

Занятие по валеологии.

Страна Здоровячков

В путь - дорогу собирайся,
За здоровьем отправляйся!



Цель:

- Привести знания детей о зубах и уходе за ними в систему



Оборудование:

- У каждого на столе
 1. зеркальце малое;
 2. блюдце с кусочком яблока; сухарик
 3. зубная щётка



Загадка

Полон хлевец белых овец

Зубы



Уход за зубами

Этапы:

- Зубы в жизни человека.
- Строение зубов.
- Гигиена зубов.



28

4

20



Опыт

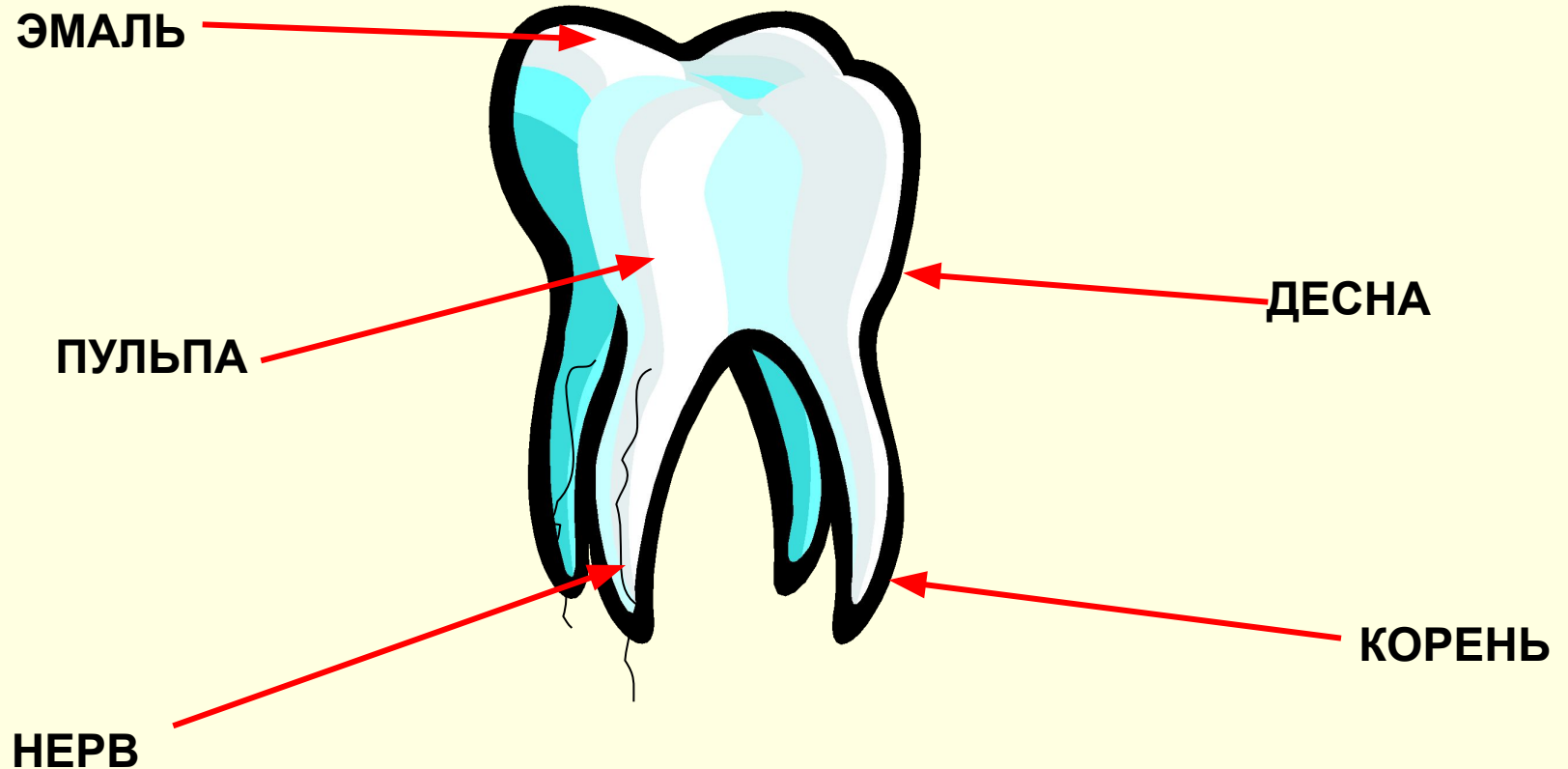
Резцы - 8

Коренные

Клыки - 4

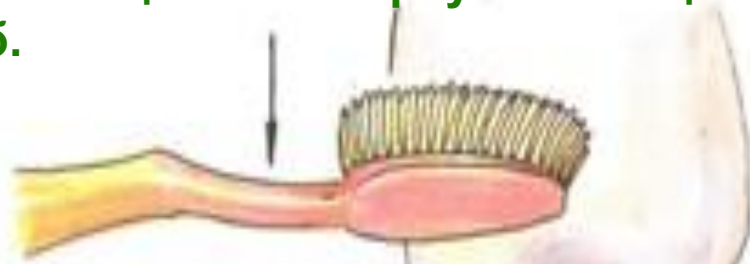


Строение зубов



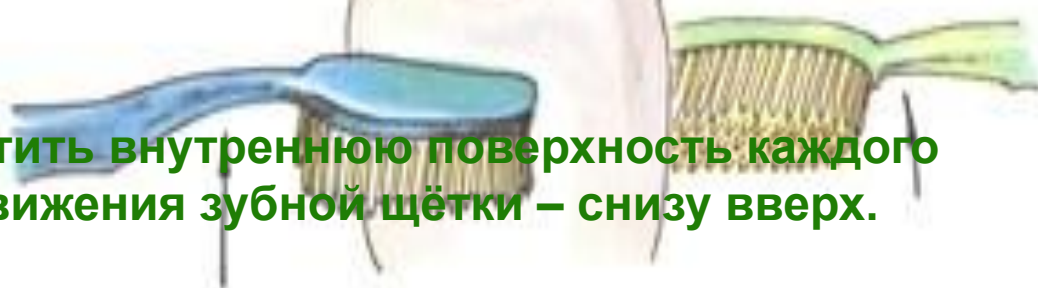
Гигиена зубов. Практикум.

1. Зубная щётка располагается вдоль линии дёсен. Движения зубной щётки – сверху вниз. Тщательно чистить каждый зуб.



3. Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движения щётки – круговые.

2. Очистить внутреннюю поверхность каждого зуба. Движения зубной щётки – снизу вверх.



Правила

Не ковыряйте в зубах металлическими предметами.

Булавки и иголки могут поцарапать зуб, и он начнёт разрушаться.

Не откусывайте нитки и проволоку зубами.

От этого зубы быстро разрушаются.

Сразу после холодной пищи не берите в рот пищу горячую и наоборот.

В зубах от этого будут образовываться трещины.

Не курите! От табачного дыма зубы становятся неприятного жёлтого и даже коричневого цвета. На них раньше, чем у некурящего человека, образуются трещины, и зубы разрушаются.

Больные зубы обязательно лечите. Два раза в год посещайте зубного врача.

Доктор Здоровая Пицца советует:

Творог

Молоко

Овсяная каша

Фрукты

Овощи

Рыба

Яичный желток

Чёрный хлеб



Найди правильный ответ:

- Я чищу зубы два раза в день.
- Я часто ем сладкое.
- Я не грызу ручки и карандаши.
- Я после горячего пью холодную воду.



**«Здоровые зубы – залог здоровья»
(пословица)**

