



ЧИСТОТА ВСЕГО ПОЛЕЗНЕЙ –



сохраним от всех болезней!

Всем привет!

Ёлки-иголки, а что это такое – гигиена?

Оказывается, многие ребята не знают, насколько важна гигиена, а потом удивляются – то одно заболит, то другое. Давайте поговорим о том, как правильно соблюдать гигиену, чтобы у всех всё было на «пять с плюсом»!

Гигиена – это искусство сохранять своё здоровье и укреплять его!

Вот вам, гигиеничные мои, очень правдивая история о тех, кто не соблюдал гигиену!

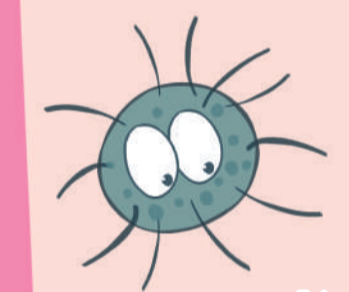
Мытьё рук – основа личной гигиены!



Руки чаще других частей тела соприкасаются с окружающими нас предметами, поэтому они быстрее становятся грязными!

Микробы скапливаются везде, особенно под ногтями.

Многие наши болезни возникают именно от грязных рук, поэтому руки надо мыть очень часто и тщательно: перед сном и после сна, перед каждым приёмом пищи, после посещения туалета и игр с домашними животными, а не только когда испачкаешься.



Мыть руки лучше всего тёплой водой, так как от холодной кожа шелушится и делается жёсткой.

МОЙТЕ РУКИ ЧАЩЕ И БУДЕТЕ ЗДОРОВЫМИ!

Руки, руки... А за зубами, между прочим, тоже надо ухаживать, а то нечем морковку будет грызть!

Перед чисткой зубов щётку промываем водой.

Наносим зубную пасту на всю длину поверхности щетины.

Начинаем чистить зубы с верхней челюсти, там, где щека. Сначала с одной стороны 10 движений, потом с другой столько же.

Чистим внутреннюю поверхность зубов в горизонтальном и вертикальном направлении.

Затем переходим к чистке передних зубов. Делаем 10–15 движений. Заканчиваем чистку массажем дёсен при сомкнутых зубах.

Помните, что чистка зубов должна занимать не менее трёх минут!

Чем баФашу вымыть РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ?



Учимся правильно мыть руки!

1. Закатываем рукава.
2. Опускаем руки под струю воды.

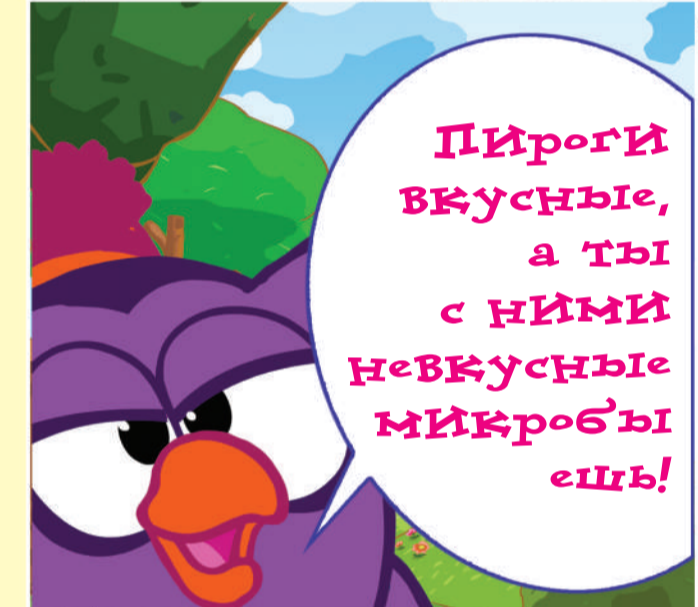


3. Берём мыло и тщательно намыливаем руки.
4. Хорошо смываем всю пену.
5. Берём полотенце и вытираем руки досуха.



А вы руки мыли?

Утром, кажется...



Пирогги вкусные, а ты с НИМИ невкусные МИКРОБЫ ешь!



Ой, Совунья! У меня от твоих пирогов зубы разболелись!

Не от пирогов разболелись – ты зубы не чистишь!



Знаешь, Ёжик, а МИКРОБЫ-то, И правда, невкусные.

Ой-ей-ей, ещё какие невкусные! Живот заболел!

Ну, кто первый?



А вы РУКИ мыли?

А после еды зубы почитим, чтобы И там МИКРОБЫ не достали!

Ёжик, намыливай получше!

Руки надо мыть каждый раз перед едой, а зубы чистить два раза в день – утром и вечером!