

# 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. sześciolatków 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.mojorbit.pl](https://www.mojorbit.pl).

Tytuł zajęć:

# Pomocnicy zdrowych zębów

W scenariuszu tych zajęć położono nacisk na naturalnych sprzymierzeńców zdrowych zębów: fluor, dietę i ślinę. Omówiona jest waga profilaktyki fluorowej. Zostaje wskazany związek codziennej diety ze zdrowiem zębów. Poruszany jest temat związku śliny z dbałością o zęby. Zostaje również omówiona rola gumy bezcukrowej w zachowaniu higieny jamy ustnej.

Dzieci utrwalają cztery proste kroki dla zdrowych i czystych zębów.

## CELE OGÓLNE:

edukacja zdrowotna; kształtowanie postaw prozdrowotnych, w tym wdrożenie do zachowań higienicznych, bezpiecznych dla zdrowia własnego i innych osób, a ponadto ugruntowanie wiedzy na temat korzyści płynących ze stosowania profilaktyki jamy ustnej i z zakresu prawidłowego odżywiania się. W ramach edukacji przyrodniczej uczeń zyskuje świadomość znaczenia odpowiedniej diety dla utrzymania zdrowia. Zajęcia wpisują się w podstawę programową wychowania przedszkolnego.

## CELE SZCZEGÓŁOWE:

- omówienie znaczenia profilaktyki fluorowej
- wskazanie związku między codzienną dietą a zdrowiem zębów
- wyjaśnienie funkcji śliny i jej roli w jamie ustnej
- kształtowanie właściwych nawyków (mycie zębów lub żucie bezcukrowej gumy po posiłku przez 10 minut)

**FORMA NAUCZANIA:** stacjonarna i zdalna

**PRZEZNACZENIE:** zerówkowicze 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 „Cztery proste kroki dla zdrowych i czystych zębów”
- arkusze papieru, flamastry, kredki, długopis
- przybory dla dzieci do wykonywania aktywności
- przybory do przeprowadzania doświadczeń



ZESKANUJ KOD  
I ZOBACZ PREZENTACJĘ  
MULTIMEDIALNĄ  
DO TYCH ZAJĘĆ



ZESKANUJ KOD  
I ZOBACZ KARTY PRACY  
DO TYCH ZAJĘĆ

## PRZEBIEG ZAJĘĆ



### POWITANIE I ZABAWA NA ROZPOCZĘCIE ZAJĘĆ

Nawiązując do poprzednich zajęć, nauczyciel pyta, jakie są cztery proste kroki dla zdrowych i czystych zębów. Dzieci zachęcane przez nauczyciela przypominają:

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.

Następnie nauczyciel proponuje zabawę na przypomnienie i utrwalenie czterech kroków dla zdrowych i czystych zębów. Nauczyciel wypowiada słowa „Szczotkuj”, „Czyść”, „Żuj”, „Kontroluj”, a zadaniem dzieci jest bez użycia słów pokazać to odpowiednim gestem. Dzieci mogą na przykład przyłożyć rękę do buzi, udając mycie zębów szczoteczką w reakcji na słowo „szczotkuj”, udawać, że płuczą zęby płynem do płukania na słowo „czyść”, żują gumę na hasło „żuj” oraz podnoszą palec wskazujący w geście kontroli na słowo „kontroluj”.

Nauczyciel podkreśla, że mycie zębów to podstawa. Szklivo zębów jest wrażliwe. Kiedy jemy, resztki jedzenia pozostają na zębach i tworzą się z nich produkowane przez bakterie kwasy, które niszczą szklivo. Osłabione lub zniszczone przez kwasy szklivo to początek próchnicy. Ale jest coś, co może pomóc zapobiegać problemom. Żeby się dowiedzieć, co to takiego, rozwiążemy zadanie.



#### REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

rozmowa z wykorzystaniem komunikatora



#### POMOCE

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



5 min



### PRACA Z ZESZYTEM ĆWICZEŃ

Nauczyciel prosi dzieci o otwarcie zeszytów ćwiczeń na stronie 9. Podczas gdy nauczyciel jeszcze raz powtarza cztery proste kroki dla zdrowych i czystych zębów, dzieci odkodowują rysunek i poznają nazwę jednego z pomocników zdrowych zębów – fluor.

Nauczyciel pyta dzieci, czy wiedzą, co to jest **fluor**. Następnie wyjaśnia, że „fluor to naturalnie występujący w przyrodzie pierwiastek, który sprawia, że szklivo jest bardziej odporne na próchnicę. Powstrzymuje również rozwój próchnicy. Dodaje się go do past do zębów. Czy pasta do zębów z fluorem naprawdę chroni nasze zęby? Sprawdźmy!”.



#### REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

rozmowa z wykorzystaniem komunikatora



5 min



### EKSPERYMENT

*Zadanie obowiązkowe* !

Nauczyciel mówi, że „kwasy szkodzą zębom, bo rozpuszczają szklivo”. Przekonamy się o tym, wykonując eksperyment. Jajka będą modelem zęba, a ocet odegra rolę kwasu, który powstaje w naszych ustach i niszczy szklivo.

W pierwszym kroku nauczyciel obrysowuje jajko markerem – rysuje linię wokół jajka, dzieląc je na pół. Następnie jedna część jajka zostaje pokryta solidną porcją pasty z fluorem (nakładanej przy użyciu szczoteczki do zębów – to „zab myty szczoteczką i pastą z fluorem”; smarujemy dość grubo), druga pozostanie bez zmian (to „zab, który nie został umyty”).



10 min  
– 48 godz.




## PRZEBIEG ZAJĘĆ


Po tym zabiegu nauczyciel nalewa do naczynia ocet i wkłada jajko (jajko ma być w całości zanurzone w occie).

Już po chwili widać, że na połowie jajka niepokrytej pastą („zęb nieumyty”) osadzają się pęcherzyki z gazem, czyli skorupka na tej części jajka się rozpuszcza. Ząb niemyty będzie się rozpuszczał i niszczał. Ze skorupką pokrytą pastą („zęb umyty”) nic się nie dzieje.

**Wniosek:** pasta do zębów chroni szkliwo zębów przed działaniem kwasów, a więc i przed próchnicą. Fluor wzmacnia szkliwo.

 **REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ**

pokaz odbywa się przed kamerką, eksperyment może też odbyć się w warunkach domowych

 **POMOCE**

ocet, jajka, pasta do zębów z fluorem, szczoteczka do zębów, marker nieścieralny wodoodporny, naczynie (stoik, miseczka szklana), łyżka stołowa



48 godz.



### EKSPERYMENT


*Zadanie dla chętnych* ★

Eksperyment można również przygotować z użyciem trzech surowych jaj pozostawionych na kilka dni w trzech oddzielnych naczyniach. Wówczas efekt eksperymentu będzie bardziej widoczny.


Pierwsze jajko powinno być zanurzone w occie, drugie również w occie, ale należy je uprzednio posmarować pastą do zębów z fluorem, trzecie (kontrolne) zanurzone w wodzie.

Dokumentacja z przeprowadzonego eksperymentu – w formie rysunkowej lub fotograficznej – może być prowadzona w wyznaczonych odstępach czasowych (15 minut po włożeniu w ocet, 5 godzin później, 12 godzin później, 24 godziny później, ewentualnie 48 godzin później). Dzieci zakładają dzienniczki obserwacji.

**Wniosek:** kwas wyłukał zawarty w skorupce wapń. Skorupka, która chroni jajko, stała się miększa. Tak samo powstałe w buzi po jedzeniu kwasy działają na zęby. Szkliwo staje się słabsze. W efekcie bakterie mogą łatwo wnikać w głąb zęba. Zęby chorują i powstaje próchnica. Dodatkowo na osłabionych zębach dużo łatwiej tworzą się przebarwienia. Fluor zawarty w paście pomaga chronić zęby.

 **REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ**

eksperyment przeprowadzany w warunkach domowych

 **POMOCE**

ocet, trzy surowe jajka, pasta do zębów z fluorem, szczoteczka do zębów, trzy naczynia (stoiki, miseczki szklane)



10–12 min



### ZABAWA RUCHOWA POŁĄCZONA Z PREZENTACJĄ MULTIMEDIALNĄ

Nauczyciel mówi, że prawidłowo skomponowana dieta pomaga zapobiegać próchnicy i chorobom jamy ustnej. Naukowcy opracowali zestaw reguł prawidłowego odżywiania i zdrowego stylu życia.

Nauczyciel dzieli sznurkiem salę na dwie części. W jednej części sali kładzie narysowany na papierze uśmiechnięty ząb, a w drugiej smutny. Będą symbolizowały pokarmy wzmacniające zęby i pozostałe. Następnie nauczyciel rozmawia z dziećmi na temat wpływu diety na zdrowie zębów. Nauczyciel zachęca dzieci, żeby wymieniały różne produkty, które pomagają lub szkodzą zębom. Zadaniem dzieci jest przemieszczać się i stawać albo przy zębie uśmiechniętym, gdy wymieniane



## PRZEBIEG ZAJĘĆ

są warzywa, produkty zawierające wapń itp., albo przy zębie smutnym, gdy wymieniane są słodocze, słodzone soki itp.

W razie potrzeby nauczyciel naprowadza dzieci: „Czy są produkty, które wzmacniają zęby?”, „Co zawierają?”. Nauczyciel podpowiada, że „mleko i wszystkie przetwory mleczne zawierają wapń – cenny budulec kości, a zęby to przecież kości. Najlepiej jeść przetwory mleczne w postaci naturalnej, czyli bez dodatku cukru. Warto pić maślanke, kefir i jeść jogurty, zwłaszcza te naturalne, sery żółte i białe”.


„Czy twarde produkty mogą pomagać zębom?” „Twarde pożywienie ma dobry wpływ na szkliwo. Abyś mógł je przeżuć, ślinianki muszą wytworzyć więcej śliny. To przyspiesza zubożenie kwasów bakteryjnych i pozwala naprawić małe uszkodzenia szkliwa. Ich gryzienie wzmacnia też szczęki”. „Jakie znacie twarde pokarmy?” Mogą pojawić się odpowiedzi: „Twarde warzywa, skórka chleba, mięso”. Nauczyciel uzupełnia: „Surowe owoce i warzywa są twarde i mają włókienka, które działają jak naturalna szczoteczka do zębów. Oczywiście, nie zastąpią prawdziwej pasty i szczoteczki, ale z pewnością pomogą dbać o zęby. Warto więc je często chrupać”.


Nauczyciel pyta: „Czym najlepiej gasić pragnienie?”, „Czy jest jakiś napój, który można pić bez ograniczeń, ponieważ nie zawiera kalorii?”. Odpowiedź: „Najzdrowiej gasić pragnienie wodą niegazowaną, bez dodatków smakowych. To najbardziej optymalny/naturalny napój”.

Dodaje, że „w naszej diecie znajdują się też produkty zawierające cukier i skrobię. Dobrze wiedzieć, że cukier to nie tylko słodocze. Jest w sokach, owocach, napojach gazowanych, w jogurtach owocowych. Skrobia jest w pieczywie, przekąskach zbożowych, w ryżu, kaszy, ziemniakach. Możemy jeść wszystko, ale by zachować zdrowe zęby, należy przestrzegać zasad higieny, czyli czterech kroków. Gdy nie dbacie o higienę jamy ustnej, bakterie mają idealne warunki do rozwoju – tak tworzy się próchnica. Oczywiście nie trzeba unikać ich całkowicie. Wystarczy pamiętać o czterech krokach i stosować je regularnie. Zęby należy dokładnie umyć pastą z fluorem przynajmniej dwa razy dziennie. Po jedzeniu warto wypluć usta wodą. Kiedy zjecie lub wypijecie coś w ciągu dnia, a nie macie możliwości umyć zębów, dobrze jest żuć beczukrową gumę przez 10 minut. Pomoże ona pozbyć się resztek jedzenia i tym samym zadbać o zęby”.

Nauczyciel pyta, czy jest jeszcze coś innego niż jedzenie, co może pomóc wspierać zdrowie zębów i całego organizmu. Podpowiada: „Może to robić każdy”, „Można to robić wszędzie”. W razie potrzeby naprowadza dzieci: „A czy potrzebny jest nam ruch / aktywność fizyczna?”. Następnie podkreśla, że „każdego dnia zalecana jest aktywność fizyczna przez co najmniej 30–40 minut”, i pyta: „Jakie znacie formy ruchu?”, „Jakie aktywności wykonujecie na co dzień?”. Możliwe odpowiedzi: „Spacer, bieganie, pływanie, jazda na rowerze i rolkach”. Następnie prowadzi dyskusję w stronę szukania pomysłów: „Co możemy robić na co dzień, żeby mieć więcej ruchu?”. Na przykład: „Zamiast czekać na windę, wdrap się na górę po schodach”, „Nie siedź w domu ze smartfonem w rękę – wyjdź do parku lub na podwórko”.

Omawianiu towarzyszy prezentacja multimedialna (zestaw ilustracji).

 **REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ**  
rozmowa z wykorzystaniem komunikatora, również za pomocą prezentacji multimedialnej

 **POMOCE**  
prezentacja multimedialna

## PRZEBIEG ZAJĘĆ



3–5 min



### PRACA Z ZESZYTEM ĆWICZEŃ

W korelacji z edukacją matematyczną nauczyciel prosi dzieci o otwarcie zeszytów ćwiczeń na stronie 10 i wykonanie zadania.



5 min



### ZABAWA: ZGADNIJ O CZYM MYŚLĘ?

Nauczyciel mówi: „Naszym pomocnikiem w walce o zdrowe zęby jest fluor, prawidłowo skomponowana dieta, ale nie tylko. Mam dla was zagadkę „Zgadnijcie, o czym myślę?”. Jest jeszcze coś, co naturalnie posiadamy. Co to takiego?”.

Dzieci zastanawiają się i podają odpowiedzi. Bardzo mało prawdopodobne, by któreś z dzieci podało właściwą odpowiedź. Nauczyciel mówi, że będzie naprowadzał dzieci na prawidłową odpowiedź. Po każdej podpowiedzi dzieci mogą zgłaszać swoje pomysły. „Ma to każdy z nas”, „Bez tego nie da się żyć”, „Znajduje się to w górnej połowie ciała”, „Wyżej niż serce”, „Dotyczy to głowy”, „Ale to coś może się też znaleźć poza nami, można to od nas odłączyć”, „Pomaga w przetykaniu”, „To nam pomaga trawić pokarmy i przesuwac je w buzi”, „Brzydko jest tym czymś płuć na ulicę” itp. Po którejś z podpowiedzi dzieci powinny wpaść na to, że rozwiązanie brzmi: „**Ślina**”.

Nauczyciel wyjaśnia, że ślina to płyn obecny w jamie ustnej, który odgrywa bardzo ważną rolę w dbaniu o zdrowe zęby. „Jak wytwarza się ślina?” Nauczyciel mówi, że „jest produkowana przez gruczoły ślinowe. Możecie sami sprawdzić – wystarczy pomyśleć o jedzeniu ulubionego przysmaku, wówczas ślina zaczyna się produkować w ustach, mówi się wtedy, że ślinka leci”.



### REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

rozmowa z wykorzystaniem komunikatora, również za pomocą prezentacji multimedialnej



### POMOCE

prezentacja multimedialna



5 min



### EKSPERYMENT

*Zadanie obowiązkowe !*

Nauczyciel mówi, że „śliną składa się głównie z wody. Żeby zobaczyć, jak działa, przeprowadzimy eksperyment”.

Każde z dzieci otrzymuje kawałek chleba lub bułki i umieszcza go w swojej buzi. Nauczyciel mówi: „Kiedy jemy, ślina pomaga zmiękczyć pokarm, zlepić go, zrobić bardziej śliskim i w ten sposób ułatwia połykanie”.

Każde z dzieci obserwuje, co dzieje się z jego kawałkiem jedzenia, i może opowiedzieć swoje obserwacje. Nauczyciel podsumowuje: „Ślina bierze udział w trawieniu pokarmów”. Dodaje ciekawostkę o ilości śliny wytwarzanej przez człowieka na dobę: jest to około 0,5–1 litra na dobę.



### REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

eksperyment przeprowadzany w warunkach domowych



### POMOCE

kawałek chleba/bułki



5–10 min



### CIEKAWOSTKA

Nauczyciel mówi: „Sprawdziliśmy, jakie znaczenie ma ślina w trawieniu pokarmów. **Ale ślina jest potrzebna również do mówienia, chroni organizm przed bakteriami i wirusami,**




## PRZEBIEG ZAJĘĆ


a dla zębów ma działanie naprawcze – jest źródłem minerałów potrzebnych do naprawy szkliwa, powstrzymuje działanie kwasów wytworzonych przez bakterie po jedzeniu. Jednak aby moc śliny zadziałała, trzeba dać jej czas. Odstęp między posiłkami powinien wynosić około trzech godzin”.

„Zbyt częste jedzenie sprzyja rozwojowi próchnicy, bo zęby są stale narażone na działanie kwasów. Żeby dać ślinie szansę na działanie, nie można podjadać między posiłkami”.

Nauczyciel wskazuje na planszę „Cztery proste kroki dla zdrowych i czystych zębów” i pyta dzieci, czy wiedzą, dlaczego tak ważne jest, aby wieczorem przed zaśnięciem dokładnie umyć zęby i oczyścić je nicią dentystyczną. Odpowiedź: „Kiedy śpisz, wydzielanie śliny jest znacznie mniejsze niż za dnia. Ograniczona jest więc także jej funkcja ochronna”.

Następnie nauczyciel przypomina wskazania z 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 bezcukrowej gumy po posiłku przez 10 minut stymuluje wydzielanie śliny, a to pomaga szybciej zubożnić kwasy osadu nazębnego. Dodatkowa ślina wydzielana podczas żucia gumy zmywa resztki żywności pozostałe po posiłku. Zęby są lepiej chronione i czystsze. Żucie bezcukrowej gumy chroni je i zmniejsza ryzyko próchnicy”.

 **REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ**  
rozmowa z wykorzystaniem komunikatora, również za pomocą prezentacji multimedialnej

 **POMOCE**  
prezentacja multimedialna





### EKSPERYMENT

*Zadanie dla chętnych* ★

Nauczyciel robi wprowadzenie: „Żeby zobrazować, co może dziać się w naszej jamie ustnej po posiłku, zrobimy eksperyment”. Najpierw nauczyciel przygotowuje dwa modele szczęki, wciskając kilka kawałków białej kredy w plastelinę uformowaną w kształt dziąsła. Tłumaczy dzieciom, że kreda, podobnie jak zęby, jest zbudowana z wapnia, dlatego będzie mogła odegrać ich rolę. Wrzuca „zęby” do szklanek. W jednej jest czysta woda, w drugiej woda z dodatkiem kwasu cytrynowego, czyli kwas podobny do wytwarzanego w jamie ustnej po jedzeniu.

Po wrzuceniu modeli szczęki do szklanek roztwór kwasowy rozpuszcza kredę. Tak samo kwasy w jamie ustnej uszkadzają szkliwo zębów. Aby powstrzymać działanie tych kwasów, można umyć zęby, a gdy jesteśmy poza domem i nie ma możliwości umycia zębów, warto sięgnąć po bezcukrową gumę do żucia.

 **REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ**  
prezentacja eksperymentu i omówienie wniosków przed kamerką

 **POMOCE**  
kawałek plasteliny, biała kreda, kwas cytrynowy, dwie szklanki do połowy wypełnione ciepłą wodą



5 min



### PRACA Z ZESZYTEM ĆWICZEŃ

Nauczyciel prosi dzieci o otwarcie zeszytów ćwiczeń na stronie 11. Dzieci rozwiązują sudoku ze środkami do higieny jamy ustnej, a potem kolejne zadanie ze strony 12, w którym sprawdzają, po co poszli do drogerii pacjentki Superdentystki.



10 min





## PRZEBIEG ZAJĘĆ



10 min



### PRACA PLASTYCZNA

Na koniec zajęć nauczyciel może zaprosić dzieci do przygotowania wspólnego, dużego kolażu/plakatu o pomocnikach zdrowych zębów. Dzieci mogą rysować lub wklejać wycinki z kolorowych czasopism czy gazetek reklamowych.

**Do pomocników można zaliczyć wszystkie przybory dentystyczne, o których do tej pory była mowa (pasta z fluorem, szczoteczka, nitka, płyn), ale też elementy diety, które wspomagają zdrowe zęby (jedzenie produktów mlecznych bogatych w wapń; owoce i warzywa, których włókienka działają jak naturalna szczoteczka; twarde pokarmy, których gryzienie wzmacnia szczękę), gumę do żucia, która wspomaga wydzielanie śliny, itp.** Opcjonalnie kolaż może też obejmować wrogów zdrowych zębów, do których można zaliczyć brak nawyków związanych z profilaktyką – zapominanie o myciu zębów, wizytach kontrolnych u dentysty itp.

Wykonanie kolażu usystematyzuje wiedzę dzieci.



### REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

praca realizowana w warunkach domowych w okrojonej wersji, na przykład dziecko rysuje trzech wybranych sprzymierzeńców i wrogów.



### POMOCE

duża kartka z flipchartu, kredki lub flamastry, klej, nożyczki, kolorowe gazety



5 min



### PRZYGOTOWANIE PRZEKĄSKI

*Zadanie dla chętnych* ★

Na koniec zajęć nauczyciel może zachęcić dzieci do przygotowania w domu zabawnej przekąski. Wystarczy jabłko, odrobina domowego, niskostodzonego dżemu i blanszowane migdały. Smacznego!

### ZAKOŃCZENIE

Nauczyciel dziękuje dzieciom za udział w zajęciach i informuje, że następne zajęcia będą dotyczyły pracy dentysty i tego, co dzieje się podczas wizyty w jego gabinecie.

### NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....