

## *Классный час*

**«Здоровье до того перевешивает  
все остальные блага жизни, что  
поистине здоровый нищий  
счастливее больного короля»**



*Подготовила:  
Классный руководитель 7 Б класса  
Душутина Татьяна Борисовна*

# Кто эта незнакомка?

- Что является главной героиней увиденной вами пантомимы?
- Как вы думаете чему посвящен наш классный час?





# Цель и задачи:

---

## Цель:

воспитание у учащихся убеждения в том, что здоровье является важным условием для счастливой жизни.

## Задачи:

- *Обучающая:*

определить к каким последствиям ведет употребление жвачек.

Установить, что употребление жвачек вредит здоровью.

- *Развивающая:*

развивать у учащихся познавательный интерес к здоровому образу жизни.

- *Воспитательная:*

- воспитать навыки культурного поведения в общественных местах.

*Мы жуем жвачку дружно.*

*А всегда ли это нужно?*

*Полезно будет или вред?*

*Кто же даст нам всем ответ?*

- В последнее время с экранов телевизора на нас обрушиваются рекламы о пользе жвачек.
- Нам дают жвачку для профилактики заболеваний зубов.
- Реклама жвачки настойчиво твердит о том, что жевание способно предотвратить развитие кариеса.



*Ребята, а что такое кариес?*

- **Кариес**- это заболевание зубов связанное с повреждением зубной эмали.
- Ведь, если проанализировать состав жвачек, то можно обнаружить всевозможные добавки, которые могут навредить здоровью.

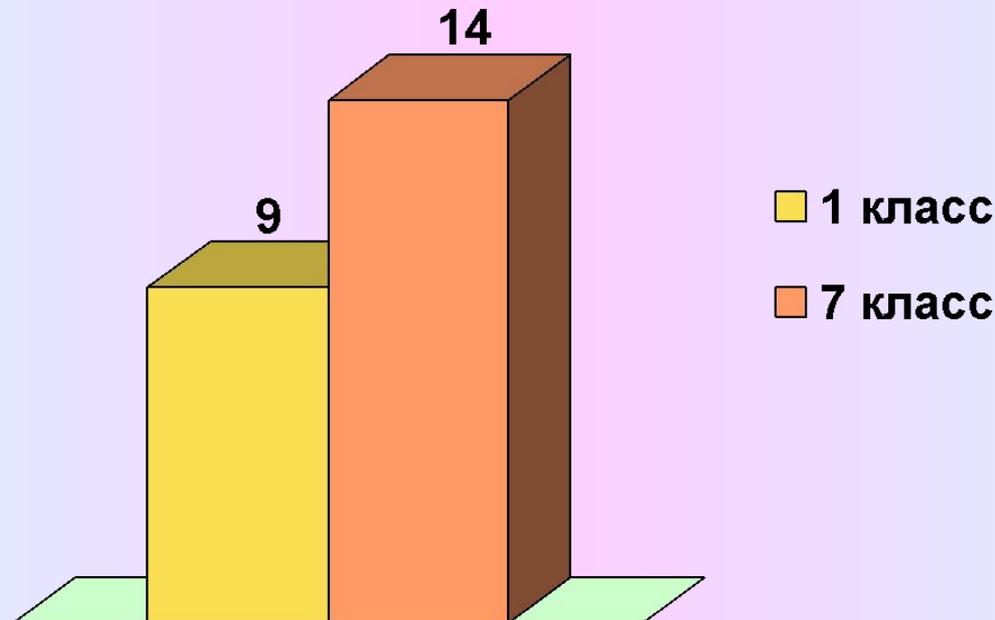




# Данные школьного врача

- В нашем классе на сегодняшний день у ребят есть заболевания желудочно-кишечного тракта, и я подумала не может ли это быть причиной употребления жвачек?

**Заболевания желудочно-кишечного тракта**



# Анкета

## 1. Отношение к жевательной резинке.

- А. Любят жвачки.
- Б. Не любят жвачки.
- В. Среднее отношение.

## 2. Норма употребления.

- А. Употребление в день менее 3 пластинок.
- Б. Употребление в день от 4 до 10 пластинок.
- В. Употребление в день более 10 пластинок.

## 3. Когда употребляют жвачки?

- А. После еды.
- Б. В момент еды.
- В. Когда хочется.

## 4. Каким жвачкам отдают предпочтение?

- А. Дирол.
- Б. Орбит.
- В. Эклипс.

## 5. Как долго жуют одну пластинку?

- А. 5-10 минут.
- Б. 10-15 минут.
- В. Пока не надоест.

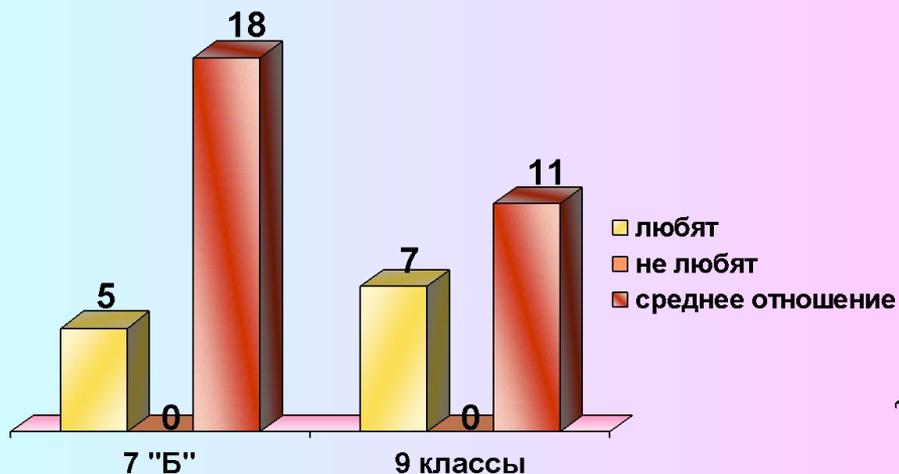
## 6. Куда утилизируют жвачку?

- А. На пол.
- Б. Под крышку стола.
- В. В мусорницу.

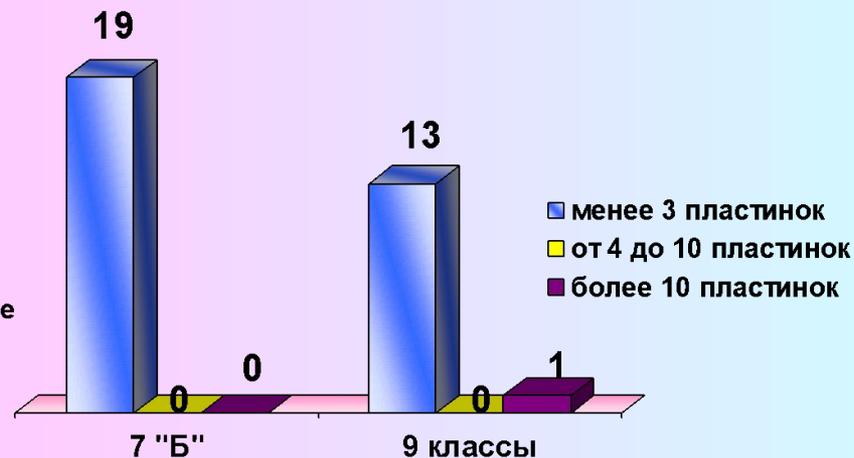


# Результаты анкетирования

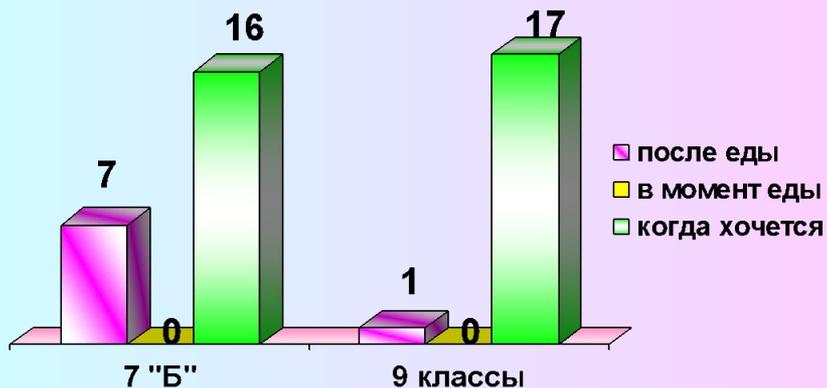
## Отношение к жевательной резинке



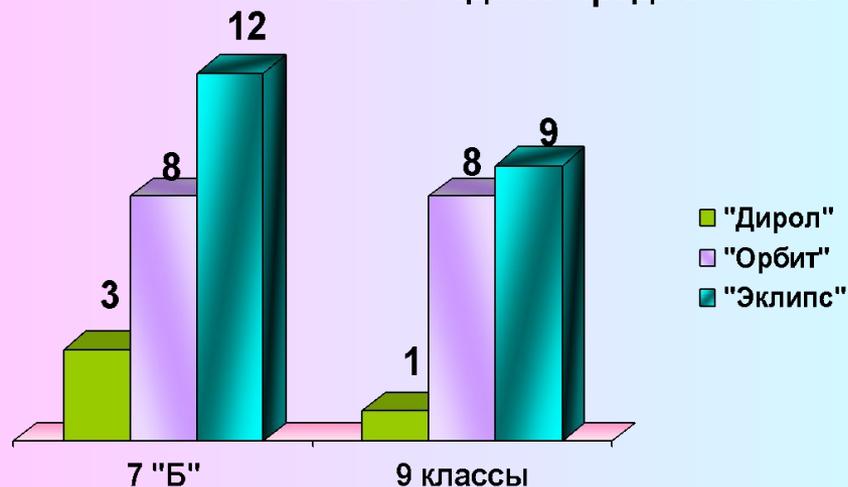
## Норма употребления в день



## Когда употребляют жвачку

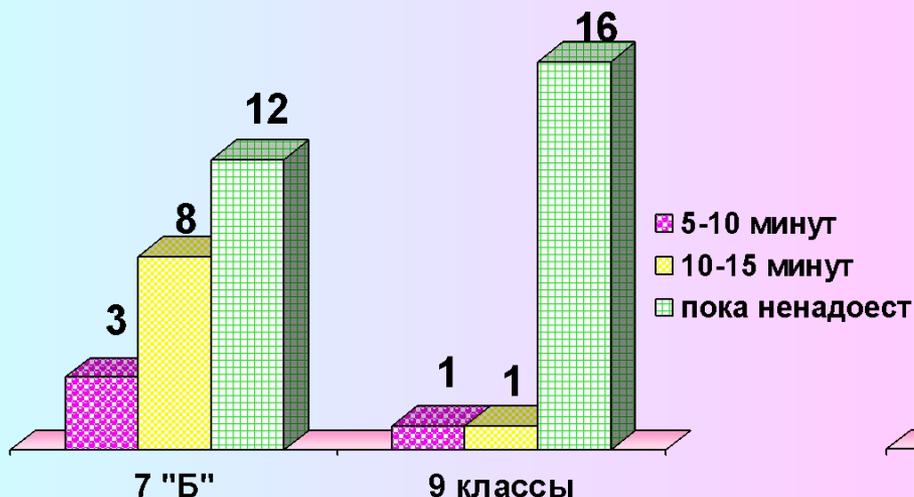


## Каким отдают предпочтение

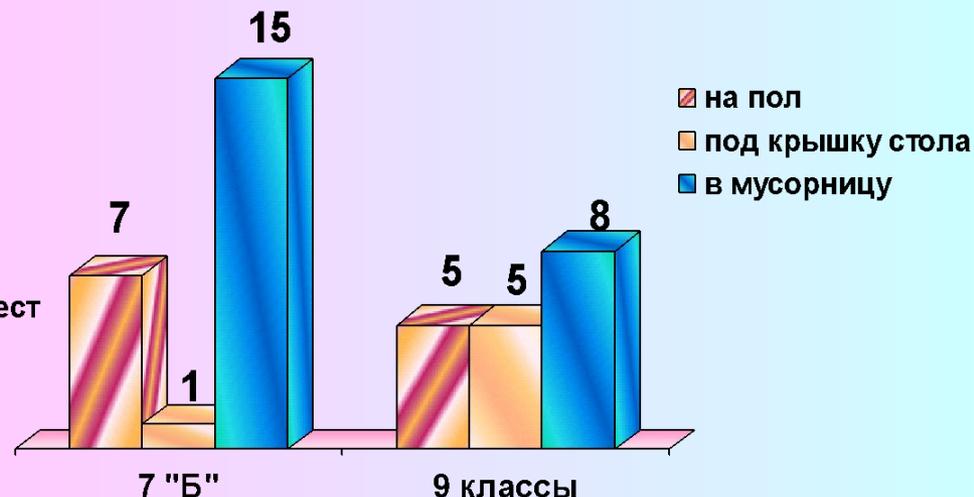


# Результаты анкетирования и выводы:

Как долго жуют одну пластинку



Куда утилизируют жвачку



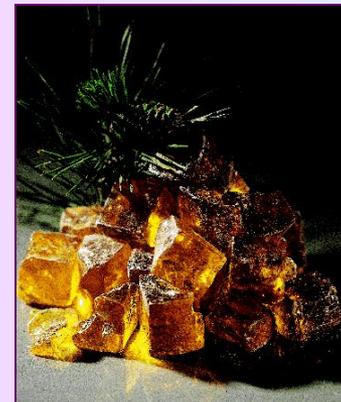
- Нет не одного учащегося, кто бы не любил жевательную резинку.
- Есть такие – кто употребляет более 10 пластинок в день.
- Большинство учащихся жуют жвачку очень долго – «пока не надоест».
- Многие утилизируют её не в мусорницу. Это очень печально!

**Выводы не утешительные, но я надеюсь, что все ещё можно исправить!**



# *Немного истории*

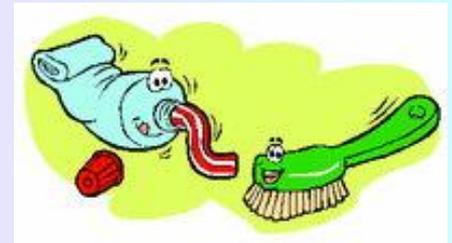
- **50** год Греки жевали резину мастикового дерева.
- **200** год Племена Майи жевали каучук, в то же время американские индейцы жевали смолу хвойных деревьев.
- В Сибири применялась сибирская смолка, которой не только чистили зубы, но и укрепляли десны и лечили от различных болезней.
- **1848** год Некий Джон Кёртис из Брэдфорда наладил производство жевательной резинки на основе хвойной смолы.





# Игра «В кругу друзей»

1. Распределите роли (кому что ближе):  
чтец, руководитель дискуссии,  
плановик, секретарь-регистратор,  
художник-оформитель.
2. Прочитайте текст.
3. Выполните задания.
4. Отчитайтесь за свою работу.
5. Что еще вы бы хотели сказать по  
поводу прочитанного? (Любая ваша  
точка зрения будет интересна  
окружающим.)



# От кариеса не спасет!

- Многие, доверяясь рекламе, считают, что жвачка способна спасти их от всевозможных проблем с зубами.
- Группа стоматологов советуют применять жвачку каждый раз после еды в течение 5–7 минут – тем самым якобы решается проблема очищения зубов.
- Однако жевательная резинка вычищает только лишь верхнюю поверхность зубов, а вот промежутки между зубами с помощью жевательной резинки не очистишь. А именно они и являются самыми опасными в плане кариеса зонами.
- Развившийся кариес уходит под десну, что приводит к кариесу корня и удалению вполне здорового снаружи зуба.
- Жевательную же (верхнюю) поверхность зуба можно великолепно очистить с помощью морковки, яблока и любого другого полезного овоща или фрукта, а также меда.
- И даже разрекламированный «Орбит без сахара» не способен избавить от зубных проблем: эта жвачка ощелачивает полость рта. При этом в норме среда во рту должна быть слабокислой, чуть-чуть щелочной.
- В результате такого воздействия может возникнуть пародонтоз, и здоровый зуб просто вывалится из десны.

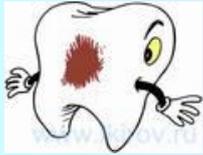




# Вопросы:

1. Помогает ли жевательная резинка в очистке зубов? Докажите.
2. Что может очистить жевательную поверхность зуба?
3. Какой вывод по тексту вы можете сделать?
4. Попробуйте придумать антирекламу.





# Осторожно, опасность!

- На самом деле жвачка может расшатать и вытащить только плохо поставленные пломбы.
- А вот что действительно опасно, так это ее взаимодействие с амальгамовыми («черными») пломбами старого образца.
- Жвачка усиливает выделение слюны, слюна вымывает из такой пломбы ртуть и снабжает ею весь организм, что в итоге может привести к отравлению.
- Попав в пищеварительный тракт, жевательная резинка может стать причиной стойких запоров и даже кишечной непроходимости.
- Очень вредно жевать жвачку натошак, тем более постоянно. Выделяющийся при этом желудочный сок остается без работы, и желудок начинает переваривать свою собственную слизистую оболочку.
- В результате развивается гастрит, а следом и язва.
- ***Людам, страдающим этими заболеваниями, вообще нельзя брать в рот жевательную резинку!***





# *Вопросы:*

---

1. О каких трех опасностях вы узнали?
2. Какой вывод по тексту вы можете сделать?
3. Попробуйте придумать антирекламу.





# Опасность – внутри

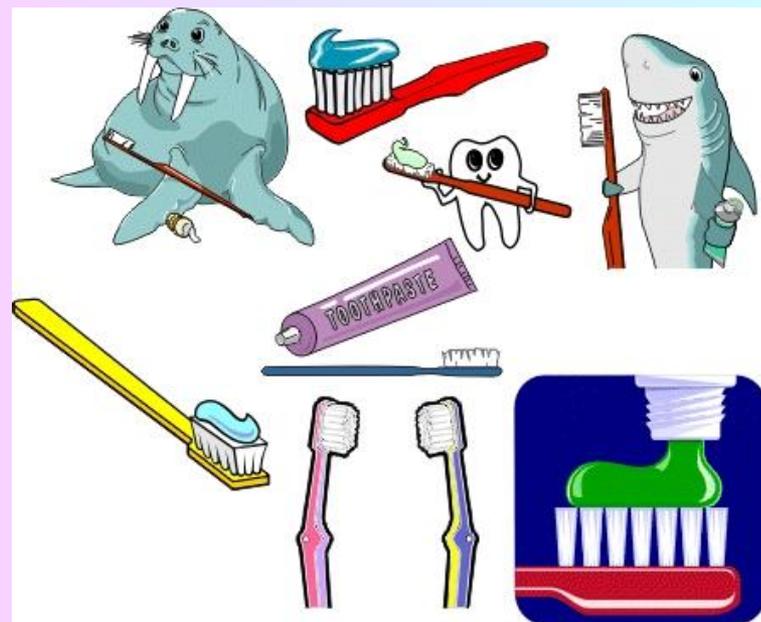
---

- Заменитель сахара сорбит (**E420**) и ксилит могут вызвать диарею, боль в животе и вздутие живота.
  - Подсластитель, содержащийся в жвачке без сахара, может испортить наше здоровье.  
Фенилаланин особенно опасен для детей, у них возможны замедление роста и нарушение развития центральной нервной системы.
  - Ароматизаторы из корицы, часто встречающиеся в жвачках, ведут к язве полости рта.
  - Масла из жевательной резинки типа «Баббл гам» вызывают воспаление кожи вокруг рта.
  - Аллергическую крапивницу могут вызывать вещества хлорофилл (**E140**), ментол(**E321**).  
Эмульгатор (**E322**) ускоряет слюновыделение, что, в свою очередь, приводит к постепенному нарушению работы пищеварительного тракта.  
Долгое и неконтролируемое употребление кислоты(**E330**)(лимонная кислота) может вызвать серьезные заболевания крови.  
Стабилизатор (**E422**)(глицерин), который при всасывании в кровь оказывает сильное токсическое действие, вызывая заболевания крови, например гемолиз.
- Если список ингредиентов на упаковке вовсе отсутствует, осторожными нужно быть вдвойне – значит, производителю есть что скрывать!***



# Вопросы:

1. Что вас удивило?
2. Какой вывод по тексту вы можете сделать?
3. Попробуйте придумать антирекламу.





# Советы



**Если вы пользуетесь жвачкой, то обязательно должны помнить следующее:**

- Постоянное жевание может привести к асимметрии лица.
- Нельзя жевать резинку одновременно с другими продуктами питания.
- Не рекомендуется употреблять жвачку на голодный желудок.
- Нельзя жевать слишком часто содержащую сахар жвачку.
- Помните: зубную щетку жвачка никак не заменит.
- Запавшая в зуб резинка только усугубит его разрушение.



*Жевать жвачку или нет, решать вам, но  
помните, что ее жевание относится к  
вредным привычкам совершенно не напрасно!*

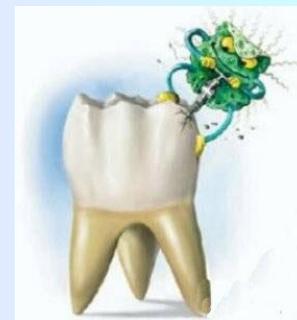
---

Жевать – не жевать

Решайте сами

Мы рассказали,

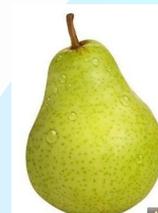
А выбор за вами!





# Рефлексия

- Кому понравился наш классный час, и ему было интересно, и узнал много полезной информации, пусть положит в нашу корзину здоровья – фрукт или овощ.
- Кому было скучно и не интересно – жевательную резинку.





*Всем спасибо за внимание и участие.*

*Надеемся, теперь Вы будете жевать правильно!*

