

Цель: настроить детей на здоровый образ жизни, вызвать интерес к вопросам здоровья; закреплять умения правильно чистить зубы, полоскать рот после еды; соблюдать элементарные правила гигиены; прививать необходимые гигиенические навыки (в предупреждении возникновения и развития кариеса); подвести к мысли, что самое главное в жизни - это здоровье, что именно они ответственны за состояние своего организма; формировать навыки личной гигиены

Подготовительный этап: чтение книг К. Чуковского «Федорино горе», «Мойдодыр», «Айболит». Знакомство с книгами Г. Зайцева «Уроки Айболита», «Уроки Мойдодыра».

Словарная работа: гигиена, зубы (резцы, клыки, коренные), коронка, эмаль, дентин, пульпа, кариес, микробы, налет, зубной камень .

Материал: то, с чем на урок здоровья придет стоматолог-гигиенист, с чем будете работать.

Поприветствовать детей,представится .(врач стоматолог-гигиенист)

- Классный руководитель: « Сегодня ребята мы с вами поговорим для чего же нам нужно правильно чистить зубы?Зачем нам всем нужно соблюдать гигиену полости рта? Откуда же взялось слово гигиена?»
- У Мифического бога врачевания была дочь - богиня здоровья ГИГИЕЯ. По имени богини названа область медицины, которая изучает, как влияет на здоровье все, что окружает человека: воздух и вода, пища и одежда, условия труда и учебы, спорт и отдых - гигиена.



Бог врачевания
ЭСКУЛАП.

Использовать модели челюстей ,плакаты ,возможно слайды.

Стоматолог-гигиенист вместе с классным руководителем объясняют детям строение зубов.

У взрослого человека 32 зуба, 16 на верхней челюсти и 16 на нижней. Они имеют разную форму и выполняют разную работу.

РЕЗЦЫ. Их 8 (по четыре зуба на каждой челюсти), они острые, служат для того, чтобы резать пищу (морковь, яблоко),они самые первые,центральные зубы.

КЛЫКИ. Их 4, они заостренные, помогают откусывать кусочки чего-нибудь твердого и вязкого (мясо),расплагаются по бокам от резцов.

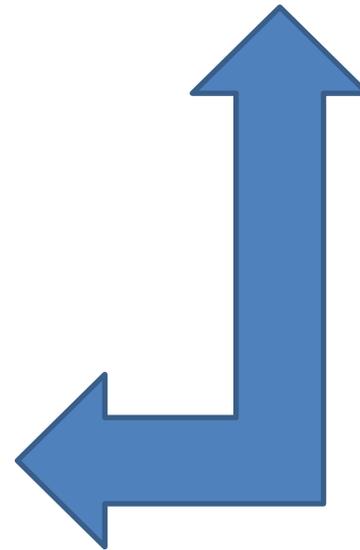
КОРЕННЫЕ ЗУБЫ. Толстенькие крепыши, помогают пережевывать пищу, перетирают.

- Посмотрите друг на друга и покажите (улыбнитесь), какие у вас передние резцы, они у всех разные по размеру.



- Так выглядят зубы у тех, кто о них заботится. А твои зубы так же хороши? Чтобы убедиться в этом, возьми зеркало и посмотри на них.
- ЭМАЛЬ - это белая и очень твердая часть зуба.
- ДЕНТИН - это желтая часть зуба, более мягкая, чем эмаль.
- ПУЛЬПА - здесь находятся нервы и кровеносные сосуды. Благодаря нервам и кровеносным сосудам зуб чувствует тепло и холод. Кровь приносит к зубам вещества, которые питают ,кормят зуб. Не зря говорят: «От холода зубы сводит». Все потому, что зубы - это такая же живая часть твоего тела, как рука, нога или нос, например, зубы чувствуют и жару и холод, значит, они живые, а не просто камешки.

Беседу ведут
стоматолог-гигиенист
при участии классного
руководителя.



- А кто знает, есть ли у зубов главный враг? (Кариес.)
- Кариес - это маленькая дырочка, которая , «съедает» зуб, если вовремя не обратиться к врачу, то зубик погибнет и его придется удалить.
- Вот сейчас мы вместе с вами выясним, кто же помогает кариесу разрушать наши зубы.
- У кариеса есть союзники - налет и черный камень



Налет действует почти незаметно: твой зубик становится слегка желтым

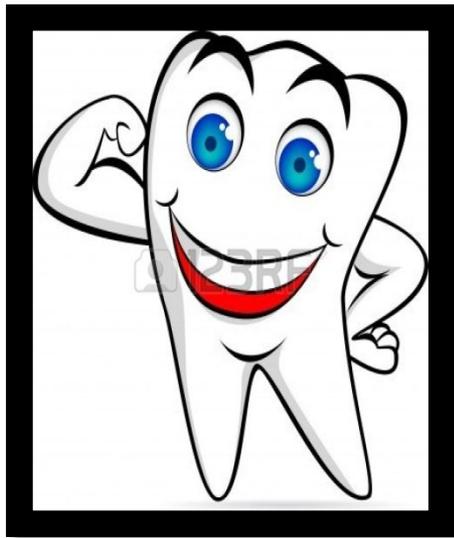


Но если ты его не уберешь, то вслед за налетом придет черный камень. Он сделает зубы некрасивыми и больными. Тут уж кариес ничего не боится, крушит все направо и налево

ВОТ ЧТО ПРОИСХОДИТ, ЕСЛИ ТЫ НЕ ЧИСТИШЬ ЗУБЫ

- Слишком частое употребление сладостей , конфет, пироженых, леденцов приводит к тому, что твои зубки разрушаются, начинают болеть и появляется кариес





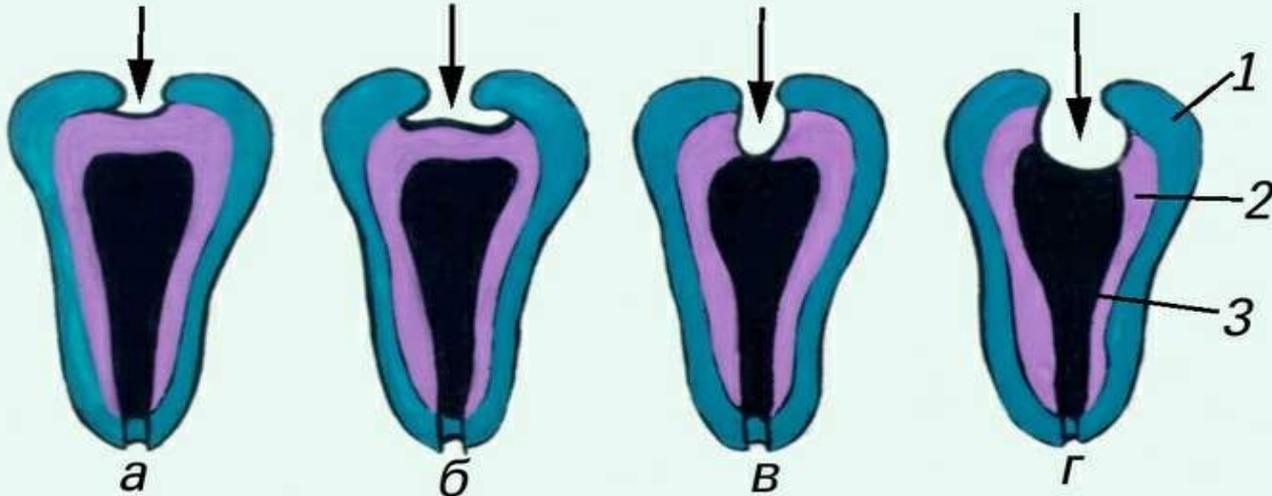
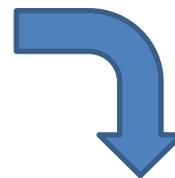
налет
сладости



микробы



кариес переходит в более страшный и коварный недуг-пульпит, когда сосуды, что питают зубик, начинают болеть



микробы

налет
сладости



- После каждой еды в узеньких щелочках между зубами остаются крошки. А в пище, которую ты ешь, в воде, которую ты пьешь, и даже в воздухе, которым ты дышишь, всегда полно опасных микробов. Оказавшись вместе с крошками в «уютных» щелочках между зубами, они чувствуют себя там удобно и сытно. Избавиться от них можно только при помощи чего? (Зубной щетки и пасты.)



- Чтобы зубы были здоровыми - их надо чистить.

Это люди поняли давно. Чего только они ни перепробовали в поисках подходящего для этого средства. Древние греки использовали золу, толченное стекло с песком. Зубные щетки им служили шерстяные тряпочки, пропитанные медом.

В XIX веке начали чистить зубы толченым мелом, со временем его стали тщательно растирать, превращая в порошок, похожий на пудру.

Жители Индии нашли более приятный способ — они жевали древесную кору. Ее мягкие волокна очищали зубы, а выделяемый сок убивал все микробы полости рта.

А жители Ближнего Востока протирали зубы кожурой граната

Затем в XVII веке открыли новое средство — соль (та, что употребляется нами в пищу). Голландского ученого поразило обилие микробов, находящихся у нас во рту, и он принял меры для борьбы с ними... Протерев зубы солью, он отметил, что число микробов резко сократилось.

- Зубная паста появилась только в 20-е годы минувшего столетия. Вот так-то, совсем простая вещь и очень необходимая человеку, а изобрели ее позже, чем автомобиль, паровоз и многое другое .
- Мы с вами чистим зубы сколько раз в день?
- - Давайте вместе подумаем о правилах, которые нам помогают сохранить зубы здоровыми:
- 1. Чистить зубы следует 2 раза в день (утром и вечером).
- 2. Зубная щетка должна «ходить» не только слева направо, но и сверху вниз. (Д/игра-имитация «Как правильно чистить зубы»).
- 3. Полоскать рот после еды.
- 4. Чистить зубы зубной пастой - это необходимое средство личной гигиены (гигиеническая и лечебно-профилактическая).
- 5. Иметь свою собственную, индивидуальную зубную щетку, никогда не чистить чужой, менять зубные щетки через 2-3 месяца.
- 6. Регулярно посещать стоматолога (1-2 раза в год).
- 7. Не увлекаться сладким.
- 8. Правильное питание (больше овощей и фруктов, молочных продуктов).
- 9. Нельзя есть одновременно холоднее и горячее, или пить горячее после холодного (возникнут трещины).
- 10. Не ковырять в зубах острыми металлическими предметами (булавками, иголками).
- 11. Нельзя грызть зубами орехи, леденцы, кости, ногти и т. д.

1. В одной комнате соседи живут, одни все кусают, другие жуют. (Зубы.)
2. Мал язык да всем телом... (владеет).
3. Если б не было его, не сказал бы ничего. (Рот.)
4. Оля ягодки берет по две, по три штуки, а для этого ей нужны нашей Оле... (руки).
5. Меж двух светил я в середине один. (Нос.)
6. Ношу их много лет, а счету им не знаю. (Волосы.)
7. Лучше один раз увидеть, чем сто раз... (услышать).
8. Костяная спинка,
На спинке щетинка.
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит. (Зубная щетка.)

Что же самое важное в жизни человека?
(Ключевое слово: здоровье.)(дети говорят)

- Кроссворд «Здоровье».
Когда отгадаете, то узнаете, что самое важное в жизни каждого человека.

