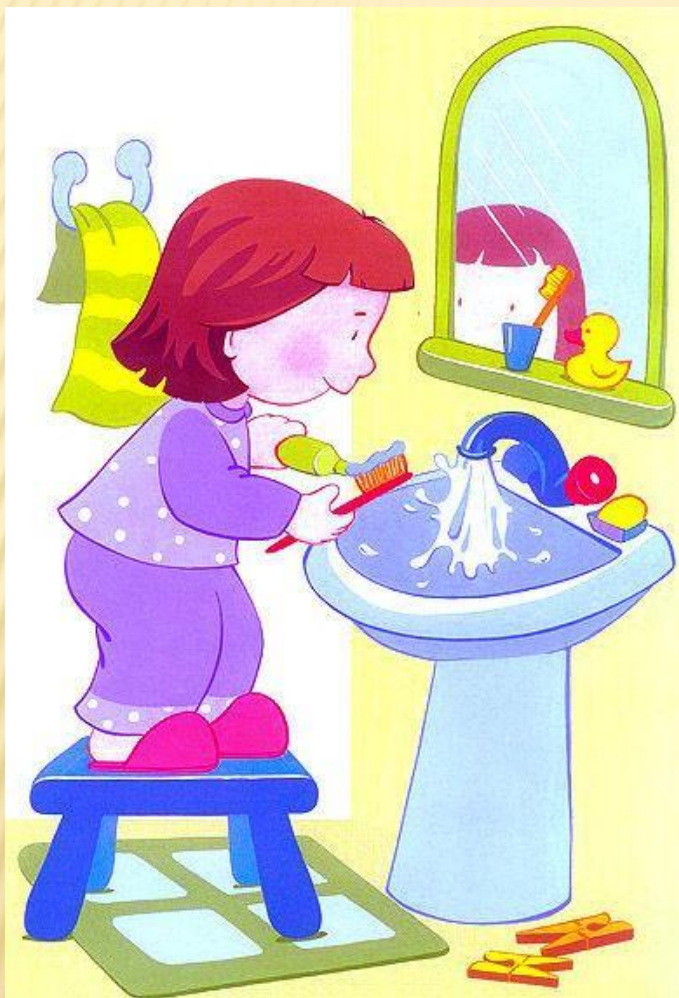


# **Правила, которые надо соблюдать, или Личная гигиена младших школьников**

---

**ЦЕЛЬ:**

**Прививать навыки  
соблюдения личной  
гигиены**



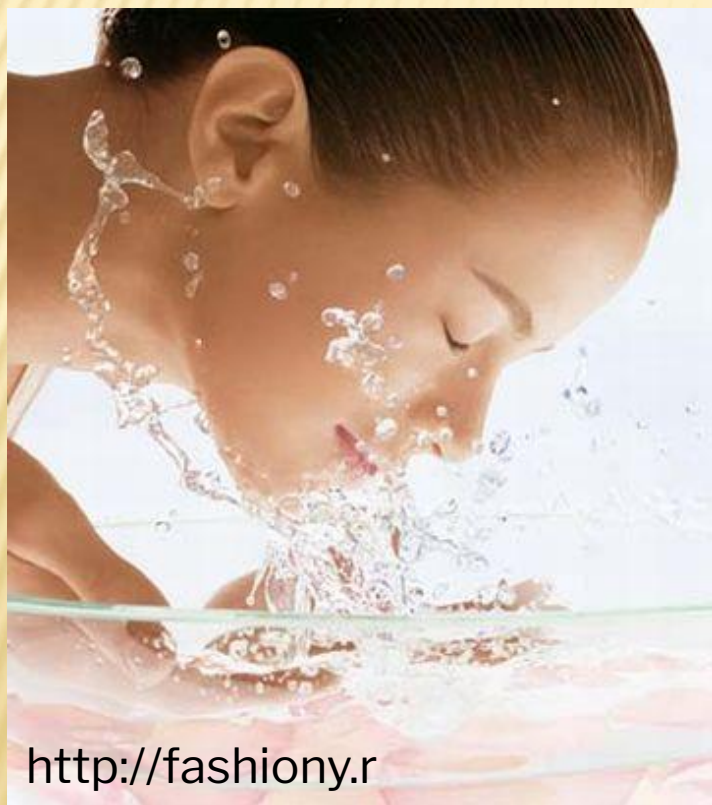
**Личная гигиена** - это уход за своим телом и содержание его в чистоте.

**Личная гигиена** включает в себя выполнение многих гигиенических правил, требований и норм, направленных на сохранение здоровья, профилактику инфекционных заболеваний.

Основными составляющими личной гигиены являются уход за кожей, уход за зубами, уход за волосами.

# Уход за кожей:

Каждое утро и вечер все должны умываться.



<http://fashiony.ru>

u



<http://www.beauty.ru>

Схема мытья рук  
разрезная



К умыванию приготовить  
мыло и полотенце.

Сначала тщательно  
моем руки.



# Только после мытья рук

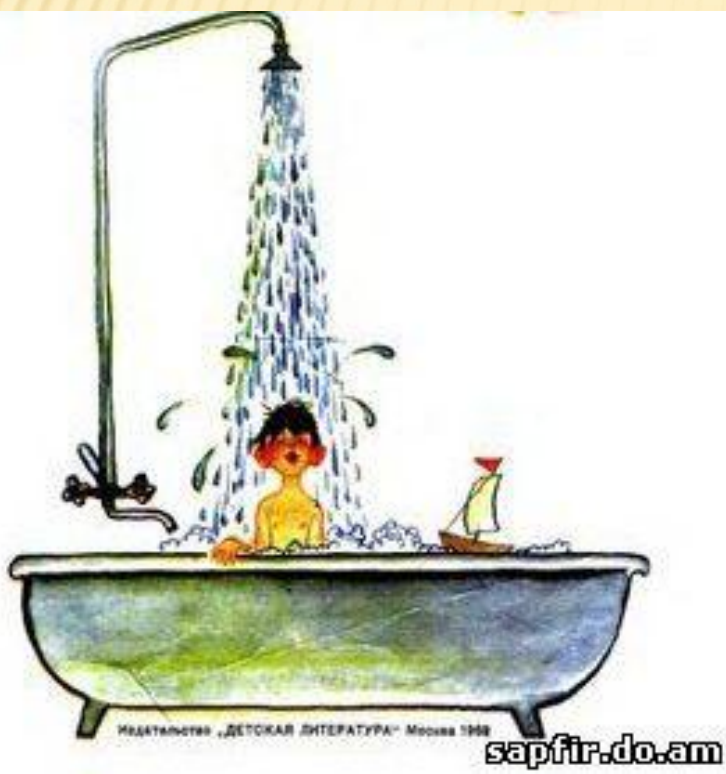
лицо, шею,  
и.



Мальчик моет лицо  
© Игорь Дмитриев / Фотобанк Лори



**Регулярно, не реже  
1 раза в неделю принимайте  
душ  
и ходите в баню.**



<http://www.beauty.ru>

ru

В холодную погоду  
защищайте  
кожу от обморожения.



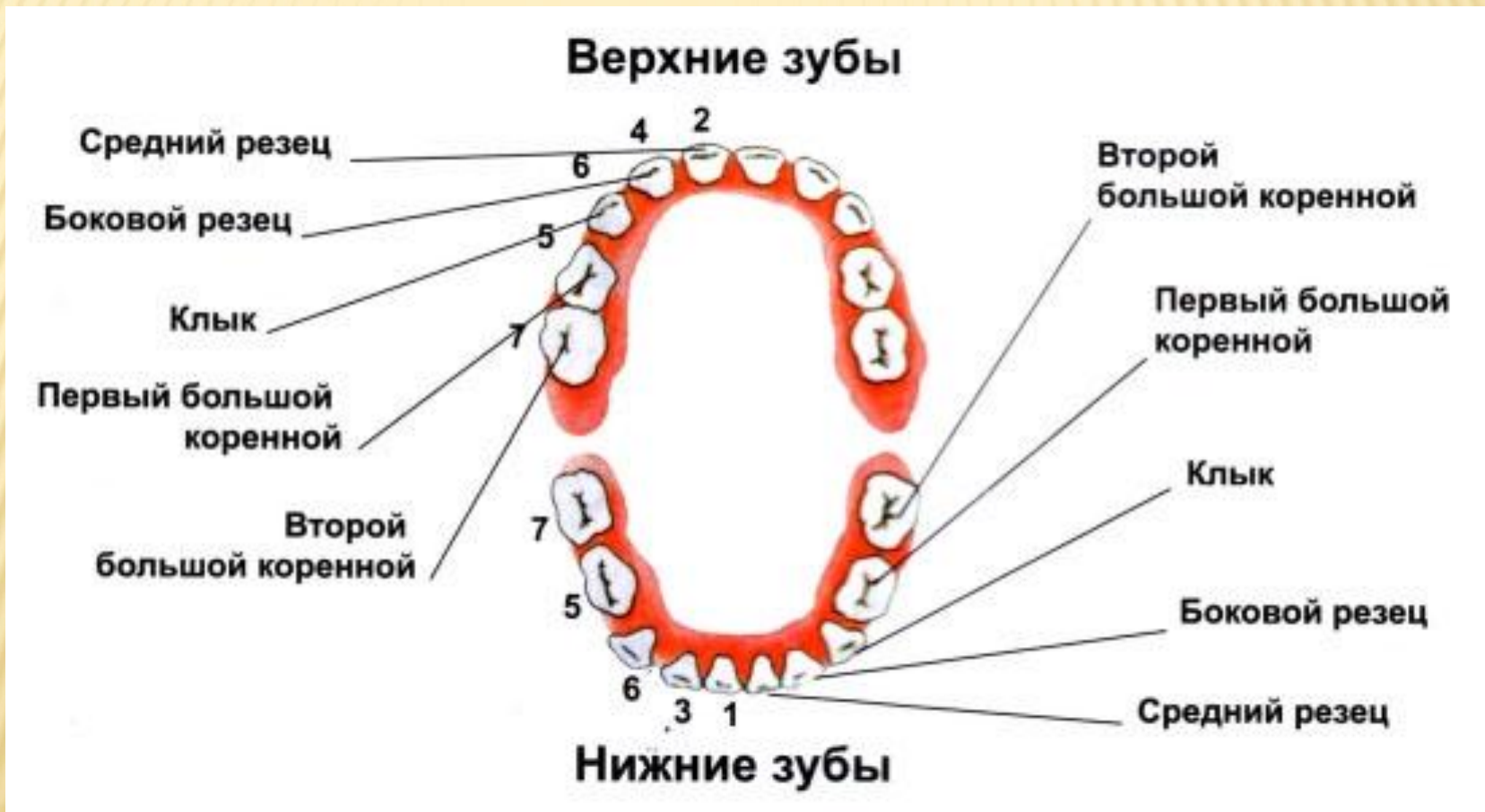
<http://blogs.mail.ru>



<http://blogs.mail.ru>



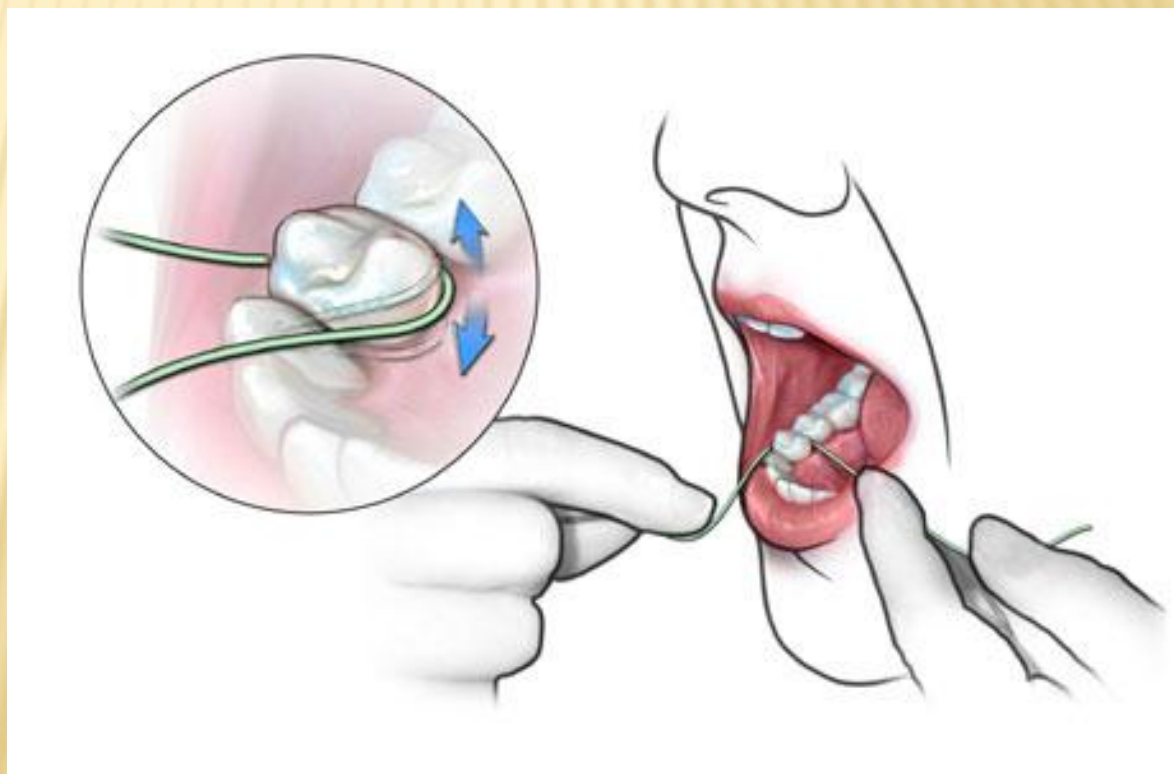
# Уход за зубами:



Зубы нужно чистить 2 раза  
в день, утром и вечером.



**Регулярно чистите межзубные промежутки специальной нитью или зубочисткой, пользуйтесь зубной пастой на натуральной**



**Посещайте зубного врача 2—3  
раза в год: в этом случае он  
своевременно обнаружит  
заболевания зубов и десен**



<http://fashiony.r>

u

# Уход за волосами:

Волосы нужно мыть не по расписанию, а по необходимости. При этом хорошо ополаскивать их отваром



ШКИ



**Очень полезен массаж  
головы. Можно делать  
его перед каждым  
мытьем.**



[http://fashiony.r](http://fashiony.ru)

u



[http://fashiony.r](http://fashiony.ru)

Не ленитесь  
расчесывать  
волосы утром и  
вечером.



Fashiony.ru



**Желаю всем  
здоровья  
И  
Хорошего  
настроения!!!**