

# «В гостях у Мойдодыра»





# ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!





# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

---



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



# Гигиена кожи

- Чистота – залог здоровья
- Купание – процедура здоровья
- Солнечный свет – друг здоровья
- Закаливание
- Если случилась беда?





*Springtime*



Happy Children's Day  
Created by [www.wallc00.com](http://www.wallc00.com) | May 2007























**Чистота-залог здоровья!**





ХОЧЕШЬ  
ВОСПЬШОЙ И ЧИСТОЙ  
ЛЮБВИ ?





# ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Живем в мире чистоты, здоровья, порядка



Чистю зубы  
утром и вечером



Умываюсь  
каждое утро



Мою руки (перед едой,  
после туалета и прогулки)



Мою голову  
и причешиваюсь



Принимаю душ  
или моюсь в ванной



Подстригаю  
ногти



Слежу за чистотой  
одежды



Чистю обувь



Мою посуду



Убираюсь  
в квартире



## ЧИСТОТА ТЕЛА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



Утром умойся  
и почисти зубы.



Мой руки и лицо после  
прогулки.



Моюсь в душе, потри тело  
мочалкой.



Купаясь, не забудь помыть  
пальчики на ножках.

3

## ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА ЗУБАМИ



Не ешь много сладостей —  
от них портятся зубы.



На остатках сладкого во рту плодятся  
микробы и начинают разрушать  
твои зубы.



Бороться с микробами  
тебе помогут воины-защитники —  
зубная щетка и паста.



Обязательно чисти зубы  
утром и вечером, чтобы устранили  
остатки пищи во рту.

10



Чистота - залог здоровья

Правила личной гигиены в течение дня:

**Утро:** умойся, почисти зубы, причешись.

**День:** в течение дня мой руки перед едой, после уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки в транспорте.

**Вечер:** перед сном вымой руки, лицо, шею, уши, почисти зубы, прими теплый душ и обязательно вымой ноги.



[vkommunalke.ru](http://vkommunalke.ru)



**Чистота –  
залог здоровья**