

Хорошие зубы – залог здоровья

Устный журнал

Задачи мероприятия:

1. Углубить знания учащихся о человеке как части природы и о важном органе пищеварения – зубах.
2. Убедить учащихся в необходимости беречь зубы.
3. Дать детям советы по уходу за зубами.

Оборудование:

1. Колокольчик.
2. Магнитофон и записи песен (см. по тексту).
3. Выставка «Берегите зубы!» (зубной порошок, зубная паста, зубная щетка, зубочистка и другие предметы для ухода за зубами).
4. Оборудование для опыта: стеклянная пластина, спиртовка, стакан с холодной водой, щипцы.
5. Стенд «Красивые зубы – красивая улыбка» (фотографии ребят).

Учитель. Сейчас перед вами откроются страницы устного журнала «Хорошие зубы – залог здоровья». Наш журнал как настоящий, только его не читают, а смотрят и слушают. Журнал совсем короткий, но все же он сможет подсказать многим из вас, для чего нужны здоровые зубы. Итак, смотрите и слушайте устный журнал «Хорошие зубы – залог здоровья». А сейчас, друзья, давайте улыбнемся друг другу – и в путь!

Звучит запись песни «Улыбка».

Учитель. Всякий раз, как звенит колокольчик, будет открываться новая страница нашего журнала. (Звонит в колокольчик.)

Первая страница «Человек – часть природы»

Учитель. Самое сложное и удивительное из всего, что есть на Земле, – это человек! Человек – часть природы, ее животного мира: он дышит, питается, растет, развивается, у него рождаются дети. Человек мыслит, обладает речью, трудится. Организм человека состоит из органов, которые работают согласованно, слаженно. Ответьте на вопросы:

- С помощью какого органа вы видите, что нарисовано в книге? (Ответы детей.)
 - С помощью какого органа вы узнаете о том, что запел соловей, залаяла собака? (Ответы детей.)
 - Какой орган помогает вам почувствовать запах хлеба, цветка, духов? (Ответы детей.)
- А теперь – загадки.

Загадки:

1. Один говорит, двое глядят, двое слушают. (Язык, глаза, уши.)
2. Всю жизнь ходят наперегонки, а обогнать друг друга не могут. (Ноги.)
3. У двух матерей по пяти сыновей, все на одно имя. (Руки и пальцы.)
4. Белые силачи рубят калачи. (Зубы.)
5. Около проруби сидят белые голуби. (Зубы.)

Учитель. Знать свой организм нужно для того, чтобы сохранять и укреплять здоровье.

Логическое задание «Личные вещи».

Вторая страница «Мы и наши зубы»

Учитель. Человеческий детеныш рождается беззубым. У маленьких детей первые зубы появляются в возрасте 6–8 месяцев. К двум годам у детей появляется 20 зубов. Эти зубы называются молочными.

С возраста 6–7 лет и до 12 происходит замена молочных зубов постоянными. У взрослого человека вместо 20 молочных появляется 32 постоянных зуба. Они более широкие и образуют сплошной ряд. Эти зубы надо беречь: больше зубов не вырастет.



Чем же покрыты наши зубы? Зубы покрыты эмалью. Эмаль придает зубам красивый блеск. Эмаль зуба – это самая прочная часть тела. Она предохраняет зубы от повреждений и заболеваний. Но она со временем разрушается. Отчего может разрушиться эмаль зубов?

Учитель проводит опыт, комментируя при этом свои действия.

Учитель. Возьмем кусочек стекла, нагреем его на огне, потом опустим в стакан с холодной водой. Что произойдет со стеклом? Стекло треснет.

Эмаль зубов может так же растрескаться от резкой смены горячей и холодной пищи. Берегите эмаль зубов от резкой смены температуры!

Какое значение в жизни человека имеют зубы? Зубы – это очень важная часть пищеварительного канала. Зубами человек откусывает и пережевывает пищу. Больные зубы могут быть причиной разных заболеваний.

Третья страница «Болят зубы – скорее к врачу!»

Учитель. Самая распространенная болезнь зубов – это кариес. Кариес – разрушение зуба с образованием в нем полости (дырки). Раньше эту болезнь зубов называли косто-едой, потому что происходит постоянное разрушение, как бы поедание, зуба. Кариес особенно широко распространен там, где питьевая вода и пища содержат мало фтора. Лечение зуба практически безболезненно, если кариес только начинается. Поэтому при появлении в зубе даже небольшой дырки, нужно сразу же обратиться к врачу стоматологу.

Ученик читает стихотворение И. Демьянова «Плачет Костя».

Плачет Костя: ноют зубы.
Чистить зубы он не любит
Ни снаружи, ни внутри –
Разболелись сразу три!
Вот сверло жужжит от злости,
Зуб сверлит, ругает Костю:
«З-зубы чис-с-стить ты не л-л-любишь,
Вот со мной и стал з-знак-к-ком!
Чис-сти з-зуб-бы,
Чис-сти з-зуб-бы!
Пор-р-рош-ком,
Пор-р-рош-ком!!!»

Знакомство с экспонатами выставки «Берегите зубы!». Рекомендации врача стоматолога.

Учитель. Детская зубная паста вкуснее и нежнее, чем для взрослых. Например, паста «Дракоша» со вкусом малины, клубники. Для профилактики кариеса нужно чистить зубы дважды в день – утром и вечером.

Зооанекдот.

Мчится волк за зайцем. Догнал и говорит:

– Да не бойся ты, косой! Я же хочу тебя в кино пригласить. На двухсерийный фильм. Вот видишь, и билеты уже купил!

Подлетает воробей и чирикает зайцу в ухо:

– Не верь! Не верь серому! Просто он только что от зубного врача, ему поставили пломбу и сказали, что есть можно только через два часа.

Четвёртая страница «Полезные советы»

Учитель. Чтобы не болели зубы и не воспалялись десны, нужно полноценно питаться: есть много зеленых овощей, свежих фруктов, мясо, курицу, рыбу, яйца, пить побольше молока. В вашем возрасте надо выпивать не менее 3–4 стаканов молока в день. Если вы будете регулярно есть все эти продукты, то получите все необходимые минеральные вещества и витамины.

Витаминов в продуктах не видно, но они там есть и очень нужны человеку. Не будет в рационе витамина А – ты начнешь хуже видеть; не будет витамина С – станешь слабым, выпадут зубы; а когда нет в пище витамина В – человек плохо спит и много плачет.



Не ешьте слишком много конфет и не слишком увлекайтесь сладкой газированной водой. Пейте натуральные соки овощей и фруктов. В нашем меню обязательно должны быть салаты из овощей.

Сценка «Бабушкин гостинчик»

Бабушка. Здравствуй, внучек! А я тебе гостинчик принесла. Очень полезный для зубов. Угадай, что здесь?

Учитель. Потрогал Илюша бабушкин кулек: в нем что-то круглое, твердое, на маленький апельсин немного похожее... и нет, не угадал! В кулке оказалась репка. А бабушка сказала...

Бабушка. У нас в деревне ребятишки любят хрумкать репку, морковку, капустную кочерыжку. Овощи чистят и укрепляют зубы. А у сластен, у тех, кто лакомится вафлями, печеньем, булочками, конфетами, зубы-то чаще всего и болят.

Учитель. Почему же полезно есть сырые овощи и фрукты? Сырые жесткие овощи (морковь, огурцы) и твердые фрукты (яблоки, груши) хорошо очищают зубы от прилипших кусочков пищи и укрепляют десны. Лук и чеснок уничтожают гнилостные бактерии в полости рта. Свежие овощи, фрукты и ягоды содержат много витаминов, необходимых для организма человека.

А как вы, ребята, думаете, можно ли:

- ковырять в зубах булавкой, иголкой и другими металлическими предметами?
- грызть зубами орехи, твердые конфеты?
- откусывать нитки?
- держать в зубах иголки и гвозди?
- открывать зубами бутылки с газированной водой?

Если нельзя, то почему? **(Ответы детей.)** Послушайте маленький рассказ «Щелк – орех раскололся».

Рассказ

Рассказ читают по ролям трое учеников:

- Во какие у меня зубы! – похвастался Гриша и вынул из скорлупы отличное ядрышко.
- И я так могу! – не выдержал Саша. Положил орех между зубами. Напрягся. Никак. Еще сильнее напрягся. Щелчка не получилось.
- Ой, ой, ой! – закричал Саша. Орех остался цел, а на ладошке лежал... зуб.

Учитель. Нет, зубы – не щипцы для колки орехов! А ведь бывает, что ребята зубами и бутылки с лимонадом открывают, и даже... гвозди вытаскивают. Но это случается не так уж часто. А вот леденцы грызут многие. У нас зубы еще не очень крепкие, и поэтому леденцы для них опасны. А если между зубами застряло мясо или рыба, то нужно пользоваться не иголкой, а зубочисткой. **(Демонстрирует зубочистку.)**

Пятая страница «Кто как кусает»

1-й чтец. Полосатая злодейка
Съест любого малыша:
Пескаря, плотву, уклею...
Не проглотит лишь ерша. (Щука.)

Учитель. Всем известна кусака щука! Рот у нее большой, а в нем полным-полно мелких и острых зубов. Растут они на верхней и нижней челюстях в несколько рядов, все направлено назад – ужас! Только без таких зубов щуке не прожить: ведь ловит она скользкую рыбу в твердой чешуе, трудно ее удержать в пасти, того и гляди вырвется.

2-й чтец. Вьется веревка, на конце головка. (Змея.)

Учитель. Ядовитые змеи гадюки кусают, когда нападают на добычу: мышей, лягушек – или когда защищаются. На верхней челюсти у них растут два ядовитых зуба. При укусе именно через эти зубы впрыскивается в ранку жертвы яд. Это зубы-шприцы. Может пострадать от яда гадюки и неосторожный человек. Если вы встретите змею в лесу, не трогайте ее и обойдите. Ядовитые змеи очень полезны. Не обижайте их, и вас не укусят!



3-й чтец. Эти строители –
Речные жители.
Пилят древесину,
Строят плотину. (Бобры.)

Учитель. У бобров зубы – стамески. Они всю жизнь ими грызут, и всю жизнь резцы острые и постоянно растут. И у бобров, и у белок, и у сусликов, и у мышей-полевок.

Шестая страница «Берегите зубы!»

Учитель. Здоровые зубы украшают лицо человека, способствуют правильной и красивой речи.

Знакомство со стендом «Красивые зубы – красивая улыбка».

4-й чтец. Улыбнитесь пошире,
И пусть все видят, что ваши зубы,
Согласно словарю эпитетов, –
Крупные и ровные,
Острые и частые,
Твердые, жемчужные,
Белые, клыкастые,
Мраморные, крепкие,
Самые смехастые.

Учитель. Чтобы ваши зубы были именно такими, вы должны ухаживать за ними, выполнять советы и рекомендации стоматологов. Каждый из вас должен иметь свою зубную щетку и чистить зубы утром и вечером.

Подведение итогов

Вопросы для итоговой беседы:

1. О чем мы вели сегодня разговор?
2. Сколько молочных зубов у человека? А постоянных?
3. Как правильно ухаживать за зубами?

5-й чтец. Если зубы вдруг смогли бы говорить,
То они б нас тут же начали учить:
«Ты нас чисти, чисти, чисти, не спеши,
И снаружи и внутри нас почеси».

Использованная литература:

1. Я здоровье берегу – сам себе я помогу // Начальная школа: Журнал. 1995. № 7. С. 70–71.
2. Коростелев Н. Шаг за шагом: Твой календарь здоровья.
3. Кто как кусает? // Трамвай. 1990. № 6. С. 21–25.
4. О вреде и пользе чистки зубов // Жили-были: Газета. 1997. Февраль.
5. Хорошие зубы – залог здоровья // Студеникин М. Книга о здоровье детей. С. 184–189.
6. Ликум А. Все обо всем: Популярная энциклопедия для детей.
7. Про орехи, репку и зубную щетку // Коростелев Н. 50 уроков здоровья для маленьких и больших. С. 18–19.
8. Семенова И. Учусь быть здоровым, или Как стать Неболейкой.
9. Мурзилкины советы.
10. Фромм А. Азбука для родителей: Советы по воспитанию детей.

