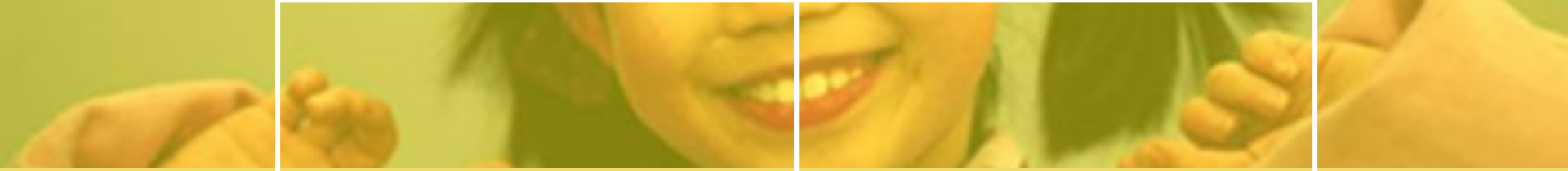


# Личная гигиена и здоровье

A young girl with blonde hair is shown in profile, blowing bubbles. The background is a soft, greenish-yellow color with many bubbles of various sizes floating around her. The overall mood is bright and cheerful.

Работу выполнила Истомина Зинаида Павлиновна,  
заместитель директора по УВР  
ГООУ «Ильинский детский дом-школа»  
Вилегодского района Архангельской области



ЛИЧНАЯ  
ГИГИЕНА  
И ЗДОРОВЬЕ

РЕЖИМ РЕЖИМ ДНЯ

ЧИСТОТА-ЗАЛОГ  
ЗДОРОВЬЯ

ЧЕРЕДОВАНИЕ ТРУДА  
ОТДЫХА И СПОРТА

УХОД ЗА КОЖЕЙ

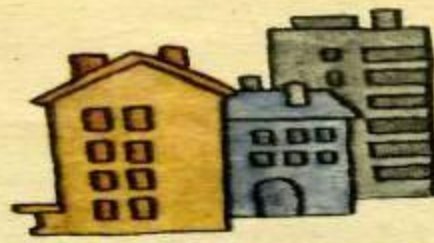
УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

ГИГИЕНА РОТОВОЙ  
ПОЛОСТИ

ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ



# Режим дня.





## 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.



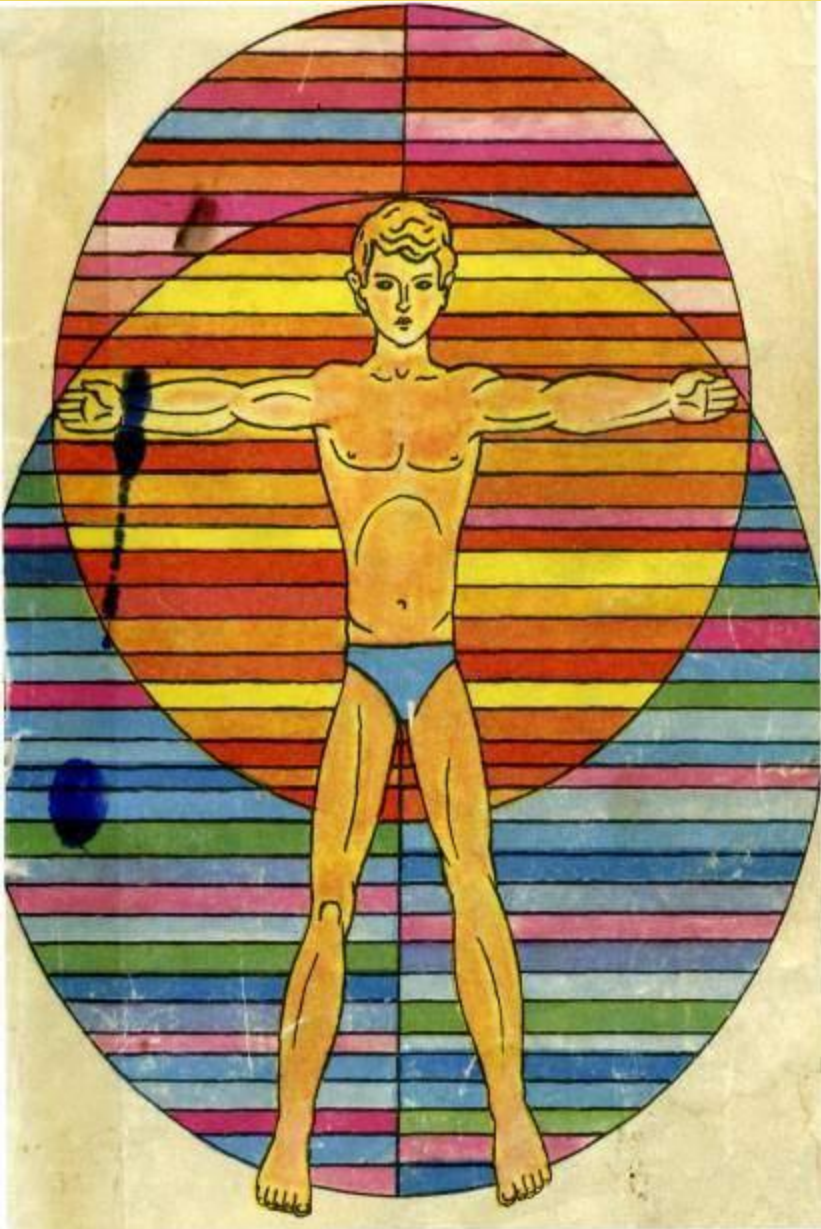




**ЧЕРЕДОВАНИЕ ТРУДА,  
ОТДЫХА И СПОРТА.**

**ПОСЛЕ ШКОЛЫ ОТДЫХАЙ,  
НО ТОЛЬКО НЕ ВАЛЯЙСЯ.  
В ДЕТСКОМ ДОМЕ ПОМОГАЙ  
ГУЛЯЙ И ЗАКАЛЯЙСЯ.**





## УХОД ЗА КОЖЕЙ.

ДА ЗДРАВСТВУЕТ МЫЛО  
ДУШИСТОЕ  
И ПОЛЕНТЕНЦЕ ПУШИСТОЕ  
И ЗУБНОЙ ПОРОШОК,  
И ГУСТОЙ ГРЕБЕШОК.





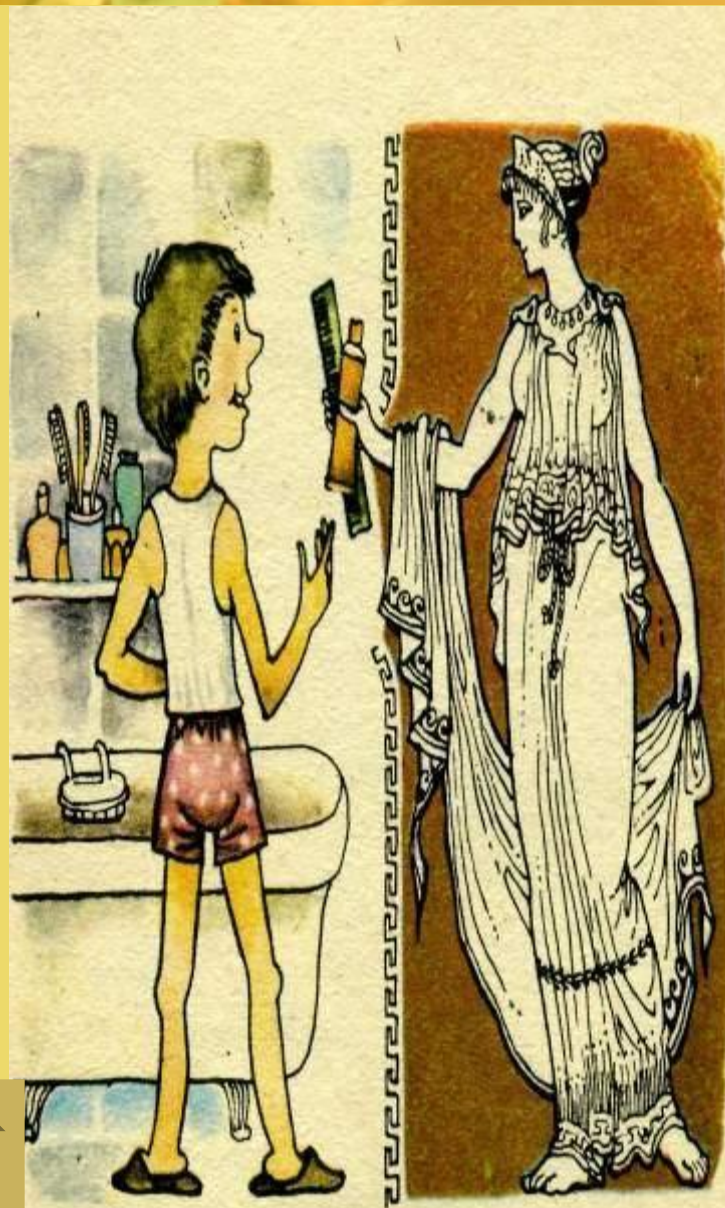
## Уход за волосами.

Тут и мыло подскочило  
И вцепилось в волоса,  
И юлило, и мылило,  
И кусало, как оса.



## ГИГИЕНА РОТОВОЙ ПОЛОСТИ.

НУ-КА РОТ ОТКРОЙ ПОШИРЕ:  
РАЗ И ДВА, И ТРИ, ЧЕТЫРЕ.  
ЗУБЫ ВСЕ ПОКА НА МЕСТЕ,  
НУ ПОЧИСТИМ ЖЕ ИХ ВМЕСТЕ.







## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.



МЕРА НУЖНА И В ЕДЕ,  
ЧТОБ НЕ СЛУЧИТЬСЯ  
НЕЖДАННОЙ БЕДЕ.  
НУЖНО ПИТАТЬСЯ В  
НАЗНАЧЕННЫЙ ЧАС,  
В ДЕНЬ ПОНЕМНОГУ И  
НЕСКОЛЬКО РАЗ.





**ДАВАЙТЕ ЖЕ МЫТЬСЯ, ПЛЕСКАТЬСЯ,  
КУПАТЬСЯ, НЫРЯТЬ, КУВЫРКАТЬСЯ  
В УШАТЕ, КОРЫТЕ, ЛОХАНИ,  
В РЕКЕ, РУЧЕЙКЕ, ОКЕАНЕ-  
И В ВАННЕ, И БАНЕ,  
ВСЕГДА И ВЕЗДЕ-  
ВЕЧНАЯ СЛАВА ВОДЕ!**

**К.И. Чуковский**