

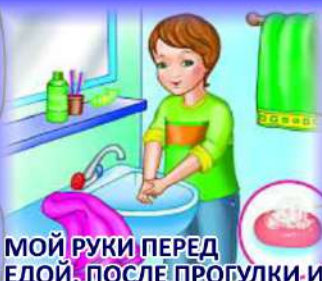
Гродненский зональный ЦГЭ

ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Чтобы быть всегда здоровым,
очень бодрым и весёлым,
день с зарядки начинай,
гигиену соблюдай!



ЧИСТИ ЗУБЫ 2 РАЗА В ДЕНЬ



МОЙ РУКИ ПЕРЕД
ЕДОЙ, ПОСЛЕ ПРОГУЛКИ И
ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА



МОЙ ФРУКТЫ ПЕРЕД ЕДОЙ



СЛЕДИ ЗА ЧИСТОТОЙ
СВОЕЙ КОМНАТЫ



ДЕЛАЙ ЗАРЯДКУ



ПОДСТРИГАЙ НОГТИ



КОГДА МОЕШЬСЯ -
НЕ ЗАБЫВАЙ ПРО МАЧАЛКУ



ПОЛЬЗУЙСЯ
НОСОВЫМИ ПЛАТКОМ
ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ

ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ МАССЫ

$$1\text{г} = 1\,000\text{мг}$$

$$1\text{кг} = 1\,000\text{г}$$

$$1\text{ц} = 100\text{кг}$$

$$1\text{т} = 10\text{ц} = 1\,000\text{кг}$$

Обозначение
миллиграмм (мг)
грамм (г)
килограмм (кг)
центнер (ц)
тонна (т)

ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ ОБЪЁМА

$$1\text{л} = 1\text{дм}^3$$

$$1\text{дм}^3 = 1\,000\text{см}^3$$

$$1\text{м}^3 = 1\,000\text{дм}^3 = 1\,000\,000\text{см}^3$$

Обозначение
литр (л)
куб. дециметр (дм³)
куб. метр (м³)



ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ ДЛИНЫ И РАССТОЯНИЯ

$$1\text{см} = 10\text{мм}$$

$$1\text{дм} = 10\text{см} = 100\text{мм}$$

$$1\text{м} = 10\text{дм} = 100\text{см} = 1\,000\text{мм}$$

$$1\text{км} = 1\,000\text{м} = 10\,000\text{дм} = 100\,000\text{см} = 1\,000\,000\text{мм}$$

Обозначение
миллиметр (мм)
сантиметр (см)
дециметр (дм)
метр (м)
километр (км)

