

Каждый человек обязан соблюдать личную гигиену, то есть сам обязан следить за чистотой своего тела и одежды. Ведь личная гигиена играет большую роль в общении с людьми. Быть чистым и опрятным – значит проявлять уважение к окружающим. Для поддержания личной гигиены большими помощниками являются зеркало, мыло, зубная щётка и другие предметы личной гигиены.

Запомни !

- **Мыть руки перед едой, после посещения туалета, после всякогозагрязнения.**
- **Стричь коротко ногти на руках и ногах.**
- **Мыть на ночь ноги и вытирать их специальным полотенцем.**
- **Мыться до пояса, мыть лицо, шею, уши.**
- **Содержать в порядке волосы.**
- **Чистить уши регулярно.**

Правила личной гигиены



1. Чистим зубы.

Правила ухода за зубами.

1. Полощите рот тёплой водой после еды.
2. Чистите зубы утром и вечером.
3. Чистите зубы не только справа налево, но и сверху вниз и снизу вверх с наружной стороны и внутренней.
4. Щетку после использования промойте и просушите.
5. Никогда не чистите зубы чужой щёткой.
6. Не менее двух раз в год проверяйте состояние зубов у врача.

Пользуйтесь зубочисткой.



2. Умываемся.

Теперь подумайте, как вы моете руки, умываете лицо. Ведь все это также не менее важные правила гигиены.



3. Расчесываемся

Приведение своих волос в порядок тоже относится к гигиеническим нормам для любого человека. Расчешитесь сами, помогите расчесать девочке длинные волосы.

Конечно сразу ничего не получится, насформировать полезную привычку

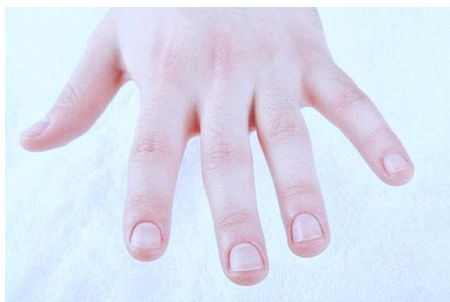
расчесываться по утрам, а не ходить с неопрятной головой полдня.



4. Ухаживаем за телом

Кожа – наружный покров тела человека.
Мытьё – основной вид ухода за кожей.

- Пользуйтесь туалетным мылом или гелем.
- Душ принимайте ежедневно! - Мойте тело тёплой водой с мылом и мочалкой.
- Обтирайтесь свежим полотенцем, надевайте чистое бельё.



5. *Регулярно стрижем ногти.* Ногти нужно стричь достаточно коротко для того, чтобы под них не забивалась грязь, но и не настолько коротко, что это будет

вызывать неприятные ощущения и даже боль.

На пальцах рук ногти стригутся с закруглением, чтобы острые углы не царапались. Остригать ногти нужно 1-2 раза в неделю. Ногти на ногах удобнее всего стричь после купания, когда они размягчаются. Ногти на ногах нужно стричь ровно, чтобы избежать в дальнейшем их врастания. При необходимости края ногтей можно обработать пилкой.

Вот те немногие правила гигиены, которые должны войти в привычку и остаться на всю жизнь.

Еще несколько слов о предметах личной гигиены: зубная щетка, мыло, расческа, полотенце – все это у должно быть индивидуальным и храниться отдельно

ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



Составитель: Главатских Е.В

2019г