



DZIEL SIĘ UŚMIECHEM

SCENARIUSZE LEKCJI DLA KLAS I-III

Zatroszczmy się razem o piękne i zdrowe uśmiechy dzieci!

Drodzy Nauczyciele,

wierzmy, że Wasza wiedza i zaangażowanie są kluczowe dla kształtowania prawidłowych nawyków w zakresie higieny jamy ustnej, dlatego przekazujemy w Wasze ręce zeszyt metodyczny z propozycjami zajęć, który pomoże w realizacji programu „Dziel się Uśmiechem” w klasach I–III szkoły podstawowej.

Program powstał w wyniku współpracy Polskiego Czerwonego Krzyża i firmy Mars Polska. Do programu włączyły się również Polskie Towarzystwo Stomatologiczne oraz Polskie Towarzystwo Stomatologii Dziecięcej. Celem projektu jest edukacja dzieci w wieku wczesnoszkolnym w zakresie prawidłowej higieny jamy ustnej. Jesteśmy pewni, że prozdrowotna edukacja uczniów prowadzona od najmłodszych lat jest kluczem do budowy właściwych nawyków w przyszłości.

W najnowszej wersji programu treści programowe przeplatają się z różnorodnymi aktywnościami i zadaniami, które z pewnością zaangażują dzieci i sprawią, że w łatwy sposób przyswoją one wiedzę.

Scenariusze są jednym z elementów programu i obejmują cztery bloki tematyczne wraz ze wskazówkami metodycznymi, które przydadzą się podczas prowadzenia zajęć. Zostały opracowane tak, by dopasować je do aktualnie realizowanego programu nauczania. Są one przy tym elastyczne i można je dostosować do potrzeb uczniów, zachęcając ich do brania odpowiedzialności za zdrowie swoich zębów.

Ważnym elementem programu są karty pracy oraz prezentacje multimedialne, dostępne na stronie www.dzielsiesumiechem.pl. Dla dzieci opracowano zeszyt ćwiczeń „Dziel się Uśmiechem”, w którym oprócz zadań do wykonania znalazły się również pomysły na to, jak zaangażować rodziców do udziału w budowaniu właściwych nawyków w dbaniu o zdrowie jamy ustnej.

Życzymy Wam satysfakcji z realizacji programu „Dziel się Uśmiechem”.



Organizatorzy:

MARS



Partnerzy Merytoryczni:



POLSKIE TOWARZYSTWO
STOMATOLOGICZNE

PTSD
Polskie Towarzystwo Stomatologii Dziecięcej

Jak korzystać z materiałów programu „Dziel się Uśmiechem”?

W każdym scenariuszu zajęć można znaleźć elementy kluczowe do realizacji podstawy programowej, wzbogacone o dodatkowe doświadczenia, które można wprowadzić podczas lekcji lub zaproponować do przeprowadzenia w warunkach domowych. Propozycje przebiegu zajęć zawierają również wskazówki do pracy zdalnej.

W kartach pracy znajdują się dodatkowe materiały do wydruku. Mogą być one pomocne podczas lekcji, podobnie jak prezentacje multimedialne, które pomogą przeprowadzić dzieci przez zajęcia i utrzymać zainteresowanie higieną jamy ustnej.

Podczas zajęć uczniowie korzystają z wybranych stron zeszytu ćwiczeń „Dziel się Uśmiechem”.

W scenariuszach zostały zastosowane następujące oznaczenia:



SZACOWANY CZAS



MINIWYKŁAD



DOŚWIADCZENIE



POGADANKA



BURZA MÓZGÓW



EKSPERYMENT



OBSERWACJA



POKAZ



PRACA Z ZESZYTEM ĆWICZEŃ



INNE ZADANIE



POMOCE



PRACA ZDALNA



ZADANIE OBOWIĄZKOWE



ZADANIE DLA CHĘTNYCH



KODY QR

Dla wygody zamieściliśmy w treści scenariuszy QR kody, które po zeskanowaniu przeniosą do odpowiednich materiałów na stronie www.programu.

Tytuł lekcji:

Dbam o zęby

W scenariuszu tych zajęć położono nacisk na zagadnienie czterech prostych kroków dla zdrowych i czystych zębów. Uczniowie zapoznają się z zasadami prawidłowego i skutecznego mycia zębów. Zostają też zaznajomieni z dodatkowymi środkami higieny jamy ustnej, takimi jak nić dentystyczna i płyn do płukania ust. Omawiana jest rola gumy bezcukrowej w zachowaniu higieny jamy ustnej. Uczniowie oswajają się również ze znaczeniem regularnych kontroli stomatologicznych. W korelacji z edukacją polonistyczną zostaje wprowadzone nowe słownictwo.

CELE OGÓLNE:

edukacja zdrowotna; kształtowanie postaw prozdrowotnych, w tym wdrożenie do zachowań higienicznych, bezpiecznych dla zdrowia własnego i innych osób, ponadto ugruntowanie wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania się, korzyści płynących z aktywności fizycznej, a także stosowania profilaktyki. Zajęcia realizują podstawę programową I etapu edukacyjnego: klasy I–III – edukacja wczesnoszkolna.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- omówienie czterech kluczowych kroków, dzięki którym zęby będą zdrowe
- uzmysłowienie znaczenia dbałości o stan uzębienia
- poznanie zasad prawidłowego i skutecznego szczotkowania zębów
- zaznajomienie się z dodatkowymi środkami higieny jamy ustnej
- uświadomienie roli gumy bezcukrowej w zachowaniu higieny jamy ustnej
- oswojenie ze znaczeniem regularnych kontroli stomatologicznych

FORMA NAUCZANIA: stacjonarna i zdalna

PRZEZNACZENIE: klasy I–III szkoły podstawowej

Uwagi: Sugerowany przebieg zajęć wyznacza pewną ścieżkę postępowania. Nauczyciel powinien dostosować ją do możliwości i potrzeb swojej klasy.

POMOCE DYDAKTYCZNE:

- plansza z modelem szczęki
- arkusze papieru, flamastry, kredki, długopis
- przybory dla uczniów do wykonywania aktywności
- przybory do przeprowadzania doświadczeń i eksperymentów
- plansza „Cztery proste kroki dla zdrowych i czystych zębów”



ZESKANUJ KOD
I ZOBACZ
PREZENTACJĘ
MULTIMEDIALNĄ
DO TEJ LEKCJI



ZESKANUJ KOD
I ZOBACZ
KARTY PRACY
DO TEJ LEKCJI



ZESKANUJ KOD
I ZOBACZ
ANIMACJĘ
DO TEJ LEKCJI

PRZEBIEG ZAJĘĆ

WSTĘP

Nauczyciel wita się z uczniami i zapisuje na tablicy / podaje ustnie temat lekcji.



2–3 min



PLAKAT – ETAP 1

Nauczyciel prosi, by każdy z uczniów podzielił dużą kartkę z bloku na cztery równe pola, rysując dwie linie na krzyż (pionową i poziomą). Następnie uczniowie numerują pola: od 1 do 4, po czym odkładają kartkę na ławkę.

Praca plastyczna – plakat na dużej kartce – będzie powstawała przez całe zajęcia (etapami, w korelacji z przekazywanymi treściami).



REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

uczniowie wykonują pracę podczas lekcji w warunkach domowych



POMOCE

kartki z bloku, kredki lub flamastry, linijka



3 min



OBSERWACJA

Zadanie dla chętnych ★

Nauczyciel prosi o przygotowanie lusterek. Uczniowie mają za zadanie przyjrzeć się swoim zębom i spróbować ocenić ich stan. Nauczyciel zadaje pytania pomocnicze: „Czy wasze zęby są czyste?“, „Czy mają osad i kamień?“, „Jak wygląda język, czy jest różowy, bez nalotu?“, „Jak wyglądają dziąsła, są różowe czy zaczerwienione?“.



REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

rozmowa z wykorzystaniem komunikatora;
ćwiczenie odbywa się w domu przed lustrem



POMOCE

lusterka



3–5 min



POGADANKA

Nauczyciel pyta, czy uczniowie zastanawiali się, co by się stało, gdyby nie myli zębów – tak w ogóle, przez dłuższy czas. Prawdopodobnie wywoła to w klasie konsternację. Nauczyciel prowadzi dyskusję, zadając pytania pomocnicze: „Co się dzieje w jamie ustnej po zjedzeniu posiłku?“, i po zebraniu odpowiedzi wyjaśnia: **„Resztki jedzenia pozostają w jamie ustnej, również na zębach. Sprzyjają temu zagłębienia na powierzchniach zębów nazywane bruzdami. Substancje zawarte w jedzeniu są pokarmem dla bakterii (głównie cukry). Z nich powstają kwasy, które uszkodzają szkliwo (staje się szorstkie). W ten sposób zaczyna się próchnica“.**

Nauczyciel kontynuuje: „Na pewno wiecie, jak wygląda spróchniałe drzewo. Kruszy się, można je rozetrzeć na pył. A kiedyś było mocne i twarde! To samo może stać się z zębem. Dziś jest mocny i zdrowy, ale gdy nie będzie odpowiednio traktowany, może zostać zaatakowany przez bakterie wywołujące próchnicę. Zęby zaatakowane przez próchnicę są bazą, z której bakterie mogą wyruszyć do płuc, do serca, powodując poważne choroby. Lepiej nie dawać im takiej szansy“.

Nauczyciel zadaje kolejne pytanie: „A co statoby się z naszym oddechem, gdybyśmy nie myli zębów?“. Gdy padnie odpowiedź, że miałby nieprzyjemny zapach / byłby brzydki, nauczyciel wyjaśnia, że **„nieświeży oddech to najczęściej zapach substancji wytwarzanych przez bakterie żywiące się resztkami jedzenia“.**

Nauczyciel podsumowuje poruszane wątki: „Jak myślicie? Co trzeba zrobić, żeby tego wszystkiego uniknąć?“. Jeśli nie pojawi się odpowiedź, nauczyciel podpowiada, że „trzeba dbać o zęby, by jak najdłużej były zdrowe i piękne. Jak to zrobić? Wystarczy cztery proste kroki“.



PRZEBIEG ZAJĘĆ



REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

rozmowa z wykorzystaniem komunikatora



MINIWKŁAD

Nauczyciel pokazuje uczniom planszę „Cztery proste kroki dla zdrowych i czystych zębów” i omawia krótko kolejne punkty:

Szczotkuj – myj dokładnie zęby pastą z fluorem przynajmniej dwa razy dziennie.

Czyść – stosuj dodatkowe środki do higieny jamy ustnej, aby oczyścić przestrzenie międzyzębowe.

Żuj – żuj bezcukrową gumę po jedzeniu i piciu przez 10 minut, gdy nie możesz umyć zębów.

Kontroluj – regularnie odwiedzaj lekarza dentystę.



5 min



REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

miniwykład z wykorzystaniem komunikatora, prezentacja plakatu przed kamerką lub wykorzystanie prezentacji multimedialnej



POMOCE

plansza „Cztery proste kroki dla zdrowych i czystych zębów” do wydruku lub prezentacja multimedialna



BURZA MÓZGÓW I POGADANKA

Nauczyciel pyta uczniów, co jest potrzebne do prawidłowego szczotkowania zębów. Wszystkie pomysły zapisuje na tablicy. Ewentualnie uzupełnia listę i opowiada o każdym z nich.

„Kubek – pomaga wyptukać resztki jedzenia przed szczotkowaniem zębów i oszczędzać wodę!”

„Szczoteczka do zębów – może być zwykła (manualna) lub elektryczna. Główka szczoteczki nie może być zbyt duża, ponieważ uniemożliwi dokładne oczyszczenie każdej powierzchni zęba. Włosie szczoteczki nie może być zbyt twarde, aby nie uszkodzić szkliwa”.

„Pasta do zębów – zalecana ilość pasty to wielkość ziarenka grochu lub paznokcia dziecięcego kciuka. Pasta musi mieć odpowiednią dla wieku zawartość fluoru. Na opakowaniu szczoteczki i pasty znajdziecie informacje, dla jakiego wieku są zalecane”.

Następnie nauczyciel zadaje uczniom pytania dotyczące prawidłowego szczotkowania zębów. Poprawne odpowiedzi hasłowo zapisuje na tablicy.

„**Jak często trzeba myć zęby?**” (Minimum dwa razy dziennie, po śniadaniu i przed snem. Najlepiej dla zdrowia twoich zębów, jeśli będziesz je myć po każdym posiłku. Rób to, gdy tylko masz taką możliwość).

„**Jak długo trzeba myć zęby?**” (Minimum 2 minuty).

„**Dlaczego trzeba wymieniać szczoteczkę na nową?**” (Zużyta szczoteczka traci fason i jej włoski nie docierają już skutecznie do wszystkich zakamarków i przestrzeni międzyzębowych. To naturalne, że na włosiu zbierają się też zanieczyszczenia).

„**Jak często trzeba wymieniać szczoteczkę?**” (Co 2 – 3 miesiące).

Nauczyciel opowiada na koniec ciekawostki o szczoteczkach i paście: „W dawnych czasach do czyszczenia zębów używano zamiast szczoteczek szorstkiego płótna, rybich ości, sierści zwierząt, a nawet ludzkich włosów. Dzisiejsza pasta do zębów zastąpiła popiół, spopielone kości, muszle. Zioła pomagały utrzymać świeży oddech”.



5 min



SZCZOTKUJ



PRZEBIEG ZAJĘĆ



REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

rozmowa z wykorzystaniem komunikatora; rysunek



10 min



PRACA PLASTYCZNA

Nauczyciel prosi o przygotowanie kartki i przezroczystej koszulki na dokumenty. Na kartce uczniowie rysują kształt zęba. Następnie kartkę wkładają do koszulki.

Na koszulce malują markerem zabrudzenia symbolizujące osad nazębny / dziury / ubytki. Po odczekaniu chwili (na wyschnięcie markera) czyszczą zęby szczoteczką.

Na swoim modelu nauczyciel może zademonstrować w formie rysunkowej, w jaki sposób na nieumytych zębach osadzają się resztki pokarmu.

Inna opcja realizacji: uczniowie rysują ząb, wycinają go, oklejąją bezbarwną taśmą klejącą i tak zalaminowany ząb malują markerem.



REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

ćwiczenie odbywa się w domu podczas zajęć



POMOCE

biała kartka, koszulka na dokumenty, marker/flamaster, szczoteczka do zębów



5–7 min



MINIWKŁAD I POKAZ

„Nasz oddech ma zapach. Niekiedy, jeśli zęby się psują, jest bardzo nieprzyjemny. Co zrobić, by nasz oddech ładnie pachniał? Trzeba myć zęby”.

Nauczyciel zapoznaje uczniów z instrukcją prawidłowego szczotkowania zębów. Postępuje się szczoteczką i papierowym modelem szczęki (z pierwszych zajęć).

Opcja: nauczyciel może posłużyć się bardziej wymownym modelem z piankowej wytłaczanki do jajek i szczotki do włosów. Ruchy, które nauczyciel zaprezentuje w ten sposób, będą lepiej widoczne. Ten sam karton będzie można potem wykorzystać w pokazie nitkowania zębów.

Omawiając kolejne punkty, nauczyciel wykonuje stosowne ruchy (zgodne z opisem – każdy ząb, z każdej strony, ruchem wymiatającym, nie przyciskać za mocno szczoteczki do powierzchni zębów).

Nie szoruj! Zęby czyścimy tak, jakbyśmy je zamiatali, zaczynając od strony dziąsta do korony.

Myj każdy ząb z każdej strony. Zaczynaj od strony policzka, potem myj zęby od strony języka. Dokładnie oczyszczaj powierzchnie zębów położonych głębiej: przedtrzonowych i trzonowych.

Myj zęby nie krócej niż 2–3 minuty. Przed szczotkowaniem możesz przepłukać usta wodą. Czas może odmierzać klepsydra, można też nastawić stoper w telefonie lub budzik. Możesz nucić sobie ulubioną piosenkę.

Resztki pasty dokładnie wypluj. Pamiętaj, że pasty z fluorem nie można połykać.

Po szczotkowaniu nie płucz buzi wodą. Jeśli chcesz, możesz użyć specjalnej płukanki z fluorem. Nauczyciel prosi wybranych uczniów o zademonstrowanie techniki.



REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

miniwykład z wykorzystaniem komunikatora, prezentacja ruchów szczoteczki na modelu szczęki przed kamerką



POMOCE

szczoteczka i papierowy model szczęki (plansza do wydruku), piankowa wytłaczanka do jajek, szczotka do włosów

PRZEBIEG ZAJĘĆ



EKSPERYMENT

Zadanie dla chętnych ★



5 min

Nauczyciel proponuje, by uczniowie samodzielnie spróbowali szczotkowania. Idealnie byłoby przeprowadzić to działanie tak, by każdy z uczniów sam przeprowadził eksperyment. Każdy uczeń powinien być wyposażony w piankową wyłtaczankę do jajek i szczotkę do włosów. Nauczyciel wyjaśnia, że wyłtaczanka to nasze zęby, i pokazuje, jakie ruchy wykonywać szczotką, czyli szczoteczką do zębów. Uczniowie myją każdy ząb, z każdej strony, ruchem wymiatającym, nie przyciskają za mocno szczoteczki do powierzchni zębów.



REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

uczniowie wykonują ćwiczenie w warunkach domowych



POMOCE

piankowa wyłtaczanka do jajek, szczotka do włosów



OBSERWACJA

Nauczyciel pokazuje uczniom różne tubki/opakowania past do zębów i demonstruje, gdzie znaleźć informację o tym, czy jest dostosowana do ich wieku. Mówi, jaka to powinna być wartość i jakiej ilości pasty używać. Następnie przekazuje opakowania uczniom, którzy sami odczytują informacje o zawartości fluoru i o wieku, od którego pastę można stosować.



5 min



REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

demonstracja przed kamerką, uczniowie mogą również wykorzystać opakowanie pasty, którą mają w domu



POMOCE

różne opakowania/tubki pasty do zębów



EKSPERYMENT

Nauczyciel mówi, że teraz uczniowie sprawdzą, czy to prawda, że dzięki myciu nasze zęby stają się czyste, a oddech przyjemnie pachnie. Uczniowie zabierają swoje szczoteczki, pasty, kubeczki, ręczniki papierowe i razem z nauczycielem udają się do szkolnej łazienki, gdzie będą myli zęby. Nauczyciel mówi, że będzie odmierzał czas, korzystając ze stopera w telefonie, tak by uczniowie myli zęby przez pełne 2 minuty.

W łazience odbywa się mycie zębów. Nauczyciel odmierza czas, wyznaczając punkty rozpoczęcia i zakończenia tej czynności. Dla młodszych klas 2 minuty okażą się pewnie długim czasem (uczniowie już po chwili – i na pewno nie będą to 2 minuty – będą zgłaszali: „Już!”). Należy zachęcić ich, by przez cały wyznaczony czas myli zęby. To pomoże im uświadomić sobie, że mycie zębów powinno trwać dłużej, niż sądzą.

Nauczyciel przypomina, że należy myć zęby ruchem wymiatającym, zaczynając od strony dziąsła do korony. Każdy ząb myjemy z każdej strony, zaczynamy od strony policzka, potem myjemy od strony języka. Należy dokładnie oczyszczać powierzchnie zębów położonych głębiej: przedtrzonowych i trzonowych. Nie trzeba za mocno przyciskać szczoteczki do powierzchni zębów. I nie wolno zapominać o umyciu języka.

Po powrocie do klasy uczniowie zakrywają dłonią usta i nos i chwilę oddychają z otwartymi ustami, cały czas przytrzymując dłoń, tak by zakrywała usta i nos. Czy ich oddech ma zapach? Prawidłowa odpowiedź: Tak, to zapach pasty. Jest przyjemny.



10–15 min
(zależnie od liczebności klasy/grupy)



PRZEBIEG ZAJĘĆ



REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

każdy z uczniów samodzielnie myje zęby we własnej łazience; wnioski zostają omówione wspólnie



POMOCE

szczoteczka, kubeczek (zestaw indywidualny), pasta do zębów, ręczniki papierowe (indywidualnie lub wspólne dla grupy)



5–8 min



PLAKAT – ETAP 2

Nauczyciel poleca, by uczniowie, na kartkach przygotowanych na początku zajęć, w polu z numerem 1, narysowali szczoteczkę i pastę do zębów symbolizujące pierwszy z czterech prostych kroków dla zdrowych i czystych zębów, czyli **Szczotkuj – myj dokładnie zęby pastą z fluorem przynajmniej dwa razy dziennie**. Opcjonalnie uczniowie mogą dopisać hasła typu: „2 minuty”, „Dwa razy na dzień”, „Myję zęby”.



REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

ćwiczenie odbywa się w domu podczas zajęć



POMOCE

kartki z bloku, kredki lub flamastry



10 min



PRACA PLASTYCZNA

Zadanie dla chętnych ★

Nauczyciel zaprasza do wykonania grafiku mycia zębów, który będzie służył do monitorowania regularności. Poleca uczniom wykonanie kalendarza według wzoru narysowanego na tablicy i ozdobienie według własnego uznania lub wykorzystuje gotowy grafik, który wręcza uczniom. Instruuje uczniów, że przez najbliższe dwa tygodnie będą zaznaczać w odpowiedniej rubryce, czy umyli zęby rano i wieczorem. Mówi też, że po tym czasie będzie można sprawdzić, czy uczniowie myją zęby regularnie.



REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

przygotowanie grafiku odbywa się w domu podczas zajęć lub w formie pracy domowej



POMOCE

kartki z bloku, kredki lub flamastry albo gotowy grafik do wydruku



5–7 min



PRACA Z ZESZYTEM ĆWICZEŃ

Nauczyciel prosi uczniów o otwarcie zeszytów ćwiczeń na stronie 5. Podczas gdy nauczyciel przypomina informacje o tym, jakiej pasty do zębów powinno się używać, uczniowie wykonują zadanie i odnajdują drogę do mety, wykonując ruchy w podanej kolejności.



5–7 min



POKAZ

Nauczyciel pyta: „Czy szczoteczka do zębów może nam służyć bez końca?”. Odpowiedzi uczniów mogą być niezdecydowane. **Nauczyciel stwierdza, że szczoteczkę, gdy już się zużyje, należy wymienić. Jeśli zęby mają być dokładnie umyte, nie możemy korzystać ze zużytej szczoteczki. Jak wygląda zużyta szczoteczka? Jej włosie jest powyginane, rozdwojone, zgniecione, spłaszczone. Wtedy należy wymienić ją na nową. Użytkowanie szczoteczki kończy się po 2 – 3 miesiącach regularnego szczotkowania, nie tylko ze względu na włosie, ale również siedlisko bakterii, które się na niej rozwija.**

Nauczyciel pokazuje uczniom dwie szczoteczki: nową i zużytą. Ma również kartkę z bloku, farby akwarelowe, wodę i ręczniki kuchenne. Moczy włosie nowej szczoteczki, nasącza wybraną farbą w zdecydowanym kolorze i delikatnie, powoli prowadzi szczoteczkę prostą linią przez całą szerokość.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

kość kartki. Zostawiony ślad powinien być równy, czysty, elegancki. Następnie to samo nauczyciel robi ze zużytą szczoteczką. Tym razem ślad będzie nierówny, „potargany”, brzydszy, mogą pojawić się miejsca niedomalowane.

Wniosek: po jakimś czasie szczoteczka nie jest już wystarczająco sprawna. Myje, ale niedokładnie, nie dociera we wszystkie szczeliny i zakamarki. Poza tym na włosiu z czasem zbierają się zanieczyszczenia. Gdy więc szczoteczka się zużyje, należy ją wymienić.

Jeszcze jedna ważna rzecz: zawsze używamy tylko własnej szczoteczki. Pożyczanie jej od kogoś lub komuś jest niehigieniczne!



REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

pokaz odbywa się przed kamerką



POMOCE

szczoteczka do zębów nowa, szczoteczka do zębów zużyta, kartka z bloku, farby akwarelowe



PRACA Z ZESZYTEM ĆWICZEŃ

Nauczyciel prosi uczniów o otwarcie zeszytów ćwiczeń na stronie 6. Podczas gdy nauczyciel przypomina informacje o tym, jak używać szczoteczki do zębów, uczniowie wykonują zadanie i odczytują hasło: DOBRY ZWYCZAJ SZCZOTECZKI DO ZĘBÓW NIE POŻYCZAJ.



5 min



PREZENTACJA

Nauczyciel pyta: „Aby zęby były zdrowe i czyste, używamy szczoteczki do zębów i pasty. Czy to są jedyne środki pozwalające na utrzymanie naszych zębów w czystości?”. Zbiera odpowiedzi i notuje na tablicy.

Nauczyciel wyjaśnia, że mamy do dyspozycji: **różnego typu nitki dentystyczne, nitkowykałaczki (nić dentystyczna rozpięta na plastikowym uchwycie), płyny do płukania jamy ustnej, szczoteczki do przestrzeni międzyzębowych, szczoteczki do języka, irygatory**. Przedstawieniu akcesoriów do higieny jamy ustnej towarzyszą zdjęcia/grafiki ukazujące działanie poszczególnych przyborów.



10 min



CZYŚĆ



POMOCE

zdjęcia/grafiki do wydruku lub z prezentacji multimedialnej



EKSPERYMENT

Nauczyciel pyta, czy uczniowie próbowali nitkować zęby. Proponuje, by samodzielnie spróbowali nitkowania. Każdy uczeń powinien być wyposażony w piankową wytłaczankę do jajek, szczotkę do włosów, kawałek włóczki oraz żóltą bibułę.

Nauczyciel opowiada historię o chłopcu, który właśnie zjadł jabłko. Wyjaśnia, że wytłaczanka to jego zęby. Następnie poleca porwać bibułę na kawałki, które symbolizują właśnie zjedzone jabłko. Kawałki jabłka przykleiły się do zębów chłopca (uczniowie wciskają kawałki bibuły pomiędzy „zęby” chłopca). Chłopiec wie, że powinien myć zęby po każdym posiłku. Używając szczotki do włosów, uczniowie myją zęby chłopca (pamiętając o ruchu wymiatającym i myciu każdego zęba z każdej strony).

Zapewne okaże się, że szczotką nie da się usunąć wszystkich kawałków bibuły („jabłka”). **Nauczyciel wyjaśnia, że chociaż wydaje nam się, że nasze zęby są czyste, to szczoteczką nie możemy dostać się między nie. Tutaj przydaje się nić dentystyczna**. Używając kawałka włóczki, nauczyciel pokazuje, jak nitkować zęby.



5 min



PRZEBIEG ZAJĘĆ

Nauczyciel nawija na palce wskazujące mniej więcej metrowy kawałek włóczki lub prawdziwej nici dentystycznej i demonstruje prawidłową technikę nitkowania zębów. Delikatnym ruchem wprowadza włóczkę (nić dentystyczną) między wytloczki (przestrzenie międzyzębowe). Przytrzymując włóczkę palcami wskazującymi, formuje ją w kształt litery U i czyści powierzchnię wytłoczki (zęba) oraz przestrzenie między nimi posuwistym ruchem od góry do dołu. Czynność powtarza kilkakrotnie, czyszcząc po kolei każdą wytłoczkę (wszystkie zęby górnej i dolnej szczęki).

Uczniowie próbują oczyścić włóczką zęby chłopca. Na koniec nauczyciel dodaje, że nitkowanie przestrzeni między zębami jest zalecane od okresu między ósmym a dziesiątym rokiem życia i że jest to proste. Nitkowanie należy jednak wcześniej poćwiczyć (najlepiej pod opieką dorosłych), by wykonywać je prawidłowo. U młodszych dzieci nitkowanie zależne jest od umiejętności manualnych. Alternatywnie można użyć innych pomocy, na przykład dużych białych klocków, w które wciskamy plastelinę.



REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

uczniowie wykonują ćwiczenie w warunkach domowych



POMOCE

piankowa wytłaczanka do jajek, szczotka do włosów, kawałek włóczki, żółta bibuła



3 min



MINI WYKŁAD

Nauczyciel pyta uczniów, czy da się sprawdzić, że zęby są dobrze umyte. Jeśli uczniowie nie zgłoszą propozycji, nauczyciel wyjaśnia, że dentyści mają specjalne tabletki lub płyny, które stosuje się zaraz po umyciu zębów i które po użyciu zabarwiają miejsca niedokładnie umyte. Nauczyciel demonstruje zdjęcie dziecięcej szczęki, na którym widać niedomyte zęby zabarwione na fioletowo. Następnie dodaje, że można takiej sytuacji uniknąć.

„Można oczyszczać zęby z nalotu i dotrzeć do trudno dostępnych przestrzeni międzyzębowych za pomocą specjalnych płynów do płukania jamy ustnej. Można je stosować już od szóstego roku życia. Najlepiej po każdym posiłku, nie rzadziej niż raz dziennie”.



REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

prezentacja zdjęcia przed kamerką, może być też wykorzystana prezentacja multimedialna



POMOCE

zdjęcie pokazowe z użycia wybarwienia płytki nazębnej do wydruku lub w prezentacji multimedialnej



5 min



PLAKAT – ETAP 3

Nauczyciel poleca, by uczniowie, na kartkach przygotowanych na początku zajęć, w polu z numerem 2 narysowali wybrane (dla chętnych: wszystkie) akcesoria do higieny jamy ustnej, symbolizujące drugi z czterech prostych kroków dla zdrowych i czystych zębów, czyli **Czyść – stosuj dodatkowe środki do higieny jamy ustnej, aby oczyścić przestrzenie międzyzębowe.**



POMOCE

kartki z bloku, kredki lub flamastry

PRZEBIEG ZAJĘĆ



PRACA Z ZESZYTEM ĆWICZEŃ

Nauczyciel prosi uczniów o otwarcie zeszytów ćwiczeń na stronie 7. Podczas gdy nauczyciel przypomina, jakie są dodatkowe środki ochrony jamy ustnej, uczniowie wykonują zadania 9 i 10.



5 min



POGADANKA

Nauczyciel wskazuje na planszę „Cztery proste kroki dla zdrowych i czystych zębów” i przypomina treść punktu 3. Po zjedzeniu czegoś w ciągu dnia, gdy nie ma możliwości umycia zębów, warto sięgnąć po gumę do żucia – ważne, by była to guma bezcukrowa. Żucie jej przez 10 minut po posiłku wpływa na zwiększenie produkcji śliny. **Ślina** pomaga neutralizować kwasy szkodliwe dla zębów. Żując gumę bezcukrową po posiłku, dbasz o zęby. Choć – co trzeba mocno podkreślić – żucie gumy jest jednym z czterech kroków i nie zastąpi szczotkowania zębów. Nauczyciel pyta uczniów, czy wiedzą, jak ładnie i elegancko żuć gumę. Po czym przedstawia sztukę kulturalnego żucia gumy:



5–7 min



ŻUJ

- Żuj gumę z zamkniętymi ustami.
- Żuj gumę cicho, nie mlaskaj.
- Nie żuj gumy w czasie lekcji.
- Zużyta gumę zawiń w papierek i wyrzuć do kosza.
- Nie wyrzucaj gumy na chodnik ani na ulicę. Nie przyklejaj jej nigdzie!



POMOCE

plansza „Cztery proste kroki dla zdrowych i czystych zębów” do wydruku



PLAKAT – ETAP 4

Nauczyciel mówi, by uczniowie, na kartkach przygotowanych na początku zajęć, w polu z numerem 3 narysowali paczkę gumy do żucia, drażetki, listki (do wyboru), symbolizujące trzeci z czterech kroków dla zdrowych i czystych zębów, czyli **Żuj – żuj bezcukrową gumę po jedzeniu i piciu przez 10 minut, gdy nie możesz umyć zębów.**



5–8 min



POMOCE

kartki z bloku, kredki lub flamastry



PRACA ZE SŁOWNIKIEM

Zadanie dla chętnych ★

W ramach korelacji z edukacją polonistyczną nauczyciel wyposaża uczniów w słowniki języka polskiego. Zależnie od liczebności klasy, możliwości biblioteki oraz poziomu wiekowego – praca będzie przebiegała w trybie indywidualnym, w parach, w grupach lub rękami nauczyciela. Na początek nauczyciel pyta, co to znaczy PROFILAKTYKA. Następnie pokazuje, jak wyszukać słowo



10 min



PRZEBIEG ZAJĘĆ



KONTROLUJ

w słowniku. Uczniowie wyszukują w słownikach początek litery P. Następnie hasła rozpoczynające się na PR-, potem PRO-, dalej PROF-, PROFI-, aż dojdą do hasła PROFILAKTYKA. Wybrany uczeń odczytuje jego treść. Uczniowie kilkakrotnie powtarzają na głos to słowo (jest długie i trudne!).

Profilaktyka 1. wszelkie działania i środki stosowane w celu zapobiegania czemuś niepożądanemu (katastrofom, wypadkom, powstawaniu szkód itp.), likwidowanie przyczyn występowania niekorzystnych zjawisk. przykład: Profilaktyka pożarowa. **2.** działania i środki stosowane w celu zapobiegania chorobom. przykład: Profilaktyka chorób zębów. [definicje za: *Uniwersalny słownik języka polskiego*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2003]

Definicja może pochodzić z innego słownika i nie być tak złożona.

Nauczyciel wyjaśnia, że jedną z form profilaktyki są wizyty kontrolne u dentysty, który ogląda zęby i sprawdza, czy nie dzieje się nic niepokojącego. W razie potrzeby podejmuje leczenie. Takie wizyty trzeba odbywać przynajmniej raz na pół roku. Jest to czwarty krok dla zdrowych i czystych zębów.



REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

ćwiczenie odbywa się na bazie zasobów domowych (słowniki papierowe), drogą poleceń wydawanych z wykorzystaniem komunikatora



POMOCE

słownik(i) języka polskiego; w razie braku słowników można skorzystać z internetowej strony <https://sjp.pwn.pl/>, gdzie w okno wyszukiwania wpisujemy hasło (w tym przypadku: profilaktyka)



5–8 min



PLAKAT – ETAP 5

Nauczyciel poleca, by uczniowie, na kartkach przygotowanych na początku zajęć, w polu z numerem 4 narysowali postać dentysty, siebie w gabinecie stomatologicznym, siebie po wizycie u dentysty (do wyboru), symbolizujące ostatni z czterech prostych kroków dla zdrowych i czystych zębów, czyli **Kontroluj – regularnie odwiedzaj lekarza dentystę.**



POMOCE

kartki z bloku, kredki lub flamastry



10–20 min



PRACA Z ZESZYTEM ĆWICZEŃ

Na zakończenie zajęć nauczyciel prosi uczniów o otwarcie zeszytów ćwiczeń na stronie 8 i wykonanie zadania – rozwiązanie krzyżówki z podsumowaniem informacji zdobytych na lekcji.

ZAKOŃCZENIE

Nauczyciel dziękuje uczniom za udział w zajęciach i przygotowanie swoich wersji plakatu „Cztery proste kroki dla zdrowych i czystych zębów”. Informuje, że na następnych zajęciach dowiedzą się, co służy, a co szkodzi zębom.



PROGRAM

Dziel się uśmiechem!



1 Zeszyt metodyczny dla nauczycieli z propozycjami zajęć dla dzieci Cztery bloki tematyczne wraz ze wskazówkami metodycznymi, które przydadzą się podczas prowadzenia zajęć.



ZESKANUJ KOD QR



6 Wkładka z gumą do żucia
Możliwość przećwiczenia w praktyce wiedzy zdobytej podczas zajęć.



5 Zeszyt ćwiczeń dla uczniów
Podczas zajęć uczniowie korzystają z wybranych stron zeszytu ćwiczeń „Dziel się Uśmiechem” i utrwalają zdobyte wiadomości.



3 Prezentacje multimedialne
Pomogą przeprowadzić dzieci przez zajęcia i utrzymać niestabnące zainteresowanie higieną jamy ustnej.



2 Karty pracy dla nauczycieli
Dodatkowe materiały do wydruku, które mogą być pomocne podczas przeprowadzania lekcji.



4 Animacja
Krok po kroku pomoże dzieciom poznać sposoby na zdrowe i czyste zęby.



Cztery proste kroki dla zdrowych i czystych zębów

1 SZCZOTKUJ

Myj dokładnie zęby pastą z fluorem przynajmniej dwa razy dziennie.



2 CZYŚĆ

Stosuj dodatkowe środki do higieny jamy ustnej, aby oczyścić przestrzenie międzyzębowe.



3 ŻUJ

Żuj bezcukrową gumę po jedzeniu i piciu przez 10 minut, gdy nie możesz umyć zębów.



4 KONTROLUJ

Regularnie odwiedzaj lekarza dentystę.



Organizatorzy:

MARS



Partnerzy Merytoryczni:



POLSKIE TOWARZYSTWO
STOMATOLOGICZNE

PTSD
Polskie Towarzystwo Stomatologii Dziecięcej