



**Если хочешь  
быть здоров**

# Подумай, что такое здоровье и нужно ли оно человеку.

- **Иммунитет** - невосприимчивость организма к различным инфекциям, способность организма противостоять заразным заболеваниям.

# Какие правила необходимо соблюдать для сохранения здоровья?

---

- Чистить зубы надо...
- Перед едой нужно...
- Во время еды нельзя...
- Никогда не ешь невытые...
- При письме свет должен падать...

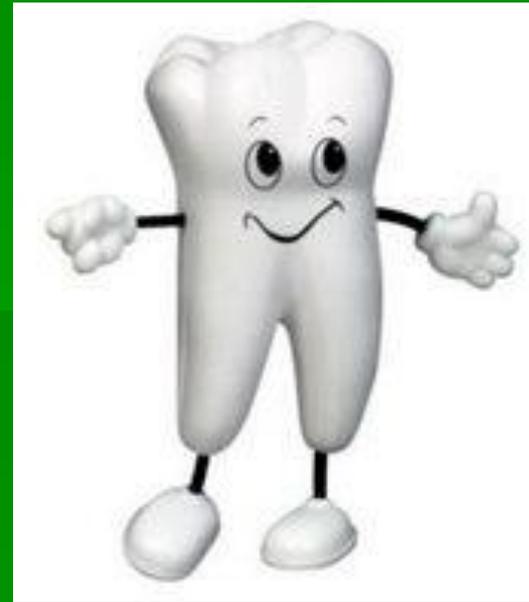
# Какие бывают продукты?

- Продукты бывают животного и растительного происхождения.

*Определи вид продукта.*



Подумай, почему для нашего  
здоровья очень важны здоровые  
зубы.



# Как правильно чистить зубы?

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



# Наружные поверхности зубов:

- производят выметающие движения от десны к зубу.



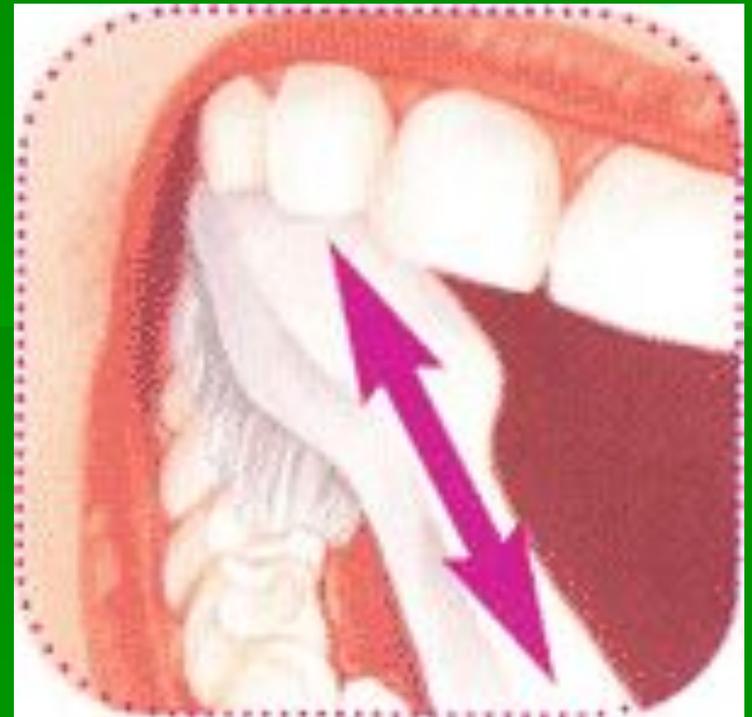
# Внутренние поверхности передних зубов:

- зубная щетка располагается вертикально, направление движения – от десны к краю зуба.



# Жевательные поверхности зубов:

- зубную щетку располагают горизонтально и производят чистящие движения.



- Если после приема пищи нет возможности почистить зубы, нужно хотя бы тщательно прополоскать рот водой.
- Хороший результат так же дает применение жевательной резинки без сахара. Но при этом необходимо помнить, что жевательную резинку нужно жевать после еды не более 10 минут.

# Проверь себя:

1. Правда ли, что продукты бывают растительного и животного происхождения?
2. Назови 1 продукт животного происхождения.
3. Назови 1 продукт растительного происхождения.
4. Сколько раз в день нужно чистить зубы?
5. Продолжи фразу: во время еды нельзя...

