

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



1- 4 классы

Правила личной гигиены

Правила личной гигиены – залог крепкого здоровья. Соблюдать личную гигиену должен каждый человек. Личная гигиена – это уход за телом и содержание его в чистоте.

Почему нужно соблюдать правила личной гигиены?

- Соблюдение правил личной гигиены не позволит вредным микробам заразить вас инфекцией.
- Вы будете сильными, здоровыми.
- Грязные, неряшливые люди всегда неприятны окружающим.



Ваш организм будет благодарить вас за соблюдение правил крепким иммунитетом!

Гигиена зубов и полости рта

- Чистить зубы нужно 2 раза в день. Утром - после приема пищи и вечером - перед сном
- Полоскать полость рта после каждого приема пищи
- Применять ополаскиватели для полости рта
- Время чистки зубов составляет 2-3 минуты
- Соблюдайте правильную технику чистки зубов
- Никогда не чистите зубы чужой зубной щеткой
- Используйте только индивидуальную щетку
- Щетку после использования нужно тщательно протереть и просушить
- Менять зубную щетку нужно каждые 3 месяца
- Обязательно лечить больные зубы
- Проходить осмотр у стоматолога 2 раза в год



Здоровые зубы – это красивая улыбка, свежее дыхание и основа правильного пищеварения!

Правила чистки зубов



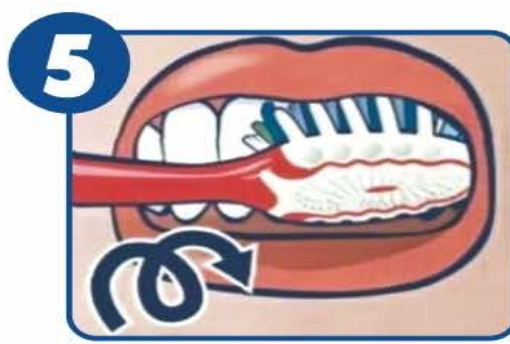
Для чистки наружной поверхности зубов необходимо расположить головку зубной щётки под углом 45° и произвести выметающие движения от десны.



Жевательные поверхности зубов очищают движениями вперед-назад, при этом зубную щётку располагают горизонтально.



Внутренние поверхности жевательных зубов очищают короткими выметающими и круговыми движениями, располагая щётку под углом к зубу.



Массаж дёсен производят круговыми движениями щётки с захватом зубов и дёсен при сомкнутых челюстях.



При чистке внутренней поверхности передних зубов необходимо располагать зубную щётку вертикально и производить движения — от десны к режущему краю зуба.

**ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ
ОЗНАЧАЕТ: ОЧИЩЕНИЕ
ПОВЕРХНОСТЕЙ ЗУБОВ,
УДАЛЕНИЕ НАЛЕТА
ИЗ МЕЖЗУБНЫХ ПРОМЕЖУТКОВ,
МАССАЖ ДЕСЕН**



Гигиена кожи

- Принимать душ рекомендуется каждый день.
- Поддержание чистоты тела и волос достигается регулярным мытьем с использованием горячей воды, мыла и мочалки
- Необходимо мыть своё тело с мочалкой не реже одного раза в неделю
- Лицо следует умывать с мылом утром, вечером и после каждого прихода с улицы
- Вытираться следует только своим полотенцем. Полотенце должно быть мягким, чистым и пользоваться им должен только один хозяин
- Обязательно иметь отдельные полотенца для лица и тела
- После мытья одевайте чистое белье
- Регулярно чистите ушки
- Ухаживайте за руками и ногтями. Регулярно подстригайте и вычищайте грязь из-под ногтей специальной щеткой
- Мойте руки перед едой, после прогулки, после посещения туалета
- Не забывайте обрабатывать руки антисептиками



ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА РУК

1



Поочередно круговыми движениями потрите ладонь кончиками пальцев противоположной руки.

2



Потрите ладонью о ладонь.

3



Потрите левой ладонью по тыльной стороне правой кисти и наоборот.

4



Тщательно обработайте промежутки между пальцами.

5



Возьмите руки в замок и потрите тыльной стороной согнутых пальцев по ладони другой руки и наоборот.

6



Поочередно круговыми движениями потрите большие пальцы рук.

ВНИМАНИЕ: руки должны оставаться влажными в течение всего времени обработки!



Гигиена одежды и обуви

- Одежда защищает человека от вредных проявлений окружающей среды
- Регулярно следите за чистотой своей одежды. На одежде можно принести в дом разные микробы, бактерии и вирусы
- Одежда и обувь должны быть из натуральных материалов и соответствовать вашим размерам
- Одежда не должна сковывать и стеснять движения
- Нательное белье нужно необходимо менять после каждого приёма душа, т.е. каждый день
- Носки, гольфы, колготки необходимо менять каждый день
- Всегда имейте чистый носовой платок или одноразовые салфетки
- Одежда и обувь должны соответствовать погодным условиям
- В школе обязательно иметь сменную обувь
- Обувь нужно регулярно сушить и чистить



Недопустимо пользоваться чужой одеждой и обувью!

Предметы личной гигиены

ЗУБНАЯ ПАСТА  ЗУБНАЯ ЩЁТКА	МЫЛО  ЖИДКОЕ МЫЛО	РАСЧЁСКА  ЩЁТКА ДЛЯ ВОЛОС	МОЧАЛКА  ГУБКА ДЛЯ ТЕЛА	 ТУАЛЕТНАЯ БУМАГА САЛФЕТКИ
 ПОЛОТЕНЦЕ	ШАМПУНЬ  ШАМПУНЬ ПЕНА для ванны ПЕНА для ванны	 ВЛАЖНЫЕ САЛФЕТКИ ВАТНЫЕ ДИСКИ	НОСОВОЙ ПЛАТОК  БУМАЖНЫЕ ПЛАТОЧКИ	 ПИЛОЧКА для НОГТЕЙ НОЖНИЦЫ
 МАСЛО детское КРЕМ ДЕТСКОЕ МАСЛО КРЕМ	 ВАТНЫЕ ШАРИКИ ВАТНЫЕ ПАЛОЧКИ	 ШАПОЧКА для ДУША	ДЕЗОДОРАНТ 	 ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ПОМАДА
 ХАЛАТ	 ЗЕРКАЛО	 ЩЁТКА	 ТАПКИ	 СОЛЬ для ванны СОЛЬ для ванны

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



Важно! Гигиена питания – залог здоровья!

Правила правильного питания

- Тщательно пережёвывайте пищу
- Есть нужно небольшими порциями, не реже 4-х раз в день
- Во время еды не разговаривать
- Обязательно употребляйте в пищу супы и бульоны
- Старайтесь принимать пищу в одно и тоже время
- В течении дня пейте 2.5 литра чистой воды
- Ешьте больше свежих овощей и фруктов
- Следите за тем, чтобы еда всегда была свежей
- Ужинайте за 2 часа до сна, переполненный желудок ухудшает сон
- Не переедайте
- Перед приёмом пищи не ешьте сладкого. Сократите его употребление до минимума
- Не ешьте слишком горячую пищу
- Не ешьте в сухоматку



Здоровье человека зависит от того, чем и как он питается!

Чистота и безопасность дома

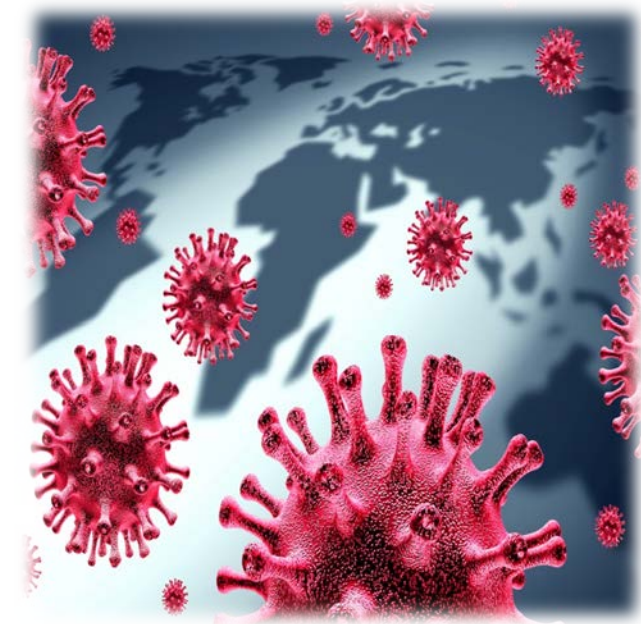
- Проводить уборку помещения нужно вместе со взрослыми
- Защищать руки, глаза и дыхательные пути, если вы используете химические средства, во время уборки необходимо средствами защиты (перчатки, маска, очки)
- Тщательно производить влажную уборку комнаты ежедневно
- Удалять пыль каждый день со всех поверхностей
- Поддерживать порядок на своем рабочем месте
- При уборке помещения использовать одноразовые бумажные или тканевые полотенца
- Для **уничтожения бактерий** лучше использовать вещества, в которых содержание спирта не менее 60 -70%
- Важно использовать увлажнитель воздуха
- Обязательно менять воду для уборки по мере загрязнения
- Ежедневно несколько раз проветривать помещение
- Обязательно обрабатывать личные вещи (мобильные телефоны, гаджеты, ключи, наушники, игрушки и т.д) после прихода из школы, улицы антисептическими средствами



От состояния жилища человека зависит самое его здоровье!

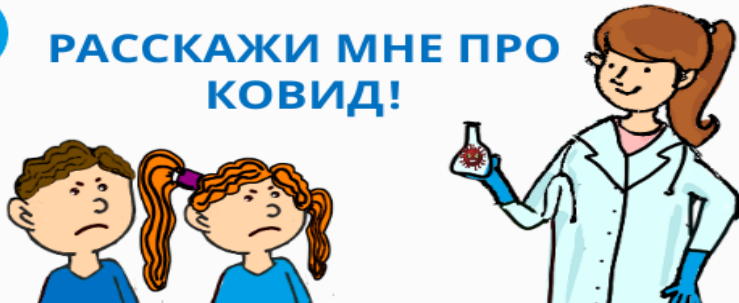
Памятка по предупреждению инфицирования COVID-19

- Часто мойте мылом руки или обрабатывайте антисептиком – на поверхности кожи может быть вирус, обработка мыльным или спиртовым раствором ликвидирует его;
- Соблюдайте личную гигиену – прикрывай рот и нос салфеткой, в момент кашля и чихания. Сразу после этого выкиньте её и тщательно помойте или продезинфицируйте руки;
- Соблюдайте безопасную дистанцию, пребывая в общественных местах – вирусом можно заразиться, если вдыхать воздух, находящийся рядом с зараженным человеком. Поэтому, от других людей нужно держаться на расстоянии не менее 1 – 1,5 м;
- Если почувствовали себя плохо, сразу сообщите учителю, если находитесь на уроках, или родителям, пребывая дома – чем раньше вы обратитесь за помощью, тем больше шансов быстро выздороветь и никого не заразить.



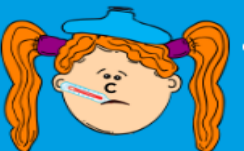


РАССКАЖИ МНЕ ПРО КОВИД!



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



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

egom.rospotrebnadzor.ru

COVID-19

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

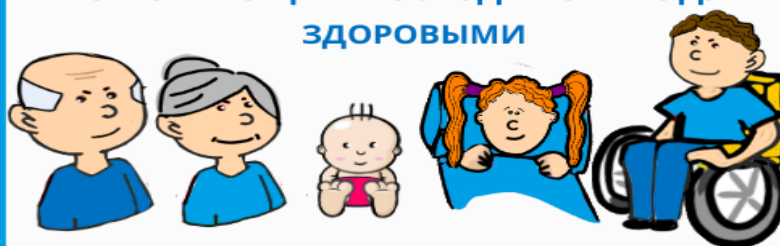


ТЫ МОЖЕШЬ СРАЗИТЬСЯ С ВИРУСОМ!

- 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

**ГОРОДСКОЙ ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ
ПРИ ДЕПАРТАМЕНТЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ г. МОСКВЫ**
www.roditel.educom.ru

Председатель: Мясникова Людмила Александровна
Myasnikovalala@mos.ru Mjasnikowana@yandex.ru

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

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

