ЗДОРОВЬЕ · 5–9 КЛАСС

Личная гигиена

Простые привычки, которые каждый день берегут здоровье



Содержание

01 Что такое гигиена

02 Чистые руки

03 Зубы и кожа

04 Гигиена подростка

05 Только свои вещи

01

Что такое гигиена

Правила ухода за телом, которые помогают не болеть

Чистые руки

Микробы попадают на руки с дверных ручек, телефона и поручней. Руки моют с мылом перед едой, после туалета, улицы и общения с животными.

- Намыливайте руки не меньше 20 секунд
- Трите между пальцами и под ногтями



Зубы и кожа



Зубы

Чистить два раза в день, утром и вечером, по 2 минуты пастой с фтором. Щётку менять примерно раз в 3 месяца.



Кожа

Принимать душ каждый день и обязательно после тренировки. Лицо умывать утром и вечером.

04

Гигиена подростка

Тело взрослеет, и уход за ним тоже меняется

Что важно подростку

Душ

Каждый день и после спорта: запах дают бактерии, а не сам пот.

Кожа лица

Умываться утром и вечером, прыщи не выдавливать.

Волосы

Мыть по мере загрязнения, расчёска — своя.

Одежда

Носки и бельё — свежие каждый день.

Гигиена в цифрах

20 секунд

нужно намыливать руки, чтобы смыть микробов

2 × 2

чистить зубы два раза в день по две минуты

30 %

на столько мытьё рук с мылом снижает риск кишечных инфекций

Гигиена за день

Утро

Умыться

Почистить зубы, умыть лицо, причесаться.

Днём

Чистые руки

Мыть руки перед едой, после туалета и улицы.

После спорта

Душ

Смыть пот и переодеться в чистое.

Вечер

Перед сном

Почистить зубы, умыться, приготовить чистую одежду.

“

В человеке должно быть всё прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли.

Антон Чехов

пьеса «Дядя Ваня»



Только свои вещи



Зубная щётка

у каждого своя

Чужая щётка — дорога для чужих микробов.



Полотенце

своё и чистое

На влажной ткани быстро размножаются микробы.



Расчёска

не одалживать

Через неё передаются грибок и вши.



Мочалка и бритва

только личные

Мелкие ранки открывают путь инфекции.

Спасибо за внимание!

Чистота — самый простой способ заботиться о здоровье

ГЛАВНОЕ

- Мойте руки с мылом 20 секунд
- Чистите зубы утром и вечером
- Щётка, полотенце, расчёска — только свои

Источники: Драгомилов А. Г., Маш Р. Д. «Биология», 8 класс; ВОЗ и ЮНИСЕФ, руководство по гигиене рук, 2025; Роспотребнадзор, памятка о мытье рук