

Правила личной гигиены



Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте





МИКРОБЫ



**«ОТ ПРОСТОЙ ВОДЫ
И МЫЛА
У МИКРОБОВ ТАЕТ
СИЛА.»**



**Лёг в карман и караюлю:
Рёву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слёз,
Не забуду и про нос.**



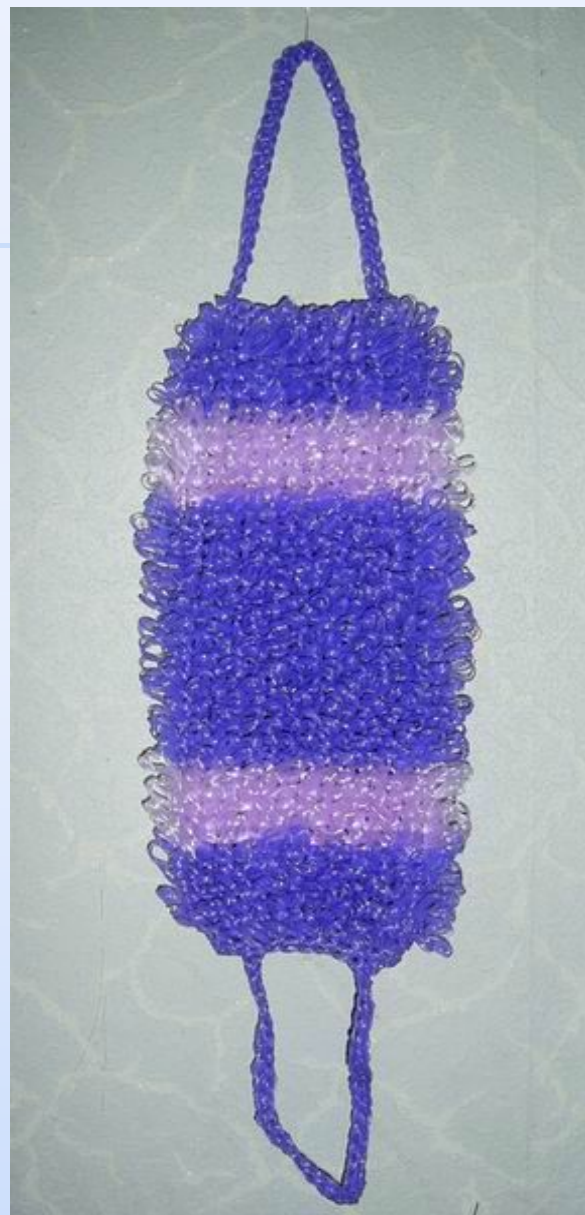
Гладко и душисто, моет очень чисто.

Нужно, чтоб у каждого было

- Что, ребята?



**На себя я труд беру:
Пятки, локти с мылом тру
И колени оттираю,
Ничего не забываю.**



**Вытираю я, стараюсь
После бани паренька.
Всё намокло, всё измялось –
Нет сухого уголка.**



**Хожу-брожу не по лесам,
А по усам, по волосам
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей.**



**Вроде ежика на вид,
Но не просит пищи.
По одежде пробежит,
И та станет чище.**

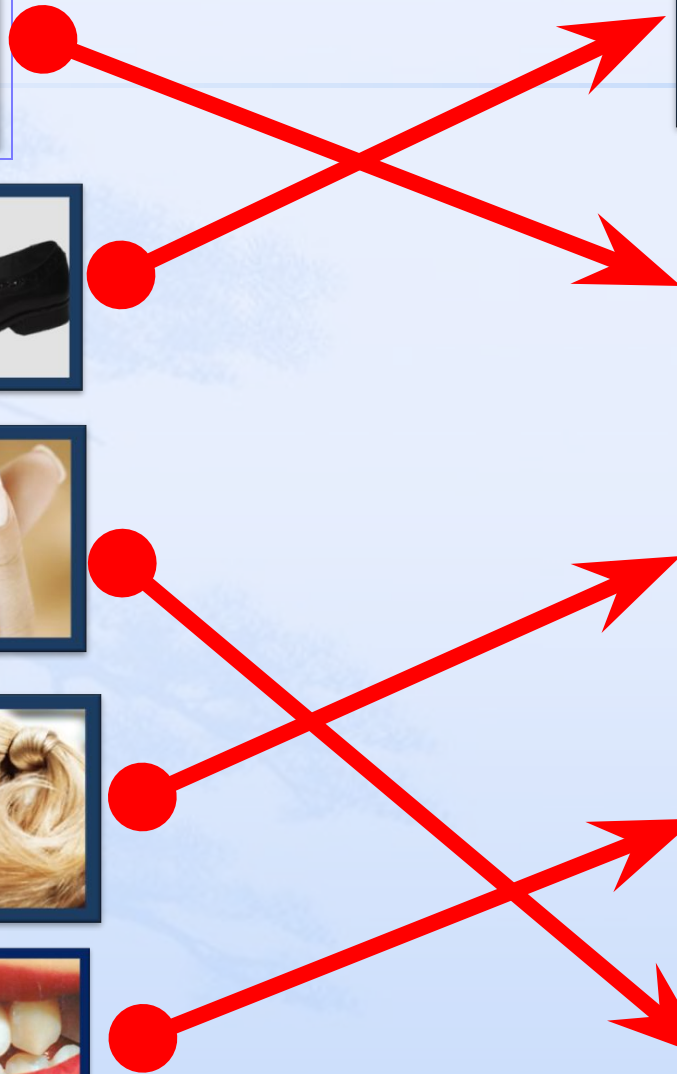
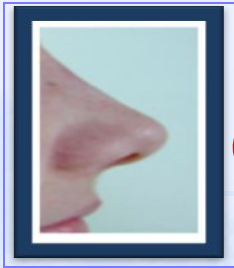


**Кто считает зубы нам
По утрам и вечерам.**



Самостоятельная работа





Физминутка

Кто умеет чисто мыться?

Кто водички не боится?

Это – мы, это – мы,

Это, это, это – мы!

Умываться мы умеем,

Моем руки, моем шею

вот так; вот так,

Чистим зубки

Вот так , вот так.

Мы помылись, как большие,

Вот мы чистые какие!

Посмотри, посмотри!



Как правильно чистить зубы?



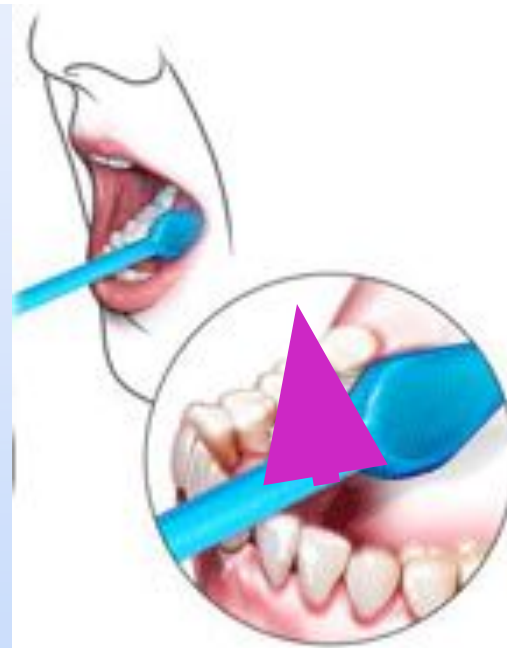
Наружные поверхности зубов:

**производят
выметающие
движения от
десны к зубу.**



Внутренние поверхности передних зубов:

**зубная щетка
располагается
вертикально,
направление
движения – от
десны к краю
зуба.**



Жевательные поверхности зубов:

**зубную щетку
располагают
горизонтально и
производят
чистящие
движения вперед-
назад.**



Правила личной гигиены



Чистота — залог здоровья

Будьте здоровы !

