

Здоровьесберегающий проект

5–6 «Г» класса

Здоровые зубы – красивая улыбка

Воспитатель: Михайлюк А.В.

Красноярск 2013

Пояснительная записка

Данный проект является интегрированным комплексом уроков изобразительного искусства, технологии и уроков здоровья, здоровьесберегающей направленности.

Главный показатель заботы человека о своем организме – это здоровые зубы. Красота, как известно, требует жертв, а здоровье зубов – бережного отношения и регулярного ухода.

Зубы вырастают всего два раза в жизни, а потому, не заботясь о них должным образом, можно распрощаться с большей их частью, даже не достигнув преклонного возраста. А ведь каждому понятно, что без зубов нельзя вести полноценную жизнь. Вопреки сложившемуся мнению, ухаживать за полостью рта очень просто – необходимые каждодневные процедуры отнимут не более 15–20 минут.

Педагоги должны способствовать тому, что бы сформировать у детей привычку постоянно следить за гигиеной полости рта. Это работа может проводиться через классные часы, беседы, встречи со стоматологом. Сегодня, когда в каждой школе открыт кабинет здоровья, важно включить в план работы кабинета мероприятия связанные с привитием навыков правильного ухода за полостью рта. Так как гигиене полости рта нужно уделять особое внимание, то более осмысленной формой работы в данном направлении будет являться проект. Проектный метод работы дает возможность обучающимся подробно, глубоко и всесторонне изучить проблему, быть активным участником в реализации этапов проекта, а не просто слушателем.

Цель проекта: формирование модели правильного ухода за полостью рта.

Задачи:

1. Познакомить с правилами ухода за полостью рта.
2. Научить технике чистке зубов.
3. Рассказать об основных заболеваниях зубов.

4. Познакомить со строением зуба.
5. Способствовать формированию гигиенических навыков.
6. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Гипотеза: реализовав проект «Здоровые зубы – красивая улыбка», обучающиеся ответственные станут относиться к своему здоровью, осознают важность соблюдения правил гигиены полости рта, а также понизится процент детей с заболеваниями зубов.

Актуальность проекта. Данный проект является актуальным, так как большинство взрослых людей не уделяют особого внимания, правильной гигиене полости рта, и не учат этому детей. В нашей стране, к сожалению, долгое время не очень большое внимание уделялось стоматологии. Современные стоматологи сталкиваются с проблемой - большинство людей не умеют и не считают важным правильно ухаживать за своими зубами. Неправильная культура ухода за зубами достается нам по наследству и передается поколениями. А ведь именно через рот поступают в организм все питательные вещества, которые после проходят во все органы нашего тела. Стоит задуматься, чем мы жуем, и какая пища поступает в организм при пережевывании больными зубами.

Этапы реализации проекта

Этапы проекта	Название этапов проекта	Срок реализации этапов
1 этап	Выбор темы проекта, форм и методов его реализации	25 ноября
2 этап	Поиск материалов по правилам ухода за полостью рта. Составление памяток по гигиене полости рта, оформление информационного стенда.	25-29 ноября
3 этап	Проведение урока изобразительного искусства (художественное оформление памяток).	3 декабря
4 этап	Подготовка к конкурсу рисунков – рисование на тему «Наши зубки».	2-6 декабря
5 этап	Изготовление из глины и оформление игрушек «Зубки» - урок технологии.	6 декабря
6 этап	Проведение итогового проектного урока.	11 декабря

Описание этапов проекта

1 этап. Выбор темы проекта, форм и методов его реализации.

Обучающимся 5–6 «Г» класса было предложено реализовать здоровьесберегающий проект. Для этого мною были предложены следующие темы : гигиена полости рта; рациональное питание; вредные привычки; физкультура и спорт; вода – жизнь.

Вывод: для учащихся наиболее интересной стала тема «Гигиена полости рта», проект был назван «**Здоровые зубы – красивая улыбка**».

2 этап. Поиск материалов по правилам ухода за полостью рта. Составление памяток по гигиене полости рта.

С обучающимися проведена беседа с участием медработника. На уроке здоровья были составлены правила, распечатаны на листах и оформлены в памятки.

3 этап. Проведение урока изобразительного искусства (художественное оформление памяток).

На уроке Изобразительного искусства обучающимся было предложено выполнить художественное оформление памяток.

4 этап. Подготовка к конкурсу рисунков – рисование на тему «Наши зубки».

На уроке Изобразительного искусства ученикам была предложена тема для рисования «Здоровые зубка». Все рисунки выставлялись в уголке здоровья.

5 этап. Изготовление из глины и оформление игрушек «Зубки» - урок технологии.

На уроке технологии учащимся было предложено изготовить своими руками глиняные игрушки «Зубки». Готовые изделия были раскрашены и оформлены в виде подвесок на шею.

6 этап. Проведение итогового проектного урока.

Итоговый урок был реализован в рамках проведения классного урока «Здоровые зубы - красивая улыбка»

Тема урока: «Здоровые зубы - красивая улыбка»

Урок здоровья для 5-6 «Г» класса.

Цель урока: актуализация знаний по гигиене полости рта.

Задачи:

1. Закрепить знания об основных заболеваниях полости рта.
2. Обобщить знания, о правилах и способах ухода за зубами.
3. Способствовать развитию навыков личной гигиены.
4. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
5. Пропагандировать здоровый образ жизни.

Оборудование: выставка рисунков учащихся класса на тему «Наши зубки»; памятки, изготовленные ребятами «Как правильно чистить зубы», модель гигиены полости рта, модель зуба, подвески на шею в виде зуба, оформленный стенд «Гигиена полости рта», мультфильм «Птичка Тари».

Ход урока

1. Организационный момент

(Приветствие учителя, проверка готовности учеников к уроку).

Ребята, на протяжении 3 уроков мы выполняли этапы проекта, который назывался «Здоровые зубы - красивая улыбка». На предыдущих занятиях мы с вами познакомились с правилами гигиены полости рта. Приготовили памятки «Как правильно чистить зубы», рисовали рисунки на тему «Наши зубки», читали сказку «Путешествие на зубную галактику». Сегодня мы должны обобщить весь материал, изученный на предыдущих уроках, и показать, что мы смогли все вместе подготовить на итоговый проектный урок.

А наш урок мы начнем с просмотра мультфильма *«Птичка Тари»*
по мотивам сказки К.И. Чуковского

Просмотр мультфильма (7 минут).

2. Вызов

- Скажите, почему крокодил был таким злым? (болели зубы).
- Кто помог крокодилу стать веселым? (птичка Тари).
- Что она сделала? (почистила ему зубки).

Да, действительно, когда болят зубы и животные и люди становятся раздражительными, нервничают, злятся, потому что зубная боль очень сильная и, кажется что болит не только зуб, но и все тело.

А что же такое зуб? Нам об этом расскажет Шарабурова Даша.

Зубы – самые твёрдые части нашего организма. Та часть, которая находится над десной, называется коронка. Сверху зуб покрыт эмалью: твёрдым, гладким, блестящим веществом. Под эмалью скрывается – основное вещество, из которого состоит зуб. Ещё глубже располагается – мягкая ткань, богатая кровеносными сосудами и нервами. Через сосуды в зуб попадают питательные вещества и микроэлементы. У всех зубов есть корни, уходящие глубоко в кость челюсти. Эти корни закрепляют зубы, чтобы они не шатались и не выпадали. Каждый зуб расположен в зубной ямке – специальном углублении в челюсти. В эту ямку уходят корни. Основание зуба со всех сторон окружено десной.

Проблемный вопрос

– Ребята, скажите, зачем нам нужны зубы?

(Дети обдумывают и высказывают свои предположения).

Комментарий учителя

Правильно. Зубы нам нужны, для того чтобы откусывать и пережевывать пищу. Зубы размельчают пищу, чтобы она лучше переваривалась в желудке. А еще они нам нужны, для того чтобы правильно говорить, например, без зубов мы не могли бы произнести огромное количество звуков, например, звук «д», «л», «н», «т» и другие.

Проблемные вопросы.

– Скажите, человек рождается с зубами, или без? (ответы детей).

– Правильно, ребенок рождается на свет без зубов, они начинают появляться у него примерно с 4 месяцев.

– А сколько зубов во рту у взрослого человека? (32 зуба)

– Вспомните, какие названия имеют зубы (резцы, клыки, большие и малые коренные).

- Что нужно делать, чтобы зубы были здоровыми? (нужно их чистить).
- Скажите, как правильно надо чистить зубы?
- Мы уже с вами очень подробно это изучали, делали памятки. Давайте откроем памятку и прочтем.

(Работа с памяткой).

Загадки

Оля ядрышки грызёт,

Падают скорлупки.

А для этого нужны

Нашей Оле ...

Ответ (зубки)

Разгрызёшь стальные трубы,

Если часто чистишь ...

(зубы)

Костяная спинка

Жестяная щетинка

С мятной пастой дружит

Нам усердно служит.

(зубная щетка)

Комментарий учителя

– Особенно внимательным нужно быть при выборе щетки – она не должна быть очень жесткой, чтобы не повредить десна и не поцарапать рот. У каждого человека должна быть своя щетка. Менять щетку нужно не менее 4 раз в год.

– Кто может показать на модели гигиены полости рта как правильно чистить зубы (показ с рассказом).

Показ учащегося.

1. Зубная щетка располагается вдоль линий десен. Движения зубной щетки – сверху вниз. Тщательно чистить каждый зуб.
2. Очистить внутреннюю поверхность каждого зуба. Движения зубной щетки – снизу вверх.
3. Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движения щетки – вперед назад.
4. Кончиком щетки почистить внутреннюю сторону передних зубов круговыми движениями.
5. Не забудьте почистить язык.
6. Затем хорошенько прополоскать рот тёплой водой.
7. Тщательно промыть зубную щётку, стряхнуть и поставить в стакан ручкой вниз, чтобы щётка просохла .

Комментарий учителя

– Чтобы зубы не портились, нужно в пищу употреблять молоко, молочные продукты, овощи, фрукты. Особенно полезен зубам витамин Д, он содержится в рыбе, яичном желтке, молоке, масле. Полезно есть капусту, лук, чеснок, горох, фасоль, апельсины, помидоры, гречку, овсянку, морскую капусту, ржаной хлеб. Эти продукты содержат витамина, кальций и фосфор укрепляющие эмаль зубов.

Стихотворение рассказывает ученица – Шарабурова Д.

Чистить зубы не ленись

Чистить зубы не ленись,
Снизу вверх, сверху в низ.
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.

Стихотворение читает ученица – Исмаилова Лейла.

Чистить зубы каждый день
Нам с братишкою не лень.
Чтобы не болели зубки
И не портилась эмаль,
Нам потратить две минутки
Перед сном совсем не жаль.

(Д. Пономарева)

Проблемный вопрос

- Скажите, что вредно для зубов?
- грызть орехи;
- есть очень холодную и очень горячую пищу;
- есть вредную для зубов пищу (особенно много сладкого).

Комментарий учителя

– Здоровые и крепкие зубы очень важны для любого человека. Про зубы сочиняют загадки, стихи и пословицы. Во многих странах существуют правила «расставания с молочным зубом», когда у ребенка он выпадает.

- У вас уже выпадают молочные зубы? (ответы детей).

Стихотворение читает ученик – Григорьев Антон.

Злой разбойник КАРИЕС

У детей он зубы ест
Зубы ровные, кривые,
И клыки, и коренные.

Днем и ночью - ест-ест-ест
Злой разбойник КАРИЕС.
Как нам справиться с бандитом?
Мало лишь ходить умытым!
Надо также по утрам
Зубы чистить - нам и вам!

Комментарии учителя

- Чтобы зубы не болели, за ними нужно ухаживать.
- Какие заболевания зубов вы знаете? (Ответы детей).

Комментарий учителя

Серьезная задача стоит перед каждым человеком, ведь он должен сохранить свои зубы на всю жизнь здоровыми и крепкими. Наши зубы постоянно подвергаются опасности: они не любят когда по ним стучат, когда ими грызут орехи, пьют очень холодную или очень горячую жидкость, а еще их подстерегает кариес, который даже может стать причиной болей, а при несвоевременном лечении потере зуба.

Комментарии учителя

Посмотрите, какая красивая у нас получилась выставка рисунков. На ваших рисунках изображены улыбки, здоровые зубки и предметы гигиены для полости рта.

Итог урока

- О чем мы сегодня говорили на уроке?
- Что нужно делать, чтобы зубы были здоровыми и крепкими?
- Давайте теперь подарим нашим гостям подарки, приготовленные своими руками.

Это не обыкновенные подарки – это волшебные зубки. Мы желаем вам, чтобы они у вас были всегда такие белые, красивые и здоровые, ведь здоровье зубов – это красивая улыбка. А улыбка и смех продлевают жизнь. Будьте здоровы.

Список литературы

1. Необычайное путешествие по Зубной галактике. Стоматологическая ассоциация Oral-B 2007 г.
2. <http://www.medlinks.ru/article.php?sid=17770>
3. <http://www.ami-tass.ru/article>
4. <http://www.cafesoloha.ru/interesting/16-interesting/24-2009-11-05-22-43-15>
5. <http://likiviki.ru/tales/poems-about-teeth>