

Основні правила гігієни людини

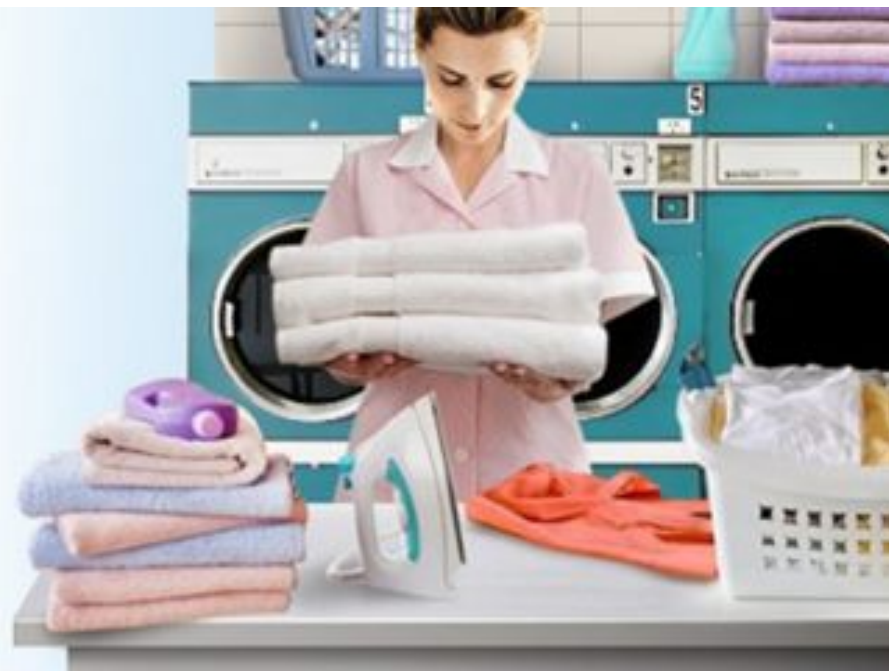
**Слово «ГІГІЄНА»
означає здоровий
спосіб життя**



Презентацію підготувала Ружанська Т.В.,
провідний бібліотекар Поміччанської ЗШ №3



Чистота тіла



Чистота одягу, речей

**Гігієна
ЖИТТЯ**

Чистота житла





Вмиватися вранці



Чистити зуби

Ранковий догляд за тілом



Розчісувати волосся

Вмиватися ввечері



**Вечірній
догляд
за тілом**

Знімати макіяж



**Догляд
за руками**



Догляд за нігтями

Мийте руки



- ❖ Перед їжею
- ❖ Після роботи
- ❖ Після відвідування туалету та різних громадських місць

Гігієна харчування



- ❖ Прийом їжі повинен здійснюватися щодня в строго певний час.
- ❖ Учням слід приймати їжу не менше 4 разів на добу.



Гігієна розумової праці



Чергування роботи і відпочинку

Не забувайте про поставу

НЕПРАВИЛЬНО



ПРАВИЛЬНО



Дотримуйтесь режиму дня!



Стережіться шкідливих звичок!

