2

DZIEL SIĘ UŚMIECHEM

KARTA PRACY: DBAM O 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.

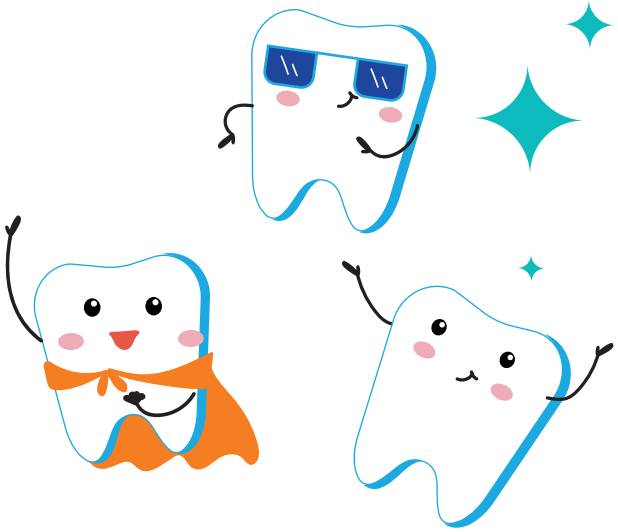
3 ŻUJ

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

4 KONTROLUJ

Regularnie odwiedzaj lekarza dentystę.

Orbit DZIEL SIĘ UŚMIECHEM



Grafik mycia zębów

POKOLORUJ OBRAZEK PO PRAWIDŁOWYM UMYCIU ZĘBÓW RANO I WIECZOREM.

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA

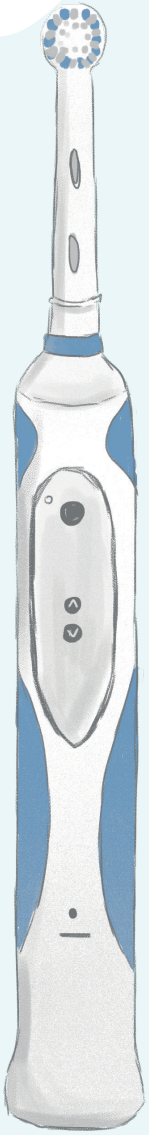
POLSKI CZERWONY KRZYŻ

Jakie akcesoria

POMAGAJĄ NAM UTRZYMAĆ ZĘBY W CZYSTOŚCI?

PASTA
DO ZĘBÓW

NIĆ DENTYSTYCZNA

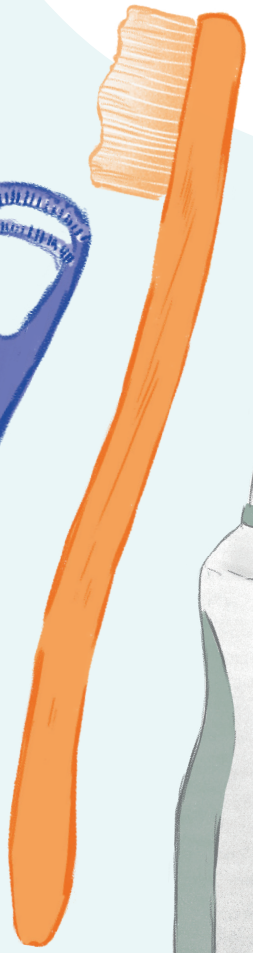


SZCZOTECZKA
ELEKTRYCZNA

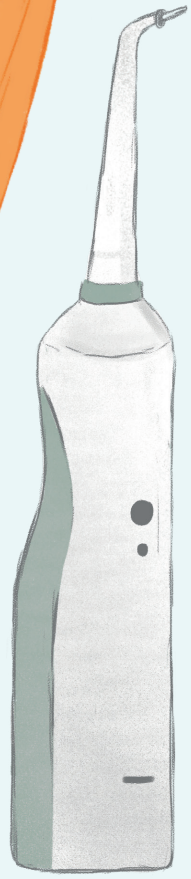
SZCZOTECZKA
DO PRZESTRZENI
MIĘDZYZĘBOWYCH

GUMA DO ŻUCIA

SZCZOTECZKA
DO JĘZYKA



SZCZOTECZKA
DO ZĘBÓW



IRYGATOR

PŁYN DO PŁUKANIA

Jak można sprawdzić,
CZY NASZE ZĘBY SĄ PRAWIDŁOWO UMYTE?

POLSKI CZERWONY KRZYŻ

ZADANIA

Dodatkowe

Orbit DZIEL SIĘ UŚMIECHEM

ZADANIA DODATKOWE

EKSPERYMENT (OPCJA)

8–10 min

Nauczyciel proponuje, by uczniowie samodzielnie sprawdzili, czy to prawda, że oddech może mieć zapach. Idealnie byłoby przeprowadzić to działanie tak, by każdy z uczniów sam przeprowadził eksperyment. Jeśli to niemożliwe, nauczyciel wybiera grupę badawczą lub prosi chętne osoby do udziału. Na talerzu leżą: kostka czekolady (najlepiej gorzkiej), plasterek kiełbasy i ząbek czosnku (obrany). Jest również woda (w butelce) lub dzbanku (wówczas również kubek czy szklanka), serwetka lub ręcznik papierowy (w razie potrzeby). Zaproponowane produkty można zmienić (zamiast czosnku użyć cebuli lub pora itp.).

Uczniowie zjadają kostkę czekolady, następnie 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? Prawdopodobnie część uczniów opowie twierdząco, część przecząco. Uczniowie wypijają łyk wody, by przepłukać usta. Przechodzimy do następnego etapu. Uczniowie zjadają plasterek kiełbasy, następnie 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? Teraz zapewne pojawi się więcej odpowiedzi twierdzących. Uczniowie wypijają łyk wody, by przepłukać usta. Etap trzeci: nauczyciel zachęca do skosztowania czosnku. Nie trzeba zjadać całego ząbka, wystarczy ugryźć trochę. Ponieważ czosnek ma wyrazisty smak, może to być zadanie tylko dla chętnych uczniów. Uczniowie zjadają kawałek czosnku, następnie 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? Teraz już żaden z uczniów nie powinien mieć wątpliwości. Uczniowie wypijają łyk wody, by przepłukać usta.

REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

przebieg eksperymentu w warunkach edukacji zdalnej jest ułatwiony – dziecko ma dostęp do odpowiednich wiktuałów w domu; wnioski zostają omówione ustnie

POMOCE

talerz, kostka czekolady (najlepiej gorzkiej), plasterek kiełbasy, ząbek czosnku (obrany), woda (w butelce) lub dzbanku (do tego kubek czy szklanka), serwetka lub ręcznik papierowy (zestaw dla każdego uczestnika eksperymentu)

EKSPERYMENT

5 min

Nauczyciel pyta, czy zdaniem uczniów 2 minuty to długo, czy krótko. Odpowiedzi zapewne będą różne. Nauczyciel wyjaśnia, że czas biegnie zawsze tak samo. Pół godziny zabawy trwa tyle samo co pół godziny w poczekalni u lekarza. Ale czasem trudno w to uwierzyć. „Dlatego teraz zabawimy się w poczucie czasu".

Nauczyciel prosi uczniów, żeby siedzieli nieruchomo przez minutę. Włącza stoper. Zadaniem uczniów **będzie wstanie w momencie, gdy stwierdzą, że ten czas właśnie minął.** Odczucie upływu czasu zapewne będzie różne i część uczniów powstanie za szybko.

Następnie nauczyciel prosi, aby uczniowie zrobili rysunek na czas. Mają dokładnie tyle samo czasu, czyli minutę, na to, żeby narysować rysunek, na którym jest szczoteczka do zębów, pasta i kubek. Po wykonaniu zadania nauczyciel pyta uczniów, które zadanie według nich trwało dłużej, a które krócej? A może trwały tyle samo, ale jedno się bardziej dłużyło?

Nauczyciel podsumowuje, że czasem różnie odczuwamy upływ czasu i niektóre czynności się dłużą, dlatego chcemy zakończyć je szybciej (jak przy siedzeniu nieruchomo). Dlatego, jeśli coś ma trwać odpowiednią ilość czasu (na przykład mamy myć zęby co najmniej 2 minuty), warto sprawdzać na zegarku czy stoperze, ile czasu już minęło, żeby nie skończyć zbyt wcześnie. Można też włączyć ulubioną piosenkę albo ją nucić.

ZADANIA DODATKOWE

REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

rozmowa z wykorzystaniem komunikatora, uczniowie wykonują rysunek w warunkach domowych

POMOCE

stoper, zegarek, kartka, kredki

PRACA TECHNICZNA

10 min

Nauczyciel mówi, że uczniowie sami mogą zrobić swoje narzędzie do mierzenia czasu podczas mycia zębów. Pyta, czy wiedzą, co to jest klepsydra. W razie potrzeby nauczyciel demonstruje, jak wygląda klepsydra, albo rysuje ją na tablicy.

Żeby wykonać klepsydrę, należy skleić dwa jednorazowe kubki dnami, a następnie zrobić małą dziurkę w środku sklejonych denek. Na górną krawędź jednego kubka trzeba nałożyć folię i przymocować ją gumą recepturką, żeby się nie zsunęła. Potem należy odwrócić kubki i wsypać piasek do drugiego kubka, następnie zabezpieczyć go folią, tak jak w przypadku pierwszego. Klepsydra gotowa. Teraz wystarczy tylko odmierzyć, czy jest odpowiednia ilość piasku, i ewentualnie dosypać lub ująć odpowiednią ilość.

Inna opcja realizacji: klepsydrę można też wykonać z dwóch małych plastikowych butelek z korkami (butelki należy skleić taśmą korkami, uprzednio robiąc w nich dziurki) lub dwóch słoików sklejonych taśmą, pomiędzy które wsuwa się kartkę z dziurką.

REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

uczniowie wykonują pracę w warunkach domowych

POMOCE

dwa przezroczyste jednorazowe kubeczki, dwa kawałki folii, klej, który może skleić plastik, dwie gumki recepturki, piasek, szpikulec

EKSPERYMENT (OPCJA)

5 min

Nauczyciel zaprasza do wykonania modelu szczęki, który posłuży potem do ćwiczeń z nitkowaniem prawdziwą nitką dentystyczną.

Uczniowie osadzają w różowej plastelinie ziarna fasoli lub drażetki gum do żucia. Następnie, używając nici dentystycznej, próbują oczyścić przestrzenie między nimi - nawijają na palce wskazujące kawałek nici dentystycznej, delikatnym ruchem wprowadzają nić między ziarna fasoli i czyszczą przestrzenie między nimi ruchem od góry do dołu. Czynność powtarzają kilkukrotnie.

REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

uczniowie wykonują ćwiczenie w warunkach domowych

POMOCE

plastelina, ziarna fasoli / drażetki gum do żucia, nić dentystyczna

5 min