

Что такое личная гигиена?

Личная гигиена – это тот необходимый каждому привычный комплекс мероприятий по уходу за телом, который помогает сохранить здоровье и приносит чувство удовлетворения своим внешним видом.

Ты уже знаешь, что физическая культура — это не только выполнение физических упражнений, но и соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта.

Тебе и окружающим неприятны грязные руки, нечищенные зубы, запах пота от тела. Кроме того, это места скопления микробов. Некоторые ребята грызут ногти. Из-за этой дурной привычки через маленькие трещины и ранки в организм попадают возбудители различных серьезных болезней.



Личная гигиена

Основной гигиенической процедурой для поддержания чистоты тела является мытьё. Мыться надо не менее одного раза в неделю горячей водой с мылом. После этого необходимо сменить нательное бельё.

В течение дня, и особенно при занятиях физическими упражнениями, загрязняются руки, лицо, шея. Мыть их надо обязательно утром и вечером тёплой водой с мылом.

? Что делают дети на рисунках, чтобы быть чистыми?



Личная гигиена

Руки, кроме того, надо мыть ещё перед каждым приёмом пищи, после прогулки и после посещения туалета.

Очень важно следить за чистотой ног. Их надо ежедневно мыть перед сном. Это не только гигиеническая, но и закаливающая процедура.

После занятий физическими упражнениями необходимо принять душ. Нечищенные и испорченные зубы также становятся причиной многих заболеваний.



Моем руки правильно!



1 Ополаскиваем руки теплой водой



2 Выдавливаем на ладонь жидкое мыло



3 Намыливаем руки в течение 20 секунд



4 Смываем мыло и бактерии



5 Вытираем руки бумажным полотенцем



6 Закрываем кран через полотенце

Не забывайте мыть руки:



перед едой



после общения с животными



после посещения туалета



после игр и занятий спортом



после кашля и чихания

Личная гигиена



Уход за зубами простой. Чтобы удалить остатки пищи, застрявшей между зубами, надо чистить зубы два раза в день с пастой или порошком не менее 1—2 минут.

Зубная щётка должна быть не очень жёсткой и не слишком мягкой.

Сначала чистят сомкнутые зубы в разных направлениях. Затем рот открывают и тщательно чистят поверхность зубов, обращенную внутрь рта. Затем зубы хорошо прополаскивают. Щётку моют и хранят в стакане щетинками вверх.

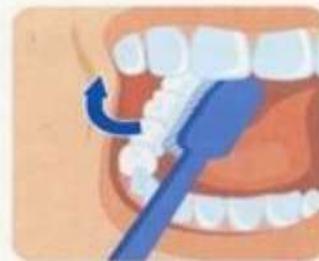
Береги зубы

- ◆ Чисти зубы два раза в день, утром и вечером.
- ◆ Не ешь много сладкого.
- ◆ Не перекусывай зубами нитки и не грызи орехи.
- ◆ Посещай кабинет зубного врача.

Как правильно чистить зубы?



1. Наружные
поверхности
зубов



2. Внутренние
поверхности
зубов



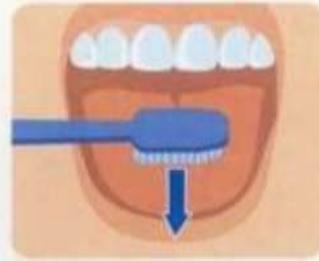
3. Внутренние
поверхности
передних
зубов



4. Жевательная
поверхность
зубов



5. Массаж
десен



6. Чистка
языка

**Запомнить нужно навсегда:
залог здоровья – чистота!**



Спасибо за внимание!

Будьте здоровы!

