

# Тему «Личная гигиена»



ПДО Саламатина Т.В.

# Гигиенические основы физических упражнений

Гигиена – набор повседневных правил, которые сохраняют здоровье, укрепляют его.

К этому понятию относятся не только мытье рук и прием душа, но и принципы поведения во время заболевания, грамотный режим сна и даже выбор обуви.

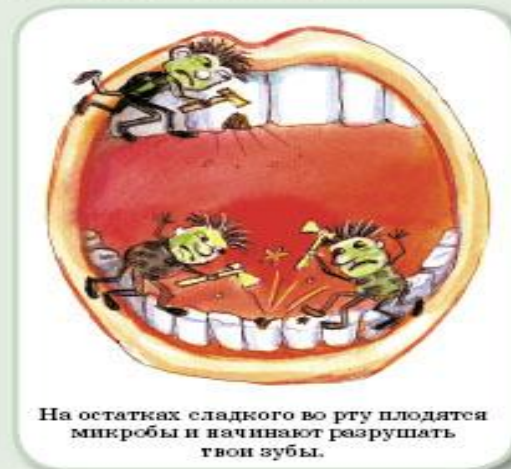
Несоблюдение этих требований приводит к ухудшению иммунитета, особенно у детей.

# Личная гигиена

## ЧИСТОТА ТЕЛА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



## ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА ЗУБАМИ



# КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ?



ладонь  
к ладони



между  
пальцами



обратная  
сторона



основание  
больших  
пальцев



обратная  
сторона  
пальцев



ногти



кисти



промыть  
и вытереть  
насухо

**Не забывайте мыть руки:**



после  
использования  
туалета



после  
чихания  
или кашля



после игры  
с домашними  
животными



после занятий  
спортом



перед едой

# Предметы для гигиены дома



# Предметы личной гигиены



# Режим дня очень важен для здоровья ребенка и взрослого.



The image features a large blue oval frame set against a background of a bright blue sky with white clouds. Inside the oval, there are two butterflies: a green one in the upper right and an orange one in the lower left. The text is centered within the oval. The main message is written in a bold, sans-serif font, with the word 'ЗДОРОВЫ!' in red and the rest in blue. The closing phrase is in a black, italicized serif font.

**Следуйте  
правилам  
личной гигиены,  
будете **ЗДОРОВЫ!****

*Спасибо за внимание*