

ГБОУ СОШ № 386 Кировского района Санкт - Петербурга

Беседа.

Влияние здорового питания на организм человека

Выполнила Степанова Н.Н.

Санкт- Петербург
2022

Цель: убедить детей в необходимости правильного питания

Задачи:

- углубить знания учащихся о строении зубов и их функциях;
- формировать у детей понятие о необходимости регулярного и правильного питания и ухода за зубами;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью и правильному питанию.

Незнайка очень любит есть сладости и не согласен с доктором Айболитом, что так он не бережёт свои зубы. Да и зачем их беречь?!



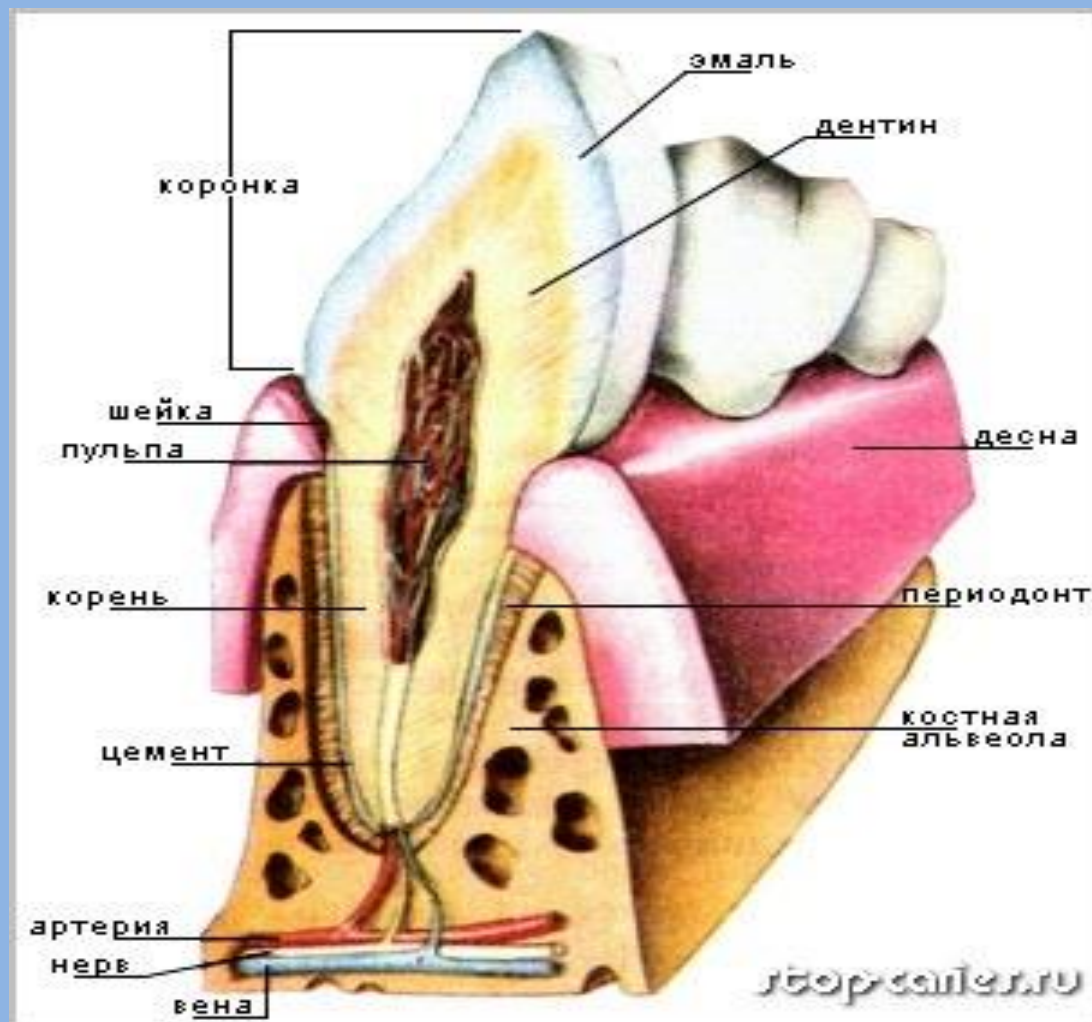
Чтобы рассудить спор Айболита и Незнайки «Надо ли беречь зубы и почему?», мы должны сначала узнать:

1. Что такое зубы и как они устроены.
2. Как правильное питание может влиять на здоровье зубов?
3. Для чего человеку нужны зубы.
4. Почему зубы болят и что с ними происходит.

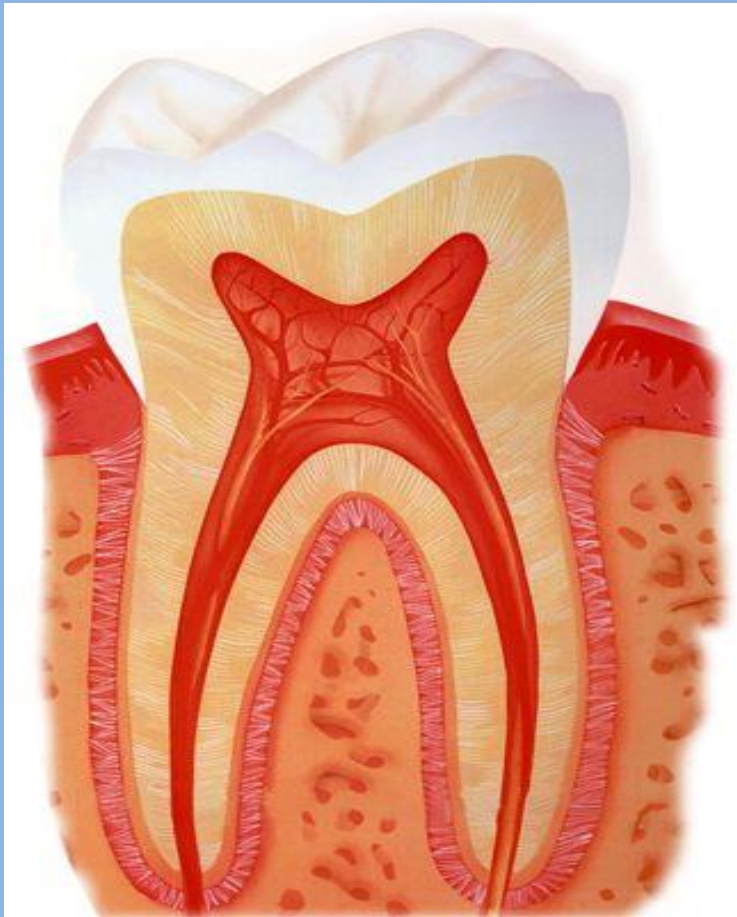
Ответы на эти вопросы мы сможем
найти только в стране Зубастиков.
Ну что, ребята, в путь?



1. Как устроен наш зубик?



Зубы – это сложные механизмы.
А какие механизмы легче разрушить:
простые или сложные?



Какие ещё бывают зубы?



Молочные зубы



Постоянные

Молочные зубы



У маленьких детей первые зубы появляются в возрасте 6-8 месяцев. К двум годам их становится 20. Это молочные зубы. Они формируют место для коренных зубов до тех пор, пока не выпадают. Если молочный зуб заболел, то он заражает находящийся под ним, ещё не вышедший наружу, постоянный зубик.

Постоянные зубы



У взрослого человека вместо 20 молочных появляются 32 постоянных зуба. Они более широкие и образуют сплошной ряд. Эти зубы даны человеку на всю жизнь: больше зубов не вырастет!

Здоровые зубы – здоровый желудок и правильное питание

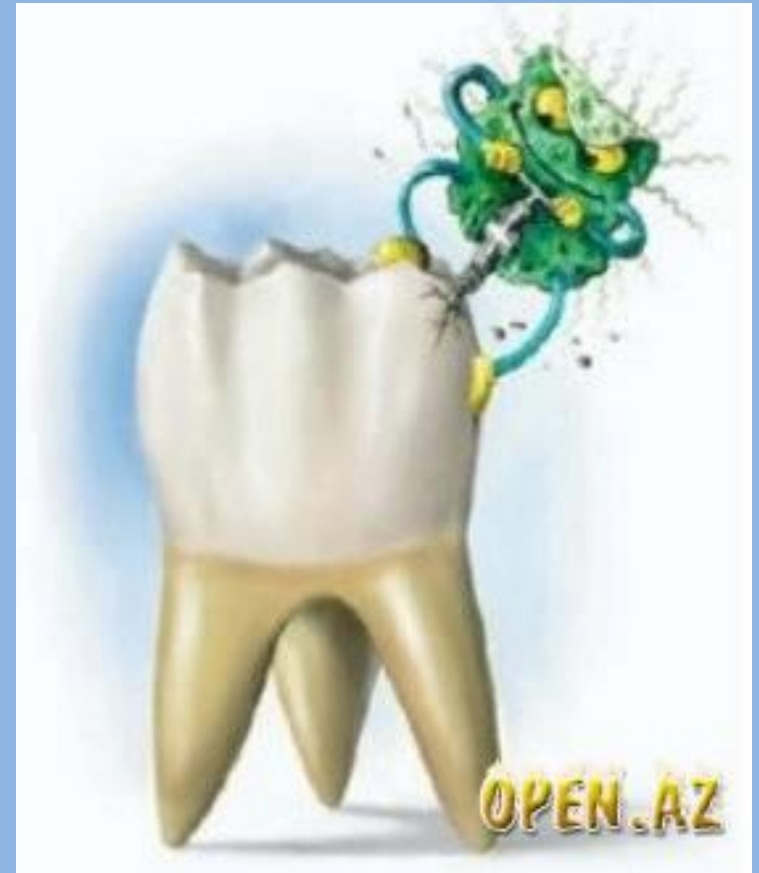


Хорошо
пережёванная
пища попадает в
желудок, снабжая
весь наш организм
энергией, силой, и
наш организм
работает, как часы.

4. Почему зубы болят и что с ними происходит?



Почему появляется кариес?



Какие продукты навредили этим
зубикам?



Продукты, вредные для зубов.



Что происходит с зубами, если их не беречь?



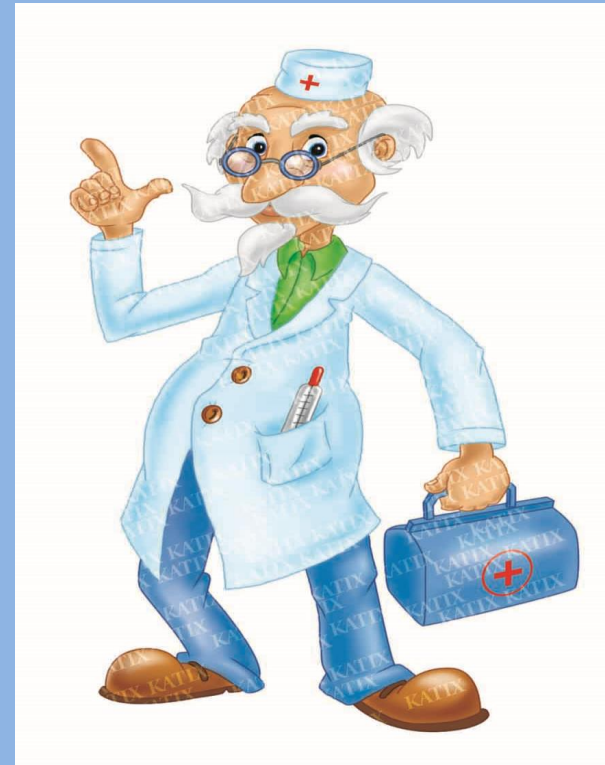
Как чувствует себя при этом человек?

Кариес – наш враг,
очень опасный
монстр,
разрушающий наше
здоровье, жизнь.



Здоровые зубы –
залог здоровья всего организма.
Здоровье организма зависит от
правильного питания.

Ребята, вот и закончилось наше путешествие в страну Зубастиков. Теперь мы знаем почему нельзя есть много сладкого и как уберечь наши зубы от кариеса. Рассудите спор доктора Айболита и Незнайки «Влияет ли правильное питание на здоровье зубов?» Кто же прав, Айболит или Незнайка? Почему?



Здоровые зубы - это

ослепительная улыбка,



правильная и красивая речь,



здоровый желудок,



залог здоровья всего организма!



Ребята, спасибо
вам за то, что
убедили меня
беречь свои
зубы. Теперь я
знаю, что

Здоровые зубы – залог здоровья
всего организма.



Большое спасибо вам, ребята, за то, что вы были внимательными, упорными, дружными и настойчивыми в поиске ответа на вопрос «Нужно ли беречь зубы и почему?». Вы правильно рассудили наш спор с Незнайкой, потому что узнали главный секрет страны Зубастиков:

**Здоровые зубы – залог здоровья
всего организма.**

Благодарим вас за помощь и дарим вам
на прощание небольшой сюрприз.





е



е



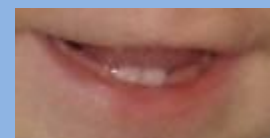
и



е



ши



ы



ни



е



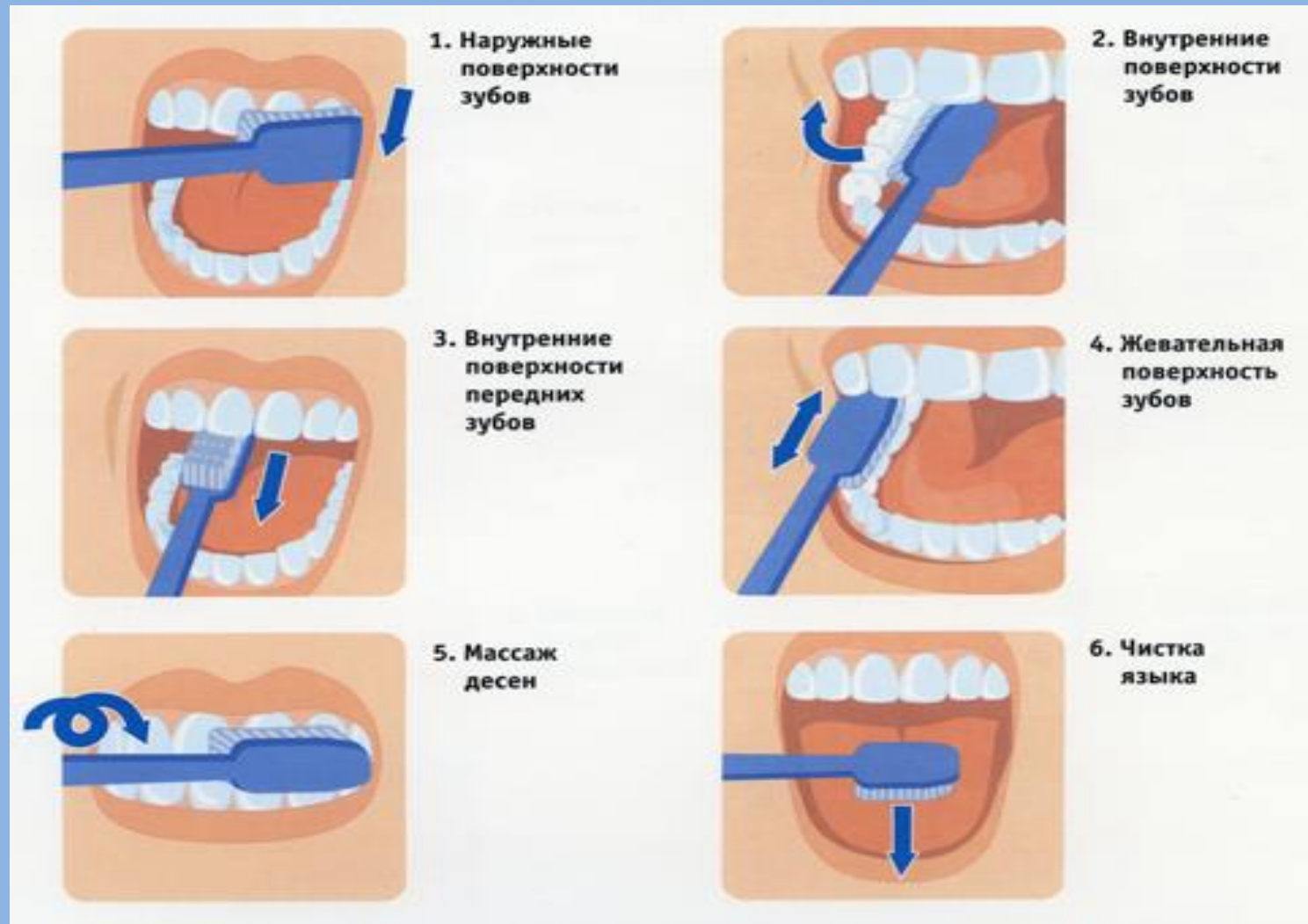
Советы доктора Айболита.



Соблюдайте правила ухода за зубами



1. Чисти зубы 2 раза в день: утром(после завтрака) и вечером(перед сном). Продолжительность процедуры – около 3 минут.



2. Полощи полость рта после приёма пищи тёплой кипячёной водой (можно использовать эликсиры, спреи, бальзамы, ополаскиватели для полости рта).



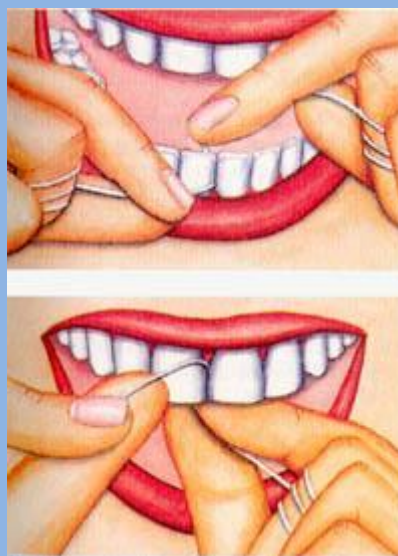
 [Увеличить](#)



Индивидуальные средства по уходу за зубами.

Основные:

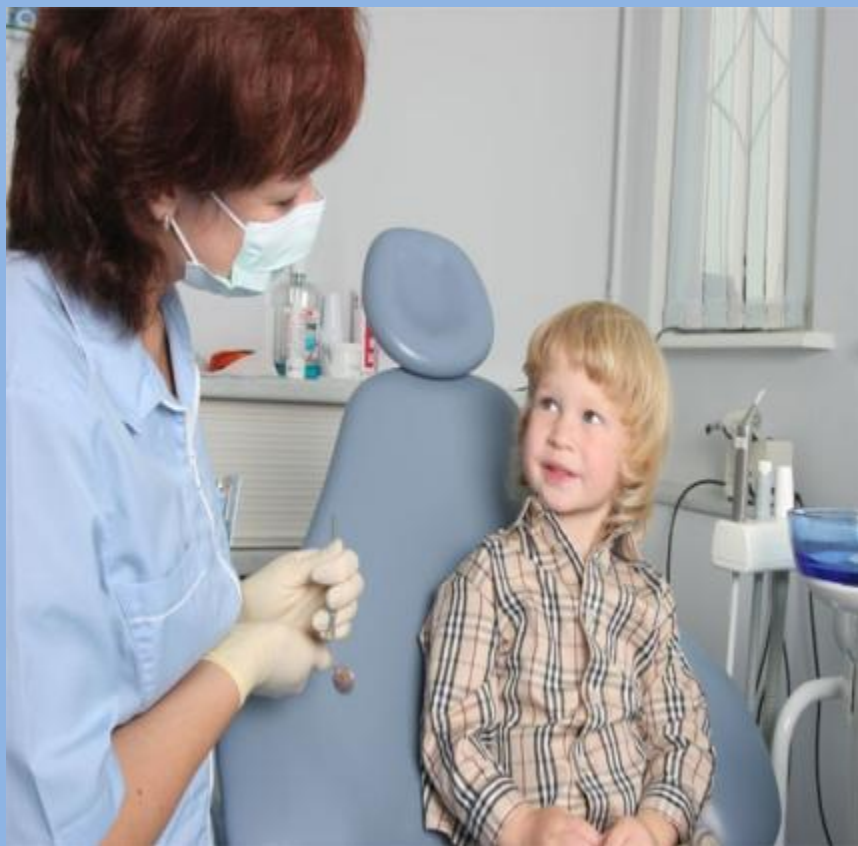
- зубная щётка,
- зубная паста.
- **Дополнительные:**
- зубная нить,
- ополаскиватели,
- отбеливатели,
- эликсиры,
- спреи.



3. Ешь полезные для здоровья зубов продукты: свежие овощи, морские продукты, фрукты, черный хлеб, зеленый чай, орехи, молочные продукты.



4. Посещайте стоматолога 2 раза в год.



Берегите зубы!
Здоровые зубы – залог здоровья
всего организма!



Будьте здоровы!!!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !