

Особиста гігієна

1. Познач знаком «-» предмети і засоби гігієни, якими не можна ділитися, а знаком «+» — можна.



2. Визнач послідовність дій «Як правильно митися»

- ☐ Закривайте у зворотньому порядку.
- ☐ Завжди намилюйтеся згори донизу: спершу обличчя, відтак руки і тулуб, а насамкінець ноги.
- ☐ Спочатку відкривайте холодну воду, а потім гарячу.
- ☐ Важливо вимити частини тіла, де скупчуються мікроби

3. Назви найбільший орган нашого тіла, завдяки його рецепторам ми відчуваємо дотик, тепло, холод, біль

4. Що потрібно, щоб захистити шкіру

Взимку	Сонцезахисний крем
Влітку	Рукавички
	Гігієнічна помада
	Світлий натуральний одяг

5. Позначте «+» дії, для того щоб продовжити речення «Дотримуватися правил особистої гігієни необхідно..»

- ☐ раз в 2-3 дні
- ☐ раз на тиждень
- ☐ регулярно
- ☐ тільки після заняття спортом
- ☐ перед школою

6. Позначте «+» у якому середовищі найкраще "почуваються" мікроби

- ☐ у вологому
- ☐ у теплом
- ☐ у теплом і вологому
- ☐ у сухому і холодному

7. Позначте «+» як слід обирати предмети особистої гігієни

- ☐ індивідуально
- ☐ відповідно до віку
- ☐ ті, які використовують батьки
- ☐ типу шкіри або волосся
- ☐ те, що порадили друзі
- ☐ ті, що активно рекламуються

8. Позначте «+», що необхідно робити після занять спортом :

- ☐ прийняти душ
- ☐ переодягнутися
- ☐ змінити взуття та шкарпетки
- ☐ переодягнути тільки штани
- ☐ переодягнути тільки футболку
- ☐ взагалі не переодягатися

9. Познач «+» як правильно слід використовувати рушник і пити воду під час тренування :

- ☐ Витирати піт власним рушником чи вологою серветкою
- ☐ Пити воду тільки з власної ємності для рідини
- ☐ Можна використовувати рушник товариша, якщо свій забув вдома