

# Личная гигиена человека

МБОУ СОШ №3 г.Моршанска Тамбовской области

Выполнила:

ученица 3 «Б» класса

**Рузаева Е.А.**

Классный руководитель:

**Урясьева А.С.**

учитель начальных классов

# Личная гигиена

включает в себя правила гигиенического содержания тела, полости рта, а также использования обувью, бельем, одеждой, жилищем.



# Правила личной гигиены

1. Умывайтесь утром и вечером, используйте средства личной гигиены.

2. Чистите зубы не менее 3 минут. Ваша зубная щетка не должна быть слишком мягкой.

3. Всегда мойте руки перед едой, после прогулки и туалета.

4. Имейте всегда чистый носовой платок или одноразовые салфетки.

5. Для еды пользуйтесь только своей посудой, не берите грязных тарелок, ложек, чашек.

6. Для питья воды используйте одноразовые стаканчики. Не оставляйте использованные стаканчики, выбрасывайте их в мусорное ведро.

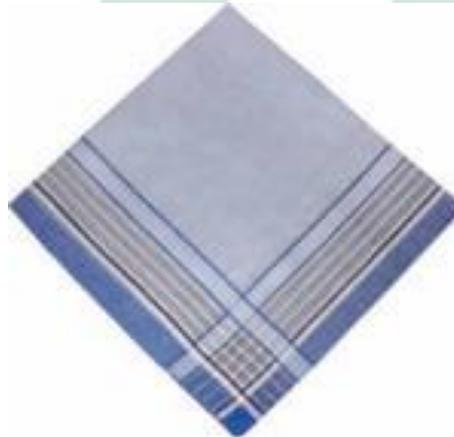
7. Следите за чистотой своей одежды, обуви.

8. Не ходите в одной и той же обуви на улице, в школе и дома. Дома носите мягкую домашнюю обувь, для спортивных занятий используйте спортивную обувь.

9. Помогайте учителю и дежурным в поддержании порядка в классе, помогайте родным в домашней уборке.



# Предметы личной гигиены





## Мойте руки чаще!

- Руки рекомендуется тщательно мыть после туалета, общения с животными, перед приготовлением пищи и перед едой, после улицы, уборки помещения и во всех случаях, когда руки загрязнены.
- Тщательно следите за своими руками.
- Ногти должны быть чистыми и коротко подстриженными.
- Регулярное мытье рук и уход за ногтями защитит от многих болезней.

# Правила ухода за телом

- Для мытья пользуйся туалетным мылом или гелем.
- Душ принимай ежедневно, особенно после работы, связанной с загрязнением кожи и сильным потоотделением.
- Мой тело теплой водой с мылом и мочалкой не реже раза в неделю.
- После мытья надевай чистое белье

# Правила ухода за зубами

- Чисти зубы ежедневно утром и вечером пользуясь зубной щеткой и пастой.
- Полощи рот после еды.
- При первых признаках заболеваний зубов и десен незамедлительно обратись к стоматологу
- Чисти зубы ежедневно утром и вечером пользуясь зубной щеткой и пастой.
- Полощи рот после еды.
- При первых признаках заболеваний зубов и десен незамедлительно обратись к стоматологу.

# Уход за волосами

- Следует мыть голову теплой мягкой водой.
- Длинные волосы надо расчесывать, начиная с кончиков, а короткие – от корня.
- Расческа не должна иметь острых зубьев, должна быть редкая.
- Недопустимо пользоваться чужой расческой.
- Холод, солнце, морская вода, ветер,

# Одежда и обувь

- Одежды должна соответствовать климатическим условиям среды обитания, характеру работы.
- Лучше выбирать одежду и обувь из натуральных тканей и кожи.
- Соблюдай чистоту нательного белья, ежедневно меняй носки.
- Грязь и неряшливость в одежде – это неуважение не только к самому себе, к своему здоровью, но и к окружающим людям.

# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

---



**Запомнить нужно навсегда:  
залог здоровья – чистота!**



# ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЧИСТОТУ В КОМНАТЕ И В КЛАССЕ!

- Очищайте обувь от пыли, грязи и снега при входе в помещение.
- Не сорите на пол.
- Не допускайте скапливания пыли, делайте влажную уборку.
- Чаще проветривайте помещение.
- Стирайте мел с доски влажной тряпкой.
- Пол подметайте влажным веником или щеткой, обернутой влажной тряпкой.

**Следуйте  
правилам  
личной гигиены,  
будете ЗДОРОВЫ!**

