



ЧИСТОТА ВСЕГО ПОЛЕЗНЕЙ –

сохраним от всех болезней!

СМЕШАРИКИ

www.smeshariki.ru

Всем привет!



Чем БаРашу вымыть руки перед едой?



Учимся правильно мыть руки!

1. Запатываем рукава.
2. Опускаем руки под струю воды.
3. Берём мыло и тщательно намыливаем руки.
4. Хорошенько смыываем всю пену.
5. Берём поглотчик и вытираем руки досуха.
6. Берём мыло и тщательно намыливаем руки.
7. Хорошенько смыываем всю пену.
8. Берём поглотчик и вытираем руки досуха.



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 всех всё было на «пять с плюсом»!



Гигиена – это искусство сохранять своё здоровье и укреплять его!

Вот вам, гигиеничные мои, очень правдивая история о тех, кто не соблюдал гигиену!

Мытьё рук – основа личной гигиены!

Руки чаще других частей тела соприкасаются с окружающими нас предметами, поэтому они быстрее становятся грязными!

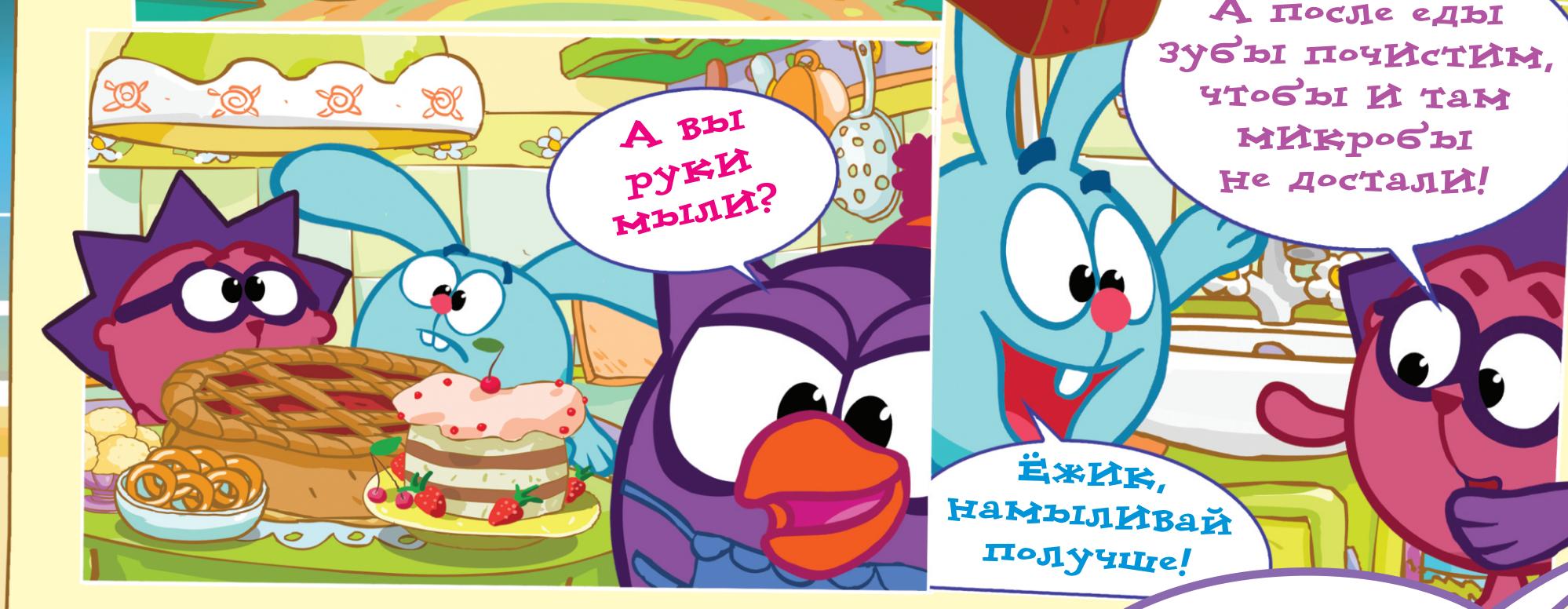
Микроны скапливаются везде, особенно под ногтями.

Многие наши болезни возникают именно от грязных рук, поэтому руки надо мыть очень часто и тщательно: перед сном и после сна, перед каждым приёром пищи, после посещения туалета и игр с домашними животными, а не только 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 за зубами, между прочим, тоже надо ухаживать, а то нечем морковку будет грызть!



Перед чисткой зубов щётку промываем водой.

Наносим зубную пасту на всю длину поверхности щетины.

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

Чистим внутреннюю поверхность зубов в горизонтальном и вертикальном направлении.

Затем переходим к чистке передних зубов.
Делаем 10-15 движений.
Заканчиваем чистку массажем дёсен при сомкнутых зубах.

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



МИЦ
ЦЕНТР
общественного здравоохранения
и медицинской профилактики
г. Санкт-Петербург



ФУНК
GAME

info@funkgame.ru

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ДЕТСКИЙ ФОНД