

В гостях у Мойдодыра



Вспомним стихотворение Корнея Ивановича Чуковского



Одеяло убежало,
Улетела простыня,
И подушка, как лягушка,
Ускакала от меня.

Я за свечку, свечка - в печку!
Я за книжку, та - бежать
И вприпрыжку под кровать!

Я хочу напиться чаю,
К самовару подбегаю,
Но пузатый от меня
Убежал, как от огня.

Боже, боже, что случилось?
Отчего же всё кругом
Завертелось, закружилось
И помчалось колесом?

Утюги за сапогами,
Сапоги за пирогами,
Пироги за утюгами,
Кочерга за кушаком -
Всё вертится, и кружится,
И несётся кувырком.

В беспорядке вещи у мальчика - неряхи:



Ах ты, гадкий,
Ах ты, грязный,
Неумытый поросёнок!
Ты чернее трубочиста,
Полюбуйся на себя:
У тебя на шее вакса,
У тебя под носом клякса,
У тебя такие руки,
Что сбежали даже брюки,
Даже брюки, даже брюки
Убежали от тебя.

Как правильно мыть руки?

- ❖ перед походом в туалет,
- ❖ после туалета
- ❖ после игры с домашними животным,
- ❖ перед приемом пищи
- ❖ по мере загрязнения

После мытья руки необходимо как следует **вытереть**. Это делается для предупреждения:

- ❖ обветривания кожи рук
- ❖ появления трещин
- ❖ огрубления кожи

Для рук нужно иметь отдельное полотенце!



Правильная техника мытья рук:



1 Намочить руки



2 Нанести на руки необходимое количество жидкого мыла



3 Намылить руки



4 Правой ладонью вымыть обратную поверхность левой ладони, поменять руки



5 Вымыть внутренние поверхности пальцев движениями вверх и вниз



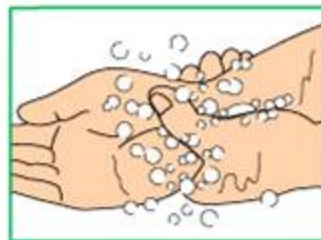
6 Охватить основание большого пальца левой руки большим и указательным пальцами правой руки, вымыть. Повторить для большого пальца правой руки



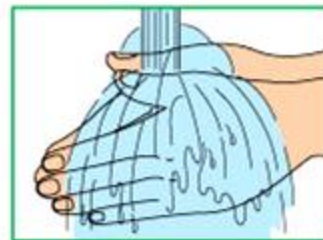
7 Тереть круговыми движениями ладонь левой руки кончиками пальцев правой руки, поменять руки



8 При необходимости можно обработать околоногтевую область мягкой щеткой



9 Охватить запястье левой руки большим и указательным пальцами правой руки, вымыть. Повторить для запястья правой руки



10 Промойте руки под проточной водой

Как часто нужно умываться?

Лицо моют

- ❖ утром
- ❖ вечером
- ❖ по мере загрязнения

При умывании следует
использовать воду
комнатной температуры

*Вытирают лицо
индивидуальным
полотенцем*

Уходи-ка ты домой,
Говорит,
Да лицо своё умой,
Говорит,
А не то как налечу,
Говорит,
Растопчу и проглочу!
Говорит.
Как пустился я по улице бежать,
Прибежал я к умывальнику опять.
Мылом, мылом,
Мылом, мылом
Умывался без конца,
Смыл и ваксу
И чернила
С неумытого лица



Как часто нужно принимать ванну?



Принимать ванну нужно не реже 1-2 раз в неделю, температура воды должна быть до 39 °С – теплой, не горячей; продолжительность пребывания в ванной - от 10-15 до 20-30 минут

Как ухаживать за волосами?

- ❑ Мыть голову нужно 1-2 раза в неделю не очень горячей, мягкой водой.
- ❑ Расчесывать короткие волосы следует в направлении от корней к кончикам, длинные волосы расчесывают, начиная с концов
- ❑ Лучше использовать детский шампунь

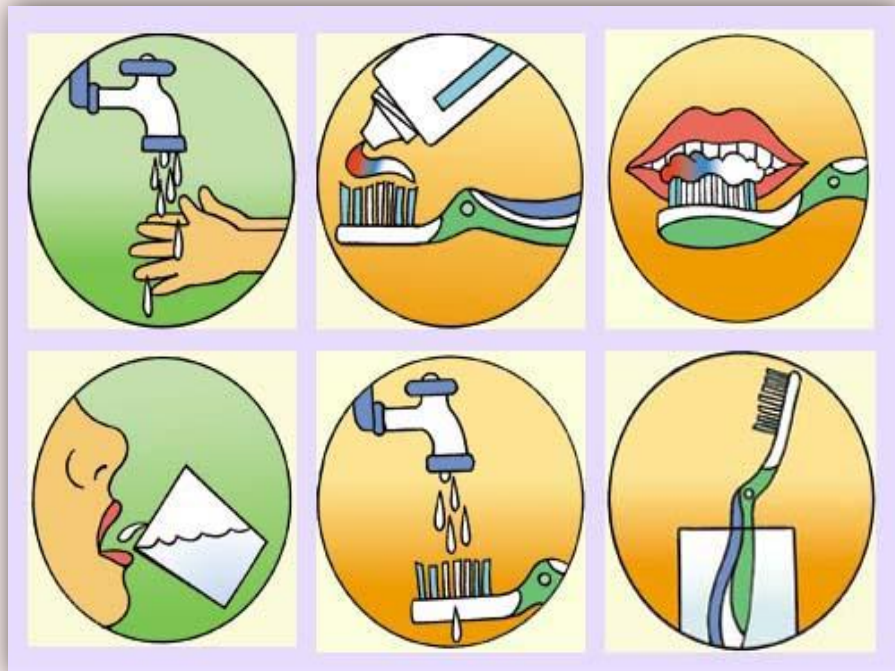


Как правильно ухаживать за зубами и полостью рта?



- ❖ Чистить зубы нужно утром после завтрака (перед выходом из дома) и вечером перед сном
- ❖ Чистить зубы нужно не менее 3 минут
- ❖ Щетку надо регулярно мыть и менять раз в 3-4 месяца
- ❖ Желательно использовать специальную детскую пасту

Практикум чистки зубов



1. Зубная щетка располагается вдоль линии десен. Движения зубной щетки – сверху вниз
2. Очистить внутреннюю поверхность каждого зуба. Движение зубной щетки - снизу вверх
3. Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движение щетки – вперед-назад
4. Кончиком щетки почистить внутреннюю сторону передних зубов круговыми движениями.
5. Не забудьте почистить язык. Помните эти рекомендации и используйте их при чистке зубов утром и вечером!

У каждого человека должно быть:

- ❖ Индивидуальное полотенце для тела
- ❖ Индивидуальное полотенце для лица
- ❖ Отдельное полотенце для ног
- ❖ Индивидуальная расческа для расчесывания головы
- ❖ Зубная паста, подобранная с учетом возраста и проблем с зубами и полостью рта



Да здравствует мыло
душистое,
И полотенце пушистое,
И зубной порошок,
И густой гребешок!

Давайте же мыться,
плескаться,
Купаться, нырять,
кувыркаться
В ушате, в корыте, в лохани,
В реке, в ручейке, в океане, -
И в ванне, и в бане,
Всегда и везде -
Вечная слава воде!



Благодарю за внимание!

