



Классный час

5 класс

Влияние газированных напитков: польза или вред.



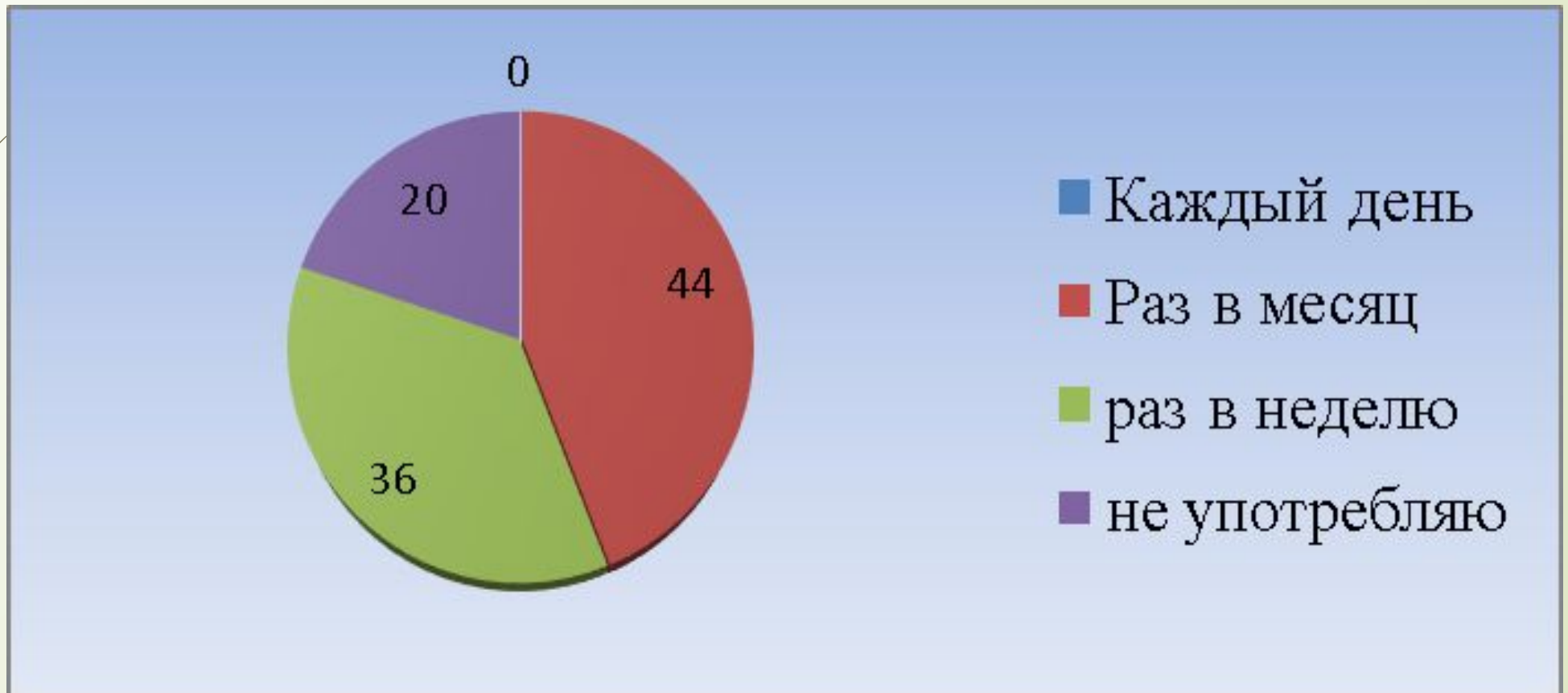
Факторы, разрушающие эмаль

- внешние механические повреждения и разрушение изнутри: в составе эмали возникает нехватка минералов из-за их вымывания (происходит деминерализация) ;
- недостаточная гигиена ротовой полости, излишняя жесткость зубной щетки;
- **любовь к кислой или сладкой пище**, неблагоприятное состояние желудка и кишечника, нарушения обменных процессов и др.;
- частое употребление в течение дня **сока цитрусовых** может приводить к «растворению» эмали;
- небезобидно в этом плане употребление многих **современных тонизирующих напитков.**

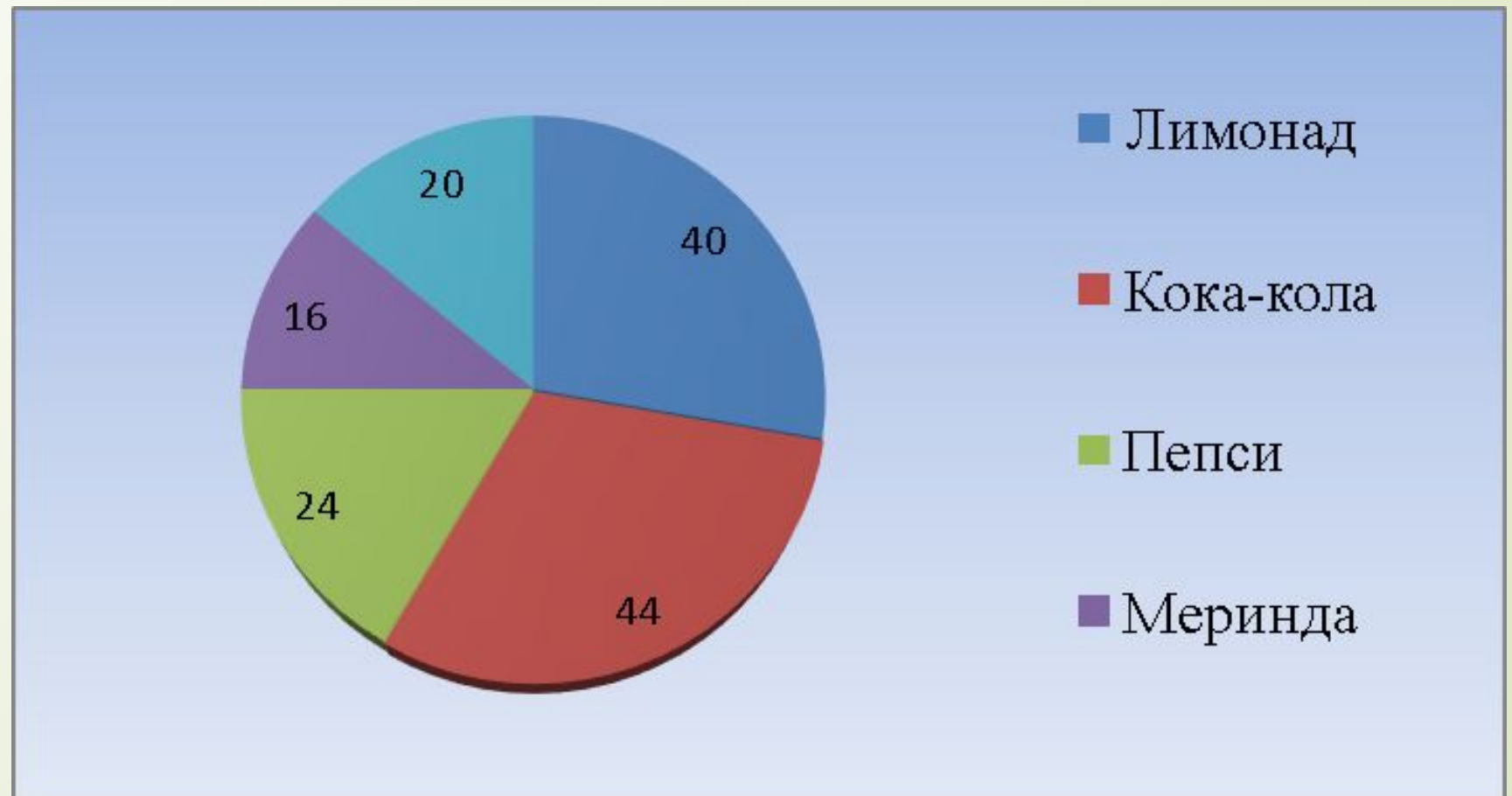
Анкета «Отношение к газированным напиткам»

Вопрос	Ответ (количество человек)	Ответ, %
Часто ли ты употребляешь газированные напитки?	Каждый день – 0, раз в неделю – 9, раз в месяц – 11, не употребляю – 5.	Раз в неделю – 36%, раз в месяц – 44%, не употребляю – 20%.
Какие чаще всего ты употребляешь газированные напитки?	Лимонад – 10, Кока-кола – 11, Пепси – 6, Меринда – 4, минеральная вода – 5.	Лимонад – 40%, Кока-кола – 44%, Пепси – 24%, Меринда – 16%, минеральная вода – 20%.
Почему ты употребляешь газированные напитки?	Вкусные – 16, сладкие – 4.	Вкусные – 64%, сладкие – 16%.
Могут ли отрицательно влиять на зубную эмаль газированные напитки?	Да – 18, нет – 1, не знаю – 6.	Да – 72%, нет – 4%, не знаю – 24%.
Может ли принести вред твоему здоровью частое употребление газированных напитков?	Да – 17, нет – 4, не знаю – 4.	Да – 68%, нет – 16%, не знаю – 16%.

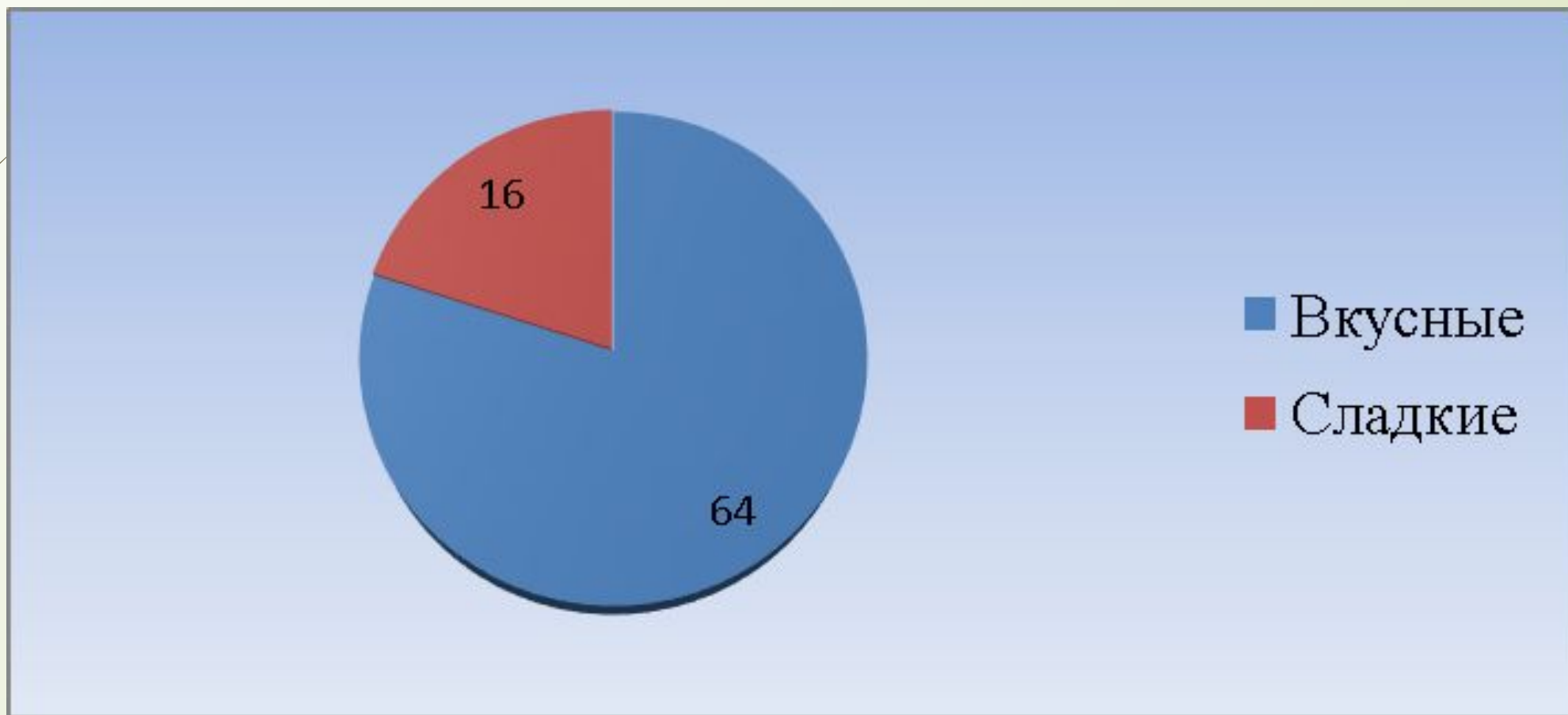
Часто ли ты употребляешь газированные напитки?



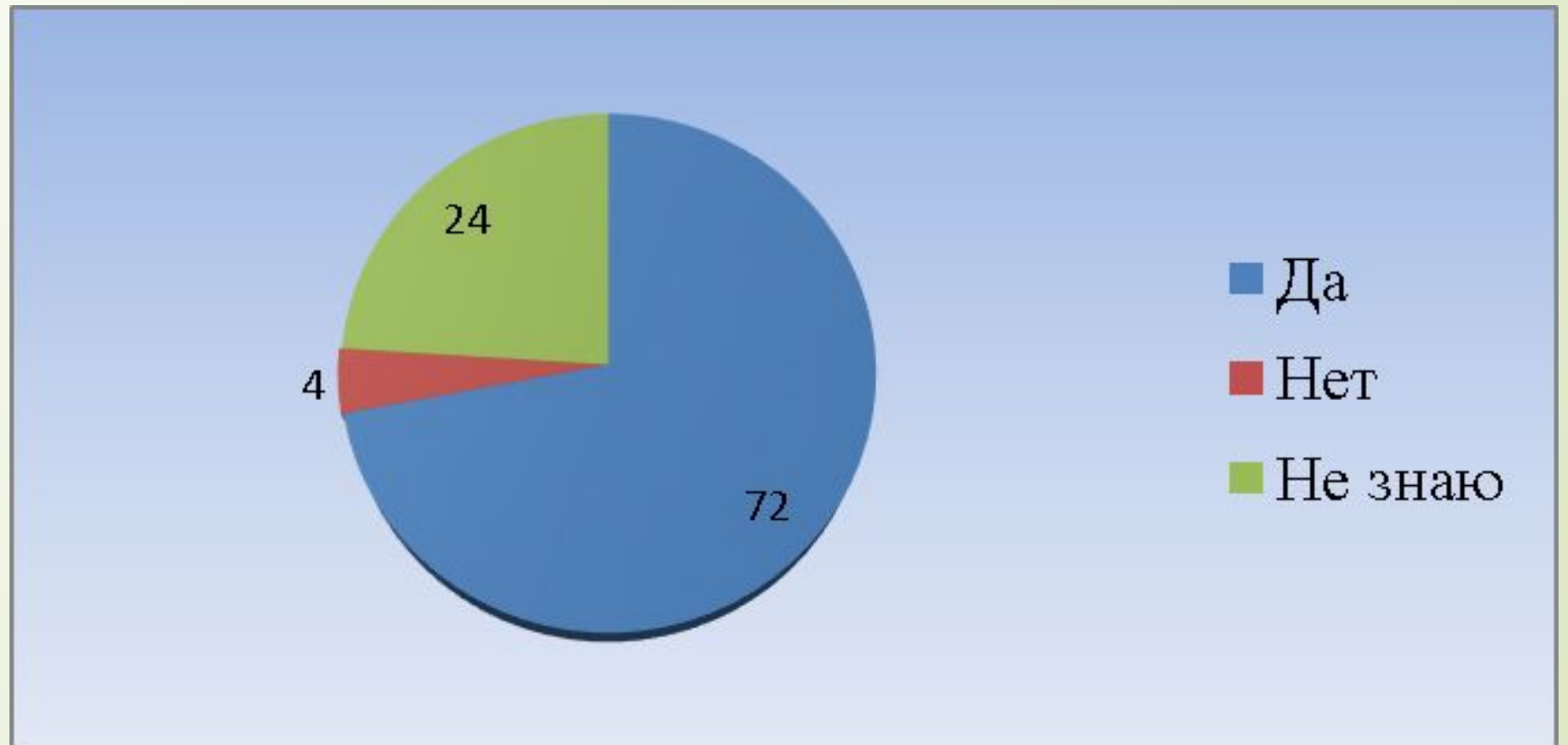
Какие чаще всего ты употребляешь газированные напитки?



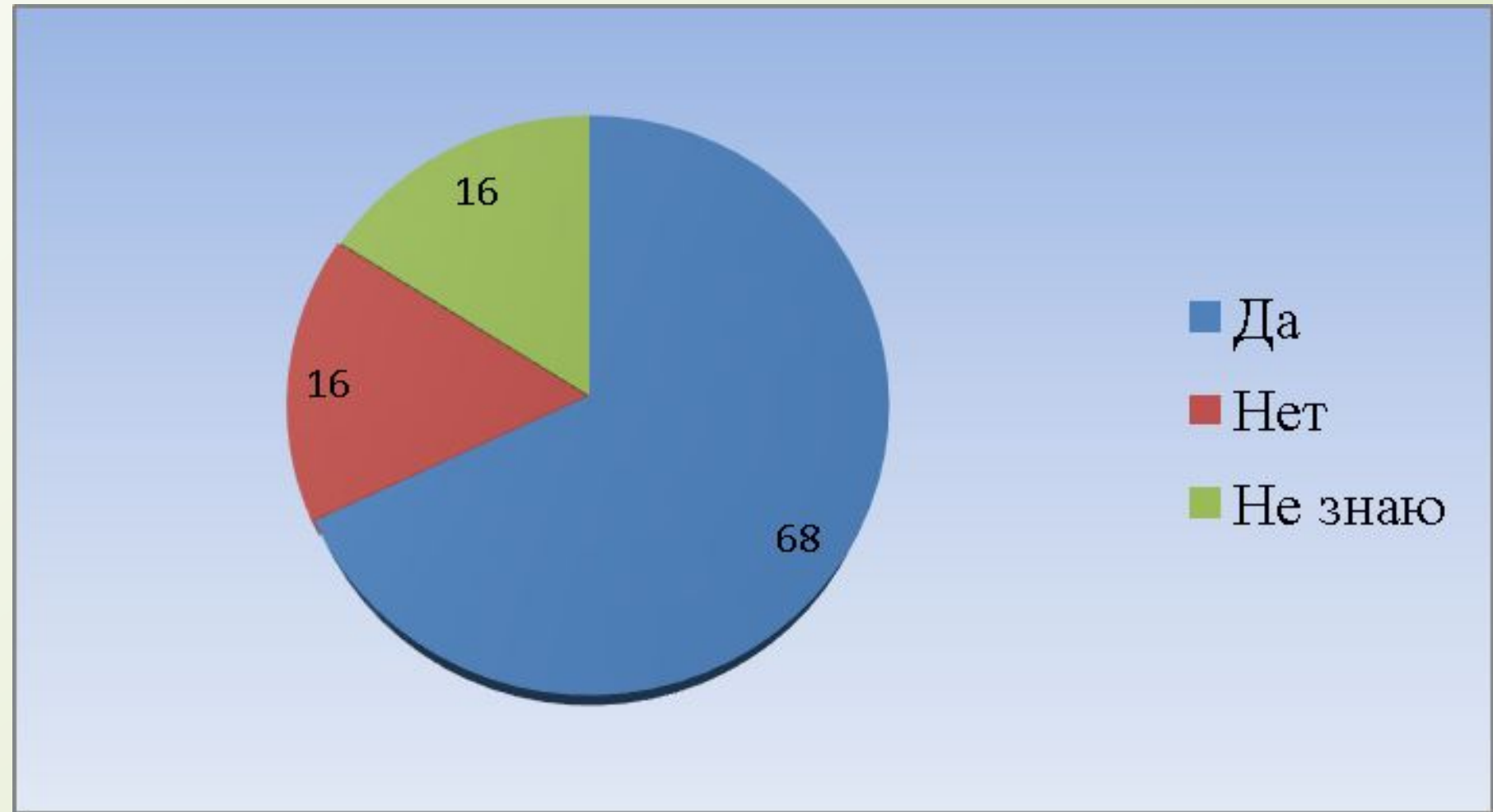
Почему ты употребляешь газированные напитки?



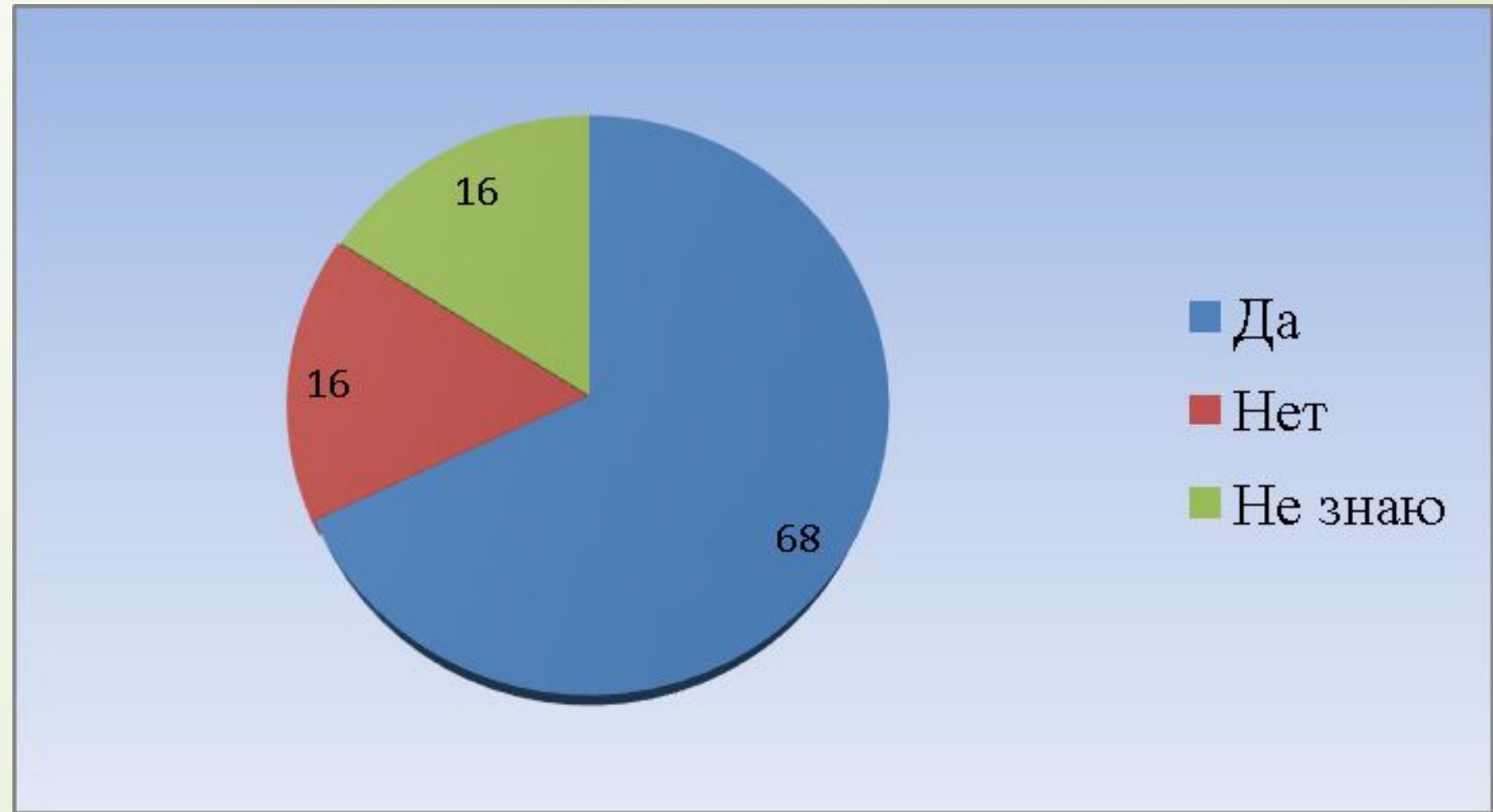
Могут ли отрицательно влиять на зубную эмаль газированные напитки?



Может ли принести вред твоему здоровью частое
употребление газированных напитков?



Может ли принести вред твоему здоровью частое
употребление газированных напитков?



Проведение эксперимента



На поверхности яйца появились очень густо пузыри. Держались более 1 недели.



Чистил яйцо зубной пастой 2 раза в день.



Через 3 недели поверхность покрылась плесенью, не смотря на то, что банка была закрыта.



Поверхность яиц через 3 недели.



Выводы

- Лимонная и ортофосфорная кислоты, входящие в состав газированных напитков, отрицательно влияют на прочность скорлупы. Даже спустя 3 дня заметно изменение поверхности скорлупы (шероховатость и наличие плёнки), несмотря на визуальную твёрдость яйца в целом.
- В течение 1 недели прослеживалось большое количество «пузырчатки» на поверхности яйца, что способствовало проникновению кислот в скорлупу и ее растрескиванию.
- Ярко окрашенные напитки содержат красители, которые изменяют окраску скорлупы, проникая внутрь яйца, а так же в виде осадка появляются на поверхности яиц.
- Наличие бурной плесени и образовании слизистой пленки вокруг яйца говорит о большом содержании сахара, что может спровоцировать развитие кариеса и болезни десен.
- В конце третьей недели часть скорлупы истончилась настолько, что целостность сохранялась только за счет пленки внутри яйца.
- Яйцо которое чистил зубной пастой было твердым и разбилось при усилии.



Задание 1: «Мой рецепт»

Задание 2: «Рекомендации»

- старайтесь пить газированные напитки через трубочку;
- употребляйте их лишь вместе с едой;
- никогда не пейте их натошак;
- выпив газированный напиток, не спешите сразу чистить зубы, иначе вы нанесете им еще больший вред, лучше прополоскать рот водой;
- на ночь полезно полоскать рот раствором соли. Он затягивает мелкие трещинки и укрепляет эмаль.



Вопросы

- Был ли классный час для вас полезным?
- Что нового вы узнали?
- О чем бы вы хотели узнать еще?