

# ЧИСТОТА ВСЕГО ПОЛЕЗНЕЙ – сохраним от всех болезней!



Всем привет!

Ёлки-иголочки, 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 «пять с плюсом»!

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 в холодной кожа шелушится и делается жёсткой.

**МОЙТЕ РУКИ ЧАЩЕ И БУДЕТЕ ЗДОРОВЫМИ!**

Руки, руки... А за зубами, между прочим, тоже надо ухаживать, а то немая морозилка будет грызть!

## ЧЕМ БАРАШУ ВЫМЫТЬ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ?



Учимся правильно мыть руки!

1. Заворачиваем рукава.
2. Открываем кран и струя вода.
3. Берём пенку и тщательно моем наши руки.
4. Держим пенку на руках 20 секунд.
5. Берём полотенце и вытираем руки досуха.

А вы ручки мыли?

Утром, кажется...

Пирогги вкусные, а ты с этими невкусными микробами ешь!

Ой, Совушка! У меня от твоих пирогов зубки разболелись!

Не от пирогов разболелись – ты зубки не чистишь!

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

Ой-ой-ой, ещё как-то невкусно! Живот заболел!

Ну, кто первый?

А после еды зубки почистишь, чтобы и там микробы не достали!

А вы ручки мыли?

Жизь, как мытьёй получишь!

Руки надо мыть каждый раз перед едой, а зубы чистить два раза в день – утром и вечером!



Перед чисткой зубов щётку промываем водой.

Наносим зубную пасту на всю длину поверхности щётки.

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!