

Начало учебного года означает возвращение к привычному режиму. Простые правила гигиены помогут сохранить здоровье, хорошее самочувствие и работоспособность.

**Утро.** Умывайтесь, чистите зубы утром после завтрака и вечером перед сном. Щетку меняйте примерно раз в три месяца. Следите за чистотой волос. Надевайте свежую одежду, ежедневно меняйте нижнее белье, носки и колготки.

**В школе.** Не трогайте лицо немытыми руками. Перед едой мойте руки с мылом или используйте антисептик. Пейте только из своей бутылки или одноразового стаканчика. Пользуйтесь сменной обувью.

**После школы.** Вернувшись домой, тщательно вымойте руки с мылом и переоденьтесь в домашнюю одежду. Уличную обувь оставьте в прихожей, а школьную форму аккуратно повесьте. Регулярно протирайте смартфон.

**Вечером.** Принимайте душ, уделяя внимание стопам и межпальцевым промежуткам. Волосы мойте по мере загрязнения. Перед сном проветривайте комнату и используйте чистую одежду для сна. Постельное белье меняйте регулярно.

**Личные вещи.** Расческа, полотенце и другие предметы гигиены должны быть индивидуальными. Не пользуйтесь чужими вещами.

Соблюдение этих правил помогает снизить риск инфекций, поддерживать бодрость и внимательность и чувствовать себя уверенно в школе. Пусть новый учебный год будет здоровым и успешным!

# ДЕНЬ ЗНАНИЙ: СНОВА В ШКОЛУ

## ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



### ЧИСТЫЕ РУКИ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

- Мойте руки перед едой, после посещения туалета и возвращения с улицы
- Используйте мыло или антисептик



### ПЕЙТЕ ТОЛЬКО ИЗ СВОЕЙ ПОСУДЫ

- Пользуйтесь личной бутылкой или стаканом
- Не пейте из чужой посуды



### ЧИСТАЯ ОДЕЖДА – КАЖДЫЙ ДЕНЬ

- Носите чистую школьную форму
- Ежедневно меняйте нательное белье и носки



### СМЕННАЯ ОБУВЬ

- Обувь должна быть удобной и чистой
- Это помогает сохранить здоровье ног и чистоту в школе



### ЛИЧНЫЕ ВЕЩИ – ЛИЧНЫЕ

- Полотенце, расческа, носовой платок – индивидуального использования
- Не пользуйтесь чужими вещами



Соблюдение правил гигиены помогает оставаться здоровым, активным и успешным в учебе!

Пусть новый учебный год будет успешным!