

Гигиена и режим дня школьника



Личная гигиена включает:

- правила гигиенического содержания тела, полости рта,
- правила пользования обувью, бельем, одеждой, жилищем,
- вопросы отдыха и труда, режима сна, питания

Уход за полостью рта и зубами



- Утром, перед сном и после каждого приема пищи необходимо в течение 2—3 мин тщательно чистить зубы пастой как с наружной, так и с внутренней стороны.
- При появлении зубной боли необходимо немедленно обращаться к врачу.
- Два раза в год следует посещать зубного врача для профилактического осмотра.

Уход за кожей

- мойтесь каждый день теплой водой с использованием специальных средств (мыло, гель и т.п.);
- вытираясь, используйте только свое полотенце;
- обязательно мойте руки перед едой, после прогулки и посещения туалета.



Уход за кожей



- берегите кожу от царапин и повреждений;
- не выдавливайте прыщи, это может привести к воспалению;
- в холодное время года необходимо защищать кожу от обморожений, а летом – от ожогов;
- лицо и руки смазывай кремом, чтобы кожа не обветривалась

Уход за кожей



- меняйте белье, чулки, носки, колготки, гольфы;
- не носите одежду, которая вызывает у вас раздражение кожи.

Уход за кожей



Необходимо употреблять в пищу свежие фрукты и овощи, молоко.

Это обеспечит организм минеральных веществ и витаминов, что будет способствовать гладкой и чистой коже.

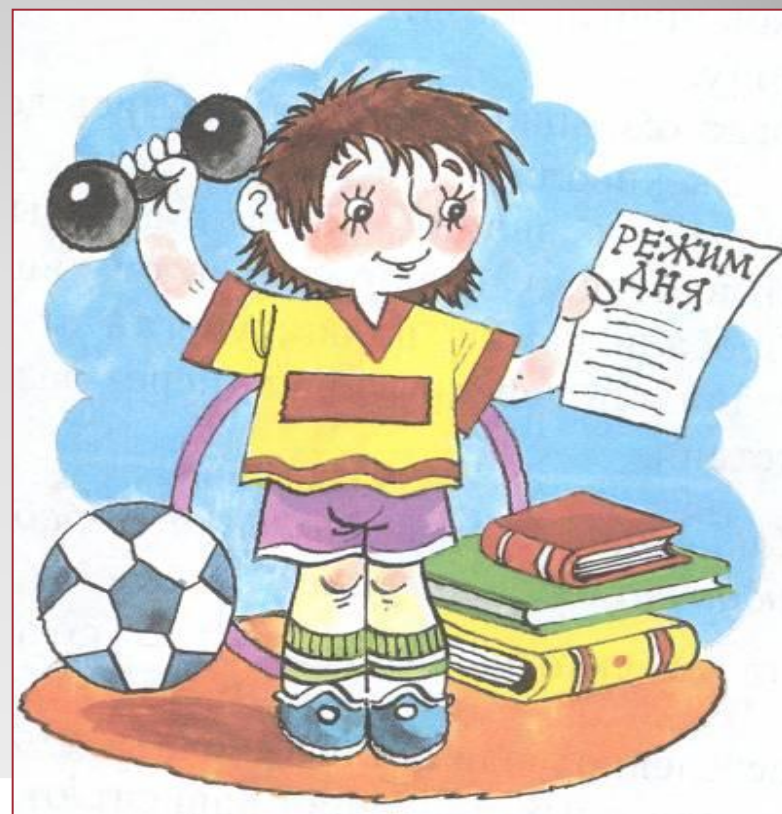
Уход за волосами



- Каждый день причесывай волосы щеткой перед сном 5-10 минут во всех направлениях. Они будут густыми, блестящими, их будет легко укладывать.
- Мыть волосы надо по мере их загрязнения.
- Не ходи с распущенными волосами в общественных местах.

Режим дня

**– это
правильное
распределение
времени,
на основные
жизненные
потребности
человека.**





**РЕЖИМ
ДНЯ**

Подъем 7.00

Как проснулся, так
вставай,
Лени волю не давай,
И зарядку выполняй.

На зарядку солнышко
поднимает нас,
Поднимаем руки мы
По команде «Раз!»»



Личная гигиена

Лепесток роса
умыла,
А тебя умоет мыло!



[Увеличить](#)

Завтрак 7.45

Что такое аппетит?
Мама мне о нем
твердит
Говорит она сердито
- Ты поел без
аппетита.



Дорога в школу



Понукания не жди,
В школу вовремя
иди

Прежде чем
захлопнуть
дверь,

Все ли взял с
собой проверь!

Занятия в школе

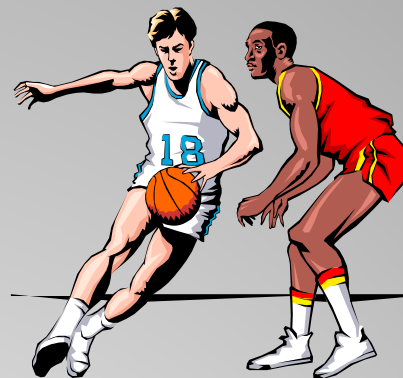


В школе, в классе не
сори,
А на соришь подбери.
Знай: хорошие
отметки,
Как плоды в саду на
ветке.

Обед 13.00

- Во время обеда не разговаривай.
- Не жестикулируй руками.
- Не забывай убирать за собой посуду.
- Перед обедом и после него следует помыть руки.





Занятия любимым делом



Выполнение домашнего задания



Ужин 19.00



Прогулка перед сном



Торнадо2112

Сон 21.00

Рекомендации

- приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
- старайся есть в одно и то же время.

