**Напамінак для дзяўчынак**

Выкананне правіл асабістай гігіены – частка агульнай культуры чалавека. Вобраз сучаснай дзяўчынкі неймаверны без выканання гэтых правіл.

**Асноўнае – гэта чысціня!**

Мыйце рукі правільна:

* Добра намыльвайце рукі да з’яўлення пены.
* Асабліва старанна мыйце паміж пальцамі.
* Змывайце мыла праточнай вадой.
* Абавязкова паўтарайце дзеянне двойчы.

Чысціце зубы два разы ў дзень:

* Перад сняданкам,
* Перад сном.

Мыйце ногі з мылам:

* Кожны вечар перад сном па чарзе цёплай і халаднаватай вадой **– гэта карысна!**

Апранайцеся па сезоне:

* Ніжняя бялізна павінна быць з баваўнянай тканіны і змяняцца штодня.

**Гэта важна!**

Не карыстайцеся чужымі прадметамі асабістай гігіены!

Не апранайце не прыналежныя вам рэчы!

Не забывайце і чаргуйце працу і адпачынак!

Займайцеся фізкультурай і спортам!

Ужывайце ў ежу больш гародніну і садавіну, розныя малочныя прадукты!

Не ўжывайце прысмакі, вострыя запраўкі, тлустую, смажаную і мучную ежу!

**Бывайце здаровы!**

Выкарыстаная літаратура:

1. Вучэбная праграма дашкольнай адукацыі. / Міністэрства адукацыі РБ. – Мінск: НІА, 2012

**Напамінак для хлопчыкаў**

Выкананне правіл асабістай гігіены – частка агульнай культуры чалавека. Вобраз сучаснага хлопчыка неймаверны без выканання гэтых правіл.

**Асноўнае – гэта чысціня!**

Мыйце рукі правільна:

* Добра намыльвайце рукі да з’яўлення пены.
* Асабліва старанна мыйце паміж пальцамі.
* Змывайце мыла праточнай вадой.
* Абавязкова паўтарайце дзеянне двойчы.

Чысціце зубы два разы ў дзень:

* Перад сняданкам,
* Перад сном.

Мыйце ногі з мылам:

* Кожны вечар перад сном па чарзе цёплай і халаднаватай вадой **– гэта карысна!**

Апранайцеся па сезоне:

* Ніжняя бялізна павінна быць з баваўнянай тканіны і пераапранацца па меры забруджання, але не радзей двух раз на тыдзень!

Шкарпэткі змяняюцца кожны дзень!

**Гэта важна!**

Не карыстайцеся чужымі прадметамі асабістай гігіены!

Не апранайце не прыналежныя вам рэчы!

Не забывайце і чаргуйце працу і адпачынак!

Займайцеся фізкультурай і спортам!

Ужывайце ў ежу больш гародніну і садавіну, розныя малочныя прадукты!

Не ўжывайце прысмакі, вострыя запраўкі, тлустую, смажаную і мучную ежу.

**Бывайце здаровы!**

Выкарыстаная літаратура:

1. Вучэбная праграма дашкольнай адукацыі. / Міністэрства адукацыі РБ. – Мінск: НІА, 2012