

Внеурочное занятие «Питание и зубы»

Цель: изучить значение зубов для здоровья человека, научиться выбирать полезные для зубов продукты.

Задачи:

- Сформировать представление о роли зубов для здоровья человека.
- Сформировать представление о правильном питании и его важности в сохранении здоровья зубов и всего организма, учить понимать значение каждой группы продуктов для здоровья организма и важные принципы питания.
- Сформировать необходимые умения, навыки, способствующие поддержанию здорового образа жизни, использование полученных знаний на практике с целью поддержания здоровья.
- Сформировать у детей и их родителей ответственное отношение к ЗОЖ, навыки правильного питания.

Познавательные УУД:

Сформировать представление о правильном питании и его важности в сохранении здоровья зубов и всего организма, учить понимать значение каждой группы продуктов для здоровья организма и важные принципы питания.

Коммуникативные УУД:

формирование коммуникативных действий: умения организовывать работу в группах, ведения диалога, признание возможности существования различных точек зрения и способность иметь и свою, выражение своего мнения и аргументация своей точки зрения, уважительное восприятие чужой точки зрения.

Регулятивные УУД:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

Личностные УУД:

-воспитание позитивного отношения к правильному питанию, витаминам; формирование здорового образа жизни.

Оборудование: ПК, проектор, разрезанные картинки зубов, картинки с названием продуктов, конфеты, яблоки, кока – кола, сухарики, пирожное, морковь, капуста, зубные щетки, зубная паста. Овощи, Фрукты, Чипсы, Майонез, Рыба, Пепси-кола, Молоко, Сок, Лапша быстрого приготовления, Торт, Нежирное мясо, Конфеты, Каша, Сыр, Творог, Чупа-чупс.

Ход занятия:

1.Приветствие. Эмоциональный настрой. Готовность к занятию.

Учитель: Здравствуйте, ребята, я рада вас видеть?

А вы, с каким настроением пришли на занятие?

Вам нравится чем мы с вами занимаемся?

2.Воссоздание знаний, жизненного опыта, необходимых для усвоения новых знаний.

Оценка учителем уровня подготовки учеников к восприятию новых знаний.

В классе появляется ученик с перевязанной щекой. Он держится за неё и приговаривает: «Ой, больно!»

Учитель: Что же случилось с Артёмом?

Дети: У него заболел зуб.

Учитель: Правильно. Поднимите, пожалуйста, руки у кого хоть один раз болели зубы? Что вы испытывали при этом? (дети называют).А вот почему это случилось мы и узнаем на сегодняшнем занятии.

Как у нашей Любы
Разболелись зубы:
Слабые, непрочные-
Детские, молочные...
Целый день бедняжка стонет,
Прочь своих подружек гонит:
Мне сегодня не до вас!
Мама девочку жалеет, Полосканье в чашке греет,
Не спускает с дочки глаз.
Папа Любочку жалеет,
Из бумаги куклу клеит,
Чем бы доченьку занять,
Чтобы боль зубную снять?
Идёт фрагмент мультфильма « Доктор Заяц и зубные защитники» производства ООО «Нестле»

3.Овладение обучающимися новыми способами действий.

Учитель: Ну, теперь понятно почему у Артёма зубы болят.

А вот ещё письмо пришло

. Читаем. «Что – то я расхворался. И, чтобы не грустить составил себе меню на обед: торт с конфетами, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров. Ваш Карлсон».

- Как вы думаете правильное ли меню он составил?

Прежде чем за стол мне сесть -я подумаю, что съесть.

- А вы думаете о том, какую пищу вы употребляете ?

- Какие питательные вещества необходимы нашему организму?

- Какую роль они играют?

- В каких продуктах содержатся? Найдите ответы на эти вопросы на карточках, размещённых в классе на стенах или мебели. (Белки, жиры, углеводы)

- Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

Игра «Полезно - бесполезно».

- На столе у вас картинки с названием продуктов: Овощи, Фрукты, Чипсы, Майонез, Рыба, Пепси-кола, Молоко, Сок, Лапша быстрого приготовления, Торт, Нежирное мясо, Конфеты, Каша, Сыр, Творог, Чупа-чупс). Вы должны поместить в корзину полезные продукты, а в мусорное ведро - вредные.

Идет следующий фрагмент мультфильма « Доктор Заяц и зубные защитники» производства ООО «Нестле»

Учитель: Ребята, оказывается когда сладкая пища попадает в ротовую полость, она соединяется с зубным налетом и образуется кислота, которая и разрушает зубы.

Идет фрагмент мультфильма « Доктор Заяц и зубные защитники» производства ООО «Нестле» с песенкой о том как и сколько раз нужно чистить зубы.

Учитель: Вы внимательно смотрели. А теперь давайте сформулируем правила ухода за зубами. (они написаны на полосках бумаги. Дети говорят, а учитель прикалывает полоски к доске)

1. Чистить зубы 2 раза в день — после завтрака и ужина.

Чистить зубы со всех сторон не менее 3 минут. *(Обеспечивается снятие зубного налета)*

2. Для чистки зубов использовать пасты, содержащие фтор. *(Укрепляется эмаль)*

3. Чистить зубы щеткой с искусственной щетиной. *(В такой щетке заводятся меньше микробов)*

4. Хранить щетку на открытом воздухе щетиной вверх, предварительно намывив. *(Не заводятся микробы)*

5. Менять щетку 4 раза в год. *(Лучше чистятся зубы)*

6. После чистки зубов делать массаж десен вращательными движениями пальцев. *(Улучшается питание зубов)*

Физкультурная минутка под песенку «Щётку в руки брать не лень, зубы чищу дважды в день и т.д.»

4. Закрепление изученного материала.

- Заканчивая разговор о зубах, хочется дать очень хороший совет:

Как поел, почисти зубки.

Делай так два раза в сутки.

Предпочти конфетам фрукты

Очень важные продукты.

Чтобы зуб не беспокоил,

Помни правило такое:

К стоматологу идем

В год два раза на прием.

И тогда улыбки свет

Сохранить на много лет

5. Рефлексия. Если мы будем правильно питаться, то наши зубы будут(здоровыми).

1. Какие продукты помогут нам сохранить здоровье зубов?

2. Какие продукты навредят здоровью зубов?

Продолжите предложения:

Сегодня на занятии я узнал.....

Мне очень понравилось.....

Меня удивило.....

Участие родителей в реализации работы: Нашли пословицы и стихи по данной теме.

Подготовили мини сообщения о правилах ухода за зубами.

Информационные источники.

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании.

Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2016г.

2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2016г..

3. Информационно – методические материалы Минобрнауки № 08 – 2059 от 17.12.2014г.

Анализ эффективности данной методической системы:

Разнообразие методов, применяемых при изучении курса «Разговор о правильном питании» активизирует познавательную деятельность обучаемых, вызывает и сохраняет у них познавательный интерес. Сочетание методов позволяет наилучшим образом учесть специфику содержания учебного материала, а обучаемым раскрыть свои учебно-познавательные возможности и способности, выбрать наиболее рациональные для себя приемы овладения знаниями по ЗОЖ.