

Правила гигиены: чистота помогает быть здоровым

Чистые привычки каждый день помогают
расти здоровыми и бодрыми.

Почему гигиена нужна каждый день

Микробы любят жить на руках, игрушках и партах, а потом незаметно попадать в организм. Простые привычки помогают реже болеть, чувствовать себя комфортно и легко общаться с друзьями без лишних неприятностей.



Когда нужно мыть руки

1. Перед едой

Перед завтраком, обедом и ужином руки нужно мыть обязательно. Так грязь и микробы не попадут вместе с едой в рот и не испортят полезный приём пищи.

2. После туалета

После туалета на руках могут оставаться невидимые микробы. Мытьё с мылом помогает убрать их быстрее и надёжнее, чем простое ополаскивание водой.

3. После улицы

На улице руки касаются разных поверхностей: перил, качелей, дверей и песка. После прогулки их лучше сразу вымыть, чтобы не приносить грязь домой и к еде.

4. После кашля и игр

После кашля, чихания или игры с животными руки тоже стоит мыть. Так микробы не останутся на коже и не перейдут на лицо, игрушки или вещи.

5. Не меньше 20 секунд

Мытьё должно длиться не меньше 20 секунд. За это время мыло успевает хорошо смыть грязь и микробы, а руки становятся действительно чистыми, а не только «почти чистыми».

Как мыть руки правильно

1.

Смочить водой

Сначала руки нужно намочить тёплой водой. Так мыло лучше распределяется по коже и помогает аккуратно убрать грязь, которая спряталась на ладонях и пальцах.

2.

Намылить ладони

Потом ладони хорошо намыливают и трут друг о друга. Пена помогает очистить кожу, а движения делают мытьё более тщательным и полезным.

3.

Не забыть пальцы

Особое внимание нужно уделить тыльной стороне рук, промежуткам между пальцами, большим пальцам и ногтям. Именно там грязь любит прятаться, как маленький хитрый гость.

4.

Смыть пену

После намыливания пену смывают водой до конца. Если мыло осталось на коже, руки могут стать липкими, поэтому важно смыть всё полностью и спокойно.

5.

Вытереть насухо

Чистые руки вытирают отдельным полотенцем. Сухая кожа приятнее ощущается, а на влажных руках микробы задерживаются легче, чем на хорошо вытертых.



Зачем чистить зубы

1. Защита от налёта

Зубы нужно чистить утром и вечером, чтобы убрать налёт. Если его не снимать, он постепенно портит зубы и может привести к кариесу.

2. Немного пасты

Для чистки хватает маленького количества зубной пасты — примерно с горошину. Этого достаточно, чтобы щётка хорошо очистила зубы, но не было лишней пены.

3. Менять щётку вовремя

Зубную щётку стоит менять примерно раз в три месяца. Со временем щетинки изнашиваются, и щётка уже не так хорошо справляется со своей работой.

Уход за лицом, кожей и волосами

Умывание утром и вечером

Лицо умывают утром и вечером, чтобы смыть пыль, пот и следы дневных приключений. После спорта или активных игр умыться ещё раз тоже полезно.

Чистая кожа

Чистая кожа помогает чувствовать себя свежо и опрятно. Когда на лице нет лишней грязи, оно выглядит ухоженным, а сам человек — бодрым и аккуратным.

Уход за волосами

Волосы моют тогда, когда они становятся грязными или заметно жирными. Чистые волосы легче расчёсывать, и они не мешают играть, учиться и бегать.

Опрятный вид

Если ухаживать за лицом, кожей и волосами, внешний вид остаётся приятным даже после шумного дня. Это простая привычка, которая делает ребёнка увереннее.

Чистая одежда и сменная обувь

Аккуратная одежда

Чистая и аккуратная одежда помогает чувствовать себя удобно дома, в школе и на прогулке. Когда вещи опрятные, человеку приятнее двигаться, сидеть и играть.

Ежедневная смена белья

Нижнее бельё меняют каждый день. Это важное правило помогает поддерживать чистоту тела и ощущать свежесть, даже если день был очень длинным и активным.

Сменная обувь в школе

Сменная обувь нужна, чтобы ноги меньше уставали, не потели и оставались сухими. В ней удобнее ходить по школе и не носить уличную грязь в класс.

Носовой платок и правило чихания

Прикрывать рот и нос

Когда хочется кашлять или чихнуть, рот и нос прикрывают салфеткой или сгибом локтя. Это помогает микробам не разлетаться вокруг, как будто они решили устроить салют.

Чистый платок

Носовой платок должен быть чистым и сухим. Если он уже использован, его лучше сразу заменить, чтобы не переносить микробы обратно на руки и лицо.

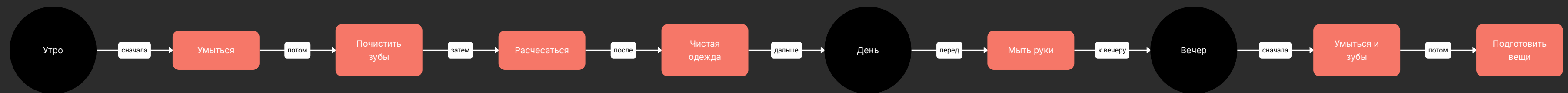
Салфетку выбросить

Одноразовую салфетку после использования сразу выбрасывают. Так она не остаётся в кармане и не становится местом, где микробы чувствуют себя очень уютно.



Утренний и вечерний гигиенический ритуал

Последовательность простых действий помогает ничего не забыть в течение дня.



Гигиена дома

Проветривание комнаты

Свежий воздух помогает дышать легче и делает комнату приятнее для отдыха. Если регулярно открывать окно, в помещении становится меньше духоты и неприятных запахов.

Влажная уборка

Влажная уборка собирает пыль лучше, чем сухое вытирание. Когда дома чище, меньше пыли кружится в воздухе, а вещи остаются аккуратнее.

Порядок на столе

На столе удобно держать только нужные предметы. Когда книги, карандаши и тетради лежат на своих местах, ничего не теряется и легче сосредоточиться.

Игрушки и вещи по местам

Игрушки, книги и карандаши лучше хранить там, где им положено быть. Тогда в комнате проще поддерживать чистоту, а искать нужную вещь приходится гораздо реже.

Гигиена в школе

1.

Мытьё после уроков

После туалета, прогулки и перед едой руки обязательно моют с мылом. Это простое правило помогает убрать грязь и микробы, чтобы не приносить их в класс и за обеденный стол.

2.

Только свои вещи

Зубная щётка, расчёска, бутылка с водой и полотенце должны быть личными. Когда каждый пользуется своими предметами, меньше риска перепутать вещи и передать друг другу микробы.

3.

Чистота для класса

Аккуратные привычки одного ученика помогают всему классу. Чистые руки и свои вещи делают учёбу спокойнее, а соседям по парте — приятнее и безопаснее.

Что лежит в личном наборе гигиены

Всё на своём месте

Утром ребёнок собирает маленький набор для чистоты: зубную щётку, пасту, мыло, полотенце и расчёску. Всё аккуратно лежит рядом, чтобы ничего не искать впопыхах перед школой. Такой порядок экономит время и помогает не забывать важные вещи.



Полезные мелочи в портфеле

В кармане или пенале удобно держать салфетки и носовой платок. Если на улице понадобилось вытереть руки или нос, нужная вещь оказывается под рукой. А влажные салфетки помогают быстро освежиться, когда нет возможности сразу помыть руки.



Почему нельзя делиться личными вещами

Микробы остаются на предметах

На зубной щётке, расчёске, полотенце и наушниках могут оставаться микробы. Даже если вещь выглядит чистой, она всё равно может передать другому человеку простуду или раздражение кожи.

Личные вещи — только для одного

У каждого должны быть свои предметы гигиены. Это не каприз, а простое правило заботы о здоровье, которое помогает не путать вещи и не приносить чужие микробы домой.

Так спокойнее для всех

Когда дети не обмениваются личными вещами, в классе меньше лишних болезней. Свой платок, своя расчёска и своё полотенце — это маленькая привычка с большой пользой.

Гигиена после спорта и подвижных игр

1. Сначала привести себя в порядок

После бега и прыжков нужно умыться и вымыть руки. Это помогает убрать пот и пыль, чтобы лицо и ладони снова стали чистыми и свежими.

2. Переодеться в сухое

Если одежда стала влажной, лучше сразу сменить её на сухую. Так ребёнку будет удобнее двигаться, а тело не начнёт мёрзнуть после шумной игры на улице.

3. Не забыть про воду

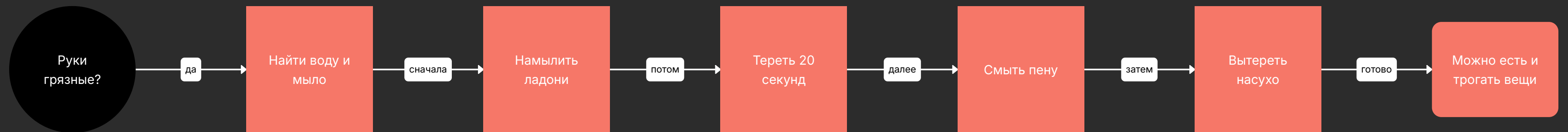
После активных игр важно сделать несколько глотков воды. Организму нужно восполнить силы, а вода помогает чувствовать себя бодрее и не уставать раньше времени.

4. Отдохнуть и остыть

Когда игра закончилась, полезно немного спокойно посидеть и подышать ровно. Тогда дыхание и сердцебиение успокаиваются, а можно без спешки возвращаться к урокам или домой.

Если руки грязные — что делать

Последовательность простых действий после улицы, туалета или перед едой



Как выглядит аккуратный и здоровый школьник

Чистые руки

Чистые ладони сразу заметны, особенно после улицы и еды. Они показывают, что ребёнок помнит о простых правилах и не забывает заботиться о себе каждый день.

Ухоженные ногти

Короткие и чистые ногти выглядят аккуратно и не собирают грязь. За ними легко ухаживать, если вовремя мыть руки и не забывать проверять их вечером.

Свежая одежда

Чистая одежда помогает чувствовать себя удобно и уверенно. В ней приятно сидеть за партой, играть на перемене и встречаться с друзьями без лишнего смущения.

Опрятный вид

Чистые волосы и приятный запах завершают аккуратный образ. Такой школьник выглядит собранным, а рядом с ним другим тоже хочется держать порядок.

Ошибки, которые мешают чистоте

Слишком быстрое мытьё

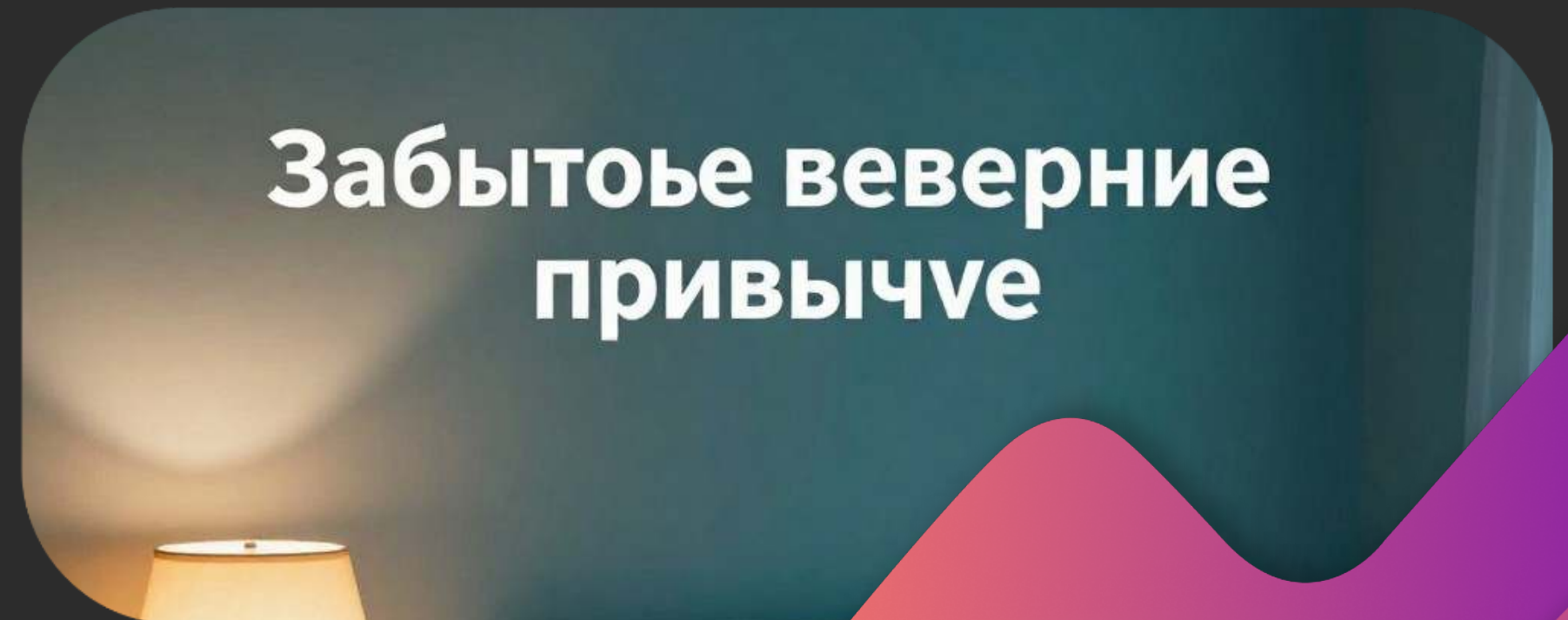
Маша спешила и намылила руки лишь на пару секунд. Грязь осталась между пальцами, и ладони не стали чистыми. Правильнее не торопиться и потратить на мытьё достаточно времени, чтобы вода и мыло успели помочь.



Забытые вечерние привычки

Коля вечером решил, что чистить зубы можно завтра, а грязную футболку наденет ещё раз. Утром ему было не так приятно собираться в школу. Если не делать всё вовремя, чистота быстро начинает «лениться» вместе с хозяином.

**Забытые вечерние
привычки**



Короткие правила на каждый день

Умывайся утром и вечером

Умывание помогает смыть сон, пыль и усталость. Когда лицо чистое, а глаза бодрые, начинать день и заканчивать его становится гораздо приятнее.

Мой руки чаще

Руки стоит мыть после улицы, туалета и перед едой. Это один из самых простых способов не оставлять микробам ни единого шанса.

Чисти зубы два раза

Утром и вечером зубы нужно чистить обязательно. Так на них не задерживается налёт, а улыбка остаётся здоровой и красивой.

Носи чистую одежду

Свежая одежда помогает чувствовать себя удобно дома, в школе и на прогулке. В чистых вещах легче двигаться, играть и не отвлекаться на мелкие неудобства.

Прикрывай рот и нос

Когда кашляешь или чихаешь, используй салфетку или сгиб локтя. Так микробы не разлетаются вокруг и не мешают окружающим.

Почему гигиена важна для всего класса

1.

Меньше простуд

Если каждый ученик моет руки и пользуется своими вещами, микробам труднее переходить от одного ребёнка к другому. Тогда в классе реже случаются простуды и пропуски уроков.

2.

Больше комфорта

Чистая одежда, аккуратный вид и отсутствие неприятных запахов делают класс приятнее для всех. Рядом с опрятными одноклассниками легче сидеть, работать и отдыхать на переменах.

3.

Учиться спокойнее

Когда все соблюдают простые правила гигиены, меньше отвлекающих мелочей и лишнего беспокойства. В такой обстановке проще слушать учителя, отвечать и дружить.

Гигиена — привычка, которая помогает каждый день

Гигиена не требует сложных секретов: достаточно мыть руки, чистить зубы, умываться и следить за своими вещами. Эти простые привычки делают день чище, легче и приятнее для всех.