

# 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.

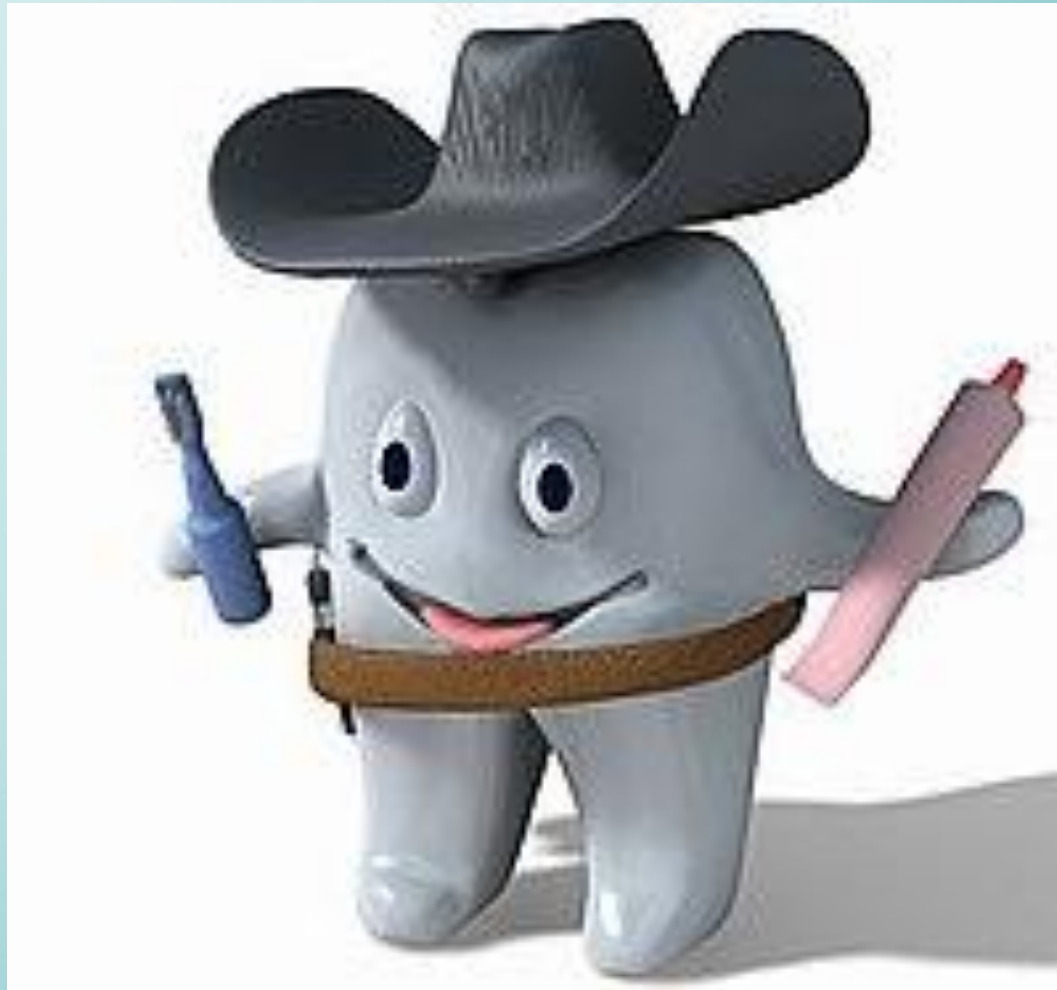
# Загадка.

«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.*

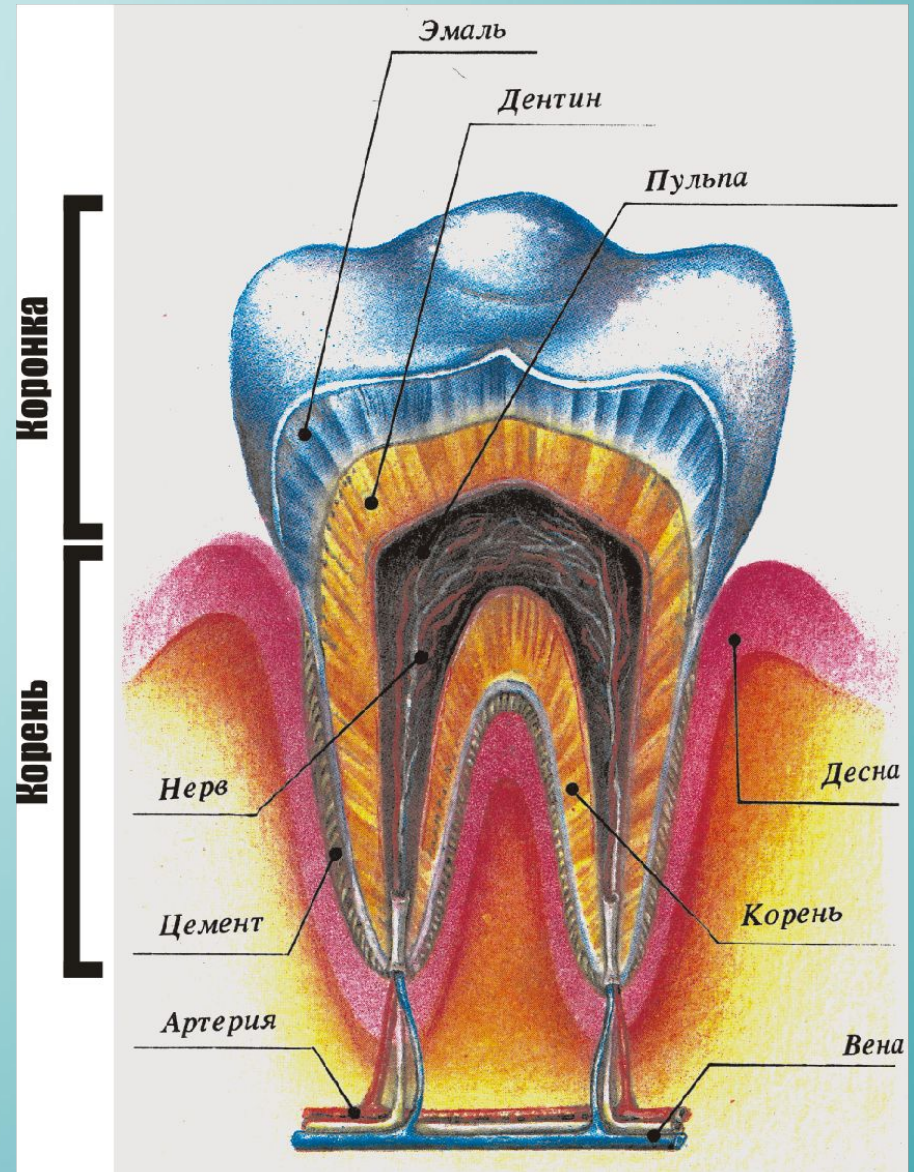


# Строение зуба

*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

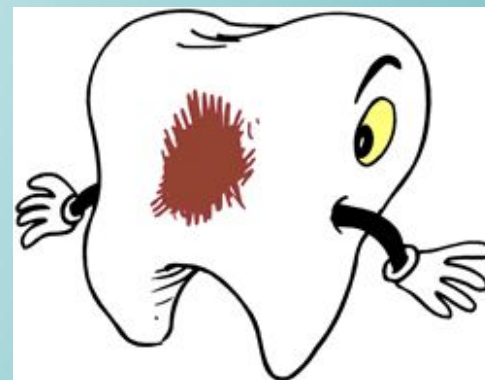


# Что вредно для зубов?

- Грызть орехи
- Грызть леденцы и конфеты



# *Холодная и горячая пища*



# Зубы курильщика







**САХАР**



**БАКТЕРИИ**



**КИСЛОТА**



**КИСЛОТА**



**ЗДОРОВЫЙ  
ЗУБ**



**РАЗЛОЖЕНИЕ  
УВЯДАНИЕ  
РАСПАД**

# Микробы во рту



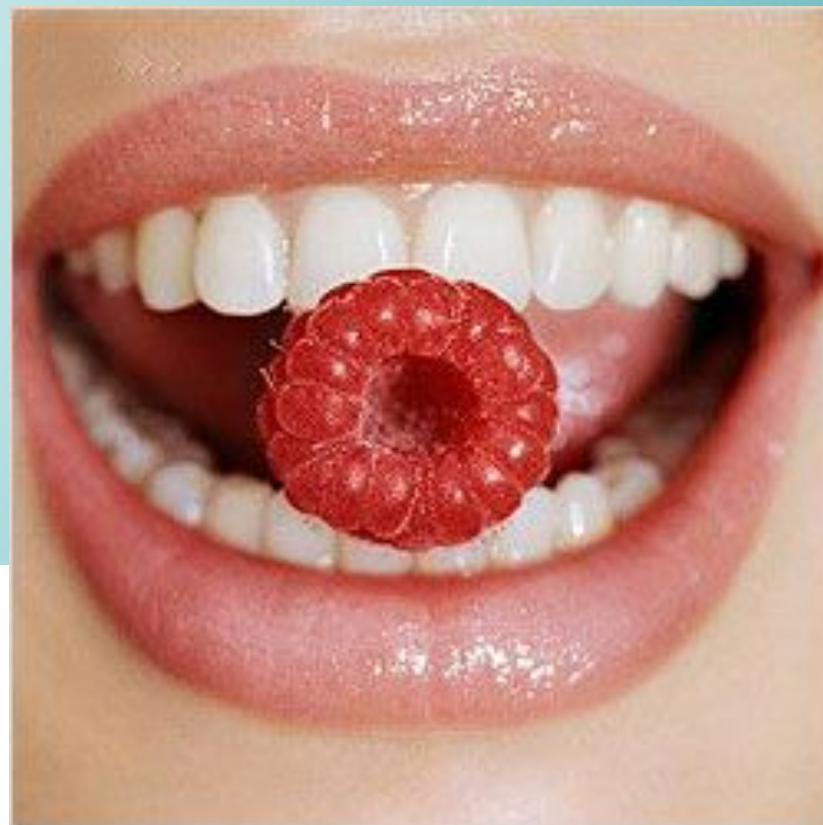
# Результат



# 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?*



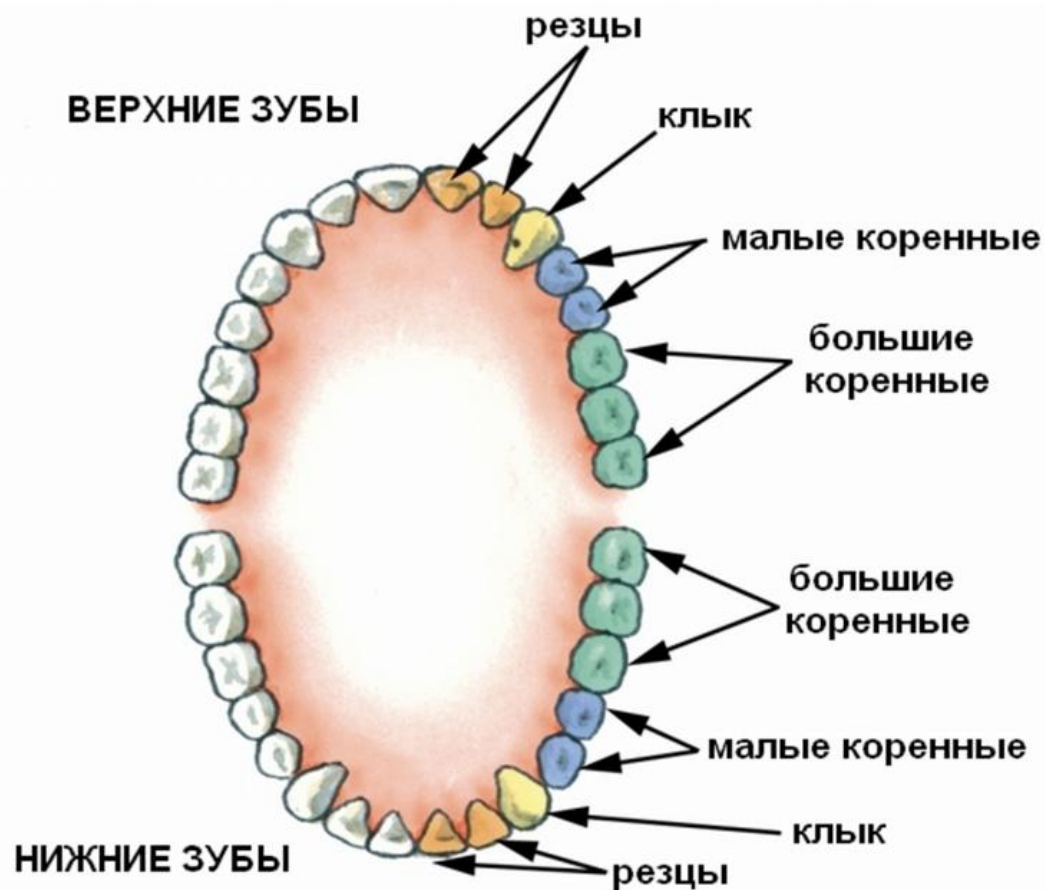
# Зубные пасты должны содержать микроэлементы:

- 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)



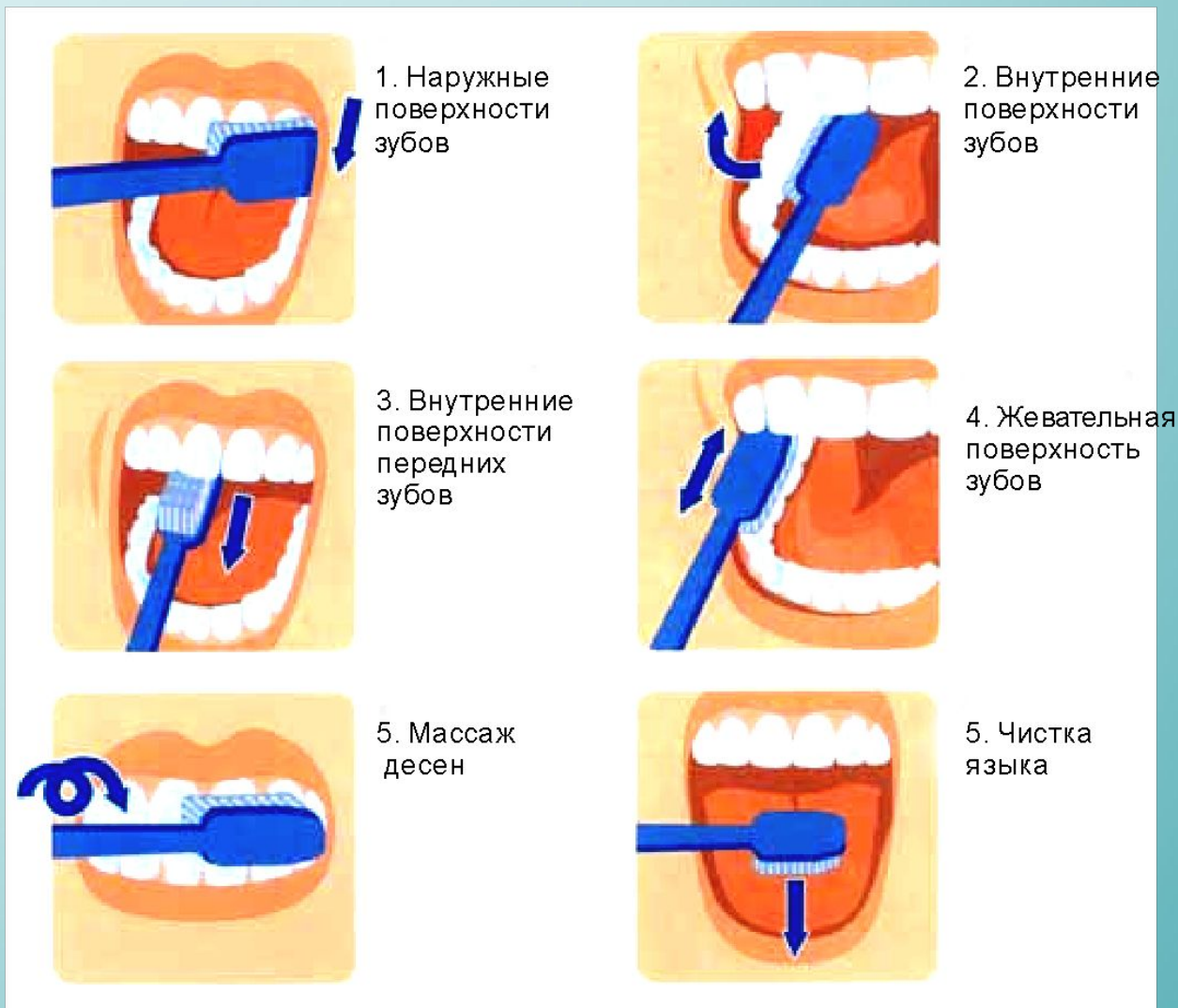
*Зубной врач поможет твоим  
зубкам оставаться здоровыми.*



# 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 целости 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!*