


Личная гигиена и здоровье



Работу выполнила
Воспитатель ГБОУ РО
«Шолоховская
школа-интернат» Бурко С.В.



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

Уход за волосами



- Каждый день причесывай волосы щеткой перед сном 5-10 минут во всех направлениях. Они будут густыми, блестящими, их будет легко укладывать.
- Мыть волосы надо по мере их загрязнения.
- Не ходи с распущенными волосами в общественных местах.

РЕЖИМ ДНЯ



ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ВТЕЧЕНИИ ДНЯ

Личная гигиена



ЗА КОЖЕЙ



Памятка по уходу за кожей, ногтями и волосами:

- ▶ ежедневно мыть с мылом кожу лица и тела водой комнатной температуры;
- ▶ для предупреждения появления подростковых угрей воздерживаться от жирной, горячей, острой пищи, умывания холодной водой;
- ▶ регулярно обрезать ногти и следить за их чистотой;
- ▶ регулярно мыть волосы в зависимости от их жирности;
- ▶ не допускать переохлаждения волос, чтобы не нарушались их питание и рост;
- ▶ постоянно подрезать концы волос для уменьшения их расщепления



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.

Дорогие мои дети!
Я пишу вам письмо:
Я прошу вас, мойте чаще
Ваши руки и лицо.

Нужно мыться непременно
Утром, вечером и днем -
Перед каждой едой,
После сна и перед сном!

Дорогие мои дети!
Очень, очень вас прошу:
Мойтесь чище, мойтесь чаще -
Я грязнуль не выношу.

Все равно какой водою:
Кипяченой, ключевой,
Из реки, или колодца,
Или просто дождевой!

Тритесь губкой и мочалкой!
Потерпите - не беда!
И чернила и варенье
Смоют мыло и вода.

Не подам руки грязнулям,
Не поеду в гости к ним!
Сам я моюсь очень часто.
До свиданья!

