

Правила, которые надо соблюдать, или Личная гигиена младших школьников

ЦЕЛЬ:

**Прививать навыки
соблюдения личной
гигиены**



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.

Уход за кожей:

Каждое утро и вечер все должны умываться.



<http://fashiony.ru>

u



<http://www.beauty.ru>

Схема мытья рук
разрезная



К умыванию приготовить
мыло и полотенце.

Сначала тщательно
моем руки.



Только после мытья рук

лицо, шею,
и.



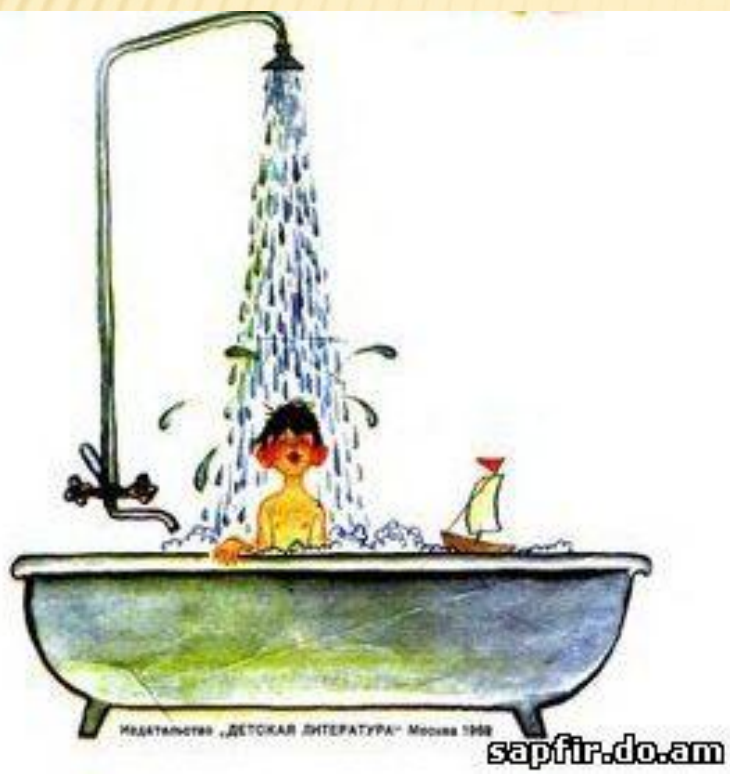
Не забудьте про ногти!

Ногти должны быть
чистыми и коротко
подстриженными.

Обязательно мойте руки:

- придя с улицы;
- после посещения туалета;
- перед едой;
- после игры с животными.

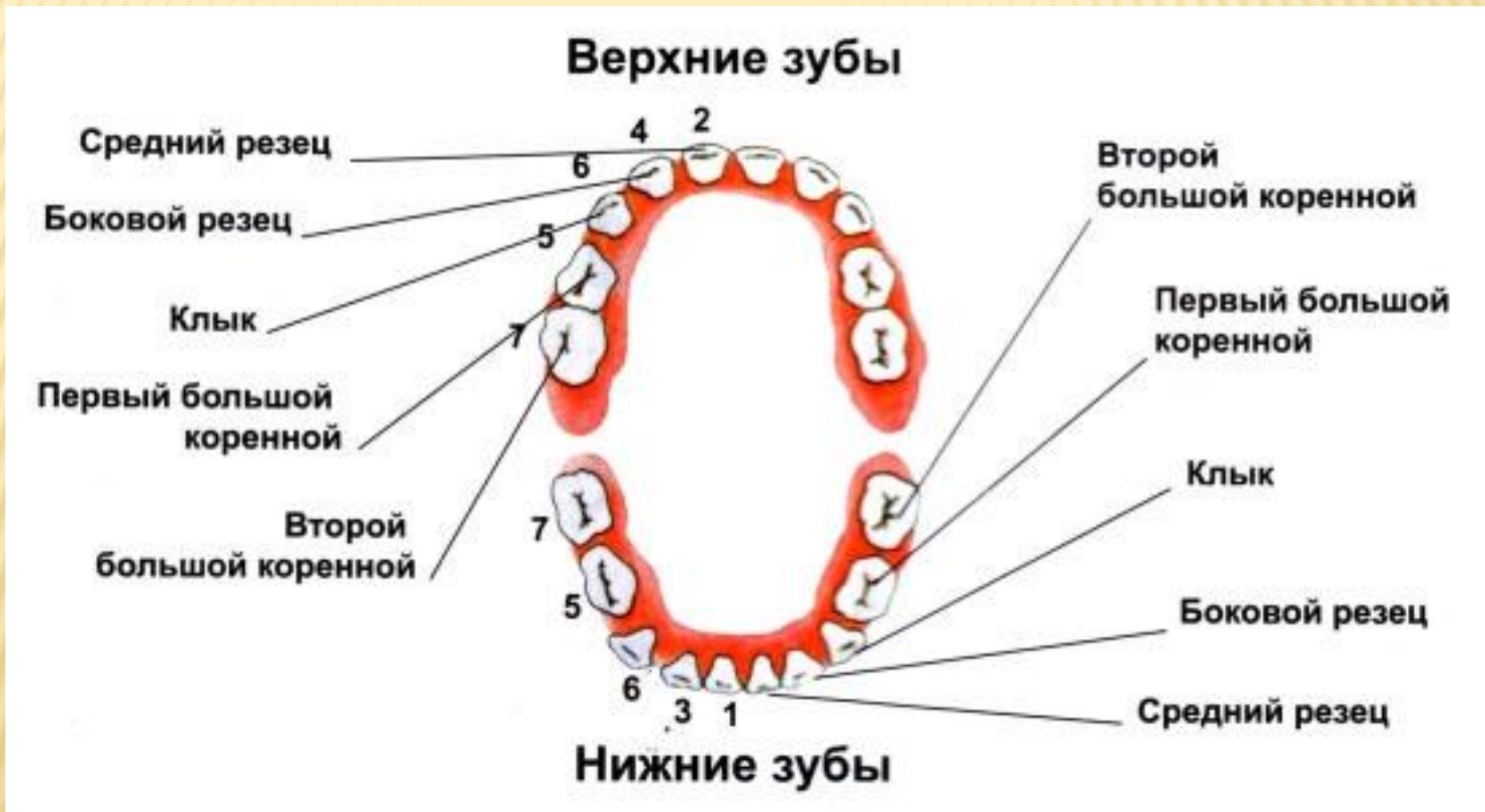
**Регулярно, не реже
1 раза в неделю принимайте
душ
и сидите в ванной.**



<http://www.beauty.ru>

ru

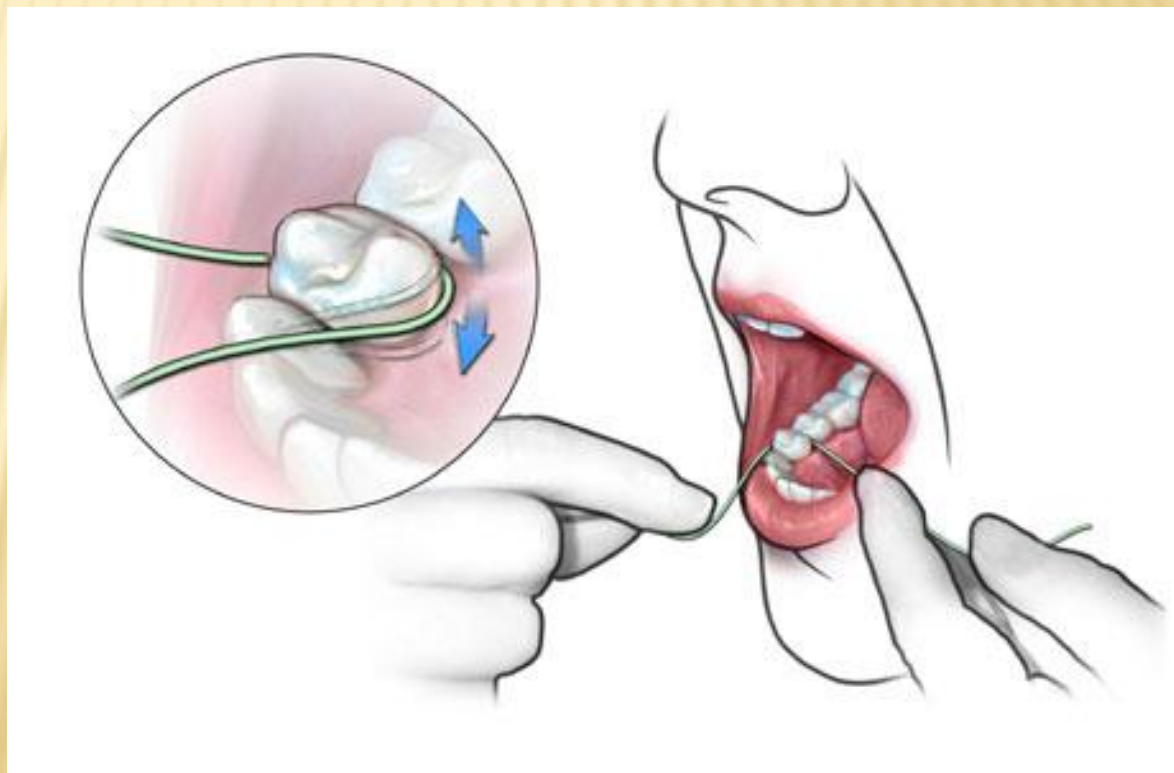
Уход за зубами:



Зубы нужно чистить 2 раза
в день, утром и вечером.



Регулярно чистите межзубные промежутки специальной нитью или зубочисткой, пользуйтесь зубной пастой на натуральной



Уход за волосами:

Волосы нужно мыть через каждые 3 дня шампунью и споласкивать чистой теплой водой. Можно полоскать



дам
ивы



Не ленитесь
расчесывать
волосы утром и
вечером.



Fashiony.ru



**Желаю всем ребятам
здоровья, удачи и
успеха!!!**