МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«АЛЬМЕТЬЕВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

Технологическая карта внеурочного занятия

(Ссылка на проведенное занятие https://youtu.be/p2RGWYP3bXQ)

Преподаватель	Иванова Елена Николаевна
Предмет	Классный час – здоровьесберегающие технологии
Учебное заведение	ГАПОУ «Альметьевский политехнический техникум»
Тема занятия	Чистящие средства для ухода полости рта, их роль в жизнедеятельности человека
Цель занятия	Создание условий для реализации студентов своих потребностей, интересов, способностей в тех областях познавательной, социальной жизнедеятельности, которые не могут быть реализованы только в процессе учебных занятий и в рамках основной профессиональной образовательной программы.
Тип занятия	Урок систематизации знаний и приобретения новых знаний и навыков (общеметодологической направленности)
Вид занятия	познавательная деятельность
Метод занятия	Фасилитация
Наглядные пособия	Флосы, зубные щетки, макет челюсти
ТСО	Мультимедийный проектор, ПК

Цель урока	Обобщение знаний по теме, формирование у студентов системы практически ориентированных знаний в области здоровьесберегающих технологий. ОК 2. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития ЛР. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой ЛР 6. Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей ЛР 13. Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности

Этапы проведенного занятия

Этап занятия, время	Деятельность преподавателя	Деятельность обучающихся	Способ организации деятельности
1. Организационно-мотивационный(приветствии аудитории), 5 мин	Сообщает тему занятия, приветствует каждого студента	Подготовка к работе.	Фронтальный
2. Актуализация знаний (подведение итогов предыдущего занятия), 10 мин	Задает вопросы: Как вы думаете о каком средстве предназначенным для чистки полости рта мы забыли? Что собой представляют чистящие Средства для ухода полости рта? Насколько важно следить за полостью рта и применять чистящие средства? Как вы просматриваете взаимосвязь между регулярным использованием средств по уходу полости рта и личного бюджета? Давайте вспомним что мы относим к чистящим средствам для полости рта? По каким критериям вы оцениваете качество зубной пасты, ее назначение? На прошлом занятии мы отметили, что последнее время всё большую популярность обретают жидкие средства гигиены полости рта. Что можно отнести к таким средствам? Давайте также вспомним для чего нужны флоссы? Перечислите как положительные так и отрицательные характеристики данного средства?	Устно отвечают на вопросы.	Фронтальный

3. Фасилитация, 20 мин.	Преподаватель создает интерес к изучению нового материала , использует приложение quizlet для проверки уровня усвоения темы.	Активно включаются в обучение, с применением quizlet проводят контроль полученных знаний, самоанализируют допущенные ошибки.	индивидуальный
4. Обобщение затруднений при проведении презентации бизнес – плана, 3 мин.	Использует много открытых, стимулирующих вопросов. Для раскрытия критического мышления студентов	Участвуют в обсуждении итогов защиты (при этом оценивают, чему научились, что не получилось, почему, что нужно изменить).	Групповой, индивидуальный
5. Групповая работа студентов, 7 мин.	Преподаватель определяет цель групповой работы.	Студенты принимают решения, изображают результаты на стенде.	Групповой
6. Подведение итогов, оценивание, 5мин.	Преподаватель подводит итог занятию и. Домашнее задание.	Оценивают собственную деятельность на занятии.	Фронтальный

Сценарий проведенного внеурочного занятия

Добрый день! Я рада приветствовать в этот прекрасный зимний день. Сегодня температура воздуха – 26, но я надеюсь что морозное утро позволило Вам взбодриться и настроиться позитивно на предстоящий рабочий день.

- Как вы добрались Павел сегодня?

- Спасибо несмотря на пониженную температуру воздуха и снежные заносы, общественный транспорт работает бесперебойно, что позволило мне своевременно добраться до техникума.

- Как ваше самочувствие Довуд? Спасибо все хорошо, у меня отличное самочувствие, я полностью восстановился и придерживаюсь здорового образа жизни.

- Аделина вы планировали посетить мастер класс по изготовлению новогодней игрушки?

- да я посетила данный мастер-класс, получилась замечательная игрушка, которая стала украшением нашей новогодней елки.

- Зиля у тебя красивый платок, тебе идет этот цвет.

- Спасибо этот платок является изделием ручной работы, он очень памятный для меня.

Злата как ваши успехи в олимпиаде, уже огласили результаты участников?

- Да спасибо по итогам участия в олимпиаде я стала победителем и заняла первое место.

Злата разреши поздравить, вы молодец!

- Ангелина вы планировали поездку на новогодние праздники, все ли удачно складывается с приобретением путевки?

- Да, мы приобрели путевки и билеты, что позволит нам встретить новый год в столице России городе Москва – это моя давняя мечта, которой суждено сбыться в этом году.

- Екатерина вы сходили на шопинг для приобретения подарков?

- Да, я очень тщательно подошла к выбору подарков для своих близких, я выбирала подарки с учетом харизмы, характера, чтобы подчеркнуть их индивидуальность, постаралась красиво упаковать , надеюсь им понравиться.

Мне очень нравиться ваш позитивный настой, который позволит вам вспомнить тему прошлого занятия и прекрасно изучить новую тему.

Тема прошлого занятия «Чистящие средства для ухода полости рта, их роль в жизнедеятельности человека» **(я не делаю рекламу, только использую в качестве макета)**. Вы ознакомились с лекцией дома, что позволило вам более подробно изучить тему прошлого занятия.

- Что собой представляют Чистящие Средства для ухода полости рта, прошу ответить вас Катя?

Верно - это обширная группа аксессуаров, приспособлений и средств, направленных на поддержание здоровья и эстетической привлекательности зубных единиц и всех тканей ротовой полости.

Насколько важно следить за полостью рта и применять чистящие средства, прошу вас ответить Павел?

- Состояние зубов является одним из ключевых факторов, определяющих здоровье и качество жизни. Имея здоровые зубы, человек может не отвлекаться на дискомфорт во время еды, а наслаждаться процессом. Благодаря этому обильно выделяется желудочный сок, обеспечивающий эффективное и полноценное переваривание пищи. Если же человека беспокоит стоматит или зубная боль, то и пищеварение у него работает намного хуже. Таким образом, уход за полостью рта должен быть регулярным и правильным.

Как вы просматриваете взаимосвязь между регулярным использованием средств по уходу полости рта и личного бюджета, Довуд?

- Большинство людей выдавливают из тюбика слишком много пасты, так как это показывают в рекламе. Однако, это приводит лишь к тому, что у потребителей просто увеличиваются дальнейшие расходы на покупку зубной пасты, но никак не отражается на качестве чистки зубов.

Зубная паста, прежде всего, необходима для очищения зубной эмали и всей полости рта от остатков пищи и бактерий. Также она позволяет сделать мягче щетку и размягчить скопившийся зубной налет. Очень большое количество пасты ухудшает качество щетки и чистки.

Сколько по итогу нужно использовать зубной пасты для правильной чистки зубов? Распространенный ответ стоматологов - "размером с горошину". Такого количества пасты вполне хватит для проведения чистки.

Правильный выбор средств и должное внимание гигиеническим процедурам позволят сохранить здоровье и неплохо сэкономить, поскольку посещать стоматологический кабинет придется исключительно для профилактических осмотров.

Давайте вспомним что мы относим к чистящим средствам для полости рта, Ответьте Ангелина?

- Зубная паста, зубной порошок, элексиры, флоссы.

Хорошо,может ктото хочет добавить ответ Ангелины. Довуд?

- Ирригатор-прибор, производящий очистку ротовой полости по средствам направленной под большим напором, пульсирующей струи воды.

По каким критериям вы оцениваете качество зубной пасты, ее назначение, Зиля?

- При выборе зубной пасты тоже есть свои особенности. В первую очередь обращайте внимание на состав пасты. Покупайте такое средство гигиены полости рта, которое защитит ваши зубы и десна от кариеса и пародонтоза. Желательно использовать пасту с содержанием целебных растений. А вот доверять отбеливающим компонентам не стоит. Самое лучшее отбеливание – это регулярная чистка зубов.

На прошлом занятии мы отметили, что последнее время всё большую популярность обретают жидкие средства гигиены полости рта. Что можно отнести к таким средствам, Злата?

Наиболее востребованы среди них – ополаскиватели. По своей сути ополаскиватель – это безалкогольный раствор или с содержанием небольшого количества этилового спирта. Он выполняет функцию консерванта. Без спиртовые средства можно применять всем: и детям, и взрослым, которые не переносят алкоголь. Ополаскиватели могут использоваться и в качестве профилактического средства, и для лечения. В их состав входят экстракты целебных растений, эфирные масла и антисептики. Сначала необходимо почистить зубы, а затем в течение полминуты полоскать рот ополаскивателем.

Давайте также вспомним для чего нужны флоссы Ангелина?

- Зубные нити являются средством для ежедневного применения, но не могут выступать в качестве замены зубной щетки. Основной функцией флосса является удаление остатков пищи и мягкого зубного налета из межзубных пространств. Хоть зубная нить и не относится к основным средствам гигиены, недооценивать ее значимость нельзя, т.к ее использование является важным фактором в профилактике кариеса. использование флосса наиболее актуально после приема пищи, или в случаях, когда зубная щетка не доступна.

Как вы думаете о каком средстве предназначенным для чистки полости рта мы забыли, Павел?

_ Жевательная резинка.

Перечислите как положительные так и отрицательные характеристики данного средства, Катя?

Среди положительных можно отметить, что данное средство является портативным , то есть почти у каждого она есть в кармане или сумке и после еды ею просто воспользоваться для удаления пищи между зубов.

Кто перечислит отрицательные качества? …. Зиля

- Жевательную можно использовать только в течении 10- 15 минут после приема пищи, более длительное применение может нарушить состояние пищеварительного тракта и еще жевательные резинки могут содержать большое количество сахара.

В продаже представлено огромное количество средств от разных производителей. Всё это сопровождается агрессивным маркетингом и бесконечной рекламой во всех средствах массовой информации. Выбирать средства для полости рта следует очень ответственно, тщательно изучая их свойства при выборе лучше вообще забыть обо всей этой рекламе, а сосредоточиться на составе чистящих средств и других свойствах, указанных производителем на упаковке. Выбирая средства для чистки полости рта , лучше всего ориентироваться на лечебно-профилактические средства.

Помимо чистящих средств человечество применяет множество средств по уходу за полостью рта.

Как вы считаете, какое изобретение человечества считается самым великим? Телефон, колесо, двигатель внутреннего сгорания , компьютер. По результатам проведенного исследования великим изоретением была названа обычная зубная щетка. поэтому

Темой нашей сегодняшнего занятия является « Зубная щетка, ее виды и назначение»

Наша основная цель рассмотрим виды зубных щеток,особенности их подбора с учетом индивидуальных особенностей и основные правила их применения, для того чтобы достичь наилучшего результата в уходе за полостью рта.

Зубная щетка – это предмет который мы применяем с самого детства для ухода полости рта, однако не все могут правильно ее применять.

Зубная щетка – **это** инструмент для механического удаления налета, остатков пищи с зубов и массажа десен, и очень важно подбирать ее в соответствии с индивидуальными особенностями организма.

Для того чтобы появился более или менее похожий на современную зубную щётку инструмент, потребовались века. Только в 1498 году в Китае придумали прикрепить к ручке из бамбука небольшое количество щетинок сибирского вепря. Правда, использовалась эта щетка «всухую», т. е. без зубной пасты или очищающего порошка. Щетинки выбирали самые твёрдые и прочные — с хребта вепря. Крепили щетинистую головку не параллельно ручке, как мы привыкли, а перпендикулярно, чтобы было удобнее чистить.
Постепенно азиатскую «новинку» начали «экспортировать» и в другие страны мира, дошла мода на чистку зубов и до России. Уже при Иване Грозном бородатые бояре нет-нет да и доставали в конце бурного пира из кармана кафтана «зубную метлу» — деревянную палочку с пучком щетины.

Но для того, чтобы сделать зубную щётку полезным для здоровья человека инструментом, потребовалось еще очень много лет. В 1937 году специалистами американской химической компании Du Pont был изобретён нейлон — синтетический материал, появление которого знаменовало начало новой эры в развитии зубных щёток.

Зубные щетки отностся к основным средствам по уходу за полостью рта.

Существует разные типы данных приспособлений: обычные (мануальные) и электрические, жевательная. Вне зависимости от того, к какому типу относится зубная щетка, одним из основных критериев ее выбора, является щетина.

Щетина по степеням жесткости

- Жесткая (сверхжесткая). Используется строго по рекомендации врача-стоматолога и подходит прежде всего людям, подверженным чрезмерному образованию зубного камня. Кроме этого, жесткая щетина может подойти для очистки зубных протезов;

- Средней жесткости. Считается классическим вариантом, подходящим практически всем без каких-либо ограничений. Хорошо подойдет так же для ухода за ортодонтическими конструкциями и протезами;
- Мягкая. Рекомендована к использованию детям, а так же людям, страдающим кровоточивостью десен и повышенной чувствительностью зубной эмали;
- Сверхмягкая. Использование таких зубных щеток может порекомендовать лечащий врач на основании индивидуальных особенностей пациента.

Щетина зубных щеток бывает

- Натуральной. Изготавливается из остевого волоса животных. Основным минусом такой щетины является ее быстрое изнашивание и разлохмачивание;
- Синтетической. Изготавливается из безопасных синтетических материалов. Отличается достаточно длительным сохранением своих качеств и легкостью обработки, гарантирующей удаление загрязнений после использования.

Кроме перечисленного стоит уделить внимание и конфигурации щетинок:

- Скошенные с наклоном. Позволяют наиболее тщательно удалить зубной налет, в том числе и с дальних коренных зубов;
- Многоуровневая щетина. Позволяет удалить частицы пищи и налет не только с поверхности зубных единиц, но и из межзубных щелей;
- Собранная в пучки. Позволяет увеличить зону охвата, в которую попадают и шейки зубов.

Помимо основных критериев выбора, перечисленных выше, стоит уделить внимание так же размеру чистящей головки и ее подвижности. Подвижные головки подойдут людям, которым следует избегать чрезмерного давления на зубные единицы, десна, или установленные в ротовой полости ортодонтические конструкции, чтобы избежать их повреждения.

Кроме основного критерия, которым является щетина, при выборе электрической зубной щетки необходимо обратить внимание на:

- Форму чистящей головки. Они бывают круглыми и удлиненными;
- Возможность смены скоростных режимов;
- Возможность смены направления вращения;
- Тип режима: ультразвуковой, звуковой, или с ионизацией.

Стоит отметить, что использовать электрическую зубную щетку желательно только после предварительной консультации врача стоматолога, который поможет выбрать наиболее подходящий вариант.

Вне зависимости от типа зубной щетки, замена на новую осуществляется не позднее чем через 3 месяца от начала использования. Мануальные щетки подлежать полной замене, а у электрических, замене подлежит чистящая насадка.

Если долго не проводить чистку зубов, на них начинает образовываться мягкий налет, который становится причиной развития кариеса, неприятного

запаха изо рта, проблем с деснами и многими другими неприятными аспектами.

Далее мы рассмотрим в какой последовательности производить чистку зубов с применением зубной щетки, но для начала даннаго вопроса предлагаю вам пройти небольшой тест. Прошу вас воспользоваться мобильными телефонами, открыть приложение квизлет и пройти тест каторый называется техника чисти полости рта. (5-70 минут)

Думаю с заданием все справились, а теперь давайте оценим результаты.

На сколько верны были ваши дейсвития по очистки полости рта спримененим зубной щетки, Павел?

Я не задумывался что завершать надо круговыми движениями, теперь буду пользоваться данной инструкцией.

Как оценивает свои результаты Злата? Мне понравилась данная схема я тоже действовала не совсем по инструкции и начинала чистку зубов с наружной поверхности ,а не с внутренней.

На сколько совпадают ваши действия Зиля?

Оказывается я все делала наоборот, но теперь зная данную схему буду исправляться.

Чтобы проверить качество очистки, проведите по зубам языком: они должны быть идеально гладкими, без малейших шероховатостей. Также можно приобрести в аптеке окрашивающие таблетки, которые помогут выявить плохо очищенные участки зубной эмали.

Постоянная правильная чистка зубов поможет сохранить здоровье всей полости рта и уничтожить множество бактерий, образующихся на зубах, деснах, внутренней стороне щек и языке, тем самым, защищая человека от множества стоматологических заболеваний

Сейчас я предлагаю вам просмотреть небольшой ролик, где отражаются некоторые нюансы применения зубной щетки.

Просмотрев видео фильм я считаю что в очередной раз вы для себя взяли чтото полезное, что вы будите применять в обыденной жизни, заботясь о своем здоровье не так ли?

Сейчас я предлагаю вам разбиться на команды и представить свою гипотезу, точку зрения об уходе за полостью рта (5-7 мин).

По итогам попрошу вас обосновать свой рисунок.

Для начала давайте обозначим что такое зубная щетка? Аделина

- Зубная щетка – это средство ухода.

По каким критериям мы выбираем щетку Довуд?

- жесткость, величина головки, волокно

Из каких волокон может быть изготовлена зубная щетка Катя?

- из натуральных и синтетических.

Как часто необходимо менять зубную щетку Злата?

- каждые три месяца.

Что может произойти если не регулярно производить очистку зубов Павел?

- скапливается много микробов, которые попадают внутрь организма и нарушают функции внутренних органов.

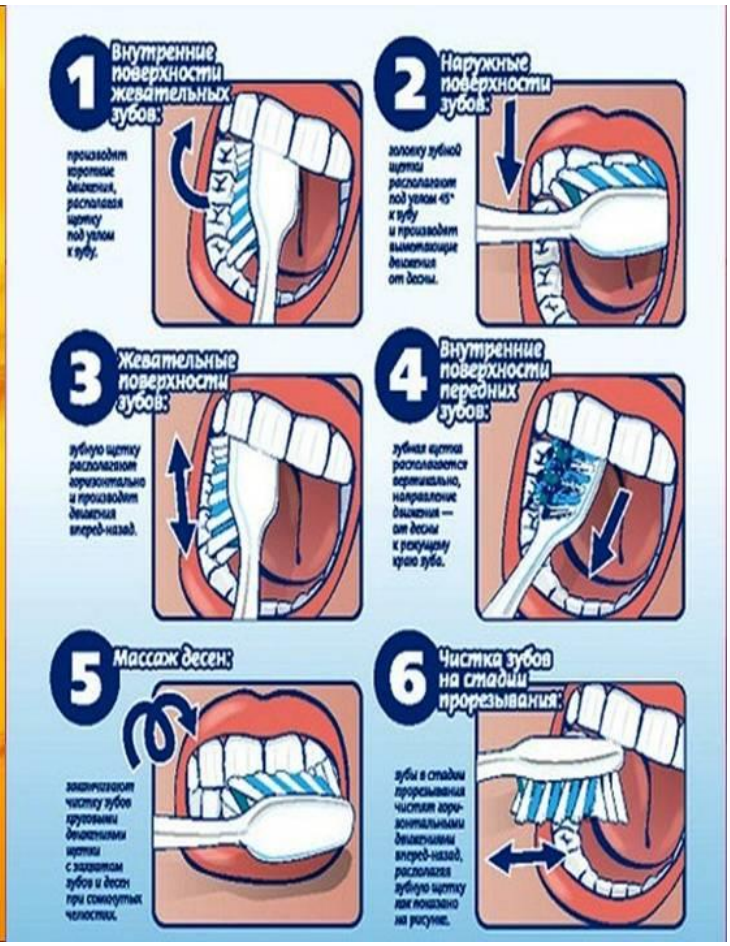
Подводя итог нашему сегодняшнему занятию можно отметить – Уход за полостью рта с помощью щетки **нужен** для профилактики кариеса, избавления от неприятного запаха изо **рта** и предотвращения ранней потери зубов. Если гигиенические мероприятия проводятся нерегулярно или недостаточно эффективно, на зубах остается налет, а в межзубных промежутках скапливаются разлагающиеся остатки пищи.

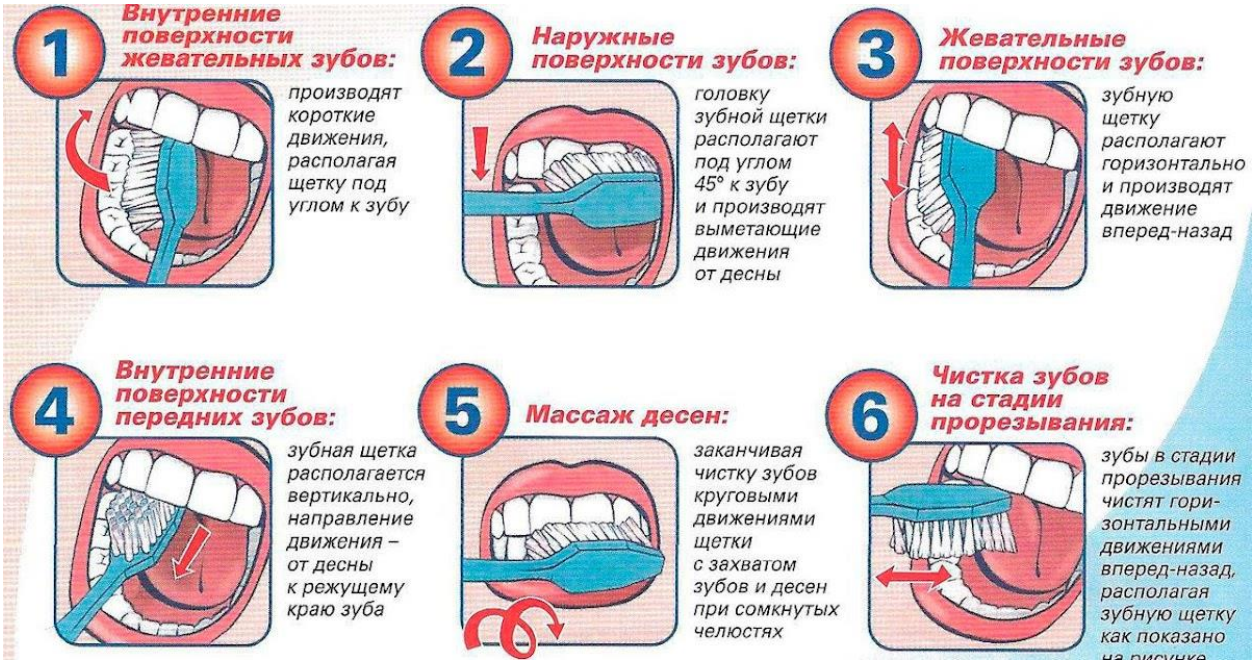
Приложение 1

Чистим зубы дважды в сутки,
Чистим долго – три минутки.
Щеткой чистим не лохматой,
Пастой вкусной, ароматной.
Чистим щеткой вверх и вниз –
Ну, микробы, берегись!

Чистите зубы два раза в день,
Время на это потратить не лень.
Утром позавтракал –
зубы почисть,
И после ужина не поленись.

Щеткой работайте вверх от десны,
С этой и с той потрудись стороны.
Щетка по зубкам скрип-скрип
и топ-топ,
Чтоб на зубах не плодился
микроб!






КАК ПРАВИЛЬНО
ВЫБРАТЬ ЗУБНУЮ ЩЕТКУ
степень жесткости щетины
ОЧЕНЬ МЯГКАЯ
при заболеваниях ротовой полости (при парадонте)
МЯГКАЯ
для детей до 12 лет при проблемах с деснами или эмалью зубов
СРЕДНЕЙ ЖЕСТКОСТИ
для людей со здоровыми зубами
ЖЕСТКАЯ
для тех, у кого есть склонность к образованию зубного камня
кончики щетинок
Округленные
меньше всего царапают десну
Заостренные
лучше вычищают зубы и пространства между ними
Тупые
хорошо массируют десны
головка щетки
Длина
для взрослых 2,5-3 см
для детей 1,5-2 см
перед выбором зубной щетки посоветуйтесь со своим стоматологом
EURODENT
DENTAL CLINIC


ПРАВИЛА ЧИСТКИ ЗУБОВ
ВНЕШНЮЮ И ВНУТРЕННЮЮ ПОВЕРХНОСТЬ НИЖНИХ ЗУБОВ ЧИСТИМ СНИЗУ ВВЕРХ
ВНЕШНЮЮ И ВНУТРЕННЮЮ ПОВЕРХНОСТЬ ВЕРХНИХ ЗУБОВ ЧИСТИМ СВЕРХУ ВНИЗ
ПРИ ЧИСТКЕ ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ ВЕРХНИХ ЗУБОВ ЩЁТКУ ДЕРЖИМ ВЕРТИКАЛЬНО
ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ ПОВЕРХНОСТИ ЧИСТИМ ДВИЖЕНИЯМИ ВПЕРЁД-НАЗАД
ЗАКАНЧИВАЕМ ЧИСТКУ ЗУБОВ КРУГОВЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ ЩЁТКИ С ЗАХВАТЫВАНИЕМ ЗУБОВ И ДЁСЕН
ОБЯЗАТЕЛЬНО ОЧИЩАЕМ ЯЗЫК ОТ БЕЛОГО НАЛЁТА ЗУБНОЙ ЩЁТКОЙ ИЛИ СПЕЦИАЛЬНЫМ СКРЕБКОМ
КАЖДОЕ ДВИЖЕНИЕ ВЫПОЛНЯЕМ 8-10 РАЗ

Приложение 3



Список используемых источников

1. Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 7 октября 2022 года, редакция, действующая с 13 октября 2022 года).
2. Указ Президента РФ от 7 мая 2018 г. N 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (с изменениями и дополнениями)
3. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 13.10.2022)
4. Методические рекомендации Vet by EHL.