

Зачем нужна гигиена

Гигиена помогает быть здоровым, чистым и
бодрым каждый день.



Чистота каждый день



Гигиена — это простые правила ухода за собой. Они нужны дома, в школе и на улице: после еды, после туалета, после игр и перед общением с людьми.



Как микробы попадают к человеку



Через предметы

Микробы легко остаются на дверных ручках, игрушках, партах, телефонах и деньгах. Потом они переходят на руки и могут попасть дальше, если не соблюдать чистоту.



Через руки к лицу

Если трогать глаза, нос или рот грязными руками, микробам становится очень удобно попасть внутрь организма. Так они находят короткий путь, который лучше не оставлять открытым.



От человека к человеку

Когда мы кашляем, чихаем или делимся вещами, микробы могут быстро перейти к другому человеку. Гигиена помогает разорвать этот незаметный, но очень быстрый маршрут.



С помощью привычек

Мытьё рук, умывание и аккуратность каждый день уменьшают количество микробов вокруг нас. Чем чище руки и вещи, тем труднее микробам устроить себе путешествие.

Мытьё рук — самый простой защитник

1

Возьми мыло

Сначала намочи руки и нанеси мыло. Оно помогает отделить грязь и микробы от кожи намного лучше, чем одна вода. Пена любит работать быстро и старательно.

2

Три тёртые ладони

Три ладони друг о друга, между пальцами и вокруг больших пальцев. Не спеши: на всё нужно не меньше 20 секунд, чтобы чистота успела как следует поработать.

3

Смой и вытри

После мытья хорошо смой пену водой и вытри руки чистым полотенцем или салфеткой. Так руки становятся чистыми, а микробам уже некуда прятаться.



Когда руки нужно мыть обязательно



После улицы

После прогулки на руках остаются пыль, грязь и микробы с разных поверхностей. Мытьё рук после улицы помогает не принести всё это домой, в тетрадь и на стол.



Перед едой

Перед завтраком, обедом и перекусом руки должны быть чистыми. Тогда еда не становится переносчиком микробов, а животу не приходится знакомиться с лишними гостями.



После туалета

После туалета мытьё рук обязательно. Это одно из самых важных правил гигиены, потому что оно помогает не распространять микробы дальше по дому и школе.



После кашля и чихания

Если пришлось кашлянуть или чихнуть в ладонь, руки нужно сразу вымыть. Лучше ещё прикрывать рот локтем, чтобы грязь и микробы не разлетались.



После животных и уборки

После игр с животными, уборки, краски или спортивной площадки руки тоже нуждаются в мыле. Чем больше на ладонях следов дня, тем важнее вернуть им чистоту.

Чистые зубы — здоровая улыбка

1

Утро и вечер

Зубы чистят два раза в день: утром и перед сном. Это помогает убрать крошки и налёт, которые остаются после еды и тихо портят зубы.

2

Защита от кариеса

Если налёт не убирать, со временем может появиться кариес. Зубная щётка и паста помогают сохранить зубы крепкими, а улыбку — красивой и уверенной.

3

Свежесть каждый день

Чистые зубы делают дыхание свежим и приятным. Так легче разговаривать, улыбаться и не прятать рот ладошкой, словно зубы задумали маленький побег.

Умывание, волосы и аккуратный вид



Чистое лицо

Умывание убирает с лица пыль, пот и следы сна. После воды и полотенца лицо выглядит свежим, а человек чувствует себя бодрее, будто уже проснулся окончательно.



Уход за волосами

Чистые волосы нужно расчёсывать и держать в порядке. Аккуратная причёска помогает чувствовать себя удобно, а коже головы — оставаться чистой и здоровой.



Опрятный внешний вид

Когда рядом зеркало, полотенце и расчёска, ухаживать за собой проще. Опрятный вид помогает быстрее собраться в школу и встретить день без лишней сонливости.



Чистая одежда и сменная обувь

Свежие вещи

1

Чистая одежда делает человека аккуратным и приятным на вид. Если вещи регулярно стирать, на них меньше грязи, пота и неприятного запаха.

Удобство каждый день

2

Когда одежда чистая и свежая, в ней легче играть, учиться и двигаться. Чистота помогает чувствовать себя уверенно и не отвлекаться на неудобство.

Сменная обувь

3

Сменная обувь не даёт уличной грязи попадать в класс, коридор и домой. Это маленькое правило помогает поддерживать порядок там, где мы проводим много времени.

Гигиена в школе и на перемене



Салфетка под рукой

В школе полезно держать салфетку при себе. Она помогает быстро вытереть руки, рот или стол, чтобы крошки и грязь не мешали учиться.



Своя бутылка и свои правила

Нельзя пить из чужой бутылки или брать еду грязными руками. Личные вещи лучше оставлять личными, иначе микробам слишком легко устроить пересадку.



Аккуратное рабочее место

Чистая парта, собранные вещи и убранные крошки помогают сосредоточиться. Когда вокруг порядок, уроки идут спокойнее, а искать ручку приходится намного реже.

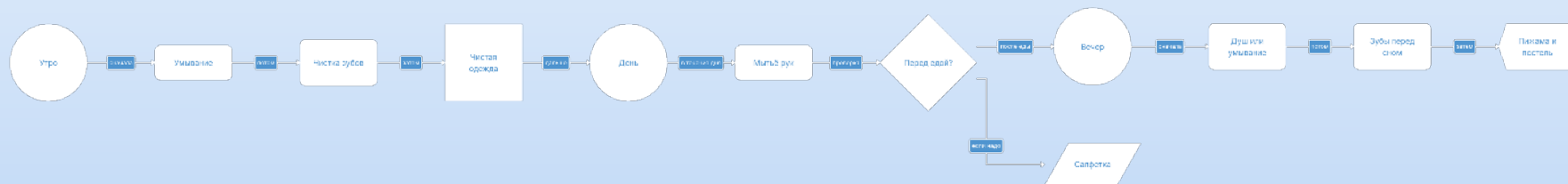


После перемены особенно важно

После перемены руки часто становятся грязнее: на них попадают пыль, крошки и микробы. Поэтому чистые руки перед уроком — очень полезная привычка.

Как проходит день чистоты

Порядок гигиенических привычек в течение дня для ученика 4 класса.



Гигиена во время кашля и чихания



Локоть или салфетка

Когда хочется кашлянуть или чихнуть, рот и нос лучше прикрыть сгибом локтя или одноразовой салфеткой. Так капельки не разлетаются вокруг и не попадают на других людей.



Салфетку — сразу в мусор

Использованную салфетку нужно сразу выбросить в урну, а не оставлять на парте или в кармане. После этого руки обязательно моют с мылом, чтобы убрать микробы.



Забота о близких

Такая простая привычка помогает не передавать микробы друзьям, одноклассникам и членам семьи. Это особенно важно в классе, где все рядом учатся, играют и разговаривают каждый день.

Почему нельзя делиться личными вещами

1

У каждого — своё

Расчёска, зубная щётка, полотенце, носовой платок и мочалка должны быть только личными. Эти вещи соприкасаются с телом, поэтому их нельзя передавать другому человеку даже ненадолго.

2

Микробы легко переходят

Если пользоваться чужими вещами, микробы могут перейти от одного человека к другому. Так легче заболеть или принести грязь домой, даже если вещь выглядит чистой.

3

Чистые вещи —
спокойствие

Когда у каждого есть свои аккуратные предметы ухода, пользоваться ими удобнее и безопаснее. Личные вещи помогают соблюдать порядок и каждый день заботиться о здоровье без лишних рисков.

В доме, где всё на своём месте



Раковина после утреннего умывания

Чистая раковина сразу делает ванную аккуратнее. Если после умывания вытереть брызги и убрать мыло на место, в комнате становится приятно и опрятно. Даже маленькая полка выглядит ухоженной, когда на ней нет лишней влаги и беспорядка.

Полотенце, которое ждёт своего часа

Свежее полотенце должно висеть на отдельном крючке и оставаться сухим и чистым. Если менять его регулярно, оно лучше помогает после умывания и не собирает неприятный запах. Тогда ванная выглядит ухоженной и по-домашнему чистой.

Постель для спокойного отдыха

Свежая постель и чистая мочалка помогают чувствовать себя комфортно вечером. Когда всё лежит на своих местах, легче готовиться ко сну и отдыхать. В такой комнате приятно просыпаться утром и начинать новый день.



Как гигиена влияет на самочувствие



Больше сил

Когда человек чистый и ухоженный, ему легче бегать, играть и учиться. Нет лишнего дискомфорта, а тело чувствует себя свободнее и бодрее весь день.



Лучшее настроение

Свежесть и порядок делают день приятнее. Когда одежда чистая, а руки и лицо в порядке, человек чаще улыбается и увереннее общается с другими.

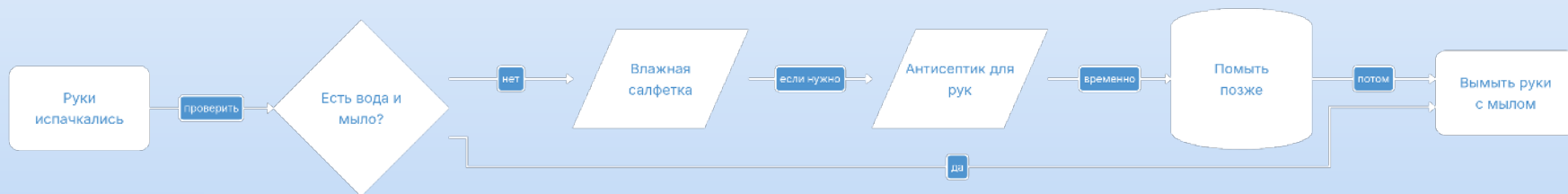


Меньше рисков

Гигиена помогает уменьшить количество микробов вокруг. Это значит, что организму проще оставаться здоровым, а прогулки, уроки и игры проходят спокойнее и веселее.

Что делать, если рядом нет воды

Памятка для временных ситуаций, когда раковины нет поблизости, а руки всё равно нужно быстро очистить.



Ошибки, которые мешают чистоте

1

Спешка без мыла

Быстрое споласкивание водой не убирает грязь и микробы так хорошо, как мытьё с мылом. Если торопиться, руки остаются не по-настоящему чистыми.

2

Редкая чистка зубов

Если чистить зубы только иногда, налёт успевает задерживаться на них дольше. Это вредно для зубов и может привести к кариесу, который лечить неприятно.

3

Грязные ногти и полотенце

Под ногтями часто прячется грязь, а чужое или несвежее полотенце может переносить микробы. Лучше держать ногти чистыми и пользоваться только своим полотенцем.

4

Забывать про одежду

После сильного потоотделения или прогулки одежду важно менять вовремя. Если этого не делать, человеку становится некомфортно, а на вещах остаются запах и грязь.

Когда чистота помогает всем



Друг рядом с заболевшим

В одном классе ученик прикрыл кашель локтем, а потом помыл руки. Рядом сидели друзья, и никто не испугался, потому что он позаботился о них. Простое правило помогло сохранить урок спокойным и безопасным.



Аккуратный обед на перемене

Перед обедом девочка вытерла руки салфеткой и взяла свою бутылку с водой. Она не делилась полотенцем и не трогала лицо без нужды. Так она помогла не передавать микробы одноклассникам за одним столом.



Дом, где всем легче дышать

Дома брат и сестра пользуются своими вещами и меняют полотенца вовремя. В ванной порядок, а в комнате чисто и свежо. Благодаря этому всей семье приятнее отдыхать, играть и встречать гостей.

Привычки, которые легко запомнить

1

Мой руки

Мой руки с мылом после улицы, туалета и перед едой. Это самая простая привычка, которая помогает убрать грязь и микробы с ладоней.

2

Чисти зубы

Чисти зубы утром и перед сном. Так на них не задерживаются крошки и налёт, а улыбка остаётся крепкой и свежей.

3

Носи чистую одежду

Свежая одежда делает человека аккуратным и удобным для игр, уроков и прогулок. После сильного потоотделения вещи лучше менять сразу.

4

Прикрывай кашель

Если хочется кашлянуть или чихнуть, прикрывай рот и нос локтем или салфеткой. Так микробы не разлетаются вокруг и не мешают другим.

Не делись личным

У каждого должны быть свои расчёска, полотенце и зубная щётка. Личные вещи нужны только одному человеку и помогают сохранять здоровье.

5

Как сделать гигиену интереснее



Таймер на 20 секунд

Весёлый таймер помогает не торопиться во время мытья рук. За двадцать секунд можно успеть всё как следует и даже не заскучать.



Любимая короткая песня

Если мыть руки под знакомую мелодию, время проходит незаметно. Песня помогает запомнить нужную длительность и делает привычку приятной.



Яркая зубная щётка

Красочная щётка и удобная паста могут порадовать утром и вечером. Когда вещи нравятся, чистить зубы становится легче и даже немного веселее.



Порядок в рюкзаке

Чистый рюкзак и аккуратный пенал напоминают о порядке каждый день. Когда вещи лежат на своих местах, забота о себе становится привычной и спокойной.

Гигиена — это простая забота каждый день

Гигиена помогает меньше болеть, чувствовать свежесть и быть приятным для окружающих. Чистые руки, зубы, одежда и порядок вокруг дают большой результат без лишних усилий.