

Здоровье
детей

Личная гигиена



Советы родителям

Выполнил
воспитатель
МДОУ «Детский сад
комбинированного
вида №54» г.Саратова

Северионова
Наталья Сергеевна

Правила умывания

*** Умываться несколько раз в день холодной водой: этим достигается закаливающий эффект; в холодное время года – реже, в теплое время года – чаще.**

*** Во время утреннего умывания тщательно чистить нос; при высмаркивании из носоглотки и полости носа удаляется слизь, скопившаяся за ночь, а вместе со слизью и болезнетворные микроорганизмы.**

*** Один – два раза в день умываться с мылом: это способствует удалению с поверхности кожи инфекционных агентов (бактерий, вирусов, грибков) и иных загрязнений, которые могут стать**

**Если утром не
умыться,**

**Мама может
удивиться,**

Не узнать и испугаться.

Правила ухода за зубами

Чистить зубы щеткой и зубной пастой не реже двух раз в день: утром – после завтрака, вечером и – перед сном.

Остатки пищи, застрявшие между зубов, удалять с помощью деревянной зубочистки, зубной нити.

После еды ополаскивать полость рта теплой водой.





Как правильно принимать ванну

- *Принимать один раз в день (в теплое время года чаще).*
- *Использовать мочалку.*
- *После мытья сменить нижнее бельё; менять нижнее бельё (майка, трусы), носки, колготки ежедневно.*
- *Перед сном мыть ноги.*
- *После опорожнения кишечника пользоваться туалетной бумагой, тщательно подмываться.*



Правила ухода за волосами

- ✓ *Мыть шампунем один – два раза в неделю.*
- ✓ *Сушить осторожно, аккуратно вытирая полотенцем.*
- ✓ *Расчесывать каждое утро и каждый вечер.*

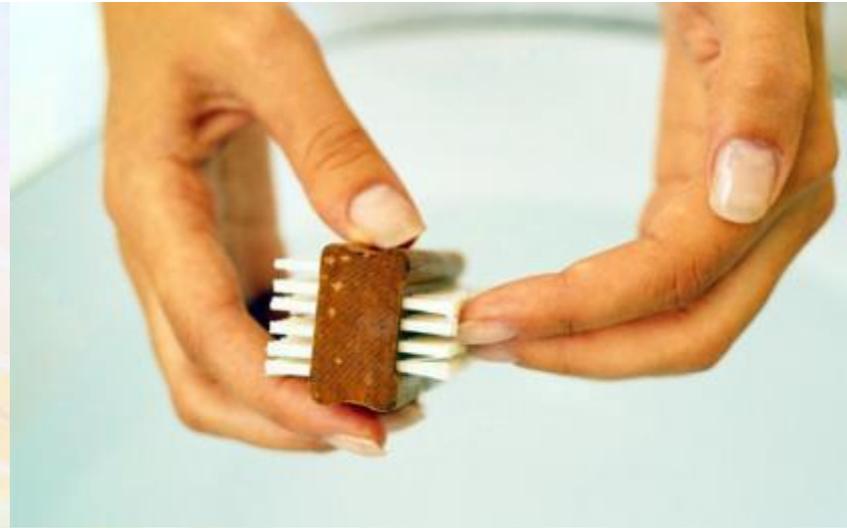


Как содержать руки в чистоте

- Тщательно мыть с мылом и под текущей струей воды***
- Густо намылить ,не торопясь потереть, хорошо смыть мыльную пену;если оказалась грязной ,намылить руки еще раз.***
- Мыть после:***
 - поездки в транспорте;***
 - прогулки,игр;***
 - работы на огороде,уборки в помещении;***
 - посещения общественных мест(цирк,театр,музей и т.д.)***
- Мыть перед едой.***
- Досуха вытирать после мытья:защитные свойства кожи выше ,когда она сухая;на влажной коже легче возникают трещины и ссадины***



❑ *Удалять грязь из – под ногтевой пластины при мытье рук специальной щеткой.*



❑ *Стричь ногти на руках и ногах не реже одного раза в неделю.*



**Чистота рук – одно из
главных
условий предупреждения
инфекционных
заболеваний!**



Какие советы по соблюдению правил личной гигиены нужно давать детям?

- ✓ *Чтоб себе не навредить, надо руки чисто мыть.*
- ✓ *Знать обязательно ты должен это: мой руки после туалета.*
- ✓ *Руки мой перед едой мылом с теплою водой.*



- ✓ *Следи за одеждой ,будь опрятным, чистым,аккуратным.*
- ✓ *Мой продукты,кладя в рот, чтоб не попал в живот микроб.*
- ✓ *Желудок понапрасну свой не обижай: для еды полезные продукты выбирай.*

Средства личной гигиены



Да здравствует мыло душистое!

И полотенце пушистое!



И зубной порошок.

И густой гребешок.

*Если вдруг перед едой
Руки не помыть водой,
Заболит живот тогда.*

Руки мою я всегда!

И.Гурина



*Кожа – самый большой орган.
Она защищает тело от внешних
воздействий, участвует в дыхании,
терморегуляции, обменных и многих
других процессах. Поэтому важно,
чтобы кожа всегда оставалась
здоровой, чистой и красивой!*



**Запомни рази навсегда.
ГРЯЗЬ ОПАСНА И
ВРЕДНА!**



Спасибо за внимание!

