



ПРАВИЛА ГІГІЄНИ

Особиста гігієна - це правила, виконання яких допоможе не хворіти і зміцнити своє здоров'я.

ГІГІЄНА ТІЛА



- розчісувати волосся вранці і ввечері своїм гребінцем
- регулярно підстригати нігті на руках і ногах, стежити за їх чистотою
- користуватися тільки своєю зубною щіткою і рушником



ОСОБИСТА ГІГІЄНА



- умивайтеся вранці і ввечері, використовуйте засоби особистої гігієни, приймайте душ вранці і ввечері
- чистіть зуби не менше трьох хвилин
- ваша зубна щітка не повинна бути занадто м'якою

ГІГІЄНА ХАРЧУВАННЯ

- обов'язково мити руки перед вживанням їжі
- користуватися під час їжі тільки чистим посудом
- після кожного прийому їжі ретельно прополощіть рот кип'яченою водою



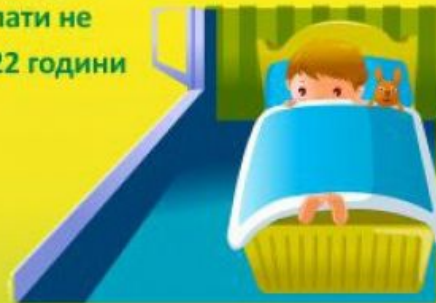
ГІГІЄНА ОДЯГУ

- стежте за чистотою свого одягу, взуття
- одяг повинен відповідати погоді
- майте завжди чисту носову хустку або одноразові серветки



ГІГІЄНА СНУ

- вставати слід в один і той же час і не пізніше 7 години
- лягати спати не пізніше 22 години



ГІГІЄНА ДОМА ТА В КЛАСІ

- не смітити на вулиці, в приміщеннях і не дозволяти це робити іншим
- допомагати вчителю і черговим підтримувати порядок у класі
- допомагати батькам у домашньому прибиранні

