

ВАЛЕОЛОГИЯ

- Что означает слово «здоровье»?
- На уроках валеологии мы учимся любить свой организм, заботиться о нем.



«Сотвори солнце в себе».

В природе есть солнце. Оно всем светит, всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Звездочка увеличилась. Направляю лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несет тепло всем-всем.



Загадка

Красные двери в пещере моей
Белые звери сидят у дверей
И мясо, и хлеб – всю добычу мою –
Я с радостью белым зверям отдаю.

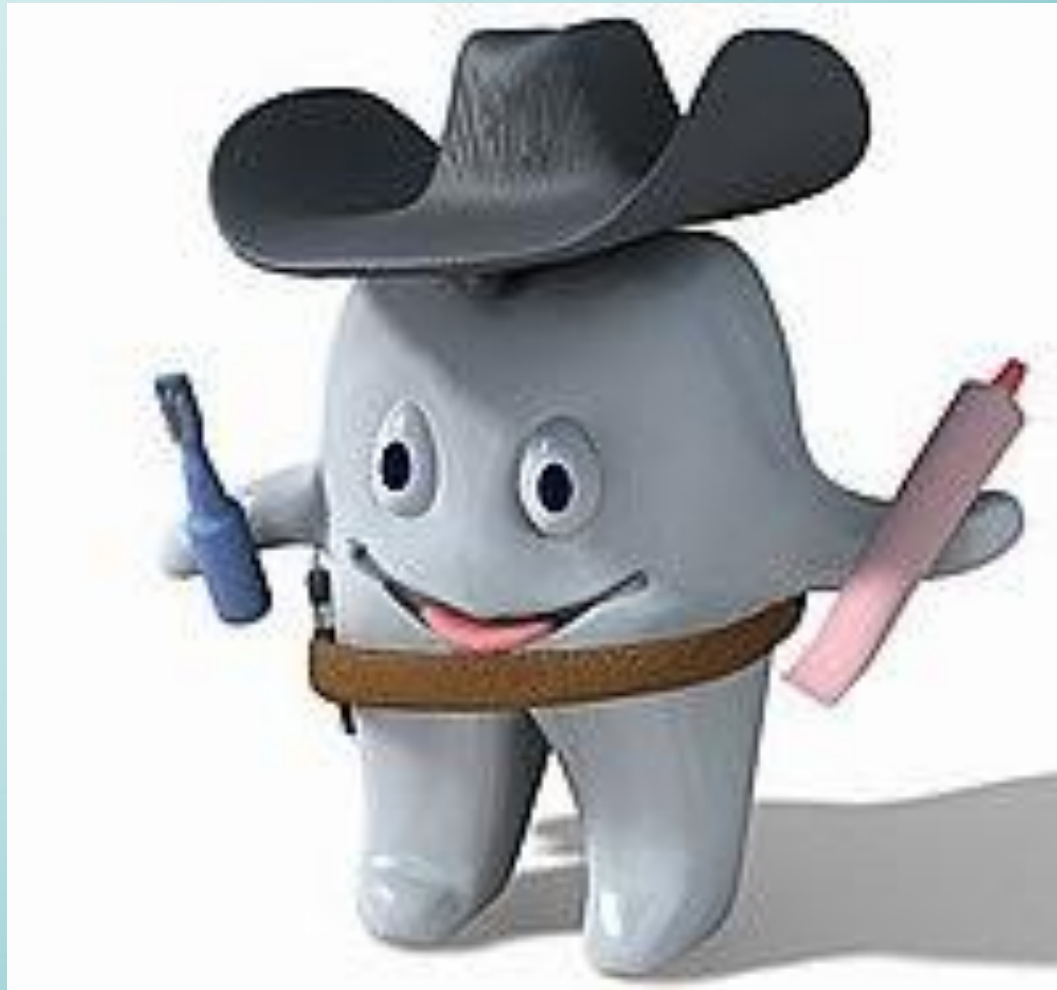
Загадка.

«Полон хлевец белых овец?»



На уроках здоровья мы учимся любить свой организм и заботится о нем.

Тема урока: Уход за зубами.



Молочные зубы.



Первые зубы, молочные, появляются у человека на первом году жизни. К 6-7 годам их становится 20.

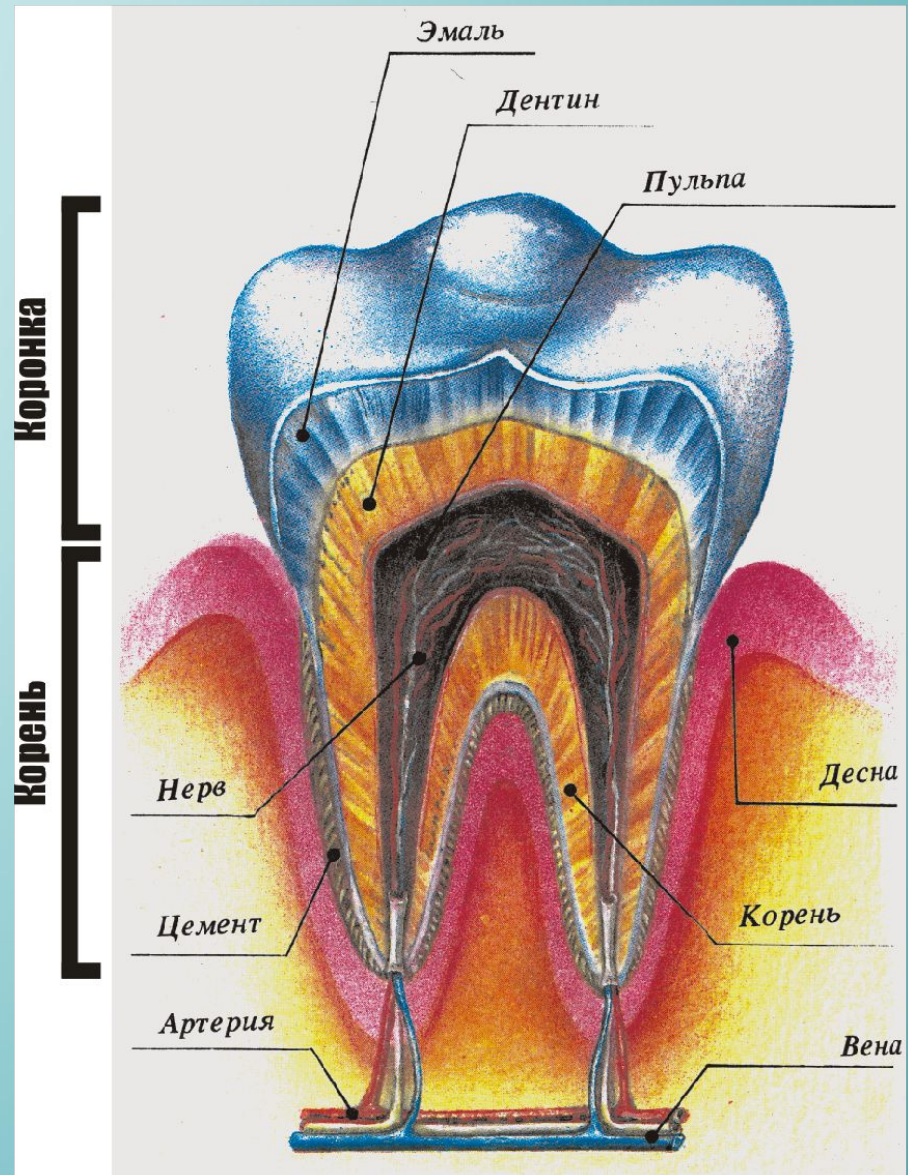


Строение зуба

Зуб – это живой орган.

Состоит из трех
основных частей:

1. Коронка
2. Корень
3. Шейка



Физкультминутка

*Люди с самого рожденья
Жить не могут без движения.
Руки опустите вниз,
Выровняйте спину,
Голову не наклоняйте
Упражнение начинайте.*

Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой. Представьте, что ваше тело – как гора. Одна половина горы говорит: “Сила во мне” и тянется вверх. Другая говорит: “Нет, сила во мне” и тоже тянется вверх. “Нет, – решили они – мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих”. Потянулись обе вместе, сильно – сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь.

А теперь:

*Сядем смирно, без движенья,
Продолжаем упражнение
(выпрямиться, подбородок поднять,
лопатки соединить)
Руки поднимем, (вдох)
Потом опустим (выдох)
И очень глубоко
Всею грудью вдохнем.
Дышим раз, дышим два,
За работу нам пора.*

Что полезно для зубов?

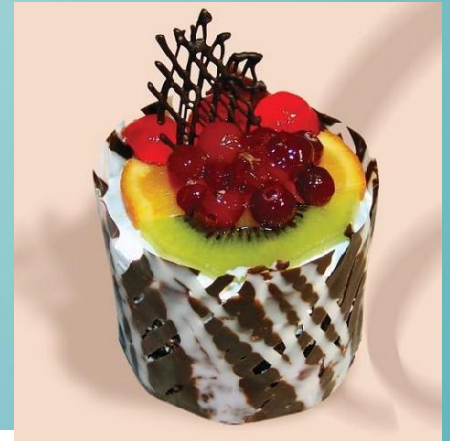


*Чтобы зубы укреплять,
Будем в пищу потреблять:
Лук, капусту, апельсины,
Не забудем витамины,
Масло, гречку и горох,
Молоко, томаты, сок.*



Что вредно для зубов?

- Есть много сладостей

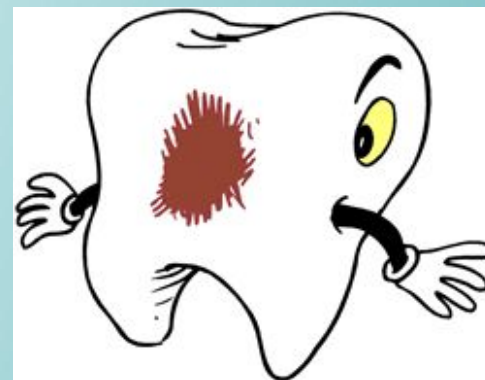


Что вредно для зубов?

- Грызть орехи
- Грызть леденцы и конфеты



Холодная и горячая пища



Зубы курильщика





САХАР



БАКТЕРИИ



КИСЛОТА



КИСЛОТА



**ЗДОРОВЫЙ
ЗУБ**



**РАЗЛОЖЕНИЕ
УВЯДАНИЕ
РАСПАД**

Микробы во рту



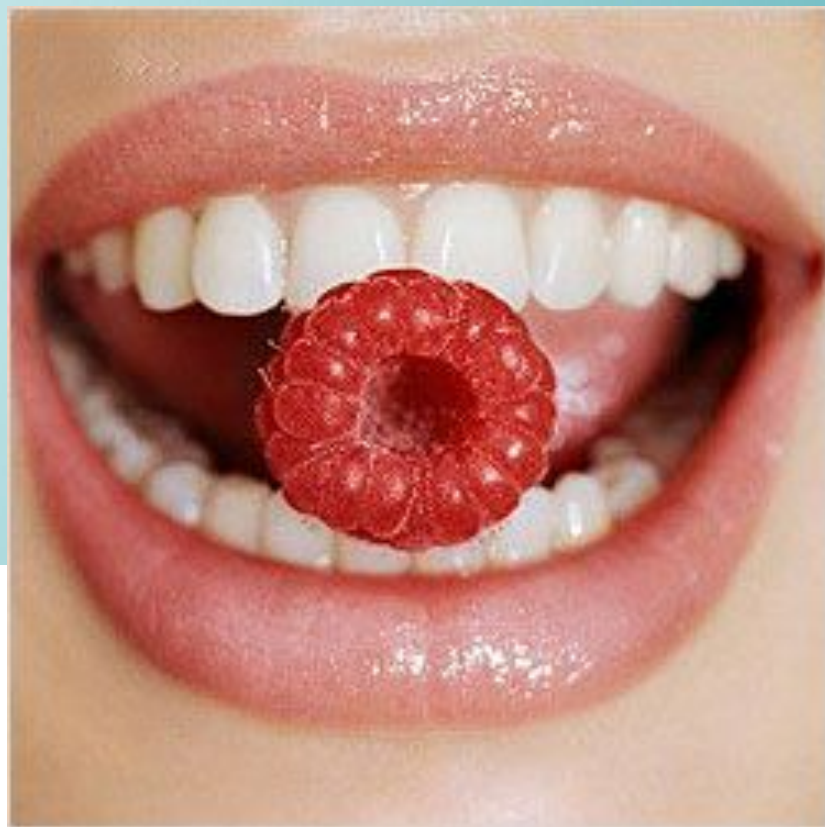
Результат



Здоровые зубы – красивая улыбка

«Друзья зубов»

- Творог
- Молоко
- Каши (овсяная)
- Рыба (морская)



1. *Какие правила ухода за зубами вам известны?*
2. *Что необходимо для чистки зубов?*
3. *Каким требованиям должна отвечать зубная щетка?*



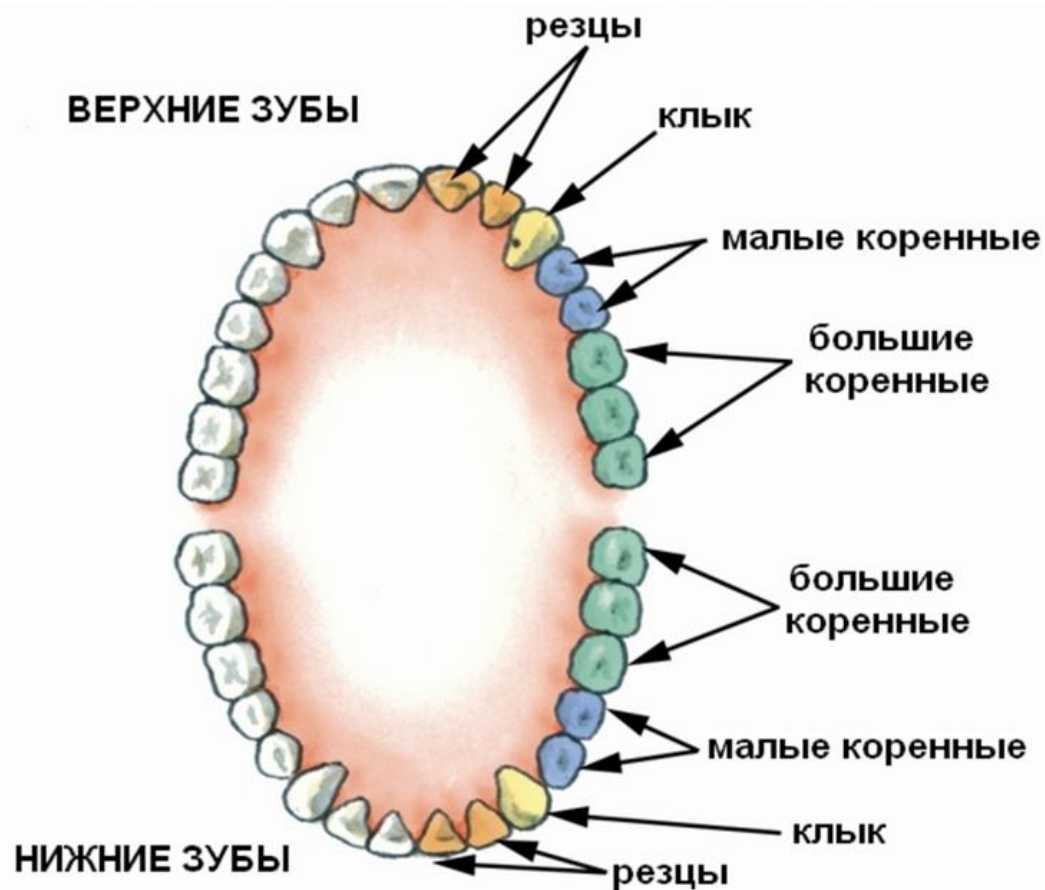
Зубные пасты должны содержать микроэлементы:

- 1. кальций и фосфор** – для укрепления зубной эмали,
- 2. фтор** – препятствует развитию бактерий, защищает от кариеса;
- 3. лекарственные травы:** шиповник – источник витаминов, эвкалипт – оказывает противовоспалительное действие, мята и Melissa – способствуют заживлению ран, ромашка – антибактериальное и антисептическое действие, кора дуба – снимает кровоточивость десен и воспаления, экстракт сосны – укрепляет эмаль и десны).

*Знаешь ли ты, сколько у тебя
зубов?*



Типы зубов



У человека 32 зуба.
На каждой челюсти по 16:
по 4 резца,
2 клыка,
4 премоляра (малых коренных),
6 моляров (больших коренных)

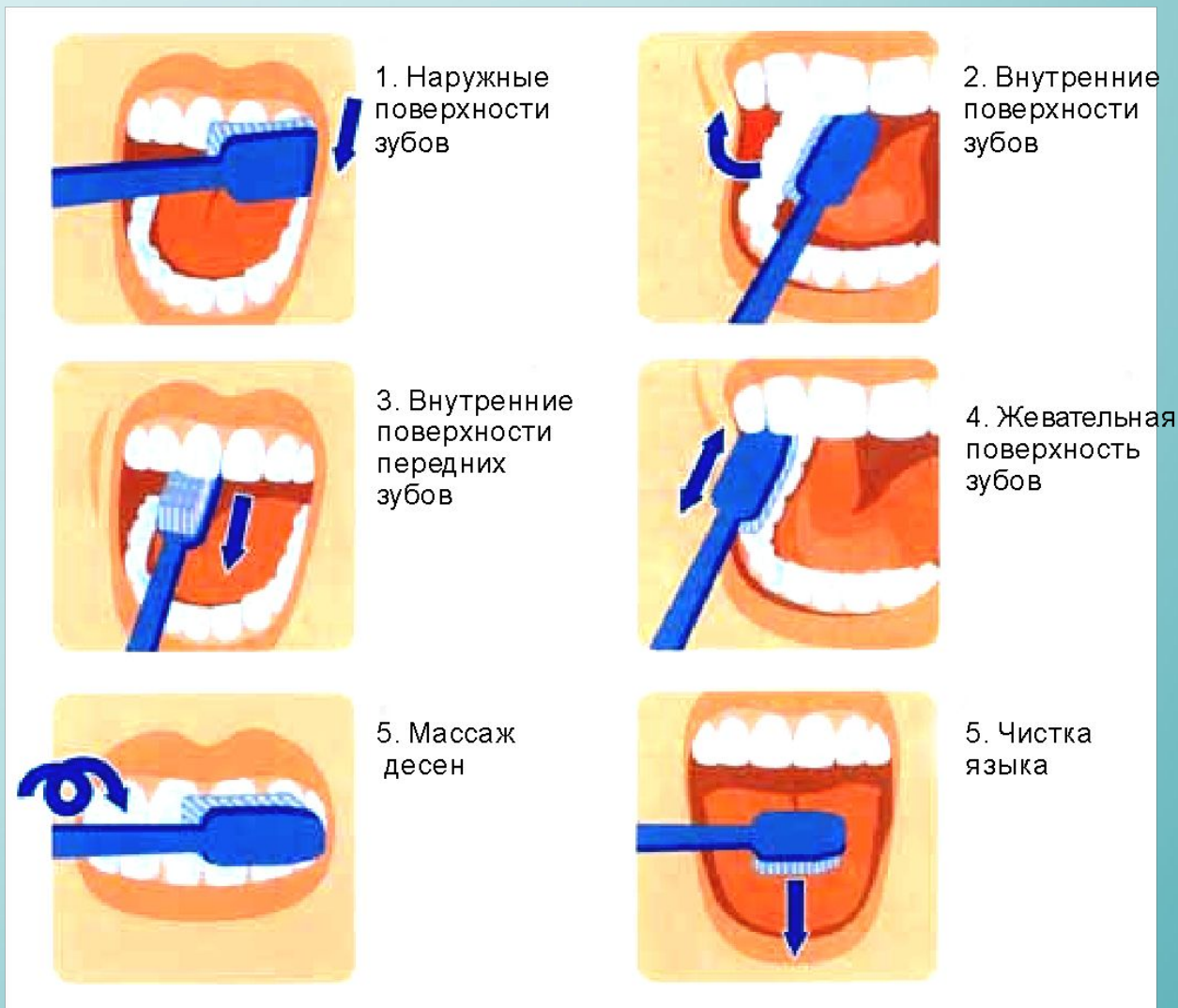
*Зубной врач поможет твоим
зубкам оставаться здоровыми.*



Избавляемся от зловредных микробов



Как правильно чистить зубки



Правила чистки зубов:

- Зубная щетка располагается вдоль линий десен. Движения зубной щетки – сверху вниз. Тщательно чистить каждый зуб.
- Очистить внутреннюю поверхность каждого зуба. Движения зубной щетки – снизу вверх.
- Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движения щетки – вперед-назад.
- Кончиком щетки почистить внутреннюю сторону передних зубов круговыми движениями.

Физкультминутка 2:

*Мы сегодня утром встали,
Раз – за щеткой побежали,
Взяли пасту – это два,
С фтором паста быть должна.
Три минуты чистим зубы,
И четыре, не забудем:
Чистить их со всех сторон,
Прополощем рот потом.*

Валеологический самоанализ.

Оцените, правильно ли вы осуществляете уход за зубами
Сопоставьте количество “плюсов” и “минусов”. Проведите анализ своих результатов и составьте программу, что надо делать каждому из вас, чтобы сохранить свои зубы в целостности на долгие годы.

*Зубы снова будут белыми и
здоровыми*



Домашнее задание.

Запишите в тетрадь собственную программу по уходу за зубами, исходя из валеологического самоанализа.

Обсудите данную программу с родителями.

*Как поешь, почисти зубки!
Делай так **два** раза в сутки.
Предпочти конфетам фрукты-
Очень важные продукты.
Чтобы зуб не беспокоил,
Помни правило такое:
К стоматологу идем
В год **два** раза на прием.
И тогда улыбки свет
Сохранишь на много лет!*