

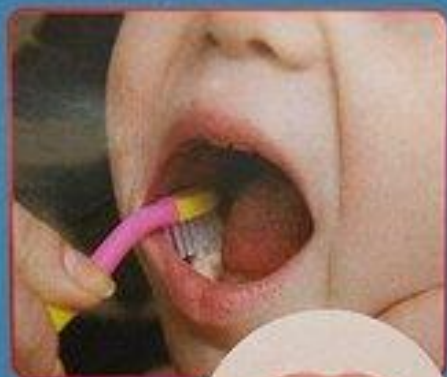
## ***Зубы.***

Что помогает нам переваривать пищу?

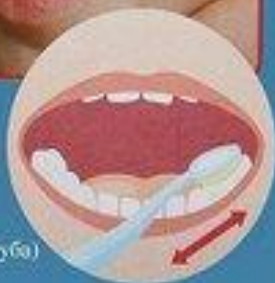
Чтобы пища лучше переваривалась в желудке и кишечнике, она смачивается во рту слюной и измельчается зубами. Первые зубы, молочные, появляются у человека на первом году жизни. К 6-7 годам их становится 20. Некоторые из них уже выпали, на их месте прорезались новые, постоянные. К 10-11 годам обычно выпадают все молочные зубы, заменяясь постоянным. Если человек теряет постоянный зуб



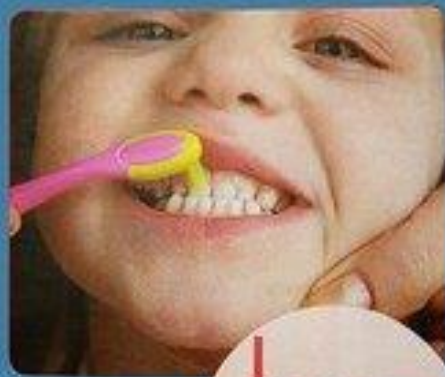
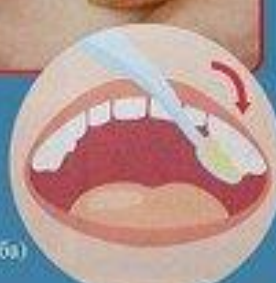
# ЗУБЫ БЕЛЫЕ НУЖНЫ, ЗУБЫ КРЕПКИЕ ВАЖНЫ!



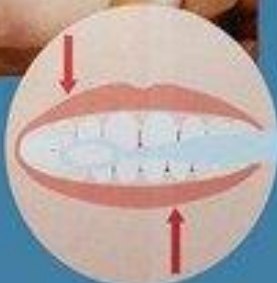
Чистим  
нижнюю  
жевательную  
поверхность  
(10 движений  
на каждое два зуба)



Чистим  
верхнюю  
жевательную  
поверхность  
(10 движений  
на каждое два зуба)



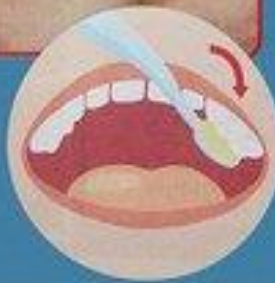
Чистим  
передние зубы  
сверху-вниз,  
снизу-вверх



Чистим  
передние зубы  
круговыми  
движениями



Чистим  
внутри рта  
выметающими  
движениями



Чистим  
внутри рта  
выметающими  
движениями



Чистим  
выметающими  
движениями  
со стороны щеба



Чистим  
выметающими  
движениями  
со стороны  
языка









## ***Ногти.***

Ногти защищают кончики пальцев от травм. Но они могут стать и вредными для человека, если их отращивать и не соблюдать чистоту. Тогда под ногтями может скапливаться большое количество болезнетворных микробов. Ногти следует регулярно стричь. На руках раз в неделю, на ногах раз в 2-3 недели (растут медленнее). Перед процедурой рекомендуется подержать кисти и стопы в теплой мыльной воде. Ногти размягчатся. Срез ногтя должен быть полукруглым. Если ногти обрезать неправильно, острые края могут врасти в кожу и вызвать боль и воспаление.





## ***Волосы.***

### *Загадка:*

Ношу их много лет,  
А счету не знаю.  
Не сею, не сажаю,  
Сами вырастают.  
*(Волосы)*

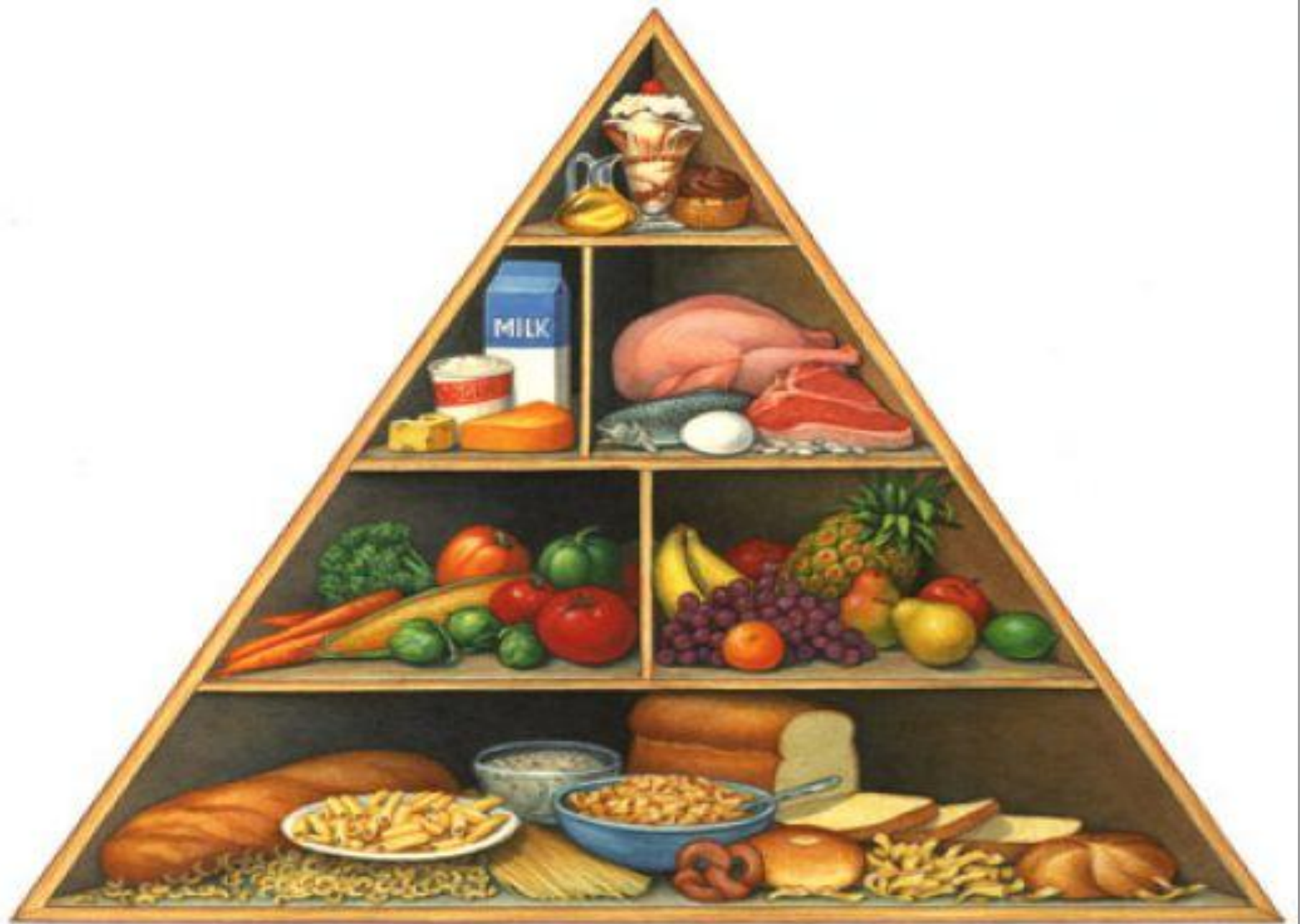
Волосы тоже должны быть в порядке. Ученые определили, что волосы живут до четырех лет. За год они успевают отрасти на 12-15 сантиметров. Чтобы волосы были здоровыми, густыми, за ними нужно ухаживать, и прежде всего ежедневно расчесывать. При расчесывании волосы очищаются от пыли и грязи. Раз в неделю голову следует мыть горячей водой с шампунем. Волосы надо регулярно подстригать.

## ***Кожа.***

Зачем человеку нужна кожа? В теле человека содержится очень много воды: если бы оно не было покрыто кожей, вода бы выливалась или испарилась на воздухе. И тогда человек стал бы похож на чернослив. Кожа не только сохраняет воду в теле, она также не дает ей возможности проникнуть во внутрь. Она выделяет своего рода смазочное вещество, называемое кожным салом, которое делает ее водонепроницаемой. Если бы кожа не была водонепроницаемой, то в ванне человек раздулся бы, как губка. Кожа дает прекрасную защиту от микробов. Они не могут проникнуть сквозь нее, если она здорова. Кожа помогает адаптироваться к жаре и холоду.

Наша кожа покрыта мельчайшими отверстиями - порами. Одни из них впитывают кислород из воздуха и помогают нам дышать, другие выделяют жир, смягчающий кожу, третьи - пот, а вместе с ним и скапливающиеся в организме некоторые вредные вещества. Пыль и пот забивают мельчайшие поры нашей кожи. От этого кожа становится вялой. Она хуже очищает организм





“На улице”.

Товарищи!

В школе, в театре, в саду,  
В метро и на уличной шири -  
Везде вы должны соблюдать чистоту,  
Как в собственной вашей квартире.  
Ведь улиц асфальтовых темная гладь  
И парков зеленые рощи,-  
Все это - наш город, точнее сказать,  
Огромная наша жилплощадь.

Л. Куксо