Личная гигиена

Выполнила: Марченко Яна Олеговна

Личная гигиена -

- ✔это правила, направленные на сохранение и укрепление здоровья школьника.

- ✔это совокупность мероприятий по сохранению и укреплению здоровья человека путем соблюдения гигиенического режима в личной жизни и деятельности.

Правило №1 Умывайся не реже двух раз в день!

Утром радостно проснемся
Потянемся и улыбнемся.
Сначала сходим в туалет,
Микробам в ванной скажем нет!
Смоем их душистым мылом,
Чтоб вредным неповадно было!
Умоем теплою водичкой
Глазки, носик, щечки, личико…

Следующее правило знай и чистить зубы никогда не забывай!

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 идем
В год два раза на прием.
И тогда улыбки свет
Сохранить на много лет.

Правило №3: всегда руки с мылом мой, перед едой, после прогулки и туалета!

Мышка плохо лапки мыла:
Лишь водичкою смочила,
Мылить мылом не старалась
И на лапках грязь осталась.
Полотенце в черных пятнах!
Как же это неприятно!
Попадут микробы в рот.
Может заболеть живот.
Так что, очень постарайся,
Чаще с мылом умывайся!
Надо теплою водой
Руки мыть перед едой!

Следи за ногтями и волосами!

- Не забывай подстригать ногти один раз в неделю.
- Не грызи ногти!
- Держи ногти в чистоте!
- Волосы держи в чистоте!
- Намыливай голову не более двух раз
- И тщательно прополоскай!
- Затем хорошо вытри сухим, мягким полотенцем
- И оставь распущенными сушиться!
- Расчесывайся несколько раз в день!
- Девочкам с распущенными волосами ходить можно не везде.
- Не забывай их подстригать или кончики ровнять!

Кожа — «одежда», данная нам природой - очень важна для человека. Следи за ней тщательно!

- Раз в 4-5 дней следует принимать ванную или душ.
- Душ принимать можно каждый день в летнее время, чтоб меньше потеть!
- При мытье используй мочалку и мыло!
- Если есть возможность, чаще купайся в бассейне.

Найди отличия

Спасибо

за внимание