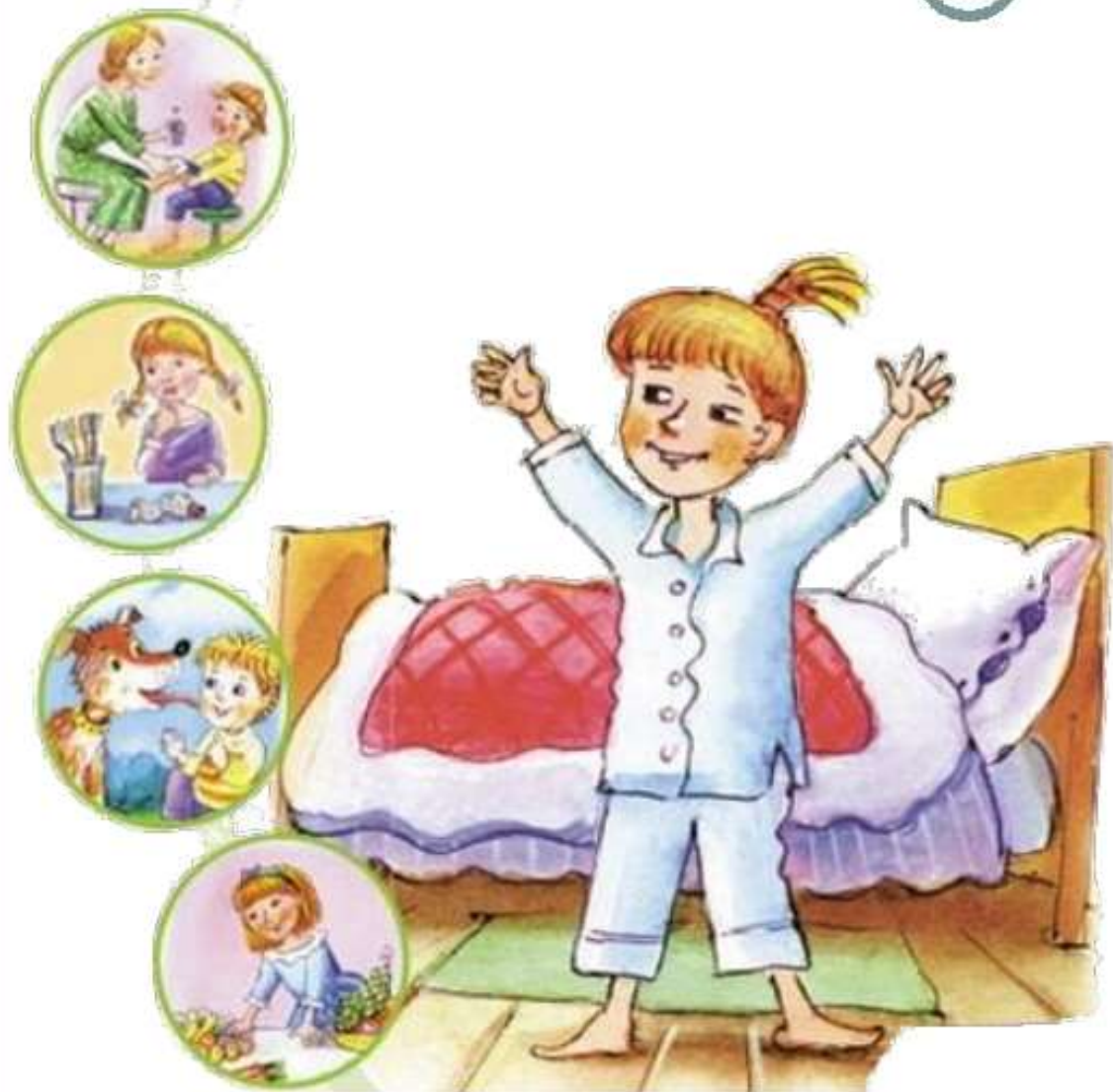


Личная гигиена -



*это правила,
выполнение
которых
поможет не
болеть и
укрепить своё
здоровье.*

ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

0+



© ООО «Технополис»
Полное наименование: ООО «Технополис»
Юридический адрес: 125080, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 21
ИНН: 50/0010000000
ОГРН: 5037003893
Сайт: www.technopolis.ru

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p>ЗУБНАЯ ПАСТА</p>  <p>ЗУБНАЯ ЩЁТКА</p> | <p>МЫЛО</p>  <p>ЖИДКОЕ МЫЛО</p> | <p>РАСЧЁСКА</p>  <p>ЩЁТКА ДЛЯ ВОЛОС</p>  | <p>МОЧАЛКА</p>  <p>ГУБКА ДЛЯ ТЕЛА</p> |  <p>ТУАЛЕТНАЯ БУМАГА</p> <p>САЛФЕТКИ</p> |
|  <p>ПОЛОТЕНЦЕ</p> | <p>ШАМПУНЬ</p>  <p>ШАМПУНЬ</p> <p>ПЕНА ДЛЯ ВАННЫ</p> |  <p>ВЛАЖНЫЕ САЛФЕТКИ</p> <p>ВАТНЫЕ ДИСКИ</p> | <p>НОСОВОЙ ПЛАТОК</p>  <p>БУМАЖНЫЕ ПЛАТОЧКИ</p> |  <p>ПИЛОЧКА ДЛЯ НОГТЕЙ</p> <p>НОЖНИЦЫ</p> |
|  <p>ДЕТСКОЕ МАСЛО</p> <p>КРЕМ</p> |  <p>ВАТНЫЕ ШАРИКИ</p> <p>ВАТНЫЕ ПАЛОЧКИ</p> |  <p>ШАПОЧКА ДЛЯ ДУША</p> | <p>ДЕЗОДОРАНТ</p>  |  <p>ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ПОМАДА</p> |
|  <p>ХАЛАТ</p> |  <p>ЗЕРКАЛО</p> |  <p>ЩЁТКА</p> |  <p>ТАПКИ</p> |  <p>СОЛЬ ДЛЯ ВАННЫ</p> |

Соблюдение правил личной ГИГИЕНЫ.

1. Умывайтесь утром и вечером, используйте средства личной гигиены.
2. Чистите зубы не менее 3 минут.
3. Всегда мойте руки перед едой, после прогулки и туалета.
4. Имейте всегда чистый носовой платок или одноразовые салфетки.
5. Для еды пользуйтесь только своей посудой, не берите грязных тарелок, ложек, чашек.
6. Для питья воды используйте одноразовые стаканчики. оставляйте использованные стаканчики, выбрасывайте их в мусорное ведро.
7. Следите за чистотой своей одежды, обуви.
8. Не ходите в одной и той же обуви на улице, в детском саду и дома. Дома носите мягкую домашнюю обувь, для спортивных занятий используйте спортивную обувь.



УХОД ЗА ЗУБАМИ И ПОЛОСТЬЮ РТА



Содержание в чистоте

- чистить зубы 2 раза в сутки
- полоскать полость рта после каждого приёма пищи

Защита - беречь от механических повреждений во время спортивных игр

Укрепление- употреблять в пищу продукты укрепляющие зубы и дёсны

Современная профилактика и лечение -использовать только индивидуальную щётку, посещать 2 раза в год стоматолога



Основные правила гигиены при уходе за ногтями

Уход за ногтями должен быть регулярным

При мытье рук нужно тщательно, используя специальные щетки, мыть ногти

Ногти необходимо регулярно, по мере их отрастания, подстригать так, чтобы свободный край был округлым (на руках) или прямым (на ногах)

Слишком коротко срезать ногти не следует, т. к. пальцы будут выглядеть утолщенными, некрасивыми, кончики их будут чрезмерно чувствительными к давлению



ПРАВИЛА УХОДА ЗА ТЕЛОМ

- Для мытья пользуйся туалетным мылом или гелем.
- Душ принимай ежедневно, особенно после работы, связанной с загрязнением кожи и сильным потоотделением.
- Мой тело теплой водой с мылом и мочалкой не реже раза в неделю.
- После мытья надевай чистое белье.



Уход за волосами



Волосы лучше мыть в мягкой воде; если вода жесткая, то к ней следует добавить буру или питьевую соду.

Жирные волосы следует мыть 1 раз в неделю, сухие и нормальные — 1 раз в 10 дней.

Наиболее благоприятна для мытья волос температура воды 50—55 ° С.

Не следует мыть волосы щелочным и хозяйственным мылом. Средства по уходу за волосами следует выбирать в зависимости от типа волос.

Сушат волосы, осторожно вытирая их полотенцем. Использовать для этого фен нецелесообразно, так как это ведет к чрезмерному пересушиванию.

1. Вопросы:

1. Ванну и душ надо принимать:

- два раза в неделю
- один раз в неделю
- каждый день.

2. Кожу лица и шеи следует мыть:

- утром и вечером
- вечером
- два раза в неделю.

3. Руки необходимо мыть:

- три раза в день
- каждый час
- перед едой, после улицы, после посещения туалета, по мере загрязнения.

4. Ноги мыть:

- ежедневно вечером
- утром и вечером
- два раза в неделю.

5. Волосы нужно мыть:

- два раза в неделю
- один раз в неделю
- по мере загрязнения.

6. Ногти нужно стричь:

- один раз в месяц
- один раз в неделю
- каждый день.

7. Нижнее белье нужно менять

- ежедневно
- два раза в неделю
- по мере загрязнения.

2. Нарисуй в тетради несколько предметов личной гигиены, подпиши их.