



# Классный час

5 класс

# Влияние газированных напитков: польза или вред.



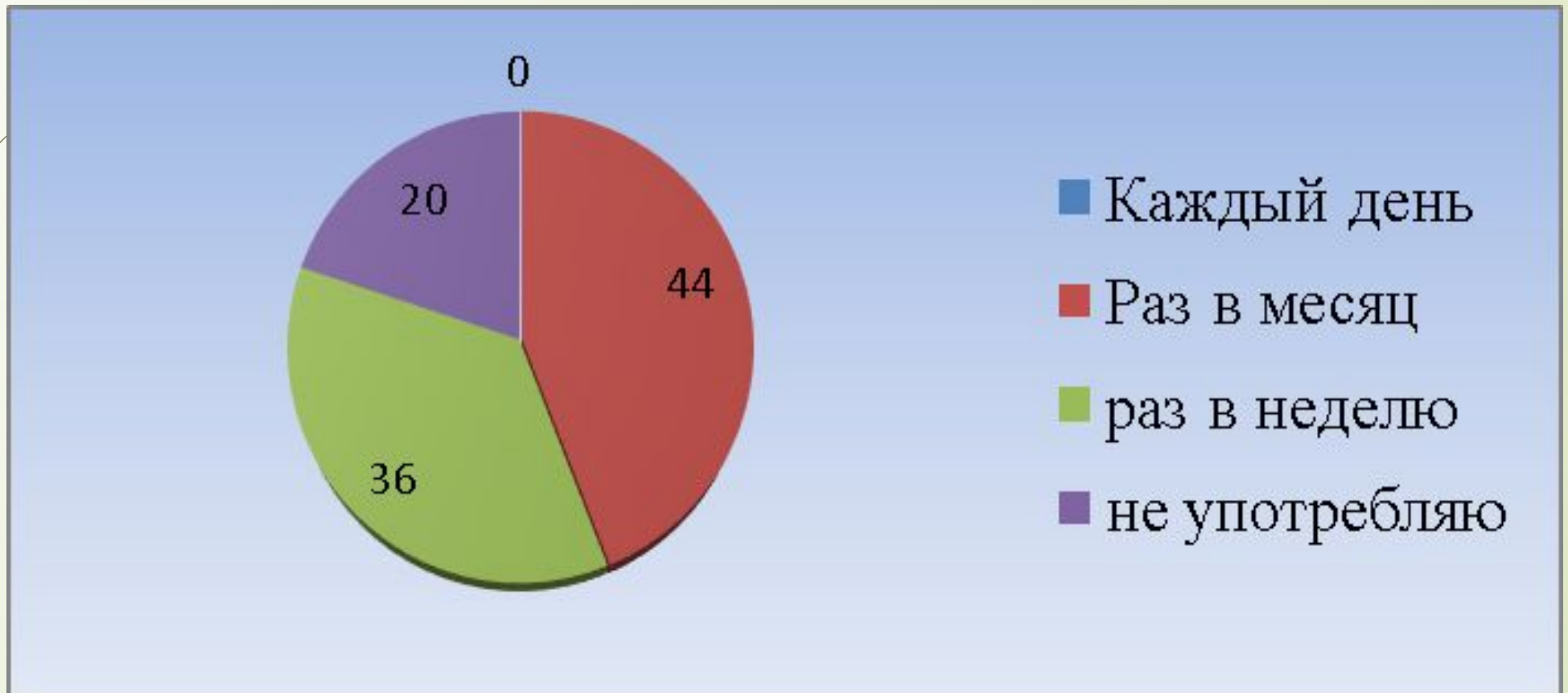
## Факторы, разрушающие эмаль

- 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.**

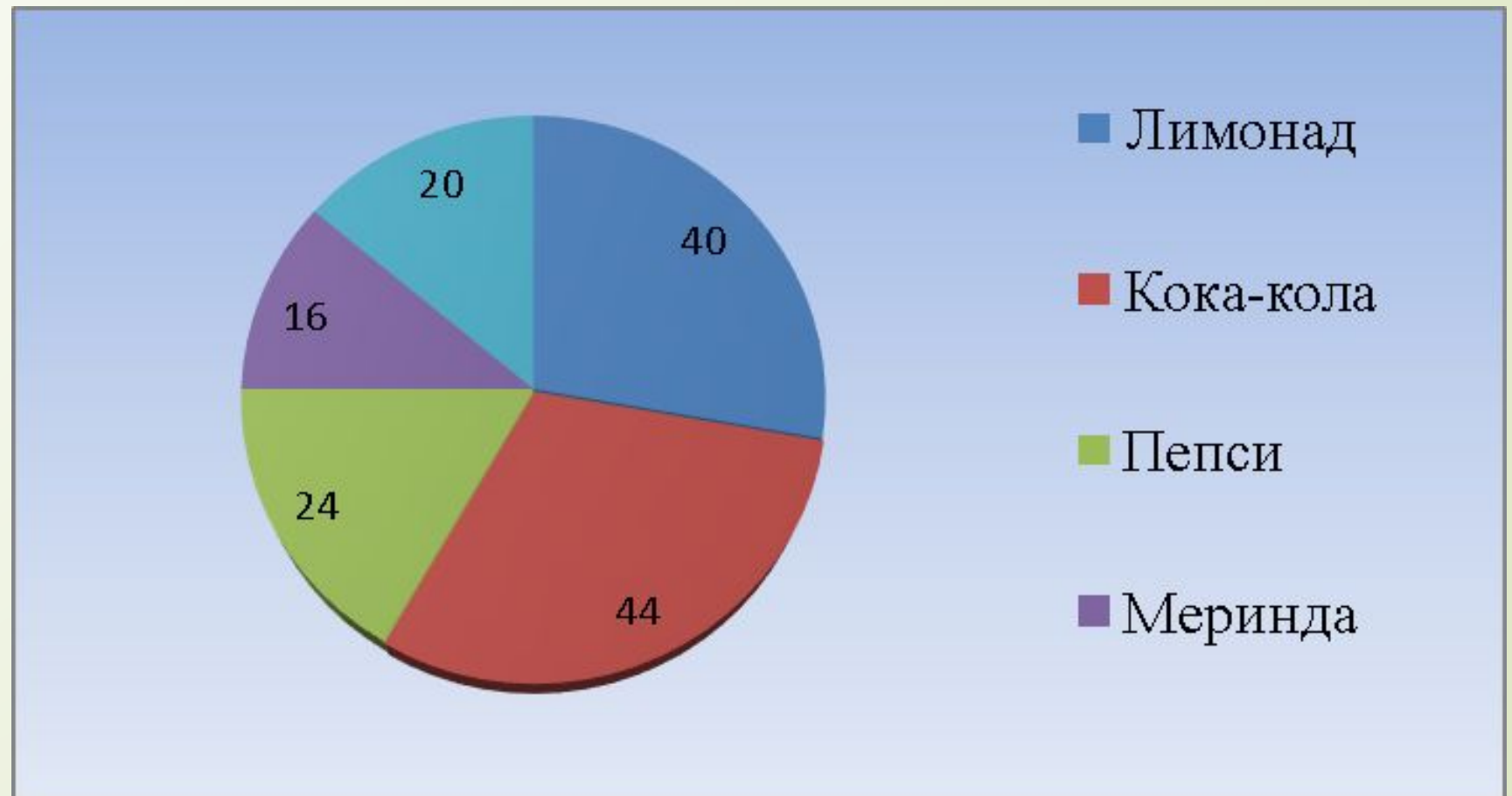
# Анкета «Отношение к газированным напиткам»

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%.

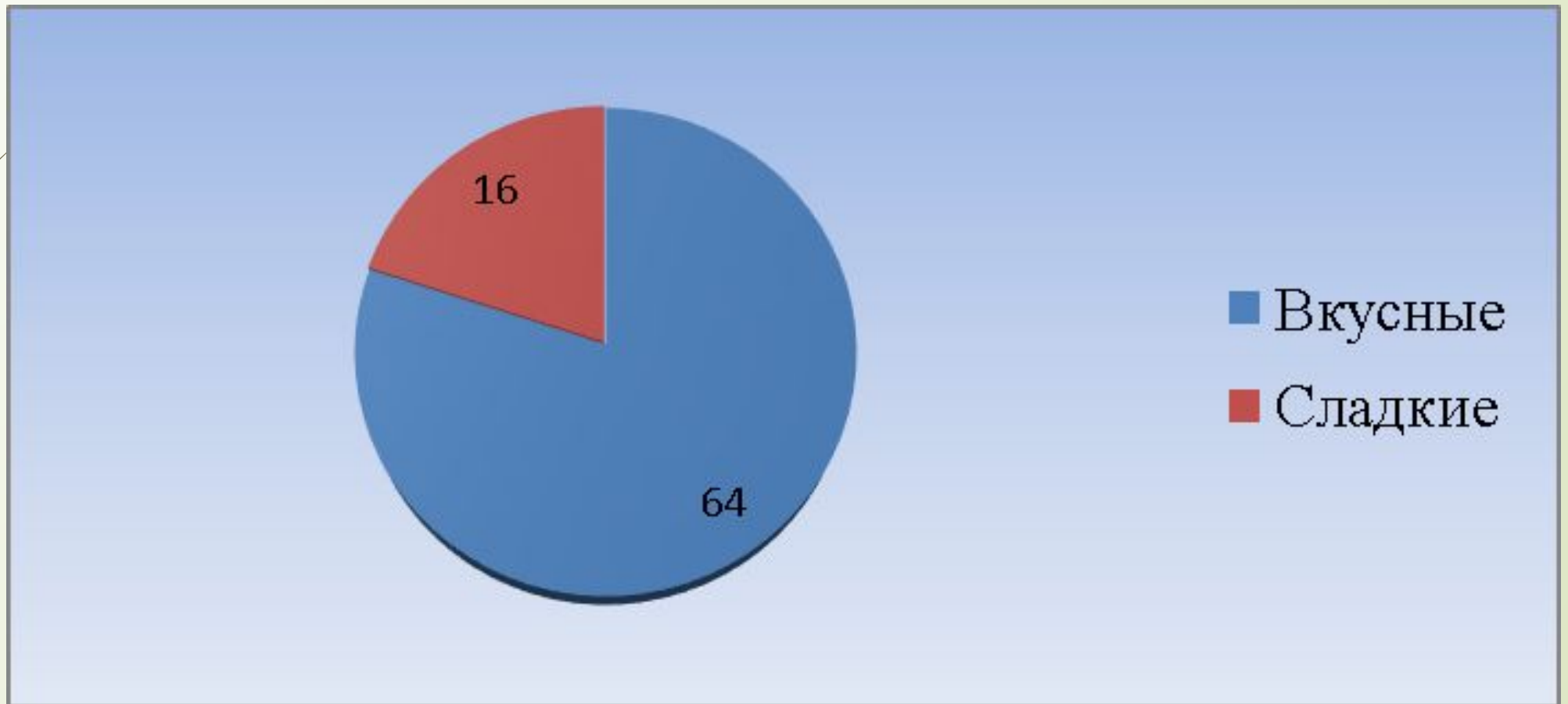
# Часто ли ты употребляешь газированные напитки?



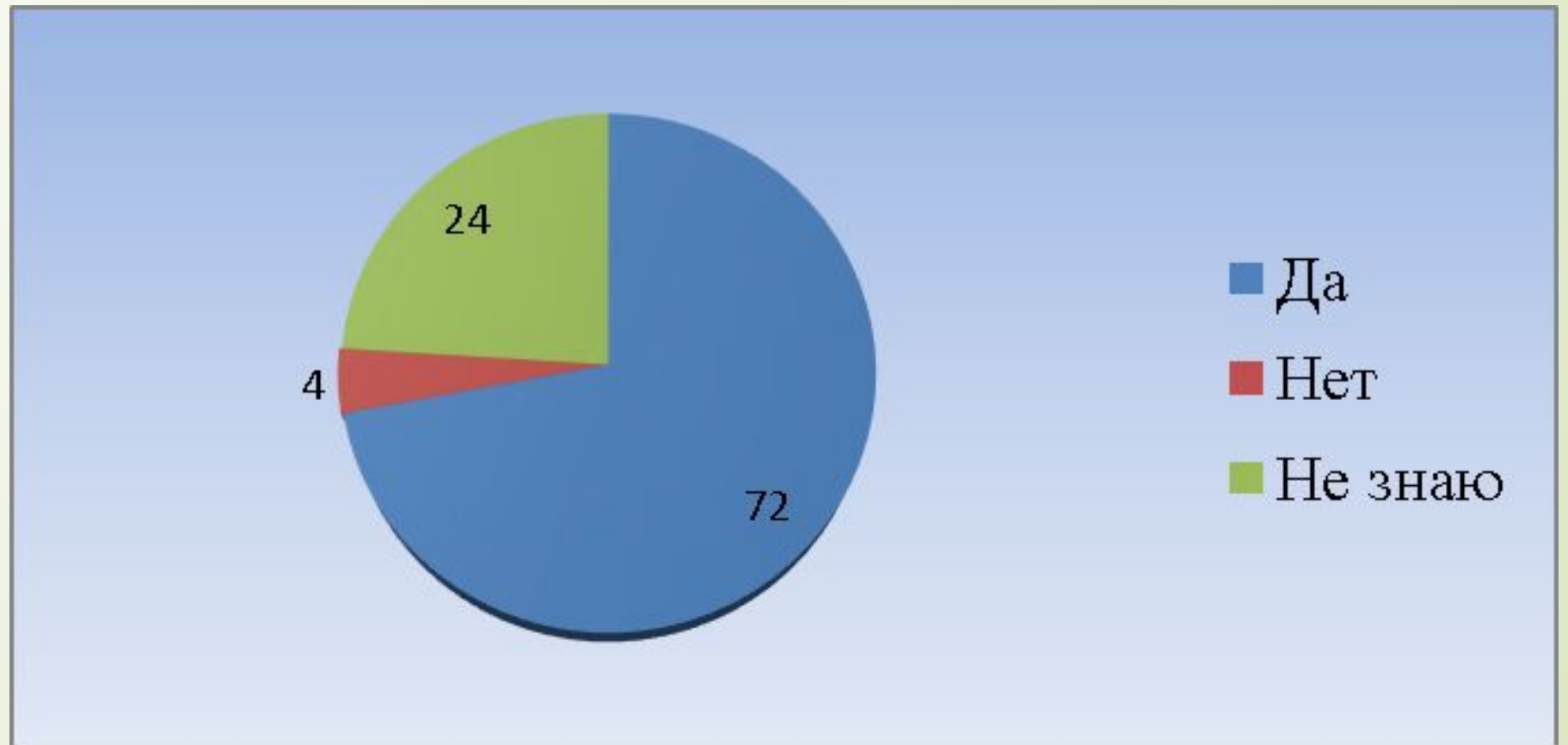
# Какие чаще всего ты употребляешь газированные напитки?



# Почему ты употребляешь газированные напитки?

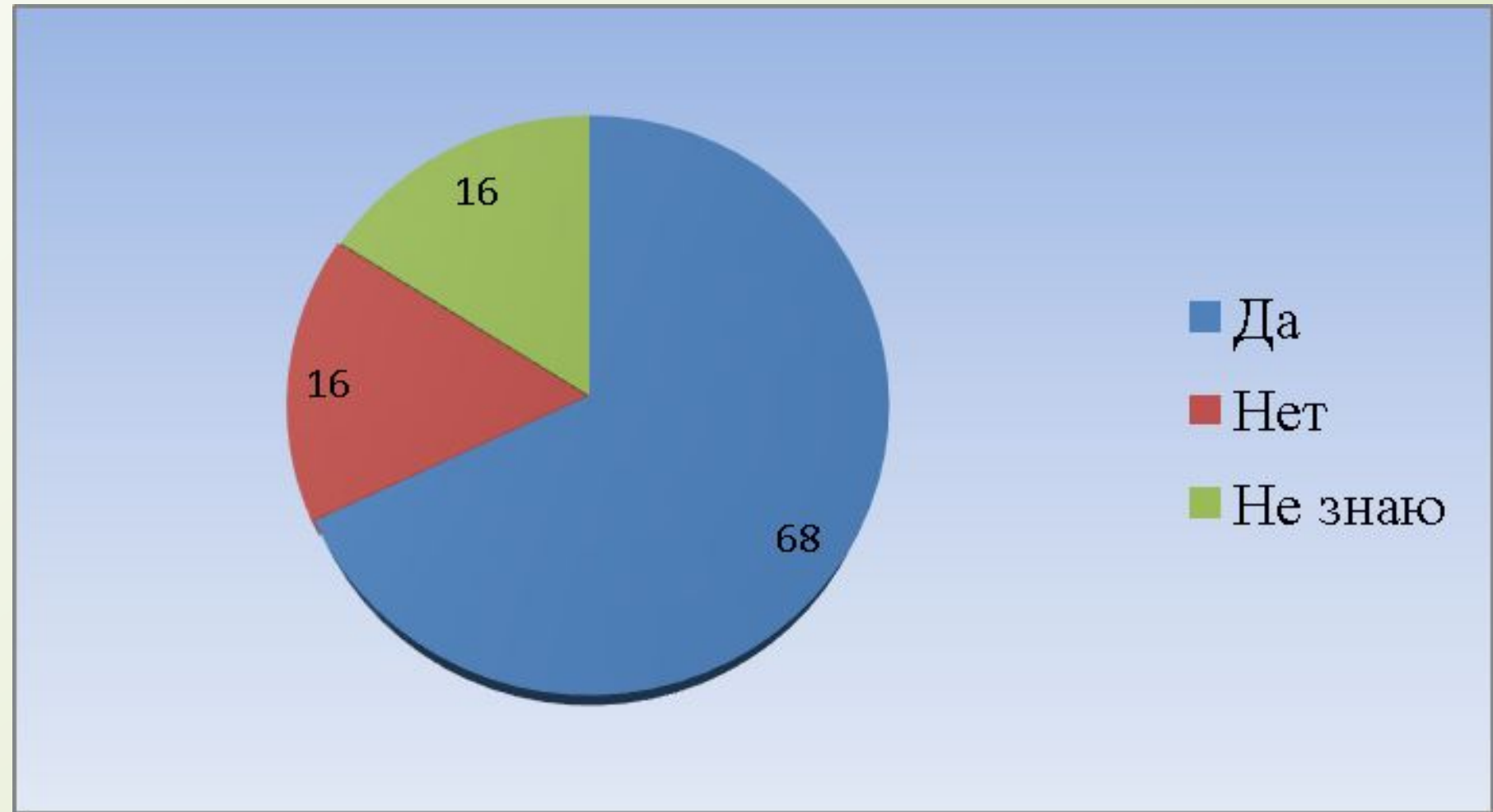


# Могут ли отрицательно влиять на зубную эмаль газированные напитки?

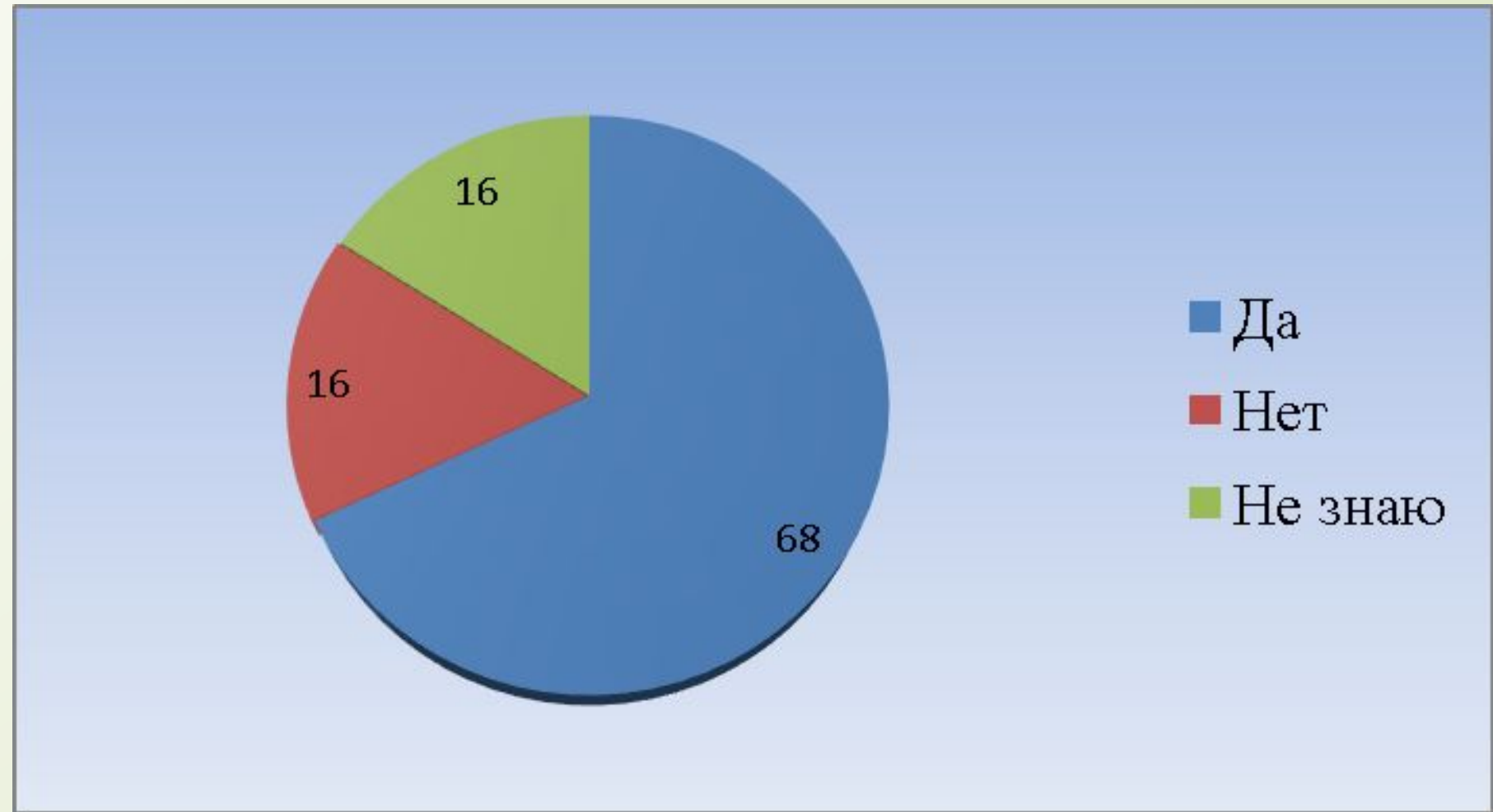




Может ли принести вред твоему здоровью частое  
употребление газированных напитков?



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 образования 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?