



# Личная гигиена



# ШКОЛЬНИКА

**ЗДОРОВЬЕ**

**Физическая  
культура**

**Личная гигиена**

**Закаливание**

# Личная гигиена

```
graph TD; A(Личная гигиена) --> B(Чистота тела); A --> C(Чистота полости рта); A --> D(Чистота волос); A --> E(Чистота ногтей);
```

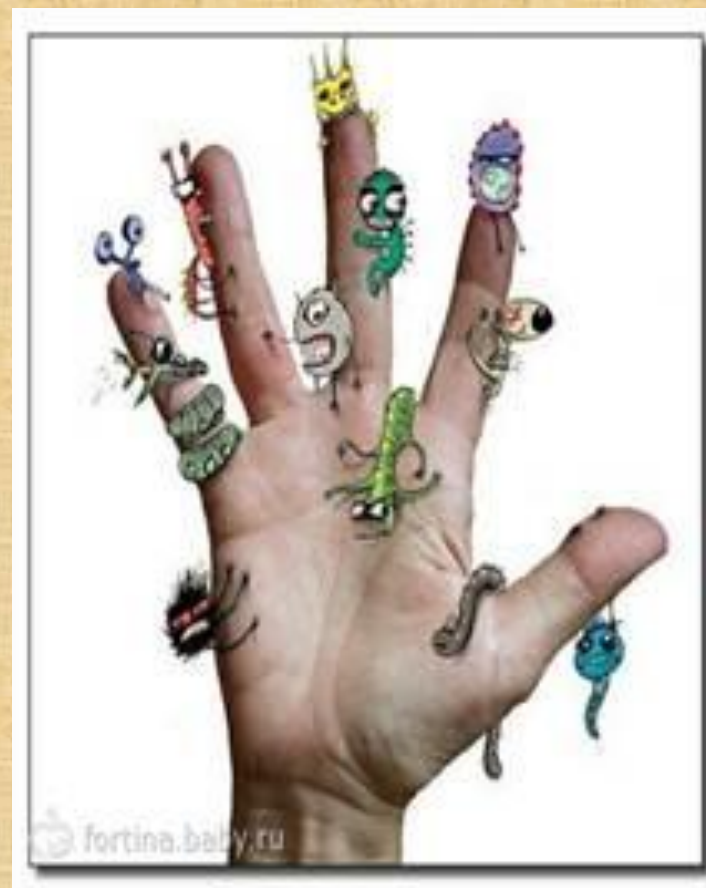
Чистота  
тела

Чистота  
полости рта

Чистота  
волос

Чистота  
ногтей

# Микробы – разносчики болезней



# *Чистота тела*



## **Руки нужно мыть :**

- утром и вечером;
- перед едой;
- после прогулки;
- после туалета.

**Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Надо мыть перед едой  
Руки мылом и водой!**



**КУПАТЬСЯ НАДО НЕ  
МЕНЕЕ ОДНОГО  
РАЗА В НЕДЕЛЮ.**

**ОДИН РАЗ В НЕДЕЛЮ  
МЕНЯТЬ  
НАТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЁ.**





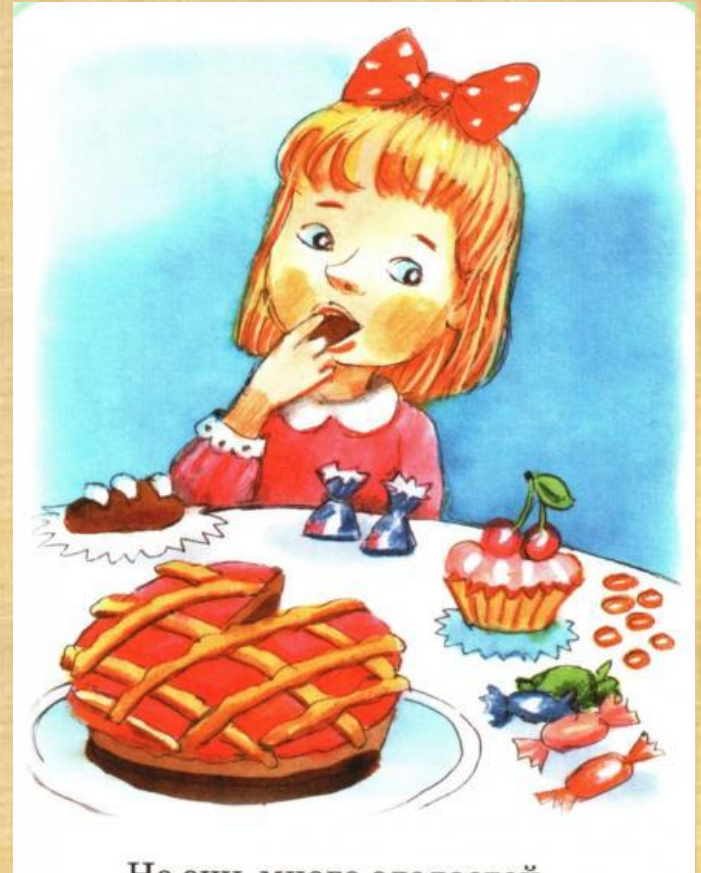
**Ноги нужно мыть**

**каждый день перед сном.**



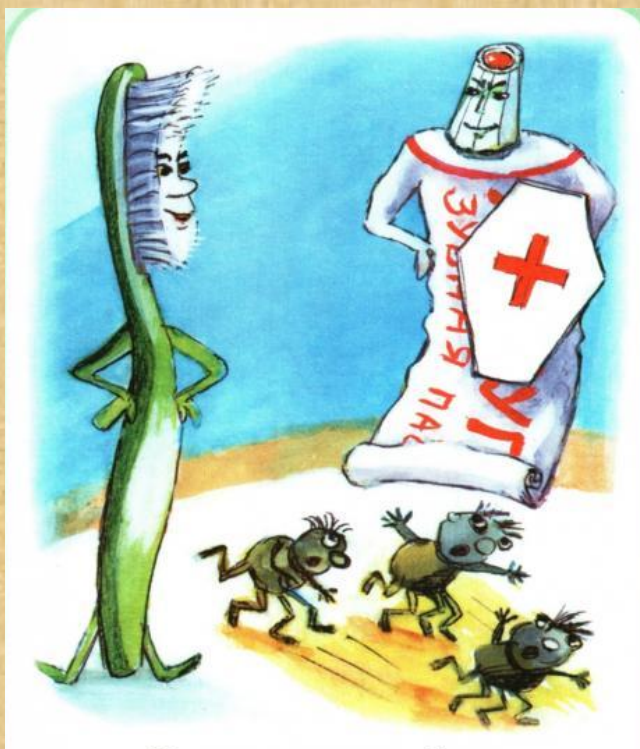
# *Чистота полости рта*

*После приёма пищи  
плодятся микробы и  
разрушают твои зубы*



*Не ешь много сладостей –  
от них разрушаются твои  
зубы*

*Бороться с микробами тебе помогут воины-защитники – зубная паста и щётка.*



*Обязательно нужно чистить зубы утром и вечером.*



# КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ, УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА



Чистим нижнюю жевательную поверхность (10 движений на каждые два зуба)



Чистим верхнюю жевательную поверхность (10 движений на каждые два зуба)



Чистим передние зубы сверху-вниз снизу-вверх



Чистим передние зубы круговыми движениями



Чистим внутри рта выметающими движениями



Чистим внутри рта выметающими движениями



Чистим выметающими движениями со стороны нёба



Чистим выметающими движениями со стороны языка



# *Чистота волос*



- Каждый день расчёсывай волосы*
- утром;*
- вечером, перед сном, расчёсывай волосы 3-5 минут;*
- мыть волосы нужно по мере их загрязнения;*
- не ходи с распущенными волосами;*
- не пользуйся чужой расчёской.*

# *Чистота ногтей*



*Нужно аккуратно  
подстригать ногти  
-на пальцах рук – один  
раз в неделю;  
-на пальцах ног – один  
раз в две недели;*

*Нельзя грызть ногти.*

***Помните !!!***

*Грязные ногти - признак неаккуратного,  
неряшливого человека.*

# Помните, дети, всегда

*Надо, надо  
умываться  
По утрам и  
вечерам,*

*А нечистым  
Трубочистам  
Стыд и срам!  
Стыд и срам!*

*Да здравствует мыло  
душистое,  
И полотенце пушистое,  
И зубной порошок,  
И густой гребешок!*

*Давайте же мыться,  
плескаться,  
Купаться, нырять, кувыркаться  
В ушате, в корыте, в лохани,  
В реке, в ручейке, в океане,  
В ванне и в бане,  
Всегда и везде —  
Вечная слава воде!*





*Спасибо за внимание*