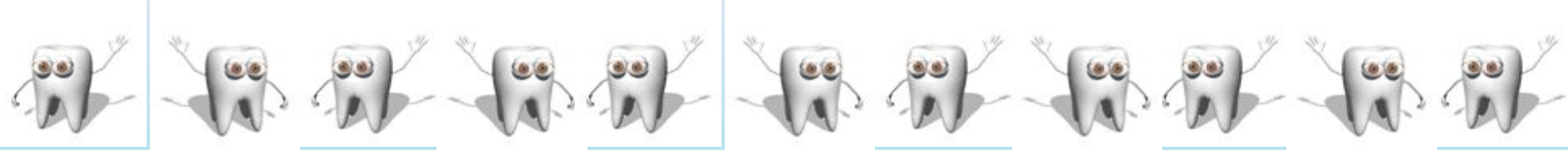




# Правила гигиены и здорового образа жизни

Автор составитель: Петлякова Э.  
Н.



## Берегите зубы!

Какие зубы лучше — здоровые или больные? Конечно, здоровые! А почему?

Здоровые зубы очень хорошо справляются со своей главной работой — пережёвыванием пищи. Больные зубы делают это гораздо хуже, а плохо пережёванная пища и переваривается с трудом.

Здоровые зубы помогают правильной, красивой речи, украшают лицо человека.

Как же сохранить их здоровыми?

Чистить зубы надо два раза в день — утром и перед сном. После еды нужно полоскать рот тёплой водой. Некоторые ребята, почистив зубы на ночь, съедают потом сахар, конфету. Это очень вредно для зубов!

Верхние зубы надо чистить движениями сверху вниз, нижние — снизу вверх. Чистить зубы надо не только с наружной, но и с внутренней стороны. Жевательную поверхность зубов лучше чистить круговыми движениями. Чтобы хорошо почистить зубы, требуется не меньше трёх минут. Пользуйся только своей зубной щёткой. Следи, чтобы она всегда была чистой.

Какие правила нужно соблюдать, чтобы сохранить здоровье?



# Как правильно чистить зубы?



# Наружные поверхности зубов:



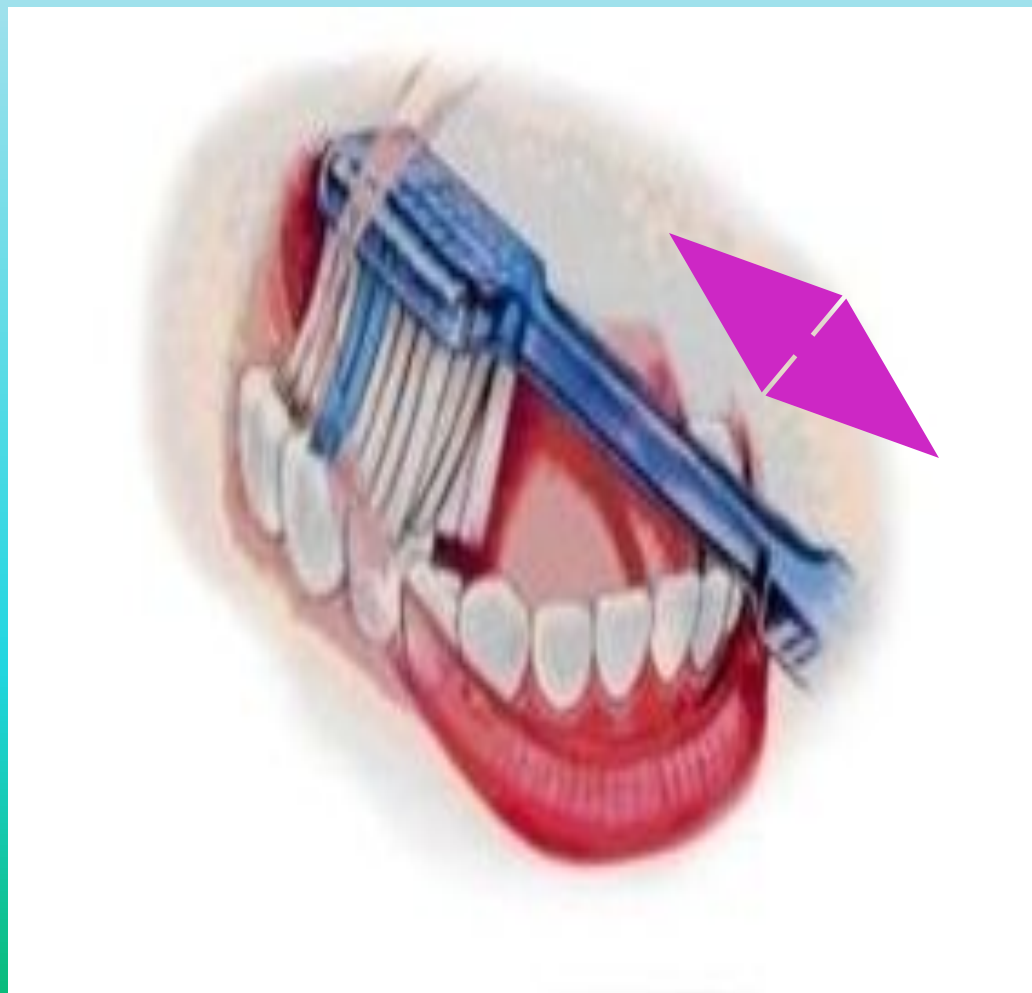
# Наружные поверхности зубов:



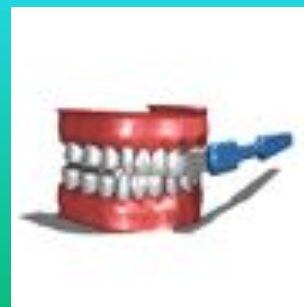
# Внутренние поверхности передних зубов:



# Жевательные поверхности зубов:



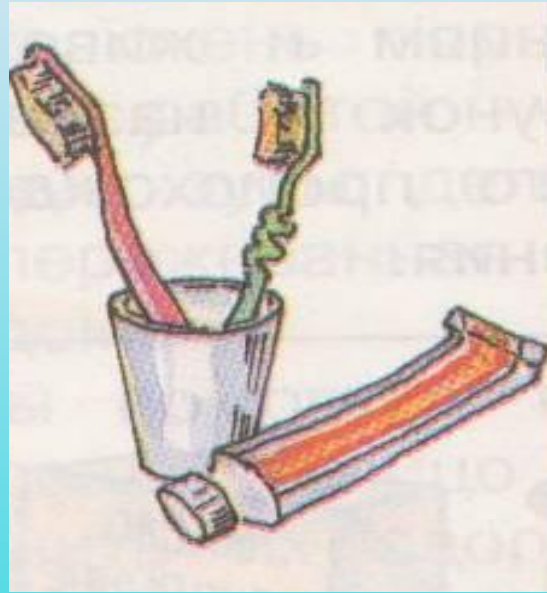
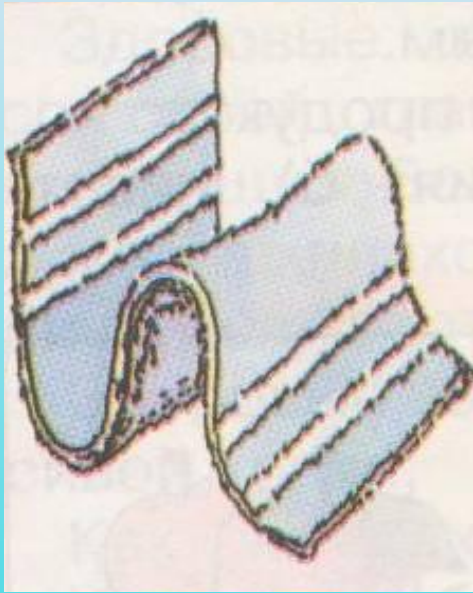
**Зубы нужно чистить  
2 раза в день,  
утром и вечером,  
качественной  
зубной пастой и  
щеткой.**



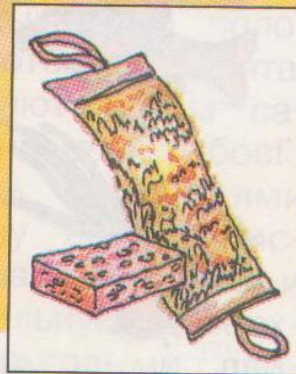
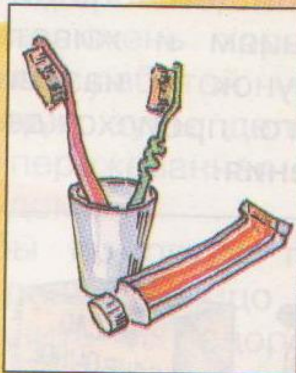
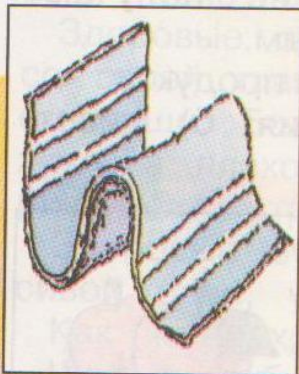


**МИКРОБЫ**





Какие из этих предметов у каждого человека должны быть личные, а какими могут пользоваться все члены семьи?



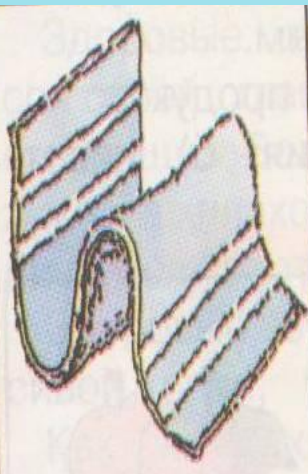
### Закончи правила:

1. Чистить зубы надо два раза в день: ...
2. Перед едой нужно обязательно ...
3. Во время еды нельзя ...
4. Никогда не ешь невымытые ...
5. Свет при письме должен падать ...



Какие из этих предметов должны быть личными,  
а какими могут пользоваться все члены семьи?

Личные



Общие



# Закончи правила:

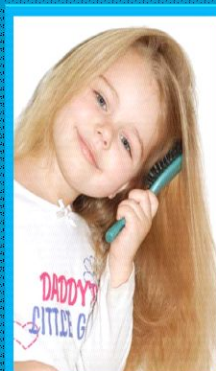
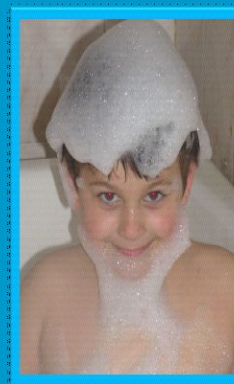
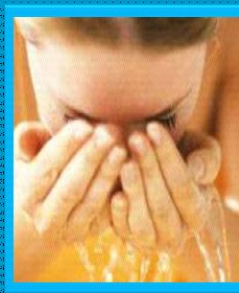
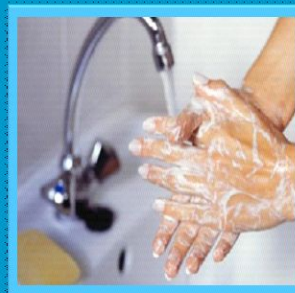
1. Чистить зубы надо два раза в день. **утром и вечером.**
2. Перед едой нужно обязательно. **мыть руки.**
3. Во время еды нельзя. **разговаривать.**
4. Никогда не ешь немытые... **фрукты и овощи.**
5. Свет при письме должен падать. **слева.**

# Рецепт здорового образа жизни



1. Соблюдай режим дня.
2. Правильно питайся.
3. Береги зубы.
4. Соблюдай гигиену.
5. Занимайся спортом.

*Будьте здоровы!*





**«Здоровье –  
единственная  
драгоценность»**



**Сам себе я  
помогу и  
здоровье  
сберегу.**

**Будьте  
здоровы!**