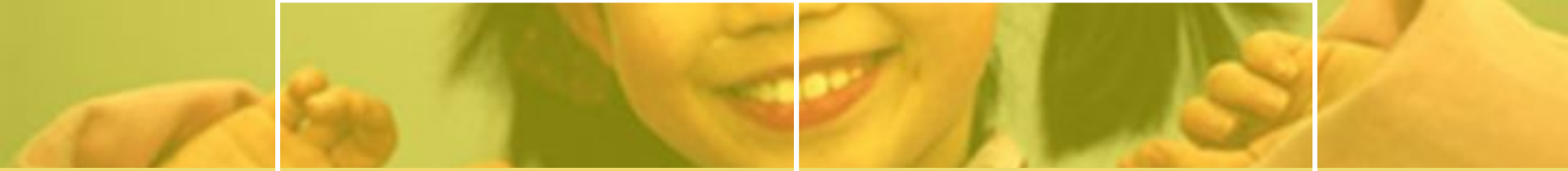


Личная гигиена и здоровье

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

РЕЖИМ ДНЯ

ЧИСТОТА-ЗАЛОГ
ЗДОРОВЬЯ

ЧЕРЕДОВАНИЕ ТРУДА
ОТДЫХА И СПОРТА

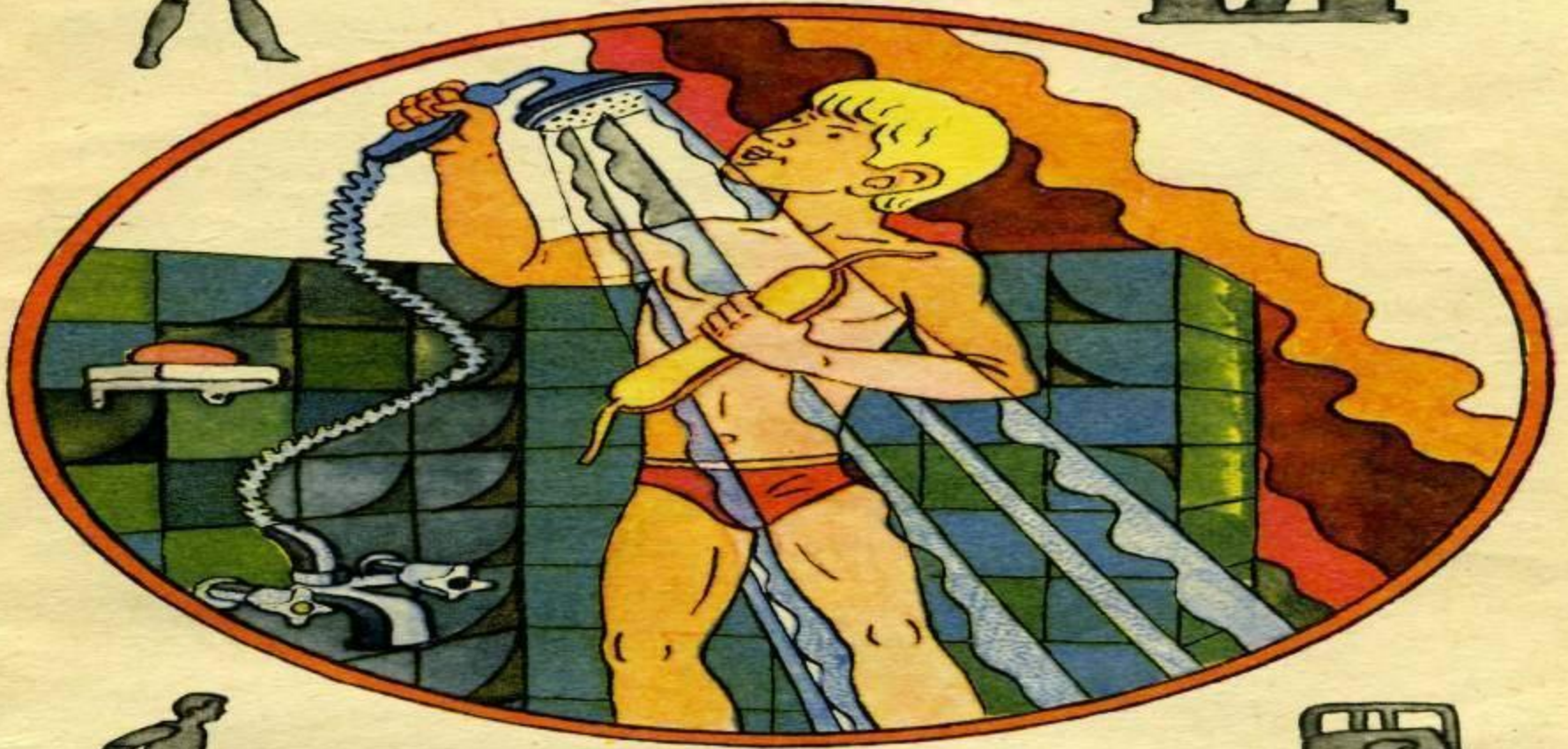
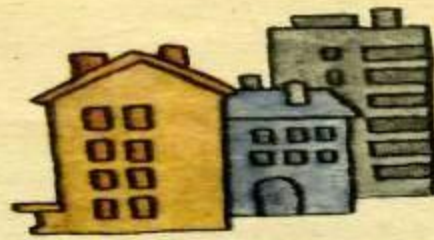
УХОД ЗА КОЖЕЙ

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.

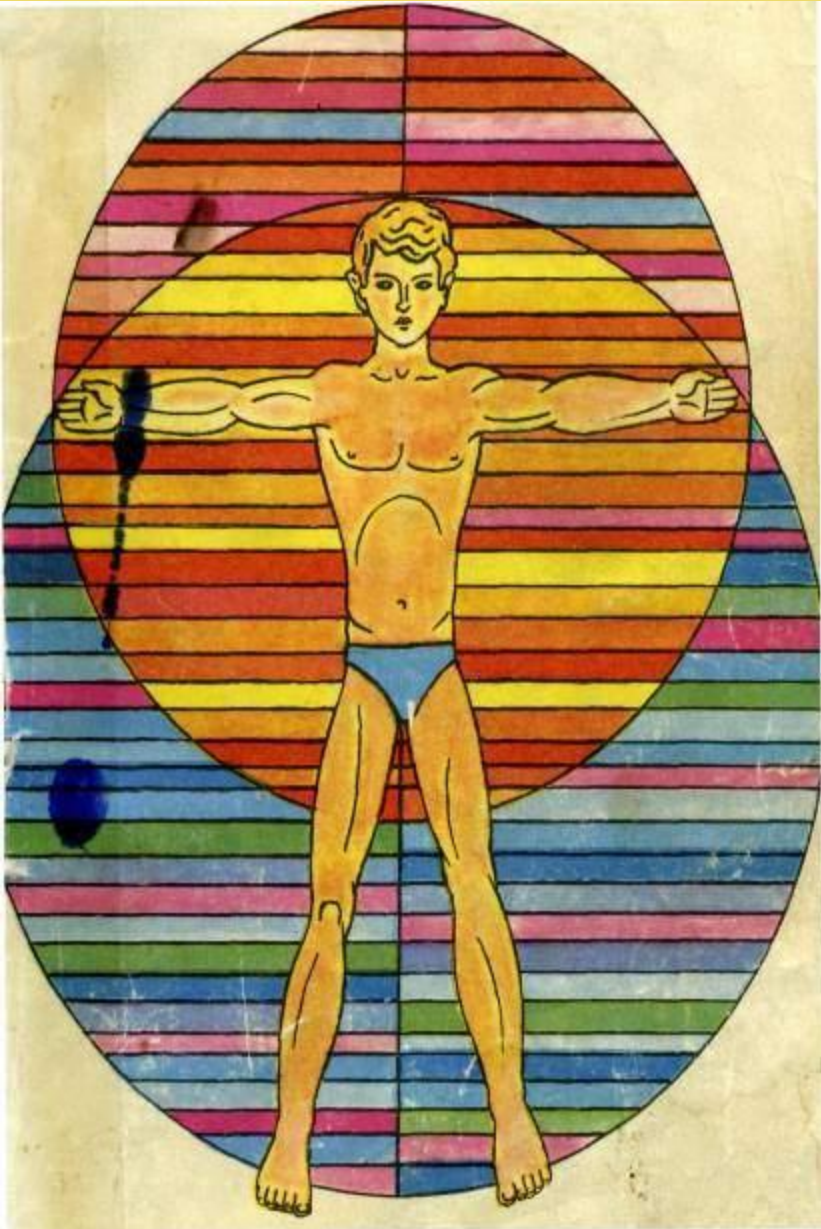




**ЧЕРЕДОВАНИЕ ТРУДА,
ОТДЫХА И СПОРТА.**

**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.



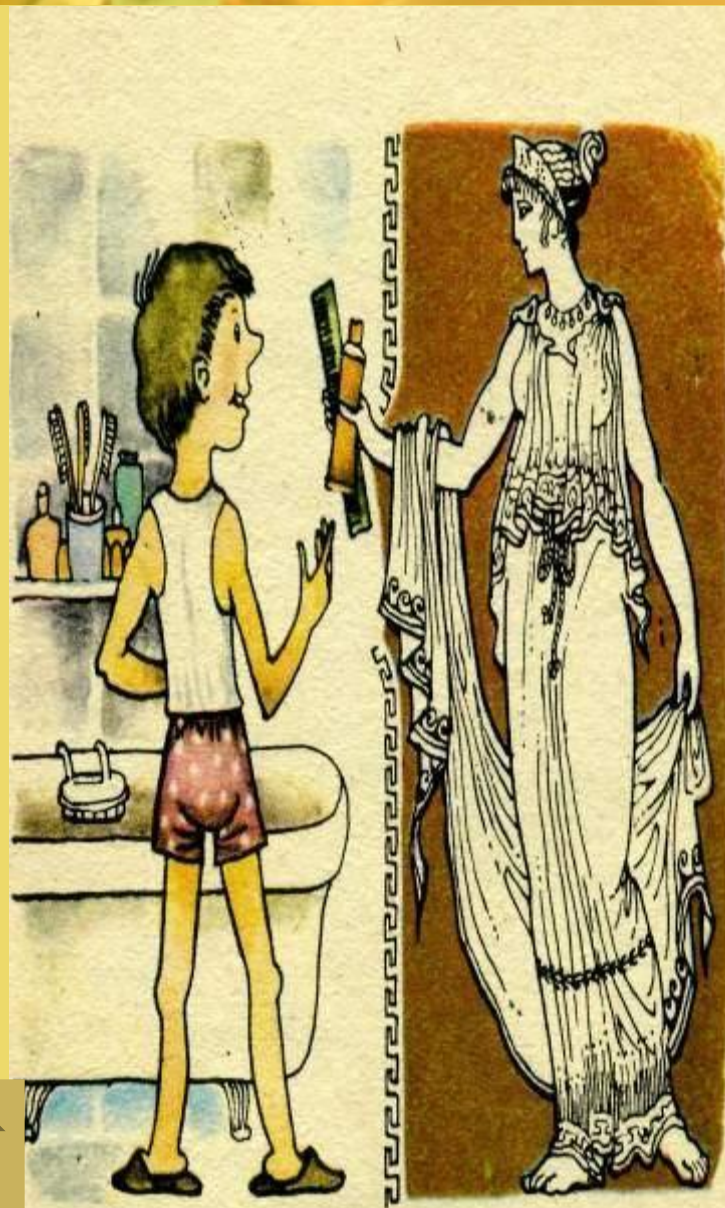
Уход за волосами.

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