

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?