

Гигиена каждый день

**Простые привычки помогают быть чистым,
здоровым и уверенным каждый день.**



Зачем нужна гигиена

После улицы, игр и уроков на руках и вещах остаются грязь и микробы. Гигиена помогает не переносить их на лицо, еду и окружающие предметы.



Чистые руки — первая защита

1. Мыло и вода

Мытьё рук с мылом смывает грязь и часть микробов. Без воды и мыла руки очистить по-настоящему трудно, поэтому это самый надёжный способ защиты.

2. Перед важными делами

Руки особенно важно мыть перед едой, после туалета и после прогулки. Так меньше шансов занести микробы в рот, на одежду или на учебные вещи.

3. После кашля и игр

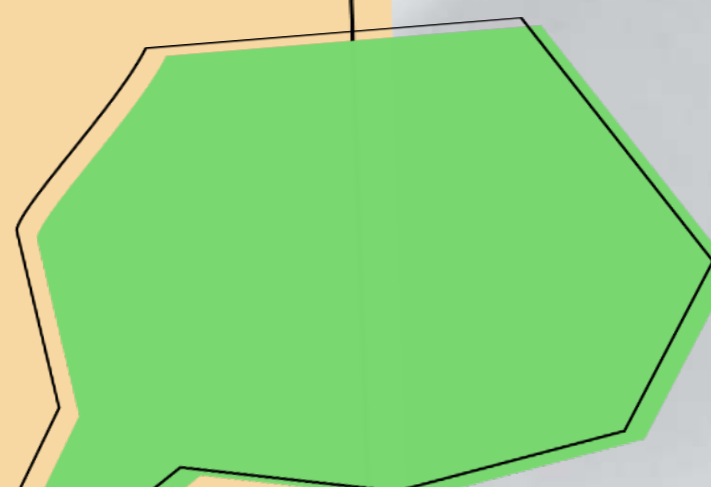
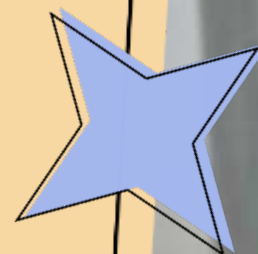
Если ребёнок кашлял, чихал, играл с животными или трогал землю, руки нужно вымыть снова. На них могут остаться незаметные для глаз микробы и грязь.

4. Не торопиться

Чтобы руки стали действительно чистыми, нужно не спешить. Важно хорошо потереть все части ладоней и пальцев, а не просто быстро ополоснуть руки водой.

5. Привычка на каждый день

Когда мытьё рук становится обычным делом, оно почти не требует усилий. Зато помогает чувствовать себя аккуратнее и защищает от многих неприятных болезней.



Как мыть руки правильно

1.

Сначала намочить

Начинают с тёплой или прохладной воды: ладони нужно хорошо намочить. Так мыло лучше распределяется по коже и быстрее справляется с грязью.

2.

Сильно намылить

Потом руки намыливают и трут ладони друг о друга. Пена помогает захватить частички грязи, чтобы их можно было легко смыть водой.

3.

Не забыть пальцы

Особое внимание нужно уделить пальцам, большим пальцам и области под ногтями. Именно там чаще всего прячутся крошки, пыль и незаметные остатки грязи.

4.

Смыть и вытереть

Когда руки хорошо потёрты, мыло полностью смывают водой. Затем руки вытирают чистым полотенцем, чтобы кожа осталась сухой и приятной на ощупь.

5.

Делать по порядку

Если выполнять все шаги один за другим, ни одна часть руки не останется забытой. Тогда мытьё будет не только быстрым, но и действительно полезным.



Когда руки особенно нуждаются в мытье

После улицы

После прогулки на руках остаются пыль, грязь и микробы с предметов, которых мы касались. Поэтому мыть руки сразу после возвращения домой — очень хорошая привычка.

После туалета

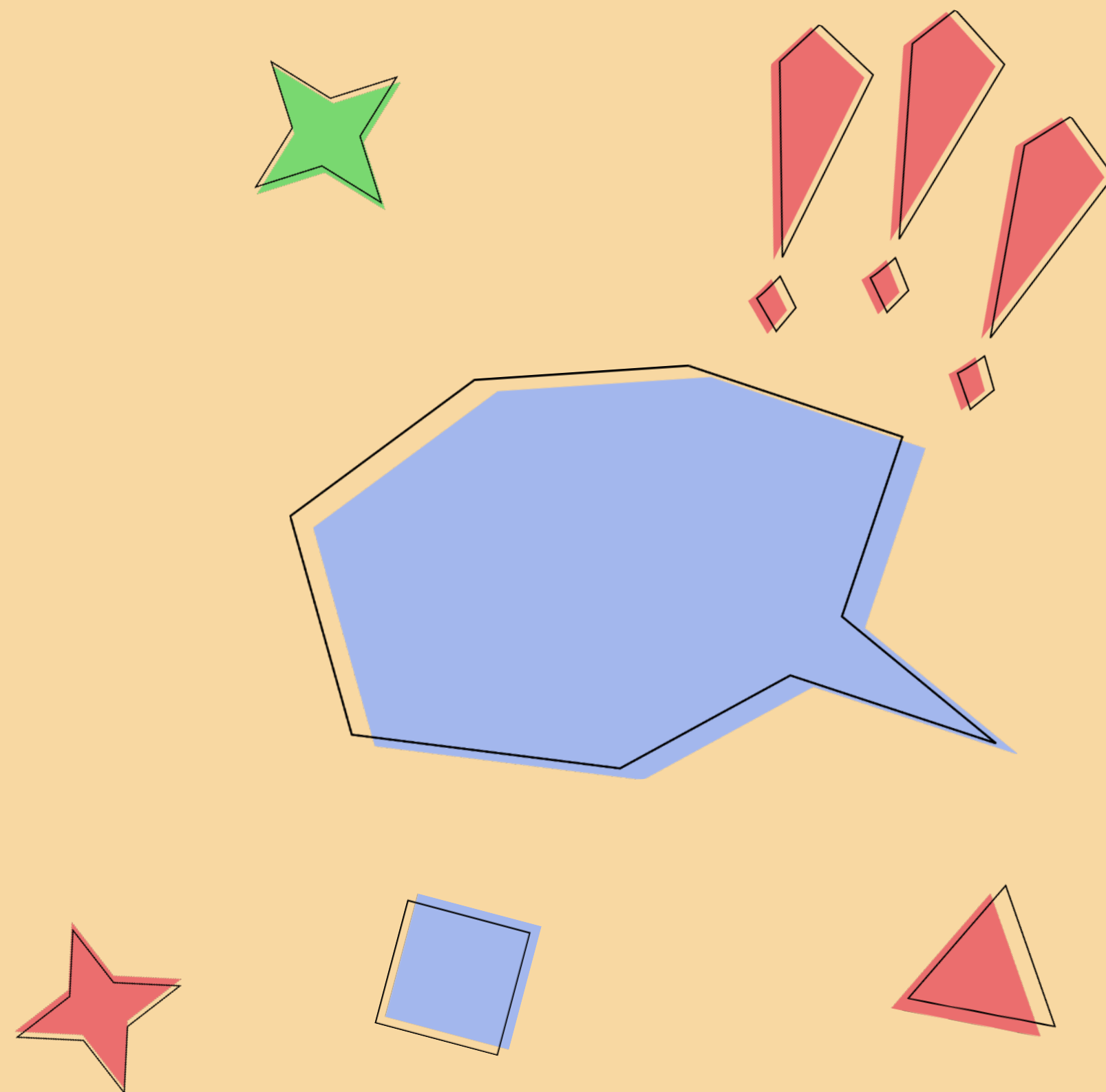
После посещения туалета руки нужно мыть особенно тщательно. Это помогает убрать невидимые микробы и не перенести их на одежду, еду или школьные принадлежности.

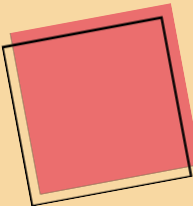
После кашля и животных

Если человек кашлял, чихал в ладонь или гладил животное, руки снова нуждаются в воде и мыле. Так легче сохранить чистоту и не разнести микробы дальше.

Когда нет воды

В дороге или в школе можно использовать антисептик для рук. Он помогает быстро, но обычное мытьё с водой и мылом всё равно остаётся самым надёжным способом.

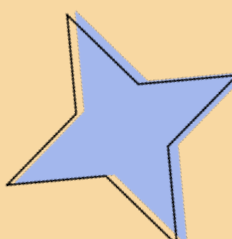
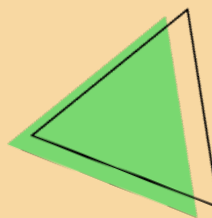
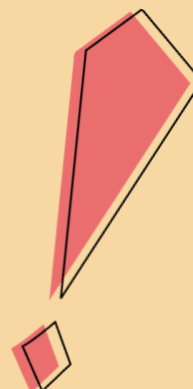
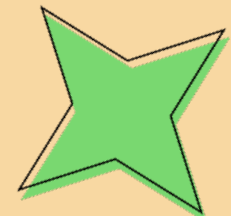




2 минуты

**именно столько обычно
советуют чистить зубы,
чтобы лучше удалить
налёт и остатки пищи.**

Рекомендации стоматологов



Короткая, но аккуратная чистка
помогает зубам оставаться
крепкими, а улыбке — здоровой и
красивой.

Как ухаживать за зубами и щёткой

Своя щётка

У каждого человека должна быть личная зубная щётка. Общими щётками пользоваться нельзя, потому что через них микробы легко переходят от одного человека к другому.

Чистое хранение

Щётку держат в чистом месте, щетиной вверх. После чистки её хорошо промывают водой, чтобы на ней не оставались паста и грязь.

Новая примерно раз в сезон

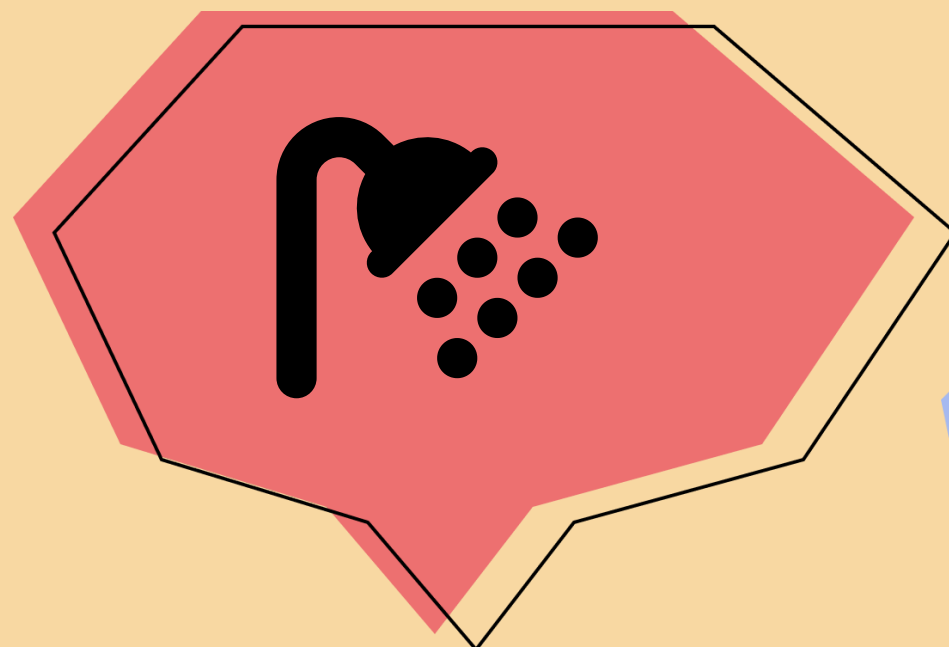
Со временем щетинки становятся мягкими и хуже чистят зубы. Поэтому щётку меняют примерно раз в три месяца, чтобы она продолжала работать как надо.

Мягкие движения

Чистить зубы нужно без сильного нажима. Так щётка убирает налёт аккуратно, а дёсны не страдают и не начинают болеть.

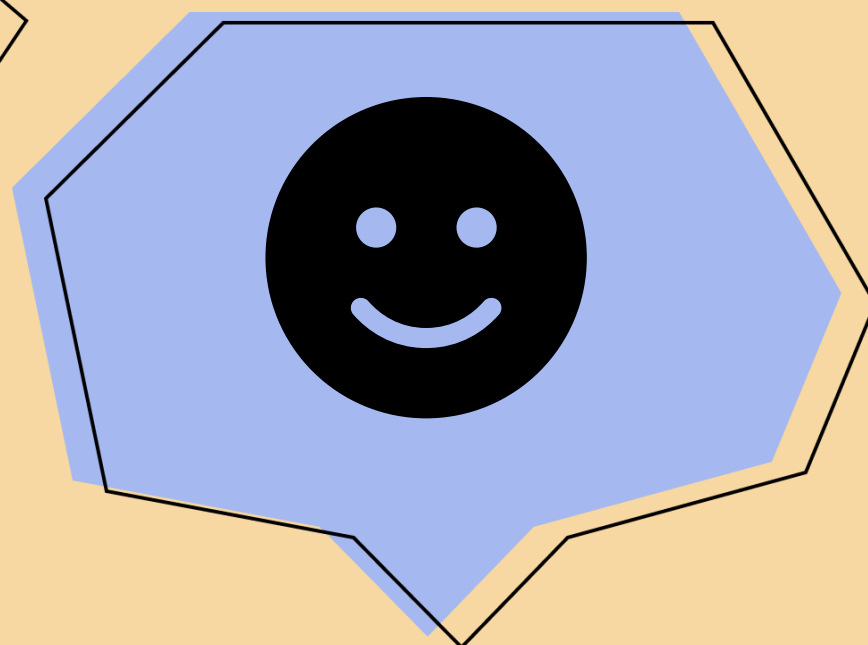
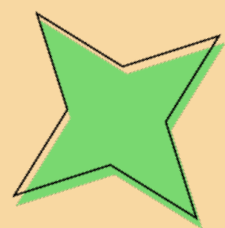


Что помогает телу оставаться чистым



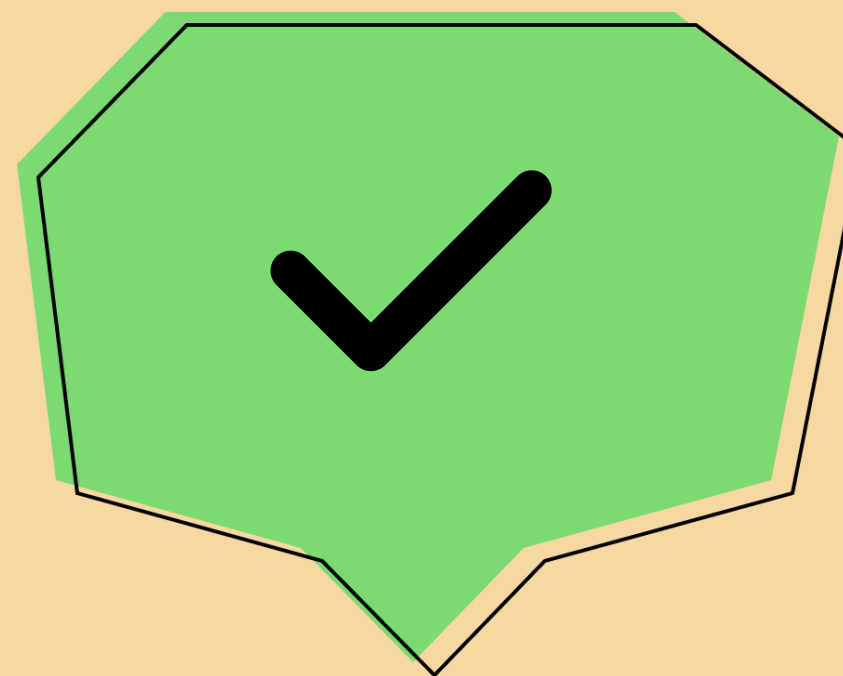
Душ и мытьё тела

Кожа каждый день собирает пот, пыль и жир. Регулярный душ или мытьё тела помогают чувствовать свежесть и не носить с собой лишнюю «городскую пыль».



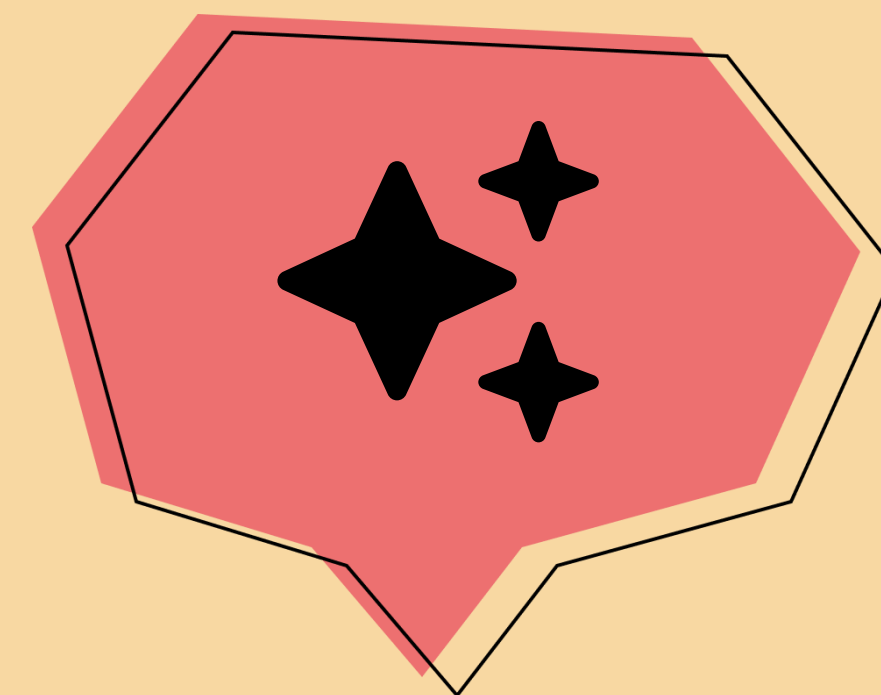
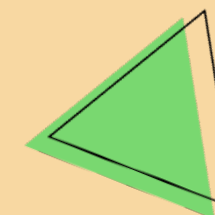
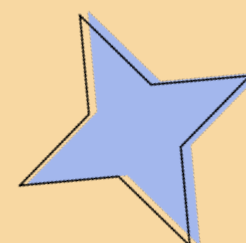
Умывание утром и вечером

Умываться полезно утром и вечером, чтобы смыть с лица грязь, пот и следы дневных приключений. Так кожа выглядит опрятнее и чувствует себя лучше.



Уход за волосами

Волосы нужно расчёсывать каждый день, а мыть по мере загрязнения. Аккуратные волосы выглядят красиво и не мешают во время игр и учёбы.



Чувство чистоты

Чистое тело и ухоженные волосы помогают ребёнку ощущать себя уверенно. Когда всё в порядке, и настроение часто становится заметно лучше.

Ногти и руки без сюрпризов

1. Короткие ногти

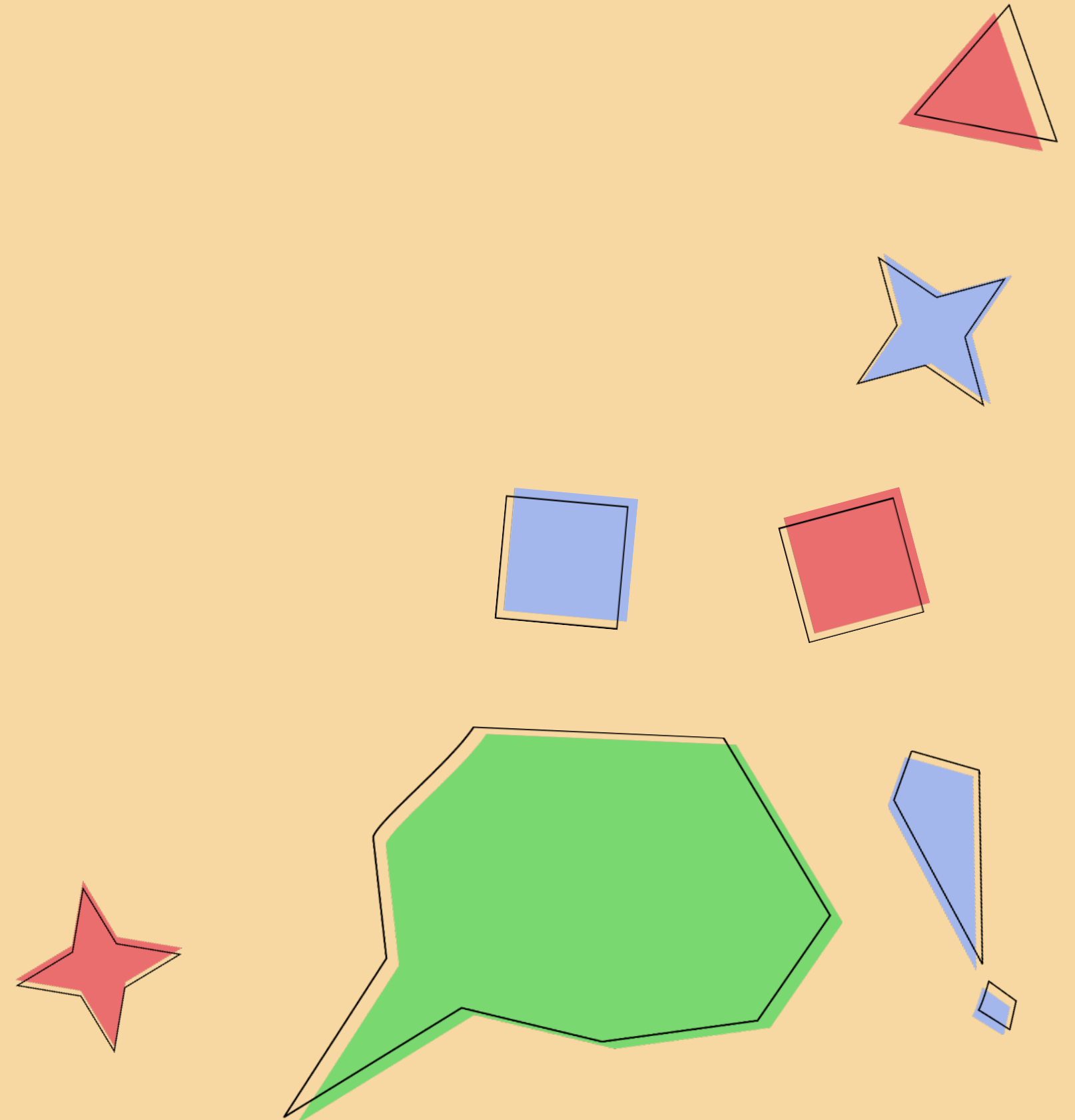
Под длинными ногтями легко собираются грязь и крошки. Если подстригать их коротко и аккуратно, руки остаются чище, а мыть их становится гораздо проще.

2. Не грызть ногти

Грызть ногти вредно: вместе с ними во рту могут оказаться микробы и грязь. Лучше оставить ногти в покое и не устраивать им такое испытание.

3. Чистые руки каждый день

После улицы, игр и еды руки нужно мыть, а ногти проверять на чистоту. Тогда на них не будет неожиданностей, которые могут испортить здоровье.



Одежда и обувь тоже важны

Чистая одежда

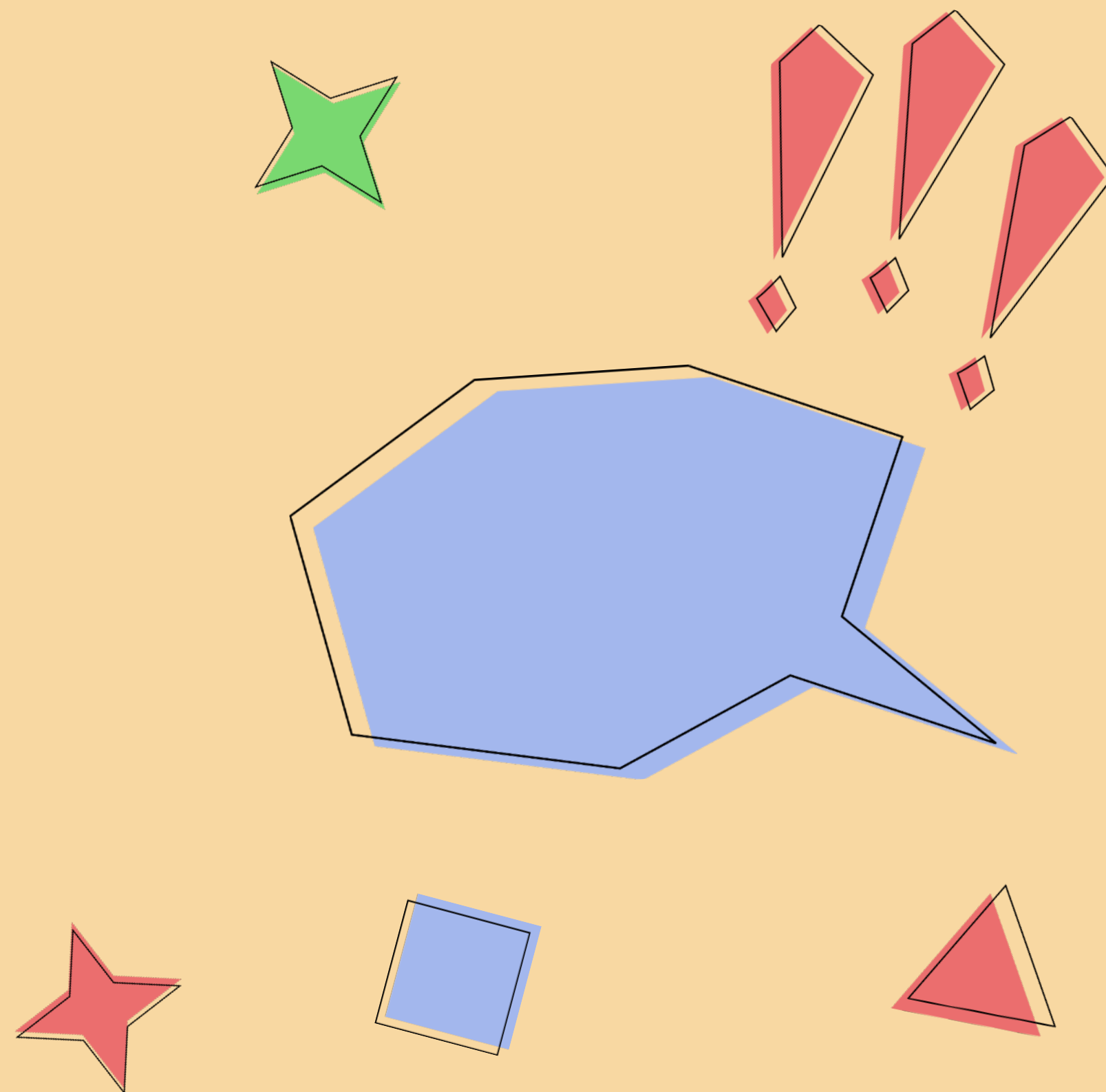
Опрятная одежда помогает чувствовать себя комфортно и уверенно. Школьную форму, футболки и другие вещи стирают по мере загрязнения, чтобы на них не оставалась грязь.

Сухая обувь

Мокрая или грязная обувь приносит в дом сырость, пыль и неприятный запах. Сухие ботинки и сапоги помогают ногам оставаться в порядке.

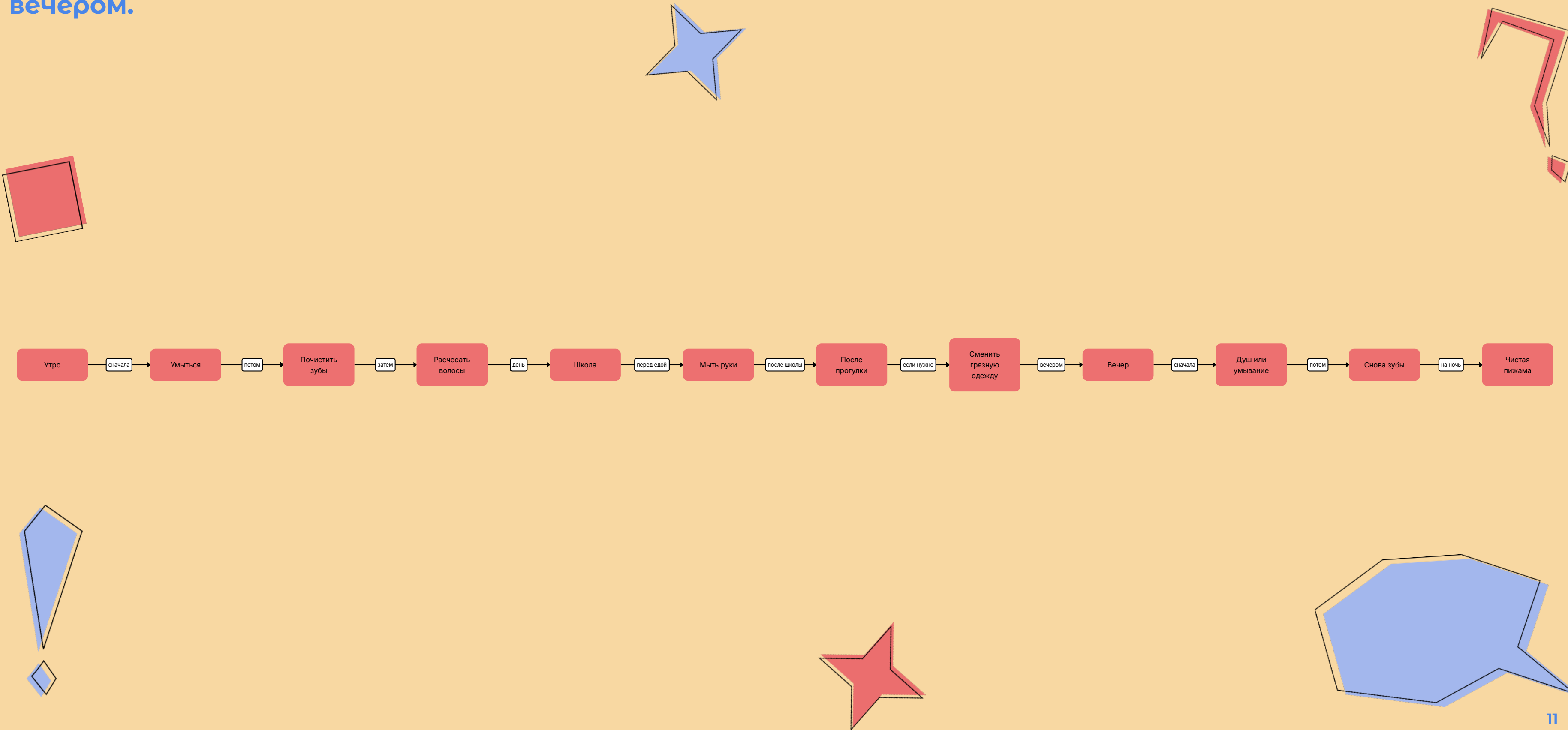
Смена белья

Носки и нижнее бельё меняют регулярно, потому что они быстро впитывают пот и грязь. Это простое правило помогает телу оставаться свежим и чистым.



Порядок гигиенических привычек в день

Последовательность действий помогает не забывать важные гигиенические дела утром, днём и вечером.

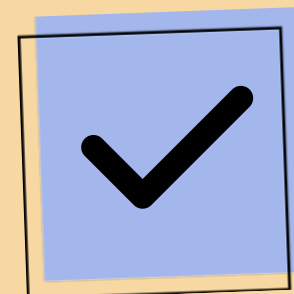
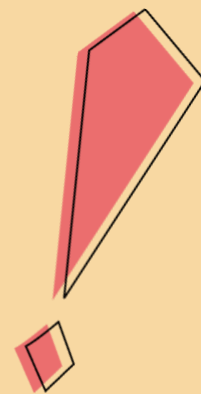


Личные вещи — только свои



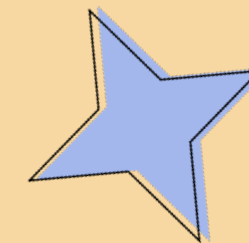
Полотенце

У каждого человека должно быть своё полотенце. Так оно остаётся чистым, не смешивается с чужими вещами и не помогает микробам переходить от одного человека к другому.



Расчёска

Расчёска нужна только одному владельцу. Если пользоваться общей расчёской, на ней могут оставаться волосы, пыль и микробы, поэтому лучше хранить её отдельно и аккуратно.



Зубная щётка

Зубная щётка всегда личная, как маленький помощник для своей улыбки. Её не дают другим, чтобы не переносить микробы и не путать щётки в ванной.



Бутылка для воды

Своя бутылка для воды помогает пить спокойно и гигиенично. Подписанная бутылка не потеряется, а её легко отличить от чужой даже в школьной раздевалке или классе.



Чихание, кашель и носовой платок



Локоть вместо ладони

Когда мальчик чихает в ладонь, он быстро замечает, что рука становится не лучшим помощником. Он прикрывает рот локтем, и вокруг сразу становится чище. Так микробы меньше попадают на стол, книги и игрушки.



Салфетка для одного раза

Девочка достаёт одноразовую салфетку, аккуратно прикрывает ею рот и нос, а потом сразу выбрасывает её в урну. После этого она идёт мыть руки, потому что чистые ладони — лучший финал такой истории.

Чистота дома и в классе

1.

1. Убираем крошки

Чистый стол без крошек и мусора выглядит аккуратно и не привлекает лишнюю грязь. Если рабочее место в порядке, за уроками легче сидеть спокойно и ничего не отвлекает.

2.

2. Проветриваем комнату

Свежий воздух делает комнату приятнее для учёбы и отдыха. Проветривание помогает убрать духоту, а вместе с ней — ощущение усталости и тяжести после долгого сидения.

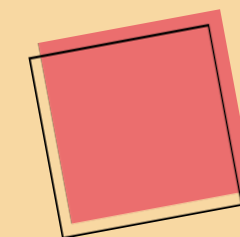
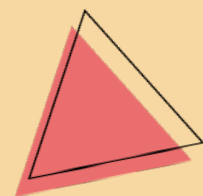
3.

3. Держим вещи на местах

Когда книги, тетради и карандаши лежат аккуратно, искать их не приходится. Порядок вокруг экономит время и помогает сосредоточиться на деле, а не на беспорядке.



Гигиена еды и питья



Перед обедом

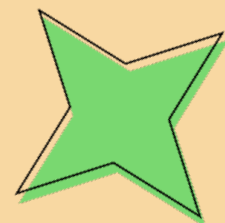
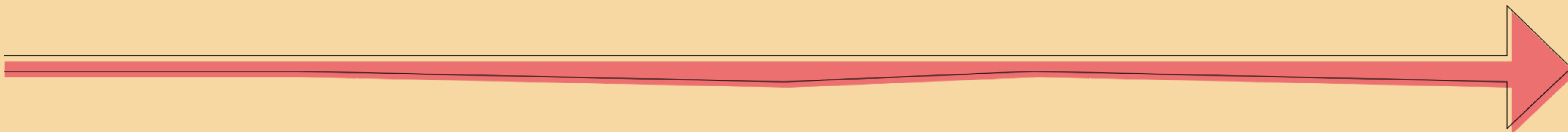
Сначала моют руки и только потом садятся за стол. Чистые ладони не переносят грязь на еду и помогают начать приём пищи аккуратно.

Во время еды

Фрукты и овощи должны быть вымытыми, а еда — закрытой и защищённой от пыли. Нельзя пить из чужой бутылки или есть грязными руками.

После перекуса

После еды полезно убрать остатки пищи и закрыть продукты. Так они дольше остаются свежими и не привлекают насекомых.



Когда гигиена особенно нужна

После поездки

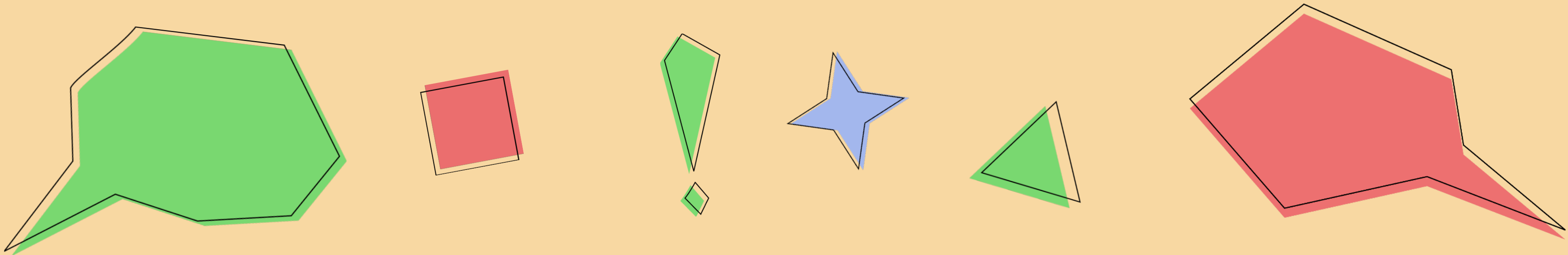
После транспорта, магазина или долгой прогулки руки особенно нуждаются в мытье. На них легко остаются грязь, пыль и микробы, которые потом можно случайно перенести на лицо или еду.

Если кто-то болеет

Дома, где кто-то кашляет или чихает, гигиену соблюдают ещё внимательнее. Полезно чаще мыть руки, проветривать комнату и пользоваться отдельным полотенцем для каждого.

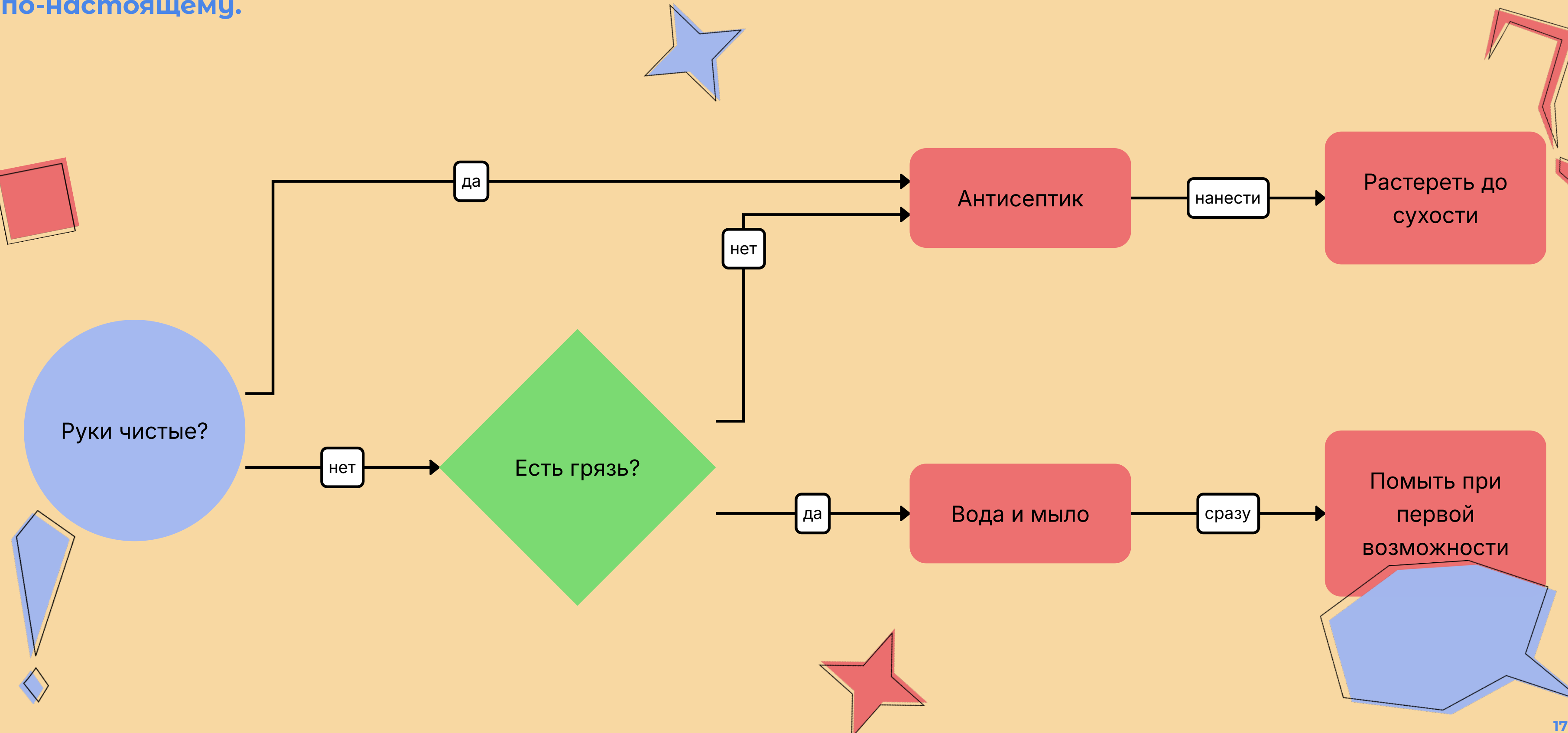
После игр на улице

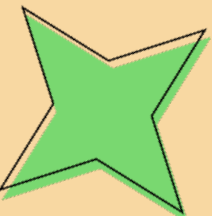
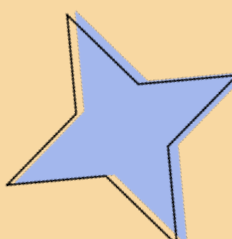
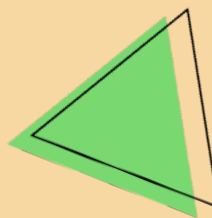
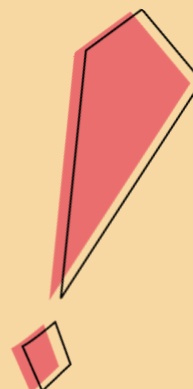
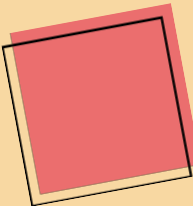
Игры во дворе, контакт с животными и песком требуют особого внимания к чистоте. После них руки и одежду лучше привести в порядок, чтобы не принести грязь домой.



Если воды рядом нет

Если рядом нет умывальника, выбирают безопасный способ временно очистить руки, а затем моют их по-настоящему.





3

**главные ошибки чаще всего
связаны со спешкой,
забывчивостью и чужими
личными вещами.**

Материалы урока по теме «Гигиена»

Эти три промаха особенно мешают привычкам работать каждый день. Если не торопиться и делать всё аккуратно, гигиена становится настоящей защитой.

Гигиена как суперсила

Утро чемпиона чистоты

Утром Петя умывается, чистит зубы и расчёсывает волосы, будто собирается на важный старт. После таких дел он выглядит аккуратно и чувствует себя бодрее. День начинается спокойно, без лишней спешки и сонной растрёпанности.



Команда маленьких помощников

Вика берёт чистые руки, свежую одежду и порядок на столе как свою дружную команду. Вместе они помогают ей учиться, играть и не забывать о здоровье. Даже обычный день становится удобнее и веселее.





Гигиена — привычка, которая помогает каждый день

**Гигиена делает жизнь чище, спокойнее и здоровее.
Если каждый день умываться, мыть руки, чистить
зубы и беречь свои вещи, организм скажет спасибо без
лишних слов.**

