

ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



Здоровье нужно беречь!

Здоровье – самое главное!

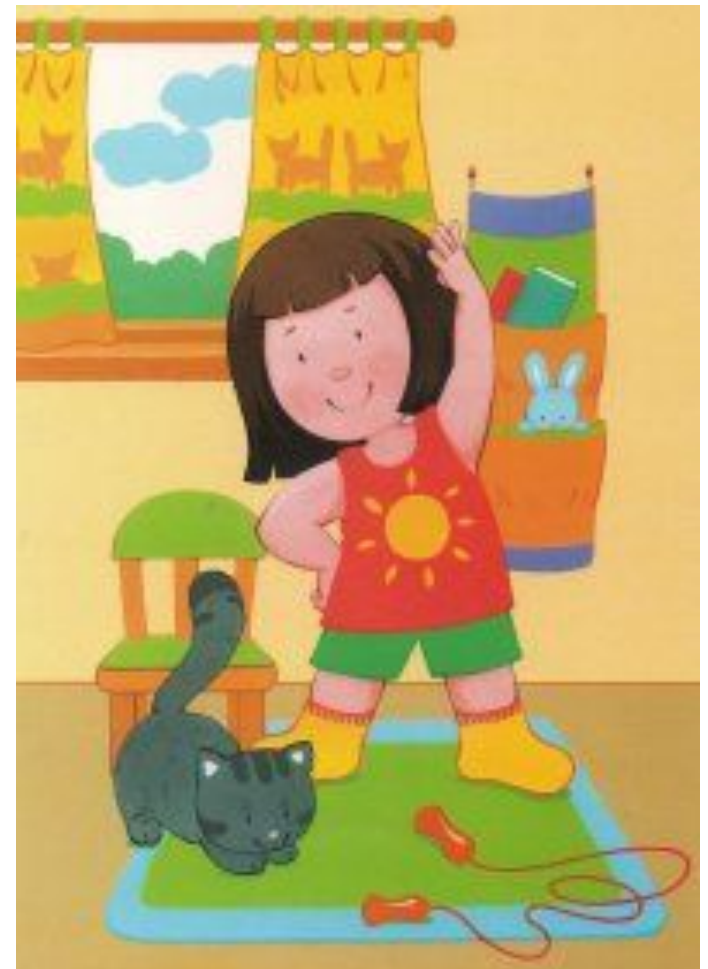
Здоровье нужно беречь.

Чтобы быть здоровым
нужно содержать свое тело
в чистоте, правильно
питаться и заниматься
физкультурой



Правила личной гигиены

Сделать утреннюю зарядку



Последовательность утреннего туалета

- Умыть руки с мылом



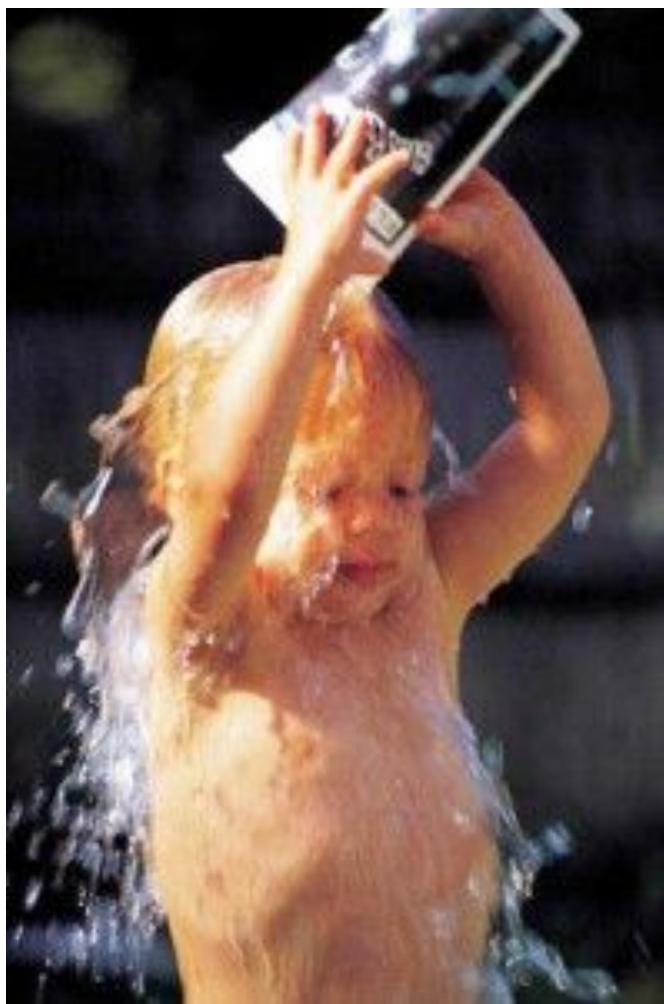
- Почистить зубы



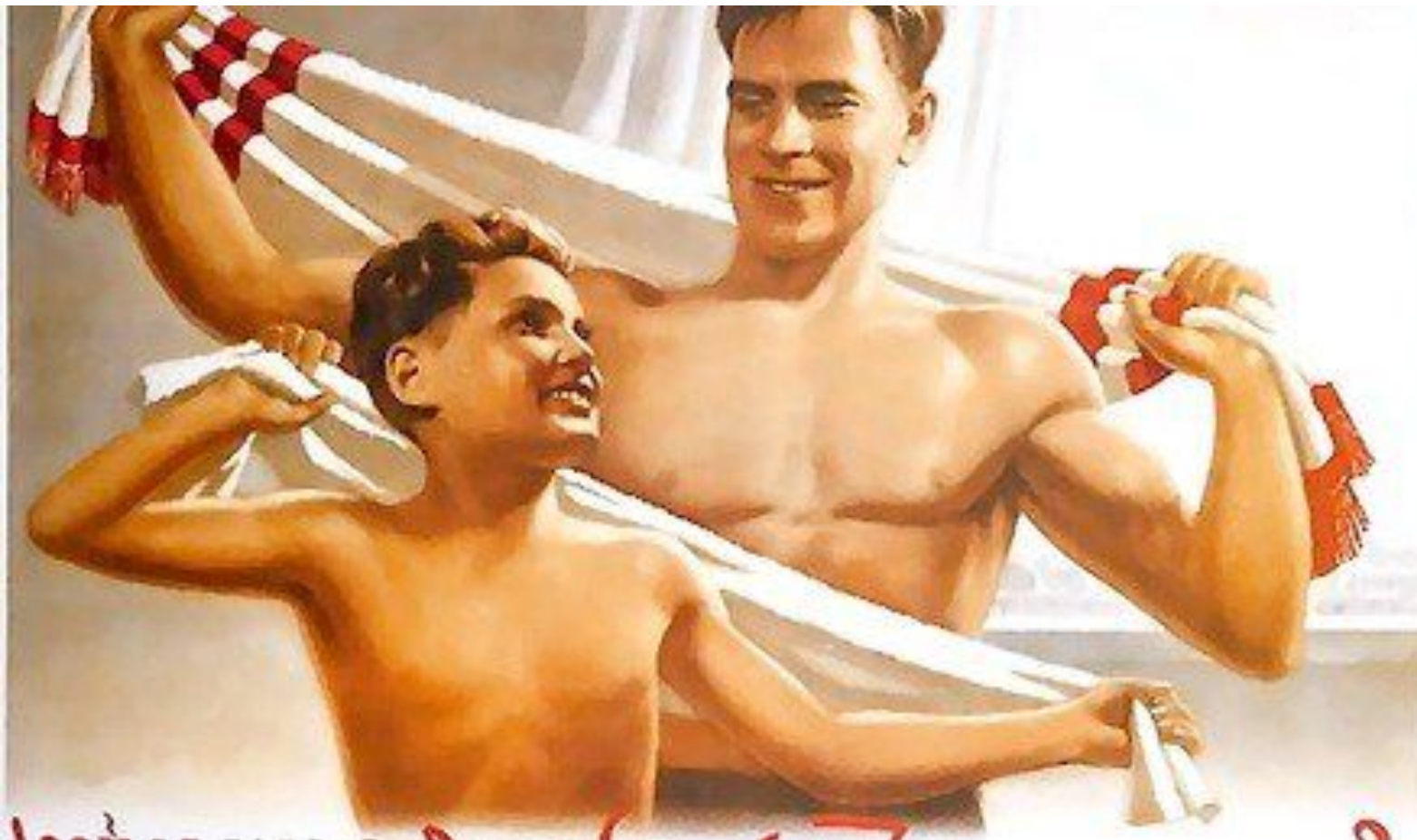
- Умыть шею и лицо, уши



- Облиться прохладной водой



- Растереть тело полотенцем



Последовательность утреннего туалета:

- Умыть руки с мылом
- Почистить зубы
- Умыть шею и лицо, уши
- Облиться прохладной водой
- Растереть тело полотенцем

Мыть руки с мылом перед едой и после еды



Полоскать рот после еды



Вечерний душ



Чистить уши один раз в неделю

- Смочить ватную палочку вазелиновым маслом
- Почистить слуховой проход, не проникая глубоко
- Протереть ушную раковину салфеткой



Вопросы:

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
- Какова последовательность утреннего и вечернего туалета?
- Как правильно чистить уши?

Домашнее задание:

- Стр 6-8 «Правила личной гигиены»
- Вопросы