



DZIEL SIĘ UŚMIECHEM

SCENARIUSZE ZAJĘĆ DLA ZERÓWKOWICZÓW

Zatroszczmy się razem o piękne i zdrowe uśmiechy dzieci!

Drodzy Nauczyciele,

skala próchnicy wśród polskich dzieci jest alarmująca. Blisko 82 proc. sześciolatek cierpi na tę chorobę. Wiemy, 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 grupach zerówkowych.

Program ten powstał w 2013 roku w wyniku współpracy Polskiego Czerwonego Krzyża i firmy Mars Polska. Do programu włączyły się również Polskie Towarzystwo Stomatologiczne oraz Polskie Towarzystwo Stomatologii Dziecięcej. Obecnie, ze względu na skalę choroby próchnicowej, chcąc uczyć i utrwalać zasady profilaktyki możliwie jak najwcześniej postanowiliśmy rozszerzyć program również o zerówkowiczów. Jesteśmy pewni, że prozdrowotna edukacja dzieci prowadzona od najmłodszych lat jest kluczem do budowy właściwych nawyków w przyszłości.

W materiałach stworzonych z myślą o zerówkowiczach 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 zerówkowiczów, zachęcając ich do brania odpowiedzialności za zdrowie swoich zębów.

Ważnym elementem programu są karty pracy oraz prezentacje multimedialne dostępne na stronie <https://www.mojorbit.pl/program-dziel-sie-umiechem>. 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



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 zajęć 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 zajęć, podobnie jak prezentacje multimedialne, które pomogą przeprowadzić dzieci przez zajęcia i utrzymać zainteresowanie higieną jamy ustnej.

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

W scenariuszach zostały zastosowane następujące oznaczenia:



SZACOWANY CZAS



MINIWKŁAD



DOŚWIADCZENIE



ROZMOWA KIEROWANA



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 zajęć:

Dbam o zęby

W scenariuszu tych zajęć położono nacisk na zagadnienie czterech prostych kroków dla zdrowych i czystych zębów. Dzieci zapoznają się z zasadami prawidłowego i skutecznego mycia zębów. Zostają też zaznajomione 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. Dzieci oswiają się również ze znaczeniem regularnych kontroli stomatologicznych.

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 wpisują się w podstawę programową wychowania przedszkolnego.

CELE SZCZEGÓLWE:

- omówienie czterech kluczowych kroków, dzięki którym zęby będą zdrowe
- uzmysłowienie znaczenia dbałości o stan uzębienia
- poznanie zasad prawidłowego i skutecznego szczotkowania zębów
- zaznajomienie 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: zerówkownicze w oddziałach przedszkolnych i szkolnych

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

POMOCE DYDAKTYCZNE:

- plansza z modelem szczęki
- arkusze papieru, flamastry, kredki, długopis
- przybory dla dzieci 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 TYCH ZAJĘĆ



ZESKANUJ KOD
I ZOBACZ
KARTY PRACY
DO TYCH ZAJĘĆ



ZESKANUJ KOD
I ZOBACZ
ANIMACJĘ
DO TYCH ZAJĘĆ

PRZEBIEG ZAJĘĆ

WSTĘP

Nauczyciel wita się z dziećmi słowami piosenki na melodię piosenki *Panie Janie*:

**„Zdrowe zęby, zdrowe zęby
w buzi mam, w buzi mam
myję je codziennie, myję je codziennie
razy dwa, razy dwa”.**



3–5 min



ROZMOWA KIEROWANA

Nauczyciel rozmawia z dziećmi, czy zastanawiały się, co by się stało, gdyby nie myły zębów – tak w ogóle, przez dłuższy czas. Prawdopodobnie wywoła to w grupie 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 cukru). Z nich powstają kwasy, które uszkadzają 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 stałoby 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 poruszone wątki: „Jak myślicie? Co trzeba robić, 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? Wystarczą cztery proste kroki”.



REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

rozmowa z wykorzystaniem komunikatora



5 min



PREZENTACJA

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

1. **Szczotkuj** – myj dokładnie zęby pastą z fluorem przynajmniej dwa razy dziennie.
2. **Czyść** – stosuj dodatkowe środki do higieny jamy ustnej, aby oczyścić przestrzeń międzyzębowe.
3. **Żuj** – żuj bezcukrową gumę po jedzeniu i piciu przez 10 minut, gdy nie możesz umyć zębów.
4. **Kontroluj** – regularnie odwiedzaj lekarza dentystę.



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



PRZEBIEG ZAJĘĆ



ZABAWA RUCHOWA

Nauczyciel przygotowuje odpowiednią liczbę grafik. Każde z dzieci losuje kartkę z jedną z grafik – szczotka, nitka dentystyczna, guma do żucia, postać Superdentystki. Ich zadaniem jest ustawić się w odpowiedniej kolejności, takiej jak kroki dbania o zęby, czyli szczotkuj – szczoteczka, czyść – nitka, żuj – guma i kontroluj – postać Superdentystki. Dzieci ustawiają się jedno za drugim zgodnie z numerami kroków (po czwartym kroku znowu pierwszy, drugi itd.). Dzieci formują długiego węża.



5 min



POMOCE

grafiki do wydruku



ROZMOWA KIEROWANA

Nauczyciel pyta dzieci, co jest potrzebne do prawidłowego szczotkowania zębów. Ewentualnie uzupełnia listę i opowiada szczegółowo o potrzebnych przedmiotach.

„Kubek – pomaga wypluć 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 ziarnka grochu lub paznokcia dziecięcego kciuka. Pasta musi mieć odpowiednią dla wieku zawartość fluoru. Na opakowaniu szczoteczki i pasty znajdziesz informacje, dla jakiego wieku są zalecane”.



5 min



SZCZOTKUJ



REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

rozmowa z wykorzystaniem komunikatora; rysunek



ZABAWA TAK / NIE

Nauczyciel zaprasza dzieci do zabawy. Będzie zadawał pytania dotyczące prawidłowego dbania o zęby, a dzieci mogą odpowiadać tylko TAK lub NIE. Między pytaniami nauczyciel podsumowuje prawidłowe informacje.



5–7 min

„Czy zęby należy myć raz dziennie?” – NIE

„Czy zęby trzeba myć przynajmniej dwa razy dziennie?” – TAK

„Czy zęby myjemy tylko po obiedzie?” – NIE

„**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).

„Czy zęby można myć tylko jedną minutkę?” – NIE

„Czy zęby myjemy co najmniej 2 minuty?” – TAK

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

„Czy raz kupiona szczoteczka służy przez całe życie?” – NIE

„Czy zużytą szczoteczką można lepiej domyć zęby?” – NIE

„Czy szczoteczkę możemy pożyczyć koledze, gdy zapomniał swojej?” – NIE

„Czy szczoteczkę trzeba wymieniać co 2–3 miesiące?” – TAK

„**Dlaczego trzeba wymieniać szczoteczkę na nową?**” (Zużyta szczoteczka traci fason i jej włoski

PRZEBIEG ZAJĘĆ

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. Ziota pomagały utrzymać świeży oddech”.



REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

rozmowa z wykorzystaniem komunikatora



10 min



PRACA PLASTYCZNA

Zadanie dla chętnych ★

Nauczyciel prosi o przygotowanie kartki i przezroczystej koszulki na dokumenty. Na kartce dzieci 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: dzieci rysują ząb, wycinają go, okleją 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



NAUKA MYCIA ZĘBÓW

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

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

Opcja: nauczyciel może postąpić 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).

- 1. Nie szoruj!** Zęby czyścimy tak, jakbyśmy je zamiatali, zaczynając od strony dziąsła do korony.
- 2. 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.
- 3. 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.
- 4. Resztki pasty dokładnie wypłuj.** Pamiętaj, że pasty z fluorem nie można połykać.


Po szczotkowaniu nie płucz buzi wodą. Jeśli chcesz, możesz użyć specjalnej płukanki z fluorem.




PRZEBIEG ZAJĘĆ

 **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

 **EKSPERYMENT** *Zadanie dla chętnych* ★


Nauczyciel proponuje, by dzieci samodzielnie spróbowały szczotkowania. Idealnie byłoby zaangażować każde dziecko w przeprowadzenie tego eksperymentu. Każde dziecko powinno być wyposażone w piankową wytłaczankę do jajek i szczotkę do włosów. Nauczyciel wyjaśnia, że wytłaczanka to nasze zęby, i pokazuje, jakie ruchy wykonywać szczotką, czyli szczoteczką do zębów. Dzieci myją każdy ząb, z każdej strony, ruchem wymiatającym, nie przyciskają za mocno szczoteczki do powierzchni zębów.




5 min

 **REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ**

dzieci wykonują ćwiczenie w warunkach domowych

 **POMOCE**


piankowa wytłaczanka do jajek, szczotka do włosów

 **OBSERWACJA**


Nauczyciel pokazuje dzieciom różne tubki/opakowania pasty 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.




5 min

 **REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ**

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

 **POMOCE**

różne opakowania/tubki pasty do zębów

 **EKSPERYMENT**

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




10–15 min
(zależnie od liczebności grupy)


W łazience odbywa się mycie zębów. Nauczyciel odmierza czas, wyznaczając punkty rozpoczęcia i zakończenia tej czynności. 2 minuty okażą się pewnie długim czasem (dzieci już po chwili – i na pewno nie będą to 2 minuty – będą zgłaszały: „Już!”). Należy je zachęcić, by przez cały wyznaczony czas myły 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.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Po powrocie do sali dzieci 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.

 **REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ**


każde z dzieci samodzielnie myje zęby we własnej łazience; wnioski zostają omówione wspólnie

 **POMOCE**

szczoteczka (indywidualne), pasta do zębów, ręczniki papierowe (indywidualnie lub wspólne dla grupy)




5–7 min

 **PRACA Z ZESZYTEM ĆWICZEŃ**

Nauczyciel prosi dzieci o otwarcie zeszytów ćwiczeń na stronie 5. Podczas gdy nauczyciel przypomina informacje o tym, jakiej pasty do zębów powinno się używać, dzieci wykonują szlaczki naśladujące ruchy szczoteczki do zębów podczas szczotkowania.



5–7 min


 **POKAZ**

Nauczyciel pyta: „Czy szczoteczka do zębów może nam służyć bez końca?”. Odpowiedzi dzieci 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 dzieciom 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 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



5 min

 **PRACA Z ZESZYTEM ĆWICZEŃ**

Nauczyciel prosi dzieci o otwarcie książeczki z zadaniami na stronie 6, na której znajduje się zadanie z odwzorowywaniem liter. Podczas gdy nauczyciel przypomina informacje o tym, jak używać szczoteczki do zębów, dzieci



PRZEBIEG ZAJĘĆ

wykonują zadanie i z pomocą nauczyciela odczytują hasło: DOBRY ZWYCZAJ SZCZOTECZKI DO ZĘBÓW NIE POŻYCZAJ.



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?”. 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. Nauczyciel podkreśla, że większości z tych akcesoriów dzieci będą mogły używać, gdy będą trochę starsze.



10 min



CZYŚĆ



POMOCE

zdjęcia/grafiki do wydruku lub z prezentacji multimedialnej



EKSPERYMENT

Nauczyciel pyta, czy dzieci próbowały nitkować zęby. Proponuje, by samodzielnie spróbowały nitkowania. Każde dziecko powinno być wyposażone w piankową wytłaczankę do jajek, szczotkę do włosów, kawałek włóczki oraz żółtą 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 (dzieci wciskają kawałki bibuły pomiędzy „zęby” chłopca). Chłopiec wie, że powinien myć zęby po każdym posiłku. Używając szczotki do włosów, dzieci 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.

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

Dzieci 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, choćby dużych białych klocków, w które wciskamy plastelinę.



REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

dzieci wykonują ćwiczenie w warunkach domowych



POMOCE

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



5 min



PRZEBIEG ZAJĘĆ



3 min



MINIWKŁAD

Nauczyciel pyta dzieci, czy da się sprawdzić, że zęby są dobrze umyte. Jeśli dzieci 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



PRACA Z ZESZYTEM ĆWICZEŃ

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



5–7 min



PREZENTACJA

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 dzieci, czy wiedzą, jak ładnie i elegancko żuć gumę. Po czym przedstawia sztukę kulturalnego żucia gumy:

- 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



PRZEBIEG ZAJĘĆ



ROZMOWA KIEROWANA

Na początek nauczyciel pyta, co to znaczy PROFILAKTYKA. Słowo jest długie i trudne, więc nauczyciel prosi, żeby dzieci kilkakrotnie powtórzyły na głos to słowo.

Następnie nauczyciel tłumaczy, że profilaktyka to działania stosowane w celu zapobiegania czemuś niepożądanemu (np. katastrofom, wypadkom, powstawaniu szkód albo chorobom itp.).

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

rozmowa z wykorzystaniem komunikatora



PRACA Z ZESZYTEM ĆWICZEŃ

Na zakończenie zajęć nauczyciel prosi dzieci o otwarcie ćwiczeń na stronie 8 i wykonanie zadania – ułożenie za pomocą naklejek wzorów na szczoteczce w kolejności takiej jak cztery kroki.

ZAKOŃCZENIE

Nauczyciele dziękują dzieciom za udział w zajęciach i informuje, że na następnych poznają pomocników zdrowych zębów. Następnie kończy słowami piosenki z początku zajęćna melodię *Panie Janie*:

„Zdrowe zęby, zdrowe zęby
w buzi mam, w buzi mam
myję je codziennie, myję je codziennie
razy dwa, razy dwa”.

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



5 min



KONTROLUJ



10–20
min

