

# Что такое гигиена



# Найди 6 слов по теме «Органы дыхания»

В	Д	Г	К	Г	О	Р	Т
Б	О	Е	И	Е	Ь	Н	А
Р	Х	Л	Н	О	К	Е	Л
О	Н	Х	И	С	А	Ш	Ь

# Тест

---

1. Процесс дыхания начинается:
- а) в ротовой полости
  - б) в носу
  - в) в гортани

# Тест

---

2. Гортань – это:

- а) пищевое отверстие
- б) дыхательное горло
- в) отверстие для воды

# Тест

3. Человек дышит чаще:

а) во время сна

б) в покое

в) во время физической нагрузки

# Тест

---

4. Бронхи нужны для:
- а) фильтрации воздуха
  - б) согревания воздуха
  - в) всасывания кислорода

## Тест

5. Легкие:

- а) отдают кислород
- б) принимают кислород
- в) принимают воздух

# Тест

## **6. Чиханье – это:**

- а) вредная привычка
- б) реакция очищения организма
- в) аллергическая реакция

# Как вырасти стройным?

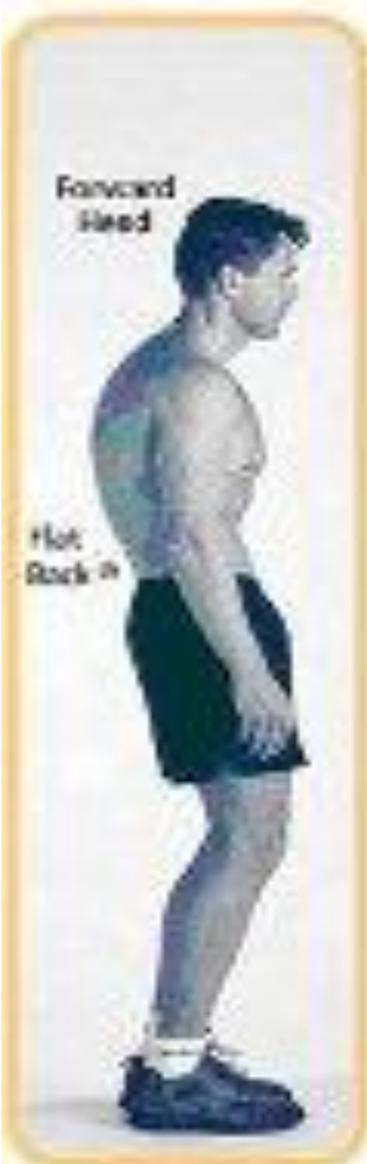


**ОСАНКА – СОЧЕТАНИЕ  
СТРОЙНОСТИ, ВЕЛИЧАВОСТИ,  
КРАСОТЫ.**

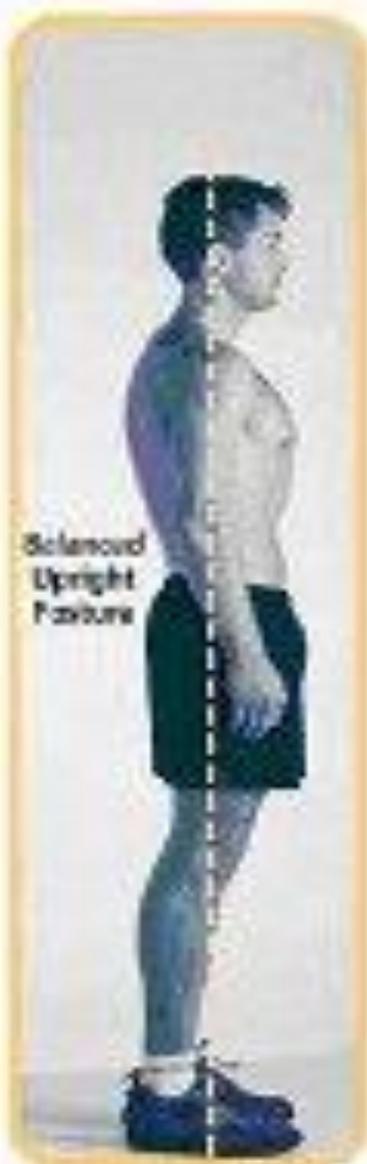
**В.И.ДАЛЬ**

**Без осанки и конь -  
корова**

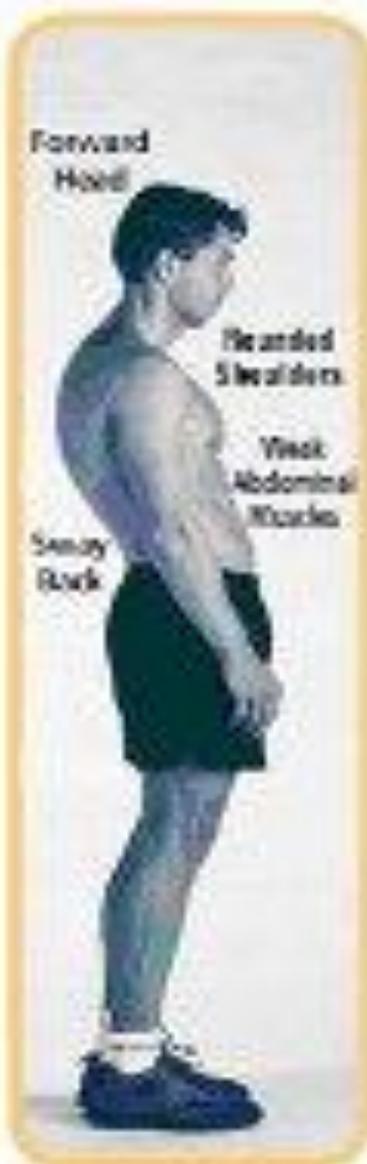
Poor Posture



Good Posture



Poor Posture



# ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Осанка — это взаиморасположение костно-мышечных частей тела человека при стоянии, сидении и передвижении. При правильной осанке тело симметрично по отношению к вертикали. Плечи на одной высоте. Физиологические изгибы позвоночника равномерно выражены и соответствуют норме.



## Правильная осанка в положении стоя

Спина прямая, вывернута вперед, плечи выровнены, плечи параллельны по отношению к обеим ногам. При движении стопы должны быть выровнены. Голова и шея на одной высоте по отношению к плечам и другим частям тела.



## Правильная осанка при ходьбе

При ходьбе голова выровнена вперед и вывернута, плечи выровнены, вывернута вперед. Плечи параллельны по отношению к ногам. При ходьбе стопы должны быть выровнены по отношению к плечам.



## Правильная осанка в положении сидя

Спина прямая, без сутулости. Спина ровная, плечи вывернуты по отношению к ногам, голова вывернута вперед, плечи параллельны по отношению к ногам. Голова вывернута по отношению к плечам. Плечи вывернуты вперед.



## Правильная осанка при сидении на стуле

Плечи выровнены по отношению к ногам, голова вывернута вперед.

## Правильная осанка при сидении на стуле

Плечи выровнены по отношению к ногам, голова вывернута вперед.



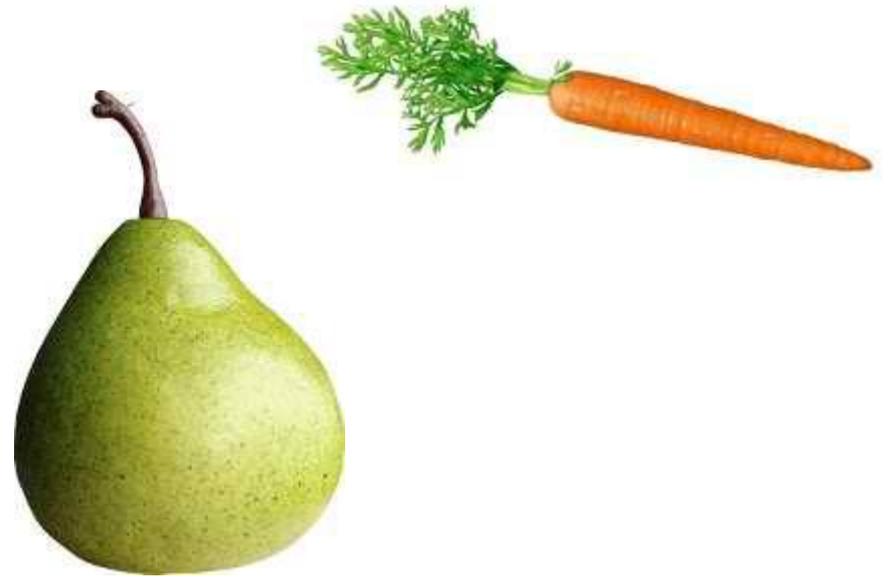


# Как ухаживать за зубами?

У взрослых – 32  
зуба



У ДЕТЕЙ – 24  
ЗУБА



На зубах постоянно образуется налёт из микробов и остатков пищи. Частички пищи застревают между зубами. Поэтому обязательно надо чистить зубы.





DENTAL GURU

# Что разрушает зубы?



