



# ЧИСТОТА ВСЕГО ПОЛЕЗНЕЙ –

сохраним от всех болезней!

СМЕШАРИКИ

[www.smeshariki.ru](http://www.smeshariki.ru)

Всем привет!



## Чем БаРашу вымыть руки перед едой?



Учимся правильно мыть руки!

1. Запатываю руава.
2. Опускаю руки под струю воды.
3. Беру мыло и тщательно намыливай руки.
4. Хорошенько сплюваю всю пену.
5. Беру поглотище и вытираю руки досуха.



Ёлки-иголки,  
а что это такое –  
гигиена?

Оказывается, многие ребята не знают, насколько важна гигиена, а потом удивляются – то одно заболит, то другое. Давайте поговорим о том, как правильно соблюдать гигиену, чтобы у всех всё было на «пять с плюсом»!

Гигиена – это искусство сохранять своё здоровье и укреплять его!

Вот вам, гигиеничные мои, очень правдивая история о тех, кто не соблюдал гигиену!

Мытьё рук – основа личной гигиены!

Руки чаще других частей тела соприкасаются с окружающими нас предметами, поэтому они быстрее становятся грязными!

Микроны скапливаются везде, особенно под ногтями.

Многие наши болезни возникают именно от грязных рук, поэтому руки надо мыть очень часто и тщательно: перед сном и после сна, перед каждым приёмом пищи, после посещения туалета и игр с домашними животными, а не только когда испачкаешься.

Мыть руки лучше всего тёплой водой, так как от холодной кожа шелушится и делается жёсткой.

МОЙТЕ РУКИ ЧАЩЕ  
И БУДЕТЕ ЗДОРОВЫМИ!

Руки, руки...  
А за зубами, между прочим, тоже надо ухаживать, а то нечем морковку будет грызть!



Перед чисткой зубов щётку промываем водой.



Наносим зубную пасту на всю длину поверхности щетины.



Начинаем чистить зубы с верхней челюсти, там, где щека.  
Сначала с одной стороны 10 движений, потом с другой столько же.



Чистим внутреннюю поверхность зубов в горизонтальном и вертикальном направлении.



Затем переходим к чистке передних зубов.  
Делаем 10-15 движений.  
Заканчиваем чистку массажем дёсен при сомкнутых зубах.

Помните, что чистка зубов должна занимать не менее трёх минут!

