

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БАРАНОВИЧСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Праздники и развлечения
для детей дошкольного и младшего школьного возраста**

**Практическое пособие
для студентов педагогических специальностей
и персонала учреждений дошкольного образования и школ**

Рекомендовано к созданию
редакционно-издательским советом университета

**Барановичи
РИО БарГУ
2018**

УДК
ББК
П

А в т о р

К. С. Тристенъ

Р е ц е н з е н т ы :

В. И. Козел, кандидат педагогических наук, доцент,
докторант учреждения образования
«Белорусский государственный педагогический университет имени М. Танка»;

О. К. Васильева, кандидат педагогических наук, доцент
кафедры дошкольного образования и технологий
учреждения образования «Барановичский государственный университет»

Тристенъ, К. С.

Т Праздники и развлечения для детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст]: практическое пособие для студентов педагогических специальностей и персонала учреждений дошкольного образования и школ / К. С. Тристенъ. – Барановичи : РИО БарГУ, 2017.— с.— 99 экз.

В практическом пособии представлены сценарии развлечений и праздников для детей дошкольного возраста, интеллектуальных и дидактических игр и уроков здоровья для школьников.

Пособие адресуется студентам и преподавателям немедицинских учреждений высшего образования, родителям, учителям младших классов, среднему медицинскому персоналу учреждений образования, воспитателям учреждений дошкольного образования, персоналу комнат здорового ребенка, школ-интернатов, детских домов школ-интернатов, воспитателям групп продлённого дня, завучам по воспитательной работе и врачам-педиатрам.

Введение

В настоящее время особую актуальность приобретает квалифицированная, качественная организация воспитательной работы с детьми дошкольного и школьного возраста, так как именно в дошкольном и младшем школьном возрасте формируется личность ребёнка, расширяют диапазон его знаний о разных сторонах действительности. К тому же праздники, развлечения, дидактические игры превращают обучение в увлекательный процесс.

Формирование личности ребёнка, начиная с детского возраста, задача весьма актуальная и очевидная. Наряду с физическим, различают социальное, духовно-нравственное, личностное, интеллектуальное, эмоциональное здоровье. Охрана здоровья населения является ключевой задачей государства, так как обществу нужны физически и психологически здоровые граждане, в связи с чем необходимо формировать с детского возраста чувства гражданской культуры личности, воспитывать не только законопослушного гражданина, но и гармоничную личность, способную умножать материальные и духовные ценности своего народа. Гармоничная личность — здоровая личность.

Процесс развития позитивных качеств личности детей тесно связан с разными видами их деятельности — игра, труд, бытовая деятельность, ознакомление с окружающим миром. Практика показывает, что больше всего активизирует творческий характер и активность та деятельность детей, которая оказывает сильное эмоциональное воздействие на ребёнка. Считаем, что одним из таких процессов является участие детей в спектаклях, развлечениях. Исполнение детьми ролей в большинстве случаев является ярко выраженным поводом для содержательного диалога детей между собой и со взрослыми. Исполняя роли героев сюжета, ребята преодолевают неуверенность, тревожность. У них начинают проявляться качества артистичности, благородство, доброта, смелость, отвага, выразительность речи, любовь к родным, своей стране.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения ставят знак равенства между понятиями гармоничной личности и здоровой личности, определяя их как сложный многоуровневый феномен, включающий физиологический, психологический, социальный и педагогический компоненты [1].

Литературные данные свидетельствуют, что у детей Республики Беларусь остаётся высоким уровень заболеваний, несмотря на усилия педиатров. Объяснить это положение можно тем, что быстрое, интенсивное развитие заболеваний у детей зависит от особенностей строения и функций тканей органов и систем организма ребёнка. Однако можно предположить недостаточное использование методов профилактики заболеваний, расчётах при реализации программ профилактики заболеваний у детей, а также из-за нежелания их выполнять. Нельзя исключать причину недостаточной осведомлённости населения о методах и средствах профилактики.

В пособии представлены преимущественно сценарии развлечений и спектаклей, направленных на сохранение и укрепление стоматологического здоровья детей. В основу пособия положен личный 48-летний опыт использования методов профилактики стоматологических заболеваний у детей в практической деятельности по охране стоматологического здоровья детей и педагогической деятельности по пропаганде основ профилактики стоматологических заболеваний. Результаты деятельности автора в этом направлении изложены в диссертации «Профилактика кариеса зубов у детей города с низким уровнем фтора в воде», монографиях, учебных пособиях, учебно-методических комплексах, методических рекомендациях и указаниях, многочисленных публикациях в журнальных статьях, сборниках научных трудов, материалах съездов, конференций и научных семинаров. Представленные сценарии, в том числе в стихотворной форме, все авторские, большинство которых опробованы в учреждениях образования. Поговорки, загадки заимствованы из приведённых литературных источников, ссылки на них имеются в сценариях.

Автор на практике убедилась, насколько опасны для здоровья ребенка острые и обострившиеся хронические процессы в челюстно-лицевой области, так как в челюсти ребенка дошкольного возраста находятся в различных фазах развития временные зубы и под их корнями размещены зачатки постоянных зубов. При воспалительных процессах в челюсти ребёнка могут пострадать зачатки постоянных зубов, а так же зоны роста челюстей. Это ведёт к формированию аномалий положения отдельных зубов, деформации зубных рядов, прикуса и асимметрией лица, уродующих человека в течение всей жизни. Ещё большую опасность представляют очаги хронической инфекции в области верхушек корней зубов, являющиеся источником интоксикации, алергизации организма и причиной заболеваний органов и систем организма: желудочно-кишечного тракта, печени, почек, органов опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, причиной кожных болезней и, в большинстве случаев, органов дыхания [2].

Пособие предназначено для широкого круга читателей, в том числе родителей детей дошкольного и школьного возраста, преподавателей, студентов немедицинских учреждений высшего образования, среднего медицинского персонала учреждений образования, персонала комнат здорового ребёнка, школ-интернатов, детских домов, воспитателей групп продлённого дня, завучей по воспитательной работе и врачей-педиатров.

Пособие будет полезно также студентам и преподавателям медицинских училищ, так как в реализации мероприятий по лечению и уходу за больными средним медработникам отводится значительная роль. Именно средние медработники работают на здравпунктах промышленных предприятий, дошкольных учреждений и школ.

Автор с благодарностью примет все критические замечания по содержанию практического пособия.

МАМА УМЕЕТ ПОМОЧЬ

(сценарий сказки для детей дошкольного возраста)

Цели и задачи занятия:

-
- формировать у детей культурно-гигиенические навыки;
- формировать у них мотивацию к сохранению стоматологического здоровья.
- воспитывать у детей чувства взаимопомощи, внимания к членам своей семьи, заботы и нежности к маме;
- стимулировать умственную деятельность детей.

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА

Папа Лис.

Мама Лиса.

Их дети:

Лисёнок Дик, их сын.

Лисёнок Иса, их дочь.

Лисёнок Лик, их сын.

Оснащение: костюмы для детей, на груди участников закреплены полосы бумаги с именами: “Папа Лис”, “Мама Лиса”, “Лисёнок Дик”, “Лисёнок Лик”, “Лисёнок Иса”, макеты деревьев.

Под музыку «Песня Лисы и Кота» (композитор А. Козлова) выходят папа Лис и лисята.

Папа Лис

Дети, кушать! Не шумите,
Мне тревожно, вы поймите....
Что-то мама задержалась,
Она мне давно сказала,
Что к обеду будет дома.
Всегда твёрдо держит слово,
А сегодня не вернулась,
Может, к полю повернула?

Выходит Лисёнок Дик легкой походкой под музыку «Ласковая просьба» (композитор Г Свиридов)

..

Лисёнок Дик

Папа, она мне сказала,
Что набрать травы собралась,
У сестренки нашей Исы
Заболел животик нынче.

Идёт грустный Лисёнок Дик, звучит музыка «Болезнь куклы» из цикла «Детский альбом» (композитор П. Чайковский).

Лисёнок Дик

Вчера вечером я плакал,
Больно ножку поцарапал.
Мама тихо мне сказала,
Что о травке она знала.
Те целебные цветочки
Всё залечат. Это точно!

Подходит к папе Лису Лисёнок Иса, заглядывает ему в глаза, звучит мелодия «Плакса» из цикла «Три подружки» (композитор Д. Кабалевский).

Л и с ё н о к И с а

А вдруг мама не вернется!?
Или всё же обойдется,
И увидим маму нашу,
Среди лис её нет краше!

(плачет)

Я по мамочке скучаю,
На вопросы отвечаю —
Не болит уже животик,
Видеть мамочку он хочет!

П а п а Л и с обнимает Ису, гладит её под звуки «Песенки про папу» (композитор В. Шаинский, поэт М. Танич)

П а п а Л и с

Тише, доченька, не плачь,
Все о маме должны знать:
Мама знает все дороги

Появляется М а м а Л и с а

Вот и мама на пороге!

Обращается к М а м е Л и с е

Ты признайся, что случилось?!
Думали, что заблудилась.
Лося плакала, металась,
Дик и Лик уже собрались
В лес идти тебя встречать,
Из беды чтоб выручать!

М а м а Л и с а улыбается, обнимает по очереди своих лисят и Папу Лиса. Звучит «Мамина песенка» (композитор И. Лученок, поэт М. Пляцковский).

М а м а Л и с а

Я тропинки в лесу знаю,
Так что я не заплутала.
Встретился мне медвежонок,
Плакал горько, как ребенок.
Зубки у него болят
Уже много дней подряд.

Папа Лис подходит к Маме Лисе, звучит «Песенка про папу» (композитор В. Шаинский, поэт М. Танич).

П а п а Л и с

Думал я, что медвежата
Очень сильные ребята,
А он оказался хилым,
Плаксой, слабым и унылым!

Мама Лиса построила перед собой лисят и Папу Лиса. Звучит «Мамина песенка» (композитор И. Лученок, поэт М. Пляцковский).

М а м а Л и с а

Ты меня сейчас послушай:
Медвежонку выпал случай —
Он на дерево залез,
Чтобы осмотреть весь лес.
А в том дереве в дупле
Мед нашел и много съел.

Лисёнок Дик жестами показывает удивление под музыку Г. Свиридова «Ласковая просьба»

Разве мед не надо есть?
Он не рыба, а медведь!

Мама Лиса улыбается, показывает жестами, что всё в порядке. Звучит «Мамина песенка» (композитор И. Лученок, поэт М. Пляцковский).

М а м а Л и с а

Кушать мед, конечно, можно,
Только в меру, осторожно.
Если мёду ты покушал,
Зубы чистить сразу нужно.
Медвежонок мёд всё ел,
Чистить зубы не хотел.
Стали зубы все болеть,
И расплакался медведь!

Лисёнок Лик грустно разводит руками, звучит мелодия «Болезнь куклы» из цикла «Детский альбом» (композитор П. Чайковский).

Л и с ё н о к Л и к
А ты что ему сказала,
Когда это увидала?

М а м а Л и с а показывает на своих лисятах, глядя их, как она утешала Медвежонка. Звучит «Мамина песенка» (композитор И. Лученок, поэт М. Пляцковский).

М а м а Л и с а
Чистить зубы помогла,
Утешала, как могла,
Травку сразу заварила,
Полоскать уговорила,
И, пока его лечила,
Я про время вмиг забыла.
И домой не возвращалась,
Пока с ним не распрощалась.
Наша пуща — рай земной!
Лечит летом и зимой,
Столько трав целебных здесь!
Невозможно перечесть!
Лучше травок и цветов
То, что каждый здесь готов
При болезнях помогать,
От беды оберегать!

(Папа Лис и лисята обнимают маму Лису. Звучит песня «Беловежская пуща», музыка А. Пахмутовой, стихи Н. Добронравова)

Мы подружмся

Сценарий развлечения для детей младшего и среднего дошкольного возраста

Цели и задачи развлечения:

- формировать у детей культуру поведения;
- формировать у них уважение к заслугам других.;
- стимулировать умственную деятельность детей.

Действующие лица:

Х о з я й к а.

Г у с ь.

У т к а.

И н д ю к.

К у р и ц а.

П е т у х.

Реквизит: имитация хозяйственного двора, на исполнителях роли птиц костюмы, дополненные полосками бумаги с указанием вида птицы.

Музыкальное оформление: фонограммы песен.

Звучит мелодия «Соловей» (композитор А. Алябьев), дети характерной для каждого вида птиц походкой выходят «во двор». Гусь идёт с важным видом, при этом звучит мелодия русской народной песни «Весёлые гуси».

Г у с ь.

Я сегодня плохо спал,
Соловей всю ночь орал!
Он на вишню прилетел
И поёт! Других нет дел!

Звучит музыка из симфонической сказки «Петя и Волк» (композитор С. Прокофьев).

У т к а.

А мне трели соловья
Нравятся, я до утра
Только ими наслаждалась,
Столько радости познала!
И утята присмирели,
Слушали, совсем замлели!

Идёт индюк характерной походкой под мелодию «Гавот» (композитор Д. Шостакович)

И н д ю к.

Ну и глупая ты птица,
Тебе чинно не сидится,
Ты всё ешь, и ешь, и ешь
Жадностью проела плешь!
Я степенно так хожу,
Всё порядок навожу.

Появляется курица, она «царапает» лапками землю, звучит мелодия белорусской народной песни «Як пагнала бабуленька куранятак пасці»

К у р и ц а.

Кому надо твой порядок!?
Не хочу селиться рядом.
С таким гонором живёшь,
С ним и спишь, и ешь, и пьёшь.

Петух кукарекает, идёт с важным видом под музыку из оперы «Золотой петушок» (композитор Н. Римский—Корсаков)

П е т у х.

Милая моя подруга,
Не цепляйте вы друг друга!
Пусть себе он важно ходит,
Почему тебя заводит
Его чинный, важный вид!?
На меня ты посмотри!
Я не хуже соловья,
Но не ночью, а с утра
Звонко так заголошу!
Никакому соловью
Звонко, сладко так не спеть.
Ты мне даже не перечь!

Гусь гогочет, идёт характерной походкой, звучит мелодия «Жили у бабуси...»

Г у с ь.

И чего вы загалдели?!
Пели, если б петь умели,
Я умею гоготать,
Этого уж не отнять!
Кукарекать ты умеешь,
Утка крякать так умеет,
Позавидуют все птицы,
Голос как у той певички!

Идёт индюк характерной походкой под мелодию «Гавот» (композитор Д. Шостакович)

И н д ю к.

Я, ребята, передумал,
Пока слушал, я подумал,
Что у всех нас голоса —
Дивится округа вся.
И хозяйка наша любит
Нас послушать, приголубит,
Вкусно кормит, петь дает,
И сама как запоёт!
Пусть поёт наш соловей,
Он в саду среди друзей.

Выбегает курица, кудахчет под музыку белорусской народной песни «Як пагнала бабуленька куранятак пасці»

К у р и ц а.

Индюку я зря сказала,
Что он важный, я то знала,
Что порядочный наш друг,
Таких мало есть вокруг!

Хозяйка с любовью смотрит на птиц под мелодию «Курочка и Петушок» в обработке Т. Фрида.

Х о з я й к а.

Вы сегодня так галдите,
Оглянитесь, посмотрите,
Всё вокруг цветет, поёт,
Прямо за душу берет!

Я горжусь, люблюсь вами,
Знаете об этом сами,
Что в хозяйстве всем нам нужно —
Чтоб меж вами была дружба.
Это друг лесной пропел —
Голосистый соловей!
Так что надо всех ценить
И друзьями дорожить!!!
Все поют песню «Дружба» (композитор И. Лученок, поэт Ю. Рыбчинский).

Репозиторий Баргу

БУДЕМ ЗДОРОВЫМИ, ЛОВКИМИ, СИЛЬНЫМИ

Сценарий развлечения для детей группы «Малыши» детского сада

Цели и задачи развлечения:

—закрепить ранее разученные виды ходьбы, бега, прыжков в процессе имитации движений животных;

—способствовать приобретению навыков преодоления препятствий, развитию ловкости и равновесия, созданию положительного эмоционального настроения у детей;

—воспитывать чувство взаимопомощи, сострадания к чужим неприятностям, приобщения к здоровому образу жизни.

Оснащение: зрительные ориентиры для ходьбы «змейкой», канат, переходной мостик, гимнастические скамейки в спортивном зале. В группе на подносе печенье, прозрачный стакан и индивидуальные стаканчики детей группы.

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА

В е д у щ и й.

Д о к т о р З у б н е б о л и т.

М и ш к а – Т о п т ы ж к а.

Б о б е р Б о р я.

Роль ведущей и доктора Зубнеболита исполняют педагоги, Мишки-Топтыжки, Бобра Бори — воспитанники старшей группы в соответствующих костюмах.

Дети сидят на стульчиках в спортивном зале. Входит ведущая.

В е д у щ а я: *(обращается к детям).*

Здравствуйте, ребята! Все вы сегодня красивые, веселые, здоровые. У нас хорошие новости! Мы получили письмо от нашего лесного друга. Попробуйте угадать, кто это?

В теплой шубе дед-лесник,

Летом ходит, зиму спит.

Дети отвечают « Барсук», «Зайка», «Мишка».

В е д у щ а я:

Не все из вас узнали нашего лесного друга. Вот ещё одна загадка о нём:

В яме спит зимою длинной,

Но, чуть солнце станет греть,

В путь за мёдом и малиной

Отправляется...

Д е т и: *(хором)* Медведь!

В е д у щ а я:

Правильно, ребята! Это наш друг Мишка-Топтыжка. Давайте прочтем его письмо!

(читает письмо).

— Дорогие ребята, вы меня приглашаете в гости, но я не смогу придти к вам. У меня болят зубы. А мне очень хочется к вам, я хочу с вами подружиться. К тому же я не знаю дороги к вам. В лесу такие большие деревья, ветки висят низко, надо сгибаться, чтобы пройти. Тропинки изгибаются между деревьями, есть много ям и бугров, мне их самому не осилить. Очень хочу вас увидеть. Ваш Мишка-Топтыжка.

В е д у щ а я:

Ребята, вы хотите помочь своему лесному другу?

Д е т и *(дружно отвечают)* Да-а!

В е д у щ а я
Молодцы, ребята! Если вы готовы идти на помощь, тогда нам надо собираться в дорогу.
Дети встают и идут «в лес». Ведущая показывает дорогу.

В е д у щ а я:

Видите, какая извилистая тропинка впереди? Идем по одному по тропинке.

Ребята идут между разложенными кубами.

В е д у щ а я:
Все прошли. Молодцы! А впереди сложная дорога, можно свалиться в овраг, поэтому будем держаться за канат и идти к нашему другу.

Ребята идут, держась одной рукой за канат.

В е д у щ а я:

А впереди опять сложное место на дороге. Видите, как поднимается в гору дорога?

(в середине зала на гимнастическую скамейку одним концом фиксированы доски, образуя подъём на доску и через метр спуск со скамейки).

Наши мальчики смелые и сильные, они помогут девочкам пройти препятствие.

(Каждый мальчик берет за руку девочку и помогает ей перейти «трудный участок пути». Затем мальчики возвращаются назад и переходят «подъём и спуск» по наклонным доскам).

В е д у щ а я: Ребята, посмотрите, кто это за кустиком стоит?

Выходит Мишка-Топтыжка.

М и ш к а-Т о п т ы ж к а:

Здравствуйтесь, ребята, я очень рад вас видеть

Ребята приветствуют Мишку-Топтыжку

В е д у щ а я: Мишка-Топтыжка, у тебя в лесу тоже есть друзья?

М и ш к а-Т о п т ы ж к а:

У меня много друзей. Пусть ребята отгадают, с кем из лесных зверюшек я дружу:

Рыжая хозяйка по лесу пошла,
Стёжки-дорожки хвостом подмела.

Д е т и: *(Хором отвечают)* Лиса!

М и ш к а-Т о п т ы ж к а:

Прыгун-трусишка,
Хвост коротышка,
Глазки с косинкой,
Ушки вдоль спинки,
Одёжки в два цвета—
На зиму и лето...

Д е т и: *(хором отвечают)* Зайка!

М и ш к а-Т о п т ы ж к а:

Чуток, строен и высок,
Гордо голову несёт,
От рогов густая тень.
Вот красивый зверь...

Д е т и: *(дружно отвечают)* «Олень!»

М и ш к а-Т о п т ы ж к а:

Зверька узнаем мы с тобой
По двум таким приметам:
Он в шубке серенькой зимой,
А в рыжей шубке летом.
Он на дереве живет
И орешки всё грызёт...

Д е т и: *(с воодушевлением отвечают)*

Белочка!

В е д у щ а я:

А теперь проводим друга в наш детский сад.

Дети ведут мишку, проходя с ним все препятствия. Мишка-Топтыжка всё время держится за щеку.

В е д у щ а я:

Что с тобой случилось, Мишка-Топтыжка? Ты хмурый, всё время держишься за щеку.

М и ш к а-Т о п т ы ж к а:

У меня зубы болят.

В е д у щ а я:

А у нас есть Доктор Зубнеболит. Ребята, давайте позовем его, пусть полечит нашего друга.

Д е т и: *(хором зовут)*

Доктор Зубнеболит! Доктор Зубнеболит!!!

Выходит Доктор Зубнеболит.

Д о к т о р З у б н е б о л и т:

Что случилось, ребята?

Д е т и:

У Мишки-Топтыжки болят зубы.

Д о к т о р З у б н е б о л и т:

А что ты любишь кушать, медвежонок?

М и ш к а-Т о п т ы ж к а:

Мёд, сладкие ягоды.

Д о к т о р З у б н е б о л и т:

После сладкой пищи надо чистить зубы, а пока ты маленький, надо полоскать рот. Ты умеешь полоскать рот?

М и ш к а-Т о п т ы ж к а: Нет.

Д о к т о р З у б н е б о л и т:

Тогда я всех приглашаю в помещение вашей группы, ребята. Ведите своего друга, покажите, где вы играете, кушаете, где умываетесь, полощите рот, вашу спальню.

Все переходят в группу, их встречает Бобер Боря.

Доктор Зубнеболит:

После еды надо обязательно прополоскать рот, потому что остатки пищи вредят вашим зубкам. Особенно вредны зубам остатки сладкой пищи, потому что сладости прилипают к зубкам. Наш друг Бобер Боря хорошо полощет рот, поэтому у него такие крепкие зубы и никогда не болят. Вот мы дадим ему съесть одно печенье.

Бобер Боря съедает печенье.

Теперь он прополосчет рот и выплюнет не в раковину, а в прозрачный стакан и вы увидите, что вода стала мутной, в ней остатки печенья. Полоскать рот надо тщательно, много раз. Покажи ребятам, как правильно полоскать рот.

Бобер Боря набирает в рот воды, полощет рот и выплевывает в пустой, прозрачный стакан.

Видите, ребята, какая мутная стала вода. Вылей воду из стакана и опять прополощи рот. Бобер Боря опять полощет рот и выплёвывает воду в пустой прозрачный стакан. Вода после второго полоскания рта менее мутная, а после третьего и четвертого полоскания становится всё более прозрачной, чистой.

Доктор Зубнеболит:

Если малыш никогда не полоскал рот, его сначала учат набрать воды и сразу же выплюнуть, так повторяют много раз. Когда он научится выплёвывать воду, его учат набрать воды в рот, подержать её во рту и выплюнуть. А когда он освоит это, приступают к следующему этапу: малыш набирает в рот воды, побурлит ею, чтобы хорошо очистить зубы от остатков пищи, и выплёвывает. Ты когда-нибудь полоскал рот?— спрашивает он у медвежонка.

Мишка-Топтыжка показывает, как он умеет полоскать рот.

Молодец, умеешь полоскать. Теперь вы все всегда после еды будете полоскать рот, а когда научитесь чистить зубы, то после завтрака и ужина надо чистить зубы, а после других приёмов пищи просто полоскать рот. Когда у человека чистые зубы, они никогда не будут болеть.

Ведущая:

А наши малыши все умеют полоскать рот и после завтрака, обеда, полдника и ужина мы все полощем рот.

Дети подтверждают слова воспитательницы.

Доктор Зубнеболит:

Я очень доволен вами, ребята, но вы должны помнить, что даже одна конфетка, одно печенье, съеденные во дворе, в магазине, где нет условий для чистки зубов или полоскания рта, могут навредить вашим зубам. А нашему другу Мишке-Топтыжке посоветуем всегда полоскать рот после еды, меньше есть сладостей, а теперь, когда зубы уже заболели, надо идти к врачу-стоматологу и вылечить их.

Ведущая:

Спасибо вам, Доктор Зубнеболит, Мишка-Топтыжка, Бобер Боря, мы всегда будем выполнять добрые советы по питанию и уходу за полостью рта, и помогать тем, кто нуждается в нашей помощи. До свидания!!!

Список использованной литературы

1. Агапова, И. А. Там на неведомых дорожках...: Сценарии внеклассных мероприятий для начальной школы / И. А. Агапова, М. А. Давыдова. — М.: Айрис-пресс, 2008. — 160 с.
2. Тристенъ, К. С. Педагогу о стоматологических заболеваниях у детей : монография/ К. С. Тристенъ.— Барановичи : РИО БарГУ, 2009.—280с.

Развлечение
для дошкольников 4–5-летнего возраста
"Наши зубки хороши"

Цели:

- сформировать у детей представление о роли гигиены полости рта в профилактике стоматологических заболеваний;
- повысить знания детей о полезных продуктах питания и продуктах, способных вызвать кариес зубов;
- научить детей правилам чистки зубов
- повысить мотивацию детей к сохранению стоматологического здоровья.

Предварительная работа:

Подготовка воспитателями упаковок и тюбиков зубных паст, образцов зубных щеток, зубочисток, флоссов, эликсиров.

Преподавателем-методистом педагогической практики студентов — будущих педагогов проведена беседа в группе о гигиене полости рта: о средствах гигиены полости рта, методиках чистки зубов, контроле качества чистки зубов.

В о с п и т а т е л ь:

Скажите дети, для чего вам нужны зубы?

Л е н а:

Чтобы пережевывать пищу.

О к с а н а:

Чтобы красиво говорить, улыбаться.

В о с п и т а т е л ь:

Правильно, а что нужно делать, чтобы зубы были здоровыми и красивыми?

Д и м а:

Кушать полезную пищу

О л я:

Всегда чистить зубы.

В о с п и т а т е л ь:

А сколько раз в день и как нужно чистить зубы?

Д е н и с:

Мне мама говорит :Как поел, почисти зубки, делай так 2 раза в сутки.

М а р и н а:

Я знаю, что надо чистить каждый зуб, все зубы сверху и все нижние зубы, и ещё самые дальние зубы.

К а р и н а:

Нам стоматолог говорила, что надо чистить зубы не только снаружи, но и изнутри!

В о с п и т а т е л ь:

Правильно, зубки надо очень старательно чистить. А что ещё надо делать, чтобы не болели зубы?

М а к с и м:

Чтобы зубы не беспокоили, к стоматологу идём в год 2 раза на приём.

В о с п и т а т е л ь:

Ребята, а сегодня доктор Айболит сам придет к нам в детский сад. А вот и он!

А й б о л и т:

Здравствуйте, детки! Я пришёл проверить ваши зубки. Скажите, у вас зубки не болят?

(Дети хором: Нет!)

А й б о л и т:

Очень хорошо. Но послушайте, кто-то плачет?

(подходит Белочка).

Белочка, что случилось, почему ты плачешь?

Б е л о ч к а:

У меня зубки болят.

А й б о л и т:

А что ты сегодня ела?

Б е л о ч к а:

Пряники, конфеты, печенье, орешки грызла.

А й б о л и т:

Ребята, кто знает, почему у Белочки зубки разболелись?

М а ш а:

Она ела много сладостей, грызла твёрдые орешки.

А й б о л и т:

Давайте рассмотрим рисунки и расскажем Белочке, что вредно для зубов

(рассматривают картинки продуктов и обсуждают каждый продукт питания).

Ребята, что и как нужно кушать, чтобы зубы были здоровыми и красивыми?

М и ш а:

Нельзя кушать каждый час, надо кушать утром, днём и вечером и ещё чистить зубы после этого.

К а р и н а:

Вместо конфет давайте кушать фрукты, это важные продукты, а ещё пить молоко, кушать орехи, сыр, овощи, кефир.

В о с п и т а т е л ь:

Зубы чистим дважды в день,

Делать это нам не лень.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

(Дети хлопают в ладоши)

А й б о л и т:

Знаем мы — по вечерам

Чистить зубы надо нам.

Мама требует упрямо,

А нам хочется так спать!

И пока не видит мама,

Берём булочку в кровать.

Это правильный совет?

Дети *(хором)*: Нет, нет, нет!

В о с п и т а т е л ь:

Чистый рот иметь должны,
Все советы вам важны
Что полезно, а что нет,
Был ваш правильный ответ!

А й б о л и т:

Дети, я вами очень доволен и приготовил подарок
(даёт воспитателю коробку).

В о с п и т а т е л ь:

Спасибо, доктор Айболит! Ребята, как вы думаете — что же там может лежать?

Ответы детей:

Игрушки, конфеты, орешки...

(Воспитатель открывает коробку, а там детская зубная паста.)

В о с п и т а т е л ь:

Ребята, это детская зубная паста, она содержит фтор. Он бережёт зубки от кариеса и укрепляет их.

(Воспитатель раздаёт зубную пасту каждому дошкольнику).

А й б о л и т:

Ребята, я убедился, что вы хорошо запомнили слова воспитателя и стоматолога. Надо, чтобы вы всё это выполняли и ещё, чтобы не боялись идти на приём к стоматологу. Детские стоматологи любят детей и никогда им не сделают больно, скажите своим родителям, что хотите идти на приём к стоматологу и они будут довольны вами. Будьте здоровы!!!

Рекомендуемая литература

1. *Леус, П. А.* Роль профилактики в стоматологии / П. А. Леус // Современная стоматология. — 2001. — № 4. — С. 30—34.
2. *Тристенъ, К. С.* Методы и средства местного действия в профилактике кариеса зубов / К. С. Тристенъ, В. Н. Тристенъ, // Стоматологический журнал. — 2004. — № 4. — С. 4—6.
3. *Тристенъ, К. С.* Практическая реализация программы профилактики кариеса зубов и болезней пародонта у детей города Барановичи / К. С. Тристенъ // Современная стоматология. — 2000. — № 1. — С. 50—51.
4. *Тристенъ, К. С.* Гигиена полости рта: учеб.-метод. комплекс для студентов педагогических вузов / К. С. Тристенъ. — 2-е изд., испр. и доп. — Барановичи : РИО БарГУ, 2008. — 100с.
5. *Тристенъ, К. С.* Формирование нравственного здоровья детей средствами литературно-музыкальных мероприятий: практ пособие для студентов пед. специальностей / К. С. Тристенъ, Е. Н. Авдей. — Барановичи : РИО БарГУ, 2012. — 120 с.
6. *Тристенъ, К. С.* Информированность дошкольников и их родителей о роли рационального питания и соблюдения личной гигиены : Матер. науч.-практ. конф. 21 11. 2014 г. — Мин-во образования Респ. Беларусь. Белорус. гос. пед.ун-т им. М. Танка; под общ. ред. В.П. Сытого. — Минск: Зималетто, 2013. — С. 71—74. со студентами
7. *Тристенъ, К. С.* Профилактика заболеваний органов и систем организма : моногр. / К. С. Тристенъ. — Барановичи : РИО БарГУ, 2014. — 301 с.

Музыкальное занятие для детей средней и старшей групп детского сада «Калядкі»

Тема занятия:

Знакомство с песней «Блін калядны», музыка Анны Козловой, слова Аллы Конопелько.

Задачи:

1. Помочь детям усвоить музыкально-художественный образ песни.
2. Стимулировать умственную деятельность детей.
3. Воспитывать внимание к явлениям природы, к образу существования лесных животных, великодушие.
4. Обогащать опыт детей музыкально-эстетическими впечатлениями от знакомства с произведениями белорусских композиторов и поэтов.

Оснащение занятия:

Зал украшен мишурой, всё вокруг сияет и сверкает праздничной белизной и чистотой белорусской зимы. Кругом искусственные ёлки, на ветках которых разместились снегири, синички, филин, воробьи, дятел, белочка. Ветки осыпаны бутафорским «снегом», изготовленным из белой бумаги и фольги. «Ледяная» площадка или дорожка изготовленные из фольги для Волка, «Берлога» Медведя среди ёлочек, на пеньке, укрытом «снегом», в тарелке блины. Для Бабы Яги среди ёлочек расположена ступа. Под одной из ёлочек сидит Заяц, из берлоги выглядывает Медведь.

Под мелодию Анны Козловой «Завая» в музыкальный зал заходят дети группы и рассаживаются на стульчики.

Музыкальный руководитель. Ребята, вы сегодня такие красивые, помните слова песни, которую мы разучили? Рассаживайтесь на стульчики и приготовьтесь встречать лесных гостей, которые придут на запах вкусных блинов.

Дорогие ребята, какая чудесная зима нынче! Наступили праздничные дни. Все празднуют Колядки. В песне композитора Анны Козловой на слова поэта Аллы Конопельки «Блін калядны» рассказывается о впечатлении Волка, Зайца, Медведя и Бабы Яги о традиции угощать всех блинами в эти дни. Посмотрите вокруг: мы находимся в зимнем лесу, наполненном шорохом веток, щебетом птиц, вокруг искрится чистый снег, дышится легко.

(звучит мелодия песни «Блін калядны, дети поют»)

Блін калядны —
Добры, ладны!
Нам далёкая дарога
Ў лес ад вашага парога!

Как вы думаете, какой лесной зверь наших лесов быстрее всех улавливает запахи и услышит наше пение?

(Дети отвечают «Заяц», «Барсук», «Рысь», «Волк»).

Правильно, ребята! На запах наших праздничных блинов пришел Волк!

(появляется Волк, дети поют).

Каляду, Каляду,
Сеў Воўк на ляду!
На ляду, на лёдзе:
Бліноў Воўку годзе!

(Волк поскользнулся на ледяной дорожке и сидит, дети смеются и приглашают Волка к себе в гости).

Музыкальный руководитель. Давайте угостим Волка блинами.

(дети угощают его блинами),

Волк: Ребята, я совсем не злой, я могу поймать больного маленького зверька, когда сам голоден и голодны мои детки-волчата. Здоровые зверята бегают быстро и убегают от меня. Мы поедаем очень больных, которые уже не могут выжить в лесу. Волков называют санитарями леса, так как мы поедаем заразных зверьков, которые могут заразить микробами других зверей.

Музыкальный руководитель. Ребята, мы прощаем Волка?!

Дети хором «Да а а!!!»

Тогда проходи, Волк, и садись рядом с нашими ребятами.

(Волк садится на стульчик)

А кто живёт в лесной избушке на курьих ножках?

(дети хором «Баба Яга!!!»)

Правильно, ребята, Баба Яга услышала наши голоса и спешит к нам. Она придет на звуки песни. Давайте все вместе запоем песню «Блін калядны».

Дети поют первый куплет песни, из-за дерева появляется Баба Яга.

Б а б а Я г а. Здравствуйте, ребята! Вы так хорошо поёте песни, что я прилетела на ступе её послушать! А что это за песня? Я её никогда не слышала, а вы так красиво её поёте!

Музыкальный руководитель. Это песня нашего белорусского композитора Анны Козловой, а слова сочинила Алла Конопелько. Они вдвоём написали много песен для детей. Это песни — «Песня Вароны», «Песня Бабы-Яги», «Песня Лісы и Ката», «Песня Вавёрак», «Песня Зайца», «Песня Снягуркі», «Песня пра Ёлачку», «Песня Мядзвездзя», «Песня Казы» и другие. Сегодня мы все вместе поём песню «Блін калядны».

Б а б а Я г а. Мне так нравится у вас! Все ребята аккуратные, все в хорошем настроении, вы умеете прощать. Я слышала ваш разговор с Волком. Все считают Волка злым хищником, а ему приходится выбирать самых больных зверюшек, которые от болезни и сами бы умерли и других членов своей семьи— стаи заразили. Вы добрые и умные дети, вы любите людей и зверей и, конечно, своих родителей, дедушек и бабушек.

(дети угощают Бабу Ягу блинами)

Б а б а Я г а поёт:

Каляду-калядкі,
Смачныя аладкі!
Я да вас на Каляду
І на той год прыляту!

Баба Яга уходит, машет детям рукой, дети тоже машут ей на прощанье.

Музыкальный руководитель. А вот к нам прискакал Заяц!

(дети приветственно машут Зайцу)

З а я ц. Здравствуйте, ребята! Я услышал такую красивую песню, увидел, что вы, ребята, угощаете всех вкусными блинами, и решил посетить вас.

(дети угощают Зайца блинами, поют вместе с Зайцем).

Каляду-каляды,
Зайка сёння рады.
Як бліноў пакаштавалі—
З Воўкам мы пасябравалі.

Из берлоги появляется Медведь.

М е д в е д ь. Я так сладко спал, но услышал ваши голоса, смех, песню и решил с вами вместе отпраздновать такой весёлый зимний праздник.

(дети его угощают блинами)

Какие вкусные блины! Мне долго гулять зимой нельзя, пожалуй, я вернусь в берлогу, давайте вместе споём!

Все поют:

Каляду, Каляду,

У бярлогу спаць іду.
Смачныя аладкі —
Як пад'еў — стаў гладкі!

Медведь идет к берлоге, но навстречу идут Волк, Баба Яга, Заяц и они все возвращаются к детям. Все вместе поют, водят хоровод и под мелодию песни «Блін калядны» уходят в группу.

Рекомендуемая литература

1. *Тристеня, К. С.* Формирование нравственного здоровья детей средствами литературно музыкальных мероприятий: практ пособие для студентов пед. специальностей / К. С. Тристеня, Е. Н. Авдей. — Барановичи : РИО БарГУ, 2012. — 120 с.
2. *Тристеня, К. С.* Формирование эстетических представлений у дошкольников : стоматологические аспекты : материалы XI Международной научно-практической конференции молодых исследователей, 22-23 мая 2015 г. Барановичи, Респ. Беларусь / Мин-во образования Респ. Беларусь, учреждение образования «Барановичский государственный университет»; фак. пед. и псих.; редкол: З.Н. Козлова (гл. ред.), А. А. Селезнёв (отв. ред.) [и др.].— Барановичи: РИО БарГУ, 2015. — С. 216—218.

Репозиторий БарГУ

Развлечение
для детей дошкольного возраста
Встреча лесных птиц

Цели развлечения:

—предоставить детям информацию о птицах наших лесов;
—формировать у дошкольников нравственные качества — сострадание, стремление к добру, желание понять поступки других и великодушно простить.
Фоном звучит музыка «В лесу» (композитор В.Зилинг).

Действующие лица:

С о к о л.
Р я б ч и к.
К у к у ш к а
Д я т е л
Т е т е р е в
Л а с т о ч к а
С и н и ц а.

Реквизит: костюмы для детей-птиц, кроме характерной для конкретной птицы шапочки на груди участников закреплены полосы бумаги с названием птицы, макеты деревьев, гнездо с теннисными шариками, имитирующими птичьи яйца.

Музыкальное оформление: фонограммы пения птиц.

Примечание: Детям заранее дается задание уметь распознавать лесных птиц по внешним признакам, повадкам и пению.

Звучат фрагменты записи «Голоса весеннего леса» автор А.С. Барков. Дети выходят и оказываются в лесу, наполненном щебетом птиц.

Л а с т о ч к а
Когда я сюда летела,
Посмотреть вокруг успела.
И вокруг такой порядок!
Я всему безумно рада!

Т е т е р е в.
Ты бы, ласточка, молчала,
Если б горе увидала —
Кто то яйца из гнезда
Все на землю растолкал!
Рябчик, то твоё гнездо?

Р я б ч и к
Да, было моё,
А теперь там поселилась,
На гнездо всё развалилась
Злая, вредная кукушка,
Хулиганка на всю пущу!
звучит музыка «Беловежская пуца» (поэт Н. Добронравов, композитор А. Пахмутова)
Яйца все мои разбиты,
Горем мы совсем убиты!

С и н и ц а
Очень плохо, что такие
Вредные, в делах лихие
Живут птицы среди нас!
Мы, синички, ростом малы,

Но в делах своих удалы!
И должны мы в страхе жить,
Птенчиками дорожить!?
А кукушки так упрямы!
Разве нет на них управы?

С о к о л.
Ты, кукушка нам скажи,
При всех птицах доложи —
Почему так поступаешь?
Гнёзда птичек разоряешь?
На тебя мы все в обиде,
Когда безобразья видим.

К у к у ш к а.
Что со мною — я не знаю,
Просто гнёзда разоряю.
Меня мама не учила
Гнёзда вить, сама не вила.
Ничего я не умею,
Я несчастна, не сумею
Своё имя защитить,
И порядочно быть.

(птицы все сразу загалдели, звучит мелодия «Гавот» (композитор Д. Шостакович))

Д я т е л
Вы, соседи, как хотите,
А кукушку вы простите!
Яйца сбросила она
По незнанию, не со зла!
Она хочет в дружбе жить,
Рядом с нами всегда быть.
Ты раскаялась, подруга?
Тогда мы простим друг друга!

С и н и ц а
Ты, кукушка, нам скажи,
Искренне всем доложи,
Что не будешь разорять
Наши гнёзда. Будем ждать!

К у к у ш к а.
Пусть услышат меня все—
Уже к будущей весне
Яйца не скачу я вниз.
Ни одна из здешних птиц
Не увидит, что играя,
Гнёзда птичьи разоряю.

С о к о л.
За тебя я заступаюсь,
Птицы все тебя прощают.
По-другому начни жить,
Будем мы с тобой дружить!
Все поют песню «Дружба» (композитор И. Лученок, поэт Ю. Рыбчинский).

ГОТОВИМ ПОЗДРАВЛЕНИЕ МАМЕ

Игра-поздравление

Цели занятия: расширить знания детей о цветах, фруктах, ягодных и лекарственных растениях; воспитывать у детей любовь к родным, желание заботиться о них.

Возрастная группа 5—6 лет

Группа делится на две команды.

Педагог. Добрый день, ребята. Приближается праздник — Международный женский день 8 Марта. В праздники принято делать подарки, угощать вкусными блюдами. Как лучше поздравить маму с праздником? Что любят наши мамы?

Ответы детей: «Цветы», «Подарки», «Сладости», «Поделки».

Педагог. Давайте сегодня составим букет из разных цветов. Я буду использовать загадки, а вы отвечайте. Будет вестись учет правильных ответов членов команд.

Из-под снега вырастает,
Раньше всех весну встречает (*подснежник*)
(*ребята отвечают*)

Если летом на болоте
Нежные цветы найдете,
Не теряйте ни минутки,
Собирайте (*незабудки*)
(*ребята отвечают*)

Холод. Все сады пусты.
Ну, какие тут цветы?
Но у нас назло морозу
В марте продают (*мимосу*)
(*ребята отвечают*)

Цветет он майскою порой,
Его найдешь в тени лесной.
На стебельке, как бусы, в ряд
Цветы душистые висят (*ландыши*)
(*ребята отвечают*)

Не зовет на перемену
И обратно на урок,
Потому что это летний
Голубой лесной цветок.
Эй, звоночки, синий цвет,
С язычком, а звону нет! (*колокольчик*)
(*ребята отвечают*)

Когда заколосится рожь,
Ты без труда меня найдешь
Я скромный полевой цветок,
Мне дали имя (*василек*)
(*ребята отвечают*)

Вот шершавый стебелек,
В середине — уголек,
Лепестки блестят, как лак, —
Распустился красный (*мак*)
(*ребята отвечают*)

Золотой и молодой
За неделю стал седой,
А денечка через два
Облысела голова.
Спрячу-ка в карманчик
Бывший (одуванчик)
(ребята отвечают)

На поляне у реки
Гордо держат стебельки,
Как фарфоровые чашки,
Белоснежные (ромашки)
(ребята отвечают)

Распустится — пушистая,
Бывает и душистая.
Любуемся букетом
И зимой, и летом.
Но боится мороза
Прекрасная.....(роза)
(ребята отвечают)

Он стоит на ножке длинной,
Будто в парке балерина.
Как букет, цветок один —
Темно-красный....(георгин)
(ребята отвечают)

Ветка в гроздь разодета
Фиолетового цвета.
Это в теплый майский день
Расцвела в саду.....(сирень)
(ребята отвечают)

Держит девочка в руке
Облачко на стебельке.
Стоит дунуть на него —
И не будет ничего.....(одуванчик)
(ребята отвечают)

В осеннее небо
Глядится цветок
Сердцевиной своей
Золотой.
За лучистый,
Прямой лепесток
С древних времен
Он назван звездой (астра)
(ребята отвечают)

Молодцы, ребята. Вы дали правильные ответы.

(Отмечается количество правильных ответов каждой команды).

Какие разные — пышные, прекрасные и трогательно скромные растут и цветут в саду, поле, на опушке лесной и в тени деревьев. разные цветы. Каждый из вас мысленно подарит такой огромный букет цветов своей милой, любимой, дорогой мамочке. А теперь разминка.

Чтобы ножки не скучали,
Ими тихо постучали,
и сильнее постучали,
опять тихо постучали.
Руки веселятся тоже —
Громко хлопаем в ладоши!
Вправо-влево посмотрели,
встали—сели, встали—сели.
На лице у всех улыбки,
Мамам дарим все улыбки!

Педагог. Ребята, чем ещё мы порадуем своих мам? Давайте угостим их фруктами. Но надо отгадать, какие же фрукты мы разложим на своем блюде.

Он большой,
Как мяч футбольный!
Если спелый — все довольны!
Так приятен он на вкус!
Ну, так что это.....(арбуз)
(ребята отвечают)

Золотая голова
Велика и тяжела.
Золотая голова
Отдохнуть прилегла.
На зеленом шнуре
Среди летней жары
В золотой кожуре
Подрастают шары (дыня)
(ребята отвечают)

Было зеленое платье — атласное,
Нет, не понравилось, выбрала красное,
Но надоело также и это —
Платье надела синего цвета.(слива).
(ребята отвечают)

Сажу на ветке
Мала, как мышь,
Красна, как кровь,
Вкусна, как мед (вишня)
(ребята отвечают)

На тоненькой веревочке
Висят с вином бочоночки (виноград).

Круглый дом, красный дом,
Нету окон в доме том.
Но внутри — посмотри,
Есть чему дивиться:
В каждой комнатке внутри
Красные девицы (гранат)
(ребята отвечают)

Посмотри на колобок,
Он румян и краснобок,
Но не рви его до срока —
Из него не будет прока.
А когда наступит срок,
Раскуси — и брызнет сок (*яблоко*)
(*ребята отвечают*)

Из далекой Африки
К нам его доставили.
Стол на праздник украшать
Этот плод заставили.
Яркий, сладкий, налитой,
Весь в обложке золотой.
А откусишь только —
Соком брызнет долька (*апельсин*).
(*ребята отвечают*)

Педагог. Ребята, вы так хорошо знаете фрукты! Если эти фрукты предложить мамам, они будут довольны и счастливы. А теперь мы проверим, как хорошо вы знаете фрукты. Группа делится на две команды. Представитель от каждой команды будет с завязанными глазами узнавать и называть фрукты, которые мы расположим на этом столе.

Пока ребят готовили к конкурсу, на столе разместили кроме упомянутых на занятии фруктов ещё лимон, киви, банан, грушу, мандарин. Как проходит узнавание фруктов представителем первой команды, представитель второй команды не должен видеть. Поэтому представителя второй команды вводят в комнату с повязкой на глазах после участия в конкурсе представителя первой команды.

Домашнее задание

На следующем занятии мы продолжим подготовку к празднику. Обсудим с вами сладкий стол для наших мам. Каждая команда приготовит загадки, пословицы, поговорки о тех ягодах, сок из которых будет на нашем столе, продуктах для праздничного пирога и растениях для травяного чая. Попросите помочь вам при подготовке к занятию папу или сестру, брата. Группу делим на три команды.

В заключение урока проводится награждение активных участников урока-игры.

Рекомендуемая литература

1. *Грабчикова, Е. С.* Сборник пословиц, поговорок, загадок : Учебное издание для школьников / Е. С. Грабчикова. — Минск, «Аверсэв», 2006. — 189 с.
2. *Тристенъ, К. С.* Профилактика заболеваний органов и систем организма : моногр. / К. С. Тристенъ. — Барановичи : РИО БарГУ, 2014. — 301 с.

Магазин товаров гигиены полости рта.
Дидактическая игра в подготовительном классе

Цели:

- сформировать у детей представление о многообразии средств по уходу за полостью рта;
- научить детей выбирать зубные пасты по назначению.

Оборудование:

большой стол с размещенными на нём зубными пастами, щётками, зубочистками, флоссами, образцами ополаскивателей, бальзамами и тониками для дёсен.

Предварительная работа:

подготовка воспитателями упаковок и тюбиков зубных паст, образцов зубных щёток, зубочисток, флоссов, эликсиров, памяток «Обучение детей дошкольного возраста методике чистки зубов», методических рекомендаций «Средства гигиены полости рта».

Преподавателем-методистом педагогической практики студентов — будущих педагогов проведена беседа о гигиене полости рта: о средствах гигиены полости рта; методиках чистки зубов, контроле качества чистки зубов.

Действующие лица:

Продавец-консультант (воспитатель)

Покупатели — дети класса

Зрители — родители детей.

Ход игры:

Вступительное слово воспитательницы:

— Ребята и уважаемые родители, сегодня мы научимся выбирать зубную пасту. В роли продавца буду я. В нашем магазине сегодня очень много разных зубных паст, все они отличаются по своим свойствам, способностью не только очищать зубы от налета, но и воздействием на твердые ткани зубов и окружающие зубы мягкие ткани полости рта. При покупке зубной пасты предлагаю рассказывать о своей проблеме с зубами, и мы вместе подберём нужную зубную пасту.

Ребята, подходите к прилавку.

В а с я (подходит к прилавку, рассматривает зубные пасты).

Пр о д а в е ц:

Что тебя интересует из средств по уходу за полостью рта?

В а с я

Я вот впервые вижу бальзамы и тоники для дёсен.

Пр о д а в е ц:

Заинтересовавшие тебя средства предназначены для лиц, заботящихся о здоровье дёсен. И нужны они не детям, а взрослым. Здесь они находятся как образцы средств гигиены полости рта.

В а с я: Спасибо!.

К прилавку подходит Катя.

Пр о д а в е ц:

Какая тебе нужна зубная паста?

К а т я

У вас есть такие пасты, предупреждающие заболевания зубов?

Продавец: Да (*указывает на группу зубных паст*). При множественном кариесе дети должны пользоваться зубными пастами с кальцием и фтором. Это пасты «Чебурашка», «Ну, погоди!», «Мойдодыр», «Красная шапочка», «Артек», «Детская», «Flintstones», «Happy baby», «Tutty frutti» и др. Гигиенические пасты для взрослых: «Семейная», «Мятная», «Олимп», «Хлородонт», «Фосфориновая», «Лайка», «Апельсиновая» «Витоша F» «Colgat 0-6» и др.

Катя:

Я хочу иметь вот эту (*указывает на зубную пасту «Colgat 0-6»*).

К прилавку подходит Кирилл.

Кирилл:

Есть ли у вас пасты, улучшающие запах изо рта?

Продавец: (*показывает на ряд зубных паст*).

Да, тебе нужны пасты, содержащие настои и экстракты ромашки, зверобоя, розы, аира, пигмент хлорофилла, комплекс витаминов. У нас есть такие пасты. Вот пасты: «Хлорофилловая», «Эврика», «Изумруд», «Айра», «Здоровье», «Fitodent», «Florans», «Silca herbal». Какую пасту ты покупаешь? Кирилл (*указывает на «Silca herbal»*) я покупаю эту.

К прилавку подходит Павлик.

Павлик:

Мне нужна зубная паста, которая сделает мои зубы белыми.

Продавец:

Думаю, что при двухразовой в день чистке зубов твои зубы будут белыми и не надо специальных паст.

Павлик:

Хорошо, я бы купил у вас пасту «Здоровье».

Продавец:

Выбор хороший.

(*подаёт ему пасту*).

Наташа:

Я никак не могу выбрать себе пасту. Посоветуйте мне.

(*рассматривает зубные пасты*).

Продавец:

А какой пастой пользуются члены вашей семьи?

Наташа:

У нас в семье есть паста для взрослых и для детей.

Продавец:

Это очень хорошо. Купи для себя пасту «Фтородент».

Максим:

У меня при чистке зубов от холодной воды зубы болят.

Продавец:

Во-первых, набирай воду тёплую в стакан при чистке зубов, во-вторых, ты чистишь зубы щёткой с жёсткой щетиной. Купи щётку с мягкой щетиной и не будет повышенной чувствительности зубов.

Валера:
У вас есть зубная паста «Blend a med»?

Продавец:
Да, у нас есть зубные пасты с таким названием, но все они обладают различными свойствами. Скажи, Валера, свои проблемы с зубами и мы подберем тебе пасту с этим названием.

Валера:
У меня зубы здоровые, и я их чищу два раза в день после еды.

Продавец:
Молодец. Вот тебе детская зубная паста «Blend a med cavity protection». Она предохранит твои зубы от кариеса.

Заключительное слово воспитателя.

Сегодня наши первоклассники научились выбирать для себя зубную пасту. Все мы убедились, что название пасты редко может указывать на ее свойства. С названием «Colgate», «Blend a med» может быть до 30 разновидностей зубной пасты. Нередко название пасты это фирменная марка производителя. Всегда надо изучать на тюбике и упаковочной коробочке информацию о свойствах именно этого тюбика зубной пасты.

Родители, вы должны обращать внимание на дату изготовления зубной пасты (на тюбике) и срок годности (обычно указан на коробочке для тюбика пасты). Срок годности зубной пасты бывает от полугода до трех лет. Пользоваться пастами просроченными недопустимо, так как в них образуются токсичные вещества. А это вредно, особенно для детей.

Лучшими считаются пасты герметично упакованные (запаянные фольгой), тогда в них до начала пользования не попадают микроорганизмы, и паста не окисляется кислородом воздуха, то есть остаётся длительное время высококачественной.

Дети должны пользоваться детскими зубными пастами. Установлено, что после чистки зубов во рту остается до 30% использованной пасты и со временем остатки пасты проглатываются. Детские пасты содержат значительно меньшие концентрации добавок, определяющих свойства паст. Бесконтрольное использование ребёнком, не умеющим сплёвывать, зубной пасты для взрослых может быть опасным для его здоровья. Родители должны знать, что зубная паста относится, по существу, к продукции для внутреннего употребления, поэтому вы должны контролировать процесс чистки зубов вашим ребёнком: умеет ли он сплёвывать «отработанную» зубную пасту, не смывает ли её с зубной щетки он вообще.

Но об обучении детей методике чистки зубов мы поговорим при очередной нашей встрече.
Будьте здоровы, ребята!

Роль фтора в сохранении зубов здоровыми (урок-игра для учащихся первых-вторых классов)

Цели задачи урока:

- предоставить учащимся информацию о противокариозном действии фтора;
- познакомить учащихся с разнообразием продуктов питания, в которых содержится фтор;
- воспитывать у школьников чувство ответственности, правдивости, честности, взаимовыручки.

Теоретическая подготовка к теме урока-игры.

Наглядный материал: на тарелках разложены продукты, содержащие фтор — мясные и рыбные котлеты, печёночный паштет, консервированная печень трески, морская капуста, паста «Океан»; яйца, упаковки сливочного и растительного масла; молоко, кефир, йогурт, творог, сыр; персики, морковь, петрушка; минеральная вода «Минская №4», «Минская №5», «Фрост», «Боржоми»; зеленый чай.

План урока-игры:

Вводная беседа учителя о роли макро- и микроэлементов в здоровье детей.

- Физкультурная минутка.
- Просмотр видеофильма о роли микроэлемента фтора в здоровье детей.
- спектакль «Друзья не оставят в беде».

Подведение итогов урока-игры, награждение активных участников.

Оформление помещения: выставка детских рисунков по теме урока; на столах образцы фторсодержащих зубных паст, гелей, флоссов, пропитанных фтором, фторсодержащих эликсиров, жевательных резинок со фтором, фтористый лак, используемый стоматологами для профилактики кариеса, витафтор, упаковка фторсодержащей пищевой соли, видеокассета с записью беседы стоматолога о роли фтора и других микроэлементов в профилактике кариеса зубов.

Учитель. Два предыдущих урока-игры были посвящены методам профилактики стоматологических заболеваний — роли гигиены полости рта и рационального питания. Третий, очень важный метод сохранения стоматологического здоровья — использование микроэлемента фтора с целью профилактики кариеса зубов.

Микроэлементы поступают в организм с водой и продуктами питания. Потребность в минеральных веществах не одинакова. Взрослому человеку в сутки необходимо 1,1—1,2 грамма кальция, 3—5 граммов натрия, 1,6—1,8 граммов фосфора, 0,2—0,3 грамма магния. Эти минеральные вещества называются «макроэлементы» (большие), но организму требуются и микро-(маленькие) элементы. Это фтор, йод, селен, цинк, железо. Кальций поступает в наш организм при употреблении молочных продуктов: мяса, рыбы, яиц, гороха, овсянки. Кальций содержится в костях, зубах, крови человека. Большое количество фосфора содержится в зубах, специальных сложных веществах организма человека — ферментах, гормонах. Продуктами-поставщиками фосфора являются хлеб, овощи, печень, особенно печень рыб, морская и речная рыба, мясо. Натрий поступает в организм из поваренной соли, используемой при приготовлении пищи. Магний содержится в отрубях, орехах, зеленых овощах.

Организм не может существовать и без микроэлементов. Например, железо участвует в образовании элементов крови. Железо содержится в грушах, зелёных овощах, капусте, мясе, рыбе, изюме, ржаном хлебе. Из продуктов питания строятся клетки нашего организма, а в детском возрасте потребность в таком «строительном материале» велика, потому что вы растете с каждым днём. Организм без пищи не может существовать, так как энергия, выделяемая при переваривании пищи, обеспечивает функции дыхания, движения, кровообращения, мышления. О важной роли фтора в сохранении стоматологического здоровья вы узнаете из беседы детского стоматолога, она вам откроет тайны фтора с экрана телевизора.

А теперь включаем видеозапись, с вами побеседует стоматолог!

Стоматолог. (из видеозаписи)

Ребята, вы уже знаете, что для сохранения зубов необходимо их тщательно чистить. Не менее важно разнообразное питание, уменьшение частоты приёма пищи. Даже один пряник, одна конфетка способны оставить налёт на зубах. У некоторых детей зубы прорезываются крепкие, значит, пока они находились в челюсти, получали всё необходимое для формирования. Слой эмали (самой твердой ткани в организме человека) покрывает поверхность зубов. Если в слюне во рту имеется фтор, он вступает в химическую реакцию с элементами эмали и образуются очень твердые кристаллы фторапатитов в эмали. Поверхность зуба становится устойчивой к действию кислот и кариес долго не развивается, даже если во рту образуется кислота.

В период, когда зубы ещё не прорезались, фтор действует на эмаль зубов также, если его достаточная концентрация в крови. Начали выпускать фторированную соль, которая продается во всех продовольственных магазинах и используется при приготовлении пищи населением, а также при производстве мясных, рыбных, овощных, кондитерских продуктов на предприятиях пищевой промышленности и общественного питания. налажен выпуск фторированной минеральной воды. Так с продуктами питания фтор попадает в организм. Но фтор очень активно действует на зубы непосредственно во рту, поэтому рекомендуется использовать при чистке зубов фторсодержащие пасты, зубные гели, эликсир «Специальный».

При выборе жевательной резинки необходимо ознакомиться с её составом и покупать резинки без сахара и со фтором.

Посетите два раза в год стоматолога, и он покроет зубы специальным фторсодержащим лаком. Стоматологи используют специальные растворы, пасты, пломбировочный материал с фтором.

По рекомендации стоматолога мамы используют продукты, содержащие фтор. Например, в 1 литре молока содержится 1 мг фтора, а в 100 граммах творога — 0,7 мг, то есть почти столько же, как в литре молока. Из морепродуктов больше всего фтора в криле, морском окуне, сардинах, скумбрии и морском окуне. Одна—две чашки зелёного чая в день восполняют суточную потребность организма во фторе.

В меню учащихся младшего школьного возраста должны входить мясные блюда (говядина, печень, курица). В питании школьников должны использоваться капуста, морковь, салат, свекла, лук, петрушка, шпинат, бобы, горох, баклажаны.

Полезны для зубов овсяная, гречневая, пшённая каши, а также молочные и блюда из яиц. Пейте компоты из сухофруктов, морсы из свежих ягод черники и голубики, соки из садовых фруктов, ягод и фторированную воду. И будьте здоровы!

Учитель. А теперь, ребята, встречайте гостей. К нам в гости пришли из Беловежской пуши Медвежонок Беловежка, Зубрёнок Тришка, Козленок Кузя и Лосенок Тиша.

Начинается спектакль «Друзья не оставят в беде».

(Беловежка держится за щеку, хнычет).

Зубрёнок Тришка.

—Беловежка, друг мой верный,
Хмурый, заболел наверно.
Ты ответь мне, в чем же дело?
Ты ведешь себя несмело,
Ты ж МЕДВЕДЬ, так бодрым будь,
Что силач ты, не забудь!

Мишка Беловежка.

—Спать, играть я перестал,
Зуб болит, терпеть устал!

Зубрёнок Тришка.

—Если надо, помогу,
Для друзей я всё смогу!

Мишка Беловежка.

—Разве можешь ты лечить,
Боль зубную утолить?

Зубрёнок Тришка.

—Насмотрелся я. Бывало,
Мама брату помогала,
Когда он от боли выл,
Так он зубы запустил.
Мы целебных трав набрали,
В кипятке их настояли,
Потом долго полоскали,
Полоскали, полоскали
И зубная боль прошла,
Вроде не было, ушла.
Так что дай мне посмотреть.
О! Да у тебя лишь треть
Крепких зубиков осталось.
Это ведь такая малость!
Чем же будешь ты жевать?
В пуще можно пировать!
*(Беловежка вновь скулит,
Видно, очень зуб болит).*

Мишка Беловежка.

—Мама часто говорила,
Ежедневно мне твердила,
Чтоб я кислого не ел,
А я кислого хотел.
В пуще столько ежевики,
И малины, и брусники,
Что я ел их день-деньской,
Ягод, не запив водой.
И за пчёлами слежу,
Свой нектар куда несут?
Я на дерево взберусь,
Мёда полведра найду,
И наемся до отвала
И чтоб мама не узнала,
У неё поесть прошу,
Всё не ем, а покрошу.
Вот я зубы и теряю,
И что делать, сам не знаю.

Козлёнок Кузя

—Мы вот все твои друзья
Говорим, что так нельзя.
Надо жить нам без обмана,
У тебя такая мама

Честная, и всем поможет,
Всё умеет и всё сможет.
Чтобы боль твою унять,
Надо травку собирать.
В пуще трав целебных много,
Знаю к каждой я дорогу.
И шалфей, и череда
Пригодится нам всегда.
А душица и лапчатка
Действуют настолько мягко,
Что забудешь, где болит
И не нужен Айболит.
А уж если нету сил,
То поможет девясил.
Про ромашку не забудь,
Там и к кровохлёбке путь.
И аистник примечай,
Пригодится Иван-чай.
Земляничник собирай,
Клевера не забывай.
Веронику, наконец,
Собирай. Ещё чабрец
Помогает. И не зря —
Богородская трава —
Её так давно прозвали,
Силушку её узнали.

Л о с ё н о к Т и ш а.

—Ты, дружок мой, должен знать:
Лучше боль предупреждать.
Чтобы зубы сохранить,
И от боли, что б не выть,
Зубы в чистоте держать,
И питаньем помогать.
Ягоды и мёд полезны,
Я б и сам их, если честно,
Килограммами бы ел,
Но у нас трава — предел,
Листья и кора — еда.
Поедаем их всегда.
О зубах своих забочусь,
По утрам и перед ночью
Чищу зубы дважды в день
Это делать мне не лень.
Если сладкого поем,
Также полоскать не лень.

З у б р ё н о к Т р и ш к а.

—Беловежка, ты не знаешь,
Потому, что не читаешь.
Фтор полезен для зубов
И фторируют нам соль.
Лесники снабжают солью
Всех зверей и лижем вволю.
«Наши зубы не болят» —

Так все звери говорят.

Мишка Беловежка.

—Благодарен вам, друзья,
Без поддержки жить нельзя!
Понял я, что был неправ,
Часто шёл я на обман,
Зубы чистить не любил,
Всё подряд и ел, и пил,
А про дивную ту соль
Буду помнить с этих пор.
Маме, папе расскажу,
Где найти, им покажу.
О здоровье зубов знаю,
И беречь их призываю!

Учитель.

Нам, а также страдающему от зубной боли медвежонку, зубренок, козленок и лосенок рассказали, что надо делать, чтобы сохранить зубы здоровыми.

В заключение урока проводится анализ знаний учащихся, награждение активных участников урока-игры.

Репозиторий Баргу

**Сценарий урока здоровья
в форме устного журнала «Зубы и здоровье»
для младшего школьного возраста**

Цели и задачи урока здоровья:

—закрепить ранее полученные из беседы стоматолога знания о строении, функции органов зубочелюстной системы;

—совершенствовать умения аргументации причин заболеваний зубов;

—закрепить знания о методах и средствах профилактики стоматологических заболеваний.

Оснащение: на партах перед учащимися продукты питания и напитки, полезные для здоровья и зубов, а также продукты, способные вызвать кариес зубов, модели челюстей, фотографии людей с идеальными зубами и с аномалиями зубов и челюстей, зубные пасты и щётки.

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА

В е д у щ и й — классный руководитель;

У ч е н и к и к л а с с а;

В р а ч—с т о м а т о л о г.

План урока:

Выступление классного руководителя

I. страница — Наши зубы.

II. страница — Болезни зубов.

III. страница — Роль гигиены полости рта в сохранении зубов здоровыми.

IV. страница — Встреча с врачом-стоматологом

В е д у щ а я:

Сегодня у нас очередной урок здоровья, пройдет он в виде устного журнала «Зубы и здоровье». На этом уроке мы закрепим наши знания о роли зубов в сохранении здоровья человека.

Первая страница журнала «Наши зубы».

Отвечают учащиеся первого ряда.

I у ч е н и к:

—В понятие «полость рта» входят щёки, губы, язык, дёсна, зубы, слюнные железы
(демонстрирует цветную фотографию улыбающегося человека).

I у ч е н и ц а:

— Зубы нужны для откусывания, размельчения, пережёвывания пищи
(показывает рисунок улыбающегося ребенка).

II у ч е н и ц а:

— Здоровые, красивые зубы украшают лицо человека и формируют звуки речи

II у ч е н и к:

— Зуб состоит из коронки, шейки, корня
(показывает модель зуба).

III у ч е н и к:

— Ткани зуба — это эмаль, дентин, цемент и пульпа. Фиксацию зуба в лунке обеспечивает связочный аппарат — периодонт

(показывает на рисунке зуба периодонт).

III у ч е н и ц а:

— В понятие периодонт /пародонт/ входит лунка; связочный аппарат, десна
(показывает на рисунке)

IV ученица:

— Виды зубов — резцы для откусывания, клыки для отрывания кусочков пищи, малые коренные называются премолярами, большие коренные — это моляры. Они измельчают, перемалывают пищу (*показывает рисунок зубного ряда*).

IV ученик:

— Временных зубов всего 20, постоянных — 32
(*демонстрирует модели челюстей*)

V ученица:

— Прикус это соотношение верхних и нижних зубов при их смыкании. Правильный прикус у человека — когда ровные, правильной формы зубные дуги;

— зубы верхней челюсти перекрывают нижние;

— линия, проходящая между центральными резцами верхней и нижней челюсти, совпадает со средней линией лица

— верхние резцы на 1/3 перекрывают нижние.

(*демонстрирует это на моделях челюстей*).

VI ученица:

— неправильное положение зубов бывает, если закусывать ручку, карандаш, держать пальцы во рту, прикусывать губу, спать на высокой подушке, или с запрокинутой головой, при вялом жевании, нарушении дыхания и неправильной осанке

(*все дети показали правильную осанку*).

В е д у щ а я: Вторая страница «Кариес зубов». Раскроем понятие и механизм развития кариеса.

VII ученица:

— Кариес зубов это процесс разрушения тканей зубов с появлением в них полостей. Бактерии в присутствии сахара образуют клейкие вещества и прилипают к поверхности зубов. Это зубной налёт, он скапливается в ямочках зубов, между зубом и десной.

V ученик:

— Зубной налёт, который образуется через 2-8 часов после чистки зубов, называется незрелым. Он может нейтрализоваться защитными веществами слюны. Через 12-18 часов образуется зрелый налёт, он плотный и слюна уже не может нейтрализовать образующуюся в зубном налёте кислоту, полученную из сахара под влиянием бактерий и ферментов. Кислота растворяет кристаллы эмали в том месте, где имеются налёт и там образуется кариозная полость.

(*показывает рисунок зуба с кариесом*).

VI ученик:

— Защитить зубы можно, если чистить зубы дважды — утро каждое и вечер каждый, а ещё уменьшая количество и частоту приёма углеводов, а также применением фтора и здоровой пищи (*показывает сыр, орехи, яйцо, рыбу, кефир, хлеб, крупы, морковь, яблоки, виноград*).

VIII ученица:

— А это продукты, способные вызывать кариес

(*показывает конфеты, печенье, шоколад, кока-колу, лимонад, ириски*).

VII ученик:

— Фтор увеличивает устойчивость зубов к кариесу, если его применять внутрь (*показывает фторированную соль*) и использовать фторсодержащие зубные пасты.

В е д у щ а я: Мы подошли к третьей странице «Гигиена полости рта»

Рассмотрим вопросы о средствах гигиены полости рта и методику чистки зубов.

IX ученица:

— Зубные пасты бывают гигиенические и лечебно-профилактические, которые содержат фтор, кальций, фосфат и средства против бактерий.
(показывает образцы паст)

X ученица:

— Щетинки зубной щётки должны быть средней жёсткости, длина рабочей части щетинок равна диаметру 2—2,5 рядом стоящих зубов, бывают щетинки зубных щёток с индикатором износа (показывает щётки).

XI ученица:

— Промежутки между зубами вычищаются с помощью зубочистки, зубных ёршиков, флоссов (показывает флоссы и зубочистки).

VIII ученик:

— После еды лучше всего почистить зубы, но если это невозможно, то прополоскать рот или пожевать 3 минуты жевательную резинку без сахара. Её нельзя жевать в промежутках между приёмами пищи, так как может развиваться кариес, гастрит или язва желудка.

Ведущая:

А сейчас вы ответите на вопросы детского стоматолога.

Стоматолог:

— У кого из вас все зубы здоровы?

Один из вас пусть ответит на вопрос: «Почему удалось сохранить все свои зубы здоровыми?»

XII ученица:

— Я чищу зубы 2 раза в день. Дома мама солит пищу фторированной солью. Вся наша семья пользуется фторсодержащей зубной пастой, и мы посещаем стоматолога 2 раза в год.

Стоматолог:

— И что делает стоматолог при осмотре?

XIII ученица:

— Определяет не появился ли больной зуб, проверяет качество гигиены полости рта, обучает правильной чистке зубов, покрывает все зубы фторлаком, и полощет мне рот профилактическим раствором.

Стоматолог:

— У кого есть даже вылеченный больной зуб?

Что нужно делать школьнику, у которого есть больные зубы?

IX ученик:

— Буду чистить зубы 2 раза в день, не перекусывать сладостями, и вообще сладкого постараюсь есть раз в две недели. Буду грызть морковку, кушать яблоки, груши, рыбу, твёрдые сыры, яйца, морепродукты, мясо, крупы. Скажу маме, что нужна фторированная соль для использования при приготовлении пищи и хорошая фторсодержащая паста для чистки зубов.

Заключение ведущей—учительницы:

На уроке здоровья нам удалось рассмотреть вопросы сохранения зубов здоровыми.

Теперь вам необходимо соблюдать требования по уходу за зубами, выбору зубных паст и зубных щёток, своевременно посещать детского стоматолога.

На последующих занятиях мы будем углублять полученные сведения.

Мы благодарны нашему стоматологу, которая контролирует качество гигиены полости рта каждого из вас, проводит вам курсы профилактики и, при необходимости, лечит ваши зубы.

Будьте здоровы!

Урок-игра
для учащихся младшего школьного возраста
Методы профилактики стоматологических заболеваний

Цели урока-игры:

- познакомить учащихся с основными методами профилактики стоматологических заболеваний;
- последствиями плохой гигиены полости рта;
- убедить детей в необходимости соблюдения качественной гигиены полости рта;
- обучить детей выбору средств гигиены полости рта;
- научить их правильной методике чистки зубов;
- способствовать формированию потребности ежедневно заботиться о чистоте своих зубов.

1. Теоретическая подготовка к уроку-игре.

2. Наглядный материал:

- продукты, способствующие развитию кариеса зубов (сахар, конфеты-ириски, шоколад, печенье, варенье, лимонад, кока-кола);
- продукты, способствующие очищению зубов от налета (капуста, редис, морковь, репа, яблоко, груша);
- средства гигиены полости рта (зубные щётки, зубочистки, гигиенические и лечебно-профилактические зубные пасты, флоссы, зубной эликсир, жевательные резинки без сахара).

Оформление помещения: выставка детского творчества; зелёные звёздочки из бумаги; на стенах класса размещены плакаты с изображением улыбающихся детей и взрослых; на столах модели челюстей, у каждого ученика имеется индивидуальная зубная щётка и тюбик зубной пасты.

На доске девиз урока-игры: «На ночь зубы чистят для здоровья, а утром — для красоты».

План урока-игры: Вводная беседа учителя (эпиграф, цели урока);

1-й этап урока-игры: «Что полезно нашим зубам?»

2-й этап «Чего боятся наши зубы?»

3-й этап «Учимся чистить зубы».

4-й этап «Проконтролируем качество очистки зубов».

Анализ знаний учащихся.

Действующие лица: Учитель, школьный врач, учащиеся класса.

Учитель.

Здоровые красивые зубы украшают лицо человека, делают его уверенным при общении с окружающими. Зубы участвуют в образовании звуков речи, способствуют тщательному пережёвыванию пищи, а это является основой нашего здоровья, так как ткани нашего тела формируются из компонентов пищи. Если продукты питания плохо измельчены во время приема пищи, нарушается её переваривание в желудке и кишечнике, пища просто портится, гниет в кишечнике с образованием вредных для организма веществ. Они всасываются, разносятся по всему организму. В итоге развиваются заболевания суставов, печени, почек, кожи, желудка и кишечника.

Ученые изучают причины заболевания зубов и установили, что главной причиной заболевания зубов является зубной налет, остатки пищи, которые задерживаются в промежутках между зубов после еды. Микроорганизмы и ферменты слюны образуют из углеводов зубного налета и остатков пищи кислоту, которая растворяет поверхностный слой зубов, в месте прикрепления зубного налета на зубах образуется кариозная полость. В ней задерживается ещё больше остатков пищи и потом образуется больше кислоты, которая ещё интенсивнее разрушает эмаль зубов.

Второй причиной кариеса зубов является нерациональное питание и употребление часто и много сладостей. Особенно неблагоприятны для зубов конфеты-ириски, шоколад, печенье, которые прилипают к поверхности зубов и превращаются в кислоту. Нерациональным называют

питание, когда человек не получает с продуктами питания кальция, фосфора, незаменимых аминокислот. Некоторые дети не любят мясо, рыбу, яйца, молочные продукты, овощи, из компонентов которых образуются твердые ткани зубов. Они питаются в основном кашами и используют сладкое питьё, чем способствуют образованию кислоты во рту. Чтобы избежать этого надо дважды в сутки чистить зубы, а после других приёмов пищи полоскать рот водой. Учёными установлено, что при добавлении в зубные пасты, а также в некоторые продукты питания фтора, значительно снижается заболеваемость зубов кариесом.

Использование соединений фтора населением является третьим методом профилактики кариеса зубов. И всё же главным методом профилактики не только кариеса, но и других стоматологических заболеваний, является тщательная гигиена полости рта.

Учитель.

Первый этап нашего урока — запомнить продукты питания, которые полезны нашим зубам. На столе находятся различные продукты питания. Выберите из них те, которые способствуют очищению зубов.

Ребята переносят на свободный стол нужные продукты.

Учитель.

Молодцы, ребята, а сейчас посчитаем, какая команда победила. Победила та, ученики которой выбрали больше продуктов, способствующих очищению зубов.

Учитель.

А сейчас, ребята, второй этап урока, на котором мы познакомимся с факторами питания, которых «боятся» наши зубы. Прокомментируйте свои рисунки. Мы с вами условились накануне, что вы подготовите рисунки и поделки к первому и второму этапам урока-игры.

Маша.

Я нарисовала яблоки. Они при жевании могут очищать зубы от налёта. Ещё я нарисовала плитку шоколада, который очень прилипает к зубам.

Дима.

Я сделал из пластилина редиску. Она жесткая и при еде очищает поверхность зубов. Из пластилина такого же цвета я вылепил ягоды малины, кислота которой может повреждать зубы.

Костя.

Вот какая морковь выросла у нас на даче, могу угостить ребят. Я сам её вымыл, почистил и ещё раз вымыл.

Даша.

А я приготовила поговорки про зубы. «Суди не по годам, а по зубам», «За чужой щекой зуб не болит», «Он на меня зубы острит».

Учитель.

Молодец, Даша, хорошие поговорки приготовила. Кто тебе помогал?

Даша.

Мама. Мы их взяли из книжки В. Даля.

Катя.

Я приготовила загадки про один овощ:

Как на нашей грядке выросли загадки — крепкие, зеленые, хороши соленые.

Лежит меж грядок зелен и сладок.

Летом в огороде свежие, зелёные, а зимою в бочке — жёлтые, солёные.

(Огурцы).

В и т я.

А вот мои загадки:

В поле родился, на заводе варился,
В стакане растворился.

(Сахар).

Я бел, как снег,
В чести у всех.
Я нравлюсь вам
Во вред зубам

(Сахар).

И ещё такая загадка: Очень любят дети
Холодок в пакете.
Холодок, холодок
Дай лизнуть тебя разок!
(Мороженое).

У ч и т е л ь.

Какая команда первой ответила правильно? Получите зелёную звёздочку.

М и ш а.

И я приготовил загадку: Лето целое старалась, одевалась, одевалась, а как осень подошла, нам одёжки отдала. Сотню одежонок сложили мы в бочонок
(Капуста).

(ученики отвечают и получают зелёную звёздочку)

Т а н я.

Отгадайте мою загадку! Круглая, как солнышко, с хвостиком на доньшке. Жёлтенькая, гладкая, а откусишь — сладкая.

(ученики отвечают и получают зелёную звёздочку) (Репка).

У ч и т е л ь.

Молодцы, ребята. Вы правильно назвали примеры овощей и фруктов, очищающих зубы от налёта и продукты, образующие на зубах липкий налёт. А теперь переходим к третьему этапу — учимся чистить зубы. Перед вами выступит школьный врач.

В р а ч

Зубам вредны сладости, поэтому следует ограничить их прием, а после употребления сладостей — полоскать рот. Зубы положено чистить два раза в день — утром после завтрака и вечером после ужина. Каждый член семьи должен иметь свою зубную щётку. Кстати, первая зубная щётка появилась в Европе в XVII веке и называли её зубным веником. Перед чисткой зубов необходимо вымыть руки с мылом и ополоснуть щётку.

Зубы чистят выметающими движениями зубной щётки — верхние зубы движением сверху вниз, ставя щетинки зубной щетки под углом 45° у границы десна—зуб. Вычистив все зубы верхней челюсти снаружи, приступают к чистке небной поверхности верхних зубов по той же методике. Затем чистят наружную поверхность зубов нижней челюсти, после чего — язычную поверхность нижних зубов. Заканчивают чистку зубов очищением жевательной поверхности верхних и нижних зубов возвратно-поступательными движениями щётки.

В заключение чистят язык специальным скребком или зубной щёткой. После чистки зубов промываются щетинки щётки под проточной водой и ставят щётку в свой стакан головкой вверх. Зубную щётку меняют каждые три месяца. На каждую пору года надо иметь новую щётку. Детям необходимо использовать детскую фторсодержащую зубную пасту.

Для одной чистки используется всего один грамм пасты. Это количество пасты с маленькую горошину. Зубные пасты с лечебными добавками очень хорошо очищают зубы от налёта, но при использовании детьми паст для взрослых или при использовании большого количества пасты

может быть передозировка входящих в неё компонентов, что нежелательно для организма ребенка.

Теперь в продаже имеются зубные пасты с отбеливающим эффектом. В их составе присутствуют сильнодействующие вещества, способные растворять зубной камень или многодневный зубной налёт. Эти пасты предназначены только для взрослых, у которых закончена минерализация зубов. У детей зубы мало минерализованы и может повреждаться эмаль зубов от отбеливающей пасты.

Если кто то из вас недоволен цветом своих зубов, надо с родителями побывать у детского стоматолога, который определит причину изменения цвета зубов и даст рекомендации по уходу за полостью рта и выбору зубных паст.

При выборе зубной пасты родители должны обращать внимание на дату выпуска пасты, срок годности, показания к применению. Бывают пасты противокариозные, пасты для чистки зубов при воспалительных заболеваниях во рту, для ухода за полостью рта при нахождении во рту несъемных ортодонтических аппаратов. Вся информация указана на упаковочной коробочке.

Щётку выбирают с мягкой щетиной или средней степени жёсткости. Лучше всего согласовать выбор средств гигиены полости рта и методику чистки зубов, контроль качества очистки зубов с детским стоматологом.

Задание для команд

1. Используя модель челюстей и свою зубную щётку, покажите, какими движениями зубной щётки необходимо чистить зубы.

Учащиеся показывают методику чистки зубов, за более чёткую и правильную методику члены команд получают зелёную звёздочку.

2. Найди на тюбике зубной пасты слово «фтор»

Используя образцы паст, приготовленных для урока-игры, учащиеся определяют лечебно-профилактические пасты, содержащие фтор. Побеждают самые быстрые и ловкие, они и получают зелёные звездочки.

3. По информации на тюбиках зубных паст расскажите, какими свойствами обладает паста.

Зелёную звездочку получает учащийся, более полно охарактеризовавший образец зубной пасты.

II. Команды по очереди получают вопросы. За каждый правильный ответ команда получает зелёную звездочку. При неправильном ответе вопрос переходит к очередной команде.

Вопросы:

—Надо ли чистить зубы перед завтраком?

Нет, зубы чистят после завтрака и после ужина, потому что после чистки зубов перед сном до завтрака во рту не было пищи.

—Можно ли пользоваться одной зубной щёткой несколькими членам семьи?

Нет, потому что у каждого человека во рту индивидуальный набор микроорганизмов, с которыми его организм успешно справляется, а для другого человека этот набор микроорганизмов может вызвать заболевания.

—Можно ли пользоваться детям лечебно-профилактической зубной пастой для взрослых?

Нет, в пастах для взрослых дозировка антисептических добавок в несколько раз превышает дозу для детей.

—Можно ли пользоваться взрослым членам семьи зубной пастой для детей?

Можно, потому что дозировка лечебных добавок в них не высокая, и вреда взрослым детская паста не принесёт. Но польза при чистке зубов такой пастой будет не большая.

—Как часто надо менять зубную щётку на новую?

Каждые три месяца, но если щетинки зубной щётки потеряли форму раньше, то требуется замена щётки на новую.

—Как подготовить новую зубную щетку к применению?
Её необходимо 15—20 минут подержать в 2% растворе питьевой соды и тщательно промыть.

—Что нужно делать после «перекуса» сладостями между приемами пищи?
Прополоскать рот.

—Сколько приёмов пищи должно быть в течение дня, чтобы предотвратить накопление на зубах зубного налёта?
Не более пяти. После двух приёмов пищи чистят зубы, после других — полощут рот.

У ч и т е л ь.

Проводился подсчет правильных ответов игроков команд.

4-й этап урока. Как осуществляется контроль качества чистки зубов? Самый простой, но ненадежный контроль — осмотр зубов после чистки. Более надёжный метод контроля — использовать зубочистку, проводя которой в промежутках между зубами, у шейки зубов выявляется наличие налёта. Самый наглядный метод — смазывание наружной поверхности шести нижних передних зубов настойкой йода. Чистая поверхность зубов не окрасится, а при наличии налёта он окрашивается йодом в жёлтый или коричневый цвет в зависимости от количества и качества налёта. Взрослые тогда показывают в зеркале ребёнку не вычищенный налёт, и чистка зубов повторяется. Мы надеемся, что это вам показывали в детском саду.

Задание для команд

По желанию один участник от каждой команды чистит зубы своей щёткой, и используя свою пасту. После чистки учитель проверяет качество очистки зубов тремя методами с демонстрацией результата членам команды и в зеркале самому учащемуся, который демонстрировал методику чистки зубов.

Зеленую звездочку получает победившая команда.

В заключение урока проводится анализ, награждение победителей и активных участников урока-игры.

Рекомендуемая литература

1. *Тристенъ, К. С.* Методы и средства местного действия в профилактике кариеса зубов / К. С. Тристенъ, В. Н. Тристенъ, // *Стоматологический журнал.* — 2004. — № 4. — С. 4—6.
2. *Тристенъ, К. С.* Гигиена полости рта: учеб.-метод. комплекс для студентов педагогических вузов / К. С. Тристенъ. — 2-е изд., испр. и доп. — Барановичи : РИО БарГУ, 2008. — 100с.
3. *Тристенъ, К. С.* Педагогу о стоматологических заболеваниях у детей: монография, . — Барановичи: РИО БарГУ, 2009. — 278 с.
4. *Тристенъ, К. С.* Осведомленность выпускников школ об эффективности и безопасности средств гигиены полости рта / К. С. Тристенъ, С. А. Дерман // *Сборник матер. Респуб. (с межд. участием) науч.-практ. конф., Брест 29—30 мая 2009 г.* — Ч.2. — Брест: БрГУ им. А. С. Пушкина, 2009. — С. 194—197.
5. *Тристенъ, К. С.* Воспитание у детей школьного возраста культуры здоровья: Матер. IV межд. науч.-практ. конф. «Наука и практика: Проблемы, Идеи, Инновации», 18 сентября 2009 г. / К. С. Тристенъ. — Чистополь, ИНЭКА. 2009. — С. 370—371.
6. *Тристенъ, К. С.* Реализация Национальной программы профилактики стоматологических заболеваний на педагогическом факультете: матер. Всеукраїнської наук.-практ. конф. «Психолого-педагогічні умови організації розвивального середовища в закладах освіти» 6—7 травня 2010 р / К. С. Тристенъ. — Херсон, 2010. — С. 303—305.
7. *Тристенъ, К. С.* Формирование гигиенических навыков у дошкольников с использованием инновационных технологий / К. С. Тристенъ, С. А. Дерман, Н. Г. Кузьменкова // *Психолого-педагогічні умови організації розвивального середовища в закладах освіти : матер. Всеукраїнської наук.-практ. конф. 6—7 травня 2010 р / К. С. Тристенъ.* — Херсон, 2010. — С. 159—164.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ИГРА «Путешествие в страну стоматологического здоровья»

Возраст участников — 9—10 лет.

Цели занятия-игры — расширить знания учащихся о методах профилактики стоматологических заболеваний, воспитать мотивацию у детей к сохранению своего здоровья, воспитывать в детях умение анализировать, сравнивать, делать выводы.

В игре принимают участие учащиеся III класса, группа «консультантов-продавцов» — учащиеся X класса, школьный стоматолог и классный руководитель.

Ход занятия

Педагог Добрый день, ребята. Сегодня вы принимаете участие в увлекательном путешествии в страну стоматологического здоровья. Гидом в этом путешествии будет наш школьный стоматолог. Девиз нашей интеллектуальной игры: «Чистые зубы — это модно, здорово и красиво!»

Стоматолог. В настоящее время в мире нет стран, где у населения нет стоматологических заболеваний. Успехи профилактической стоматологии, реализация программ профилактики кариеса зубов, болезней пародонта, зубочелюстных аномалий позволили снизить распространенность и интенсивность стоматологической патологии, однако опасность очагов хронической интоксикации в области верхушек корней зубов с осложненным кариесом для здоровья населения диктует необходимость изучения методов сохранения стоматологического здоровья с детского возраста.

Зубочелюстная система человека не отдельный орган. По расположению кариозных полостей, поражению любого из зубов, даже цвету зубов стоматолог может указать, какой орган или какая система органов у человека нездорова. В свою очередь инфекционные очаги в полости рта из больных зубов являются причиной ряда заболеваний. Стоматологические заболевания являются причиной болезней почек — нефриты, пиелонефриты, циститы. Осложненные формы кариеса провоцируют заболевания органов сердечно-сосудистой системы, таких, как гипертоническая болезнь, миокардиты, эндокардиты, а также заболеваний суставов — артриты, артрозы, полиартриты. Воспалительные процессы челюстно-лицевой области могут вызвать заболевания головного мозга (менингиты, энцефалиты). Болезни зубов также являются причиной герпетических поражений внутренних органов, поражений органов опорно-двигательного аппарата (миозиты, оститы), а также причиной аллергических дерматитов, ревматизма, крапивницы и других грозных заболеваний. По цвету налёта на языке можно диагностировать наркозависимость к определенным видам наркотиков. Первые признаки СПИДа почти в 90% случаев появляются в полости рта.

У людей с очагами инфекции в полости рта в начальной стадии появляются функциональные нарушения внутренних органов. При этом обычно у больных снижается работоспособность, наблюдается вялость, апатия, сонливость, упадок сил. Могут быть периоды улучшения, но в случае появления новых кариозных зубов это состояние усугубляется, переходит во вторую фазу, когда начинаются проявления заболеваний сердца, почек, печени, суставов с повышением температуры тела до 37,2—37°,5 по вечерам. Если в этот период не вылечить больные зубы, развивается хронический одонтогенный сепсис с серьезными последствиями для организма. Учеными экспериментально доказано и многократно подтверждено, что введение микробов из воспалительного очага от определенного зуба человека подопытному животному вызывает заболевание органа, проецируемого на этот зуб. Например, если у человека взяли микробы от кариозного резца, то, как и этот пациент болеет, так и у экспериментального животного воспаляются уши, почки, мочевого пузыря. Болезни клыка провоцируют поражение печени и желчного пузыря, малых коренных зубов — поражения легких и толстого кишечника и т.д. В то же время, при заболеваниях внутренних органов развивается заболевание галитоз — состояние неприятного запаха изо рта.

Вот почему так важно сохранить здоровой зубочелюстную систему человека, особенно у детей. Охрана здоровья детей является приоритетным направлением государственной политики.

Есть три основных метода профилактики стоматологических заболеваний:
- тщательная гигиена полости рта;

-рациональное по составу питание с ограничением употребления рафинированных углеводов и частоты приема пищи;

-применение соединений фтора с целью повышения устойчивости тканей зуба к действию органических кислот, образуемых под воздействием кислотообразующих микробов из зубного налета и остатков пищи. Главенствующим методом профилактики кариеса зубов является гигиена полости рта. Углеводы зубного налета ферментируются в месте его прикрепления к зубам до кислот, которые вступают в химическую реакцию с кальцием эмали зубов с образованием растворимых солей. Чем больше налета на зубах, тем активнее идет разрушение эмали с образованием кариозной полости.

Существует проблема неприятного запаха изо рта, заболевание называется «галитоз». Есть общие и местные причины галитоза. К общим причинам относятся заболевания внутренних органов, а местной причиной может явиться некачественный уход за полостью рта. Сегодня мы ознакомимся со средствами гигиены полости рта, которые помогут каждому из вас сохранить здоровыми зубы, дёсна, не допускать неприятного запаха изо рта.

Педагог

Мы с интересом выслушали врача-стоматолога, поняли, насколько важно сохранить зубы здоровыми. Учащиеся нашего класса побывают сегодня в магазине «Средства гигиены полости рта».

Вот и магазин. Посмотрите, ребята, какое разнообразие средств гигиены полости рта имеется на прилавке магазина! Здесь можно выбрать на любой вкус зубную щетку, пасту, эликсир, ополаскиватель, гель, зубные нити, зубочистки, бальзамы и тоники для десен.

На этой станции мы изучим свойства и выберем каждый для себя средства гигиены полости рта. Рекламирывать и рекомендовать для вас зубные пасты будут старшеклассники нашей школы, у которых проведено стоматологом занятие о средствах гигиены полости рта и методике чистки зубов.

Стоматолог

Ребята, сегодня мы научимся выбирать зубную пасту. В роли консультанта буду я, продавцами ребята-старшеклассники, а «покупать» средства гигиены полости рта будете вы. В этом магазине сегодня очень много разных зубных паст, все они отличаются по своим свойствам, способностью не только очищать зубы от налета, но и воздействием на твердые ткани зубов и окружающие зубы ткани. В зависимости от входящих в пасту компонентов она обладает различными свойствами. Подходите к прилавку. После покупки паст на вопросы викторины отвечать будут ребята из вашего класса. При покупке зубной пасты предлагаю рассказывать о своей проблеме с зубами, и мы вместе подберем нужную зубную пасту. При выборе зубной пасты важно обращать внимание на дату её выпуска и срок годности, так как при старении пасты в ней образуются токсичные вещества. Ребята, выбирайте для себя зубные пасты.

Ваня:

(подходит к прилавку, рассматривает зубные пасты).

Продавец—старшеклассник:

Какую зубную пасту ты хочешь купить?

Ваня: *(пожимает плечами).*

— Я не знаю. Просто мне нужна зубная паста для чистки зубов.

Стоматолог:

Самым распространенным средством гигиены полости рта является зубная паста. Наиболее востребованы населением зубные пасты «Здоровье», «Дентавит», «Белоснежка», «Витоша F-2000» марки «Витэкс», "Colgate", "Blend-a-med и другие.

Все зубные пасты можно условно поделить на гигиенические и лечебно-профилактические. Гигиенические пасты служат для очищения зубов от налета. Если у тебя нет проблем с зубами, все твои зубы здоровы, рекомендую тебе детские гигиенические пасты — "Ну, погоди!", "Мойдодыр",

"Красная шапочка", "Артек", "Детская", "Flintstones", "Tutty frutti", "Vita-гигиеническая", "Витоша".

В а н я:

— Я покупаю эту
(указывает на упаковку зубной пасты «Артек»).

К прилавку подходит Кристина.

Продавец—старшеклассник:

Какую зубную пасту ты хочешь купить? Какая тебе нужна зубная паста?

К р и с т и н а:

—Детский стоматолог сказала, что мне надо пользоваться зубными пастами, которые защищают зубы от разрушения. У вас есть такие пасты?

Продавец—старшеклассник:

Да, тебе нужна зубная паста, обладающая противокариозным действием.

С т о м а т о л о г

90—95% выпускаемых промышленностью зубных паст обладают лечебно-профилактическим действием. Почти все они содержат фтор, в детских пастах количество фтора составляет 0,02—0,05%, в пастах для взрослых — 0,11—0,15% фтора. При добавлении в пасту наряду с фтором кальция и фосфата усиливается противокариозное действие пасты. Это пасты "Чебурашка", "Солнышко", "Жемчуг", "Vita F", "Леприконсы с кальцием", "Blend-a-med cavity protection", "Sorisso", "Silca active plus", "Colgate cavity protection", "Dental Dream anticaries", "Macleans Milk Teeth", "Tom and Jerry". Какую ты выбираешь?

К р и с т и н а:

Я выбираю эту
(указывает на упаковку зубной пасты "Colgate cavity protection").

К прилавку подходит Виктор.

В и к т о р:

—У меня меняются молочные зубы на постоянные, стоматолог говорила нам с мамой, что в период смены зубов детям необходимо пользоваться зубными пастами, которые быстро заживляют ранки на десне. У вас есть такие пасты?

Продавец—старшеклассник:

У нас большой выбор зубных паст, обладающих противовоспалительным действием.

С т о м а т о л о г:

(показывает на ряд зубных паст).

— Противовоспалительным действием обладают пасты "Новая" (содержит отвар дубовой коры), "Прополисовая" (содержит прополис), "Каланхоэ" (содержит экстракт растения каланхоэ), "El se med herbal extract", "Silca vitamin plus", "Amodent", "Пародонтол", "Promise", "Dentavit лечебные травы". Последние пасты содержат комплекс лечебных трав, пигмент хлорофилла, комплекс витаминов. У нас есть такие пасты. Вот пасты: «Эврика», «Изумруд», «Айра», «Fitodent», «Florans», «Silca herbal», «Mexidol dent», «Blend a med blendax пчелиный бальзам»,

«Silca complete Vitamin», «Colgate total propolis», «Lacalut active», «Parodontax», «Rocs», «Кедровый бальзам». Какую пасту ты покупаешь?

В и к т о р

(указывает на пасту «Silca herbal»):

— Я покупаю эту.

К прилавку подходит Полина.

Пр о д а в е ц—с т а р ш е к л а с с н и к:

Какая тебе нужна зубная паста?

П о л и н а:

—Врач-педиатр сказала, что после лечения ангины у меня во рту развиваются грибки молочнокислого брожения, которые называются «кандиды». Мне нужна зубная паста, которая уничтожает грибки. Разве бывают такие зубные пасты?

Пр о д а в е ц—с т а р ш е к л а с с н и к:

В этом разнообразии паст есть и такие пасты. Я недостаточно осведомлен о зубных пастах, обладающих противогрибковым действием.

С т о м а т о л о г:

При грибковых поражениях слизистой оболочки полости рта рекомендуется применять слабощелочные полоскания и зубные пасты "Прополисовая", "PresiDENT Exclusive", "Ягодка", "Бороглицериновая", "Элюдрил".

(указывает на тюбики паст).

У тебя нет аллергии на мёд?

П о л и н а

— Я не знаю, об этом в нашей семье не говорили. А почему вы об этом спрашиваете, разве мёд вреден?

С т о м а т о л о г:

Потому что на мёд у некоторых лиц бывает аллергия и тогда нельзя пользоваться пастой «Прополисовая». Какую ты выбрала пасту?

П о л и н а:

— Вот эту

(указывает на пасту «Бороглицериновая»).

С т о м а т о л о г

Хорошо

(старшеклассник-продавец подает ей пасту).

К прилавку подходит Нина.

Пр о д а в е ц—с т а р ш е к л а с с н и к:

Какая тебе нужна зубная паста? Могу помочь тебе выбрать нужную.

Н и н а

— Я не знаю, какая мне нужна паста, не могу сама выбрать себе пасту. Посоветуйте мне (рассматривает зубные пасты).

Продавец—старшеклассник:

— А разве тебе не рекомендовали, какой пастой пользоваться?

Нина:

— Детский стоматолог говорила, что у меня очень вязкая слюна, поэтому быстро скапливается налет на зубах.

Стоматолог:

В качестве активных очищающих компонентов в зубные пасты вводят панкреатин, рибонуклеазу, лизоцим, настой листьев крапивы. Это пасты "Бело-розовая", "Чародейка", "Улыбка", "Пепсодент", "El se med Enzym", "Colgate New Total". Антибактериальные добавки в составе зубных паст (фторид олова, триклозан, хлоргексидина биглюконат) обеспечивают уменьшение зубного налета — это пасты "Colgate Triple Action", "Summy Day New fresh", "Amigo plus", "Aquarelle complex", "Eurodent" и другие.

При добавлении во фторсодержащую пасту различных солей, набора микроэлементов, улучшается кровообращение в тканях полости рта и снижается образование зубного налета. К этой группе зубных паст относятся "Юбилейная", "Бальзам", "Морская", "Megadent", "Colgate Whitening", "Blend-a-med soda bicarbonate", "Macleans", "Solena dental", "Belamed soda", "PresiDENT Active", которые способствуют укреплению десен. К этой группе относится также зубная паста "Dentavit с минералами Мертвого моря", "Dental Dream anty Plaque", "Megadent", "Colgate whitening", "Blend-a-med soda bicarbonate", "Macleans", "Solena dental", "Belamed soda", "Dentavit с минералами Мертвого моря". Какую ты выбираешь?

Нина указывает на пасту «Blend-a-med soda bicarbonate» (берёт пасту).

К прилавку подходит Саша.

Продавец—старшеклассник:

Какую зубную пасту ты хочешь купить?

Саша:

Мне нужна зубная паста для дедушки. У него быстро образуется зубной камень. Я хочу сделать дедушке подарок.

Стоматолог:

Ты правильно поступаешь, Саша, заботясь о своем дедушке. При быстром образовании зубного камня рекомендуем использовать зубные пасты «Особая», «Бальзам», «Пепсодент», "Radomed", "Colgate new Total", "PresiDENT Classic", "Dentavit целебный бальзам". Выраженным противовоспалительным действием, устраняющим неприятный запах изо рта, уменьшающим кровоточивость десен и стимулирующим процессы заживления слизистой оболочки рта при её воспалении обладают пасты, содержащие настои и экстракты ромашки, зверобоя, розы, аира, пигмент хлорофилла, комплекс витаминов К, Р, С, Е. Это пасты "Хлорофилловая", "Эврика", "Изумруд", "Айра", "Розодент", "Здоровье", "Вита F", "Fitodent", "Доктор Остроумов с травами", "Florans", "Silca herbal", "Phyto Classic", "Dental Dream семейная", "Signal Family". Какую ты выбрал пасту для дедушки.

Саша: Пожалуй, я возьму пасту «Пепсодент».

Подходит к прилавку Миша

Продавец—старшеклассник:

Какую зубную пасту ты выбрал?

М и ш а: У меня все зубы здоровы, но недавно прорезались первые постоянные большие коренные зубы. Стоматолог покрыла их фтористым лаком и сказала, чтобы я пользовался зубной пастой с фтором и кальцием.

С т о м а т о л о г:

У нас сегодня в продаже имеется много паст, ускоряющих созревание зубов. Вот зубные пасты «Чебурашка», «Фтородент», «Signal», «Lacalut», «Chlorodont-fluor-forte», «Dentoluxus», «Binaca», «Coraldent». "Оксигенол", "Ultra-Brait", "Colmint", содержащие монофторфосфат натрия; "Elmex", содержит кальций, фосфор и аминфториды. Это пасты группы "Anti Caries." Ты какую зубную пасту выбираешь?

М и ш а:

"Elmex", это хорошая паста?

С т о м а т о л о г

Твой выбор правильный.

К прилавку подходит Виталик.

В и т а л и к:

У вас есть зубная паста "Blend-a-med"?

П р о д а в е ц—с т а р ш е к л а с с н и к:

У нас с таким названием десять разновидностей зубных паст.

С т о м а т о л о г:

Да, у нас есть зубные пасты с таким названием, но все они обладают различными свойствами. Когда в пасту добавлен кальций и фтор, она обладает противокариозным действием. А если в состав паст добавлены экстракты трав, усиливается их противовоспалительное действие. Хлоргексидин и триклозан в составе паст усиливают их противомикробное действие. У нас подобраны зубные пасты по их действию на ткани полости рта. Мы можем подобрать зубные пасты с различными свойствами и все они могут быть с одним названием. Скажи, Виталик, свои проблемы с зубами и мы подберем тебе пасту с этим названием.

Мы предлагаем тебе пасты "Бело-розовая", "Чародейка", "Улыбка", "Пепсодент", "El se med Enzym", "Colgate New Total". Ты какую пасту выбираешь?

В и т а л и к:

"El se med Enzym".

(К прилавку подходит Галя).

П р о д а в е ц—с т а р ш е к л а с с н и к:

Ты тоже хочешь купить у нас зубную пасту?

Г а л я:

Я хочу сделать маме подарок. Она говорила папе, что иногда у неё кровоточат дёсна. У вас есть пасты против кровоточивости десен?

Продавец—старшеклассник:

Да, у нас есть такие зубные пасты. К этой группе зубных паст относятся "Юбилейная", "Бальзам", "Морская", "Megadent", "Colgate Whitening", "Blend-a-med soda bicarbonate", "Macleans", "Solena dental", "Belamed soda", "PresiDENT Active", которые способствуют укреплению десен.

Г а л я:

А можно ли мне пользоваться отбеливающими пастами?

С т о м а т о л о г:

Нет, детям не рекомендуется пользоваться отбеливающими пастами, они неблагоприятно влияют на незрелые зубы. На рынке средств гигиены полости рта имеются зубные пасты для отбеливания зубов. Мягким отбеливающим свойством обладает зубная паста "PresiDENT Classic", в которую входит мягкий абразивный компонент Syloblanc, обеспечивающий надежную безопасность эмали зубов. Не обладает повышенной абразивностью зубная паста "Dentavit отбеливающая". Среди серии зубных паст "Colgate", "Blend-a-med" так же имеются пасты с отбеливающим эффектом. Все отбеливающие пасты противопоказаны детям и подросткам до 18-летнего возраста и лицам с низкой устойчивостью эмали зубов к кариесу, так как в их зубах ещё не закончена минерализация эмали.

Вот мы и купили себе зубные пасты, а теперь проверим, как вы усвоили новые для вас сведения о средствах гигиены полости рта.

Викторина

1. Назовите методы профилактики стоматологических заболеваний.
 - А) Тщательная гигиена полости рта
 - Б) Рациональное питание с ограничением приема рафинированных углеводов
 - В) Отбеливание зубов
 - Г) Использование соединений фтора внутрь и местно при использовании фторсодержащих зубных паст
2. При выборе зубной пасты главными аргументами являются:
 - А) срок годности зубной пасты
 - Б) входящие в пасту компоненты
 - В) фирма-производитель
 - Г) качество упаковки пасты
3. С какого возраста можно ребенку использовать средства гигиены полости рта?
 - А) с рождения
 - Б) с одного года
 - В) с трех лет
 - Г) когда он уже научится полоскать рот и сплевывать.
4. К средствам гигиены полости рта относятся:
 - А) зубные пасты
 - Б) зубные щетки
 - В) зубные нити
 - Г) ополаскиватели
 - Д) жевательная резинка
 - Е) бальзамы и тоники для десен
5. Укажите оптимальную концентрацию фтора в зубной пасте для детей.
 - А) 0,02—0,05% фтора
 - Б) 0,5—0,1% фтора
 - В) 1,0—1,5% фтора

- Г) 1,5—2,0 % фтора
6. Укажите оптимальную концентрацию фтора в зубной пасте для взрослых.
- А) 0,02—0,05% фтора
Б) 0,5—0,1% фтора
В) 1,0—1,5% фтора
Г) 1,5—2,0 %фтора
7. Укажите виды зубных паст:
- А) гигиенические
Б) лечебно-профилактические
В) лечебные
Г) эстетические
8. В обучении детей гигиене полости рта должны участвовать:
- А) дети группы детского сада
Б) воспитатели дошкольного учреждения
В) стоматологи
Г) педиатры
9. Для чистки зубов у дошкольников используются:
- А) зубные пасты
Б) зубной порошок
В) зубные щетки
Г) зубочистки.
- (Правильные ответы: №1—а, б, г; №2—а, б; №3—г; №4—а, б, в, г, д, е; №5—а; №6—в; №7—а, б, в; №8—б, в, г; №9—а, в.

Учитель подводит итоги, идет награждение победителей викторины.

Рекомендуемая литература

1. Жугина, Л. Ф. Клиническая оценка эффективности зубной пасты "32 жемчужины"/Л. Ф. Жугина // Стоматологический журнал.— 2003.— № 2.— С. 57—58.
2. Кузьмина, Э. М. Контролируемая абразивность зубных паст: почему это важно? / Э. М. Кузьмина// "Институт стоматологии".— 2002.— № 3.— С. 84—85.
3. Ландинова, В. Д. Клинико-лабораторное исследование влияния антисептической добавки на качество лечебно-профилактического действия кальций-фосфатсодержащего геля "Эмаль"/В. Д. Ландинова, А. Н. Питаева, Г. Г. Иванова// "Институт стоматологии".— 1999.— № 2.— С. 16—17.
4. Леус, П. А. Роль профилактики в стоматологии / П. А. Леус // Современная стоматология. — 2001. — № 4. — С. 30—34.
5. Тристенъ, К. С. Практическая реализация программы профилактики кариеса зубов и болезней пародонта у детей города Барановичи / К. С. Тристенъ // Современная стоматология. — 2000. — № 1. — С. 50—51.
6. Тристенъ, К. С. Методы и средства местного действия в профилактике кариеса зубов / К. С. Тристенъ, В. Н. Тристенъ, // Стоматологический журнал. — 2004. — № 4. — С. 4—6.
7. Тристенъ, К. С. Гигиена полости рта: учеб.-метод. комплекс для студентов педагогических вузов/ К. С. Тристенъ.—2-е изд., испр. и доп.—Барановичи :РИО БарГУ,2008.—100с.

ПРАВИЛЬНО ХОДИМ, ПРАВИЛЬНО ДЫШИМ

Физкультурное занятие с элементами миогимнастики для тренировки круговой мышцы рта, мышц языка и носового дыхания для дошкольников и младших школьников
(проводится на спортивной площадке)

З а д а ч и :

1. Приучать детей ходьбе, согласовывая свои движения с движениями детей группы.
2. Выполнять действия в соответствии с указаниями воспитателя.
3. Воспитывать внимание к явлениям природы.
4. Стимулировать умственную деятельность детей.
5. Воспитывать положительное взаимоотношение детей.

О с н а щ е н и е з а н я т и я : ватные шарики диаметром 3—4 см на нитках длиной 15—20 см, упавшие на землю с деревьев листья, бубен для отбивания ритма, коробка с черешней.

В о с п и т а т е л ь : Ребята, сегодня мы научимся ходить, как ходят птицы и звери. Вот загадка:

В птичник повадится — ждите беды.
Рыжим хвостом замечает следы.
Рыжая плутовка хитрая да ловкая,
В сарай попала, кур пересчитала.
Как вы думаете, кто это?

Дети отвечают: «Лиса!».

В о с п и т а т е л ь :

Правильно, ребята, лиса идет тихо-тихо, чтобы никто не услышал и не увидел её. Пройдём по дорожке осторожно как лиса

(дети выполняют).

По чаще идёт таёжный хозяин —
Валежник ломает, пчёл разоряет.
Летом ходит — зиму спит.
Что за зверь? Кто отгадает?

Д е т и : Медведь!

В о с п и т а т е л ь :

Молодцы, ребята, пройдем по дорожке, как медведь.

(показывает детям, как идёт медведь, дети выполняют).

Комочек пуха, длинное ухо,
Прыгает ловко, любит морковку.

Д е т и : Зайка!

В о с п и т а т е л ь :

Правильно, ребята, будем прыгать по дорожке, как зайка. Попрыгали, попрыгали, всем весело, мы — зайки.

Послушайте загадку:
На одной ноге стоит,
В воду пристально глядит.
Тычет клювом наугад —
Ищет в речке лягушат.
На носу повисла капля.
Узнаёте? Это....

Д е т и : Цапля! — *(хором отвечают)*.

В о с п и т а т е л ь :

Правильно, смотрите, как ходит цапля *(показывает)*, она высоко поднимает ноги, потому что болотная трава высокая и простым шагом не пройти. Все идём, как цапля.

Чик-чирик! К зёрнышкам прыг!
Клюй, не робей! Кто это?

Д е т и : Воробей!».

В о с п и т а т е л ь : Молодцы, ребята, попрыгаем как воробей.
(Воспитатель на бубне отбивает ритм, дети прыгают).

В о с п и т а т е л ь :

У некоторых детей наблюдается привычка дышать ртом. Такие дети часто болеют. Мы потренируемся дышать носиками, все достали платочки и почистили носики
(проверяет выполнение детьми очистки носа, помогает тем, кто не умеет освободить нос от секрета).

Закроем одну ноздрю пальчиком и подышим свободной,



Рисунок 1 — Упражнение для дыхания (дети закрыли правую ноздрю)

а потом закроем вторую ноздрю пальчиком и подышим через свободную ноздрю *(дети выполняют)*.



Рисунок 2 — Упражнение для дыхания (дети закрыли левую ноздрю)

Теперь подышим носиком глубоко, закрывать пальчиком не надо.
(воспитатель следит, чтобы все дети дышали через нос).

Воспитатель:

Вот и дождик начал моросить. Мы дождика не боимся, мы ему рады. Давайте подставим наши личики под капельки дождя, пусть он ласкает ваши личики, как мама.

Помашем ручками, как птицы крыльями

(воспитатель считает, дети выполняют).

Воспитатель: Пока идет дождик, давайте ловить его капельки язычком.



Рисунок 3 — Упражнение для языка

Воспитатель:

Язычки вперед, друзья, ловим капельки дождя! Вкусный дождик, правда, ребята? Он обмоет с листьев и цветов пыль, напоит их и землю досыта, будет большой урожай овощей и фруктов

(воспитатель отсчитывает время упражнения).

Воспитатель:

А теперь попробуем достать кончиком языка свой нос.

Язычок задал вопрос:

«Покажите, где же нос?»

Я стараться не устану,

Кончик носа я достану!»

Начинаем!

(Воспитатель следит за выполнением, подсказывает тем, у кого не получается).

Воспитатель:

А кто из вас умеет достать кончиком языка подбородок?

Языку вниз путь короток:

«Как достать мне подбородок?»

Подбородок я достану

И опять я не устану!»

Давайте поучимся, смотрите, как надо выполнять это упражнение

(показывает, следит за исполнением детьми).

Воспитатель:

Мы умеем цокать языком, как бегущая лошадка.

Как лошадки цокают

Копытами звонкими,

Цок и цок, цок и цок —

Цокает наш язычок!



Рисунок 4 — Дети цокают языком

Воспитатель:

Я вам покажу, как цокают лошадки и мы все вместе повторим. Начали!
(показывает, следит за выполнением детьми).

У нас есть волшебная коробочка. Посмотрите, здесь нам доктор Зубнеболит приготовил интересные шарики на нитке.

Возьмите за кончик нитки, пусть свободно висит шарик. Приготовились! Будем дуть на ватный шарик.

(По счету воспитателя дети дуют на шарик).



Рисунок 5 — Упражнение на нормализацию функции дыхания

На ладошку капля села,
Мы подули — улетела!

(под наблюдением воспитателя дети сдувают капельки дождя с ладошки).



Рисунок 6 — Упражнение на нормализацию функции дыхания

Лепесток цветка присел,
Мы подули — улетел!

(под наблюдением воспитателя дети сдувают лепестки цветов с ладошки, после чего каждому ребенку на ладошку кладут по маленькому теннисному шарик).

Шарик теннисный лежит,
Мы подули — убежит!

(под наблюдением воспитателя дети сдувают с ладошки теннисный шарик).

Воспитатель:

Ребята, посмотрите, к нам на площадку прилетел тополиный пух. Поймаем пушинки! У всех есть пушинка на ладони?

Тополиный пух летает,
К нам в ладони оседает,
И ладошки согревает.
Мы подуем — улетает!

(под наблюдением воспитателя дети сдувают пушинки с ладошки).

Воспитатель:

А вот ещё одна посылка! Это Мишка-Топтыжка вам прислал. Давайте посмотрим, что в коробочке лежит? Да это ж черешня! Возьмите по черешенке за хвостик. Сейчас по моей команде будем дуть на черешенку, смотрите, как её надо держать

(показывает).



Рисунок 7 — Упражнение на нормализацию функции дыхания

А черешенка блестит,

Как не дуй — не улетит,
Как шатнется — поглядим,
В полдник мы её съедим!

(под наблюдением воспитателя дети дуют на ягоду черешни).

В о с п и т а т е л ь :

Дома вы на прогулке с мамой или папой можете так дуть на листья, слетевшие с деревьев. Давайте возьмем по листочку за черенок и подуем на листочек, он будет отклоняться. Попробуем!

Взяли в руку мы листок,
Держим крепко черенок.
Дуем, точно ветерок —
Пусть трепещет наш дружок!

(Дети выполняют упражнение под наблюдением воспитателя).

В о с п и т а т е л ь : И ещё потренируем губки. Надо вытянуть губки и протяжно сказать «ууууу», а затем радостно улыбнуться. Выполняем, все тянут звук «уууууу» улыбнулись! Опять «уууууууу» улыбнулись, «уууууууууу» улыбнулись. Достаточно. Подышали носиком.



Рисунок 8 — Тренировка круговой мышцы рта (дети произносят звук «уууууу»)



Рисунок 9 — Тренировка круговой мышцы рта (дети широко улыбаются)

В о с п и т а т е л ь :

Про него можно сказать:
Приходил, стучал по крыше,
Уходил — никто не слышал.

Так говорят про дождик. Прекратил моросить дождик. Он нам совсем не помешал. И нам пора уходить на обед!

Рекомендуемая литература

1. *Дубровина, Л.А.* Клинико-лабораторное исследование местных факторов полости рта при кариесе зубов: Автореф. дис. ... канд. мед. наук 14.00.21 стоматология/Л. А. Дубровина: ММСИ, Москва, 1989.— 22 с.

2. *Тристенъ, К. С.* Профилактика стоматологических заболеваний у детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методические рекомендации для воспитателей дошкольных учреждений, родителей и учителей начальных классов / К. С. Тристенъ. — Барановичи, БарГУ. — 2006.— 49 с.

3. *Тристенъ, К. С.* Изучение роли функции дыхания в сохранении стоматологического здоровья дошкольников: матер. Всеукраїнської наук.-практ. конф. «Психолого-педагогічні умови організації розвивального середовища в закладах освіти» 6—7 травня 2010р. / К. С. Тристенъ. — Херсон, 2010. — С. 298—300.

4. *Тристенъ, К. С.* Изучение осведомленности родителей о роли функции дыхания в сохранении стоматологического здоровья дошкольников : Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : матер. III Межд. науч.-практ. конф., г. Мозырь, 13—15 окт. 2010 г. УО МГПУ им. И. П. Шамякина; редкол.: В. В. Валетов (пред.) [и др.]. / К. С. Тристенъ.— Мозырь, 2010. — С. 80—83.

5. *Тристенъ, К. С.* Профилактика стоматологической патологии у детей раннего возраста методические рекомендации для студентов педагогических вузов, воспитателей детских дошкольных учреждений и родителей / К. С. Тристенъ.— Барановичи: РИО БарГУ, 2011.— 34с.

6. *Тристенъ, К. С.* Профилактика заболеваний органов и систем организма : моногр. / К. С. Тристенъ. — Барановичи : РИО БарГУ, 2014. — 301 с.

Репозиторий БарГУ

Урок-игра
для учащихся младшего школьного возраста
Роль рационального питания в профилактике кариеса зубов

Цели урока-игры:

- предоставить детям информацию о последствиях нерационального питания;
- познакомить учащихся с разнообразием продуктов питания, роли полноценного питания и связи между характером питания и здоровьем;
- формировать навыки правильного питания и культуру питания;
- продолжить формирование представлений о методах сохранения стоматологического здоровья;
- убедить детей в необходимости активного жевания и тщательного пережевывания пищи.

1. Теоретическая подготовка к теме урока-игры.

Наглядный материал: продукты, способствующие развитию кариеса зубов (торт, сладкие булочки, сахар, конфеты-ириски, шоколад, печенье, варенье, лимонад, кока-кола); фруктово-овощные продукты (вишня, малина, несколько разновидностей капусты, петрушка, салат, лук репчатый и зеленый, редис, морковь, репа, яблоки, груши); продукты мясные и рыбные (на тарелках мясные и рыбные котлеты, печеночный паштет, консервированная печень трески, морская капуста); яйца, упаковки сливочного и растительного масла; образцы молочных продуктов в упаковках.

План урока-игры: Вводная беседа учителя, выступление детского диетолога;

1-й этап: «Продукты питания, полезные нашим зубам»

2-й этап: «Какие продукты вредят нашим зубам?»

3-й этап: «Конкурс знатоков рационального питания».

Контрольная рефлексия.

Оформление помещения: выставка детских рисунков по теме урока; зелёные звёздочки из бумаги; на стенах класса размещены плакаты с изображением принимающих пищу детей и взрослых; на столах модели челюстей, видеокассета с записями на тему рационального питания.

На доске девиз урока «От сладкой еды жди беды».

У ч и т е л ь

Мы заранее готовились к этому уроку. Надеюсь, вы хорошо подготовили домашнее задание и девиз своих команд. Команды, назовите ваш девиз.

I.команда: «Кому сладости друзья, тому его зубы враги».

II.команда: «Сладкое — враг зубам, горькое — друг желудка».

III.команда: «От сладкой еды жди беды».

У ч и т е л ь.

Все команды правильно отметили роль сладостей для состояния здоровья зубов. Но не только сладости вредят здоровью, питание должно быть разнообразным, 40 компонентов питания должен употреблять человек, чтобы быть здоровым. У нас сегодня в гостях врач — специалист по питанию. Она даст вам, ребята, рекомендации по рациональному питанию.

В р а ч—д и е т о л о г:

Программы профилактики стоматологических заболеваний рекомендуют обеспечение в пище достаточного количества белков и уменьшение сладостей, особенно в питании детей. Белок относится к незаменимым компонентам пищи, которые не могут образовываться в организме и должны постоянно поступать с пищей. При недостатке белков страдают зубы, язык, десна, слизистая оболочка щёк. Осмотрев рот ребенка, стоматолог по изменениям зубов, слизистой оболочки рта может определить недостаток белка в его питании. Стоматологи-ученые указывают,

что органы полости рта во все времена использовались для диагностики недостатка белков в пище. Особенно опасен недостаток белков в период развития зубов, что приводит к уменьшению размера зубов, их формы, цвета и положения в челюсти — наблюдается неправильное расположение зубов, недоразвитие челюстей.

Опасен для зубов избыток сладостей в питании, особенно в период до их прорезывания. Причем, важно не количество принятых сладостей, а частота их употребления. Сахара создают условия для роста микроорганизмов, образования липкого зубного налета, в котором образуются кислоты. На первом занятии, посвященном профилактике стоматологических заболеваний, вы узнали о роли образующихся в зубном налете кислот в развитии кариеса зубов.

Пища должна содержать витамины. Недостаток витамина А в период развития зуба приводит к появлению желтой пигментации на поверхности зубов. При недостатке витамина D в питании в период формирования зубов и костей образуются полосы и ямки на передней и жевательной поверхностях зубов. Недостаток витамина К ведет к кровоточивости дёсен, недостаток витамина Р приводит к развитию воспаления дёсен. Витамин Е приводит к расшатыванию больших коренных зубов. При недостатке витамина В₁ страдает слизистая оболочка полости рта, появляются пузырьковые поражения её, на языке появляются трещины, наблюдаются воспаления губ, кожи.

Недостаток витамина С приводит к носовым кровотечениям, десна кровоточит, приобретает голубовато-красный цвет. Витамины содержатся в овощах, фруктах, ягодах и натуральных соках из них. Важная роль в питании человека принадлежит микроэлементам. К необходимым микроэлементам относятся цинк, медь, хром, селен, кобальт, марганец. Использование фтора в питании и в составе зубных паст значительно снижает развитие кариеса зубов. При недостатке в организме железа развивается малокровие.

В вопросах питания важны два фактора: полноценный набор продуктов питания и умеренная частота приема углеводов. При четырехразовом питании надо использовать продукты четырех групп: хлебные, мясные, фруктово-овощные и молочные. Часто — с промежутком 1—2 часа нельзя кушать, так как не успела перевариться в желудке за это время пища. Но промежутки между приемами пищи не должны превышать 4—5 часов, так как при длительном перерыве между приемами пищи выделяется желудочный сок, содержащий кислоту, и может развиваться гастрит.

Из-за остающихся в промежутках между зубами остатков пищи, каждый прием пищи повышает риск заболевания кариесом. Лучшим условием была бы чистка зубов после каждого приема пищи, однако рекомендуется чистить зубы только два раза — после завтрака и ужина, а после других приёмов пищи желательно полоскать рот. Вам, ребята, необходимо выработать привычку завершать прием пищи твердыми овощами или фруктами, а не сладким напитком. Употребление конфет, печенья, сладких напитков чаще пяти раз в день неблагоприятно сказывается на эмали незрелых зубов. После прорезывания зубы «созревают» в течение 3—5 лет, а в течение этих лет они слабые и может быстро появляться кариес, если не соблюдать гигиену полости рта, неправильно питаться и не использовать в пищу фторированную соль. Жевательную резинку рекомендуется использовать только сразу после еды и это должна быть жевательная резинка без сахара.

Ребята, чтобы сохранить зубы здоровыми, питание должно быть полноценным, содержать витамины, минеральные вещества. Особенно полезны для зубов кальций, фосфор, фтор, йод. Хлеб полезнее для здоровья ржаной. Из рыбных продуктов самое высокое содержание микроэлементов в рыбных консервах, затем в сушёной рыбе и меньше всего в свежей рыбе. Из мясных продуктов полезнее для зубов говядина, печень, свиное сало, куры; а из овощей — капуста, морковь, салат, свекла, лук, петрушка, шпинат, бобы, горох, хрен, баклажаны. Очень полезны шампиньоны, грецкие орехи, все виды фруктов, чай, особенно зелёный.



Рисунок 10. У Карлсона зубы болят — фрагмент урока-игры

Задание для команд

Учитель.

Сейчас представитель от каждой команды будет выбирать и перенесёт со стола с различными продуктами на свободные (*указывает столики для каждой команды*) продукты, полезные для стоматологического здоровья. Побеждает команда, у которой на столике окажется больше продуктов.

(ребята выполняют задание).



Рисунок 11 Фрагмент урока-игры

Учитель.

Ребята, целью нашего урока является изучение факторов питания, неблагоприятно влияющих на наше здоровье. Назовите продукты питания, способствующие развитию кариеса зубов. Побеждает команда, назвавшая большее количество продуктов.

(ребята называют «продукты—враги зубов»).

Учитель дает зеленую звездочку команде, назвавшей больше продуктов.

Учитель.

А теперь переходим к конкурсу знатоков здорового питания. Вам было предложено использовать любые формы демонстрации рационального питания. В процессе подготовки домашнего задания вы могли получить консультацию членов семьи. Своё домашнее задание показывает представитель первой команды.

Таня.

В нашей семье ежедневно кушают салат из свежих овощей. Он очень полезен. Я приготовила загадки на каждый входящий в салат овощ.

У ч и т е л ь. За каждый правильный ответ член команды получает зеленую звездочку.

Т а н я. Лепесток на лепестке,
Зелёные заплатки.
Целый день на животе
Нежится на грядке. (*Капуста*)
(ребята отвечают).

О втором овоще:
Вот девица так девица:
Краснощека, круглолица.
Как же тут не удивиться —
Ведь растёт она в темнице! (*Морковь*)
(ребята отвечают).

И еще об овоще из салата:
Кругла, а не месяц,
желта, а не масло,
с хвостиком, а не мышь. (*Пена*).
(ребята отвечают).

Дом зелёный тесноват:
узкий, длинный, гладкий.
В доме рядышком сидят
круглые ребятки.
Осенью пришла беда —
треснул домик гладкий.
Поскакали кто куда
круглые ребятки. (*Горох*).
(ребята отвечают).

Ещё один овощ мама кладет в салат:
А на этой грядке
горькие загадки.
Тридцать три одежки
без одной застежки.
Кто их раздевает —
слезы проливает. (*Лук*)
(ребята отвечают).

Иногда мама добавляет в этот салат и этот овощ:
Микробов он сбивает с ног,
А зовут его (*Чеснок*).
(ребята отвечают).

У ч и т е л ь.

Молодец, Татьяна. Ты заработала для команды 6 звездочек — по одной за каждую загадку. Кто ещё приготовил загадки об овощах? От второй команды выступает Валера.

В а л е р а. А моя мама готовит салат из следующих овощей:

До чего ж толста она,
В огороде всем видна.
Может влезть и на забор,
Любит солнце и простор.
Удивляется народ:
«Ой, какой большой живот!» (*Тыква*).

(ребята отвечают).

Второй овощ:
Как на нашей грядке
Выросли загадки —
Сочные да крупные,
Вот такие круглые,
Летом зеленеют,
К осени краснеют *(Помидоры)*.
(ребята отвечают).

Мама ещё добавляет в салат вот такие овощи:
Наострил пострел
Пук зелёных стрел,
Кому с ним воевать,
Тому слёзы проливать! *(Лук)*.
(ребята отвечают).

Выросла травка — к пище приправка;
Её пожитки — душистые нитки *(Укроп)*.
(ребята отвечают).

Белый горький корнеплод
Под землей растет.
Все, от взрослых до ребят,
С холодцом его едят *(Хрен)*.
(ребята отвечают).

В этот салат мама добавляет один фрукт:
Хоть прячется Алёна
За веточкой зеленой,
Но красная щека
Видна издалика *(Яблоко)*.
(ребята отвечают).

У ч и т е л ь.

Валера для команды заработал также 6 звездочек. От третьей команды выступает Петя.

П е т я.

А моя бабушка варит очень вкусный борщ, отгадайте используемые для борща овощи.

1. Над землёй трава,
Под землёй алая голова *(Свекла)*.

(ребята отвечают).

2. Уродилась я на славу,
Голова бела, кудрява.
Как надела сто рубах,
Захрустела на зубах.
Все, кто любит борщ и щи,
Меня в поле поищи *(Капуста)*.
(ребята отвечают).

3. И зелен, и густ
На грядке куст.
Покопай немножко —
Под кустом *(Картошка)*.

(ребята отвечают).

4. В десять одежек
Плотно одет,
Часто приходит
К нам на обед.
Но только за стол
Ты его позовешь,
Сам не заметишь,
Как слезы прольешь *(Лук).*
(ребята отвечают).

5. Не корень, а в земле,
Не хлеб, а на столе
И к пище приправа
И на microbes управа *(Чеснок).*
(ребята отвечают).

6. В огороде вырастаю,
А когда я созреваю,
Варят из меня томат,
В борщ кладут и так едят *(Помидор)*
(ребята отвечают).

7. Вот так диковина:
На ветке — морковина!
Висит, краснеется —
На солнце греется *(Перец красный).*
(ребята отвечают).

У ч и т е л ь. Петя для команды заработал 7 звездочек.

А н я. А я приготовила загадки о полезных ягодах и фруктах:

1. Живые рубины
На ветках видны,
И мякотью сладкой
Рубины полны *(Вишня).*
(ребята отвечают).

2. Снесли птички
Синеньки яички,
Развесили по дереву:
Скорлупка мягонька,
Белок сладенький,
А желток костяной *(Слива).*
(ребята отвечают).

3. Посмотри на колобок,
Он румян и краснобок,
Но не рви его до срока —
Из него не будет прока.
А когда наступит срок,
Раскуси — и брызнет сок *(Яблоко).*
(ребята отвечают).

4. Куст в колючках,
Словно ёж,

А раздвинь колючки —
И жемчужины найдешь.
Их выращивал садовник.
Те жемчужины....(*Крыжовник*).
(*ребята отвечают*).

5. Черных ягод пышный куст —
Хороши они на вкус! (*Черная смородина*).
(*ребята отвечают*).

6. Яркий, сладкий, налитой,
Весь в обложке золотой.
Не с конфетной фабрики —
Из далёкой Африки (*Апельсин*)
(*ребята отвечают*).

7. Висит он на ветке
И с яблоком схож,
Но красен, как рак,
И, как бык, толстокож,
И доверху полон
Рубиновых бус —
Прозрачных и сочных,
И сладких на вкус (*Гранат*).
(*ребята отвечают*).

У ч и т е л ь. Аня заработала для команды 7 звездочек.

К о с т я.

Я хочу получить звездочку для команды и назову состав вкусных компотов, которые готовит моя мама.

1. Компот из сушеных яблок, груш и чернослива.
2. Компот из свежих слив, но не целых. Мама извлекает из слив косточки.
3. Компот из садовых ягод — малины, земляники, крыжовника.
4. Компот из ревеня.
5. Компот из брусники и яблок.
6. Компот из свежих яблок и с дольками апельсина.
7. Компот из кураги, чернослива и изюма.

У ч и т е л ь. Молодец, Костя, ты заработал для команды 7 звездочек. Компоты в вашей семье вкусные, полезные. Ребята, надо помнить, что после компота рекомендуется прополоскать рот, так как в нем содержится сахар и кислота.

О л я.

А я назову вкусные блюда из творога, которые готовит моя мама:

1. сырники.
2. запеканка из творога с изюмом.
3. блинчики с творогом.
4. творожная масса для бутербродов с маслом, зеленым луком и укропом.
5. закуска из творога с рубленным яйцом и зеленью.
6. батончики творожные.
7. тыквенно-творожная запеканка.
8. творог, политый медом.

У ч и т е л ь.

Умница, Оля, ты столько блюд из творога помнишь! Твоя мама кормит семью разнообразно, полезными блюдами, а блюда из творога содержат легко усвояемые белки, кальций, фосфор, которые очень нужны нашим зубам и костям.

Ребята, я вижу, что вы готовы перечислять продукты и блюда вашей семьи бесконечно, но по два представителя от команды выступили и этого достаточно. Мы должны обсудить вопрос, как правильно вести себя за столом. Сережа, ты садись за обеденный стол, будешь кушать, а мы будем находить ошибки. Кто заметит ошибку, поднимайте руку.

С в е т а.

У Сережи неправильная осанка, он сутулится.

Н а с т я.

Нельзя ставить локти на стол.

Т а м а р а.

Сережа низко склоняет голову, когда кушает.

В е р а.

Он кушает без аппетита, медленно.

У ч и т е л ь.

Вы сделали Сереже правильные замечания. Надо активно жевать, тщательно пережевывать пищу, но и подолгу держать её во рту не надо. Нельзя употреблять жидкость для улучшения проглатывания пищи, при активном жевании выделяется достаточное количество слюны, а она содержит пищеварительные ферменты, необходимые для переваривания пищи. Старайтесь кушать тихо, ложку вводят в рот, а не всасывают её содержимое. Во время еды нельзя разговаривать, смеяться, вертеться, так можно и поперхнуться. Учитесь правильно пользоваться столовыми приборами. Нож держат в правой руке, вилку — в левой.

В заключение урока проводится контроль знаний учащихся, награждение победителей и активных участников урока-игры.

Рекомендуемая литература

1. Андреева, В.А. Из истории средств гигиены полости рта /В. А. Андреева // Современная стоматология.— 2002.— №2.— С. 58—60.
2. Грабчикова, Е. С. Сборник пословиц, поговорок, загадок :Учебное издание для школьников / Е. С. Грабчикова. — Минск, «Аверсэв», 2006. — 189 с.
3. Гулько, Е. М. Гигиена полости рта как метод профилактики кариеса зубов у младших школьников /Е. М. Гулько// Современная стоматология.— 2003.— № 2.— С. 49—51.
4. Тристеня, К. С. Профилактика стоматологических заболеваний у детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методические рекомендации для воспитателей дошкольных учреждений, родителей и учителей начальных классов / К. С Тристеня. – Барановичи, БарГУ. – 2006.– 49 с.
5. Тристеня, К. С. Информированность дошкольников и их родителей о роли рационального питания и соблюдения личной гигиены : Матер. науч.-практ. конф. 21 11. 2014 г.— Мин-во образования Респ. Беларусь. Белорус. гос. пед.ун-т им. М. Танка; под общ. ред. В.П. Сытого.— Минск: Зималетто, 2013.— С. 71—74. со студентами
6. Тристеня, К. С. Профилактика заболеваний органов и систем организма : моногр. / К. С. Тристеня. — Барановичи : РИО БарГУ, 2014. — 301 с.

Обвиняется кариес

Ролевая игра для учащихся подготовительного и первого класса

Цель: формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми;

-формирование навыков самоконтроля и адекватной оценки своих действий.

Задачи: создание условий для установления контактов с окружающими;

-создание условий для проявления доброжелательного отношения к людям;

-воспитание чуткости, чувства жалости по отношению к переживаниям других людей;

-обогащение детей знаниями о причинах болезней зубов.

Действующие лица:

— учитель;

— прокурор;

— адвокат;

— кариес зубов— обвиняемый;

— Вася — пострадавший;

— мама Васи;

— врач-стоматолог;

— врач-педиатр;

— независимый эксперт;

— зрители.

Учитель:

Я приветствую всех, кто принимает участие в судебном заседании. Сегодня обвиняется кариес зубов в нанесении вреда здоровью нашего ученика. Вася стал пропускать занятия из-за зубной боли, у него часто болит живот, он чаще других детей болеет простудными заболеваниями и мы решили разобраться, кто виноват в этом, и что делать с процветающим кариесом?

Секретарь суда.

Прошу всех встать, суд идет. *(Все встают, входит судья).*

Судья:

Прошу всех садиться. Слушается дело по обвинению кариеса в нанесении вреда здоровью Васе *(указывает на обвиняемого).*

Судья:

В открытом судебном заседании слушается дело по обвинению кариеса зубов в нанесении физических и душевных ран ребенку Васе. У ответчика нет отводов к членам суда?

Кариес:

Нет.

Судья:

Судебное заседание продолжается. Оглашается поступившее на обвиняемого заявление о нанесении вреда здоровью 7-летнего Васи.

Секретарь суда.

(оглашает заявление Васи).

В течении длительного периода, а именно, в течение четырех лет у Васи болят зубы. Два зуба пришлось удалить, так как воспалительный процесс от больных зубов распространился на кость челюсти, мягкие ткани челюстно-лицевой области и во избежание сепсиса (общего заражения крови) зубы пришлось удалить. После этого начала формироваться аномалия положения зубов, начато ортодонтическое лечение. Вася просит наказать кариес со всей строгостью закона *(секретарь садится).*



Рисунок 12 Фрагмент ролевой игры в исполнении студентов

Судья:

Данное заявление приобщается к делу. Подсудимый (*обращается к кариесу*) встаньте (*подсудимый встает*).

Судья: Назовите свое имя, и возраст.

Подсудимый:

Кариес зубов. Возраст мой исчисляется с момента прорезывания зубов Васи. Для меня были все условия для развития, и я спокойно и уверенно переходил из одной фазы развития в другую, от начального, среднего и глубокого до осложненных форм кариеса (пульпит, периодонтит, периостит челюсти, остеомиелит).

Виновным себя не считаю. Я жил и развивался в организме Васи, так как он создал для этого все условия.

Голос из зала:

Что ж это за условия?

Кариес:

Плохая гигиена полости рта, скопление большого количества налета на зубах и в промежутках между зубов. В течение нескольких часов в налете образовывалась кислота, разрушала эмаль зубов. Там я и поселился.

Голос из зала:

И на тебя управы нет?

Кариес:

Достаточно было пройтись зубной щеткой по зубам, вымести весь налёт, и мы бы с Васей не встретились.

Судья:

Прошу соблюдать порядок. При желании задать вопрос или выступить с заявлением или свидетельствовать по сути обсуждаемого вопроса, необходимо обратиться к судье с просьбой.

Слушаем истца. Что вы можете сказать по обвинению ответчика (*встает Вася*).

Вася:

Сколько себя помню, у меня болят зубы. Прорежется зуб и через полгода в нём появляется пятнышко. Зуб при этом болит от сладкого. Прополощу рот водой, и боль прекращается. К

стоматологу не обращался, я боюсь лечить зубы. Потом обычно зуб болит от кислого, солёного, холодного, горячего и появляется полость в зубе. Я опять полощу рот, удаляю из полости зуба остаток пищи, терплю, но к врачу не иду. А через 1-2 месяца уже и ночью болит зуб, потом щека припухла, из-за отёка глазная щель закрылась. Зуб удалили. Вот какие мучения мне пришлось перенести и всё по вине этого кариеса. Прошу его осудить построже, даже уничтожить. У меня все *(садится)*.

С у д ь я:

У нас есть свидетели. Пригласите в зал судебного заседания маму потерпевшего.
(входит мама Васи)

М а м а.

У моего сына Васи в зубах очень быстро развивается кариес.

А д в о к а т.

Как вы считаете, в чем причина этого?

М а м а.

Мне стоматолог и врач-педиатр объясняли, что причин этому несколько: он вскармливался искусственно, рос слабым, отставал от сверстников по весу и росту. Рос беспокойным, засыпал с пустышкой, ночью пил жидкую кашу из бутылочки с соской. Кашу ест только сладкую и вообще он у нас сладёна.

Н е з а в и с и м ы й э к с п е р т.

А умеет ли он чистить зубы?

М а м а.

Наверное, умеет. Я не проверяла, но по утрам он зубы чистит. Утром встает, идет в ванную, умывается, чистит зубы и идет завтракать.

А д в о к а т.

Часто ли вы с сыном посещаете стоматолога?

М а м а.

Он так боится лечить зубы, что обращаемся, когда уже надо удалять зуб. Он не любит школьные обеды, все время «перекусывает» чипсами, вафлями, печеньем или булочкой.

С т о м а т о л о г.

У меня вопрос к маме. Какую соль вы используете при приготовлении пищи?

М а м а.

Обычную столовую соль «Полесье».

С у д ь я:

(обращается к стоматологу) У вас еще вопросы есть?

С т о м а т о л о г.

Спасибо, нет
(садится).

С у д ь я:

У вас, мама, всё? Присаживайтесь. Приглашается свидетель — врач-педиатр.
(входит врач-педиатр)

П е д и а т р.

Я хочу сказать, что кариес зубов это очень грозное заболевание. При множественном кариесе или не леченных даже 2-3^х зубах у ребёнка снижается иммунитет, начинаются болезни желудка, печени, суставов, страдает зрение, появляется сыпь, в том числе и гнойничковая. С кариесом надо беспощадно бороться. Однако и родители должны быть более грамотными и настойчивыми в вопросах профилактики стоматологических заболеваний. Вася неправильно питается, безответственно относится к гигиене полости рта.

С у д ь я:

(обращается к педиатру)

У вас все? Тогда садитесь в зале заседаний.

П е д и а т р.

Да, я сказала, что считаю нужным

(садится).

С у д ь я:

В качестве свидетеля прошу высказаться врача-стоматолога.

(Обращается к стоматологу, жестом приглашая ее за трибуну)

С т о м а т о л о г.

(занимает место на трибуне).

Я работаю школьным стоматологом уже 10 лет. Абсолютное большинство учащихся школы являются по вызову в школьный стоматологический кабинет. При осмотре полости рта учащихся определяю качество пломб, выявляю начальные формы кариеса и провожу несколько сеансов аппликаций на эти зубы специального лака, или растворов, способствующих минерализации проблемных участков зубов. Через пару месяцев начальный кариес исчезает. Такие зубы не нуждаются в препаровке и постановке пломб и все манипуляции абсолютно безболезненны. Вася на прием не является, когда привела его классный руководитель, отказался даже от осмотра. Дети должны знать, что несвоевременное лечение начального кариеса грозит развитием процесса в зубе до среднего, глубокого кариеса, которые надо уже лечить с применением стоматологической установки, то есть удалять бором из кариозной полости размягчённый инфицированный дентин с последующим пломбированием кариозной полости. Если процесс разрушения зуба продолжается, в фазе среднего или глубокого кариеса зуб не полечили, воспаляется зубная мякоть (пульпа) и тогда неизбежны страдания человека, у которого зуб болит ночью и практически не обезболивается до вмешательства стоматолога. Если к стоматологу всё же не обратились, процесс переходит на оболочку корней зубов, нагнаивается и гной ищет выхода через кость, расплавляя её и окружающие мягкие ткани. С кариесом можно и необходимо бороться. Для этого надо выполнять основные три условия: тщательная гигиена полости рта, рациональное питание с частотой приема пищи 4-5 раз в сутки и использование фтора в составе зубных паст и в виде фторированной соли. Фтор является самым эффективным противокариозным элементом.

С у д ь я:

Какую меру наказания вы предлагаете для кариеса?

С т о м а т о л о г.

Если создать невыносимые условия для его развития, соблюдать три метода профилактики, которые я назвала в своем выступлении, кариес исчезнет. Вася должен быть более собранным, освоить и выполнять требования гигиены полости рта, правильно питаться, набраться мужества для посещения стоматолога. Мама должна пользоваться фторированной солью при приготовлении пищи, контролировать качество чистки зубов её детьми, наладить сбалансированное питание и тогда все члены семьи будут здоровы *(стоматолог садится).*

С у д ь я:

Если свидетелей больше нет, переходим к прениям сторон. Слово предоставляется прокурору.

Прокурор.

Данные предварительного расследования и обсуждение материалов дела в ходе судебного заседания позволяют сделать заключение, что кариес зубов представляет угрозу человечеству. Он разрушает зубы, повреждает органы и системы организма, приносит физические и моральные страдания людям. Особенно опасен кариес для детского организма. Расследование подтвердило социальную опасность кариеса зубов, поэтому считаю, что необходимо объединить усилия всех, я имею в виду родителей, воспитателей дошкольных учреждений, учителей школ, врачей всех специальностей, а особенно стоматологов и избавить человечество от кариеса.

Судья:

Ваше предложение понятно. Слово предоставляется адвокату обвиняемого.

Адвокат.

Благодарю вас за предоставленную возможность открыть уважаемым членам суда и присутствующим членам суда и присутствующим другую сторону медали. Только ли кариес виноват в разрушении зубов Васи и миллионов таких юношей и девушек? Изучив тщательно материалы дела, и выслушав пострадавшего и свидетелей, можно прийти к заключению, что кариес был спровоцирован сложившимися обстоятельствами. Когда мать была беременна, у неё был токсикоз, рвота и питание плода, его развитие было недостаточным. Ребёнок рос болезненным, сопротивляемости кариесу не было, сформировалась ущербная, маломинерализованная эмаль. В условиях постоянного присутствия зубного налёта и образующихся кислот в месте прикрепления на зубах налёта кариес имел возможность спокойно развиваться. Если бы Вася, его родители не желали сожительствовать с кариесом, его бы не было. Мать даже не знает о противокариозном действии фтора и не контролирует качество чистки зубов её детьми. Поэтому я прошу снисхождения к моему подзащитному, дать возможность ему на реабилитацию. Пусть он переместится в те страны, где дети вообще не чистят зубы, где весь день перекусывают, не заботясь о скоплении налёта в промежутках между зубов. Пусть уходит кариес туда, где никто не использует фторсодержащей соли, где средства массовой информации не рекламируют средств гигиены полости рта. У меня всё.

Судья:

Благодарю вас. Выслушаем теперь потерпевшего *(Вася встает)*.

Вася:

Кариес, конечно, меня одолел, я его готов уничтожить.

Судья:

У вас всё? Выслушаем обвиняемого.

Кариес:

Уважаемые члены суда и присутствующие, вы все убедились в ходе Судебного заседания в том, что меня просто приветствовали. Вася, создавший во рту для меня идеальные условия, мама, которая делала упущения в кормлении сына, попустительствовала его нежеланию хорошо почистить зубы. Виновны и учителя, которые были недостаточно настойчивыми, когда Вася отказывался лечить зубы у школьного стоматолога, ведь они знали о последствиях его поведения. Виновны врачи педиатр и стоматолог в своей равнодушии к судьбе и здоровью Васи. Я не виноват. Прошу меня оправдать.

Судья:

Вы тут всех сделали виновными и просите снисхождения, а так ли кариес безгрешен, решит сейчас суд.

(Судья, прокурор, адвокат удаляются в совещательную комнату) Прошел час.

Секретарь суда.

Прошу всех встать, суд идет *(входят члены суда)*.

Судья:

Суд внимательно рассмотрел материалы дела по обвинению кариеса в нанесении вреда здоровью Васи. В ходе судебного заседания были заслушаны стороны обвинения и защиты, потерпевший, ответчик, свидетели и, пользуясь положениями Законов Республики Беларусь о здравоохранении, об образовании суд постановляет:

1. Кариес должен навсегда покинуть места своего обитания — зубы детей и взрослых.
2. Обязать Васю и всех детей республики строго выполнять основные методы профилактики стоматологических заболеваний.
3. В отношении родителей, учителей и врачей вынесено частное определение, в котором указывается на недостаточное их участие в профилактике кариеса зубов у Васи и других детей.
(Частное определение прилагается)

Приговор окончательный и обжалованию не подлежит.

Репозиторий БарГУ

Грибы наших лесов

Урок-конференция

для учащихся среднего школьного возраста

Цели:

Основная цель:

- создание творческой атмосферы на уроке;
- создание условий для максимальной активности учащихся всего класса;
- создание психологического комфорта на уроке.

Цели развития и воспитания:

- формировать умения использовать полученные знания;
- формировать умения подготовить презентацию по теме урока;
- формировать умение выступления перед широкой аудиторией с сообщением;
- формировать чувство осознанного отношения к сохранению собственного здоровья и здоровья других;
- формировать у учащихся навыки здорового питания;
- формировать у учащихся навыки оказания доврачебной помощи при отравлении грибами.

На уровне узнавания

: *определять виды грибов;

* характеризовать полезные свойства грибов;

* распознавать съедобные, условно съедобные и несъедобные грибы.

На уровне понимания: *знать различия между съедобными и несъедобными грибами;

* понимать влияние грибов на здоровье человека;

* понимать механизм отравления грибами.

На уровне применения: *использовать полученные знания о полезных свойствах грибов;

* использовать знания о помощи при отравлении грибами;

* использовать знания о грибах для профилактики отравлений ими.

Задачи:

- создание условий для усвоения учащимися информации о видах и свойствах грибов;
- формирование у школьников понятий о многообразии грибов, их применении в питании, быту и в медицине;
- совершенствование умений анализировать, выделять главное, оценивать последствия;
- воспитание бережного отношения к здоровью, отзывчивости, готовности помочь другому в трудной ситуации.

Форма урока: ролевая игра.

Формы работы: работа в малых группах и индивидуальная.

Методические приёмы:

- словесные (беседа, сообщение, ответы на вопросы);
- наглядно-образные (плакаты, муляжи грибов, презентации);
- практические (подготовка загадок, пословиц, мультимедийных презентаций).

Оборудование:

- мультимедийный проектор;
- карточки с вопросами;
- упаковки поваренной соли, крахмала, активированного угля;
- молоко, яйца;
- зонд для промывания желудка, полотенце, мыло.

Для демонстрации антидотов на столе находятся:

- упаковка из-под 0,1% раствора атропина,
- 0,9% раствора хлорида натрия,
- таблетки липоевой кислоты;
- ампулы с растворами глюкозы, унитиола, новокаина, гидрокарбоната натрия.

Оформление школьной доски:

- тема урока-конференции;
- классификация грибов;
- план конференции.

План урока-конференции:

1. Виды и свойства грибов.
2. Съедобные грибы.
3. Условно-съедобные грибы.

4. Ядовитые грибы.
5. Фунготерапия — лечение грибами.
6. Практикум по составлению рекомендаций по оказанию доврачебной помощи при отравлении грибами.
7. Выводы, выставление оценок.

Учитель

Ребята, сегодня у нас необычный урок. Мы будем изучать виды, свойства грибов, действие различных грибов на организм человека. Главное — мы научимся сегодня оказывать доврачебную помощь при отравлении грибами. Учащиеся класса поделены на 3 группы, каждой поручена тема: I-ой — «Съедобные грибы», II-ой — «Условно-съедобные грибы» и III-ей — «Ядовитые грибы». Учащиеся каждой группы детально готовили вопросы по заявленной теме.

Я знаю, что вы готовились к этому уроку, приготовили карточки с иллюстрациями, мультимедийные презентации. На уроке присутствуют наш школьный врач, врач-токсиколог Центра гигиены и эпидемиологии, врач-диетолог и корреспондент газеты «Наш край», которые примут участие в обсуждении темы урока.

Слово предоставляется врачу-диетологу, который расскажет о полезных для организма человека грибах, которые с успехом используются в питании.

Врач-диетолог

Грибы относятся к полезным продуктам питания. Грибы раньше относили к низшим растениям, но они сочетают признаки низших растений — наличие клеточных стенок, неподвижность, верхушечный рост — и живых (наличие хитина, гетеротрофный рост, образование мочевины). Они могут размножаться вегетативно, спорами и половым путем. Наибольшее распространение получили грибы в Европе и Северной Америке. До революции в России на душу населения приходилось в год 40 кг грибов, а в настоящее время всего 3 кг. Во время поста грибы заменяли мясо, употреблялись ежедневно, а в настоящее время постится ничтожная часть населения. Грибы содержат белки, хотя белки грибов трудно перевариваются, поэтому долго задерживаются в желудке, создавая ощущение сытости. По своему составу грибы напоминают смесь мяса и овощей. Мясу грибы могут служить заменителем, но при этом они обладают полезными свойствами, присущими фруктам и овощам. Грибы низко калорийны, килограмм грибов — это 300 ккал, а такое же количество мяса — до 4000 ккал, поэтому можно рекомендовать употребление грибов лицам, контролирующим свой вес. Подосиновики содержат большое по сравнению с другими грибами количество жиров, опята — углеводов, лисички и шампиньоны — богатый запас витаминов. Гриб панус «*Panus conchatus*» используется как заменитель телячьего сычуга в процессе изготовления сыров.

Только молодые грибы полезны, в старых разлагается белок и, при этом, внешних признаков разложения нет, в отличие от мяса, при разложении белков которого распространяется неприятный запах. Варить грибы положено не менее полутора часов. Это необходимо для облегчения работы желудочно-кишечному тракту. Однако из-за высокой нагрузки на пищеварительную систему детям дошкольного возраста и лицам, имеющим проблемы с желудочно-кишечным трактом, лучше не употреблять грибы. Население не всегда осведомлено, что отравиться можно и съедобными старыми грибами. Даже молодыми можно отравиться, которые растут вдоль автотрасс, так как в них накапливаются токсические вещества, ассимилируемые ими из воздуха, содержащего выхлопные газы. Надо уметь приготовить грибы. Их необходимо вымачивать в соленой воде, отваривать и сливать отвар, а потом жарить. Особенно тщательно вымачивать и отваривать несколько раз необходимо условно съедобные грибы. Нельзя детей дошкольного возраста кормить блюдами из грибов, так как в грибах содержатся трудно перевариваемые белки, которые с трудом усваивает даже взрослый организм. Для улучшения усвоения грибов рекомендуется их измельчать, а сушеные грибы лучше вообще превращать в порошок и добавлять в процессе приготовления пищи, давая им прокипеть. Речь идет только о съедобных грибах, условно съедобные грибы сушить впрок не рекомендуется. Отравление наступает при употреблении в пищу ядовитых грибов, например, бледной поганки, красного мухомора, ложных опят, ложных строчков. Есть вероятность отравления и условно съедобными грибами при их недостаточной кулинарной обработке. Это сморчки, строчки, волнушки, свинушки. Токсины ядовитых грибов не обезвреживаются при кулинарной обработке и пищеварительными соками в пищеварительной системе человека. Ребята, я рекомендую вам

сегодня внимательно отнестись к сообщениям о полезных для здоровья и токсичных грибах, научиться оказывать доврачебную помощь при отравлении. Вы должны пропагандировать информацию о видах грибов, умению различать съедобные и ядовитые грибы.

Учитель.

Спасибо вам за информацию, а сейчас мы послушаем врача-терапевта, которая расскажет нам о целебных свойствах грибов.

Врач – терапевт

Ребята, грибы не только вкусны и полезны нашему организму, но многие из них обладают целебными свойствами.

При анемии рекомендуется употреблять белые сушеные грибы, содержащие столько железа, сколько не содержит ни один пищевой продукт. Фосфора в грибах почти столько, сколько в мясе и рыбе. В многочисленных литературных источниках описаны целебные свойства грибов. Белые грибы помогают при упадке сил, туберкулезе, анемии, стенокардии. Подавляя некоторые патогенные для человека бактерии, они показаны при хронических гастритах. Маслята улучшают зрение, их рекомендуется использовать при заболеваниях суставов. Шампиньоны рекомендуется употреблять при сахарном диабете, к тому же в них 70—90% легкоусвояемого белка, поэтому детям школьного возраста можно употреблять шампиньоны. Вытяжка из шампиньона тормозит рост золотистого стафилококка, который вызывает ангину и поддерживает воспалительный процесс в миндалинах. Золотистый стафилококк всегда находится в миндалинах при хроническом тонзиллите. Из шампиньона лугового получен антибиотик агаридоксин. Лисички уникальны тем, что содержат хиноманнозу, которую не переносят гельминты всех видов. Лисички также способствуют улучшению зрения. Груздь рекомендуют употреблять при почечно-каменной болезни. Вёшенка содержит весь комплекс витаминов группы В, витамин D₂ и токоферол (витамин Е). Учёные—кардиологи сообщают о хороших результатах использования вёшенки при гипертонии. Она способствует снижению уровня холестерина в крови, тонизирует нервную систему. Антибактериальными свойствами обладают опята, рядовки, козляк, мокруха, ежовик желтый и другие съедобные грибы.

Появилась наука фунготерапия, то есть лечение грибами. Используются вытяжки из грибов, так как при варке, солении и жарке теряются многие полезные вещества. За рубежом фунготерапия очень широко применяется, а наши врачи относятся к этому виду лечения настороженно. Связано это с тем, что имеются случаи отравления при лечении в домашних условиях грибами. Самолечение грибами очень опасно.

Большая группа плесневых грибов используется в фармакологической промышленности для производства стероидных гормонов, витаминов, антибиотиков и ферментов, а дрожжи используют в пивоваренной, кондитерской промышленности и хлебопечении. Шампиньоны, трюфели искусственно выращивают из-за их прекрасных вкусовых качеств. Русские ученые В. А. Манассеин и А. Г. Полотебнов 150 лет назад сделали сообщение о лечебных свойствах плесневых грибов. Пенициллин, биомицин, стрептомицин, aureомицин и множество других антибиотиков, полученных из плесневых грибов, эффективны при лечении многих заболеваний. Учёными установлено, что менингит, дифтерия, туберкулез, сибирская язва, чума, туляремия успешно лечатся при использовании этих антибиотиков. Успешно применяются эти антибиотики при лечении гнойных процессов мягких тканей и сепсиса. В «Лечебниках», «Травниках» и «Вертоградах» — рукописных сборниках XVII—XVIII веков имеются сообщения о лечении обморожений специально приготовленной вытяжкой из белого гриба-боровика. Экстракты из шампиньона обыкновенного (*Psalliota campester*) тормозят рост золотистого стафилококка, возбудителей тифа и паратифа. Английские ученые из шампиньона *Psalliota xanthoderma* получили антибиотик, эффективный при лечении больных тифом. Интересно, что антибиотик получают из совсем молоденьких грибов. У шампиньонов с развернувшейся шляпкой не обнаружена антибактериальная активность. Чехословацкие ученые установили, что навозник серый *Coprinus atramentarius* можно с успехом использовать для лечения алкоголизма. Сам гриб совершенно безвреден, но если перед его употреблением в пищу принять алкоголь, у человека будет неукротимая рвота. Говорушка гигантская *Clitocybe gigantea* используется в выпуске лечебного средства, применяемого в акушерстве и гинекологии. Говорушка серая *Clitocybe nebularis* используется для производства антимикробного вещества небулярин. Из говорушки *Clitocybe diatreta* получен микомицетин, который эффективен при лечении туберкулеза кожи, костей и остеомиелита. В рядовке *Calocybe georgii* обнаружено также вещество, активное против туберкулезной палочки. Такими же свойствами обладает рядовка фиолетовая *Lepista nuda*.

Широко употребляется в народной медицине многих стран опенок осенний *Armillaria mellea*. Обычно используют кашлицу из плодовых тел опенка для лечения гнойных процессов на коже, а также опёнок используется как слабительное. Из рыжика и гриба-млечника с красным соком *Lactarius sanguifluus* выделено вещество лактариовиолин, тормозящее развитие ряда патогенных микроорганизмов. В Литве в народной медицине широко используется перечный груздь *Lactarius piperatus*. Из толстушки *Inoloma traganum* выделен иноломин, обладающий антибактериальными свойствами. Против возбудителей брюшного тифа используется антибиотик, выделенный из гриба паутинника круглоспорового *Cortinarius rotundisporus*. В съедобном грибе *Agrocybe dura* обнаружен антибиотик агроцибин, действующий на целый ряд болезнетворных микроорганизмов. Таким же свойством обладает экстракт из опенка летнего *Kuehneromyces mutabilis*. Опенок луговой *Marasmius oreades* биологически активен против золотистого стафилококка, кишечной палочки и других микроорганизмов. В гомеопатических дозах с лечебной целью используется красный мухомор *Agaricus muscarius*. Препараты из него в гомеопатических дозах широко используются при лечении эпилепсии, малой хореи, при спазмах сосудов, множественном склерозе, парезах и параличах, а также при ангине. С целью лечения злокачественных новообразований и заболеваний желудочно-кишечного тракта в народной медицине широко используется трутовый гриб чага *Inonotus obliquus*.

Из мексиканского гриба семейства *Strophariaceae* выделен псилоцибин, используемый в психиатрии для лечения душевно больных. Есть особая группа хищных грибов. У них есть специальные приспособления — ловушки на грибнице. Жертвами таких грибов являются нематоды. Это мелкие круглые черви длиной не более 1,2 мм, но они представляют опасность для здоровья человека, животных и растений. Один из видов нематод вызывает у человека тяжелое заболевание двенадцатиперстной кишки — анкилостомоз. Поселившиеся паразиты вызывают сильную интоксикацию, развивается малокровие, поражение нервной системы, местно нематоды провоцируют образование язв с последующими кровотечениями. Хищные грибы имеют тело в виде мицелия с множеством петель. Мицелий выделяет очень клейкую, вязкую жидкость и попавший в ловушку паразит погибает, так как мицелий его при этом сжимает, пока жертва не погибает.

Учитель.

Большое спасибо вам за информацию, сначала мне показалось, что информация избыточна латинскими названиями грибов, но потом я убедилась, что мы живём в век информационного обеспечения и такая информация необходима школьникам. А сейчас мы послушаем врача-токсиколога городского Центра гигиены и эпидемиологии.

Врач-токсиколог

Конечно, огромная группа грибов служит питанием для миллионов людей на всех континентах земного шара. Много разновидностей грибов обладают целебными свойствами, однако ежегодно в Республике Беларусь регистрируются случаи отравления грибами. За 6 месяцев 2009 года на территории республики пострадало 60 человек, что на треть выше, чем в предыдущем году. Пик отравлений грибами приходится на август-сентябрь. В 2008 году только в городе Минске отравилось грибами 292 человека.

Существуют патогенные грибы, способные вызывать болезни человека, животных и растений.

По данным радиологической лаборатории Минского городского центра гигиены и эпидемиологии в 2008 году из 140 проб грибов в 10% превышено содержание цезия-137. Иногда уровень радиоактивного загрязнения грибов превышает в 20 раз допустимый. Накопление в организме радионуклидов опасно.

Ежегодно имеются жертвы среди сторонников народной медицины по использованию грибов для лечения. Травятся настоями и настойками ядовитых грибов, чаще всего мухоморами.

Отравление наступает при употреблении в пищу ядовитых грибов, например, бледной поганки, красного мухомора, ложных опят, ложных строчков. Есть вероятность отравления и условно съедобными грибами при их недостаточной кулинарной обработке. Это сморчки, строчки, волнушки, свинушки. Токсины ядовитых грибов не обезвреживаются при кулинарной обработке и пищеварительными соками в пищеварительной системе человека.

В плодовых телах бледной поганки присутствуют алкалоиды фаллоидин и аманилин. Летальная доза фаллоидина 0,1 мг/кг массы тела. В одном грамме бледной поганки содержится 1 мг токсина, т. е. одного гриба достаточно, чтобы отравились все, кто пробовал грибы с одной

сковородки или кастрюли. Особенно чувствительны маленькие дети. Молоко кормящей матери, употребившей в пищу этот гриб, смертельно опасно для её ребенка.

При отравлении строчками и сморчками токсически действует на клетки селезенки находящийся в строчках гиromитрин, он также действует токсически на печень. Накопление в сморчках гельвелловой кислоты, которая при варке уходит в бульон, зависит от особенностей климата, где произрастает гриб, температуры внешней среды, времени сбора грибов, их возраста (сутки, двое) и места, где они выросли, влажности, в тени или на солнечной полянке росли. Сборщики сморчков рискуют жизнью, если совпало несколько факторов, способствующих обильному накоплению гельвелловой кислоты.

Лица, употребившие в пищу строчки, не имеют шанса выжить, когда кроме гельвелловой, растворимой кислоты в них содержится нерастворимый в процессе приготовления грибов в пищу, гиromитрин. Это один из сильнейших ядов.

Отравление красным мухомором связано с действием мускарина и мускаридина, которые содержатся в его плодовых телах. Они частично могут разрушаться при термической обработке. Дорогие ребята, будьте на страже собственного здоровья и помогайте другим оставаться живыми и здоровыми, а для этого надо знать признаки ядовитых и условно съедобных грибов, не употреблять их в пищу и разяснять опасность таких грибов. Сегодня очень важный и интересный урок в вашем классе, знания, полученные на таких уроках, обогащают ваш интеллект, делают вас мудрее, умнее, добрее и здоровее.

Учитель.

Мы благодарны Вам за информацию об опасных для здоровья грибах. А сейчас переходим к работе в группах. Первая группа получила задание рассказать о съедобных грибах.

Представитель первой группы Костя демонстрирует мультимедийную презентацию «Съедобные грибы».

Костя.

Комментарий к презентации: К съедобным трубчатым грибам относятся белый гриб, подберезовик, подосиновик, масленок поздний, моховик желто-бурый, козляк. К съедобным грибам также относятся трюфель белый, трюфель черный русский, перигорский трюфель французский. Вы видите самый популярный из съедобных грибов — белый гриб или его чаще зовут боровиком, так как он растёт в сосновых борах, лесах, где опавшая хвоя лежит толстым слоем. Но в разных местностях его зовут по-разному — беловик, глухарь, коровяк, жатник, толкач. В первый день своего появления плодовое тело белого гриба весит всего 2 г и он величиной с напёрсток, а через 5—6 дней вес его достигает 150—200 г. Окраска шляпки гриба в сосновых лесах тёмная, в еловых — с зеленоватым оттенком, а в лиственных — светлая. По вкусовым качествам и внешнему виду белый гриб не имеет соперников.



Рисунок 13 — Белый гриб



Рисунок 14 Подберезовики



Рисунок 15 Подосиновики

Рисунок 16 Сыроежка



Рисунок 17 Трюфель

Подберёзовик является ближайшим родственником боровика, но его относят к чёрным грибам, так как мякоть его при сушке чернеет. В разных местах его называют по-разному: колосовик, бабка, подоабок, чёрный гриб, осовик, обабок. В молодом возрасте он напоминает белый гриб, только на ножке у него тёмные чешуйки. Подберёзовик быстро растёт — за сутки вырастает на 4,5 см. Подберёзовики растут возле лесных дорожек и троп, на опушках, в берёзовых рощах и под отдельными берёзами. Причём, растёт он не под самым деревом, а поодаль, где расположены молодые корешки берёзы. Самый ценный из 10 разновидностей подберёзовиков имеет почти чёрную шляпку, толстую ножку и серовато-белый низ шляпки. Подберёзовики употребляют свежими в жареном, тушеном виде, а также заготавливают впрок в маринованном и солёном виде.

К о р е с п о н д е н т г а з е т ы . К о с т я , а т ы с о б и р а л п о д б е р ё з о в и к и ?

К о с т я

Да, мы всей семьёй собирали грибы, мне попадались лисички и опята, а папа с мамой набрали много разных грибов и я помогал их перебирать, среди всех собранных грибов были и подберёзовики. Мы обсуждали виды съедобных грибов, а потом кушали грибы, на вилку попадались подберёзовики. Они очень вкусные.

В р а ч - т е р а п е в т .

Скажи, Костя, можно ли спутать подберёзовик или белый гриб с несъедобным грибом?

К о с т я .

Не знаю, кажется, подберёзовик не спутаешь с другими грибами.

В р а ч - т о к с и к о л о г .

На подберёзовика очень похожи желчный гриб и перечный гриб. Желчный гриб очень напоминает боровика. Отличие в том, что у желчного гриба нижняя поверхность шляпки розовая или розовато-серая, а у боровика — жёлтая или зеленоватая. Когда разломаешь желчный гриб, его мякоть розовеет, а у белого гриба остается белой.



Рисунок 18 Желчный гриб (1), перечный гриб (2).

Павел.

А я расскажу о подосиновиках. Они очень похожи на подберёзовики, только шляпки у них красные, красно-оранжевые, оранжевые, жёлто-бурые. За это подосиновика называют красноголовиком, красным грибом, красной шапочкой. Растёт подосиновик с июня по октябрь обычно под осинами, но может встречаться в сосновом и еловом лесу, на опушках, полянах, среди вереска. Подосиновики бывают больших размеров, шляпка может достигать диаметра 15—20 см, в лесотундре встречаются подосиновики с весом до 2 кг. Мякоть у подосиновика белая, на разрезе меняет цвет — сначала розовеет, потом становится тёмно-синей и даже чёрной. Подосиновики вкусны во всех видах, однако при мариновании они сохраняют свой естественный вид.

Учитель.

Хорошо, Павел, ты коротко и ясно рассказал о подосиновиках. Вопросы к Павлу есть?

Врач-диетолог.

А ваша семья употребляет грибы?

Павел.

Да, но мы не собираем лесных грибов, а покупаем шампиньоны и мама очень вкусно их готовит.

Врач-диетолог.

Какие блюда из шампиньонов готовит твоя мама?

Павел.

Салат с огурцами, яйцами, суп грибной и соус грибной к картофельным котлетам или зразам.

Врач-диетолог.

Твоя мама готовит грамотно грибы, так как жареные грибы являются тяжёлой пищей, особенно для детей.

Марина.

А я расскажу о маслёнке. Маслятами называют эти грибы, потому что в сырую погоду их шляпки блестят как смазанные маслом. Растут маслята с июня до конца сентября в молодом сосняке у опушек, на солнечных полянках, на местах костров. Шляпка у гриба коричневая или бурая, иногда с фиолетовым оттенком. Кожица с неё легко снимается, при этом обнажается белая или желтоватая мякоть. Маслята очень вкусны и в супе, и жареные, и тушеные, а маринованные можно приравнять к деликатесным продуктам.

Учитель.

Хорошо, Марина, ты коротко охарактеризовала один из съедобных грибов нашего леса. Вопросы к Марине есть? Если нет, то сейчас Оля расскажет нам о моховиках.

Оля.

Моховики называют ещё болотовиками, так как они растут во влажных сосновых борах. Это красивый и вкусный гриб. Шляпка у него диаметром 5—10 см охряно-жёлтого, жёлто-буроватого или коричневого цвета. Низ шляпки сначала жёлтый, потом оливково-табачного цвета. На изломе моховик темнеет, ножка у него невысокая — 4-8 см. Я рассказала о жёлто-буром моховике, а в лиственных лесах часто встречается моховик зелёный. Шляпка у него бархатистая оливково-бурого или оливково-жёлтого цвета. Низ шляпки ярко-жёлтый или зелёно-жёлтый с крупными порами. Моховики употребляют в маринованном, жареном или тушеном виде.

Учитель.

Хорошо, Оля, ты с такой любовью рассказала о моховиках, хотя их считают грибами третьего сорта, однако грибы-моховики съедобные и некоторые их предпочитают другим деликатесным грибам. А сейчас Олег расскажет нам об очень популярном, дорогом, деликатесном грибе — трюфеле.

Олег.

Трюфель гриб необычный, так как растёт на глубине 8—10 см под землёй и на поверхности почти никогда не появляется. К тому же у него нет ни шляпки, ни ножки, а выглядит как клубень картофеля. Существует легенда о трюфелях, что они появляются там, куда ударила молния. Однако их выращивают искусственно, и для их развития не требуется удара электрическим током. Трюфель белый произрастает в дубовых и буковых лесах, в березняках, под кустами орешника, ольхи на влажной рыхло-известковой почве Московской, Тульской, Горьковской областей. Трюфель чёрный ещё называют русским, а растёт он в буковых и дубовых лесах Украины и Кавказа, а также под каштанами и в дубняках Западной Европы. В Италии и Франции около города Перигора произрастает перигорский трюфель. Он особенно вкусен в вареном и жареном виде. На поверхности чёрного трюфеля имеются чёрные крупные бородавки. У молодого трюфеля мякоть белая, а потом становится желтой, бурой. Чёрный и белый трюфели очень ароматны. Найти его в почве нелегко, однако опытные грибники знают, что в месте его нахождения бывает бугорок, над которым вьются светлые мушки перед закатом солнца. Среди трюфелей есть и несъедобный «олений» трюфель. Он мелкий и не имеет запаха.

Учитель.

К Олегу вопросов нет? Тогда предоставим группе, изучавшей съедобные трубчатые грибы, ещё одну возможность охарактеризовать этот вид грибов.

К а т я

. Я приготовила загадки.

На опушке карапуз

Надел бархатный картуз,

Рябятишки шли гурьбой,

Взяли малого с собой. (белый гриб).

Отвечает Миша со второй группы — Белый гриб!

К а т я. А под старою сосной,

Где склонился пень-старик,

Окружён своей семьёю

Первый найден (боровик)

Отвечает Паша со второй группы — Боровик!

К а т я.

В серенькой я шапке,

Рябенькая ножка.

Под берёзой я расту.

Ну и как меня зовут?

Отвечает Дима с третьей группы — Подберёзовик!

К а т я. Я в красной шапочке расту

Под стройными осинами.

Меня увидишь за версту,

Зовусь я (Подосиновик).

Отвечает Дима с третьей группы — Подосиновик!

К а т я. Кто попробовал меня,

Хвалит всем день ото дня.

И на гриб я не похож,

Вкусен! С виду непригож (Трюфель).

Отвечает Дима с третьей группы — Трюфель!

Л е н а.

Я расту, где мох, вода,

Рад я грибнику всегда!

Внешне я как боровик,

А по сути....(Моховик)

Отвечает Дима с третьей группы — Моховик!

Л е н а.

Я под соснами родился,

В маринад я пригодился,

Соберёт любой ребёнок

Полный кузов. Я ж (Маслёнок)

Отвечает Дима с третьей группы — Маслёнок!

Рита.

Этот гриб почти домашний,

Вырастает и на пашне,

И под яблоней в саду,

Вдоль дорожек, на ходу. (Шампиньон).

Отвечает Дима с третьей группы — Шампиньон!

У ч и т е л ь.

Молодцы ребята из первой группы. Они продемонстрировали мультимедийную презентацию о видах трубчатых съедобных грибов. Костя получает 2 карточки за две презентации, Павел, Марина, Оля и Олег получают по одной карточке. За загадки Катя пополнила запас карточек группы, она получает 5 карточек, Лена и Рита по одной карточке. Представители второй группы Миша и Паша получили за ответы на загадки по карточке, а Дима из третьей группы раньше всех дал правильные ответы на загадки и получает 6 карточек. А теперь о съедобных пластинчатых грибах нам доложат представители второй группы.

В о л о д я.

К пластинчатым съедобным грибам относятся рыжик, груздь настоящий, груздь желтый, груздь черный, волнушка розовая, белянка, горькушка, серушка, подгруздок белый, подгруздок черный, валуй, рядовка серая, опенок осенний, зонтик пестрый, шампиньон обыкновенный, колпак кольчатый, толстушка, лисичка. Среди них есть более популярные — рыжики, лисички, грузди, шампиньон, опята и менее употребляемые в пищу. Это волнушка розовая, белянка, горькушка, серушка, валуй, рядовка серая, зонтик пестрый, колпак кольчатый, толстушка. Я расскажу о рыжиках, которые заслуженно считаются лучшими среди пластинчатых грибов. Иногда рыжики называют еловиками, так как излюбленным местом для них является еловый лес, но они растут и в сосновых лесах на сухом возвышенном месте, на опушках, полянах, где нет густой, высокой травы. Посмотрите, какой это красивый гриб! (показывает иллюстрацию в презентации). Растут рыжики целыми колониями, тогда кажется, что кто то рассыпал много ярких монет, поэтому их легко и очень приятно собирать. У них обычно рыжая окраска шляпки, но бывает рыжевато-зелёная и даже синевато-зелёная с тёмными концентрическими полосками. У маленьких рыжиков шляпки плоские, а у зрелых по центру шляпка воронкообразно вогнута, а края приподняты и загибаются к ножке. Шляпки рыжиков достигают в диаметре 5—12 см, ножки имеют цвет шляпки, они полые в центре. В народе рыжики называют грибом—компасом, так как они чаще растут с северной стороны деревьев и бывают крупнее с этой стороны. Рыжики самые калорийные грибы. Солёные рыжики калорийнее боровиков, яиц, куриного и даже на 78,7 калорий превосходят говядину из расчёта на грамм продукта. К тому же рыжики усваиваются организмом человека лучше всех других грибов. На изломе гриба появляется ярко оранжевый сок очень приятного запаха сосновой коры. Рыжики вкусны отваренные со сметаной, жареные, но нет ничего вкуснее солёных рыжиков.

Учитель.

Володя очень чётко рассказал нам о рыжиках. Кто ещё готов нам рассказать о грибах? Павел подготовил информацию о лисичках.

Павел.

Лисичка появляется раньше всех грибов и растёт до глубокой осени в берёзовых, лиственных, хвойных и смешанных местах. Маленькие лисички напоминают пуговицы жёлтого цвета, а у стареющих лисичек шляпка становится волнистой, а середина делается воронкообразной. Очень большими лисички не вырастают, диаметр шляпки достигает 10 см. Собирать лисички легко и быстро, так как они растут большими колониями. Ножка гриба срастается со шляпкой, мякоть лисички упругая, такого же цвета, как шляпка, запах приятный, напоминает смесь запахов мяты и берёзового листа. В отличие от всех грибов лисички не бывают червивыми. Очень вкусен суп с лисичками, жаркое, соусы, но часто их маринуют впрок.

Учитель.

У кого есть вопросы к Павлу? Тогда у меня вопрос: ты сам собирал лисички?

Павел.

Да, мы с папой однажды набрали много лисичек и мама сварила вкусный суп с лисичками, остальные замариновали.

Учитель.

А сейчас выступит с сообщением Коля.

Коля.

Я расскажу о груздях. Груздь настоящий растёт с середины июля до середины сентября в берёзовых и сосново-берёзовых лесах. Груздь вырастает быстро до больших размеров. Шляпка его может достигать диаметра 20 см, а ножка короткая и полая внутри. Интересно, что даже в сухую погоду шляпка гриба влажная, на ней проступают более светлые круги, а иногда желтые пятна. Мякоть гриба белая, плотная, ломкая и издаёт приятный запах берёзы и хрена. Груздь жёлтый мало отличается от настоящего (белого), только шляпка у него жёлтая с тёмными концентрическими кругами, а мякоть белая. В лиственных и смешанных лесах растёт чёрный груздь. Его называют чернушкой за цвет шляпки и быстро чернеющий сок. Все грузди лучше всего солить. Чёрные солёные грузди становятся фиолетовыми, а потом по мере засолки приобретают тёмно-вишнёвый цвет. Грузди настоящий и жёлтый относятся к первой категории, а чёрный — ко второй, хотя по вкусовым качествам они одинаковы, просто некоторым не нравится чёрный цвет гриба.

Учитель.

Скажи, Коля, где ты брал информацию о грибах?

Коля.

У нас дома имеется энциклопедия, книжки «Грибы наших лесов» и «Заготовка дикорастущей продукции», где указаны свойства полезных грибов.

Учитель.

Похвально, что ты пользуешься справочной литературой при подготовке к занятиям.

Клара.

А я хочу рассказать о сыроежках. Сыроежка пищевая растёт в берёзовых и смешанных лесах на протяжении всего лета, в хвойных лесах растёт редко, но в грибной год и там можно набрать сыроежек. Насчитывают до 150 разновидностей сыроежек, 80 из них встречается в Белоруссии. Их так много по сравнению с другими грибами, что 20—30% собранных грибов составляют сыроежки. Ножки у всех сыроежек белые, цилиндрические и сужаются книзу, пластинки тоже белые, а окраска шляпок бывает от бело-розовой до вишнёвой, от красной до тёмно-красной, от светло-зелёной до насыщенно-зелёной. Следует помнить, что сыроежки с тёмной окраской имеют горьковатый вкус и перед их приготовлением надо вымачивать. Мякоть

гриба напоминает вкус цветной капусты. Сами по себе разноцветные сыроежки с белой ножкой и такими же пластинками нарядны, привлекательны, не маскируются окраской с окружающей средой, поэтому видны издали и этим привлекают грибников. Их жарят, предварительно вымочив, используют при приготовлении супов, соусов, жаркого и солят. Для соления лучше использовать сыроежки с ярко окрашенной шляпкой, в свежем виде даже после вымачивания они горчат.

Учитель.

А ты, Клара, пробовала сыроежки?

Клара.

Да, думаю, что все присутствующие собирали и употребляли сыроежки.

Вася.

А я подготовил рассказ о грибах, которые всем известны в солёном виде. Это грибы зеленушка и рядовка серая, которые растут преимущественно в сосновых лесах на песчаных почвах, но часто встречаются в смешанных лесах. Зеленушка имеет форму шляпки сначала выпуклую, а затем почти плоскую с растрескавшимися краями. Цвет зеленушки зеленовато-жёлтый, а в середине оливково-буроватый, пластинки всегда жёлтые независимо от интенсивности окраски шляпки. Ножка у зеленушки короткая и почти вся в земле, поэтому часто зеленушки засорены песком не только среди пластинок, но и на шляпке, которая клейкая и к ней пристаёт песок. После тщательной обработки зеленушки варят, жарят, маринуют и солят. По пищевой ценности зеленушку относят к грибам второй категории. Однако некоторые ценители грибов очень высоко ценят вкус солёных зеленушек. Порошок из сушёных зеленушек можно добавлять во многие блюда, что значительно улучшает их вкус и питательную ценность. Спутницей зеленушки всегда была рядовка серая, которая также растёт осенью с сентября до самых заморозков. Рядовка получила такое название, так как часто растёт рядами. Шляпки у рядовки пепельно-серые с лиловым оттенком. В центре шляпка более тёмная с лучистыми полосками, клейкая, мясистая и растрескивается по краям. Пластинки у рядовки широкие, редкие, ножка белая, крепкая, сидит глубоко в почве. Рядовки варят, жарят и солят и во всех видах она вкусна.

Маша.

А я расскажу об опятах. Они растут с августа до ноября во всех лесах на порубках, пнях, корнях целыми колониями. У опят длинные тонкие ножки (до 10 см) и небольшие шляпки рыжеватого цвета с чешуйками. Их легко собирать, так как они очень урожайны и на одном пне или поваленном буреломе можно набрать много грибов. Их тушат, жарят, варят, солят, маринуют и сушат. Сушеные опята являются прекрасной начинкой для пирожков и налистников.

Вася.

А я расскажу о бледной поганке. Когда я готовился к этому уроку, нашёл информацию, которая меня просто удивила. Это настолько ядовитый гриб, что одного гриба в блюде достаточно, чтобы отравились все, кто пробовал грибы с одной сковородки или кастрюли. Очень чувствительны к яду бледной поганки маленькие дети. Имеются сообщения, что даже молоко кормящей матери, употребившей в пищу бледную поганку, приводит её ребенка к смертельному исходу. Ядовиты в поганке все части, даже споры. Не обезвреживается бледная поганка ничем — сушка, засол, отваривание не снижают её токсичности. Шляпка у бледной поганки диаметром 7—10 см, сначала колокольчатая, а затем слегка выпуклая белого, желтоватого или зеленоватого цвета. Мякоть белая, без запаха, а ножка длиной 8—12 см белая или зеленоватая, с булавовидным утолщением у основания. В верхней части ножки имеется бахромчатое кольцо, как расклепённая юбочка. Бледную поганку можно спутать с шампиньоном. Посмотрите на экран, как они похожи.

Учитель.

Ты хорошо подготовился к уроку и презентация у тебя очень хорошая. А кто готов рассказать нам об условно съедобных грибах?

Галья.

Я расскажу. К условно съедобным грибам относятся весенние грибы сморчок обыкновенный, сморчок конический, строчок обыкновенный.



Рисунок 19 . Сморчки(1), строчки(2)

Сморчки высокие, имеют белую ножку, шляпка у них темно-коричневого цвета. По виду шляпки различают сморчки двух видов: обыкновенные и конические. Шляпки сморчка обыкновенного имеют яйцевидную форму высотой от 3 до 6 см, диаметром 3—5 см. Складки на шляпке сморчка напоминают ячейки пчелиных сот. Светлая ножка сморчка полая внутри, её высота обычно 7—8 см, толщина — 1,5—2 см. Шляпка сморчка конического отличается по цвету, имеет желто- или темно-бурую окраску, острая, вытянутая и чаще шляпка срастается с ножкой. Поверхность шляпки ребристо-ячеистая, по ней идут вытянутые прямоугольные ячейки. Книзу шляпка расширяется, приобретая шарообразную форму, напоминая гриб, так как имеет шляпку и ножку.

А теперь о строчках. Интересно, что внешне строчки мало напоминают грибы. По форме они напоминает ядро грецкого ореха. Цвет шляпки у строчков темно-коричневый, бурый, темно-бурый и даже красный. Строчки нельзя употреблять в пищу, особенно детям, беременным женщинам и лицам с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Смертельная опасность грозит всем, кто решается их кушать, так как строчки содержат очень сильный яд — гиромитрин, который по воздействию на организм человека можно сравнить с токсином бледной поганки. Я предлагаю внимательно посмотреть на экран и запомнить, как выглядят строчки и сморчки.

Учитель.

Галя очень хорошо подготовилась к занятию. Если к ней нет вопросов, врач-токсиколог расскажет нам о доврачебной помощи в случае отравления грибами.



Рисунок 20 Мухомор красный



Рисунок 21 Мухомор пантерный



Рисунок 22 Мухомор вонючий(1), поганковидный(2)

Различают несъедобные грибы: желчный гриб, сатанинский гриб, перечный гриб, ложный серно-желтый опенок, ложный кирпично-красный опенок. Встречается несъедобный олений трюфель.



Рисунок 23 Сатанинский гриб



Рисунок 24 желчный гриб(1), перечный гриб(2)



Рисунок 25 Ложные серно-желтые опята



Рисунок 26 Ложные красно-кирпичные опята

В р а ч – т о к с и к о л о г .

Если случилось отравление в семье грибами, необходимо срочно оказывать помощь пострадавшим и вызвать бригаду скорой помощи, сообщив об отравлении, тогда приедет специализированная бригада. До приезда медицинской бригады надо вызвать у ребенка рвоту раздражением корня языка. Если у ребенка тяжелое состояние (кома, судороги) вызывать рвоту категорически запрещается, так как ребенок может вдохнуть рвотные массы. Для промывания желудка нужно использовать раствор поваренной соли, растворив столовую ложку соли в литре воды, желателен горячий. Дают пить этот раствор, что вызывает рвоту. По приезду врачей процедура промывания продолжается, но уже врачи используют специальный зонд.

Промывание проводится в положении пострадавшего лежа на боку с положением головы ниже туловища. Детей держат на коленях, наклоняя его голову. Через зонд вводится в желудок от 50 до 250 мл (в зависимости от возраста) теплого 0,9% раствора поваренной соли. Налив раствор, свободный конец зонда опускают ниже кушетки, где лежит пострадавший и промывная вода

вытекает. Процедуру повторяют до чистых промывных вод. До извлечения зонда через него вводится противоядие и солевое слабительное.

После рвоты или промывания без участия медработников необходимо сохранить промывные воды для анализа, так как иногда неизвестно, чем отравился ребёнок. Лабораторным путем устанавливается природа яда, тогда проще проводить лечение пострадавшего, так как известно, что использовать в качестве противоядия.

Активированный уголь дают из расчета 30—50 г угля в 100—200 мл воды. Взвесь активированного угля можно давать до промывания желудка и после его промывания.

При отравлении бледной поганкой требуется немедленная госпитализация, а до госпитализации рекомендуется проводить борьбу с не всосавшимся ядом. Для этого сразу начинают промывание желудка до чистых промывных вод, после чего необходимо поить ребенка молоком и белковой водой, для приготовления которой используется сырой белок из 3—4 яиц, взбитых и растворённых в охлаждённой воде.

Родители должны сказать медицинским работникам, что ребенок употреблял в пищу грибы, а в настоящее время у него понос в виде рисового отвара с кровью, резкая желтушность кожи и слизистых оболочек глаз и нёба. Эти симптомы подтверждают, что отравление наступило именно бледной поганкой. При отравлении строчками будет кровь в моче, боли в животе, тошнота, рвота с примесью желчи, понос, моча темного цвета, в тяжелых случаях с примесью крови, испражнения обесцвечены, развивается желтуха. При отравлении красным мухомором будет водянистый стул, чувство жара, резкие боли в желудке, слюнотечение, тошнота, рвота, повышенная потливость, нарушение зрения.

Врачи будут знать, какой требуется использовать антидот.

Учитель.

В завершение урока прошу предоставить рекомендации по оказанию доврачебной помощи при отравлении грибами. Каждая подгруппа предлагает свой вариант рекомендаций. Оценку качества рекомендаций дают наши гости врач-диетолог, врач-терапевт и врач-токсиколог.

(Врач-токсиколог оглашает результаты анализа предложенных рекомендаций).

Учитель.

У нас сегодня очень интересный и насыщенный информацией урок. Ребята подготовили мультимедийные презентации, доложили подробности о съедобных, условно съедобных и несъедобных грибах, ответили на вопросы наших гостей. Уважаемые врачи помогли нам советами, а корреспондент газеты поддерживал дискуссию. Мы благодарны нашим гостям, и приглашаем их на урок здоровья.

Подводятся итоги урока, награждаются победители.

Рекомендуемая литература

1. *Грабчикова, Е. С.* Сборник пословиц, поговорок, загадок : Учебное издание для школьников / . С. Грабчикова. — Минск, «Аверсэв», 2006. — 189 с.
2. *Тристеня, К. С.* Отравления в быту и на производстве : учеб.-метод. пособие для немед.вузов / К. С. Тристеня. — Барановичи : РИО БарГУ, 2010. — 254 с.
3. *Тристеня, К. С.* Изучение осведомленности студентов педагогического факультета об отравлениях ядрами косточковых плодов : Медико-педагогические проблемы охраны здоровья учащихся и безопасности жизнедеятельности: Матер. науч.-практ. конф. 28 октября 2011 г.— Мин-во образования Респ. Беларусь. Белорус. гос. пед.ун-т им. М. Танка; под общ. ред. В.П. Сытого / К. С. Тристеня — Минск: Зималетто, 2011.— С. 63—64.
3. *Тристеня, К. С.* Доврачебная помощь детям при заболеваниях органов и систем организма : монография / К. С. Тристеня. — Барановичи : РИО БарГУ, 2013.— 290 с. :ил. — +1 электронный оптический диск (CD-ROM) :Зв. цветной ; в бумажной упаковке 12x12 см.
4. *Тристеня, К. С.* Информированность дошкольников и их родителей о роли рационального питания и соблюдения личной гигиены : Матер. науч.-практ. конф. 21.11.2014 г.— Мин-во образования Респ. Беларусь. Белорус. гос. пед.ун-т им. М. Танка; под общ. ред. В.П. Сытого.— Минск: Зималетто, 2013.— С. 71—74.
5. *Тристеня, К. С.* Осведомлённость родителей дошкольников об условиях отравлений

детей лекарствами и оказании им доврачебной помощи : Дошкольное образование: опыт, проблемы, перспективы : материалы IV Междунар. науч.-практ. семинара, 16—17 марта 2015 г., Барановичи, Респ. Беларусь / редкол.: А.В. Никишова (гл. ред.) Н.Г. Дубешко (отв. ред.) [и др.]. — Барановичи : РИО БарГУ, 2015.— С. 215—217.

6. *Тристеня, К. С* Оценка студентами влияния неблагоприятных факторов внешней и внутренней среды на здоровье человека: Содружество наук. Барановичи-2016, 19—20 мая 2016 года : Матер. XII Межд. научно-практич. конференции молодых исследователей. — Барановичи, БарГУ, 2016. — С. 235—237.

Репозиторий БарГУ