

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ШКОЛЬНИКА

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА - ЭТО ПРАВИЛА, ВЫПОЛНЕНИЕ КОТОРЫХ ПОМОЖЕТ НЕ БОЛЕТЬ И УКРЕПИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



ГИГИЕНА ТЕЛА

Пользоваться только своей зубной щеткой и полотенцем



Расчесывать волосы утром и вечером своей расческой



Регулярно подстригать ногти на руках и ногах, следить за их чистотой



Не переутомлять глаза



ГИГИЕНА ДОМА И КЛАССА

Не собирать на улице, в помещениях и не позволять этого делать другим



Помогать учителям и дежурным поддерживать порядок в классе



Помогать родителям в домашней уборке



ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

Обязательно мыть руки перед едой



Пользоваться во время еды только чистой посудой



После каждого приема пищи чистить зубы



ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ

Следить за чистотой своей одежды и обуви



Пользоваться только своей одеждой и обувью



ГИГИЕНА СНА

Ложиться спать в одно и то же время и не позднее 22 часов