

Правила, которые надо соблюдать, или Личная гигиена дошкольников





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.

Средства личной гигиены

гигиена



жилища

гигиена



кожи



личная гигиена

гигиена



питания

гигиена



Воды

гигиена



одежды

**Полезные
советы
Доктора
Айболита**

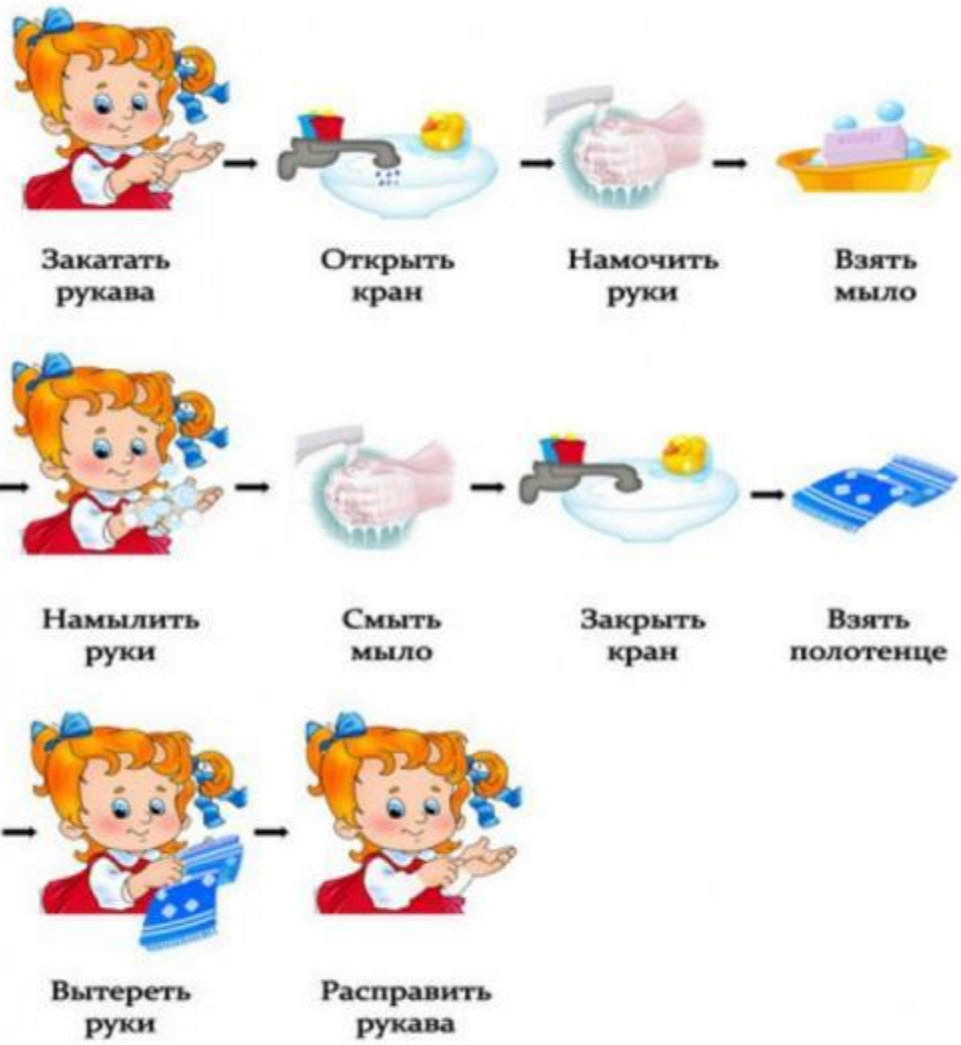


Уход за кожей:

Каждое утро и вечер все должны умываться.



Как правильно вымыть руки



К умыванию приготовить мыло и полотенце.

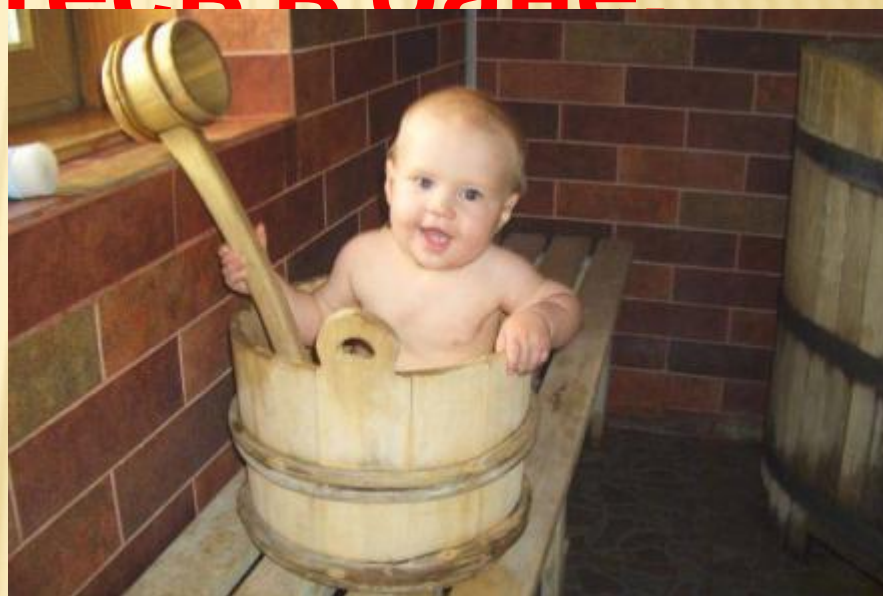
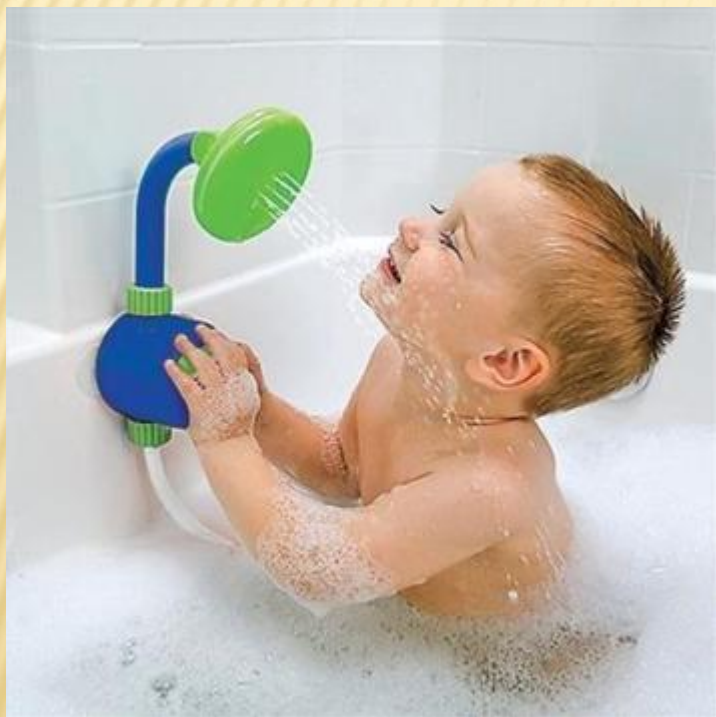


Только после мытья рук

умываем ли
уши



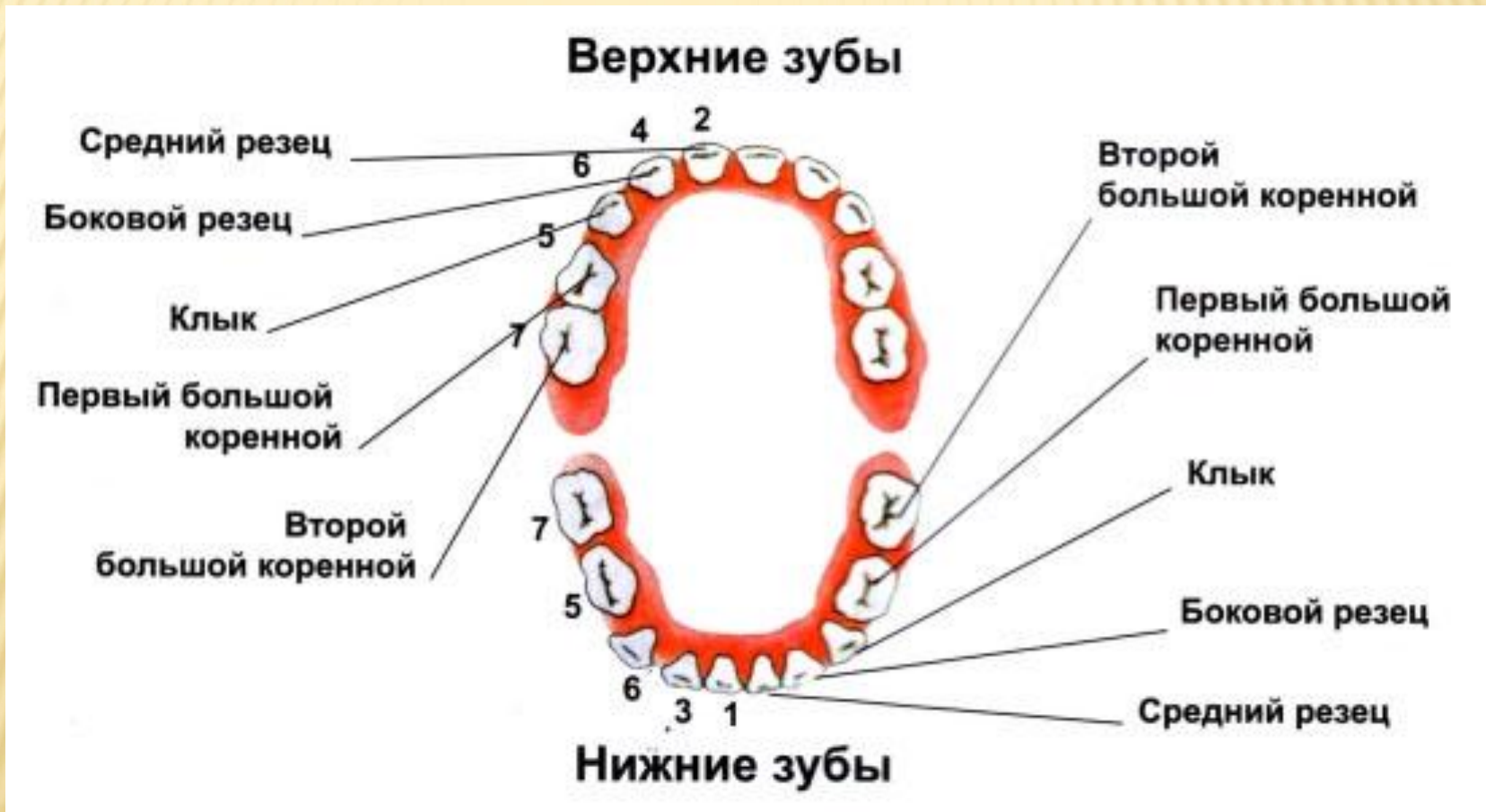
Регулярно, не реже 1 раза в неделю принимайте душ и ходите в баню



В холодную погоду
защищайте
от
обморожения.



Уход за зубами:



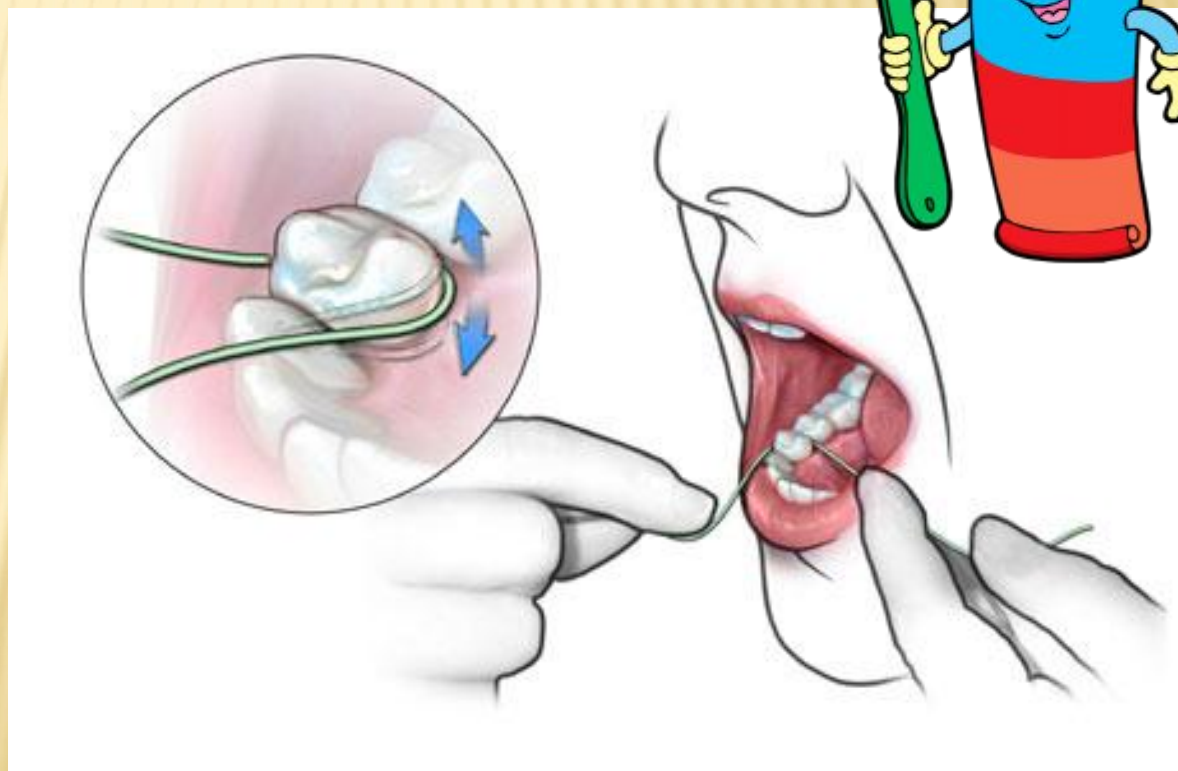
Зубы нужно чистить 2 раза в день, утром и вечером.



КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ

1. Наружные поверхности зубов
2. Внутренние поверхности зубов
3. Внутренние поверхности передних зубов
4. Жевательные поверхности зубов
5. Язык
6. Зубная нить

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



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



Уход за волосами:

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



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



**Не ленитесь
расчесывать волосы
утром и вечером.**



Гигиена одежды

- Функция одежды – защита организма от неблагоприятных внешних условий и воздействия



Гигиена одежды

Наилучшей считается одежда из натуральных волокон, которая легко впитывает пот и пропускает воздух, не затрудняя теплообмен.



Основные правила гигиены питания

1. Большая часть пищи должна употребляться в вареном виде.



2. В пищу необходимо употреблять сырые овощи и фрукты.

3. Употреблять пищу в определенные часы.



Основные правила гигиены питания



4. Вредно съесть за раз много пищи.

5. За обедом сначала важно съесть салат, а затем суп.



6. Не следует заставлять есть через силу.

Основные правила гигиены питания

7. Вредно во время еды читать, смотреть телевизор.



8. Необходимо тщательно пережевывать пищу и не торопиться при ее приеме.

9. Скоропортящиеся продукты питания необходимо хранить в холодильнике.



Основные правила гигиены питания



10. Вредно есть слишком острую пищу.

11. Последний прием пищи – 1,5-2 часа до сна.



12. Пища не должна быть слишком горячей.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ ЗА СТОЛОМ!

- **Перед едой обязательно вымой руки.**
- **Когда ешь ложкой - ложку держи в правой руке (для левшей - наоборот).**
- **Когда ешь ножом и вилкой - вилку держи в левой руке, а нож в правой (для левшей - наоборот).**
- **Не торопись!
Ешь небольшими кусочками,
тщательно пережевывай с закрытым ртом.**
- **Во время еды не крутись и не размахивай руками.**
- **Не разговаривай во время еды.**
- **Испачканные руки и рот вытирай салфеткой.**
- **После еды скажи:
«СПАСИБО».**



Берегите воду

Вода используется человеком для питья и мытья, для орошения полей, садов. Много воды идёт в производство. Водяные богатства надо беречь и охранять.



**Выключай скорее кран.
Чтоб не вытек океан!
Воду береги,
Чтоб живое всё спасти!**

Гигиена зрения

- В сильный ветер с пылью в глаза могут быть занесены болезнетворные микробы. Инфекция может попасть в глаза с грязных рук, нечистого полотенца, носового платка и вызвать заболевание – конъюнктивит.
- Поэтому нужно беречь глаза от пыли, не тереть их руками, вытирать только чистым полотенцем или носовым платком.
- Вредное воздействие на глаза оказывают и лучи солнечного цвета, поэтому необходимо защищать глаза от яркого света солнцезащитными очками.

Берегите зрение!

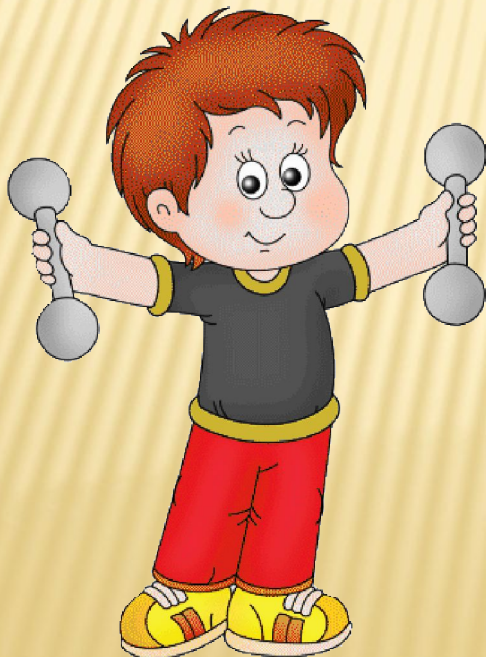


Гигиена дыхания:

1. Дышать рекомендуется через нос, т.к. при дыхании ртом в легкие поступает холодный воздух, что и является причиной простудных заболеваний.



2. Больной человек, не соблюдающий правил гигиены, становится источником инфекции.



Основные правила гигиены дыхания

- Дыхание должно быть ровным и размеренным
- Рабочие движения, связанные с большими усилиями, должны совпадать с выдохом
- Желательно заниматься физкультурой
- В течение суток (2 – 3 часа) полезно быть на свежем воздухе
- Дышать надо через нос
- При чихании и кашле следует закрывать нос и рот носовым платком
- Необходима регулярная влажная уборка помещений
- Для правильного дыхания важна хорошая осанка

Гигиена жилища

Наше жилище тоже
нуждается в гигиене!



Правила гигиены жилища

- Вытирайте ноги при входе в помещение!

- Дома, в школе переодевайте сменную обувь!

- Проветривайте свою комнату в течение дня и перед сном!

- Протирайте пыль, делайте влажную уборку в помещении!



**Следуйте
правилам
личной гигиены,
будете ЗДОРОВЫ!**

