

# ЧИСТОТА ВСЕГО ПОЛЕЗНЕЙ —

сохранит от всех болезней!



Всем привет!

Вам знакомы, 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 вас всё было на месте с глазками!

Гигиена — это искусство сохранять своё здоровье и укрепить его!

Вот вам, гигиеничная мам, очень интересная история о тех, кто не соблюдал гигиену!

Мыть руки — основа личной гигиены!

Руки наши — другие частые тела соприкасаются с окружающими нас предметами, поэтому они быстрее становятся грязными! Мылобы скапливаются везде, особенно под ногтями!

Многие наши болезни возникают именно от грязных рук, поэтому руки надо мыть очень часто и тщательно: перед едой и после сна, перед каждым приёмом пищи, после посещения туалета и игр с домашними животными, а не только тогда, 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 вы любите, между прочим, есть мороженое, а то зачем мыть руки будет? Правильно!

## Чем БАРАШУ вымыть руки перед едой?



Учница правильно мыть руки!

1. Замочить руки

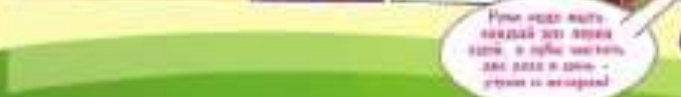
2. Очистить каждую ладонь



4. Промыть мыльной пеной руки

5. Смыть мыльную пену

6. Высушить руки полотенцем



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

## Перед чистой зубки промываем водой

Нанесите зубную пасту на всю длину поверхности щётки.

Начинаем чистить зубы с верхней челюсти, там, где центр. Сначала с одной стороны 10 движений, потом с другой столько же.

Чистим внутреннюю поверхность зубов в горизонтальном и вертикальном направлении.

Затем переставим и чистим передние зубы. Делаем 10-15 движений. Закончиваем чистку массажем дёсен при сомкнутом зубе.

Помните, что чистка зубов должна занимать не менее трёх минут!