

## 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 теплому
- ☐ у теплому 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