

# Здоровый образ жизни



**Здоровый образ жизни! Полезен он для всех.  
Здоровый образ жизни! Удача и успех.  
Здоровый образ жизни! Со мной ты навсегда.  
Здоровый образ жизни! Моя это судьба.  
Здоровый образ жизни, Будь у всех в крови!  
Здоровый образ жизни! Утром поднялся и беги.  
Здоровый образ жизни! Свежий воздух вдохни.  
Здоровый образ жизни! Счастливым будешь ты!**

**Районный этап заочного конкурса "Здоровячок"**

**Выполнила: ученица 6 класса**

**Шестова Ирина 12 лет**

**МБОУ "Русскокандызская СОШ»**

**2021г**

# Правильное питание



**Полезная еда залог здоровья,  
Об этом знает каждый, стар и млад,  
В еде здоровой море витаминов,  
А, витамины это – просто клад!  
Еду готовим с правильных продуктов,  
Со свежих фруктов, свежих овощей,  
Морковь, петрушка, яйца, сыр, сметана,  
Печенка, тыква, рыба, сельдерей!  
И это только часть еды полезной,  
Питаться нужно правильно всегда,  
Не забывать о качестве продуктов,  
Здоровому питанию хвала.**

# Как правильно чистить зубы.

1. Наружные поверхности зубов
2. Внутренние поверхности зубов
3. Внутренние поверхности передних зубов
4. Жевательная поверхность зубов
5. Массаж дёсен
6. Чистка зубов

## Порядок чистки зубов

**1 Внутренние поверхности жевательных зубов:** производят короткие движения, располагая щетку под углом к зубу

**2 Наружные поверхности зубов:** головку зубной щетки располагают под углом 45° к зубу и производят выметающие движения от десны

**3 Жевательные поверхности зубов:** зубную щетку располагают горизонтально и производят движение вперед-назад

**4 Внутренние поверхности передних зубов:** зубная щетка располагается вертикально, направление движения – от десны к режущему краю зуба

**5 Массаж десен:** заканчивая чистку зубов круговыми движениями щетки с захватом зубов и десен при сомкнутых челюстях

**6 Чистка зубов на стадии прорезывания:** зубы в стадии прорезывания чистят горизонтальными движениями вперед-назад, располагая зубную щетку как показано на рисунке

# Зарядка-это комплекс физических упражнений, выполняемых утром после сна с целью повышения общего тонуса организма.



Занимаюсь я зарядкой, по утрам, по вечерам.  
Со здоровьем всё в порядке, что советую я Вам.  
А потом пойду в присядку, потанцую на ковре.  
Так я делаю зарядку, рано утром на заре.

Головой вращаю смело,

поклонюсь Вам до земли.

Дух здоровый, крепче тело,

С добрым утром – земляки!

# Крепкий сон



1. Ложиться спать каждый вечер в одно и то же время – желательно до 21:00.
2. Спать днём в соответствии с возрастной нормой.
3. Установить постоянный порядок отхода ко сну.
4. Сделать спальню ребёнка подходящей для сна – прохладной, тёмной и тихой.
5. Способствовать самостоятельному засыпанию ребёнка.
6. Избегать яркого света при отходе ко сну и ночью и увеличивать освещённость утром.
7. Избегать тяжёлой пищи и интенсивной физической нагрузки перед сном.
8. Держать все электронные устройства, включая телевизоры, компьютеры и мобильные телефоны, за пределами спальни и ограничивать использование электроники перед сном.
9. Избегать кофеина, включая многие газированные напитки, кофе и чай (включая холодный чай).
10. Соблюдать регулярный режим дня, включая постоянное время приёма пищи.

# Спасибо за внимание!



Воздух, **солнце** и вода  
Наши лучшие друзья!  
Спорт, полезная еда  
**Будешь здоровым ты  
всегда!!!**