

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