

Памятка для девочек

Соблюдение правил личной гигиены – часть общей культуры человека.

Образ современной девочки немислим без выполнения этих правил.

Основное – это чистота!

Мойте руки правильно:

- Хорошо намыливайте руки с образованием пены
- Особенно тщательно мойте между пальцами
- Смойте мыло проточной водой
- Обязательно повторяйте действие дважды

Чистите зубы два раза в день

- Перед завтраком
- Перед сном

Мойте ноги с мылом

- Каждый вечер перед сном
- Поочередно тёплой и прохладной водой – это полезно!

Одевайтесь по сезону

- Нижнее белье должно быть из хлопчатобумажной ткани и меняться ежедневно

Важно!

Не пользуйтесь чужими предметами личной гигиены!

Не надевайте не принадлежащие вам вещи!

Не забывайте и чередуйте труд и отдых!

Избегайте плохого настроения и большой усталости при физической нагрузке!

Занимайтесь физкультурой и спортом!

Употребляйте в пищу больше овощей и фруктов, разных молочных продуктов!

Не злоупотребляйте сладостями, пряностями, жирной, жареной и мучной пищей!

Будьте здоровы!

Памятка для мальчиков

Соблюдение правил личной гигиены – часть общей культуры человека.

Образ современного мальчика немислим без выполнения этих правил.

Основное – это чистота!

Мойте руки правильно:

- Хорошо намыливайте руки с образованием пены
- Особенно тщательно мойте между пальцами
- Смойте мыло проточной водой
- Обязательно повторяйте действие дважды

Чистите зубы два раза в день

- Перед завтраком
- Перед сном

Мойте ноги с мылом

- Каждый вечер перед сном
- Поочередно тёплой и прохладной водой – это полезно!

Одевайтесь по сезону

- Нижнее белье должно быть из хлопчатобумажной ткани и переодеваться по мере загрязнения, но не реже двух раз в неделю!
- Носки меняются каждый день!

Важно!

Не пользуйтесь чужими предметами личной гигиены!

Не надевайте не принадлежащие вам вещи!

Не забывайте и чередуйте труд и отдых!

Избегайте плохого настроения и большой усталости при физической нагрузке!

Занимайтесь физкультурой и спортом!

Употребляйте в пищу больше овощей и фруктов, разных молочных продуктов!

Не злоупотребляйте сладостями, пряностями, жирной, жареной и мучной пищей!

Будьте здоровы!