

ЧИСТОТА ВСЕГО ПОЛЕЗНЕЙ – сохраним от всех болезней!

Всем
привет!

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!

Ёлки-иглолки,
а что это такое –
гигиена?

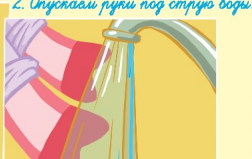
Оказывается, многие
ребята не знают, насколько
важна гигиена, а потом
удивляются – то одно заболит,
то другое. Давайте поговорим
о том, как правильно соблюдать
гигиену, чтобы у всех всё было
на «пяť с плюсом»!

Чем баРАШУ вымыть РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ?

Учимся
правильно
мыть руки!

1. Заплатываем рукава.

2. Открываем руки под струю воды.



3. Берём мыло и тщательно
намыливаем руки.



4. Тщательно смыливаем
всю пену.



5. Берём полотенце
и вытираем руки досуха.

А вы
руки
мыли?

Утром,
кажется...

Пирожки
вкусные,
а так
с ними
невкусные
микробы
есть!

Ой, Софушка!
у меня от твоих
пирожков зубы
разболелись!

Не от пирожков
разболелись –
ты зубы
не чистишь!

Знаешь, Ёжик,
а микробы-то,
и правда,
невкусные.

Ой-ой-ой,
еще маме
невкусные!
Живот заболел!

Ну, что
первый?

А вы
руки
мыли?

А после еды
зубы почистишь,
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!