



# 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 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-usmiechem>. 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:

# Moje zęby

Program „Dziel się Uśmiechem”  
Propozycje zajęć dla zerówkowiczów

Zdrowe zęby są niezbędne do zachowania zdrowia jamy ustnej oraz całego organizmu. Dzieci, które mają zadbane zęby, chętniej się uśmiechają i czują się pewniej w kontaktach z rówieśnikami. Umiejętność dbania o higienę jamy ustnej powinna być rozwijana od najmłodszych lat w domu, w przedszkolu i szkole w ramach edukacji zdrowotnej oraz programów profilaktycznych. Scenariusz tych zajęć obejmuje zagadnienia związane z budową, rolą i funkcjami zębów oraz ich rodzajami (siekiacze, kły, zęby przedtrzonowe i trzonowe). Wskazane zostaną powody, dla których trzeba dbać o zęby, i zagrożenia związane z brakiem dbałości o uzębienie. Zostanie również poruszony temat próchnicy.

## CELE OGÓLNE:

edukacja zdrowotna; kształtowanie postaw prozdrowotnych, w tym wdrożenie do zachowań higienicznych, bezpiecznych dla zdrowia własnego i innych osób, a ponadto ugruntowanie wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania się, korzyści płynących z aktywności fizycznej, a także stosowania profilaktyki. Zajęcia wkomponowują się w podstawę programową wychowania przedszkolnego.

## CELE SZCZEGÓŁOWE:

- przedstawienie i omówienie roli i funkcji zębów
- zapoznanie z budową zębów i ich rodzajami
- podkreślenie roli zdrowych zębów w codziennym życiu
- omówienie korzyści z posiadania zdrowych zębów
- zwrócenie uwagi na potrzebę dbania o zęby od najmłodszych lat

**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 przedstawiająca budowę zęba „Jak zbudowany jest ząb?”
- plansza z modelem szczęki
- arkusze papieru, flamastry, kredki, długopis, lusterko
- 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

### WSTĘP

Nauczyciel wita się z dziećmi i zaprasza do zajęcia miejsca w kręgu na dywanie.



5 min



### BURZA MÓZGÓW I SŁONECZKO

Nauczyciel kładzie na środku szary papier i rysuje na nim schematyczny kształt zęba lub usta z widocznymi zębami. Następnie zwraca się do dzieci z pytaniem: „Do czego ludziom potrzebne są zęby?” i zachęca, by – korzystając z metody burzy mózgów – podawały przychodzące im na myśl odpowiedzi. Te (na bieżąco korygowane przez nauczyciela, który odrzuca dublujące się lub niemające związku z tematem) są zapisywane hasłowo na szarym papierze – od zęba odchodzą „promienie” na kształt słonecznych.



#### REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

rozmowa z wykorzystaniem komunikatora; rysunek powstaje na tablicy/flipcharcie



5 min



### OBSERWACJA W ZABAWIE

*Zadanie obowiązkowe !*

Nauczyciel zachęca dzieci, by wykonały miniprzegląd swojego uzębienia. Najpierw każde z dzieci będzie badało zęby własnym językiem. Nauczyciel podpowiada czynności, które trzeba po kolei wykonać, i zadaje pytania pomocnicze:

- przejeżdż językiem po zębach na górze i na dole, zacznij od zębów z przodu i przesuwaj powoli językiem najpierw w prawo, potem w lewo, w stronę policzka (pytania pomocnicze: „Jakie w dotyku są zęby?”, „Czy są gładkie?”, „Czy są płaskie, czy wypukłe?”, „Czy przylegają do siebie, czy są między nimi szczeliny?”);
- spróbuj policzyć wszystkie zęby, zapamiętaj ich liczbę (pytanie pomocnicze: „Czy macie tyle samo zębów na dole i na górze?”).

Nauczyciel wyjaśnia: „Człowiek ma zęby górne i dolne. Zęby osadzone są w szczęcie (na górze) i w żuchwie (na dole). Na górze i na dole jest tyle samo zębów”.

Następnie dzieci, korzystając z obserwacji z użyciem języka, ponownie sprawdzają swoje zęby. Mają się zastanowić, czy wszystkie zęby są takie same. Nauczyciel zadaje pytania pomocnicze: „Czy wszystkie zęby są takie same?”, „Czy zęby mają takie same kształty?”, „Jakiego kształtu są zęby z przodu, a jakiego z tyłu?”, „Czy są równe?”, „Czy są wąskie, czy szerokie?”. Po chwili obserwacji dzieci powinny dojść do wniosku, że poszczególne zęby wyglądają inaczej.



#### REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

rozmowa z wykorzystaniem komunikatora



5 min



### OBSERWACJA

*Zadanie dla chętnych ★*

Nauczyciel prosi o przygotowanie lusterek. Dzieci mają za zadanie przyjrzeć się swoim zębom i spróbować je policzyć z użyciem lusterka.



#### REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

ćwiczenie odbywa się w domu przed lustrem



#### POMOCE

lusterka





## PRZEBIEG ZAJĘĆ



### PODSUMOWANIE OBSERWACJI

Zadanie obowiązkowe !

Nauczyciel pyta: „Czy wszyscy w klasie mają po tyle samo zębów?” i zbiera odpowiedzi dzieci. Zapewne okaże się, że nie. Dlaczego tak jest? Nauczyciel wyjaśnia: „**Rodzimy się bez widocznych zębów, ale zalążki zębów kształtują się jeszcze przed naszymi narodzinami. Pierwszy ząb wyrzyna się około szóstego miesiąca życia. Małe dzieci mają po 20 zębów mlecznych.** To nasz pierwszy zestaw – dziecięcy – który później w całości tracimy.

Zęby mleczne zaczynają wypadać około szóstego roku życia. **Między piątym a jedenastym rokiem życia korzenie tych zębów zanikają, zęby zaczynają się ruszać i w końcu wypadają. To naturalny proces, nie jest powodem do niepokoju. Ponieważ rozłożony jest na kilka lat, dzieci, które są w tym samym wieku, mogą mieć różną liczbę zębów. Zęby mleczne wypadają, by zrobić miejsce dla stałych. Człowiek dorosły ma 32 zęby stałe.** Ostatnie z nich, czyli ósemki, wyrastają już w dorosłości, nieraz wiele lat później niż reszta zębów stałych. Dlatego są nazywane „zębami mądrości”.



5–7 min



### REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

pagadanka z wykorzystaniem komunikatora, której towarzyszy projekcja zdjęć i ilustracji z prezentacji multimedialnej



### POMOCE

zdjęcia i ilustracje w prezentacji multimedialnej



### PRACA Z ZESZYTEM ĆWICZEŃ

Nauczyciel prosi dzieci o otwarcie zeszytów ćwiczeń na stronie 1. Następnie przedstawia postaci Superdentystki i Superwiewiórki.

Dzieci zapoznają się z postaciami zaprezentowanymi w zeszycie ćwiczeń i przystępują do rozwiązywania zadania 1, w którym rysują swój uśmiechnięty portret jako Superodkrywcy. Następnie przechodzą do zabawy na stronie 2 i odnajdują osiem szczegółów, którymi różnią się portrety Superdentystki.



3–5 min



### MINIWYKŁAD

Zadanie obowiązkowe !

Nauczyciel prezentuje planszę „Jak zbudowany jest ząb?” i omawia ją, podając odpowiednie nazwy i definicje.

„**Każdy ząb osadzony jest w dziąśle. Dziąsta** ostaniają kość wokół zębów. Zdrowe dziąsta są jędrne i różowe, chore – czerwone i rozpułchnione. Mogą też krwawić podczas mycia zębów. Część zęba widoczna ponad dziąsłem to korona. Jest ona pokryta szkliwem. **Szkliwo** to gładka, błyszcząca i bardzo twarda zewnętrzna warstwa, która chroni zęby. Dzięki niej nie zużywają się podczas żucia jedzenia. Szkliwo chroni zęby przed bakteriami, ale rozpuszcza się pod wpływem kwasów produkowanych przez bakterie. Kolor zębów to tak naprawdę kolor szkliwa. Kolor szkliwa jest zależny od zębiny. **Zębina** to twarda, gruba warstwa (choć nie tak mocna jak szkliwo), która chroni miążgę zęba przed wpływem szkodliwych czynników. Jest bardzo wrażliwa. Z kolei **miazga** jest najbardziej wrażliwą częścią zęba, jest bardzo unerwiona i ukrwiona. Jej uszkodzenie skutkuje dużym bólem. Niewidoczna część zęba, schowana w dziąśle, to **korzeń**. Każdy ząb ma przynajmniej jeden korzeń”.

Nauczyciel mówi, że poszczególne zęby wyglądają inaczej, ponieważ mają różne zadania. Krótkiemu wykładowi towarzyszy prezentacja papierowego modelu szczęki, na którym nauczyciel wskazuje kolejno partie zębów, oraz ilustracji poszczególnych rodzajów zębów.

„**Siekacze** służą do odgryzania kawałków tego, co jemy. Mają pojedyncze korzenie.




5 min




## PRZEBIEG ZAJĘĆ

**Kły** służą do chwytania, przytrzymywania i rozdzierania jedzenia. Każdy kieł ma jeden korzeń. **Zęby przedtrzonowe i trzonowe** służą do żucia i rozdrabniania tego, co wcześniej odgryźliśmy. Zęby trzonowe są wielokorzeniowe”.

 **REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ**

miniwykład nauczyciela z wykorzystaniem komunikatora, prezentacja planszy i pokaz papierowego modelu szczęki przed kamerką oraz projekcja zdjęć i ilustracji z prezentacji multimedialnej

 **POMOCE**

plansza „Jak zbudowany jest ząb?”, plansza z modelem szczęki, ilustracje rodzajów zębów do wydruku lub w prezentacji multimedialnej



15 min


### **PRACA PLASTYCZNA**

Nauczyciel prosi o przygotowanie plasteliny. Dzieci mają za zadanie na podstawie planszy z rodzajami zębów odtworzyć szczękę (mogą pomagać sobie obserwacją w lustrze oraz przy użyciu języka).


Dzieci rozwałkują różową plastelinę i formują z niej dwa dziąsła w kształcie litery „U”. Białą plastelinę dzielą na 20 małych kawałków. Następnie formują zęby, ściskając jeden koniec każdego kawałka (korzeń zęba) i wciskając drugą stronę (wierzchołek zęba). Następnie, obserwując planszę, wstawiają zęby w dziąsła, umieszczając je we właściwych pozycjach i kolejności.

Nauczyciel podsumowuje wiedzę o różnych typach zębów, ich funkcjach, wielkości, kształcie i umiejscowieniu w jamie ustnej.

**Opcja realizacji zadania:** może zostać użyty inny materiał, na przykład masa solna, która pozwoli uzyskać trwały efekt po wypieczeniu w piekarniku, lub modelina twardniejąca po zanurzeniu w gorącej wodzie.

 **REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ**

ćwiczenie odbywa się w domu podczas zajęć

 **POMOCE**

biała i różowa plastelina / modelina / masa solna



3 min

### **PRACA Z ZESZYTEM ĆWICZEŃ**

Nauczyciel prosi dzieci o ponowne otwarcie zeszytu ćwiczeń na stronie 3 i podczas gdy raz jeszcze wymienia rodzaje zębów, dzieci wykonują zadanie 3, czyli kolorują partie zębów: siekacze – na niebiesko, kły – na pomarańczowo, zęby przedtrzonowe i trzonowe – na zielono.



5 min

### **EKSPERYMENT**

*Zadanie dla chętnych* ★

Nauczyciel zaprasza do obserwacji kolejnego eksperymentu. Do wykonania potrzebne będą: dłuto lub płaski śrubokręt, moździerz, deska kuchenna, ziarenka pieprzu lub ziela angielskiego. Ze względu na ryzyko skaleczenia najlepiej, żeby nauczyciel wykonał pierwszą część eksperymentu samodzielnie, a dopiero do drugiego etapu zaprosił do udziału chętne dzieci.


Nauczyciel kładzie na desce ziarenka i próbuje je rozłupać ostrą końcówką dłuta lub śrubokręta. Podczas demonstracji nauczyciel instruuje, że narzędzie, którego używa, jest podobne do zębów znajdujących się z przodu – siekaczy i kłów. Służą one do chwytania i rozrywania pokarmu, a więc rozkruszanie nimi ziaren jest bardzo niewygodne.


Następnie nauczyciel wkłada ziarenka do moździerza i je rozciera. Pokazuje dzieciom końcówkę



## PRZEBIEG ZAJĘĆ

moździerz, mówiąc, że ma on większą powierzchnię niż końcówka dłuta i można nią miażdżyć, tak jak zęby trzonowe służą do miażdżenia i rozcierania kawałków pokarmu.

 **REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ**  
prezentacja eksperymentu przed kamerką

 **POMOCE**  
dłuto lub płaski śrubokręt, moździerz, deska kuchenna, ziarenka pieprzu lub ziela angielskiego




### MINIWYKŁAD


Nauczyciel pyta dzieci, czy da się obejrzeć zęby jeszcze inaczej niż w lusterku. Jeśli dzieci nie zgłoszą propozycji, nauczyciel wyjaśnia, że dentyści mają specjalne kamery, które po włożeniu do ust pokazują na ekranie, jak wygląda jama ustna od środka. Dodaje, że są jeszcze specjalne aparaty, nazywane rentgenowskimi, dzięki którym lekarze mogą obejrzeć, jak wyglądają nasze kości. Ortopeda może sprawdzić, czy kość jest złamana, a dentysta może zobaczyć, jak wygląda ząb, jak jest zbudowany w środku, ale nie tylko. Może też zobaczyć zęby, które jeszcze nie wyrosły. Nauczyciel demonstruje zdjęcie RTG szczęki dziecka, na którym wskazuje poszczególne rodzaje zębów. Przypomina nazwy, funkcje i budowę zębów: „siekacze – odgryzanie kawałków pożywienia, pojedyncze korzenie; kły – chwytanie, przytrzymywanie i rozdieranie, jeden korzeń; zęby przedtrzonowe i trzonowe – żucie i rozdrabnianie pokarmu, wiele korzeni”.

*Zadanie dla chętnych* ★



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



### DOŚWIADCZENIE

Nauczyciel zaprasza dzieci do przeprowadzenia doświadczenia.

Każde dziecko powinno zostać wyposażone w: porcję mąki, pojemnik z ciepłą wodą, tacę lub większy talerz / miskę / pojemnik do zagniatania ciasta, kilka ręczników kuchennych (potrzebnych do zachowania czystości).

Nauczyciel instruuje dzieci, jak zagniatą ciasto. Do pojemnika dzieci wsypują porcję mąki i dolewając niewielkie ilości wody, zagniatają ciasto o gęstej konsystencji. Następnie z ciasta formują watek w kształcie litery „U”. Teraz następuje najciekawsza część doświadczenia – dzieci robią odcisk własnej szczęki w cieście: wkładają watek do ust i zaciskają na nim zęby. Następnie ostrożnie wyjmują odcisk, starając się go nie uszkodzić.


Nauczyciel zaprasza dzieci do obserwacji swojego odcisku i śladów zębów. Zadaje pytania pomocnicze: „Czy odciski zębów są takie same?”, „Czy da się rozróżnić odciski siekaczy, kłów, trzonowców i przedtrzonowców?”, „Jakie ślady zostawiły poszczególne zęby?”.


*Uwaga! Dzieci uczulone na gluten muszą użyć mąki bezglutenowej.*

*Zadanie dla chętnych* ★



15 min

 **REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ**  
eksperyment w warunkach domowych możliwy do realizacji po uprzednim przygotowaniu przez dzieci wspólnie z rodzicami zagniecionego ciasta lub masy solnej

 **POMOCE**  
mąka / mąka bezglutenowa, pojemnik z ciepłą wodą, taca lub większy talerz / miska / pojemnik do zagniatania ciasta, kilka ręczników kuchennych



## PRZEBIEG ZAJĘĆ



10 min



### EKSPERYMENT

Zadanie dla chętnych ★

Każde dziecko powinno zostać wyposażone w: jabłko, tacę lub większy talerz, kilka ręczników kuchennych (potrzebnych do zachowania czystości).

Nauczyciel mówi, że każdy rodzaj zębów pełni inną funkcję, jest do czego innego potrzebny. Zachęca dzieci, by sprawdziły to samodzielnie: spróbowały zjeść jabłko, używając tylko samych kłów. To niemożliwe – owszem da się nabić jabłko na kły, ale trudno zrobić z nim coś dalej. Teraz dzieci mają zjeść jabłko samymi tylko zębami przedtrzonowymi i trzonowymi. To bardzo trudne, bo jak włożyć całe jabłko do buzi? Te zęby znajdują się głęboko w jamie ustnej. Następnie dzieci mają zjeść jabłko samymi tylko siekaczami. Zapewne w pierwszym odruchu powiedzą, że to łatwe, i zaczną gryźć. Cała zabawa polega jednak na tym, by ugryzionej części nie przesuwac dalej, by została z przodu buzi. Czy i wówczas łatwo jest jeść? Dzieci powinny dojść do wniosku, że zjedzenie jabłka samymi siekaczami jest możliwe, ale trwa bardzo długo i jest to czynność mozolna.

Nauczyciel formułuje wniosek, że aby zjeść jabłko – i w ogóle do prawidłowego jedzenia – potrzebny jest komplet zębów. Każdy z zębów pełni odmienną funkcję i każdy jest potrzebny. W ramach powtórki można skorzystać z papierowego modelu szczęki i raz jeszcze wskazać partie zębów (również w trybie: chętnie dziecko, wskazane dziecko, praca w parach).



### REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

eksperyment realizowany jest w warunkach domowych



### POMOCE

jabłko, taca lub większy talerz, kilka ręczników kuchennych



10 min



### PREZENTACJA

W ramach korelacji z edukacją przyrodniczą nauczyciel wprowadza temat „Różne zwierzęta mają różne zęby” z ciekawostkami na temat zębów zwierząt i pokazem zdjęć/ilustracji.

„Zwierzęta roślinożerne, czyli żywiące się tylko roślinami, mają bardzo rozwinięte siekacze. Skubią nimi trawę, liście, siano. Duże zęby trzonowe służą im do rozcierania roślin. Zwierzętami roślinożernymi są na przykład: krowy (Kto widział, jak krowa жуje?), konie, owce, żyrafy. Roślinożerne są też zwierzęta domowe: chomiki, świnki morskie”.

Nauczyciel kontynuuje: „Zwierzęta drapieżne, jak wilki, lwy, tygrysy, polują na inne zwierzęta. Dlatego posługują się głównie długimi, ostrymi, mocnymi kłami. Ludzie mają tylko dwa zestawy zębów: młeczne i stałe. Tymczasem aligatory mają po około 80 zębów i cały komplet uzębienia wymieniają aż 50 razy w ciągu życia.

Rekiny mogą co kilka dni wymieniać zużyte lub wytamane zęby, bo mają ich około trzech tysięcy, ułożonych w górnej oraz dolnej szczęce w 2–6 szeregach. Tylko dwa pierwsze rzędy są używane, a pozostałe to zęby zapasowe, które stopniowo narastają, przesuując się ku przodowi.

Uzębienie słoń to dwa wystające siekacze (wcale nie kły, chociaż mają taki kształt, że łatwo o pomyłkę), które w przypadku urazu lub utraty nie odrastają, oraz cztery wielkie trzonowce służące do żucia. Kiedy zęby przednie słoń się ścierają, od tyłu wyrastają kolejno następne, które zastępują te zużyte. Ta wymiana może zająć nawet sześć razy w życiu słońa”.

Nauczyciel formułuje wniosek: „Skoro zęby stałe są nam, ludziom, dane w życiu tylko raz, musimy bardzo o nie dbać. Bo nowe nam nie urosną”.



## PRZEBIEG ZAJĘĆ



### REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

pogadanka przed kamerką, może być też wykorzystana prezentacja



### POMOCE

zdjęcia do wydruku lub w prezentacji multimedialnej



### ZABAWA PLASTYCZNA

*Zadanie dla chętnych* ★

Nauczyciel zaprasza do zabawy utrwalającej nazwy zębów na przykładzie zębów zwierząt. Prosi o przygotowanie białych papierowych kubeczków i nożyczek. Zadaniem dzieci będzie przygotowanie wybranych zwierzęcych zębów.

Nauczyciel pokazuje przykłady zwierząt, które mają charakterystyczne rodzaje zębów. Dzieci decydują, jaki rodzaj zębów chcą stworzyć – ostre kły mięsożerców, rozwinięte siekacze roślinożerców czy długie i ostre siekacze gryzoni, które nigdy nie przestają rosnąć.

Następnie dzieci wycinają z górnej części kubeczka prostokąt o długości około 6–8 cm. Pomocniczo można od wewnętrznej strony wyciętego elementu narysować szablon zębów. Potem wyciąć pożądaną kształt, przymierzyć i zaprezentować.



5 min



### REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

ćwiczenie odbywa się w warunkach domowych podczas zajęć



### POMOCE

biały papierowy kubeczek, nożyczki, zdjęcia do wydruku



### PRACA Z ZESZYTEM ĆWICZEŃ

Nauczyciel zwraca uwagę, że o mleczaki trzeba bardzo dbać, mimo że wszystkie wypadną. Mleczne zęby są drobne i delikatne, tym łatwiej może zaatakować je niebezpieczna choroba, której nazwę dzieci poznają, wykonując zadanie 4 z zeszytu ćwiczeń na stronie 3.

W zadaniu trzeba wpisać w puste kratki właściwe litery i odszyfrować hasło.

Nauczyciel krótko wprowadza temat próchnicy.

**„Co to jest próchnica? To choroba zębów. Jak powstaje? Resztki pokarmu, które po posiłku pozostają na zębach, wchodzą w reakcje chemiczne z płytką nazębną. W efekcie tworzą się kwasy, które niszczą szkliwo. Zniszczone lub osłabione przez kwasy szkliwo to początek próchnicy”.**

„Ta choroba atakuje również mleczaki. Mimo że wszystkie wypadną, należy o nie dbać. Warto dbać o uzębienie mleczne, by próchnica nie zaatakowała nowo rosnących stałych zębów. Aby zapobiegać próchnicy, trzeba prawidłowo utrzymywać higienę jamy ustnej. O tym, jak dbać o zęby, dowiemy się na następnych zajęciach”.



5 min



### PODSUMOWANIE ZAJĘĆ

Nauczyciel wyjaśnia dzieciom, że „zęby służą do odgryzania i rozdrabniania jedzenia oraz do żucia. Ale oprócz tego pełnią jeszcze jedną, bardzo ważną funkcję. Dzięki nim mówimy wyraźnie”.



5 min



### REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

miniwykład z wykorzystaniem komunikatora





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 SZCZEGÓLNE:

- 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 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.



### 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 potykać.


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 przeprowadzić to działania tak, by każde z dzieci samo przeprowadziło eksperyment. 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 szczoteczka 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 naśladowujące 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 uproszczone zadanie z odwzorowywaniem liter. Podczas gdy nauczyciel przypomina informacje o tym, jak używać szczoteczki do zębów, dzieci





## PRZEBIEG ZAJĘĆ

wykonyują 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 wytłoczki (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

W ramach korelacji z edukacją polonistyczną nauczyciel wyposaża dzieci 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. 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

Nauczyciel dziękuje 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



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 („ząb 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 ręku – 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, zrobmy 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



### 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.



5 min



10 min



Tytuł zajęć:

# Idę do dentysty

W scenariuszu tych zajęć dzieci zapoznają się z pracą lekarza dentysty, a poprzez wyjaśnienie specyfiki jego pracy oswajają 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 ortodonta, 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 profilaktyczne. 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





## O programie „Dziel się Uśmiechem”

Ogólnopolski program edukacyjny „Dziel się Uśmiechem” prowadzony jest od 2013 roku przez Polski Czerwony Krzyż oraz firmę Mars Polska wraz z partnerami merytorycznymi – Polskim towarzystwem Stomatologicznym oraz Polskim Towarzystwem Stomatologii Dziecięcej. Podczas każdej edukacji dzieci i uczniowie z całej Polski poznają zasady prawidłowej higieny jamy ustnej, a także dowiadują się jak zapobiegać próchnicy zębów w 4 prostych krokach. Działania edukacyjne podejmowane w ramach programu mają utrwalić u dzieci właściwe nawyki oraz zmniejszyć skalę problemu próchnicy w Polsce.

# CIESZ SIĘ PIĘKNYM I ZDROWYM UŚMIECHEM



Myj zęby co najmniej dwa razy dziennie, nie krócej niż 2–3 minuty. Nie zapominaj o umyciu języka. Resztki pasty dokładnie wypłuj. Po szczotkowaniu nie płucz buzi wodą.



Wymieniaj szczoteczkę na nową co 2–3 miesiące, kiedy tylko zauważysz, że jej włosie jest powyginane, rozdwojone lub spłaszczzone.



Myj zęby pastą z fluorem, która chroni szkliwo zębów przed działaniem kwasów, a więc i przed próchnicą.

Regularnie odbywaj wizyty kontrolne u dentysty. Co najmniej dwa razy w roku, a nie dopiero wtedy, kiedy boli cię ząb.



Chociaż wydaje się, że zęby są czyste, to szczoteczką nie można dostać się między zęby. Tutaj przydaje się nić dentystyczna. Już niedługo będziesz mógł ją stosować. Nitkowanie jest zalecane od ósmego roku życia i jest proste, ale trzeba to poćwiczyć, najlepiej pod opieką dorosłych.



Żeby twoje zęby były zdrowe, musisz dostarczyć im odpowiednich składników mineralnych i witamin. Dzięki nim zęby będą mocne i odporne na próchnicę.

Ślina odgrywa bardzo ważną rolę w dbaniu o zdrowe zęby. 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 międzyposiłkami powinien wynosić około trzech godzin.



Kiedy coś zjesz lub wypijesz, a nie masz możliwości umycia zębów, żuj bezcukrową gumę przez 10 minut. Pomoże ona wyptukać resztki jedzenia i tym samym zadbać o zęby. Żucie bezcukrowej gumy chroni je i zmniejsza ryzyko próchnicy.



Oczyszczaj zęby z nalotu i docieraj do trudno dostępnych przestrzeni międzyzębowych za pomocą płynu do płukania jamy ustnej. Można go stosować już od 6. roku życia. Stosuj go po każdym posiłku, nie rzadziej niż raz dziennie.



## ZAPROŚ CAŁĄ RODZINĘ DO WSPÓLNEGO DBANIA O HIGIENĘ JAMY USTNEJ!

- Stwórzcie razem grafik monitorujący regularność mycia zębów.
- Sprawdźcie zawartość fluoru w Twojej paście do zębów.
- Zapiszcie w kalendarzu termin następnej wizyty u dentysty.
- Pamiętajcie o wymianie zużytej szczoteczki na nową.
- Poćwiczcie razem nitkowanie zębów.
- Wprowadźcie rytuał żucia bezcukrowej gumy po posiłku.



# 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.

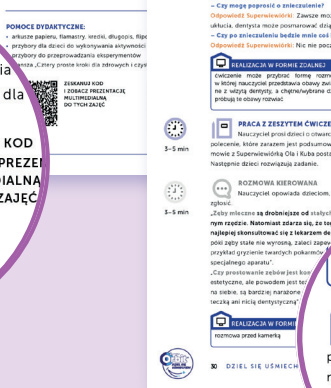


- krusze papieru, flamastry
- przybory dla dzieci do wykonywania ćwiczeń
- przybory do przeprowadzania zajęć
- plansza „Cztery proste kroki dla zdrowych zębów”

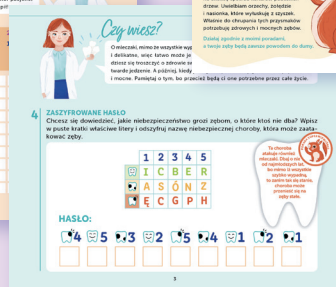


ZESKANUJ KOD I ZOBACZ PREZENTACJE MULTIMEDIALNE DO TYCH ZAJĘĆ

ZESKANUJ KOD QR



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



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



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

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



**6** Ulotka dla rodziców Wkładka zachęcająca rodziców do przećwiczenia w domu wiedzy zdobytej przez dziecko podczas zajęć



**Wkładka z naklejkami** Naklejki do wykorzystania w zadaniach z zeszytu ćwiczeń oraz dodatkowe naklejki związane z programem



# 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