

# 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.**



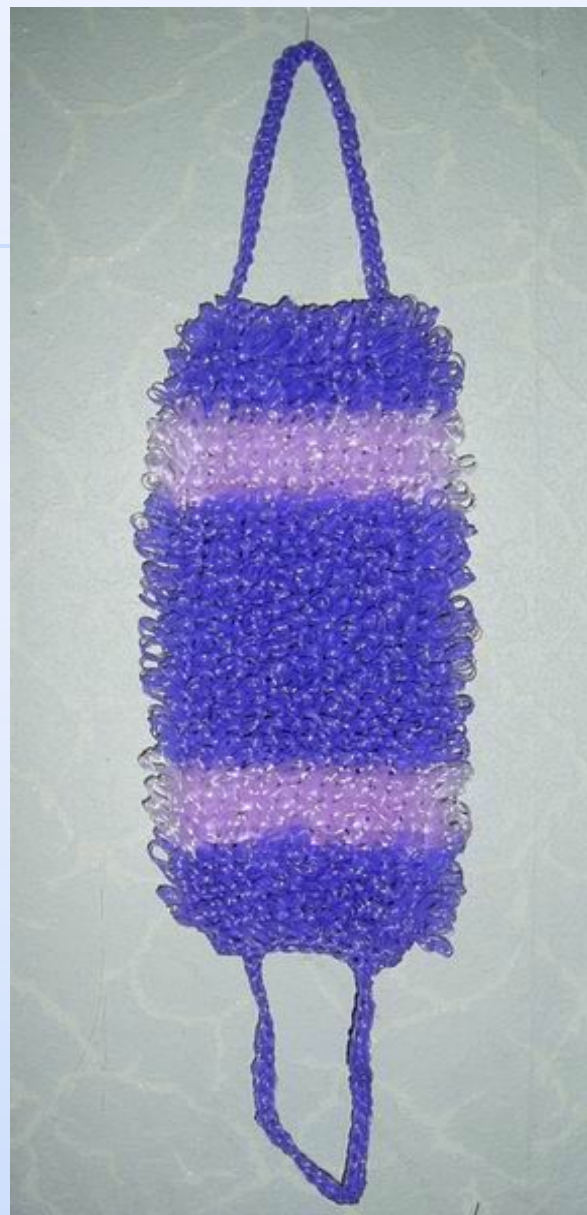
**Гладко и душисто, моет очень чисто.**

**Нужно, чтоб у каждого было**

**- Что, ребята?**



**На себя я труд беру:  
Пятки, локти с мылом тру  
И коленки 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.**

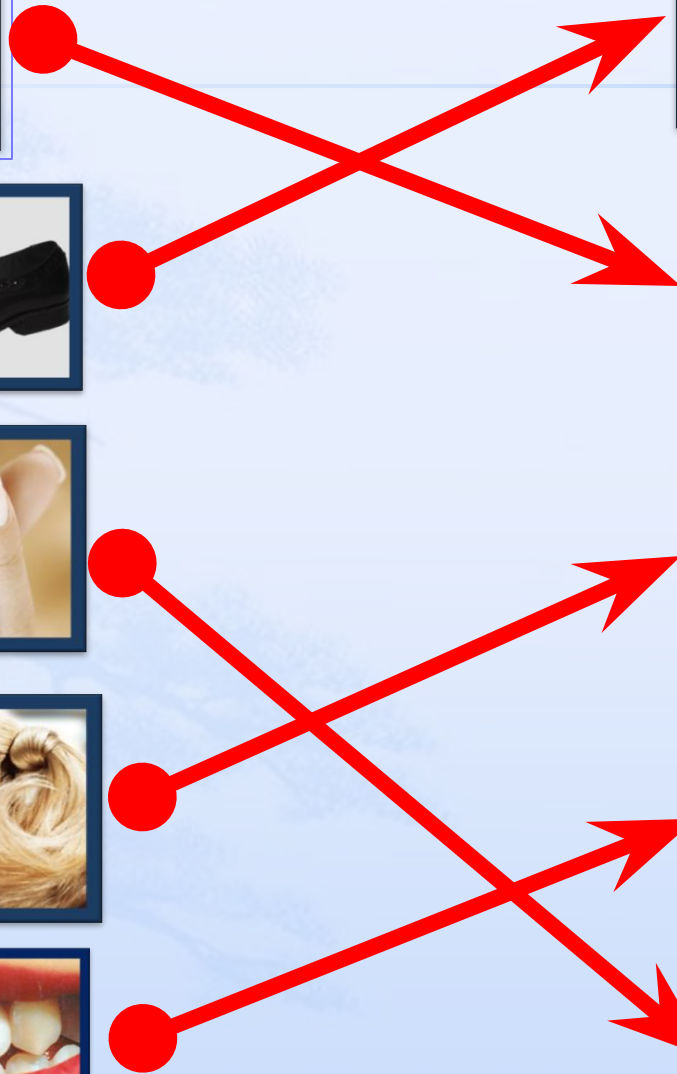
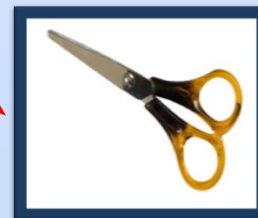
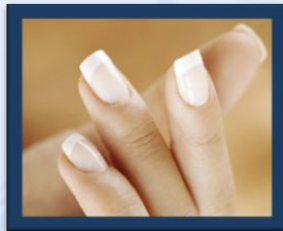
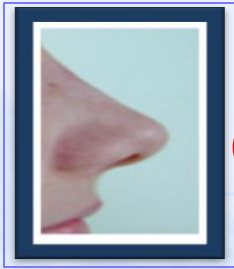


**Кто считает зубы нам  
По утрам и вечерам.**



# 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?





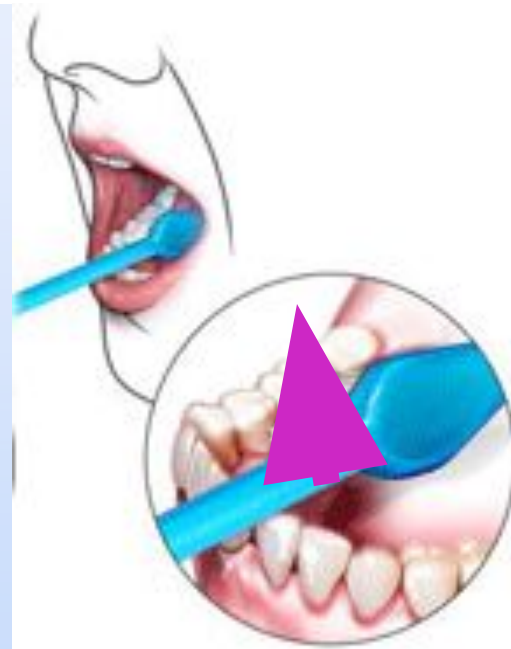
# Наружные поверхности зубов:

**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:

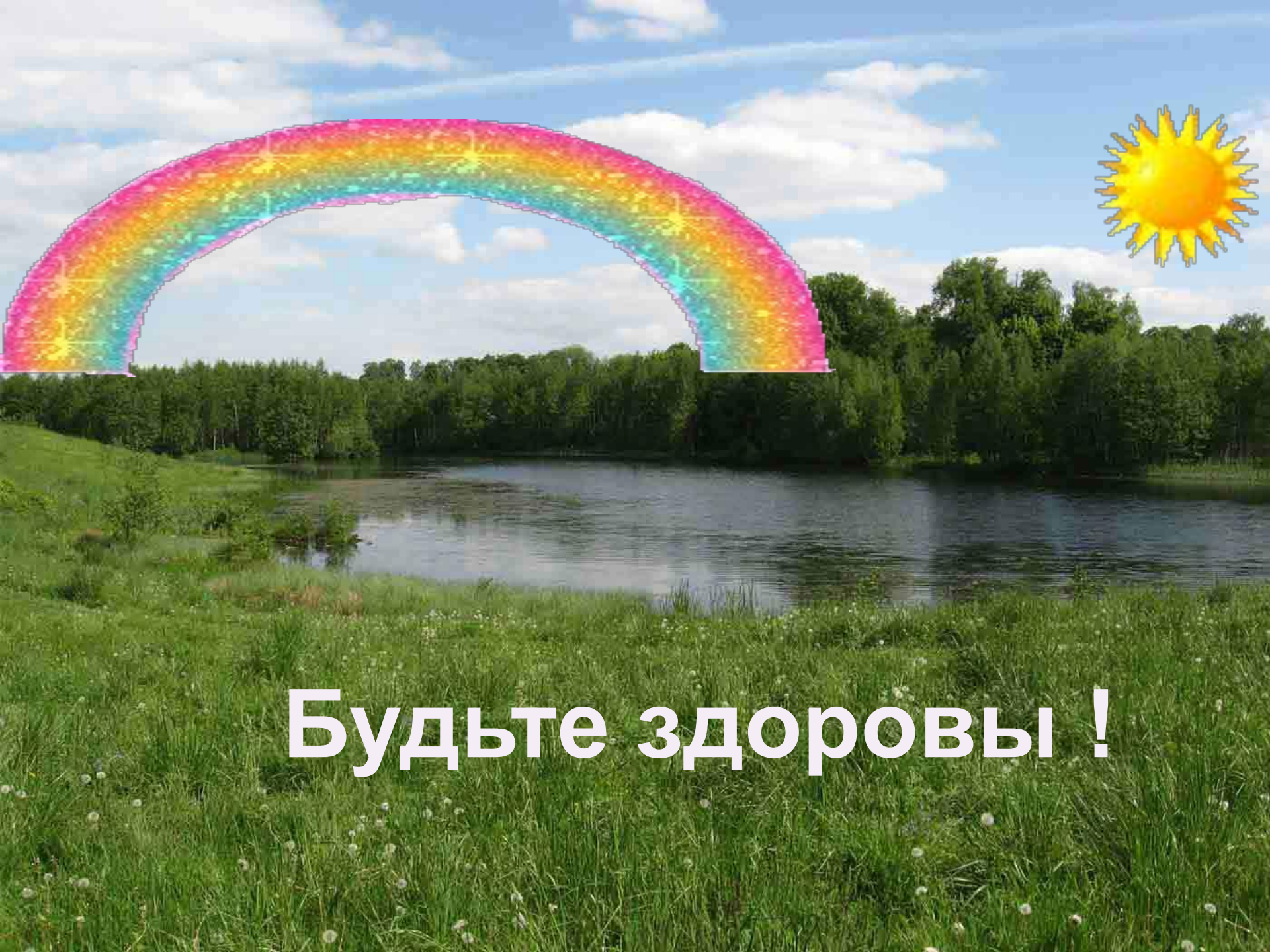
**зубную щетку  
располагают  
горизонтально и  
производят  
чистящие  
движения вперед-  
назад.**



# Правила личной гигиены



Чистота — залог здоровья



**Будьте здоровы !**