



Красота спасёт мир, а мы – её!

ИЗБИТЫЕ ИСТИНЫ - НАДО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, ЧТОБЫ БЫТЬ КРАСИВЫМ!

Полезная информация о гигиене

Невидимый мир – это микробы и вирусы, которые живут вокруг нас, на всех предметах, с которыми мы соприкасаемся, на нашем теле, во рту, кишечнике.

С некоторыми мы живем дружно, например, они помогают нам переваривать пищу



А некоторые из них вызывают болезни.

ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ БОЛЕЗНЕЙ «ГИГИЕНА» ЗНАЕТ КАК:

Как нужно умываться?

Привычка мыть руки - великое дело! Помните, сколько раз вы прикасались к дверным ручкам, поручням, деньгам, и представьте, сколько микробов попадет на ваши руки, а через них на продукты и в рот.

Тщательно промойте руки с мылом по возвращении домой с улицы, после школы, тренировки, грязной работы, туалета. Намыливайте 2 раза, следите за чистотой под ногтями.

Лицо ополаскивайте прохладной водой.
Промывайте нос, чтобы не заболеть гриппом и ОРЗ.





Хорошая привычка – чистить зубы перед сном, после завтрака. Полоскать рот после каждого приема пищи.

*Микробы очень любят размножаться между зубами, образуя **налет**.*

Как от него избавиться?

1. Выметаем крошки, остатки пищи между зубами.
2. Вперед-назад чистим жевательные поверхности.
3. Вверх-вниз – боковые наружные и внутренние поверхности.
4. Круговыми движениями щетки массируем десна.

Примерно на чистку всех зубов уходит около 3 минут.

Вода – наш лучший друг!

Она не только очищает. Горячая – расслабляет, прохладная – тонизирует. Мыться в бане или принимать ванну нужно не реже 1 раза в неделю.

Принимать душ можно ежедневно, используя нейтральные моющие средства или без них, чтобы не пересушить кожу. Мыть ноги, подмываться девочкам и мальчикам надо ежедневно.

Мыть волосы достаточно 1-2 раза в неделю.



Хорошая привычка формирует характер сильного, здорового, красивого человека

Убрать постель, протереть пыль на столе, помыть пол, прибрать личные предметы в стол, тумбочку, положить в стирку загрязненную одежду и постельное бельё. Этим простым вещам учат и внучат королевы Елизаветы II.

А чем мы хуже их!?

Особенно приятно видеть человека, одетого по погоде. В холодную – непременно теплая верхняя одежда и обувь, брюки, головной убор. Летом одежду следует менять ежедневно.



Помните! Гигиена – залог здоровья!

Приглашаем вас в Детский центр здоровья!

г. Улан-Удэ, ул. Куйбышева, 18

тел. 21-34-13