

# Личная гигиена.

Нужно чистить зубы.



Руки мыть всегда с мылом.



# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

---



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



**Нужно умываться утром, днём и вечером.**





**МОЙТЕ  
РУКИ  
ПЕРЕД ЕДОЙ!**



Скопление микробов на руках, если не  
мыть руки.



**Обязательно стригите ногти.**



# Средства личной гигиены.







## Личная гигиена.



Это правила, выполнение которых поможет  
не болеть и укрепить своё здоровье.



Нужно мыться в ванне или в бане.









## Правила личной гигиены

- Приучи себя мыть руки, лицо и шею каждое утро и каждый вечер перед тем, как ложиться спать.
- Когда моешь руки, потри щеткой кончики пальцев, чтобы вычистить грязь из-под ногтей.
- Ноги мой перед сном каждый день.
- Чисти зубы утром и на ночь.
- Ежедневно расчесывай волосы, если длинные - то заплетайте их.
- Вернувшись с улицы, обязательно мой руки.



- соблюдение правил личной гигиены





# Профилактика гриппа

- ◆ Соблюдение правил личной гигиены, а именно мытье рук очень важно при профилактике. Тщательно и часто мойте руки с мылом или протирайте их дезинфицирующими средствами. Кажется бы, что столь повседневное занятие, как мытье рук предельно просто, однако существуют некоторые правила.







## Вопросы для закрепления

- Что такое личная гигиена?
- Что относится к средствам гигиены?
- Каковы правила личной гигиены?