

**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 бане.**



<http://www.beauty.ru>

ru

В холодную погоду
защищайте
кожу от обморожения.

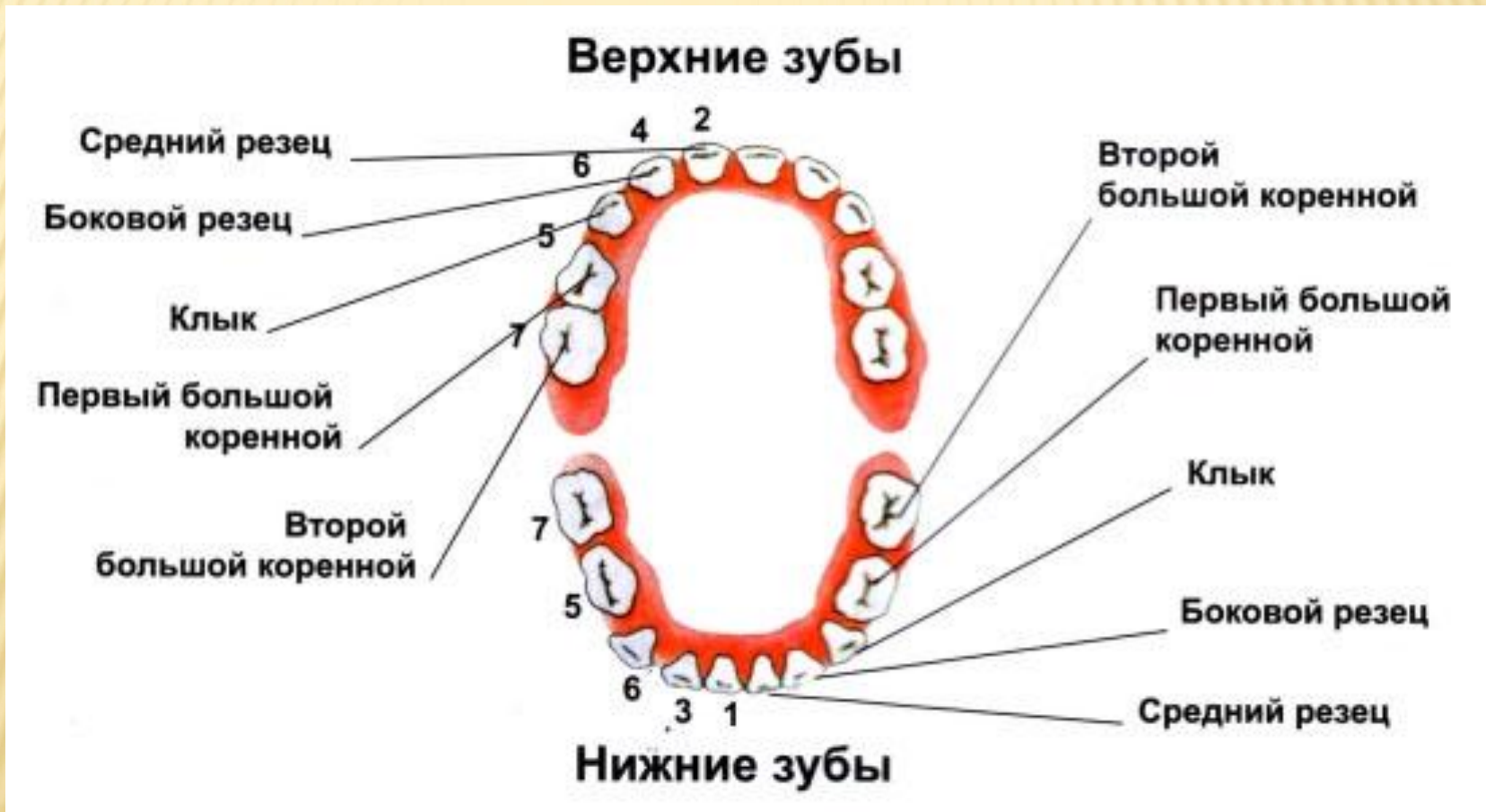


<http://blogs.mail.ru>



<http://blogs.mail.ru>

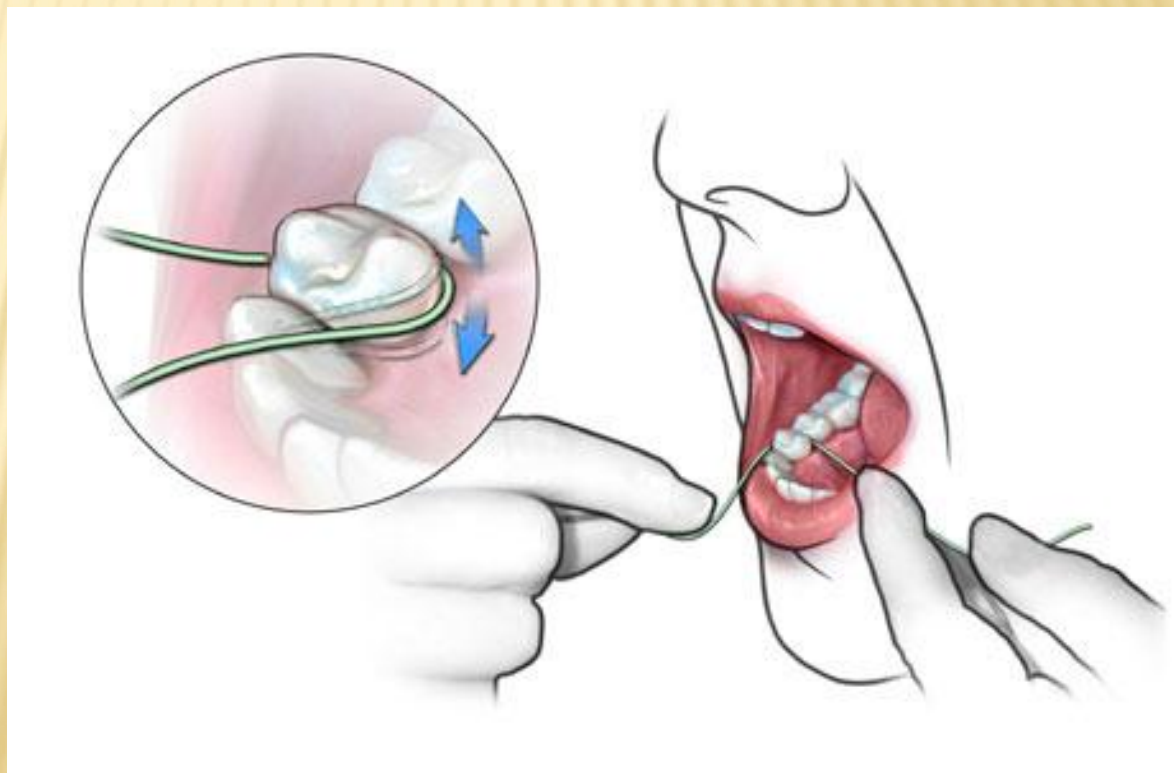
Уход за зубами:



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>

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!!!**