Наша с вами задача быть здоровым.

Имейте ввиду: то, что мы запомним сейчас, останется с нами на всю жизнь.

**ЗАПОМНИ!**

Мыть руки перед едой, после посещения туалета, после всякого

загрязнения.

Стричь коротко ногти на руках и ногах.

Мыть на ночь ноги и вытирать их специальным полотенцем.

Мыться до пояса, мыть лицо, шею, уши.

Содержать в порядке волосы.

Чистить уши регулярно.

Давайте обсудим самые элементарные и в то же время самые необходимые навыки –

**правила гигиены**.



***1. Чистим зубы.***

***Правила ухода за зубами.***

1. Полощите рот тёплой водой после еды.
2. Чистите зубы утром и вечером.
3. Чистите зубы не только справа налево, но и сверху
вниз и снизу вверх с наружной стороны и внутренней.
4. Щетку после использования промойте и просушите.
5. Никогда не чистите зубы чужой щёткой.
6. Не менее двух раз в год проверяйте состояние зубов у
врача.

Пользуйтесь зубочисткой.

******

***2. Умываемся.***

Теперь подумайте, как вы моете руки, умываете лицо. Ведь все это также не менее важные правила гигиены.



***3. Расчесываемся.*** Приведение своих волос в порядок тоже относится к гигиеническим нормам для любого человека.  Расчешитесь сами, помоги расчесать девочке длинные волосы.

Конечно сразу ничего не получится, но это вопрос времени. Главное для нас- сформировать полезную привычку расчесываться по утрам, а не ходить с неопрятной головой полд



***4. Регулярно стрижем ногти.*** Ногти нужно стричь достаточно коротко для того, чтобы под них не забивалась грязь, но и не настолько коротко, что это будет вызывать неприятные ощущения и даже боль.

На пальцах рук ногти стригутся с закруглением, чтобы острые углы не царапались. Остригать ногти нужно 1-2 раза в неделю. Ногти на ногах удобнее всего стричь после купания, когда они размягчаются. Ногти на ногах нужно стричь ровно, чтобы избежать в дальнейшем их врастания. При необходимости края ногтей можно обработать пилкой.

**ПОМНИТЕ** 1. Не ковыряйтесь в них без надобности.

 2. Одевайтесь по погоде.

 3. В стужу не выходите на улицу с огромными тугими клипсами, нарушающими кровоснабжение, или тяжелыми, висящими по плечи серьгами. Приберегите их в сумочке и украсьте свои уши, войдя в теплое помещение.

Вот те немногие правила гигиены которые должны  войти в привычку и остаться на всю жизнь.

Еще несколько слов о предметах личной гигиены: зубная щетка, мыло, расческа, полотенце – все это у должно быть индивидуальным и храниться отдельно

**Областное государственное образовательное казённое учреждение для детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, специальной (коррекционной) школы – интерната для детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья VIII вида № 28 г. Тулуна**

