



# ПРОЧИТАЙТЕ СТИХОТВОРЕНИЕ

- ❑ Не видали разве
- ❑ На руках грязь вы?
  
- ❑ А в грязи – живет зараза,
- ❑ Незаметная для глаза.
  
- ❑ Если руки не помыв,
- ❑ Пообедать сели мы,
- ❑ Вся зараза эта вот
- ❑ К нам отправится в живот.
  
- ❑ Грязные руки грозят бедой –
- ❑ Чтоб хворь тебя не сломила,
- ❑ Будь культурен: перед едой
- ❑ Мой руки мылом!



Каждый из вас должен помнить, что в школу нужно приходить чистым и аккуратно одетым. И было бы очень хорошо, если бы в нашем классе не было ни одного неряшливого ученика. Чтобы никто из вас не задавал таких вопросов, как в стихотворении Э. Московской «Уши».

- Доктор, доктор,
- Как нам быть:
- Уши мыть?
- Или не мыть?
  
- Если мыть,
- То как нам быть:
  
- Часто мыть
- Или пореже?
  
- Отвечает доктор гневно:
  
- Еже, еже —
- Ежедневно!



# ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

- Что такое личная гигиена?
- Правильный ответ. Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте
- Почему необходимо мыть руки перед едой?
- Правильный ответ. На грязных руках содержится большое количество микробов, которые, попадая с пищей в рот, могут вызвать заболевание.
- Почему мыть лицо, шею и руки нужно значительно чаще, чем все тело?
- Правильный ответ. Руки, лицо и шея у человека наиболее подвержены загрязнению, так как не скрыты одеждой. Кроме того, на лице имеется большое количество сальных желез, и кожный жир, который они вырабатывают, является хорошей питательной средой для микробов.



# ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

- Зачем надо коротко стричь ногти?
- Правильный ответ. Под ногтями собираются грязь и микробы – возбудители заразных болезней.
- Сколько раз в день необходимо умываться?
- Правильный ответ. Умываться необходимо два раза в день – утром после сна и вечером перед сном.
- Как часто надо мыть ноги?
- Правильный ответ. Ноги нужно мыть один раз в день (ежедневно перед сном).



- Важным компонентом личной гигиены детей является регулярный уход за кожей тела, полостью рта и зубами. Это поможет избежать многих инфекционных заболеваний и других нарушений здоровья.



- Основной гигиенической процедурой для поддержания чистоты тела является мытьё. Мыться надо не менее одного раза в неделю горячей водой с мылом. После этого необходимо сменить нательное бельё.



- В течение дня, и особенно при занятиях физическими упражнениями, загрязняются руки, лицо, шея. Мыть их надо обязательно утром и вечером тёплой водой с мылом.





Что делают дети на рисунках, чтобы быть чистыми?



- Руки, кроме того, надо мыть ещё перед каждым приёмом пищи, после прогулки и после посещения туалета



- Очень важно следить за чистотой ног. Их надо ежедневно мыть перед сном. Это не только гигиеническая, но и закаливающая процедура.



- После занятий физическими упражнениями необходимо принять душ.



# УХОД ЗА ЗУБАМИ

- Чтобы удалить остатки пищи, застрявшей между зубами, надо чистить зубы два раза в день с пастой или порошком не менее 1-2 минут.
- Зубная щётка должна быть не очень жёсткой и не слишком мягкой.
- 



- Сначала чистят сомкнутые зубы в разных направлениях. Затем рот открывают и тщательно чистят поверхность зубов, обращённую внутрь рта. Затем зубы хорошо прополаскивают. Щётку моют и хранят в стакане щетинками вверх.



# БЕРЕГИТЕ ЗУБЫ!

- Чистите зубы два раза в день, утром и вечером.
- Не ешь много сладкого.
- Не перекусывай зубами нитки и не грызи орехи.
- Посещай кабинет зубного врача.



# ПРОВЕРЬ СЕБЯ!!!

- 1.Моюсь каждую неделю горячей водой с мылом.
- 2.Мою руки с мылом перед едой,после гулянья, после посещения туалета,после занятий спортом.
- 3.Мою каждый день ноги перед сном.
- 4.Чищу зубы утром и вечером.
- 5.Принимаю душ после занятий спортом.

