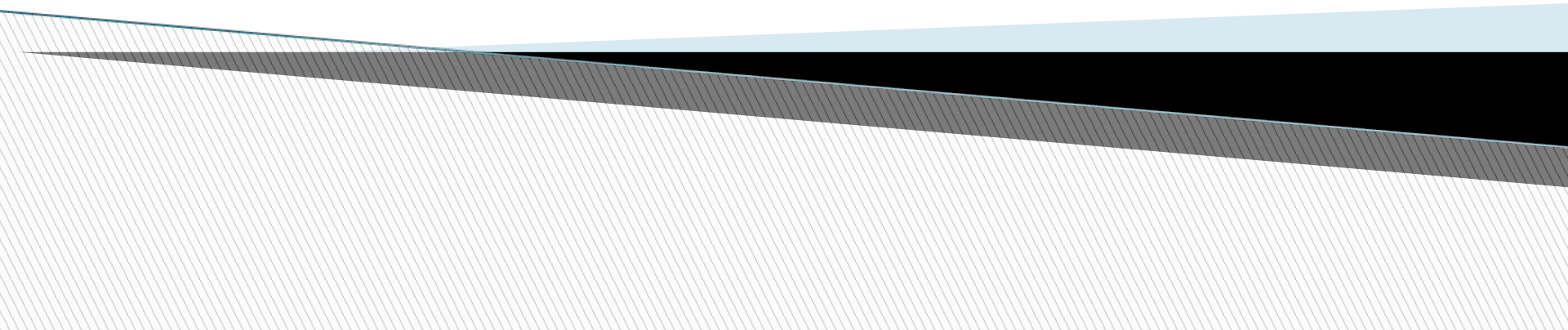
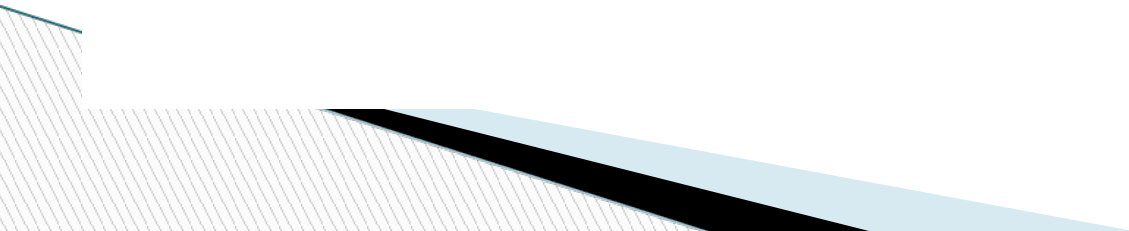


Если хочешь быть здоровым

Учитель: Баровская Олеся Александровна





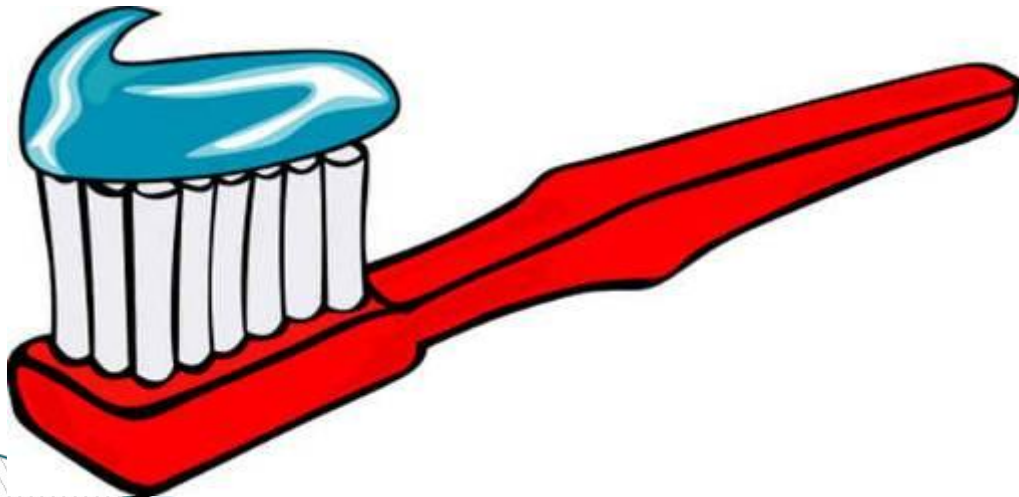




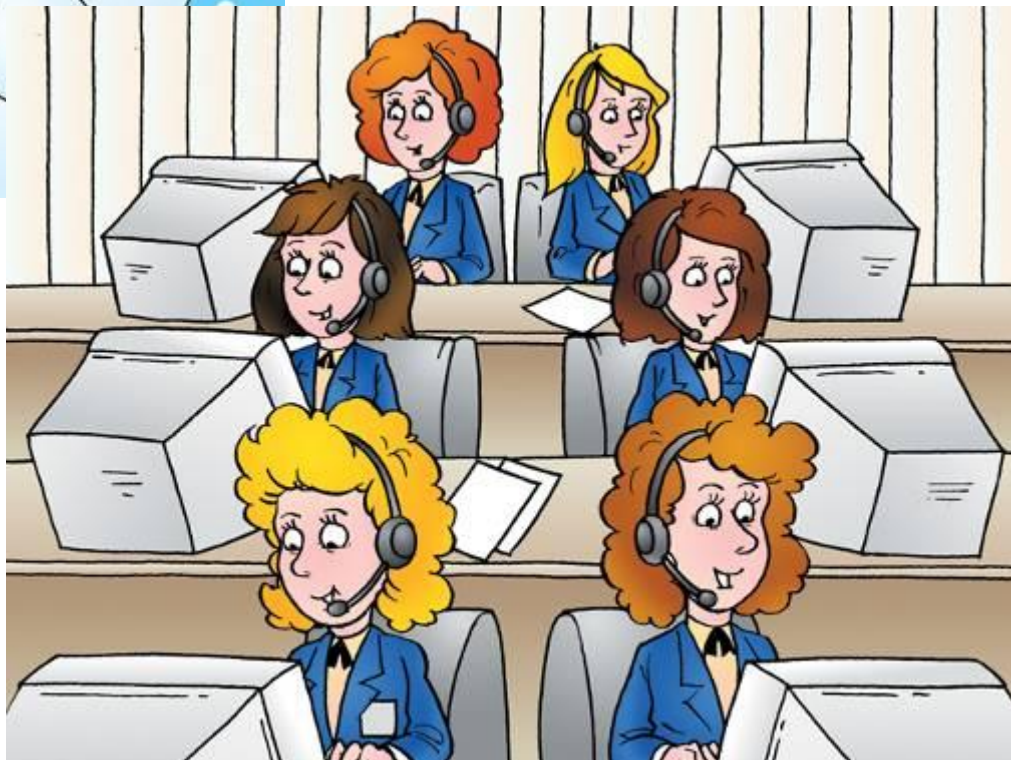


Режим дня школьника









Алгоритм чистки зубов

1 Внутренние поверхности жевательных зубов:

Производит круговые движения, расширяя щетку под углом к зубу.



2 Наружные поверхности зубов:

Головку зубной щетки располагают под углом 45° к зубу и производят вертикальные движения от десны.



3 Жевательные поверхности зубов:

Зубную щетку располагают горизонтально и производят движения вперед-назад.



4 Внутренние поверхности передних зубов:

Зубная щетка располагается вертикально, направляете движения от десны к режущему краю зуба.



5 Массаж десен:

Закрепляют щетку зубом крупными движениями щетки с массируют зубы и десны при стискивании челюстей.



6 Чистка зубов на стадии прорезывания:

Зубы в стадии прорезывания чистят горизонтальными движениями вперед-назад, расширяя зубную щетку как пальцами на рисунке.





ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ



СЛЕДИТЕ
ЗА ОСАНКОЙ



МОЙТЕ РУКИ
ПЕРЕД ЕДОЙ



ЗУБЫ НУЖНО ЧИСТИТЬ
УТРОМ
И ВЕЧЕРОМ



ДЕЛАЙТЕ ЗАРЯДКУ
КАЖДЫЙ
ДЕНЬ



БОЛЬШЕ
ГУЛЯЙТЕ
И ЗАНИМАЙТЕСЬ
СПОРТОМ



В СЛУЧАЕ БОЛЕЗНИ
ОБРАЩАЙТЕСЬ
К ВРАЧУ



ОДЕВАЙТЕСЬ
ПО ПОГОДЕ



ВРЕДНО ДОЛГО ИГРАТЬ
НА КОМПЬЮТЕРЕ
И СМОТРЕТЬ
ТЕЛЕВИЗОР



СОБЛЮДАЙТЕ
РЕЖИМ ДНЯ



□ «Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться самостоятельно.»

И.Брежман.

