**Тема:** Щоб мати здорові зуби… Гігієна порожнини рота.

**Мета:** розширити уявлення учнів про групи зубів та їх функції; пояснити негативний вплив шкідливих звичок на стан зубів і прикус; навчати дотримувати правила догляду за зубами; виховувати відповідальне ставлення до власного здоров'я.

**Хід уроку**

**I. Організація класу.**

Ось і знов дзвінок лунає,

Мелодійно і срібно звучить.

Він до класу дітей скликає,

Щоб успішно нового вчить.

**II. Актуалізація опорних знань.**

**1. Бліцопитування.**

– Які вправи для профілактики порушень зору, слуху, опорно-рухового апарату ви виконуєте?

– Як ви відновлюєте своє здоров’я після хвороби?

***2. Твердження «Так-ні» – хлопками.***

– Як слід діяти, щоб мати гарну поставу? Оберіть правильний варіант відповіді.

а) Носити книжки в рюкзаку;

б) носити книжки в портфелі;

в) піднімати важкі речі;

г) мало рухатися.

– Поясніть як треба правильно сидіти за партою.

**ІІІ. Повідомлення теми і мети уроку.**

– А яка у нас сьогодні тема? Відповідь на це запитання захована в загадках.

***1. Загадки.***

* Чим із того, що тобі належить, ти можеш поділитися з іншими людьми, не віддаючи цього? (Посмішка)
* Повний хлівець білих овець. (Зуби в роті)

– Подивіться один на одного. Давайте і ми посміхнемося одне одному і подивимося, що найбільше привертає нашу увагу у цей момент. (Зуби)

***2. Завдання уроку(на магнітній дошці).***

– Який вигляд мають зуби здорової людини? Що слід робити задля здоров’я зубів?

– Як ви вважаєте, чи потрібно взагалі стежити за станом ротової порожнини? (Міркування учнів.)

***3. Актуалізація досвіду.***

– Що знаєте про зуби?

– Для чого людині потрібні зуби?

– Скільки зубів у дітей?

– Скільки у дорослої людини?

**IV. Вивчення нового матеріалу.**

**1. Розповідь про зуби.**

Щоб їжа краще перетравлювалася в шлунку і кишківнику, вона змочується у роті слиною і подрібнюється зубами. Людині від початку життя дано два комплекти зубів – 20 тимчасових (молочних) і 32 постійних зуба. 20 зубів – це повний комплект молочних зубів, що починає змінюватися на постійні зуби у віці 6-9 років. Зміна зубів починається зазвичай з 6 років, коли постійні зуби готові до зростання, коріння тимчасових зубів розсмоктується, вони стають рухомими і випадають. На місці молочного зуба, що випав, прорізується постійний. Спочатку змінюються нижні різці, а потім – верхні. До 12-14 років у людини повинні прорізатися всі постійні зуби, за винятком зубів мудрості, які з’являються у віці від 16 до 25 років. Заміна та ріст зубів – один із показників фізичного розвитку.

Молочні зуби відіграють важливу роль у розвитку постійних. Як ви вважаєте чому? (Вони зберігають простір для них, направляють ріст постійних зубів.)

– Зміна зубів – природний процес, який відбувається в усіх людей, і не потрібно цього боятися.

У різних країнах існують різні звичаї, пов’язані з випадінням зубів. В іспанців потрібно закинути зуб на дах будинку і розказати смішний вірш, запрошуючи мишеня, узяти старий зуб і принести новий. Коли японська дитина втрачає зуб, вона кидає його в повітря і кричить: «Перетворися на зуб Они». (Она – це японське чудовисько, у якого дуже міцні зуби.) У корейців дитина кидає зуб на дах і говорить: «Чорний птах, чорний птах, я даю тобі свій старий зуб, будь ласка, дай мені новий». (Чорний птах символізує вдачу.)

– А що ви робите, коли у вас випадає зуб?

**2. Практична вправа.**

– Розглянемо зуби, чи всі здорові?

– Візьміть дзеркало та розгляньте свої зуби. Знайдіть молочні і постійні. Чим молочні зуби відрізняються від постійних? (Постійні більші за розміром. Тимчасові біло-блакитнуватого кольору.)

– Чи всі зуби однакові на вигляд?

– Тому вони й мають різні назви. (Розгляд таблиці).

– А їхня схожість захована всередині. Виявляється, будова молочних і постійних зубів однакова. Розгляньте схему внутрішньої будови зуба та назвіть його частини.

Зуб складається з трьох основних частин. (Розгляд таблиці).

Коронка – частина зуба, яку видно в порожнині рота.

Корінь – частина зуба, яка розташовується в щелепі.

Шийка – частина зуба, яка розташовується між коронкою і коренем. Вона прикрита яснами.

– Отже, тепер ми знаємо, як улаштовані наші зуби. Як ви вважаєте, для чого потрібні ці знання?

– Про збереження якої частини ми повинні піклуватися в першу чергу?

– Якщо людина втрачає постійний зуб, новий на його місці вже не виросте.

– Що шкідливо для зубів? (Їсти дуже холодну і дуже гарячу їжу; вживати шкідливу для зубів їжу, особливо багато солодкого.)

**3. Робота за підручником (с.44-46).**

– Що ви дізнались про молочні зуби?

– Розкажіть за малюнком на с.44, що ви дізналися про постійні зуби?

– Прочитайте і запам’ятайте правила гігієни порожнини рота на с.44-45.

– Розкажіть ці правила за допомогою малюнків і фотографій на с.45.

– Розкажіть за малюнками на с.46, що таке правильний і неправильний прикус.

– До чого призводить неправильний прикус?

– Які причини його виникнення?

Учні виконують завдання на с.46

***4. Проблемне питання.***

– Чому інколи болять зуби – відчуваємо холодне і гаряче? (в коренях є нерви, тріскається емаль, карієс, парадонтит – хвороби зубів)

– Чому виникають хвороби зубів?

***Фізкультхвилинка***

Раз, два! Час вставати,

Будемо відпочивати.

Три, чотири! Присідаймо,

Швидко втому проганяймо.

П'ять, шість! Засміялись,

Кілька раз понахилялись.

Зайчик сонячний до нас (стрибки на місці)

Завітав у вільний час.

***5. Робота в групах.***

Виявлення причин (чому болять зуби). Складання колективної пам’ятки догляду за зубами.

а) - У Іванка на городі росте горіх. Хлопчик часто розкушує горіхи зубами. (Тверді речі)

б) - Оленка полюбляє морозиво. Вона його їсть і взимку і влітку. Часто можна спостерігати, як п’є одночасно гарячий чай і їсть морозиво. (Перепад температур)

в) - У Марійки розболівся зуб. Вона побачила, що в ньому утворилась дірочка, але нікому нічого не сказала. (Вчасне лікування)

г) Вірш «Хитрий зуб» (Шкідливі солодощі)

Ой, болить у мене зуб,

Бо не хоче їсти суп.

Хоче меду, хоче грушку,

Хоче теплую пампушку.

А як ще дасте сметани,

Вмить боліти перестане!

д) Вірш «Хвора киця» (Догляд за зубами)

Лікар хворі зуби

Киці пломбував,

Корисні поради їй весь час давав:

— Не лінуйсь ніколи,

Кицюнько - голубко,

Зранку і під вечір

Гарно чистить зубки.

Хто не любить пасти

Та зубної щітки,

То у того зубки

Зіпсуються швидко.

Хто ласує тортом,

Полюбляє цукор,

Той собі на горе

Буде мати муку!

Видужала киця.

Зубки вже здорові,

Бо поради лікар

Справді дав чудові.

Ну, а той, хто зуби

Чистить забуває,

Віршика про кицю

Хай собі згадає. (І.Лисенко)

**V. Узагальнення і систематизація знань.**

**1. Практична робота «Гігієнічний догляд за порожниною рота».**

— Як потрібно доглядати за зубами? (Після кожного прийому їжі, а також уранці й увечері полоскати рот або чистити зуби.)

— Хто знає, що необхідно мати кожній людині для догляду за зубами? (Зубна щітка, паста)

— Щітку потрібно вибирати з рівною, м’якою щетиною. Регулярно її мити. Міняти раз на 3-4 місяці.

— А тепер попробуємо чистити зуби. Ваші ручки чи олівці будуть умовними щітками. Ми переглянемо презентацію і виконуючи відповідні рухи попробуємо правильно чистити зуби.

— Як правильно чистити зуби?

***2. Робота в парах «Їжа корисна чи шкідлива для зубів».***

**3. Тестування.**

1. Позначте правильні твердження.

○ Я чищу зуби двічі на день.

○ Я перекушую фруктами і овочами.

○ Я часто їм солодке.

○ Я не гризу ручки й олівці.

○ Я міняю зубну щітку кожні три місяці.

○ Я двічі на рік відвідую стоматолога.

2. Позначте правильну відповідь.

1) Найпоширенішу хворобу зубів називають:

а) карієс;

б) кір.

2) Зуби потрібно чистити:

а) уранці;

б) уранці і ввечері;

в) один раз на тиждень.

3) Зубну щітку після чищення зубів потрібно:

а) промити водою з милом для дезінфекції;

б) нічого з нею не робити.

4) Чи потрібно прополоскати рот після вживання їжі?

а) Ні;

б) так.

**VІ. Підбиття підсумків. Рефлексія.**

— Назвіть головних помічників збереження здоров’я зубів. (Зубні пасти, щітки)

— Як потрібно доглядати за зубами?

— Коли слід чистити зуби?

— Як берегти зуби?

— Яких правил догляду за зубами ви дотримуєте?

— Чого навчились на уроці?

— Що найбільше сподобалось?

**VІІ. Домашнє завдання.**

Підручник (с. 44-46).