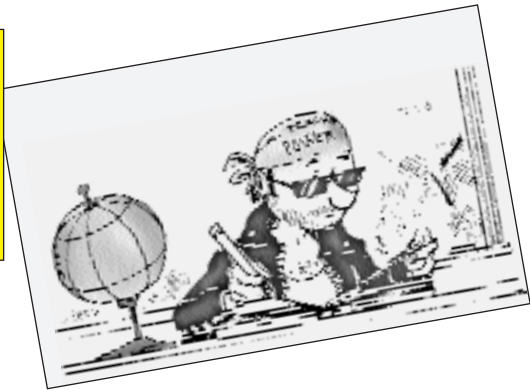


Уроки здоровья в 1-м классе

С.А. Полухина,
Л.И. Казакова



Почему болят зубы

I. Вступительное слово учителя.

– Каждый ли день вы чистите зубы, друзья? Часто ли встречаетесь с зубной щеткой?

Послушайте, какой указ издал французский король для своих приближенных, которые служили ему во дворце:

«Повелеваю мыть руки каждый день, а лицо – почти так же часто, держать в чистоте волосы, глаза, зубы и даже ноги, особенно летом, чтобы не вызвать тошноты у собеседников».

Может быть, сегодня вечером вы вспомните рекомендации французского короля и особенно старательно вымоете лицо и руки и почистите зубы?

Давно, когда зубной щетки еще и в помине не было, люди все же чистили зубы. Древние римляне полоскали рот отваром трав на меду и луковым отваром. Из жженого оленьего рога приготавливали зубной порошок и чистили им зубы, пользуясь деревянной палочкой. Десны после чистки смазывали специальными мазями.

У народов Азии в древности тоже было приспособление для чистки зубов, похожее на современную зубную щетку. Называлось это приспособление «зубной веник».

В европейских странах – во Франции, Англии, в Германии – зубная щетка появилась 300 лет назад. Тогда французский король и обязал своих придворных чистить зубы каждый день.

II. Знакомство со строением зубов.

– Что же происходит с человеком, если он плохо следит за зубами?

– Назовите профессию человека, который лечит вам зубы.

Если есть возможность, пригласите на классный час врача-стоматолога.

– Доводилось ли вам испытывать когда-либо зубную боль? Знаете, от чего она происходит?

На доске вывешена таблица.

– Предотвратить зубную боль или вылечить зубы вам поможет только врач, используя специальные медикаменты для залечивания различных видов кариеса. В некоторых случаях из-за плохого ухода за полостью рта зубы приходится удалять. В таких случаях нагрузка при жевании пищи ложится на другие зубы и они быстрее разрушаются.

Что же надо делать, чтобы сохранить зубы здоровыми?

III. Правила ухода за зубами.

Как поел, 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

Сохраним на много лет!

1. Чисти зубы два раза в день (после еды).

2. Подбирай правильно зубную щетку и пасту.

3. Побольше ешь молочных продуктов (в них содержится много кальция).

4. На ночь не ешь сладкого, а лучше погрызи яблоко или морковь (это укрепит десны).

– Итак, сохранить красивую улыбку

вам поможет зубная щетка. А как ее правильно выбрать?

Советы стоматолога.

Хорошая зубная щетка:

1) имеет небольшую головку, чтобы легко доставать до любых уголков ротовой полости, и к тому же круглой формы, чтобы не повреждать десны и слизистую оболочку щек;

2) снабжена большим числом плотно посаженных щетинок средней жесткости;

3) имеет удобную ручку, хорошо лежащую в твоей ладони;

4) хорошо очищается после каждого употребления. Ее промывают чистой водой, встряхивают и ставят в стаканчик головкой кверху.

IV. Обобщение.

– Многочисленные исследования показали, что люди, употребляющие много сахара, страдают кариесом. Уже через очень короткое время гнилостные бактерии преобразуют сахар, который мы принимаем с пищей, в кислоты, разрушающие зубы. Эти кислоты, воздействуя на зубную эмаль, разрушают входящие в ее состав кальций и фосфат, и зуб заболевает, в нем начинается кариес. На поверхности зубов появляются пятна, и если не начать лечение своевременно, то зуб может разрушиться. Чем раньше вы установите, что один из ваших зубов поражен кариесом, тем лучше. В этом случае зубному врачу не придется сверлить чересчур глубоко, и все обойдется мелким ремонтом.

Поэтому следует регулярно наносить визит зубному врачу.

Я надеюсь, что вы все внимательно выслушали советы врача-стоматолога и будете им следовать.

Питание и эмоциональное состояние (раздел «Школа здорового питания»)

Цель занятия:

1. Познакомить учащихся с условиями правильного питания.

2. Дать представление о влиянии эмоционального состояния на питание.

I. Вступительное слово учителя:

– Мы начинаем раздел «Школа здорового питания». Что это такое?

Если мы в школе – значит, учимся. Итак, мы будем учиться здоровому питанию.

II. Работа по теме урока.

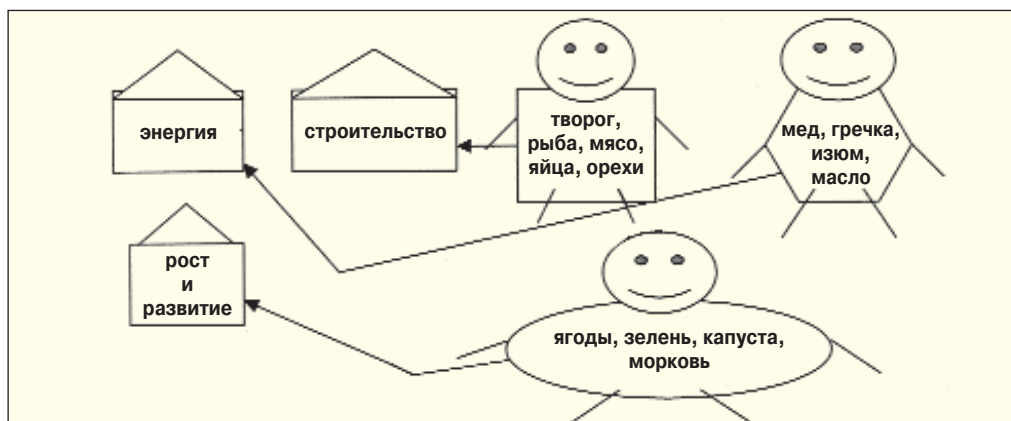
1. Беседа.

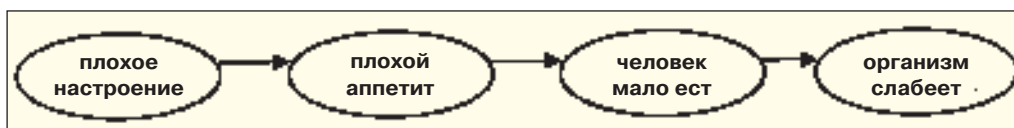
– У нас в гостях сегодня доктор Здоровая Пища. Послушайте его советы. Чтобы правильно питаться, нужно выполнять условия: умеренность, разнообразие и что-то еще. Об этом третьем условии вы узнаете в ходе занятия.

– Что значит «умеренность в еде»?

Древним людям принадлежит мудрость: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть». Переесть вредно, желудок и кишечник не успевают переваривать все съеденное, а от этого и заболеть недолго.

Схема 1





– Что значит «разнообразие в еде»?

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы активно двигаться, не уставать. Другие делают организм более сильным и выносливым. А третьи содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться.

2. Игра «В свой дом» (см. схему 1).

Условие: для каждой группы продуктов найдите свой дом (укажите стрелкой, для чего они служат в организме). За вашей работой будет наблюдать доктор Здоровая Пицца.

Работа со схемой.

– А какие продукты любите вы? (Ответы учащихся.)

3. Чтение стихотворения С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»:

Юля плохо кушает,
Никого не слушает.
– Съешь яичко, Юлечка!
– Не хочу, мамулечка!
– Съешь с колбаской бутерброд!
Закрывает Юля рот.
– Супчик?
– Нет.
– Котлетку?
– Нет.
Стынет Юлечкин обед.
– Что с тобою, Юлечка?
– Ничего, мамулечка!
Просто настроенья нет.

4. Беседа по содержанию стихотворения.

– Почему Юля ничего не ела? (Не было настроения.)

– Что же это такое – настроение?

Настроение – это наше внутреннее, душевное состояние. Настроение может быть хорошим и плохим. От чего это зависит? От того, какие чувства, эмоции мы переживаем.

5. Игра «Кто больше?»

Назовите виды эмоций (радость, восторг, восхищение, грусть, печаль, страх, удивление, потрясение, горе, испуг, ярость...).

Вывод: если у человека плохое настроение, то и аппетита у него нет. А если нет аппетита, то человек плохо ест, значит, его организм получает недостаточно питания и слабеет.

Учитель знакомит детей со схемой № 2 (на доске).

Обобщение:

– Доктор Здоровая Пицца советует вам питаться умеренно, разнообразно и с хорошим настроением.

IV. Итог занятия. Игра «Выбери меня».

Выберите высказывания, которым вы хотели бы следовать:

1. Улыбнись другу.
2. Не делай уроки.
3. Просыпайся в хорошем настроении.
4. Придумай всем одноклассникам смешные и обидные прозвища.
5. Слушай грустную музыку.
6. Купи леденцы, чипсы, пепси и съешь это на обед.

Дети объясняют, почему они выбрали то или иное высказывание.

Плохие поступки огорчают, хорошие – радуют.

Вывод: мы сами хозяева своего настроения, аппетита и здоровья.

Светлана Анатольевна Полухина,
Лидия Ивановна Казакова – учителя
начальных классов школы № 5, г. Радужный,
Ханты-Мансийский автономный округ.