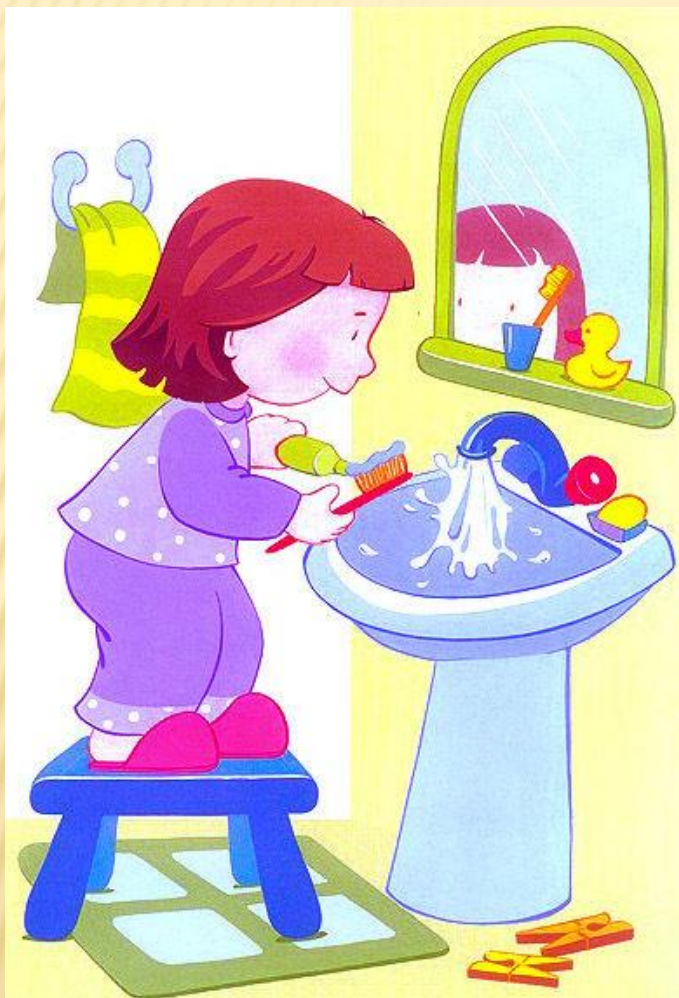


**Правила, которые надо соблюдать,  
или Личная гигиена**

---

**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.

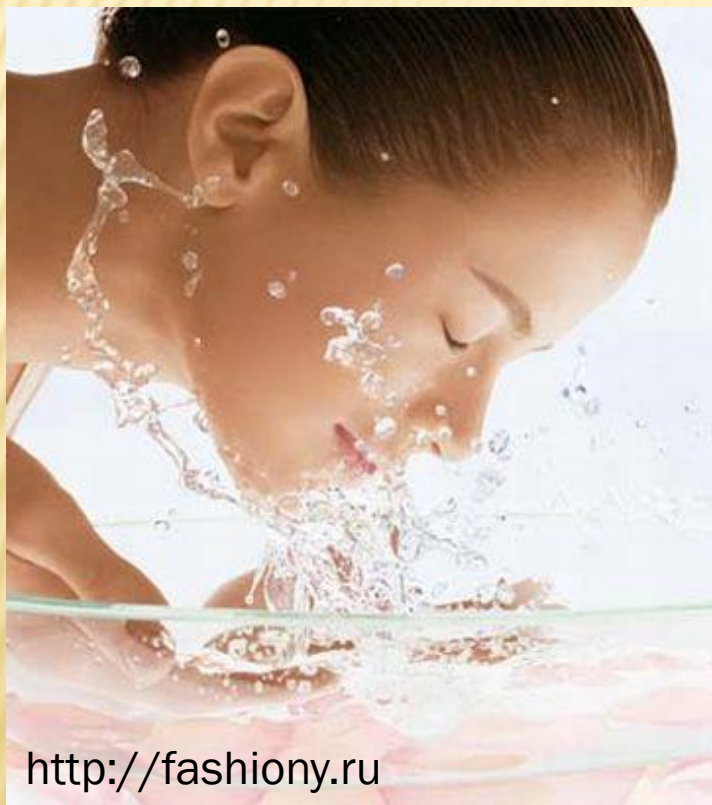


Схема мытья рук  
разрезная



К умыванию приготовьте  
мыло и полотенце.

Сначала тщательно  
моем руки.



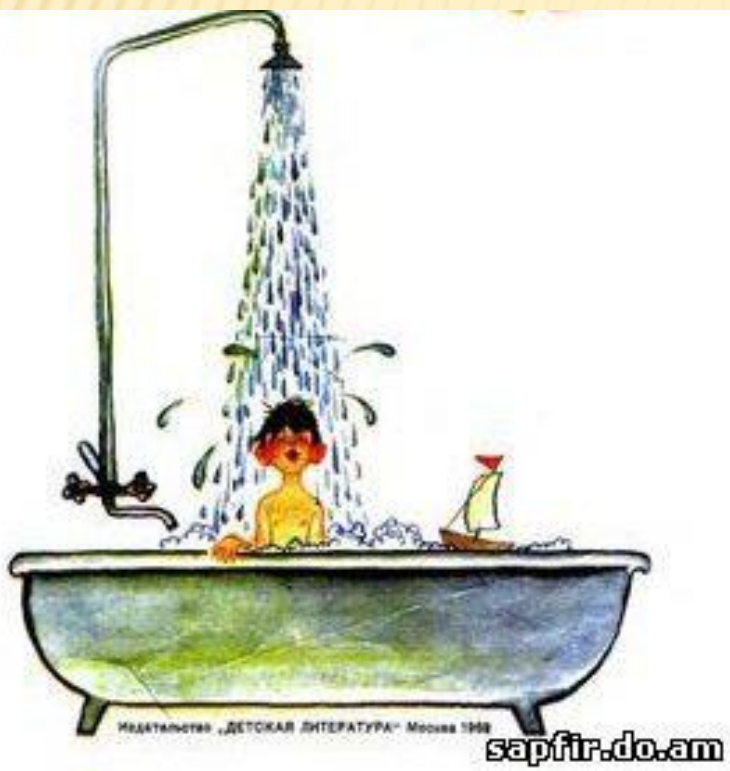
# Только после мытья рук умываем лицо, шею, уши.



Мальчик моет лицо  
© Игорь Дмитриев / Фотобанк Лори

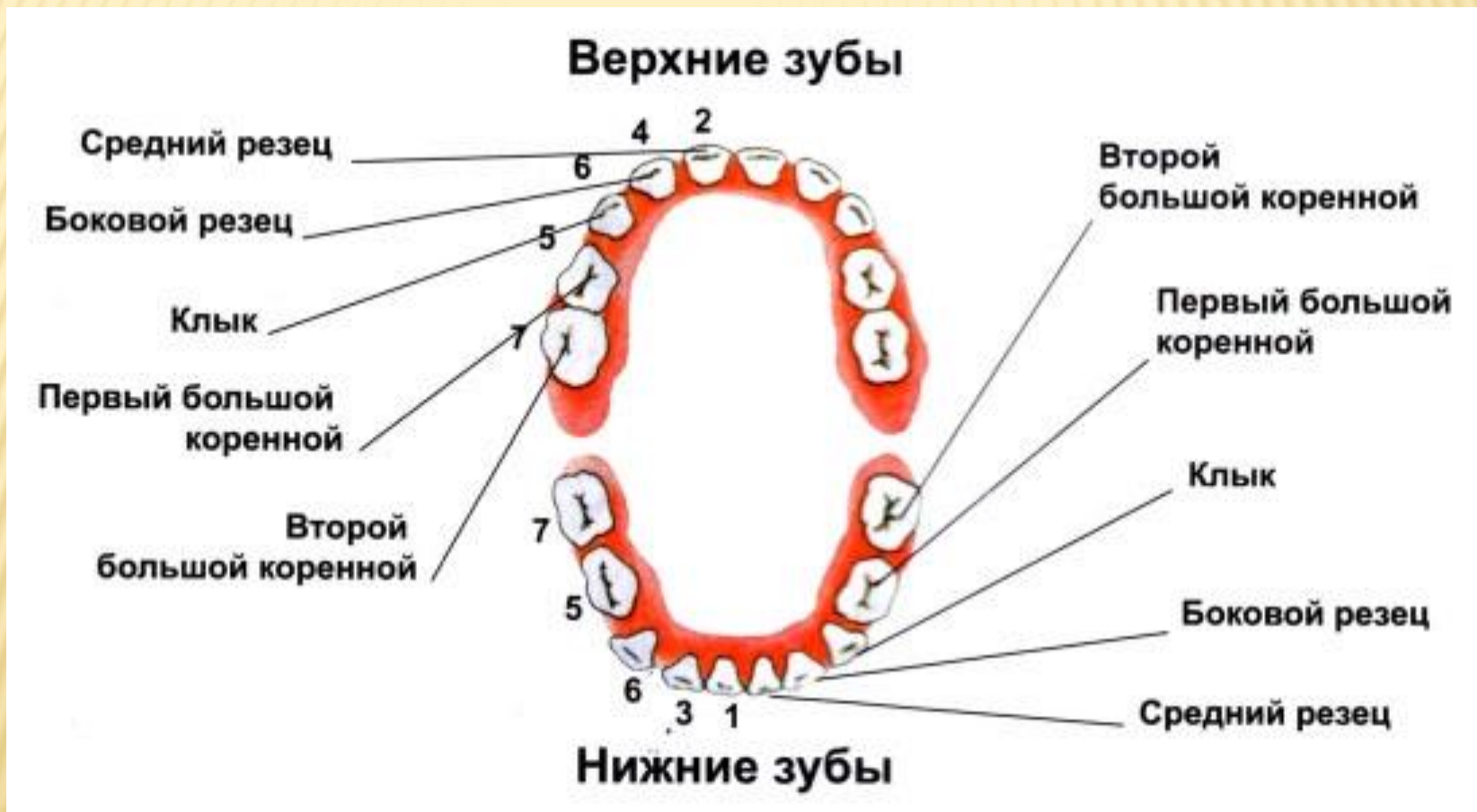


**Регулярно, не реже  
1 раза в неделю принимайте душ  
или мойтесь в бане.**



<http://www.beauty.ru>

# Уход за зубами:

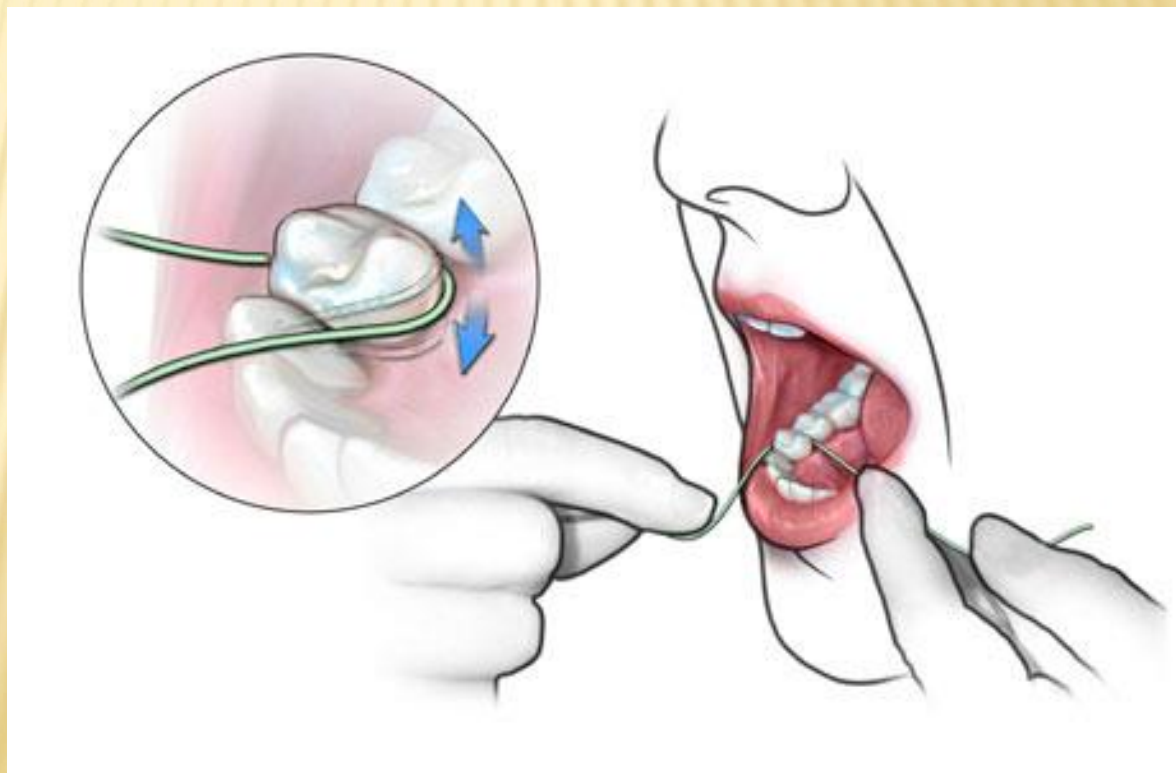




Зубы нужно чистить 2 раза  
в день, утром и вечером.



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



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



<http://fashiony.ru>

# Уход за волосами:

Волосы нужно мыть не по расписанию, а по необходимости.

Не ленитесь  
расчесывать волосы  
утром и вечером.



Fashiony.ru



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