

ПАСПОРТ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА





ФАМИЛИЯ _____

ИМЯ _____

ОТЧЕСТВО _____

ДАТА РОЖДЕНИЯ _____

КЛАСС _____

ШКОЛА _____

ЛИЧНЫЕ ДАННЫЕ:

1. ЧИСТОТА КОЖИ _____

2. ЧИСТОТА ВОЛОС _____

3. ЧИСТОТА НОГТЕЙ _____

4. ОПРЯТНОСТЬ ВНЕШНЕГО ВИДА__

5. ЧИСТОТА ПОСТЕЛЬНОГО МЕСТА_

ДИРЕКТОР ДЕПАРТАМЕНТА ЗДОРОВЬЯ:

Гигиена Кожевна Пилюлькина

ПРЕПОДАВАТЕЛИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

Мария Леонидовна Чудновцева

Светлана Юрьевна Ларионова

ОТВЕТСТВЕННЫЙ ЛАБОРАНТ:

Марина Геннадьевна Журавлёва

Правила личной гигиены:

- 1. Волосы: мыть по мере загрязнения, не реже, чем 1 раз в 3 дня**
- 2. Полотенце для рук и ног, расческа, носки трусы должны быть только для индивидуального использования. Полотенца заменяют на чистые 2 раза в неделю, носки и трусы - каждый день, расческу моют щеткой с мылом 1 раз в неделю.**
- 3. Ногти на руках и ногах стригут коротко по мере отрастания. После душа, бассейна и бани обрабатывают йодом ногтевое ложе.**
- 4. Руки необходимо мыть после прогулки по улице, после общения с животными, после посещения туалетной комнаты, перед и после приема пищи.**
- 5. Ноги необходимо мыть каждый день.**
- 6. Одежда и обувь должны быть из натуральных тканей и подбираться по сезону.**
- 7. Чистить зубы 2 раза в день.**

Тест

Забота о коже (Уход за кожей)

- 1. Моешься ли ты ежедневно под душем?.....**
- 2. Моешь ли ты свое тело 1-2 раза в неделю теплой водой с мочалкой и мылом?.....**
- 3. Моешь ли ты руки перед едой?.....**
- 4. Моешь ли ты руки после посещения туалета?.....**
- 5. Моешь ли ты руки после игр, прогулок и труда на свежем воздухе?.....**
- 6. Моешь ли ты руки после езды в общественном транспорте?.....**
- 7. Моешь ли ты ежедневно шею, уши, ноги?.....**
- 8. Меняешь ли ты ежедневно нижнее белье?.....**
- 9. Меняешь ли ты ежедневно чулки, носки?.....**

- Посчитайте количество ответов «Да». Если их 8 – 9, вы умеете содержать кожу в чистоте.

Гигиена

Очень важную проблему
Я хочу сейчас поднять:
Рассказать, что гигиену
Всем нам надо соблюдать.

Должен знать читатель каждый,
Что горячею водой
Для него предельно важно
Руки мыть перед едой.

Ежедневно надо с мылом
Драить шею и лицо,
Чтоб все это чище было,
Чтоб смотреться молодцом!

Перед сном помой ты ноги,
Остальные все места -
Станешь чистым ты в итоге,
Вот ведь будет красота!

Навсегда запомни четко:
Должен чистым быть ты весь.
Утром зубы чисть ты щеткой,
В ванну вечером залезь!

Вот теперь тебя люблю я,
Дорогой дружочек мой!
Всем скажу: чтоб быть
чистюлей -
Мойтесь мылом и водой!