грязными руками.

Читать при хорошем освещении



**Отгадайте загадку: Не сеют, не сажают,  
А сами вырастают.**

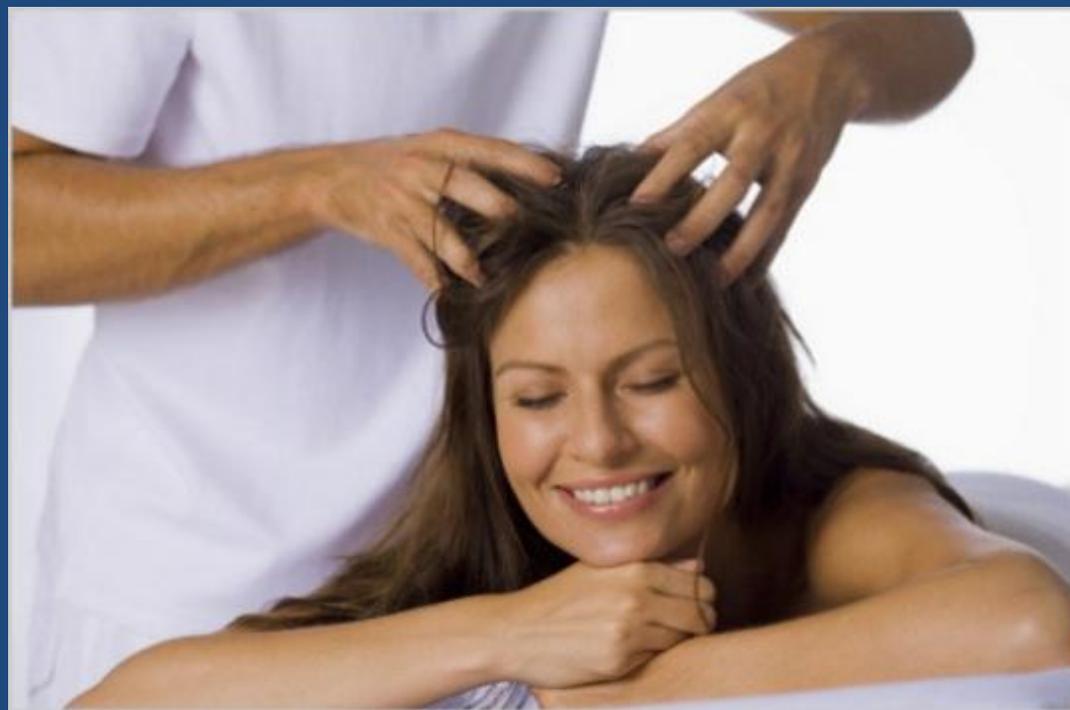
**Уход за волосами:**

**Волосы**

**Волосы нужно мыть не по расписанию, а по необходимости. При этом хорошо ополаскивать их отваром ромашки или крапивы.**



**Очень полезен массаж головы. Можно  
делать его перед каждым мытьем.**





# Отгадайте загадку

Оля слушает в лесу,  
Как кричат кукушки.  
А для этого нужны  
Нашей Оле



Чтобы сберечь органы слуха, необходимо:

- Защищать уши от сильного шума.
  - Защищать уши от ветра.
  - Не ковырять в ушах.
  - Не допускать попадания воды в уши.
  - Если уши заболели, обратиться к врачу.
  - Правильно чистить уши: намыленным пальцем.
  - Мыть уши каждый день.
- Каждое утро разминать ушную раковину

# «Письмо ко всем детям по одному очень важному делу»



Нужно мыть свои ручки непременно  
О Жирю, до конца мыла раскрасишь —  
Мойте ручки перед каждой поездкой —  
Я Простыну сушу на периодичном!

Все равно, какой водою:  
Придавай ручки мылою!  
Кипяченой, ключевой,  
Не потеряй в гостине вода!  
Из реки, или из колодца,  
Самый чистый — это вода,  
Или просто дождевой!  
Смыла мыло, ж. вода.

Мойдодыр.



# Подведём итоги, друзья!

- **Надо, надо умываться...**  
по утрам и вечерам.
- **Зубы тоже надо чистить...**  
по утрам и вечерам.
- **Чтоб микробы все убить, надо руки...**  
с мылом мыть.
- **Глазки чтобы не болели, для них...**  
гимнастику ты делай.
- **Ушки свои оберегай - чем попало в них...**  
не ковыряй.
- **Волосы в чистоте содержи – чаще расчёской...**  
их чеши.

**Желаю всем здоровья  
И  
Хорошего настроения!!!**

