

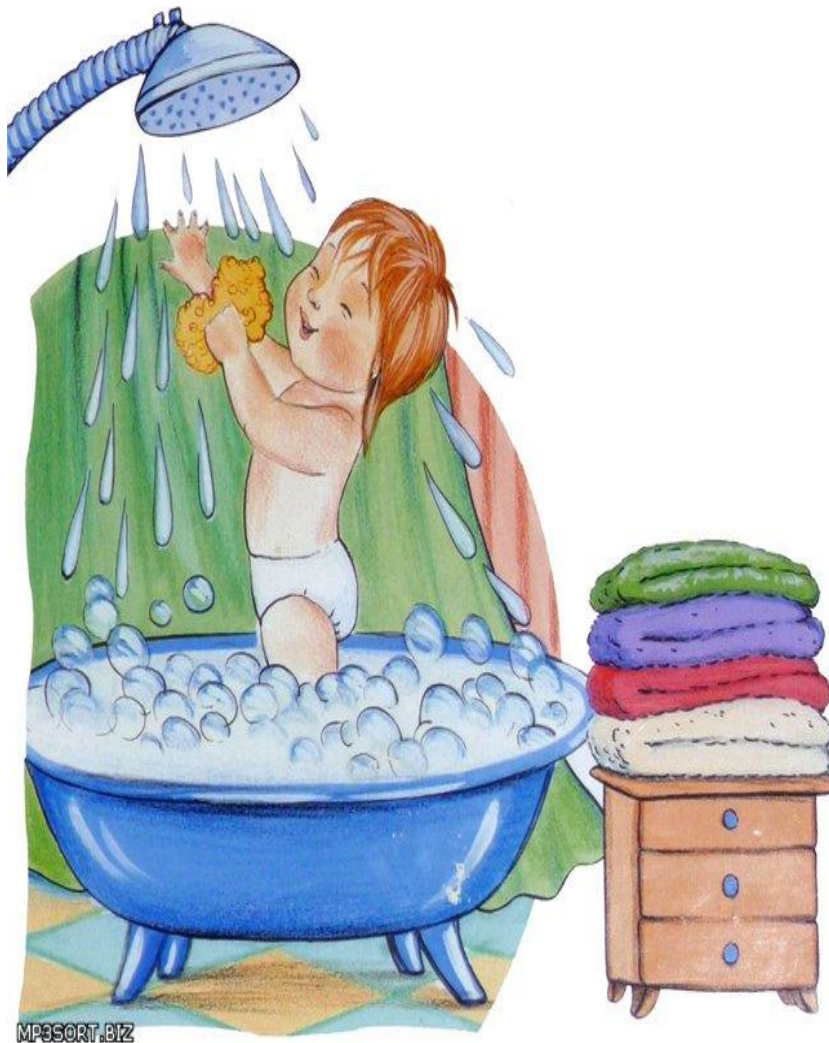
Добрый день.

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



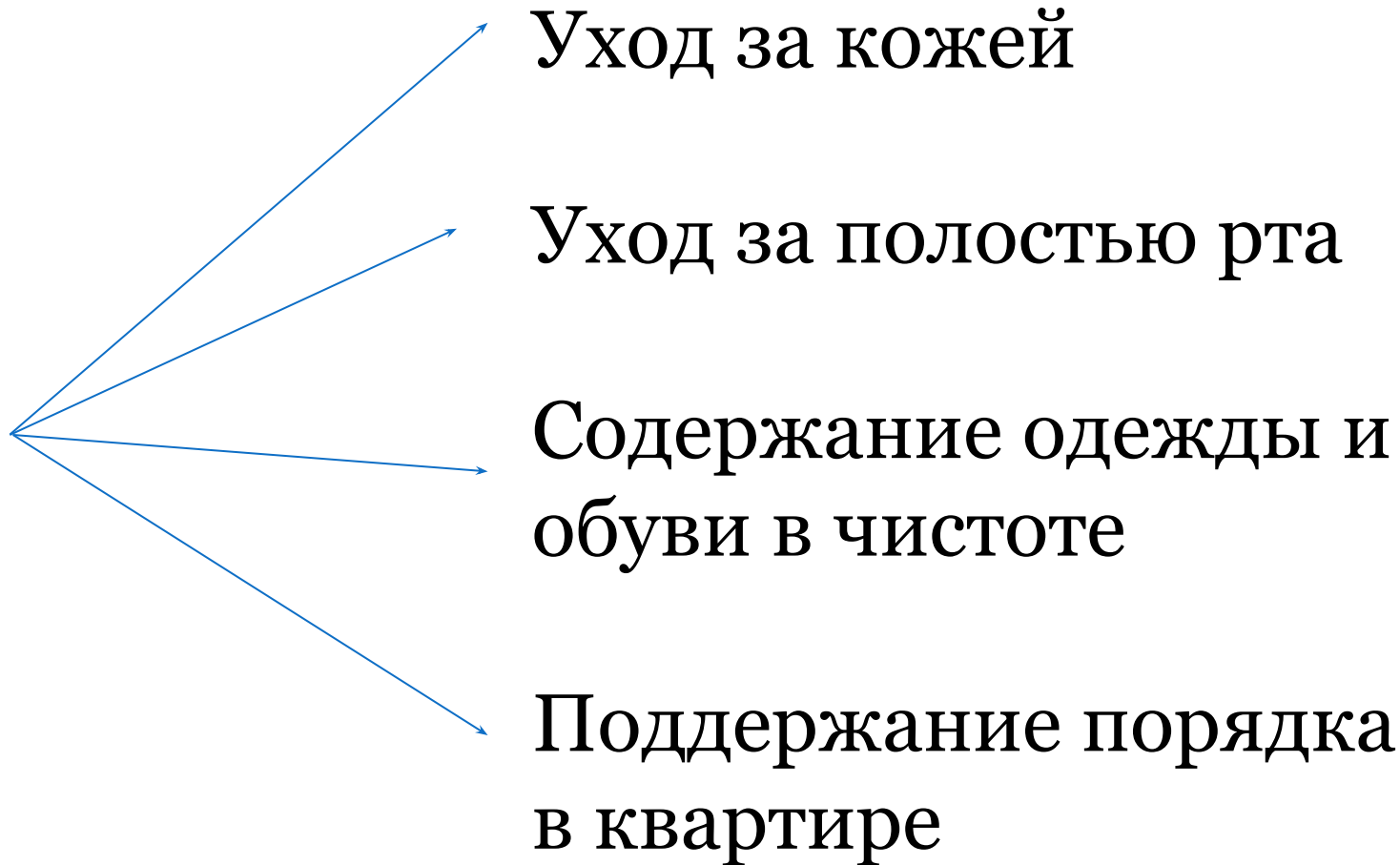
**СОБЛЮДЕНИЕ ГИГИЕНЫ- ЗАЩИТА
ДЛЯ ТЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ!**

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

- 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!

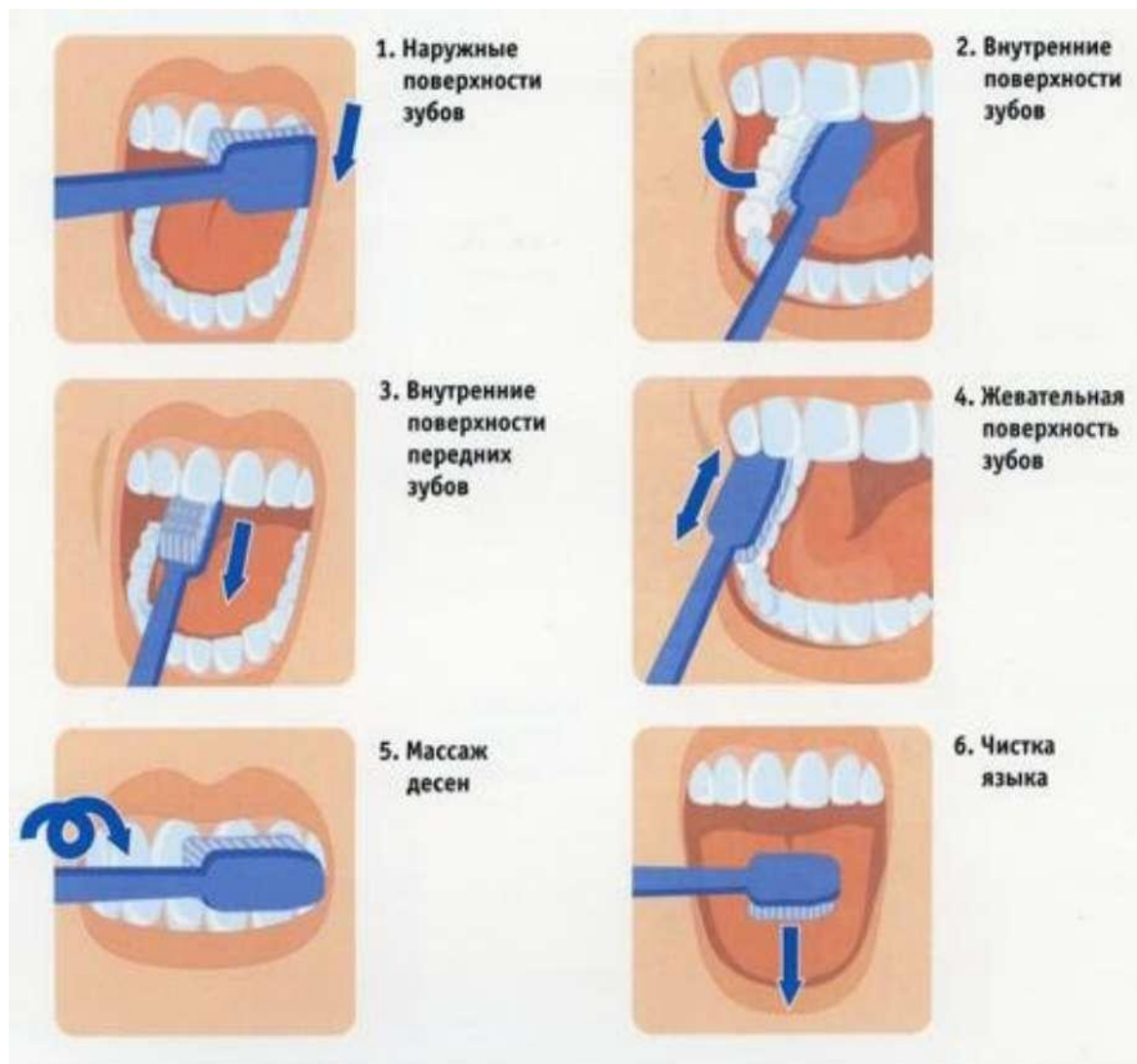


Что делать, чтобы зубы были здоровы?

- 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.

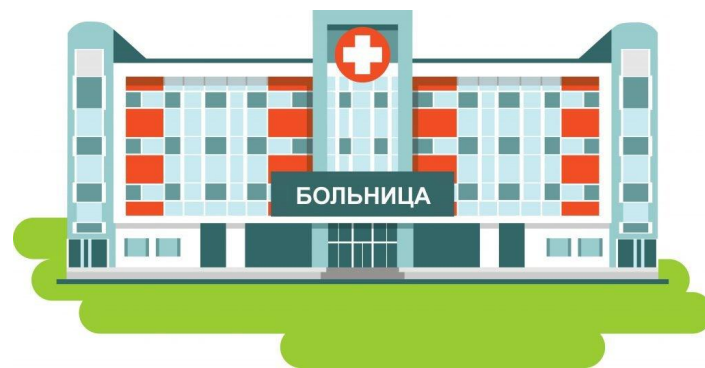
И как вы думайте, где мы можем оказаться?



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!**

