

Мир вокруг нас, 1 класс

Почему нужно чистить зубы и мыть руки?

*Подготовила: учитель
начальных классов
Грачёва Е. В.*

**Всех, кто любит умываться,
сам умеет причесаться,
Руки мыть и чистить зубы я,
грязнуля, не люблю.
А нерях, грязнуль, лентяев,
Неумытых разгильдяев
Очень- очень, даже очень
обожаю и люблю.**



**Зубы есть у всех
детишек:**

**У послушных,
шалунишек,**

**У малышей и
больших –**

**Что вы знаете о
них?**



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



Что полезно для зубов, а что нет?

Что полезно



Что вредно





Приятно смотреть на
такое лицо?

А брать в руки этот
листок?



**На красной
жердочке
Сидят белые
курочки.**



**Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой
дружит,
Нам усердно сл**



**ХВОСТИК ИЗ КОСТИ,
А НА СПИНКЕ – ЩЕТИНКИ.**



**Я не сахар, не мука,
Но похож на них слегка.
По утрам всегда я
На зубы попадаю.**



***Есть в комнате портрет,
Во всем на вас похожий.
Засмейтесь — и в ответ
Он засмеется тоже.***



*Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Дело ясное вполне:
Пусть отмоеет руки мне.*



*Хожу-брожу не по лесам,
А по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей.*



**Вафельное и полосатое, .
Гладкое и лохматое,
Всегда под рукою —
Что это такое?**



**Гладко, душисто, моет чисто,
Нужно, чтоб у каждого было...**



**Говорит дорожка, два
вышитых конца.
Помойся хоть немножко,
Чернила смой с лица.
Иначе ты в полдня
Испачкаешь меня.**



Какие предметы нужны для чистки зубов, а какие для мытья рук?

Для чистки зубов



Для мытья рук



**Вы узнали всех друзей Мойдодыра.
А умеете ли вы с ними обращаться?
Для чего нам нужно мыло? Умеете
ли вы умываться? Сейчас мы это
проверим.**



Какими движениями чистим зубы?

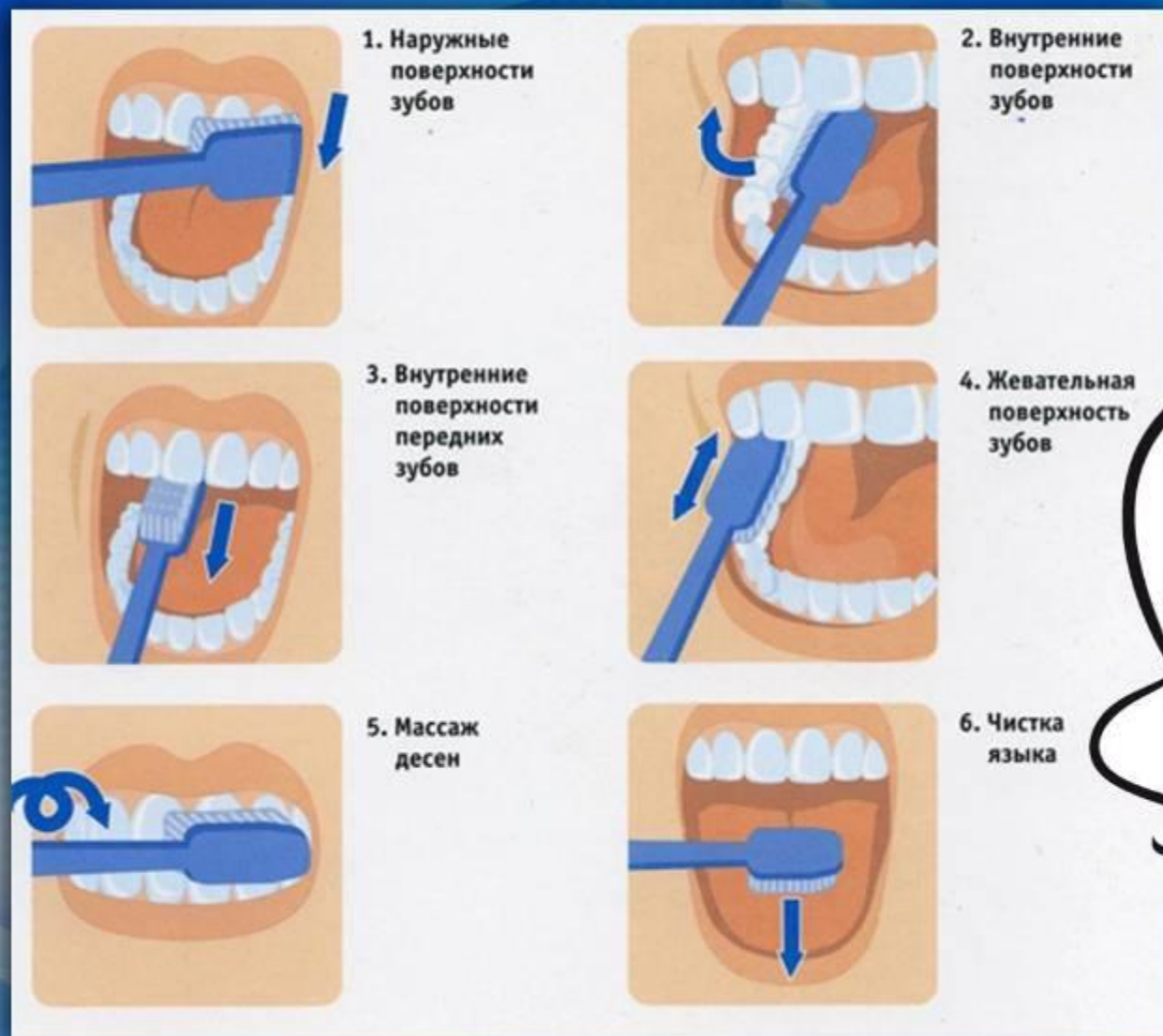
Зубы надо чистить с углов, с боковых зубов. Сначала изнутри, вверх-вниз. Так чистят стеночки. По верхушкам зубов водим щеткой кругами или петельками. Когда мы почистим зубы, щетку надо помыть и поставить в стаканчик.

Сколько раз в день надо чистить зубы? Когда? Какой пастой вы пользуетесь?

Зубы надо чистить два раза в день – утром и вечером. Для детей выпускается специальная детская зубная паста.



КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ



ПРАВИЛА УХОДА ЗА ЗУБАМИ:

- Чистить зубы два раза в день.
- Соблюдать правила чистки зубов.
- Не употреблять много сладкой пищи.
- Полоскать рот после каждого приема пищи.
- Чаще употреблять овощи и фрукты.
- Посещать стоматолога два раза в год.



МЫЛО, ЩЁТКА И ВОДА - НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!

Особенно важно следить за чистотой рук. Ты берёшь руками различные предметы: карандаши, ручки, книги, тетради, мячи, игрушки, гладишь животных (кошек, собак), берешься за дверные ручки, притрагиваешься к различным предметам (ручкам, цепочкам, крючкам и т. д.) в туалетных комнатах. На всех этих предметах есть грязь, часто невидимая глазом и она остается на коже пальцев. Если брать немытыми руками продукты питания (хлеб, яблоки, конфеты и т.д.), то эта грязь попадает сначала в рот, а потом в организм. С грязью передаются различные болезни от больного человека здоровому. Поэтому нужно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после всякого загрязнения (уборка комнаты, работа в огороде, игра с животными и т.д.) и перед сном. Совершенно недопустимо брать пальцы в рот.

Когда надо мыть руки?





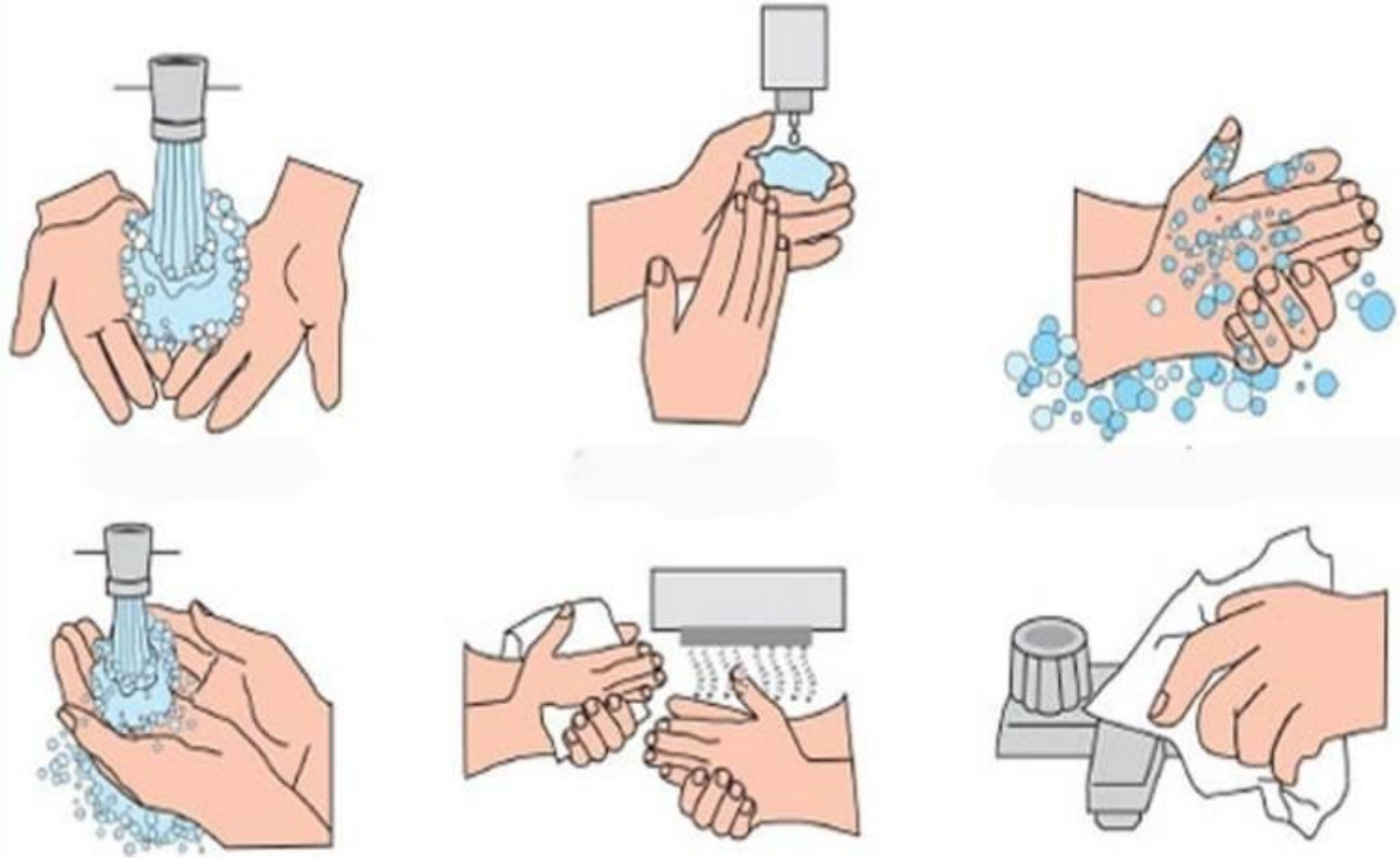
Подворачиваем рукава, мочим и намыливаем руки. Намыленные руки должны соскальзывать друг с друга, как санки со снежной горки. После этого руки ополаскиваем, отряхиваем и вытираем полотенцем.

Лицо и шею моем с мылом. Сначала намылим пальчики, затем лицо и шею. Не забываем протереть уши и за ушами. Если долго тереть лицо мылом, то кожа станет шелушиться, поэтому тщательно смываем мыльную пену со лба к подбородку.



Как правильно мыть руки?

СХЕМА МЫТЬЯ РУК



ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

