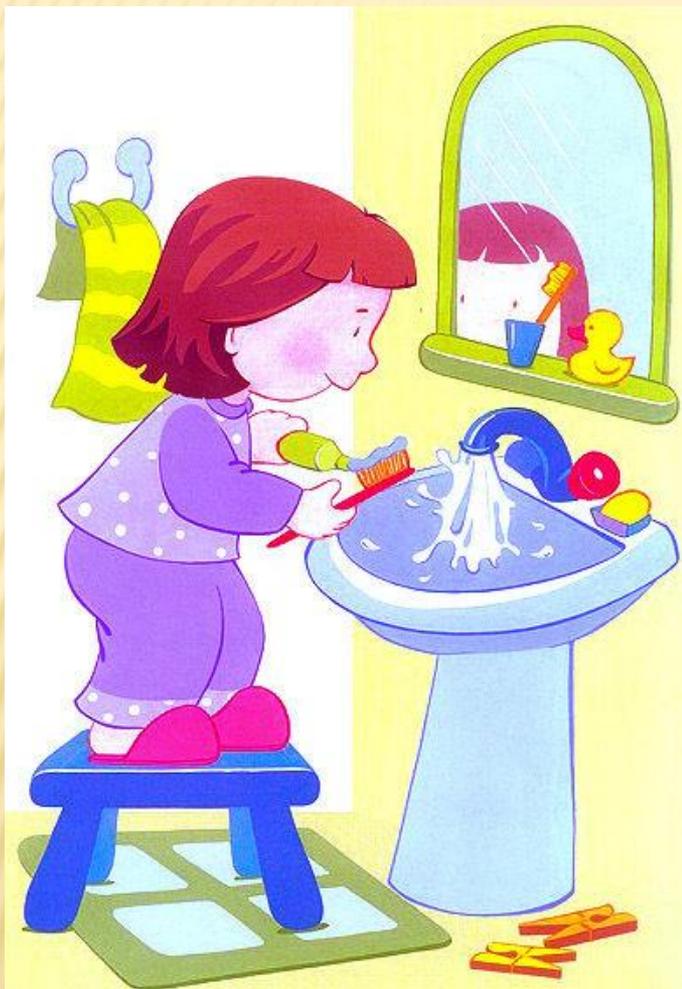


**Правила, которые надо соблюдать,
или Личная гигиена**

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.

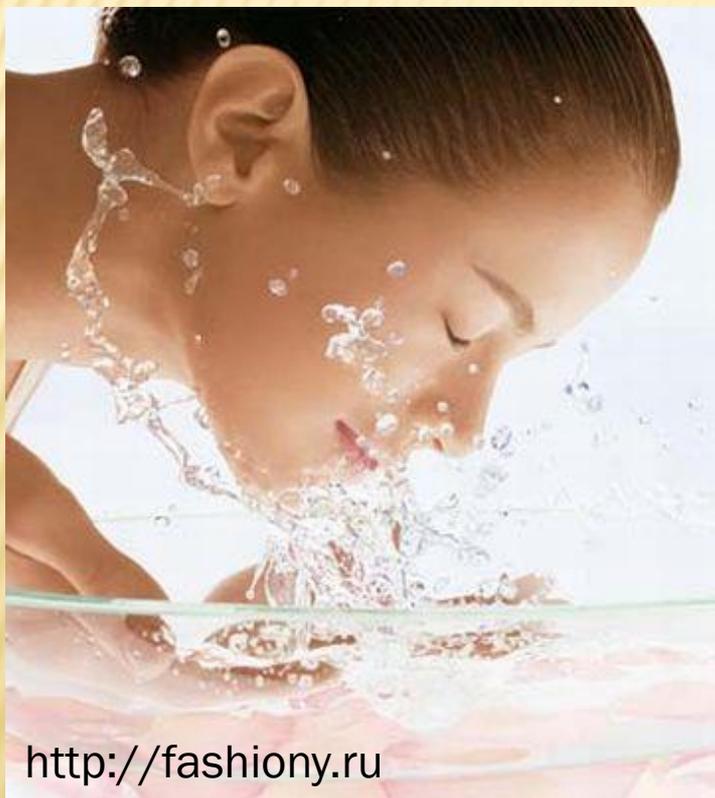


Схема мытья рук
разрезная



К умыванию приготовьте
мыло и полотенце.

Сначала тщательно
моем руки.



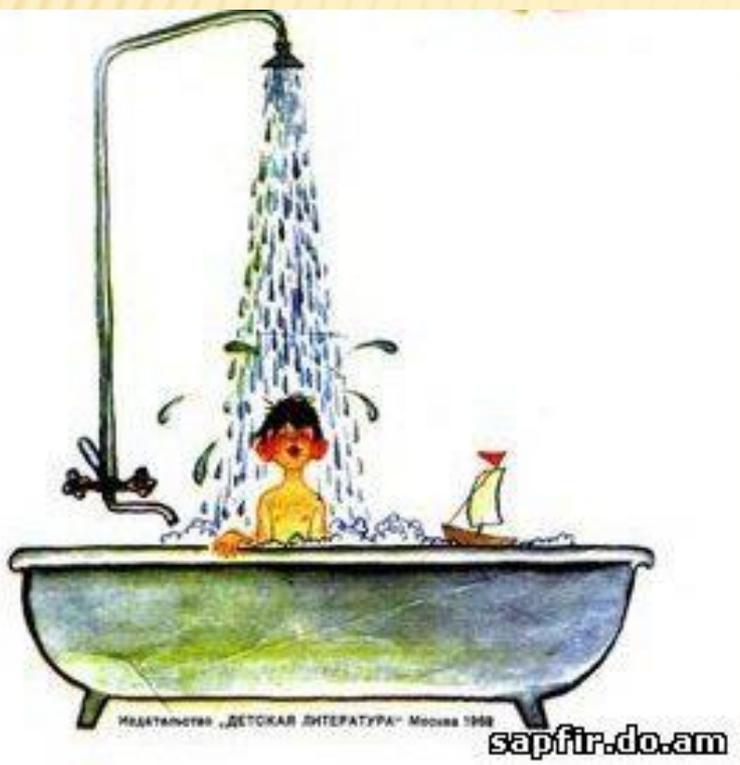
**Только после мытья рук
умываем лицо, шею, уши.**



Мальчик моет лицо
© Игорь Дмитриев / Фотобанк Лори

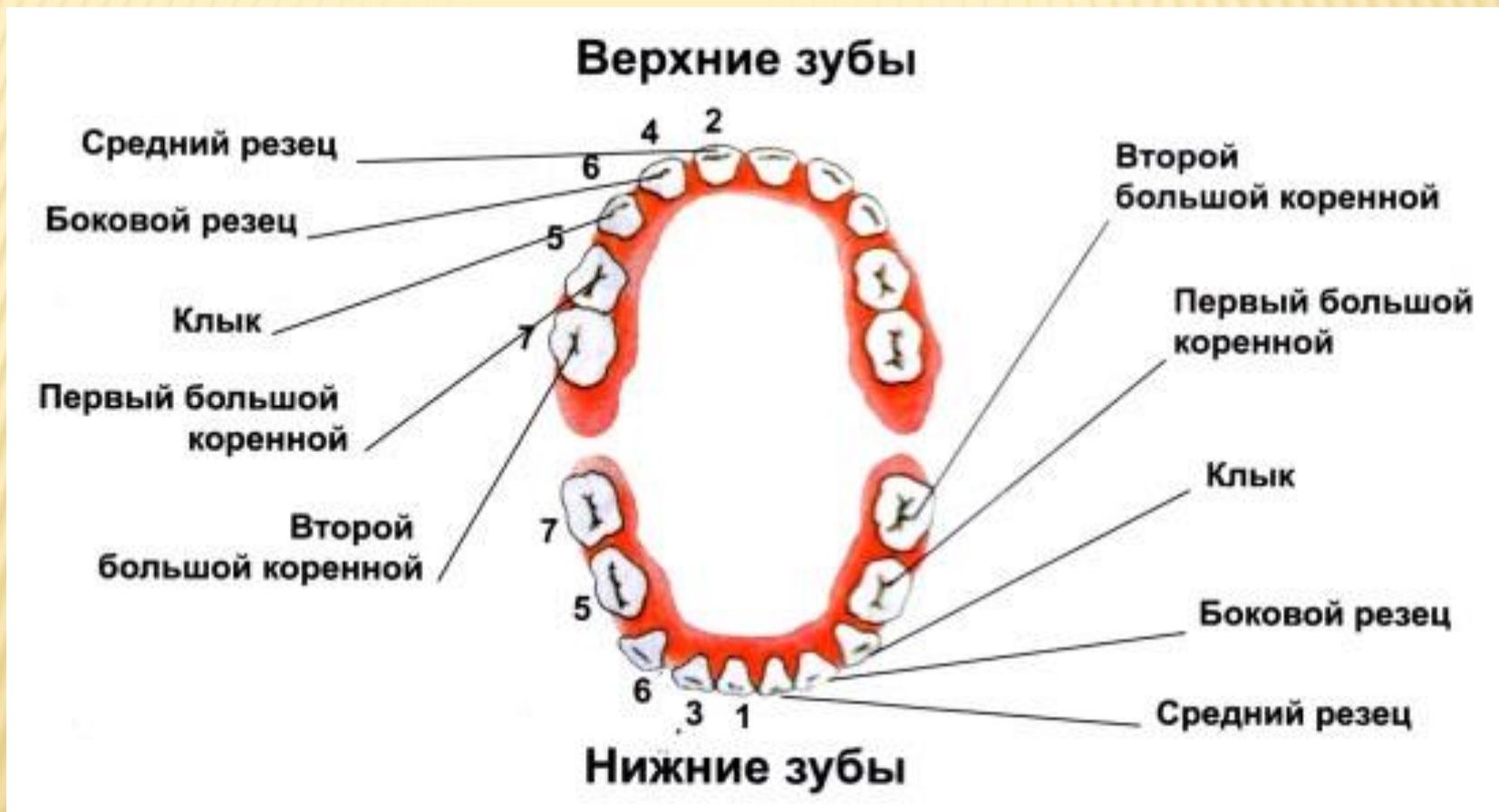


**Регулярно, не реже
1 раза в неделю принимайте душ
или мойтесь в бане.**

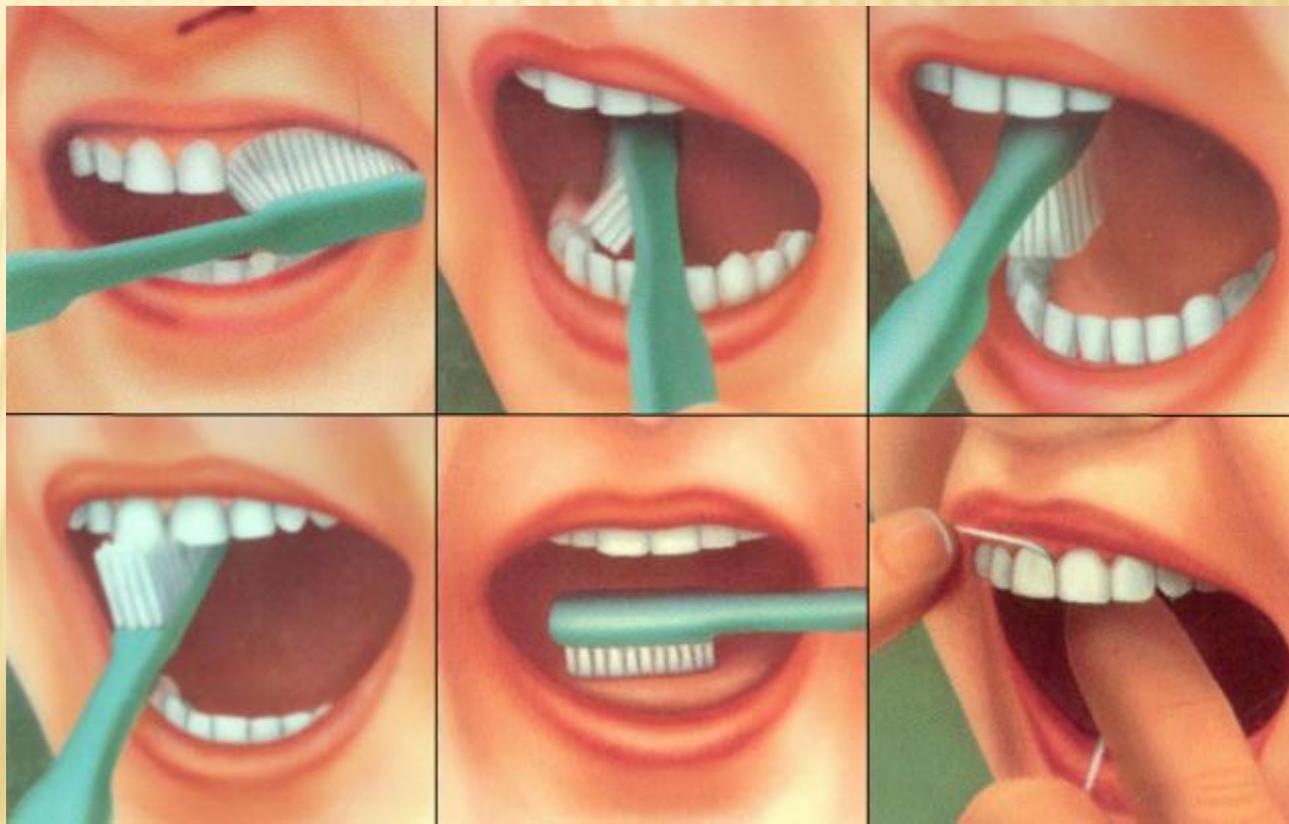


<http://www.beauty.ru>

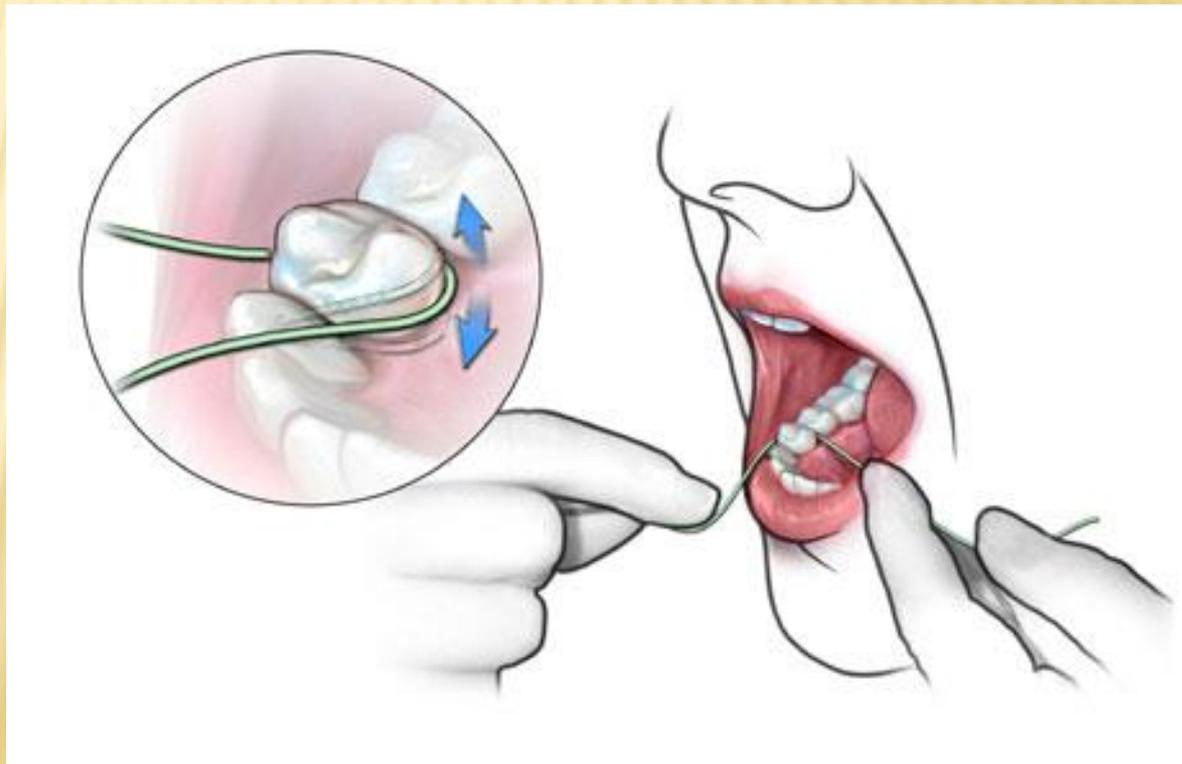
Уход за зубами:



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!!!**