



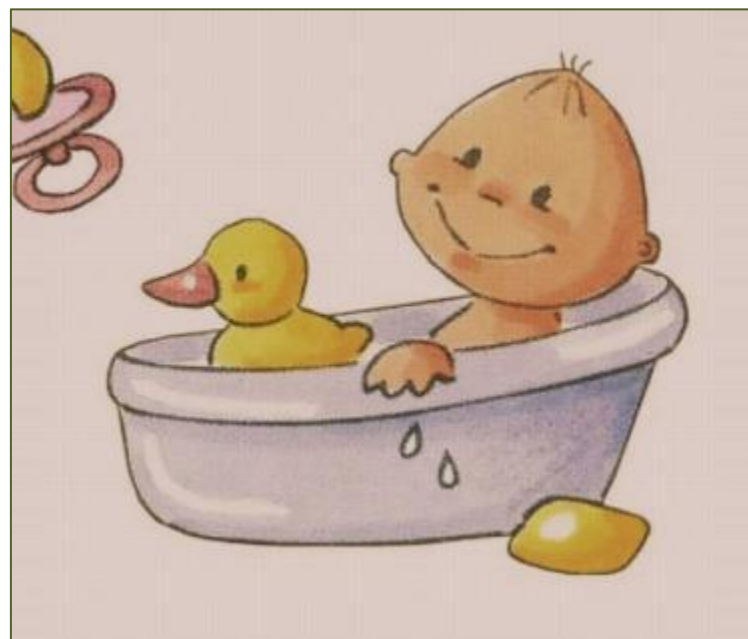
Если хочешь быть здоров

Презентация подготовлена
учителем начальных классов
МБОУ СОШ №27 г. Мытищи
Романовой И.С.





Уход за кожей! Именно с этого, с ухода за кожей, волосами, полостью рта, начинается личная гигиена. Каждый человек с раннего возраста должен прочно усвоить простую истину: чистота – залог здоровья!





Основа ухода за кожей –
регулярное мытьё тела горячей
водой с мылом и мочалкой.





Лицо, шея и другие открытые части тела загрязняются в большей мере, их следует мыть не реже двух раз в день.





О мытье рук разговор особый. Через грязные руки, руки загрязненные болезнетворными микробами, можно заразиться холерой, брюшным тифом, дизентерией, гельминтозами и многими другими инфекционными заболеваниями.



If you aren't totally clean, you are filthy



Нужно мыть руки утром, вечером и днем. Перед едой, после сна и перед сном. И, конечно, после туалета, и после еды, если запачкаешь руки в липком или жирном, и просто после прогулки.





Как мыть руки?



тереть ладонью о ладонь



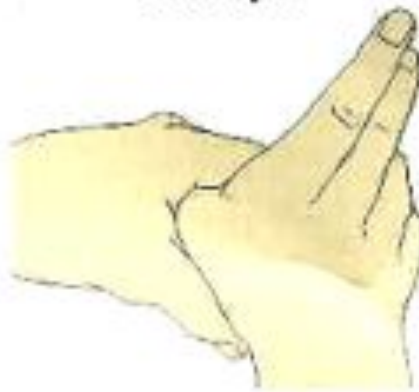
Правая ладонь по тыльной стороне левой руки и наоборот



тереть внутренние поверхности пальцев движениями вверх и вниз



тереть тыльной стороной пальцев по ладони другой руки



тереть пальцы круговыми движениями



поочередно, круговыми движениями тереть ладони



Уход за волосами состоит в своевременной стрижке и мытье.

Каждый должен иметь личную расчёску.





Следует уделить особое внимание уходу за кожей ног. Их нужно мыть ежедневно перед сном с мылом, чаще менять носки.





Утром и перед сном следует чистить
зубы.





1. Наружные
поверхности
зубов



2. Внутренние
поверхности
зубов



3. Внутренние
поверхности
передних
зубов



4. Жевательная
поверхность
зубов



5. Массаж
десен



6. Чистка
языка



Надо, надо умываться
По утрам и вечерам,
А нечистым
Трубочистам –
Стыд и срам!
Стыд и срам!





Использованы материалы сайтов:

- ❑ http://izbavitsya-ot.ru/publ/uhod_za_zubami/chistka_zubov/10-1-0-41
- ❑ http://yandex.ru/images/search?source=wiz&img_url=http%3A%2F%2Fimg1.liveinternet.ru%2Fimages%2Fattach%2Fc%2F4%2F80%2F799%2F80799437_large_foto_0133.jpg&uinfo=sw-1366-sh-768-ww-1349-wh-667-pd-1-wp-16x9_1366x768&text=%D1%84%D0%BE%D1%82%D0%BE%20%D1%87%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D0%B7%D1%83%D0%B1%D1%8B%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%8F%D0%BC&noreask=1&pos=12&lr=10740&rpt=simage
- ❑ <http://morepochemu.ru/pochemu-nuzh>
- ❑ http://yandex.ru/images/search?text=%D0%BA%D0%BB%D0%B8%D0%BF%D0%B0%D1%80%D1%82%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B8%20%20%D0%BC%D0%BE%D1%8E%D1%82%D1%81%D1%8F&uinfo=sw-1366-sh-768-ww-1349-wh-667-pd-1-wp-16x9_1366x768no-myt-ruki/
- ❑ http://yandex.ru/images/search?text=%D1%84%D0%BE%D1%82%D0%BE%20%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%D0%B3%D1%80%D1%8F%D0%B7%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%B8&uinfo=sw-1366-sh-768-ww-1349-wh-667-pd-1-wp-16x9_1366x768
- ❑ http://yandex.ru/images/search?text=%D0%BA%D0%BB%D0%B8%D0%BF%D0%B0%D1%80%D1%82%20%D1%81%D0%BC%D0%B5%D1%88%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D0%BC%D0%BE%D1%8E%D1%82%D1%81%D1%8F&uinfo=sw-1366-sh-768-ww-1349-wh-667-pd-1-wp-16x9_1366x768
- ❑ http://yandex.ru/images/search?text=%D0%BA%D0%BB%D0%B8%D0%BF%D0%B0%D1%80%D1%82%20%D0%BC%D0%BE%D0%B9%D0%B4%D0%BE%D0%B4%D1%8B%D1%80&uinfo=sw-1366-sh-768-ww-1349-wh-667-pd-1-wp-16x9_1366x768

