

## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



Ты уже знаешь, что физическая культура — это не только выполнение физических упражнений, но и соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта.


Тебе и окружающим неприятны грязные руки, нечищенные зубы, запах пота от тела. Кроме того, это места скопления микробов. Некоторые ребята грызут ногти. Из-за этой дурной привычки через маленькие трещины и ранки в организм попадают возбудители различных серьёзных болезней.





Основной гигиенической процедурой для поддержания чистоты тела является **мытьё**. Мыться надо не менее одного раза в неделю горячей водой с мылом. После этого необходимо *сменить нательное бельё*.

В течение дня, и особенно при занятиях физическими упражнениями, загрязняются руки, лицо, шея. Мыть их надо обязательно утром и вечером тёплой водой с мылом.

 *Что делают дети на рисунках, чтобы быть чистыми?*





*Руки, кроме того, надо мыть ещё перед каждым приёмом пищи, после прогулки и после посещения туалета.*

*Очень важно следить за чистотой ног. Их надо ежедневно мыть перед сном. Это не только гигиеническая, но и закаливающая процедура.*

*После занятий физическими упражнениями необходимо принять душ.*

*Нечищенные и испорченные зубы также становятся причиной многих заболеваний.*







**Уход за зубами** простой. Чтобы удалить остатки пищи, застрявшей между зубами, надо чистить зубы два раза в день с пастой или порошком не менее 1—2 минут.

Зубная щётка должна быть не очень жёсткой и не слишком мягкой.

Сначала чистят сомкнутые зубы в разных направлениях. Затем рот открывают и тщательно чистят поверхность зубов, обращённую внутрь рта. Затем зубы хорошо прополаскивают. Щётку моют и хранят в стакане щетинками вверх (рис. 8).

### **Береги зубы!**

- Чисти зубы два раза в день, утром и вечером.



Рис. 8

- Не ешь много сладкого.
- Не перекусывай зубами нитки и не грызи орехи.
- Посещай кабинет зубного врача.

## ПРОВЕРЬ СЕБЯ

1. Моюсь каждую неделю горячей водой с мылом.

2. Мою руки с мылом перед едой, после гулянья, после посещения туалета, после занятий спортом.

3. Мою каждый день ноги перед сном.

4. Чищу зубы утром и вечером.

5. Принимаю душ после занятий спортом.

Количество баллов \_\_\_\_\_.