

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

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 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:

Idę do dentysty

W scenariuszu tych zajęć dzieci zapoznają się z pracą lekarza dentysty, a poprzez wyjaśnienie specyfiki jego pracy oswiają się z wizytą w gabinecie dentystycznym i rozpraszają lęki z nią związane. Uświadomiona zostaje konieczność odbywania regularnych kontroli stanu jamy ustnej.

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 stomatologicznej. Zajęcia wpisują się w podstawę programową wychowania przedszkolnego.

CELE SZCZEGÓLWE:

- oswojenie dzieci z wizytą w gabinecie dentystycznym
- zapoznanie z pracą lekarza dentysty oraz wykonywanymi przez niego zabiegami
- wyjaśnienie, czym zajmuje się ortodonta
- uświadomienie dzieciom konieczności regularnych kontroli u lekarza dentysty
- rozproszenie lęków związanych z wizytą w gabinecie stomatologicznym

FORMA NAUCZANIA: stacjonarna i zdalna

PRZEZNACZENIE: zerówkowicze w oddziałach przedszkolnych i szkolnych

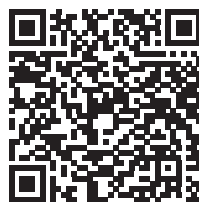
Uwagi: Sugerowany przebieg zajęć wyznacza pewną ścieżkę postępowania. Nauczyciel powinien dostosować ją do możliwości i potrzeb swojej grupy.

POMOCE DYDAKTYCZNE:

- arkusze papieru, flamastry, kredki, długopis, flipchart
- przybory dla dzieci do wykonywania aktywności
- przybory do przeprowadzania 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

PRZEBIEG ZAJĘĆ



5 min



ZABAWA NA DOBRY POCZĄTEK

Nauczyciel proponuje zabawę na powitanie. Dzieci siedzą w kręgu na dywanie, nauczyciel podaje kolejne hasła, a dzieci, których podane hasło dotyczy, wstają i mówią coś na powitanie („Dzień dobry”, „Witam” lub swoje imię). Nauczyciel rozpoczyna zdaniem: „Witam wszystkich, którzy...” „...umyli dziś rano zęby, płukali wczoraj zęby płynem, żują gumę po zjedzeniu posiłku, umyli zęby wczoraj przed snem, byli ostatnio u dentysty, chodzą do ortodonty, lubią myć zęby, lubią miętową pastę do zębów” itp.



REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

zabawa może odbyć się przed kamerką



5 min



MAM TAKI PLAN

Nauczyciel mówi: „Mam taki plan: szczotkuję, czyszczę, żuję i kontroluję”. Zadaniem dzieci jest wypowiedzianie słów: szczotkuję, czyszczę, żuję i kontroluję i dodanie do nich odpowiednich gestów. Dzieci muszą to zrobić trzy razy. Najpierw wolno, potem szybciej, a na koniec najszybciej, jak tylko potrafią.



REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

zabawa może odbyć się przed kamerką



5 min



ROZMOWA KIEROWANA

Nauczyciel przypomina dzieciom planszę „Cztery proste kroki dla zdrowych i czystych zębów”. Skupia się na ostatnim punkcie: **Kontroluj – regularnie odwiedzaj lekarza dentystę.** „**Kim jest dentysta/stomatolog?**” „**To lekarz, który dba o zęby i całą jamę ustną. Podczas kontroli obejrzy wszystkie twoje zęby i oceni ich stan. Gdy dojrzy gdzieś dziurę (fachowo zwaną ubytkiem), zaplombuje chory ząb.**”

„**Jak często zgłaszamy się na wizyty kontrolne?**” „**Co najmniej dwa razy w roku. Inaczej mówiąc, nie rzadziej niż co sześć miesięcy.** Nowoczesny gabinet dentystyczny jest przyjaznym, doskonale wyposażonym miejscem, w którym lekarz dentysta dba o twoje zęby. O ich higienę, zdrowie i wygląd”.



REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

rozmowa z wykorzystaniem komunikatora, prezentacja planszy przed kamerką lub wykorzystanie prezentacji multimedialnej



POMOCE

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



3 min




ZABAWA JĘZYKOWA

Nauczyciel zaprasza dzieci do zabawy językowej. Proponuje, by dzieci samodzielnie wymyśliły, jak określić inaczej zawód dentysty, żeby nazwa była bardziej zrozumiała. Trzeba dopuścić, że część zgłaszanych przez dzieci propozycji będzie śmieszna. Należy tylko eliminować nazwy obraźliwe.



PRZEBIEG ZAJĘĆ

 **REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ**
rozmowa z wykorzystaniem komunikatora

 **PRACA Z ZESZYTEM ĆWICZEŃ**

Nauczyciel prosi dzieci o otwarcie zeszytów ćwiczeń na stronie 13. Dzieci wykonują zadania 16 i 17.



5–7 min

 **ROZMOWA KIEROWANA**

Nauczyciel rozpoczyna rozmowę:
„Kto z was był u lekarza dentysty?” (Zapewne przynajmniej jedna osoba w grupie zgłosi potwierdzenie). „A czy boicie się wizyt w gabinecie dentystycznym?” (Prawdopodobnie cała grupa ma obawy). „Dlaczego? Z jakiego powodu odczuwacie strach?” (Powody mogą być rozmaite. W razie gdyby dzieci stwierdziły, że się nie boją, prowadzący dyskusję inaczej zadaje pytanie: „Niektórzy boją się wizyty u dentysty. Jak myślicie, dlaczego?”).

Prawdopodobnie zostanie wskazany lęk przed bólem. Nauczyciel wyjaśnia, że to naturalne, że taki lęk jest w pełni zrozumiały. (W żadnym razie nie wolno mówić rzeczy w stylu: „Nie ma się czego bać”. Nie wypieramy lęku poprzez zaprzeczenie jego istnienia). Nauczyciel wyjaśnia: **„Ponieważ człowiek często boi się tego, co nieznane, warto poznać tajemnice pracy dentysty. Wiedza pomaga łagodzić lęk”**.

Nauczyciel dalej moderuje rozmowę, zadając pytania:

„Dlaczego chodzimy do dentysty?” (Regularne kontrole to część profilaktyki zdrowia zębów, to jeden z czterech prostych kroków dla zdrowych i czystych zębów).

„Na czym polega wizyta u dentysty?” (Podczas badania lekarz skontroluje, czy nie masz próchnicy, oceni zdrowie dziąseł, sprawdzi, czy na zębach nie ma dużo osadu. Jeśli masz zdrowe zęby, to stomatolog je wzmocni, malując specjalnym lakierem. Jeśli masz zbyt dużo osadu, oczyści zęby, a gdy masz ubytek, to zajmie się jego leczeniem).

„Jak często trzeba odwiedzać gabinet dentystyczny?” (Do lekarza dentysty należy chodzić co najmniej dwa razy w roku, co sześć miesięcy, a nie dopiero wtedy, kiedy boli cię ząb).



3–5 min


 **REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ**
rozmowa z wykorzystaniem komunikatora

 **WIZYTA GOŚCIA (OPCJA)**

Idealnie byłoby, gdyby udało się zaprosić na zajęcia prawdziwego dentystę, który opowiedziałby krótko o swojej pracy i odpowiedział na pytania dzieci. Ewentualnie na lekcję może zostać zaproszona pielęgniarka szkolna.



15–30 min

 **REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ**
połączenie zdalne z dentystą wraz z pokazaniem gabinetu i rozmową przez komunikator



PRZEBIEG ZAJĘĆ



3–5 min



EKSPERYMENT

Nauczyciel pyta, dlaczego nie warto zwlekać z wizytą u dentysty. Proponuje obserwację na przykładzie jabłka i wyjaśnia, że kilka dni wcześniej zrobił w jabłku dziurę, wbijając w nie gwóźdź. Pokazuje jabłko z niewielką dziurą na zewnątrz. Porównuje jabłko do zęba, w którym robi się ubytek. Następnie sugeruje, żeby zobaczyć, co dzieje się w środku jabłka, i kroi je tak, żeby zrobić przekrój przez dziurę. Po przekrojeniu można zaobserwować zmiany w kolorze i strukturze jabłka.

Nauczyciel podsumowuje, że podobnie może być z zębami. **Nie warto czekać, aż mały ubytek przekształci się w coś poważnego i zacznie doskwierać ból. Ból zęba i borowanie to ostateczność, której można uniknąć dzięki odpowiedniej profilaktyce.**

Nauczyciel podkreśla: „Pamiętajcie: gdy cokolwiek dzieje się z waszymi zębami – odczuwacie ból, dyskomfort – od razu powiedzcie o tym swoim opiekunom. Nie ma na co czekać, trzeba od razu zgłosić się po poradę do lekarza dentysty”.



REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

pokaz odbywa z wykorzystaniem komunikatora



POMOCE

jabłko nakłute gwoździem kilka dni wcześniej



10 min



PREZENTACJA

Nauczyciel raz jeszcze przypomina, że na wizytę składają się: **przegląd stanu zębów (ogólny stan, kontrola wzrostu zębów stałych), ewentualne leczenie (plombowanie, usuwanie mleczków) i zabiegi profilaktyczne.**

Przedstawieniu informacji o wizycie towarzyszą zdjęcia/grafiki ukazujące wnętrze gabinetu, narzędzi czy zabiegów.

Nauczyciel tłumaczy, że pacjent siada na fotelu ze specjalnym oświetleniem, a dentysta używa swoich narzędzi, jak lusterko, którym ogląda zęby, czy zgłębnik, którym sprawdza powierzchnię zęba. Ma też pęsetę, ssak, wiertła, a nawet specjalne kamery oraz wiele innych narzędzi i materiałów, jak wypełnienia ubytków czy lakiery. Nauczyciel opowiada, że dentysta nie tylko leczy, ale także stosuje zabiegi profilaktycznie. Wśród nich:

„**Lakowanie** – zabieg polegający na uszczelnianiu bruzd w zębach trzonowych, który wzmacnia zęby stałe i zapobiega próchnicy.

Lakierowanie – pokrywanie zębów specjalnym lakierem z fluorem, który wzmacnia zęby i sprawia, że są odporniejsze na próchnicę.

Oczyszczanie zębów – zabieg składający się z dwóch etapów (skaling i piaskowanie), polega na usuwaniu kamienia i osadu nazębnego, które nie tylko psują uśmiech, ale także mogą sprzyjać rozwojowi próchnicy”.

„Czy to może boleć?”

(Przegląd zębów, czyli badanie i ich czyszczenie, nie boli. Nawet borowanie zęba nie będzie bolało, jeśli pacjent poprosi lekarza dentystę o znieczulenie. Jeśli ktoś boi się zastrzyków, stomatolog posmaruje mu dziąsła specjalną maścią – pacjent nie poczuje ukłucia).


„Dlaczego podczas badania stomatolog ma rękawiczki i maskę na twarzy?”

(W jamie ustnej jest wiele bakterii, również takich, które mogą wywołać chorobę. Jednorazowe




PRZEBIEG ZAJĘĆ


rękawiczki i maska na twarzy to ochrona przed tymi zarazkami – dla bezpieczeństwa pacjenta i lekarza dentysty).

 **REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ**

pokaz odbywa się z wykorzystaniem komunikatora i prezentacji multimedialnej lub zdjęć/grafik

 **POMOCE**


zdjęcia/grafiki do wydruku lub w prezentacji multimedialnej

 **PRACA Z ZESZYTEM ĆWICZEŃ**

Nauczyciel prosi dzieci o otwarcie zeszytów ćwiczeń na stronie 14 i przypomina, że nowoczesny gabinet dentystyczny jest przyjaznym, doskonale wyposażonym miejscem, w którym lekarz dentysta zadba o zęby. Dzieci pomagają porządkować narzędzia Superdentystki w zadaniu 18.




5–7 min

 **CIEKAWOSTKA**


Nauczyciel mówi, że **czasem podczas zwykłego badania na wizycie u dentysty trudno ocenić, czy w zębie jest ubytek. Lekarz dentysta zleca wtedy wykonanie zdjęcia rentgenowskiego. Robi się je aparatem rentgenowskim, dzięki któremu dentysta może zobaczyć, jak wygląda ząb, jak jest zbudowany w środku, może też zobaczyć zęby, które jeszcze nie wyrosły.** Nauczyciel demonstruje zdjęcie RTG szczęki dziecka.




3 min

 **REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ**

prezentacja zdjęcia przed kamerką, może być też wykorzystana prezentacja multimedialna

 **POMOCE**

zdjęcie RTG pokazowe do wydruku lub w prezentacji multimedialnej

 **DRAMA**

Nauczyciel wygłasza wprowadzenie do zabawy: „Już dużo wiecie na temat wizyty u lekarza dentysty. Wiecie, dlaczego trzeba odwiedzać go regularnie i jak przebiega wizyta. Przeprowadzimy teraz pewną zabawę, w której głównymi postaciami będą dzieci, które boją się dentysty – Ola i Kuba – oraz Superwiewiórka, którą poznaliście na pierwszych zajęciach. Wy już wiecie, że nie ma się czego bać. Przekonajcie o tym Olę i Kubę”. Nauczyciel dzieli dzieci na kilkusobowe grupy, wśród których wyznacza Olę, Kubę i Superwiewiórkę. Dzieci przygotowują krótkie scenki z ich udziałem. Odgrywane scenki mają rozwiewać obawy młodych pacjentów. Poza tymi trzema rolami w scenie mogą wziąć udział na przykład „rodzice” Oli i Kuby, ich „rodzeństwo” itp. (chodzi o to, by każdemu dziecku dać jakąś rolę).



10–20 min

Przykładowe pytania Oli i Kuby z rozmowy z Superwiewiórką:

– **Dlaczego mam iść do dentysty? Przecież nic mnie nie boli.**

Odpowiedź Superwiewiórki: I bardzo dobrze. Do lekarza dentysty należy chodzić co najmniej dwa razy w roku, a nie dopiero wtedy, kiedy boli cię ząb.

– **Czy od razu będzie borowanie? Nie, ja nie chcę! Boję się!**

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Odpowiedź Superwiewiórki: Ból zęba i borowanie to ostateczność, której można uniknąć. Nie warto czekać, aż mały ubytek przekształci się w coś poważnego i zacznie doskwierać ból.

– **A czy badanie bardzo boli?**

Odpowiedź Superwiewiórki: Badanie i czyszczenie zębów nie boli. Nawet borowanie nie będzie bolało, gdy poprosisz dentystę o znieczulenie.

– **Po co są te wszystkie narzędzia? Czy dentysta musi ich używać?**


Odpowiedź Superwiewiórki: Dentysta ma narzędzia, dzięki którym może obejrzeć zęby i sprawdzić, czy są zdrowe. Nowoczesny gabinet dentystyczny jest doskonale wyposażony, a wszystko po to, żeby zadbać o twoje zęby.

– **Czy mogę poprosić o znieczulenie?**

Odpowiedź Superwiewiórki: Zawsze możesz poprosić dentystę o znieczulenie. A żeby nie czuć ukłucia, dentysta może posmarować dziąsła specjalną maścią.

– **Czy po znieczuleniu będzie mnie coś bolało?**

Odpowiedź Superwiewiórki: Nic nie poczujesz.

 **REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ**

ćwiczenie może przybrać formę rozmowy, w której nauczyciel przedstawia obawy związane z wizytą dentysty, a chętne/wybrane dzieci próbują te obawy rozwiązać




3–5 min

 **PRACA Z ZESZYTEM ĆWICZEŃ**

Nauczyciel prosi dzieci o otwarcie zeszytów ćwiczeń na stronie 15. Nauczyciel odczytuje polecenie, które zarazem jest podsumowaniem scenek odgrywanych chwilę wcześniej: „Po rozmowie z Superwiewiórką Ola i Kuba postanowili udać się na wizytę do dentysty. Wskaż im drogę”. Następnie dzieci rozwiązują zadanie.



3–5 min

 **ROZMOWA KIEROWANA**

Nauczyciel opowiada dzieciom, czym się zajmuje lekarz ortodonta i kiedy się do niego zgłosić.

„**Zęby mleczne są drobniejsze od stałych. Nie potrzebują tak dużo miejsca, żeby rosnąć w równym rzędzie. Natomiast zdarza się, że tego miejsca brakuje zębom stałym. Co wtedy? Wówczas najlepiej skonsultować się z lekarzem dentystą, który pokieruje do specjalisty – ortodonta.** Dopóki zęby stałe nie wyrosną, zaleci zapewne gimnastykę szczęk, czyli odpowiednie ćwiczenia, na przykład gryzienie twardych pokarmów. Kolejnym krokiem będzie prostowanie zębów za pomocą specjalnego aparatu”.

„**Czy prostowanie zębów jest konieczne?** Po co to robić? Z dwóch powodów: ważne są względy estetyczne, ale powodem jest też zdrowie zębów. Kiedy zęby przylegają zbyt ściśle lub nachodzą na siebie, są bardziej narażone na próchnicę w miejscach, do których nie można dotrzeć szczoteczką ani nicią dentystyczną”.

 **REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ**

rozmowa przed kamerką



