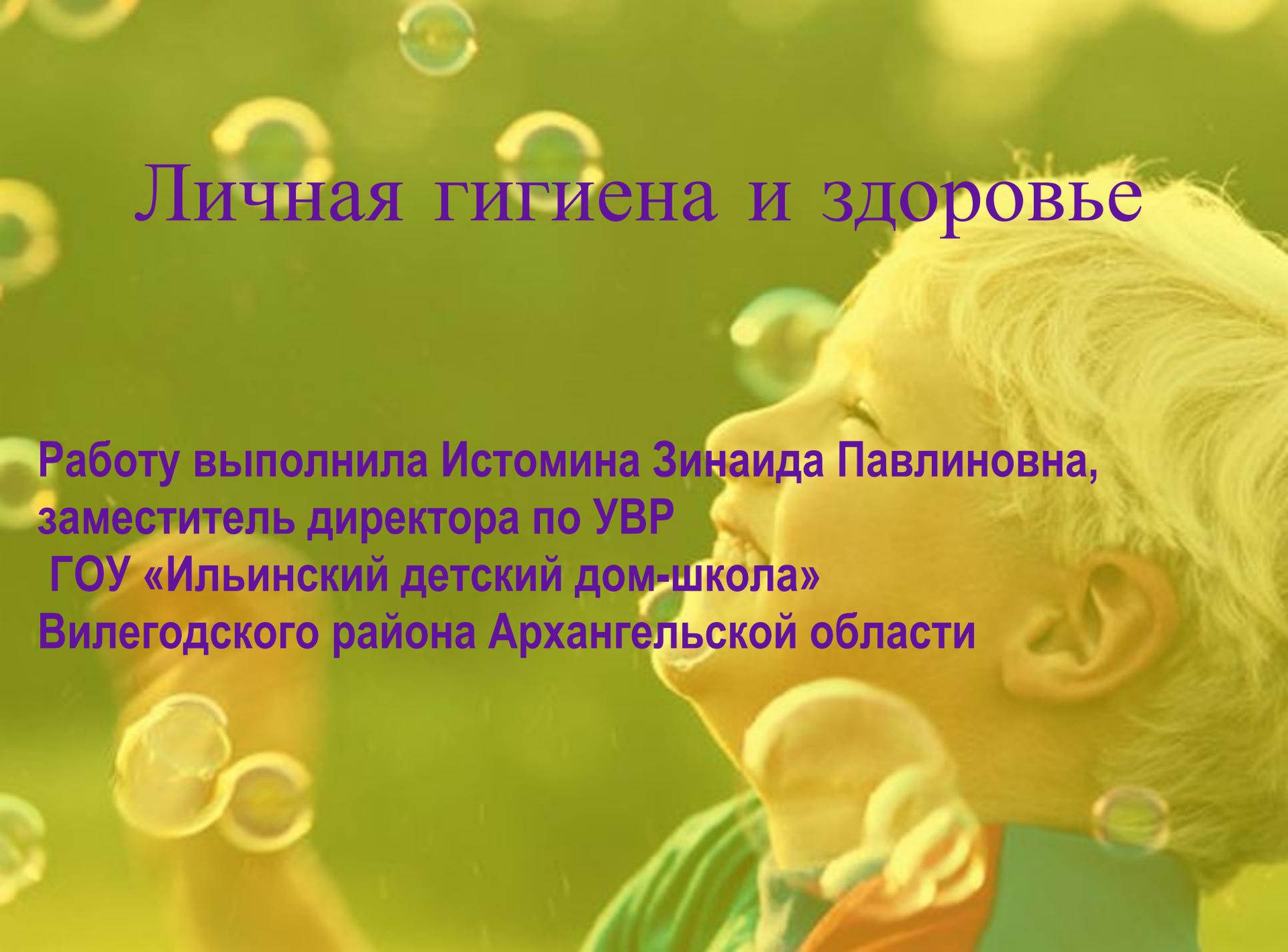


# Личная гигиена и здоровье

A young girl with blonde hair is shown in profile, blowing bubbles. The background is a soft, greenish-yellow color with many bubbles 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

РЕЖИМРЕЖИМ ДНЯ

ЧИСТОТА-ЗАЛОГ  
ЗДОРОВЬЯ

ЧЕРЕДОВАНИЕ ТРУДА  
ОТДЫХА И СПОРТА

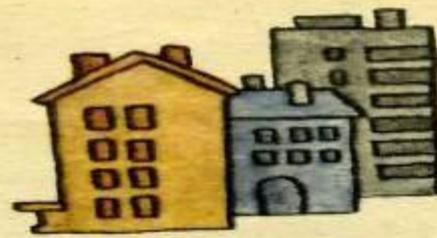
УХОД ЗА КОЖЕЙ

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.

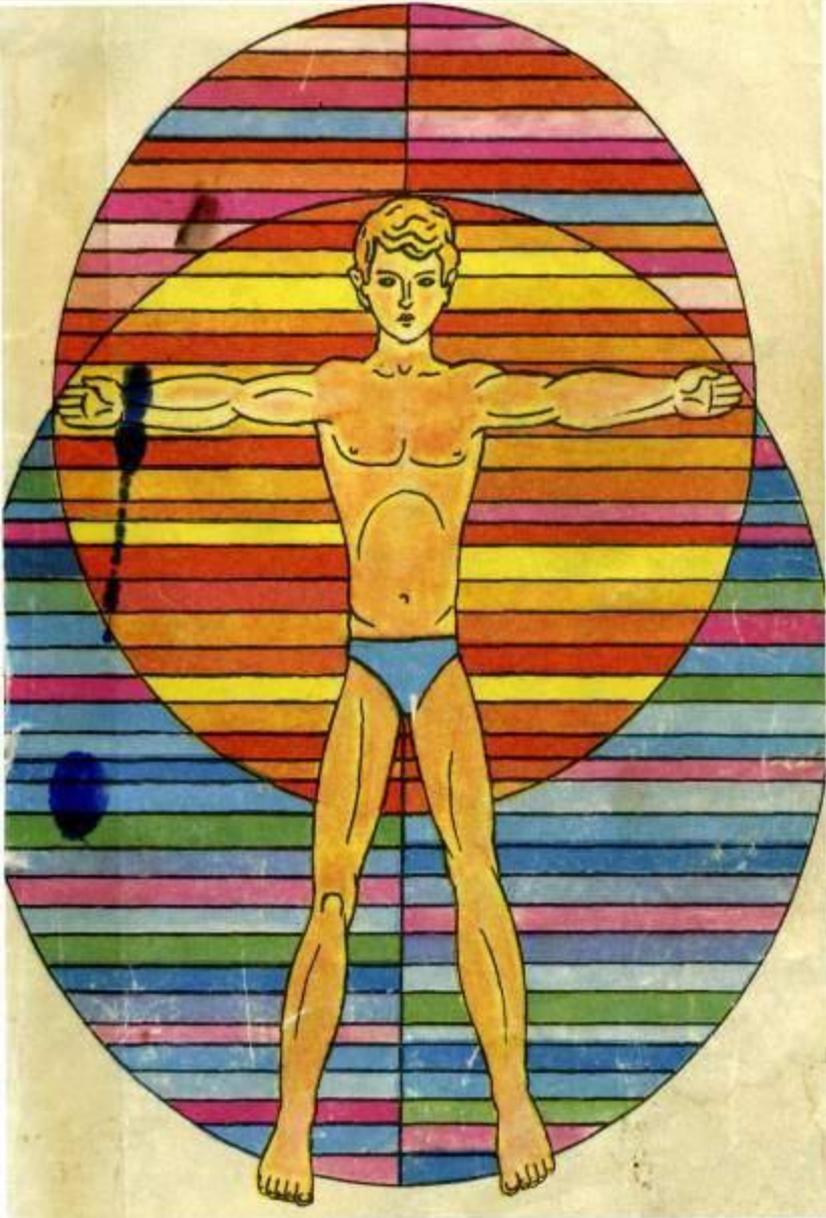




**ЧЕРЕДОВАНИЕ ТРУДА,  
ОТДЫХА И СПОРТА.**

**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.



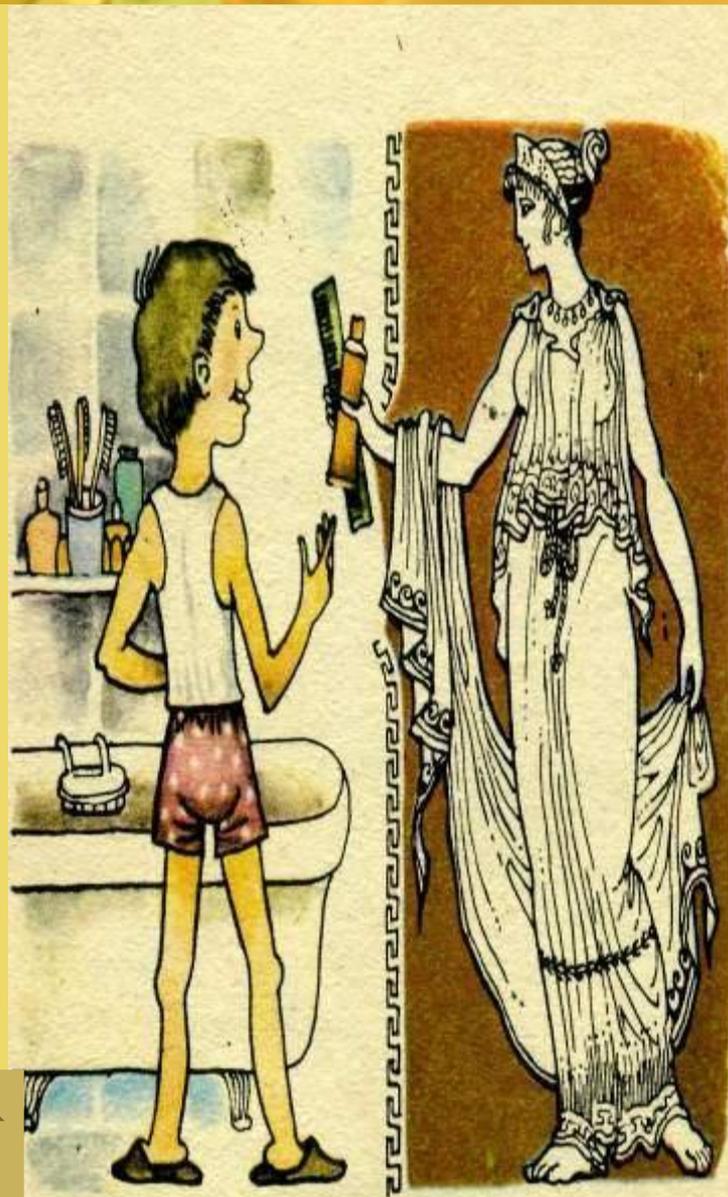
## Уход за волосами.

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**