**Утверждаю**

**Директор**

**МКОУ «Рахатинская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.И.Магомедов**

**Приказ №105 от 22.08.2022 г.**

**ПРАВИЛА  ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ШКОЛЬНИКА**

**1.   Умывайтесь утром и вечером, используйте средства личной гигиены.**

**2.   Чистите зубы не менее 3 минут. Ваша зубная щетка не должна быть слишком мягкой.**

**3.   Всегда мойте руки перед едой, после прогулки и туалета.**

**4.   Имейте всегда чистый носовой платок или одноразовые салфетки.**

**5.   Для еды пользуйтесь только своей посудой, не берите грязных тарелок, ложек, чашек.**

**6.   Для питья воды используйте одноразовые стаканчики. Не оставляйте использованные стаканчики, выбрасывайте их в мусорное ведро.**

**7.   Следите за чистотой своей одежды, обуви.**

**8.   Не ходите в одной и той же обуви на улице, в школе и дома. Дома носите мягкую домашнюю обувь, для спортивных занятий используйте спортивную обувь. Для занятий в компьютерном классе используйте одноразовые бахилы.**

**9.   Помогайте учителю и дежурным в поддержании порядка в классе, помогайте родным в домашней уборке.**

**10.             Соблюдайте режим дня!**

**ПРАВИЛА  ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ШКОЛЬНИКА**

**1.   Умывайтесь утром и вечером, используйте средства личной гигиены.**

**2.   Чистите зубы не менее 3 минут. Ваша зубная щетка не должна быть слишком мягкой.**

**3.   Всегда мойте руки перед едой, после прогулки и туалета.**

**4.   Имейте всегда чистый носовой платок или одноразовые салфетки.**

**5.   Для еды пользуйтесь только своей посудой, не берите грязных тарелок, ложек, чашек.**

**6.   Для питья воды используйте одноразовые стаканчики. Не оставляйте использованные стаканчики, выбрасывайте их в мусорное ведро.**

**7.   Следите за чистотой своей одежды, обуви.**

**8.   Не ходите в одной и той же обуви на улице, в школе и дома. Дома носите мягкую домашнюю обувь, для спортивных занятий используйте спортивную обувь. Для занятий в компьютерном классе используйте одноразовые бахилы.**

**9.   Помогайте учителю и дежурным в поддержании порядка в классе, помогайте родным в домашней уборке.**

**10.             Соблюдайте режим дня!**

**ПРАВИЛА  ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ШКОЛЬНИКА**

**1.   Умывайтесь утром и вечером, используйте средства личной гигиены.**

**2.   Чистите зубы не менее 3 минут. Ваша зубная щетка не должна быть слишком мягкой.**

**3.   Всегда мойте руки перед едой, после прогулки и туалета.**

**4.   Имейте всегда чистый носовой платок или одноразовые салфетки.**

**5.   Для еды пользуйтесь только своей посудой, не берите грязных тарелок, ложек, чашек.**

**6.   Для питья воды используйте одноразовые стаканчики. Не оставляйте использованные стаканчики, выбрасывайте их в мусорное ведро.**

**7.   Следите за чистотой своей одежды, обуви.**

**8.   Не ходите в одной и той же обуви на улице, в школе и дома. Дома носите мягкую домашнюю обувь, для спортивных занятий используйте спортивную обувь. Для занятий в компьютерном классе используйте одноразовые бахилы.**

**9.   Помогайте учителю и дежурным в поддержании порядка в классе, помогайте родным в домашней уборке.**

**10.             Соблюдайте режим дня!**