

**Экспертно-консультативный совет родительской общественности  
при Департаменте образования и науки города Москвы**

# **Урок гигиены**

**ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**



**ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ**

# Зачем нам нужны правила гигиены?

- ✓ Чтобы расти здоровыми и сильными
- ✓ Чтобы не болеть
- ✓ Чтобы быть красивыми и опрятными
- ✓ Для чего еще?



# Моем руки правильно!

Мышка плохо лапки мыла:  
Лишь водичкою смочила,  
Мылить мылом не старалась,  
И на лапках грязь осталась.  
Полотенце в черных пятнах!  
Как же это неприятно!  
Попадут микробы в рот.  
Может заболеть живот.  
Так что вы уж постарайтесь,  
Чаще с мылом умывайтесь!  
Надо теплою водой  
Руки мыть перед едой!



# Моем руки правильно!

1. **Обязательно моем руки теплой водой – она лучше всего смывает грязь!**
2. **Руки моем с мылом! Руки, вымытые холодной водой без мыла, чистыми считать нельзя!**
3. **Пользуемся сухим полотенцем! Полотенце у каждого должно быть свое!**
4. **Как проверить, чистые ли руки? Если полотенце после вытирания чистое – то и руки тоже чистые!**
5. **Как проверить, сухие ли ладошки? Приложи их к щекам – и сразу станет понятно**



# Умываемся ежедневно!

– Доктор, доктор,  
Как нам быть:  
Уши мыть  
Или не мыть?

Если мыть,  
То как нам быть:  
Часто мыть или пореже?..

Отвечает доктор:

– ЕЖЕ! –

Отвечает доктор гневно:

– ЕЖЕ –

ЕЖЕ –

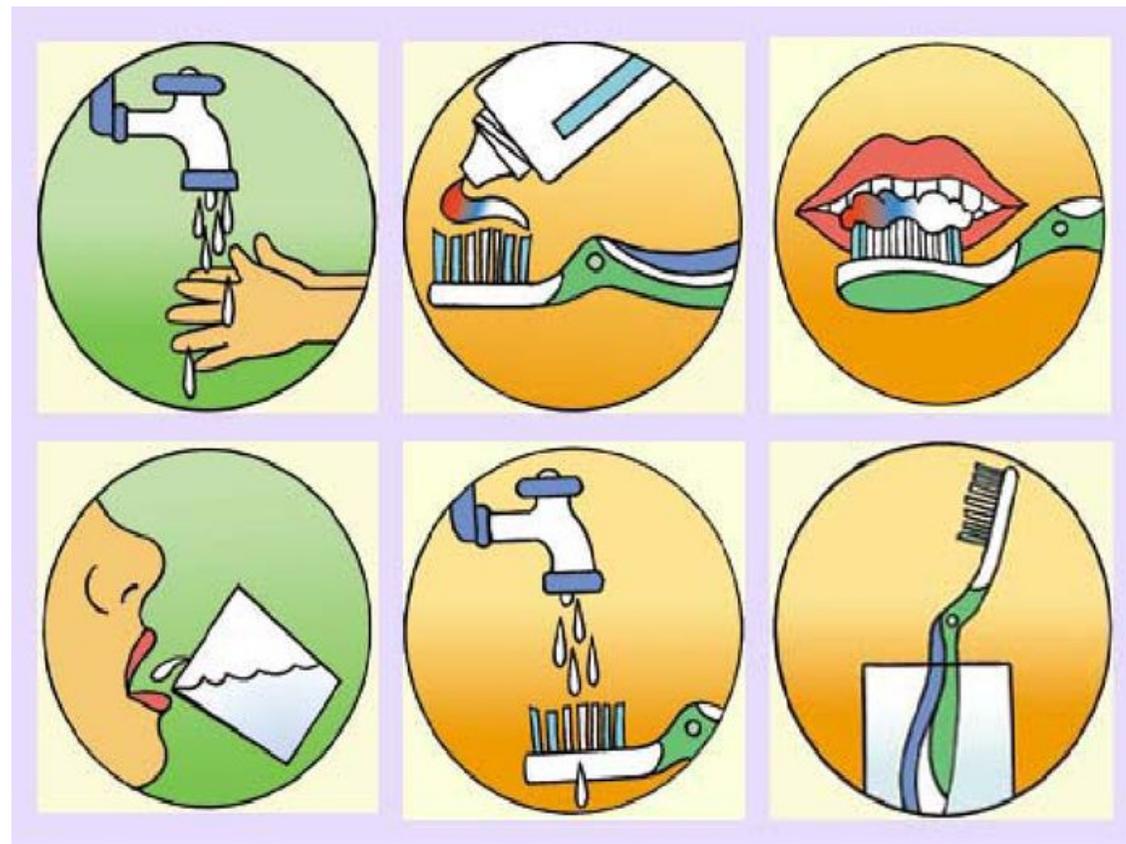
**ЕЖЕДНЕВНО!**



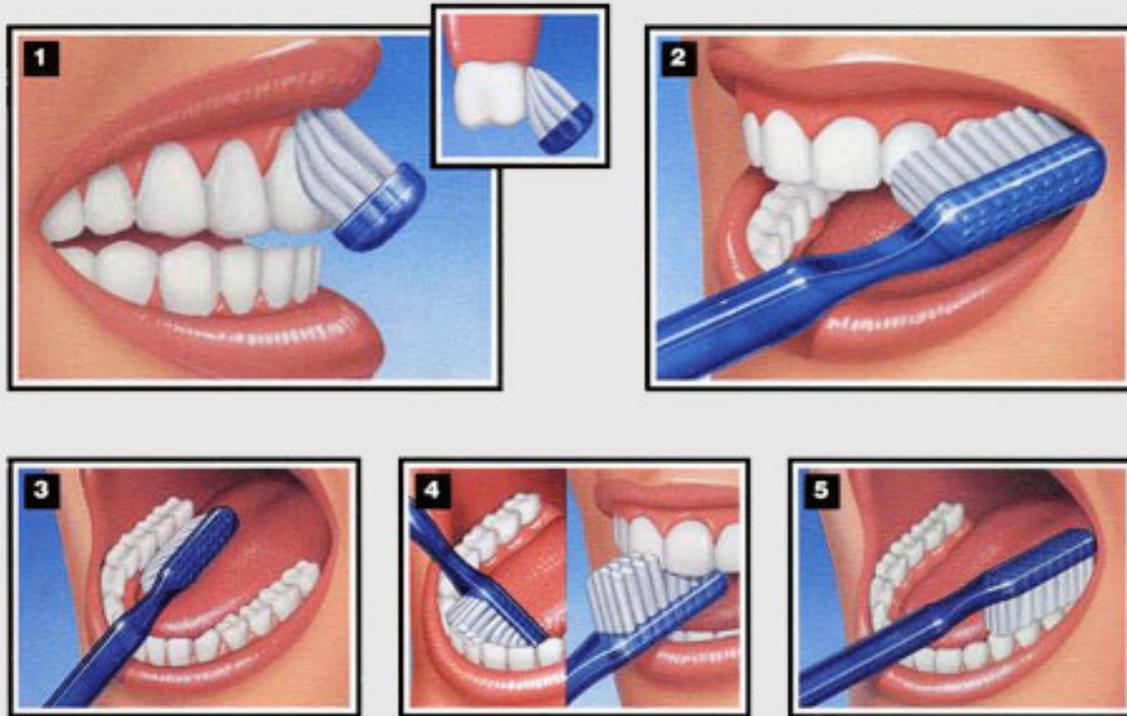
ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

# Чистые зубы – залог здоровья!

Кто чистит зубы по утрам,  
Тот поступает мудро!  
Кто чистит их по вечерам,  
Тот поступает мудро!  
А захотелось пожевать  
Зефир иль бутерброд,  
Кто мудр, тот будет полоскать  
После еды свой рот!  
Гони подальше тётку Леню,  
И помни о зубах весь день!



# Чистим зубы правильно!



Щетка в ротик  
Залетала,  
Щётка зубики  
Считала:  
— Зубик раз,  
И зубик два.  
— Повернись-ка  
Голова!

Сверху зубки:  
— Три, четыре!  
— Открывайся,  
рот,  
Пошире!  
Рядом зубки:  
— Пять и шесть!  
И седьмой,  
Конечно, есть!

— Язычок,  
Во рту лежи!  
Нашу щётку  
Не лижи!

Зуб восьмой  
Сидит внизу,  
Рядом с ним —  
Девятый зуб!

Зубки есть  
Во рту ещё:  
Их не видно  
Из-за щёк!  
— Открывайся  
Шире, рот —  
Щётка их  
Считать идёт!



У каждого – свои!

# Средства личной гигиены



# Гигиена питания

- Перед каждым приемом пищи тщательно мойте руки с мылом или обрабатывайте их антисептиками
- Принимайте пищу только из чистой посуды
- Пользуйтесь чистыми столовыми приборами
- Пейте только из своей кружки (бутылки)
- Пользуйтесь одноразовыми пластиковыми стаканчиками
- Не пробуйте пищу у других, не откусывайте чужие блюда и продукты, не пейте воду из чужой посуды
- Необходимо тщательно мыть фрукты и овощи перед едой
- Не забудьте, что когда вы прикасаетесь к упаковке продуктов на ваших руках появляется множество бактерий и микробов. Снова мойте руки
- Старайтесь мыть упакованные продукты.
- Предохраняйте пищу и воду от мух и других насекомых
- Употребляйте в пищу только свежие продукты

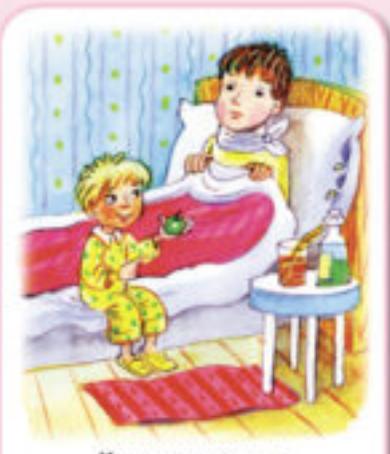


# Внимание, микробы!

ВНИМАНИЕ — МИКРОБЫ!



Даже любимой собаке  
не давай себя облизывать.



Не заходи в комнату  
(или не подходи близко)  
к больному.



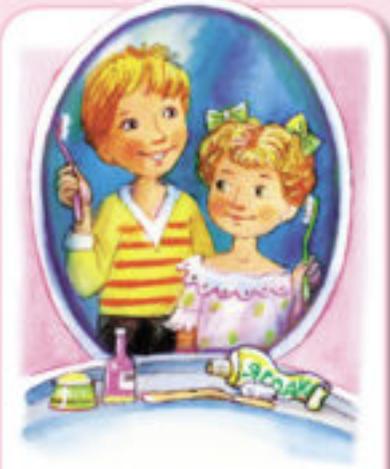
Каждый день мой носки  
и надевай чистые носочки.



Чаще меняй нижнее белье.



Не ешь и не пей из чужой посуды.



Пользуйся только своей  
зубной щеткой.



Всегда пользуйся туалетной  
бумагой.



Откуда бы ты ни пришел (пришла)  
домой, помни: мыло — первый враг  
микробов.



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ



## РАССКАЖИ МНЕ ПРО КОВИД!



### ЧТО ТАКОЕ COVID-19?

• ЭТО НОВЫЙ МИКРОБ, ВСЕ НАЗЫВАЮТ ЕГО КОРОНАВИРУС



• ОН ЗАРАЖАЕТ ЛЮДЕЙ КАК ВИРУС ГРИППА

• БОЛЬШЕ ВСЕГО ОН ЛЮБИТ ПУТЕШЕСТВОВАТЬ ОТ ЧЕЛОВЕКА К ЧЕЛОВЕКУ В МЕЛЬЧАЙШИХ КАПЛЯХ, КОТОРЫЕ ОБРАЗУЮТСЯ, КОГДА ЛЮДИ ГОВОРЯТ, ЧИХАЮТ И КАШЛЯЮТ



• ИНОГДА ВО ВРЕМЯ ПУТЕШЕСТВИЙ ОН ДЕЛАЕТ ОСТАНОВКИ НА ТЕЛЕФОНАХ И ДВЕРНЫХ РУЧКАХ



• ОН ОЧЕНЬ НЕ ЛЮБИТ МЫЛО, ПОЭТОМУ, КОГДА ТЫ МОЕШЬ РУКИ, ВИРУС ОБИЖАЕТСЯ И УБЕГАЕТ



# COVID-19

ВРАЧИ И УЧЕНЫЕ РАБОТАЮТ НАД СОЗДАНИЕМ ВАКЦИНЫ, ЧТОБЫ БОЛЬШЕ НИКТО НЕ ЗАБОЛЕЛ, НО ПОКА...



### ТЫ МОЖЕШЬ СРАЗИТЬСЯ С ВИРУСОМ!

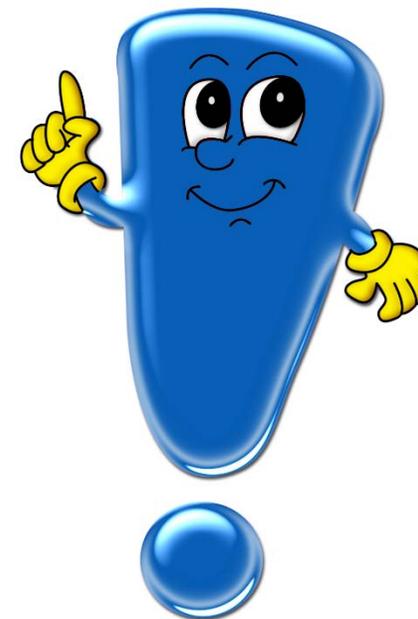
- МОЙ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ, ПОСЛЕ ТУАЛЕТА И ВЕРНУВШИСЬ С УЛИЦЫ КОГДА МОЕШЬ РУКИ - ПОЙ СВОЮ ЛЮБИМУЮ ПЕСЕНКУ
- ВО ВРЕМЯ КАШЛЯ И ЧИХАНИЯ ПРИКРЫВАЙ РОТ ЛОКТЕМ
- ОСТАВАЙСЯ ДОМА КАК МОЖНО ДОЛЬШЕ, ОБЩАЙСЯ С ДРУЗЬЯМИ ПО ВИДЕОСВЯЗИ
- ПОМОГАЙ СВОЕЙ СЕМЬЕ С ДОМАШНИМИ ДЕЛАМИ
- ПОПРОСИ ВЗРОСЛОГО, КОТОРОМУ ТЫ ДОВЕРЯЕШЬ, ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОСЫ, ПОДЕЛИСЬ С НИМ СВОИМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ



ЕСЛИ КАЖДЫЙ СДЕЛАЕТ ВСЕ ВОЗМОЖНОЕ, ЧТОБЫ ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ, ТО ОКРУЖАЮЩИЕ ЕГО ЛЮДИ ТОЖЕ БУДУТ ЗДОРОВЫМИ



- СТАРАЙСЯ НЕ ТРОГАТЬ ГЛАЗА И ЛИЦО ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ
- НЕ ОБНИМАЙ И НЕ ЦЕЛУЙ БАБУШКУ С ДЕДУШКОЙ
- ЕСЛИ ПОЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ ПЛОХО, НЕ ПЕРЕЖИВАЙ, ПОДЕЛИСЬ ЭТИМ СО ВЗРОСЛЫМИ И ОТДОХНИ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ, ЭТО ПОМОЖЕТ ТЕБЕ СНОВА ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЗДОРОВЫМ



# ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ



Включать в рацион питания продукты богатые белками, витаминами, минеральными веществами



Проводить проветривание и влажную уборку помещений с дезинфицирующими средствами



Не посещать места с массовым пребыванием населения



Вести здоровый образ жизни, включая полноценный сон, делать зарядку и совершать пешие прогулки



Чаще мыть руки с мылом



Не допускать переохлаждения организма



Использовать профилактические средства



Избегать общения с больными



При первых симптомах заболевания обратиться к врачу



ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

**ГОРОДСКОЙ ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ  
ПРИ ДЕПАРТАМЕНТЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ г. МОСКВЫ**  
[www.roditel.educom.ru](http://www.roditel.educom.ru)

**Председатель: Мясникова Людмила Александровна**  
[Myasnikovalala@mos.ru](mailto:Myasnikovalala@mos.ru)    [Mjasnikowana@yandex.ru](mailto:Mjasnikowana@yandex.ru)

**Заместитель председателя: Галузина Ольга Алексеевна**  
**+7 (926) 595-42-32**    [GaluzinaOA@mail.ru](mailto:GaluzinaOA@mail.ru)    [GaluzinaOA@mos.ru](mailto:GaluzinaOA@mos.ru)

**Контакты для обращения:**  
**+7 (963) 670 – 34 – 90**    **+7 (495) 123 – 37 – 31**  
[nebudzavisim@mail.ru](mailto:nebudzavisim@mail.ru)

