

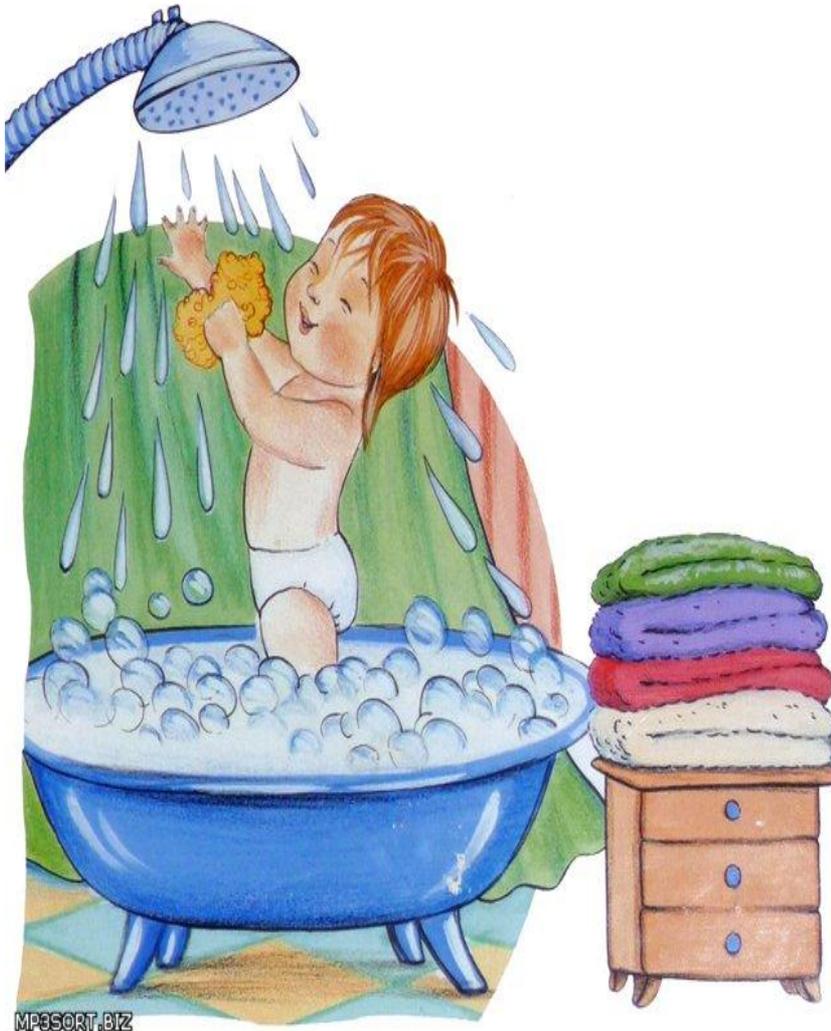
Добрый день.

Мы рады провести для вас онлайн-мероприятие.  
Сегодня, очень важная, в период ограничений, тема:



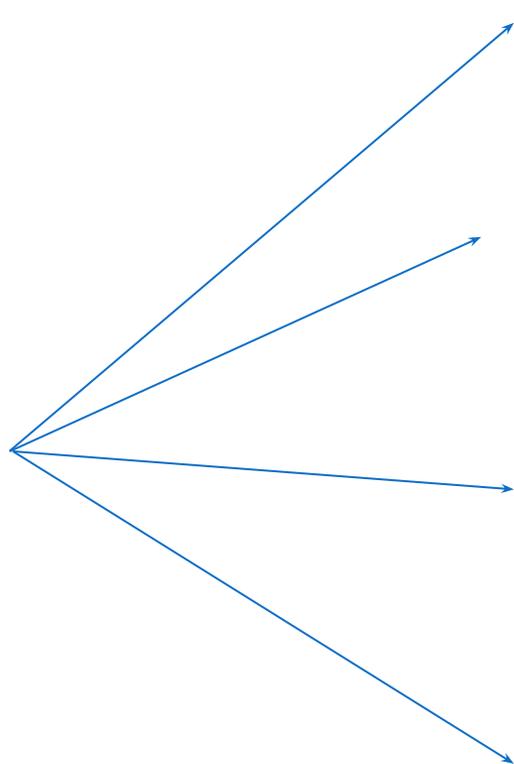
**СОБЛЮДЕНИЕ ГИГИЕНЫ- ЗАЩИТА  
ДЛЯ ТЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ!**

# Что же 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.
- **Правила личной гигиены** включают режим дня, работы и отдыха, рациональное питание, закаливание, физическую культуру, уход за кожей, гигиену одежды, обуви и жилища.

Г  
И  
Г  
И  
Е  
Н  
А



Уход за кожей

Уход за полостью рта

Содержание одежды и обуви в чистоте

Поддержание порядка в квартире

# Уход за кожей

- Каждое утро и вечер все должны умываться
- Приготовьте для водных процедур мыло и полотенце
- Сначала моем руки и только потом приступаем к мытью лица, шеи, ушей.
- Не реже 1 раза в неделю принимайте душ
- Ухаживай за руками и ногтями! Регулярно подстригай и вычищай грязь из-под ногтей специальной щеткой!



# МОЕМ РУКИ правильно!



1  
Ладонка  
об ладонку



2  
Между пальчиков



3  
Тыльные  
стороны ладоней



4  
Моем пальчики



5  
Моем пальчики  
с внешней стороны



6  
Не забываем  
про ногти



7  
Моем запястья



8  
Смываем мыло,  
вытираемся насухо!

Не забывайте мыть руки:



после туалета



после кашля  
или чихания



после игры  
с животными



после улицы



перед едой

взрослым о детях

# Гигиена волос

- - Голову следует мыть по мере загрязнения, но не реже 1 раза в 10 дней.
- - Волосы необходимо ежедневно утром расчёсывать и всё время поддерживать причёску в порядке!
- - Головы мыть надо не горячей, а приятно – тёплой водой!
- - После мытья голову высушить теплым полотенцем, использовать фен нежелательно.
- - Использовать только свою расческу для волос. Не использовать расчески других членов семьи и не передавать свою расческу никому другому.
- - Опрятное содержание волос, является одним из важнейших средств предупреждения болезни кожи на голове!



# Что делать, чтобы зубы были здоровы?

- Соблюдай режим дня, занимайся спортом, закаливанием.
- Ешьте то , что полезно для зубов.
- Предпочти конфетам фрукты, очень важные продукты.
- Как поел, почисти зубки. Делай так два раза в сутки.
- Чтобы зуб не беспокоил, помни правило такое: к стоматологу идём в год два раза на приём.



# А как же правильно чистить зубы?



# Гигиена одежды и обуви

Одежда и обувь защищают тело человека от воздействия холода, избыточного тепла и влаги.

Вместе с тем одежда и обувь предохраняют тело и от загрязнения.

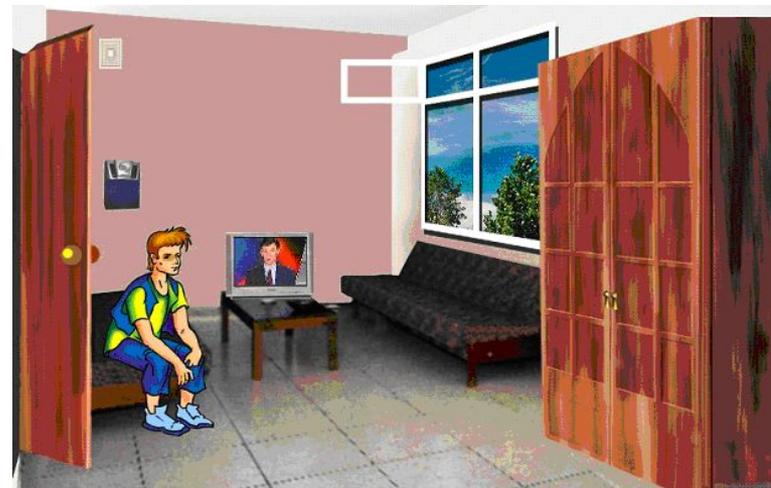


- Одежда не должна стеснять тело человека!
- Одежду и обувь всегда нужно содержать в чистоте!
- Нательное бельё нужно менять ежедневно!
- Носки, гольфы, чулки, колготки меняются ежедневно.
- Одежду необходимо регулярно стирать.
- Недопустимо ношение чужой одежды и обуви
- Одежда и обувь должны соответствовать погоде.
- Желательно носить одежду из натуральных тканей, и обуви из натуральных материалов.

# Гигиена жилища.

## Гигиенические требования жилища:

- Хорошо освещенный солнечным светом
- Достаточно просторным и сухим
- Проветриваться
- Незагрязненную воздушную среду
- Температура 18-19 градусов
- Влажность 40-60 %
- Чистой



# Гигиена спального места.

- У каждого члена семьи должны быть свое полотенце и своя постель.
- Постельное белье необходимо менять еженедельно.
- Спальное место должно быть удобным.
- Перед сном необходимо проветривать спальное помещение.
- Перед сном нательное белье рекомендуется менять на ночную сорочку или пижаму.
- Старайтесь не допускать на постель домашних животных.



Если мы не будем соблюдать правила личной гигиены  
мы можем заболеть.

И как вы думайте, где мы можем оказаться?



*Отгадайте загадку:*

1. Этот дом многоэтажный  
Чистый, светлый, очень важный.  
Встретишь разных здесь врачей.  
Лечат взрослых и детей.  
Будете лежать в постели,  
Коль серьезно заболели.  
Не хотим здесь очутиться!  
Где, скажите-ка?...

2. Я под мышкой посижу  
И что делать укажу:  
Или уложу в кровать,  
Или разрешу гулять.



ГКУ СО «КЦСОН Самарского округа» Советское подразделение

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**



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

