

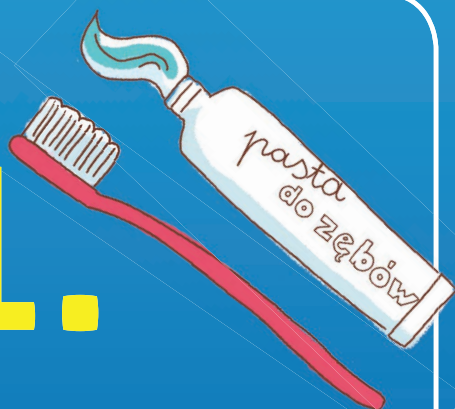
# Dziel się UŚMIECHEM



propozycje zajęć

## Cztery proste kroki dla zdrowych i czystych zębów

1.



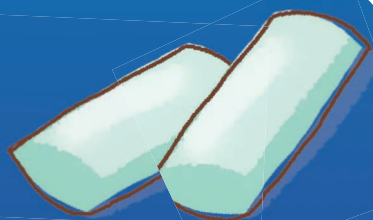
Myj dokładnie zęby pastą z fluorem dwa razy dziennie.

2.



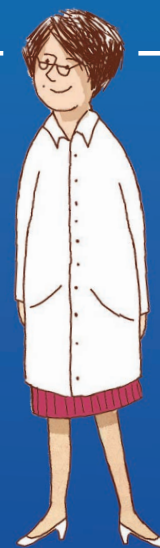
Używaj nici i płynów dentystycznych, by czyścić zęby i przestrzenie międzyzębowe.

3.



Po jedzeniu i piciu, gdy nie możesz umyć zębów, przez 10 minut żuj bezcukrową gumę.

4.



Odwiedzaj regularnie gabinet stomatologiczny – nie rzadziej niż co pół roku.



## Drodzy Nauczyciele i Wolontariusze PCK

Przekazujemy Wam zeszyt metodyczny z przykładowymi tematami zajęć, który pomoże w realizacji programu „Dziel się Uśmiechem” w klasach I–III i IV–VI szkoły podstawowej. Ten zeszyt zawiera opisy czterech bloków tematycznych programu wraz ze wskazówkami metodycznymi, które przydadzą się podczas prowadzenia zajęć. Dla młodszych dzieci został opracowany zeszyt „Ja i moje zęby”, a dla starszych „Ja i mój uśmiech”.

Celem projektu jest edukacja dzieci w wieku szkolnym w zakresie prawidłowej higieny jamy ustnej. Program „Dziel się Uśmiechem” powstał w wyniku współpracy Polskiego Czerwonego Krzyża i firmy Mars Polska. Do programu włączyło się również Polskie Towarzystwo Stomatologiczne oraz Polskie Towarzystwo Stomatologii Dziecięcej. Jesteśmy pewni, że prozdrowotna edukacja uczniów prowadzona od najmłodszych lat jest kluczem do budowy właściwych postaw w przyszłości.

Życzymy Wam satysfakcji z realizacji programu „Dziel się Uśmiechem”.



# Moje zęby



**CELE OGÓLNE:** zapoznanie uczniów z podstawową wiedzą na temat zębów, omówienie roli i funkcji zębów, budowy zęba, zwrócenie uwagi na potrzebę dbania o zęby od najmłodszych lat



**CELE OPERACYJNE, uczeń:** przedstawi i omówi rolę i funkcje zębów, wymieni dodatkowe korzyści z posiadania zdrowych zębów, opíše budowę zębów, wie, jak ważne w codziennym życiu są zdrowe, silne zęby



**METODY:** pogadanka, dyskusja, obserwacja, ćwiczenia, pokaz, burza mózgów, praca zespołowa



**POMOCE DYDAKTYCZNE:**

- lusterka (*przed zajęciami prowadzący prosi dzieci o przyniesienie małych lusterek*)
- plansza A przedstawiająca szczękę i żuchwę wraz z opisanymi rodzajami zębów (*rysunek odpowiedni dla grupy wiekowej*)
- plastelina, tyżka
- plansza B przedstawiająca budowę zęba (*rysunek odpowiedni dla grupy wiekowej*)

IV–VI – informacja dla klas IV–VI



**PRZEBIEG ZAJĘĆ:**

## 1. POWITANIE

Nauczyciel wita się z uczniami i wyjaśnia, o czym będzie z nimi rozmawiał.

## 2. OBSERWACJA (*potrzebne będą lusterka*)

Nauczyciel zachęca uczniów, aby w lusterkach przyjrzeni się swoim zębom i w parach porozmawiali o tym, ile ich jest, jaki mają kształt, czy jest on taki sam, czym zęby różnią się u różnych ludzi. Zadaniem dzieci jest także znalezienie i nazwanie różnic – zęby mniejsze, większe, kolor, luźno osadzone, ściśle przylegające itp.

## 3. ROZMOWA I BURZA MÓZGÓW

### Ile dziecko ma zębów?

Prowadzący rozmawia z uczniami o zębach mlecznych. Podczas rozmowy zadaje pytania pomocnicze: *Ile macie mleczaków? Kiedy wypadają? Jakie zęby rosną w miejscu po zębach mlecznych?*

Prawidłowe odpowiedzi i ciekawe spostrzeżenia nauczyciel zapisuje na tablicy.

Pod koniec rozmowy robi podsumowanie najważniejszych informacji.

*Rodzimy się bez zębów, ale kształtują się one jeszcze przed urodzeniem. Dziecko ma 20 zębów mlecznych.*

*Zęby zaczynają się wyrzywać między 6. a 7. miesiącem życia. Między 5. a 11. rokiem życia korzenie zębów mlecznych zanikają, zęby ulegają rozchwianiu i wypadają, pozostawiając miejsce dla zębów stałych.*

*Ile macie jeszcze mlecznych zębów? Czy wyrosły wam już stałe zęby? Dorosły, gdy wyrosną mu wszystkie zęby, również ósemki, czyli tak zwane zęby mądrości, ma 32 zęby.*

## 4. POGADANKA (*potrzebna będzie plansza A, ilustracja odpowiadająca grupie wiekowej*)

Na planszy prowadzący pokazuje poszczególne rodzaje zębów i opowiada o ich funkcji.

Pod koniec pogadanki zachęca uczniów do zadawania pytań.

**Siekacze** – odgryzają miękkie pożywienie.

**Kły** – służą do odgryzania twardszych kęsów.

**Przedtrzonowce** – zgniatają pokarm, jak dziadek do orzechów.

**Trzonowce** – mielą i miażdżą pokarm, jak w młódczu.

### CIEKAWOSTKA Różne zwierzęta mają różne zęby

*Zwierzęta roślinożerne 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 żuje?), konie, owce, żyrafy. Zwierzęta drapieżne, na przykład wilki, lwy, tygrysy, polują na inne zwierzęta. Im przydają się długie, ostre i mocne kły.*

### 5. POKAZ (potrzebne będą plastelina i łyżka)

Prowadzący, trzymając pionowo łyżkę, wykonuje ruch „odgryzania” miękkiej plasteliny, jak siekaczami - odkrawa kawałek masy, następnie „miażdży” go jak trzonowcami - łyżkę trzyma płasko i rozciera masę. Do pokazu można użyć każdej innej masy (np. solnej). Gdy masa przylepi się do łyżki, należy wspomnieć uczniom, że w ten sam sposób na zębach osadzają się resztki jedzenia, tworząc płytkę nazębną. Warto zachęcić dzieci do uważnego jedzenia posiłków. Niech zwrócą uwagę na proces jedzenia – kanapki, kotleta, jabłka. Jak to robią? Może o tym opowiedzą? Po pokazie dzieci mogą spróbować powtórzyć zadanie.

### 6. DYSKUSJA

#### Czy rozdrabnianie pokarmów to jedyna funkcja zębów?

Nauczyciel zachęca uczniów do dyskusji. Zadaje pytania pomocnicze, wprowadza nowe wątki i moderuje rozmowę. Zwraca uwagę, by każdy z uczniów zabrał głos w dyskusji.

*Zęby jako ozdoba – zdrowe, zadbane zęby to element urody człowieka, estetycznego wyglądu, dodają pewności siebie, gwarantują świeży oddech. Rola zębów w artykulacji mowy – przy wymawianiu poszczególnych głosek, język i/lub dolna warga opierają się o zęby.*

Prowadzący zwraca uwagę, że gdy wypadają zęby, trudniej prawidłowo wymawiać niektóre głoski. *Niektórzy z was mogą w tym czasie seplenić, czyli nieprawidłowo wymawiać niektóre głoski, takie jak: s, z, c, dz; ś, ź, ć, dź; sz, ż, cz, dż.*

Prowadzący proponuje zabawę: starsi uczniowie wybierają z alfabetu te głoski (dla młodszych listę głosek przygotowuje prowadzący), przy których wymowie niezbędne są zęby. Następnie uczniowie podają słowa z tymi głoskami.

#### IV-VI Prowadzący ogłasza konkurs na wymyślenie zdania ze słowami, które trudno wypowiedzieć nie dotykając językiem zębów.

### 7. POGADANKA (potrzebna będzie plansza B, rysunek dobrany odpowiednio do wieku grupy)

Prowadzący omawia z uczniami budowę zębów na podstawie planszy.

**Korona** – widoczna ponad dziąsłami część zęba, pokryta szkliwem.

**Korzeń** – niewidoczna część zęba, osadzona w szczęce i zuchwie. Każdy ząb ma korzeń. Siekacze mają pojedyncze korzenie, a zęby trzonowe w szczęce nawet trzy.

**Szklivo** – gładka, błyszcząca, zewnętrzna warstwa zęba. Najtwardsza tkanka w całym ciele. Dzięki niej zęby nie zużywają się podczas żucia pokarmów. Szklivo chroni zęby przed bakteriami. Pod wpływem produkowanych przez bakterie kwasów, rozpuszcza się. Wpływa też na kolor zębów.

#### IV-VI **Zębina** – to twarda, gruba warstwa, choć nie tak mocna jak szklivo. Chroni miążgę zęba przed wpływem szkodliwych czynników. Jest bardzo wrażliwa. Na zmianę temperatury reaguje bólem.

**Miażga** – jest bardzo unerwiona i ukrwiona. Jest bardzo wrażliwa.

**Dziąsło** – ostania kość wokół zębów. Zdrowe dziąsła są jędrne i różowe, chore – czerwone i rozpulchnione. Mogą też krwawić podczas mycia zębów.

### 8. ĆWICZENIE (potrzebne będą lusterka)

Uczniowie trenują przed lusterkami różne miny i uśmiechy: lekko się uśmiechnij, wybuchnij śmiechem, pokaż zęby, udawaj, że krzyczysz, że jesteś przestraszony.

### 9. ZAKOŃCZENIE

Prowadzący wprowadza temat następnych zajęć, na których uczniowie dowiedzą się, jak czyścić zęby.

#### Propozycje aktywności:

Narysuj swój uśmiechnięty portret.

- Przegląd dentystyczny. Przyjrzyj się swoim zębom i zrób własny przegląd dentystyczny.
- Na kopii planszy A lub na własnoręcznym rysunku zaznacz różnymi kolorami swoje zęby mleczne, braki w uzębieniu, plomby, zęby stałe.



# Dbam o zęby



**CELE OGÓLNE:** zapoznanie uczniów z podstawową wiedzą na temat higieny jamy ustnej, omówienie zasad mycia zębów, przedstawienie akcesoriów niezbędnych do dbania o higienę jamy ustnej, dla starszych dzieci wprowadzenie do regularnego przestrzegania zasady czterech kroków dbania o zęby



**CELE OPERACYJNE, uczeń:** opisz zasady mycia zębów, wymieni akcesoria niezbędne do dbania o higienę jamy ustnej, scharakteryzuje cztery kroki dbania o zęby i zacznie ich przestrzegać na co dzień



**METODY:** pogadanka, burza mózgów, ćwiczenia, pokaz, pantomima, praca plastyczna



**POMOCE DYDAKTYCZNE:**

– papierowe wytłoczki na jajka i/lub ksero makiety szczęki (plansza D) dla ucznia

lub dla każdej pary uczniów

– włóczka albo prawdziwa nić dentystyczna (do zajęć ze starszymi uczniami)

IV–VI – informacja dla klas IV–VI



**PRZEBIEG ZAJĘĆ:**

## 1. POWITANIE

Nauczyciel wita się z uczniami i wyjaśnia, jaki będzie temat zajęć.

## 2. POGADANKA I BURZA MÓZGÓW

● Nauczyciel pyta uczniów, jakie akcesoria są potrzebne do prawidłowego mycia zębów. Wszystkie pomysły zapisuje na tablicy. Wspólnie z uczniami wybiera prawidłowe odpowiedzi, ewentualnie uzupełnia listę i opowiada o każdym z nich.

*Główka szczoteczki nie może być zbyt duża, włosie zbyt twarde. Pasta musi mieć odpowiednią zawartość fluoru. Na opakowaniu szczoteczki i pasty znajdziecie informacje, dla jakiego wieku są zalecane.*

*W razie wątpliwości warto skonsultować swój wybór z lekarzem dentystą. Nitkowanie zębów zaleca się od 8. - 10. roku życia. Młodsze dzieci mogą używać nici przy pomocy dorosłych. Nie wolno połykać pasty do zębów! Po umyciu zębów należy bardzo starannie wypluć resztki pasty. Od 6. roku życia można płukać zęby specjalnie do tego przeznaczoną płukanką z fluorem.*

● Nauczyciel zadaje uczniom pytania dotyczące prawidłowego mycia zębów. Poprawne odpowiedzi zapisuje na tablicy.

**Jak często trzeba myć zęby?** (Minimum dwa razy dziennie, po śniadaniu i przed snem.)

*Zaleca się mycie zębów po każdym posiłku.)*

**Jak długo trzeba myć zęby?** (Minimum dwie minuty.)

**Dlaczego trzeba wymieniać szczoteczkę na nową?** (Zużyta szczoteczka traci fason i jej włoski 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 dwa, trzy miesiące.)

Pod koniec, nauczyciel zachęca dzieci do zadawania pytań.

## 3. POKAZ (potrzebne będą wytłoczki na jajka lub skserowany i wycięty model szczęki – plansza D, włóczka lub nić dentystyczna)

Prowadzący pokazuje na wytłoczce lub modelu szczęki, jak prawidłowo myć zęby (każdy ząb, z każdej strony, ruchem wymiatającym, nie przyciskać za mocno szczoteczki do powierzchni zębów). Prowadzący może poprosić wybranych uczniów o zademonstrowanie techniki i/lub zachęcić wszystkich uczniów do samodzielnego pokazu na zmontowanych modelach.

**IV-VI** Prowadzący 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 (przestrzenie międzyzębowe). Przytrzymując włóczkę palcami wskazującymi, formuje ją w kształt litery U i czyści powierzchnię wytłoczki (zęba) oraz przestrzenie między nimi posuwistym ruchem od góry do dołu. Czynność powtarza kilkakrotnie, czyszcząc po kolei każdą wytłoczki (wszystkie zęby górnej i dolnej szczęki).

### WNIOSEK:

Mycie zębów to sztuka. Prawidłowa higiena jamy ustnej polega na dokładnym myciu zębów. Ale to nie wszystko. Na co dzień wszyscy musimy pamiętać o czterech krokach dbania o zęby.

#### To proste – cztery kroki i już.

1. Mycie.
2. Czyszczenie zębów i przestrzeni międzyzębowych (nić dentystyczna, płyn do płukania zębów).
3. Żucie gumy przez 10 minut po wszystkich przekąskach i posiłkach w ciągu dnia, gdy nie możesz umyć zębów (gdy nie masz przy sobie szczoteczki ani pasty do zębów).  
Należy pamiętać, że żucie gumy nigdy nie zastąpi mycia zębów.
4. Wizyty w gabinecie dentystycznym.

#### 4. PANTOMIMA

Nauczyciel prosi uczniów, aby w grupach przygotowali scenki pantomimiczne pokazujące kolejne etapy mycia zębów. Gestem i mimiką uczniowie powinni pokazać: nakładanie pasty na szczoteczkę, mycie zębów, płukanie ust, nitkowanie zębów (starsze dzieci), mycie języka.

#### 5. PRACA PLASTYCZNA

Uczniowie w dowolnej technice przygotowują projekt szczoteczki do zębów z przyszłości.

**IV-VI** Uczniowie zastanawiają się nad tym, jak będzie wyglądało mycie zębów w przyszłości.

#### CIEKAWOSTKA

Pierwsze szczoteczki do zębów pojawiły się w XIX wieku. Wcześniej do czyszczenia zębów używano szorstkiego płótna, rybich ości, sierści zwierząt, a nawet ludzkich włosów. Dzisiejsza pasta do zębów zastąpiła popiół, spopielone kości, muszle. W dawnych czasach usta płukano uryną, czyli moczem. Zioła pomagały utrzymać świeży oddech.

#### 6. ZAKOŃCZENIE

Prowadzący wprowadza temat następnych zajęć, na których uczniowie dowiedzą się, jak powstają ubytki w zębach i utrwalą wiedzę o czterech krokach dbania o zęby.

#### Propozycje aktywności

- Namaluj swój portret (albo coś innego) zużytą szczoteczką do zębów. Zużyta szczoteczka doskonale nadaje się do malowania.
- Przygotuj kalendarz mycia zębów (wzór poniżej). W odpowiedniej rubryce, po porannym i wieczornym myciu zębów, zaznacz odpowiednio słońce lub księżyc. W rubrykach poniżej odnotuj każdy dodatkowy posiłek i zaznacz odpowiednim znaczkiem, czy myłeś zęby, czy żułeś gumę przez 10 minut po posiłku.

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
1 	2 	3 	4 	5 	6 	7 

Po tygodniu wspólnie przeanalizujemy waszą dyscyplinę w dbaniu o zęby.



# Zdrowe zęby



**CELE OGÓLNE:** zapoznanie uczniów z podstawową wiedzą na temat próchnicy, przedstawienie związku między dietą a zdrowiem zębów, wprowadzenie terminu „profilaktyka” i omówienie profilaktyki fluorowej



**CELE OPERACYJNE, uczeń:** wie, że próchnica to choroba, którą należy leczyć, potrafi wskazać związek między codzienną dietą a zdrowiem zębów i jamy ustnej, wyjaśnia pojęcie profilaktyki, wie, jak ważna jest profilaktyka fluorowa, by mieć zdrowe, mocne zęby



**METODY:** pogadanka, dyskusja, obserwacja, burza mózgów, eksperyment, praca indywidualna i zespołowa



**POMOCE DYDAKTYCZNE:**

- lusterka (*dzień wcześniej prowadzący prosi uczniów o przyniesienie małych lusterek*)
- jajko ugotowane na twardo
- ocet
- szklanka

IV–VI – informacja dla klas IV–VI



**PRZEBIEG ZAJĘĆ:**

**1. POWITANIE**

Prowadzący wita się z uczniami i wprowadza ich w temat zajęć.

**2. OBSERWACJA (*potrzebne będą lusterka*)**

Prowadzący prosi uczniów, aby w lusterkach przyjrzeni się swoim zębom i ocenili ich stan:  
*Czy twoje zęby są czyste? Czy mają osad i kamień? Jak wygląda twój język, czy jest różowy, bez nalotu? Jak wyglądają dziąsła?*

**3. ĆWICZENIE ZESPOŁOWE**

Prowadzący dzieli tablicę na dwie części – pokarmy wzmacniające zęby i pozostałe. Prosi uczniów, żeby wymienili różne pokarmy. Wszyscy razem decydują o zapisaniu danego produktu w odpowiedniej kolumnie.

Prowadzący omawia z uczniami wpływ diety na zdrowie zębów.

*Dlaczego niektóre produkty pomagają zębom, wzmacniają je?*

- zawierają wapń (*mleko i wszystkie przetwory mleczne*) – cenny budulec kości,
- są twarde (*twarde warzywa, skórka razowego chleba, mięso*) – ich gryzienie wzmacnia szczęki,
- nie zawierają cukru ani skrobi, które pomagają rozwijać się bakteriom niszczącym szkliwo (*warzywa, czysta woda*).

*W naszej diecie znajdują się też produkty zawierające cukier, skrobię. Na co dzień jemy chleb, makarony, ziemniaki, słodycze. Możemy jeść wszystko, ale by zachować zdrowe zęby, przestrzegamy zasad higieny, czyli czterech kroków.*

**Zapamiętajcie cztery łatwe kroki dbania o zęby:**

1. Myjemy zęby co najmniej dwa razy dziennie po posiłkach.
2. Dokładnie czyścimy zęby i przestrzenie międzyzębowe nicią dentystyczną, a następnie płuczemy (gdy wyrosną już wszystkie stałe zęby, czyli od około 8. - 10. roku życia).
3. A po każdym posiłku czy przekąsce w ciągu dnia, gdy nie możemy umyć zębów – wystarczy przez 10 minut żuć bezcukrową gumę do żucia.
4. Regularnie chodzimy do lekarza dentysty – nie rzadziej niż co pół roku.

Gdy nie dbacie o higienę jamy ustnej i dostarczacie bakteriom pożywienia (głównie żywią się cukrami i skrobią), mają one idealne warunki do rozwoju – tak tworzy się próchnica.



#### 4. POGADANKA

Prowadzący zadaje uczniom pytania:

**Co to jest próchnica?** (choroba zębów)

**Czy to wyłącznie problem estetyczny, czy choroba?** (choroba)

**Czy trzeba ją leczyć?** (koniecznie)

**A co z próchnicą mlecznych zębów, wymaga leczenia?** (Jak najbardziej trzeba dbać o mleczne zęby, by próchnica nie zaatakowała nowo rosnących stałych zębów.)

#### 5. EKSPERYMENT (potrzebne będą dwa ugotowane na twardo jajka, w tym jedno od 12 godzin zanurzone w szklance z octem)

Nauczyciel pokazuje uczniom ugotowane kurze jajka i prosi o wskazanie różnic między nimi.

Następnie prowadzący podsumowuje:

*Skorupka zwykłego jajka jest twarda, tak jak wasze zęby (prowadzący pokazuje jajko ugotowane na twardo).*

*Skorupka tego jajka jest miękka (prowadzący pokazuje jajko namoczone w occie). To jajko całą noc moczyło się w occie, czyli w kwasie. Ocet rozpuścił wapń zawarty w skorupce. Podobnie bakterie i kwasy niszczą szkliwo naszych zębów.*

#### 6. BURZA MÓZGÓW

Nauczyciel wprowadza termin „profilaktyka” i prosi uczniów o wymienienie sposobów dbania o szkliwo. Wszystkie pomysły zapisuje na tablicy i podsumowuje: *Kiedy podjadacie między posiłkami, dostarczacie bakteriom dodatkowej porcji pożywienia. Zawsze, gdy macie możliwość, należy wyplukać usta wodą, a najlepiej, gdy umyjecie zęby po każdym posiłku. Pamiętajcie o czwartym kroku dbania o zęby – za każdym razem, kiedy zjecie lub wypijecie coś słodkiego w ciągu dnia, a nie możecie umyć zębów, bo nie macie przy sobie szczoteczki ani pasty, dobrze jest żuć bezcukrową gumę przez 10 minut.*

#### IV-VI Jak działa fluor? Co to jest fluor?

*Przeprowadźcie w domach podobne doświadczenie. Ugotujcie na twardo trzy jajka. Jedno, zanim włożycie do szklanki z octem, posmarujcie pastą do zębów z fluorem. Porównajcie potem z kolegami wyniki swoich obserwacji. Fluor wzmacnia szkliwo!*

#### 7. DYKUSJA I PODSUMOWANIE

Nauczyciel zachęca uczniów do rozmowy o zasadach kulturalnego żucia gumy. Uczniowie zgłaszają swoje propozycje i zapisują je na tablicy. Po rozmowie i zapisaniu pomysłów, wszyscy wybierają najważniejsze zasady. Nauczyciel odczytuje wszystkie punkty i podsumowuje:

*Jednym z ważnych kroków dbania o zęby jest żucie gumy po przekąskach i posiłkach przez 10 minut, gdy nie możecie umyć zębów. Żucie gumy jest fajne, ale trzeba pamiętać o zasadach.*

#### 8. ZAKOŃCZENIE

Prowadzący zapowiada temat następnych zajęć, na których uczniowie dowiedzą się, dlaczego należy regularnie chodzić do lekarza dentysty i że tych wizyt nie trzeba się bać.

#### Propozycje aktywności:

- Narysuj, jak wyobrażasz sobie bakterie w twojej buzi.
- Przygotuj plakat z wycinków kolorowych gazet:
  - „Dieta, by mieć zdrowe zęby”
  - „Przyjaciele próchnicy”



# Idę do stomatologa



**CELE OGÓLNE:** oswojenie uczniów z wizytą w gabinecie dentystycznym, zapoznanie z pracą lekarza stomatologa oraz wykonywanych przez niego zabiegów, uświadomienie uczniom konieczności regularnych kontroli u lekarza dentysty



**CELE OPERACYJNE, uczeń:** wie, na czym polega praca lekarza dentysty, nie boi się wizyty w gabinecie stomatologicznym, potrafi wymienić korzyści płynące z regularnych wizyt oraz zagrożenia wynikające z unikania wizyty w gabinecie, wie, czym zajmuje się ortodonta i kiedy trzeba go odwiedzić



**METODY:** pogadanka, dyskusja, ćwiczenia, scenki, praca plastyczna, praca indywidualna i zespołowa



**POMOCE DYDAKTYCZNE:**

– lusterka (*dzień wcześniej prowadzący prosi uczniów o przyniesienie małych lusterek*)

– plansza C przedstawiająca portrety dzieci



**PRZEBIEG ZAJĘĆ:**

## 1. POWITANIE

Nauczyciel wita się z uczniami i przedstawia temat zajęć.

## 2. ĆWICZENIE NA POCZĄTEK ZAJĘĆ (*potrzebne będą lusterka*)

Prowadzący prosi uczniów, aby przyjrzyli się swoim zębom w lusterkach.

*Czy są zdrowe? Czy macie plomby w zębach? Czy wasze zęby rosną prosto, czy ściśle przylegają do siebie?*

## 3. DYSKUSJA

*Kto z was był u lekarza dentysty?*

*Czy boicie się wizyt w gabinecie dentystycznym?*

*Dlaczego?* (jeśli uczniowie stwierdzą, że się nie boją, prowadzący inaczej zadaje pytanie:

*Niektórzy boją się wizyty u dentysty. Jak myślicie, dlaczego?)*

## 4. ROZMOWA I PRZYPOMNIENIE

Nauczyciel moderuje rozmowę, zadając pytania:

*Jak często chodzicie do dentysty? Czy ktoś z was kojarzy wizytę u dentysty z bólem? Dlaczego?*

*Czy macie takie doświadczenia? Czy wiecie, że ból zęba i borowanie to ostateczność, której można uniknąć dzięki odpowiedniej profilaktyce?*

W toku dyskusji prowadzący informuje uczniów, jak często powinni odbywać kontrolne wizyty u stomatologa (przynajmniej raz na sześć miesięcy, warto notować terminy wizyt).

*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 zasięgnąć rady lekarza dentysty.*

Nauczyciel przechodzi do następnej części zajęć, którą jest omówienie przebiegu wizyty u lekarza dentysty i zabiegów profilaktycznych wykonywanych w gabinecie.

## 5. POGADANKA

Prowadzący opowiada uczniom, na czym polega wizyta u dentysty – przegląd stanu zębów (ogólny stan, kontrola wzrostu stałych zębów), ewentualne leczenie (plombowanie, usuwanie mleczaków), zabiegi profilaktyczne (czyszczenie zębów, lakowanie, lakierowanie). Wyjaśnia, dlaczego dentysta zakłada rękawiczki i maskę lub okulary (powszechny dziś standard, podstawowy wymóg higieniczny zabezpieczający wzajemnie pacjenta i lekarza przed zarazkami, bakteriami), omawia podstawowe narzędzia używane podczas wizyty (lusterko, narzędzia dentystyczne, fotel, wiertła do borowania zębów, różne materiały wykorzystywane w czasie leczenia zębów i profilaktyki). Opowiada także, na czym polegają poszczególne zabiegi: lakowanie, lakierowanie i plombowanie zębów. Tłumaczy też, że borowanie nie musi wiązać się z bólem (znieczulenie).

### CIEKAWOSTKA

#### Profilaktyka w gabinecie stomatologicznym:

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

**Lakierowanie** – to 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.

### 6. SCENKI (potrzebna będzie plansza C przedstawiająca portrety dzieci)

Wprowadzenie do zabawy:

Już dużo wiecie na temat wizyty u lekarza dentysty. Wiecie, dlaczego trzeba odwiedzać go regularnie i jak przebiega wizyta. Przedstawiam wam Olę i Kubę (plansza C). Oni bardzo boją się dentysty. Ale wy już wiecie, że nie ma się czego bać. Przekonajcie o tym Olę i Kubę. Prowadzący wyznacza troje uczniów. Odgrywają oni scenki w imieniu Oli i Kuby oraz Superwiewiórki, która rozwiewa obawy młodych pacjentów.

Przykładowe pytania:

*Dlaczego mam iść do dentysty? Czy nawet wtedy, gdy nic mnie nie boli? Czy od razu będzie borowanie? Czy to będzie bardzo bolało? Po co są te wszystkie narzędzia? Czy dentysta musi ich używać? Czy mogę poprosić o znieczulenie? Czy po znieczuleniu będzie mnie coś bolało?*

### 7. POGADANKA

Nauczyciel opowiada uczniom, czym zajmuje się 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, np. gryzienie twardych pokarmów. Kolejnym krokiem będzie prostowanie zębów za pomocą specjalnego aparatu.*

### 8. DYSKUSJA

*Czy prostowanie zębów jest konieczne? Po co to robić? Z dwóch powodów: względy estetyczne, ale też zdrowie zębów. Kiedy zęby ściśle przylegają lub nachodzą na siebie są bardziej narażone na próchnicę w miejscach, do których nie można dotrzeć szczoteczką ani nicią dentystyczną. Kto z was był już u ortodonta?*

### 9. PRACA PLASTYCZNA

Uczniowie rysują gabinet dentystyczny z przyszłości. Uczniowie zastanawiają się nad tym, jak będzie wyglądało leczenie zębów w przyszłości.

### 10. ZAKOŃCZENIE

Prowadzący dziękuje dzieciom za udział w cyklu zajęć.

#### Propozycje aktywności:

- Przygotuj swój osobisty harmonogram wizyt u lekarza dentysty.
- Wymyśl hasło, które zachęci Olę i Kubę do wizyty u lekarza dentysty.



# Wiem, co jem



**CELE OGÓLNE:** zapoznanie uczniów z terminem piramida zdrowego żywienia, omówienie poziomów piramidy, uświadomienie uczniom bogactwa możliwości w ramach kolejnych schodków / poziomów, zwrócenie uwagi na opcję bezmięsną, poszerzenie wiedzy na temat produktów spożywczych (rodzaje pieczywa, makaronu itp.)



**CELE OPERACYJNE, uczeń:** rozumie znaczenie pojęcia piramida zdrowego żywienia, wie, jak odczytywać schemat (dół – najważniejsze, w górę – coraz mniejszy udział w diecie)



**METODY:** pogadanka, pantomima i zagadki, ćwiczenie, burza mózgów, przypomnienie, dyskusja, powtórzenie, praca plastyczna w parach



**POMOCE DYDAKTYCZNE:**

– plansza kaloryczności owoców

– opakowania po makaronach, kaszach, wydruki ze stron internetowych, foldery i gazetki promocyjne – tak, by zaprezentować bogactwo wyboru

## IV–VI – informacja dla klas IV–VI



### PRZEBIEG ZAJĘĆ:

#### 1. POWITANIE

Nauczyciel wita się z uczniami i przedstawia temat zajęć.

#### 2. POGADANKA

Nauczyciel pyta uczniów, czy wiedzą, co to jest piramida. Prosi o narysowanie jej kształtu na tablicy. Następnie wyjaśnia, jak buduje się piramidę – od podstawy ku wierzchołkowi.

Nauczyciel pyta uczniów, czy znają nazwę piramida zdrowego żywienia. Wyjaśnia, że jest to wykres, na którym zostały przedstawione zasady zdrowego odżywiania i właściwego stylu życia.

**IV-VI** *Naukowcy podzielili piramidę zdrowego żywienia na sześć schodków/**poziomów** i rozmieścili na nich różne produkty. W podstawie piramidy znalazło się to, co powinno być spożywane najczęściej i w większych porcjach. Im wyżej, tym dany artykuł żywnościowy powinien pojawiać się na naszych stołach rzadziej lub w mniejszych porcjach.*

**IV-VI** Nauczyciel przechodzi do omówienia kolejnych schodków/**poziomów**. W tym czasie dzieci zapełniają zarys piramidy, rysując na tablicy odpowiednie produkty lub ikonki.

#### 3. PANTOMIMA I ZAGADKI

**IV-VI** Schodek nr 1/**Poziom 1:** aktywność fizyczna

*Zalecana jest aktywność fizyczna przez co najmniej 30–40 minut każdego dnia.*

*Czy to dużo, czy mało? Co możemy robić w tym czasie?*

Uczniowie kolejno pokazują bez słów, jakie proponują aktywności, np. bieganie, skakanie, wspinanie się na drzewa, jazda na rowerze, na rolkach, desce, spacer, pływanie itd. Pozostali uczniowie odgadują, co zostało pokazane. Ten, kto poda prawidłową odpowiedź, w nagrodę rysuje na tablicy w polu tego schodka/**poziomu** obrazek lub ikonkę przedstawiającą daną aktywność.

**IV-VI**

#### 4. ĆWICZENIE

**IV-VI** Schodek nr 2/**Poziom 2:** owoce i warzywa

*Jeśli chodzi o warzywa, najlepiej jadać je na surowo. Po ugotowaniu tracą część witamin.*

**IV-VI** *Owoce mogą gasić pragnienie, są doskonałe na deser. **Jednak w przypadku owoców warto pamiętać, że wśród nich są mniej i bardziej kaloryczne.***

Nauczyciel prosi uczniów, by wymienili nazwy znanych im warzyw i owoców. Kolejno na tablicy pojawiają się rysunki i podpisy. Prowadzący przypomina, że najzdrowsze są owoce sezonowe.

Nauczyciel prosi uczniów, by sporządzili listę ulubionych owoców. Następnie odczytuje ze swoich notatek, jaką kaloryczność ma 100 gramów owoców danego typu. Nauczyciel pyta: *Czy są różnice między owocami? Czy są owoce bardziej i mniej kaloryczne?*

#### **WNIOSEK:**

Różne owoce mają różną kaloryczność. Z uwagi na to, nie wszystkie powinny być jądane wieczorem, na krótko przed snem.

### **5. BURZA MÓZGÓW**

**IV-VI** Schodek nr 3/**Poziom 3**: produkty zbożowe

Nauczyciel pyta uczniów:

*Jakie kasze znacie?* (gryczana, jęczmienna, krakowska, manna, pęczak, kuskus, bulgur, jaglana, perłowa)

*Jakie są rodzaje pieczywa?* (pszenne, żytnie, mieszane)

*Jakie typy chleba i bułek znacie?* (pszenny, razowy, graham, bagietka, bułka wrocławska, pieczywo tostowe, rogal maślany itd.)

*Ile jest rodzajów makaronu?* (świderki, wstążki, muszle, spaghetti, kokardki, łazanki itd.)

**IV-VI** Stopień szczegółowości odpowiedzi zależy od wieku uczniów. **Starsi będą znali więcej nazw.**

W trakcie nauczyciel może prezentować opakowania po makaronach, kaszach, wydruki ze stron internetowych, foldery i gazetki promocyjne – tak by pokazać, o czym mowa i jakie jest bogactwo wyboru.

### **6. PRZYPOMNIENIE**

**IV-VI** Schodek nr 4/**Poziom 4**: mleko i jego przetwory

Przypomnienie, że niektóre przetwory mleka są bardziej wskazane (jogurty naturalne lub greckie bez cukru), maślanka (naturalna, bez wsadu owocowego i cukru), kefir.

### **7. DYSKUSJA**

**IV-VI** Schodek nr 5/**Poziom 5**: chude mięso, ryby i jajka

*Czy można żyć, nie jedząc mięsa?*

*Jak się nazywa osoba, która nie jada mięsa?* (jarosz, wegetarianin)

*Kto to jest weganin?* (osoba niejedząca mięsa i produktów pochodzenia zwierzęcego, czyli np. nabiału czy jajek)

Mięso to ważny element diety, jednak siła i zdrowie nie zależą tylko od tego, czy na talerzu codziennie pojawi się kotlet.

### **8. POGADANKA**

**IV-VI** Schodek nr 6/**Poziom 6**: tłuszcze roślinne

Oleje (rzepakowy, lniany, słonecznikowy) i oliwa z oliwek – jako tłuszcze zastępujące smalec.

### **9. PRACA PLASTYCZNA W PARACH**

Uczniowie przygotowują plakaty przedstawiające piramidę zdrowego żywienia.

Artykuły żywnościowe są rysowane ręcznie lub przyklejane po wycięciu obrazków z kolorowych czasopism, gazetek reklamowych.

**IV-VI** **Uczniowie przedstawiają wybrany poziom piramidy zdrowego żywienia – szczegółowo, rysując lub wklejając rozmaite produkty.**

### **10. ZAKOŃCZENIE**

Prowadzący wprowadza temat następnych zajęć – wrogowie i sprzymierzeńcy zdrowych zębów.

#### **Propozycje aktywności**

- Sporządź tygodniową listę aktywności fizycznej. Co będziesz robić w kolejne dni?
- Podczas wizyty w sklepie zwróć uwagę na dostępny asortyment pieczywa. A może znajdziesz chleb lub bułeczkę, jakich do tej pory nie próbowałeś?



# Słodycz kontrolowana



**CELE OGÓLNE:** wyjaśnienie uczniom podziału produktów żywnościowych na pożądane w diecie i te, które należy jeść z umiarem, uświadomienie, ile to 30 gramów, wprowadzenie terminu puste kalorie



**CELE OPERACYJNE, uczeń:** umie wskazać produkty pożądane w diecie i te, które należy jeść z umiarem, rozumie termin puste kalorie



**METODY:** rozmowa i burza mózgów, eksperyment, pogadanka, ćwiczenie



**POMOCE DYDAKTYCZNE:**

– cukier, łyżeczka, naczynie, elektroniczna waga kuchenna

– butelki po napojach: wodzie niegazowanej, wodzie smakowej, coli, oranżadzie itp. – z etykietami



**PRZEBIEG ZAJĘĆ:**

## 1. POWITANIE

Nauczyciel wita się z uczniami i wyjaśnia, jaki będzie temat zajęć.

## 2. ROZMOWA I BURZA MÓZGÓW

*Czy można jeść wszystko bez ograniczeń?*

Nauczyciel dzieli tablicę na połowę pionową linią. Na prawej stronie u góry rysuje uśmiechniętą buzię, na lewej – smutną. Rozpoczyna rozmowę z dziećmi na temat produktów zdrowych i tych, które należy jeść z umiarem. Dzieci podają przykłady artykułów żywnościowych i wspólnie z prowadzącym kwalifikują je, zapisując na tablicy po prawej lub po lewej stronie. Przy produktach, które należy jeść z umiarem nie chodzi o to, by całkowicie pozbyć się ich z jadłospisu. Jeśli zjecie troszkę i od czasu do czasu, nic się nie stanie. Ale nie jedzcie tych produktów dużo czy często, by ustrzec zęby przed próchnicą i zachować zdrowie.

## 3. EKSPERYMENT (potrzebne będą: cukier, łyżeczka, naczynie, elektroniczna waga kuchenna)

*Dzieci w wieku szkolnym nie powinny jadać dziennie więcej niż 30 gramów cukru. Jak duża to porcja? Ile to łyżeczek?*

Nauczyciel uruchamia wagę kuchenną, stawia na niej puste naczynie i taruje. Następnie nasypuje łyżeczkę cukru, uczniowie odczytują, ile to gramów. Kolejna łyżeczka, kolejne odczytanie wagi – i tak do zebrania się 30 gramów. Powinno wyjść ok. 6 łyżeczek.

*Czy 6 łyżeczek to dużo, czy mało? Mało! Wystarczy wypić kilka szklanek posłodzonej herbaty, by skonsumować dzienną porcję cukru, a przecież cukier jest zawarty w różnych produktach.*

## 4. POGADANKA

Nauczyciel wyjaśnia znaczenie terminu „puste kalorie”. *Ten termin odnosi się do produktów spożywczych, które z jednej strony mają dużo kalorii, czyli szybko zaspokajają głód, z drugiej mają niską lub wręcz żadną wartość odżywczą, czyli nie zawierają potrzebnych naszemu organizmowi składników odżywczych i witamin. Produkty te, jedzone w nadmiarze, mogą mieć negatywny wpływ na nasze zdrowie. Puste kalorie sprawiają, że człowiek jest, owszem, syty, ale ich nadmierne spożycie może prowadzić do nadwagi i otyłości.* Nauczyciel tłumaczy uczniom, że słodycze można jeść, ale z umiarem. Jeśli na co dzień odżywasz się zdrowo i lubisz sport, to batonik czy kawałek czekolady od czasu do czasu ci nie zaszkodzą!

## 5. ĆWICZENIE (potrzebne będą butelki po różnych napojach – z etykietami)

Nauczyciel prosi uczniów o przyjrzenie się etykietom. Tłumaczy, gdzie zapisana jest kaloryczność. Razem z uczniami wynotowuje na tablicy, ile kalorii mają analizowane napoje.

*Czy jest jakiś napój, który można pić bez ograniczeń, ponieważ nie zawiera kalorii?*

**WNIOSEK:** Najzdrowiej gasić pragnienie wodą niegazowaną bez dodatków smakowych.

## 6. ZAKOŃCZENIE:

Prowadzący anonsuje temat następnych zajęć – Naturalni sprzymierzeńcy zdrowych zębów.

### Propozycje aktywności

- Obejrzyj (w sklepie, w domu) etykiety na napojach. Z pomocą osoby dorosłej porównaj kaloryczność. Który napój jest najbardziej kaloryczny i tym samym trzeba uważać, by nie pić go zbyt często?

# Naturalni sprzymierzeńcy



**CELE OGÓLNE:** przybliżenie uczniom funkcji śliny i jej związku z dbaniem o zęby, wprowadzenie terminu „puste kalorie”



**CELE OPERACYJNE, uczeń:** wymienia funkcje śliny, wie, jaki jest związek śliny z dbałością o zęby, kształtuje właściwe nawyki (mycie zębów lub żucie bezcukrowej gumy po posiłku przez 10 minut)



**METODY:** pogadanka, obserwacja, burza mózgów, ćwiczenie



**POMOCE DYDAKTYCZNE:**

- porcje gumy bezcukrowej
- tabele kaloryczności napojów

**PRZEBIEG ZAJĘĆ:**



## 1. POWITANIE

Nauczyciel wita się z uczniami i przedstawia temat zajęć.

## 2. POGADANKA

Co to jest ślina? (płyn produkowany przez gruczoły ślinowe ludzi i zwierząt i spływający do ich jamy ustnej, często z dodatkiem wydzieliny innych gruczołów, resztkami pokarmowymi, komórkami złuszczonego nabłonka, komórkami układu odpornościowego; ślina może zawierać bakterie, wirusy i grzyby). *Jakie są funkcje śliny?* (bierze udział w zdobywaniu i trawieniu pokarmu, artykulacji dźwięków, chroni organizm przed patogenami i pasożytami, odgrywa rolę w regeneracji). *Czy ślina ma związek z dbałością o zęby?* (tak – naprawia powstałe podczas jedzenia uszkodzenia szkliwa, tzw. remineralizacja, oraz neutralizuje kwasy wytworzone przez bakterie po posiłku). *Dlaczego zbyt częste spożywanie posiłków sprzyja rozwojowi próchnicy?* (zęby są stale narażone na działanie kwasów; aby ślina zadziałała, odstęp między posiłkami musi wynosić około 2,5–3 godziny).

**CIEKAWOSTKA** Ślina zapobiega osadzeniu się pary wodnej na powierzchniach. Wiedzą o tym pływacy – przecierają wewnętrzną stronę okularków pływackich lub masek do nurkowania, by zapobiec zaparowywaniu.

Nauczyciel przypomina cztery zasady dbania o zęby. Następnie przechodzi do omówienia znaczenia żucia gumy bezcukrowej przez 10 minut po posiłku (w sytuacji, gdy nie można umyć zębów). *Żucie bezcukrowej gumy stymuluje wydzielanie śliny, a to pomaga szybciej zobojętnić kwasy osadu nazębnego. Dodatkowa ślina wydzielana podczas żucia gumy zmywa resztki żywności pozostałe po posiłku. Zatem żucie bezcukrowej gumy chroni je i zmniejsza ryzyko próchnicy.* (Jest to też okazja do przypomnienia gumowego savoir-vivre'u). Nauczyciel podsumowuje: Żucie po posiłku bezcukrowej gumy nie zastąpi pasty i szczoteczki. Jednak gdy nie ma możliwości umycia zębów, guma jest pomocna.

## 3. BURZA MÓZGÓW

Nauczyciel wprowadza termin „puste kalorie”. Pyta uczniów, czy wiedzą, co to znaczy. *Ten termin odnosi się do produktów spożywczych, które z jednej strony mają wysoką wartość energetyczną, czyli szybko zaspokajają głód, z drugiej mają niską lub wręcz żadną wartość odżywczą, bo nie zawierają potrzebnych naszemu organizmowi składników odżywczych – witamin i minerałów. Produkty te, jedzone w nadmiarze, mogą mieć negatywny wpływ na nasze zdrowie. Puste kalorie sprawiają, że człowiek jest, owszem, syty, ale ich nadmierne spożycie może prowadzić do nadwagi, a nawet otyłości.*

Nauczyciel tłumaczy uczniom, że słodczyce można jeść, ale z umiarem. Jeśli na co dzień odżywasz się zdrowo i lubisz sport, to mała przekąska od czasu do czasu ci nie zaszkodzi!

## 4. ĆWICZENIE

Uczniowie sporządzają (na tablicy – praca zespołowa, w zeszytach – praca indywidualna) listę napojów. Następnie na podstawie danych podawanych przez nauczyciela lub wyszukiwanych w internecie zapisują kaloryczność. *Czy jest jakiś napój, który można pić bez ograniczeń, ponieważ nie zawiera kalorii? Czy są napoje pozornie niewinne (smaczne, lubiane), a w rzeczywistości tuczące?*

**WNIOSEK:** Najzdrowiej gasić pragnienie wodą niegazowaną bez dodatków smakowych.

**Propozycje aktywności**

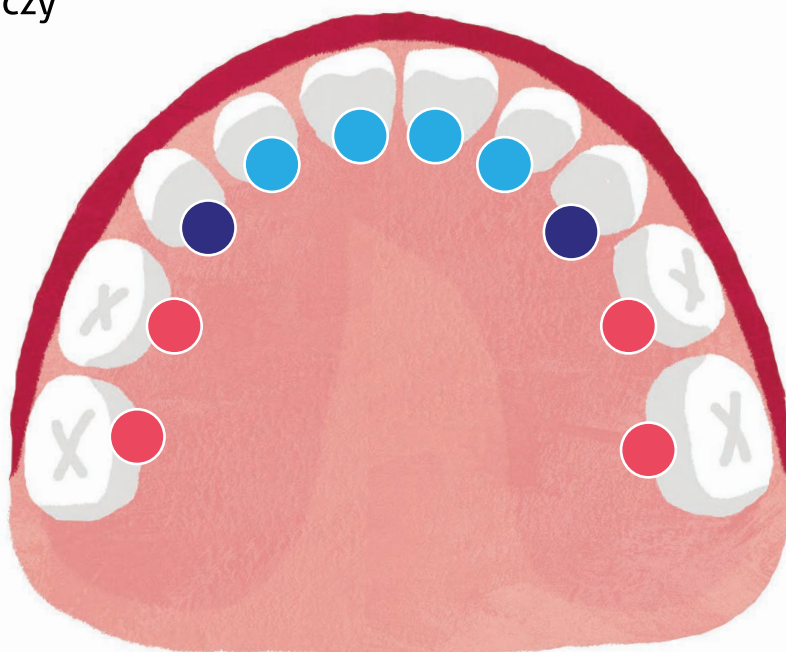
- Korzystając z dostępnych źródeł (strony internetowe, książki, podręczniki, czasopisma) wyszukaj informacje, a potem sporządź krótką notatkę na temat leczniczych właściwości ludzkiej śliny.

Plansza A: rodzaje zębów

## Zęby mleczne

8

siekaczy



4

kły

szczeka  
(górny łuk zębowy)



żuchwa  
(dolny łuk zębowy)



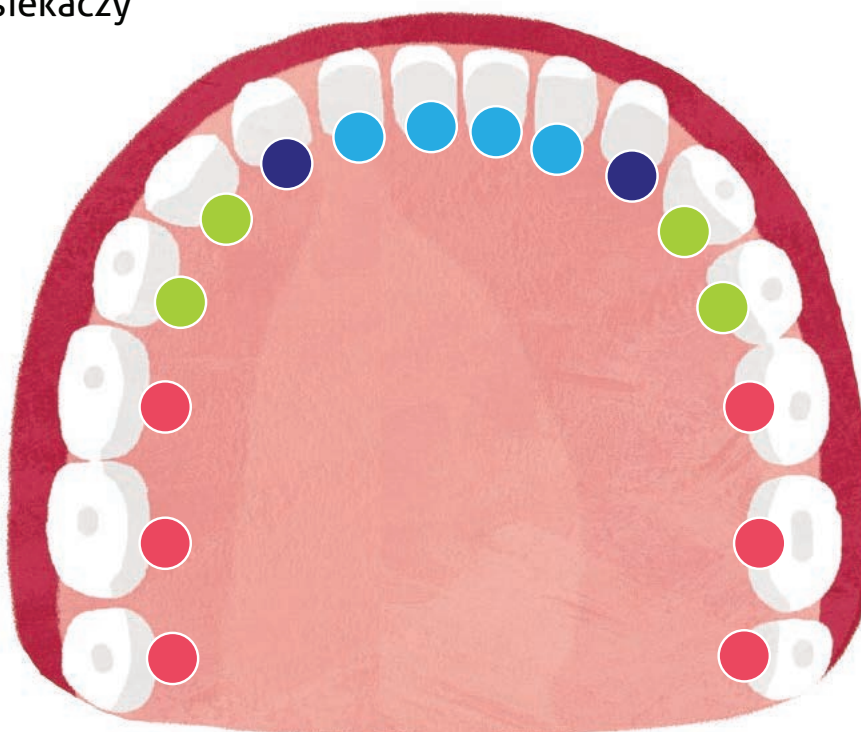
8

zębów trzonowych

## Zęby stałe

8

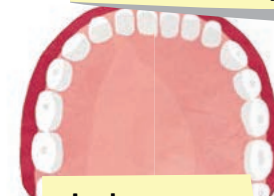
siekaczy



4

kły

szczeka  
(górny łuk zębowy)



żuchwa  
(dolny łuk zębowy)



12

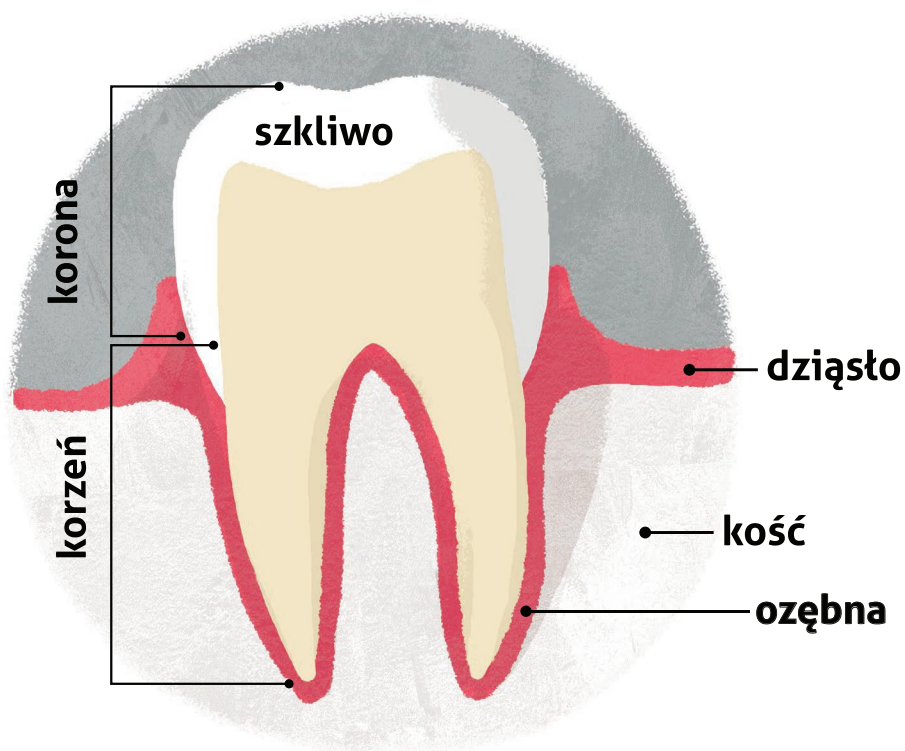
zębów trzonowych

8

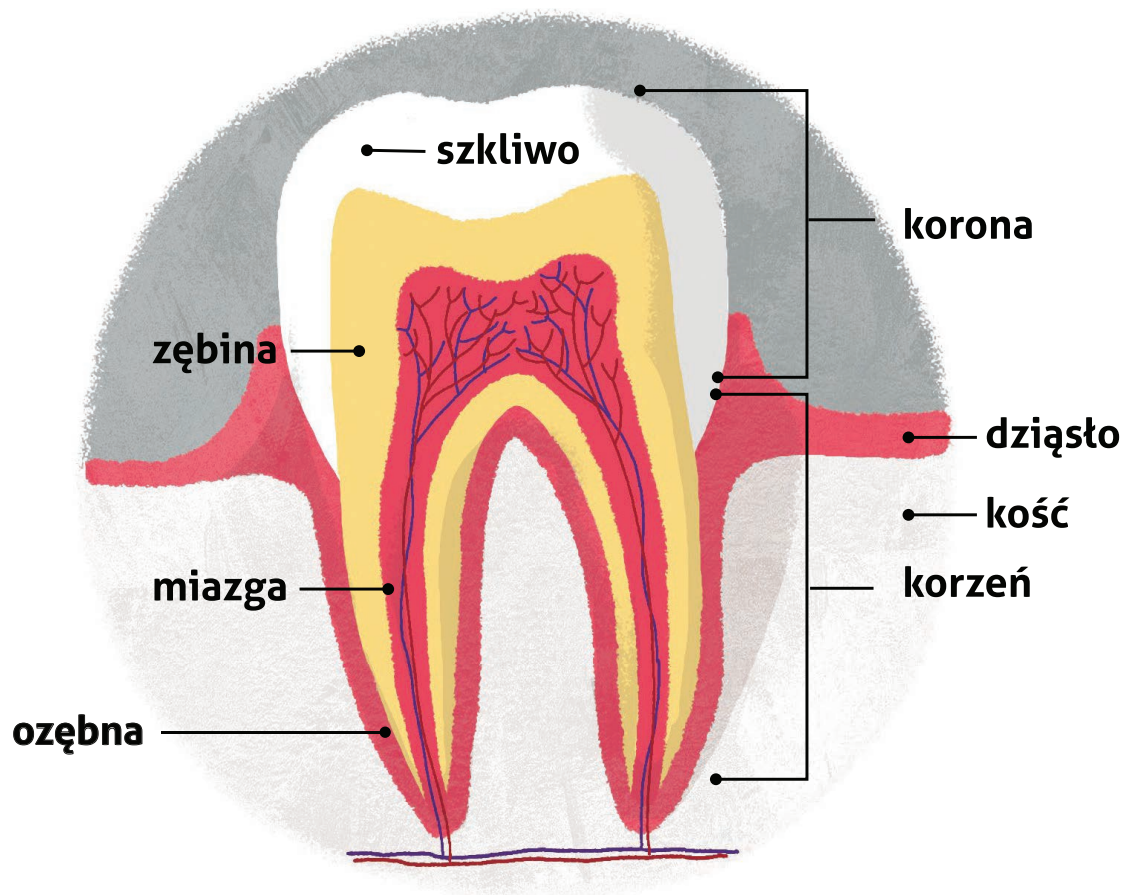
zębów przedtrzonowych

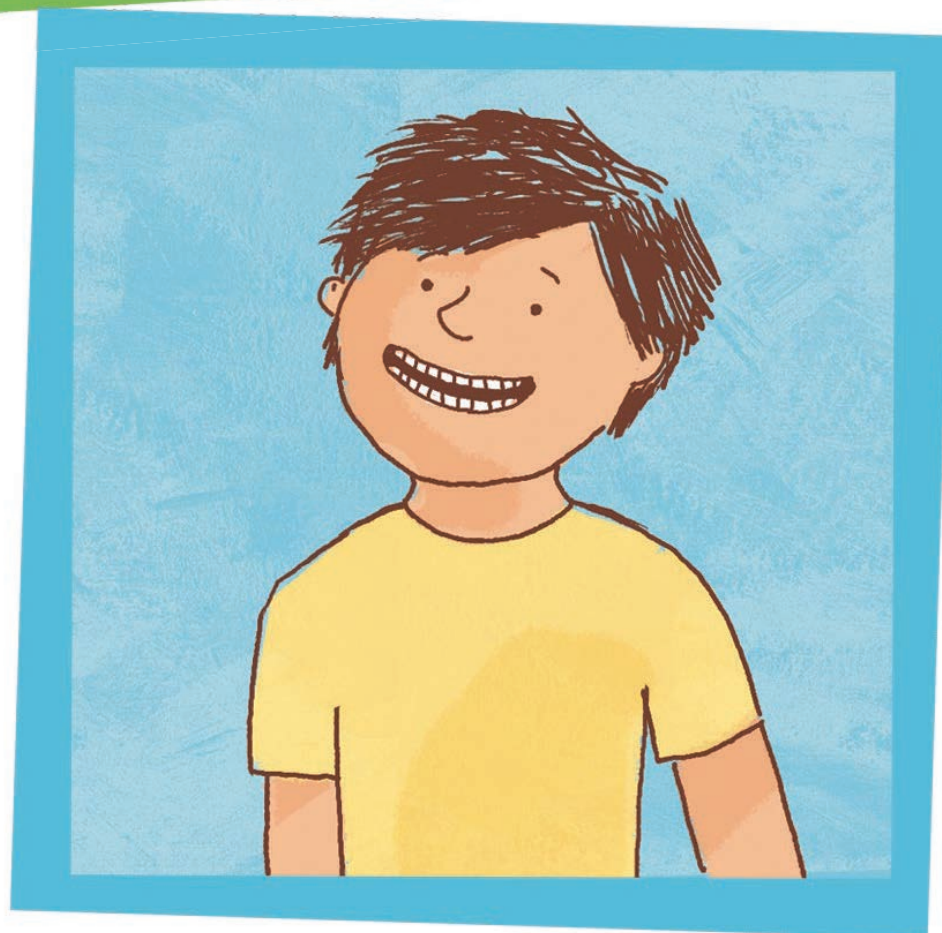


## Jak zbudowany jest ząb

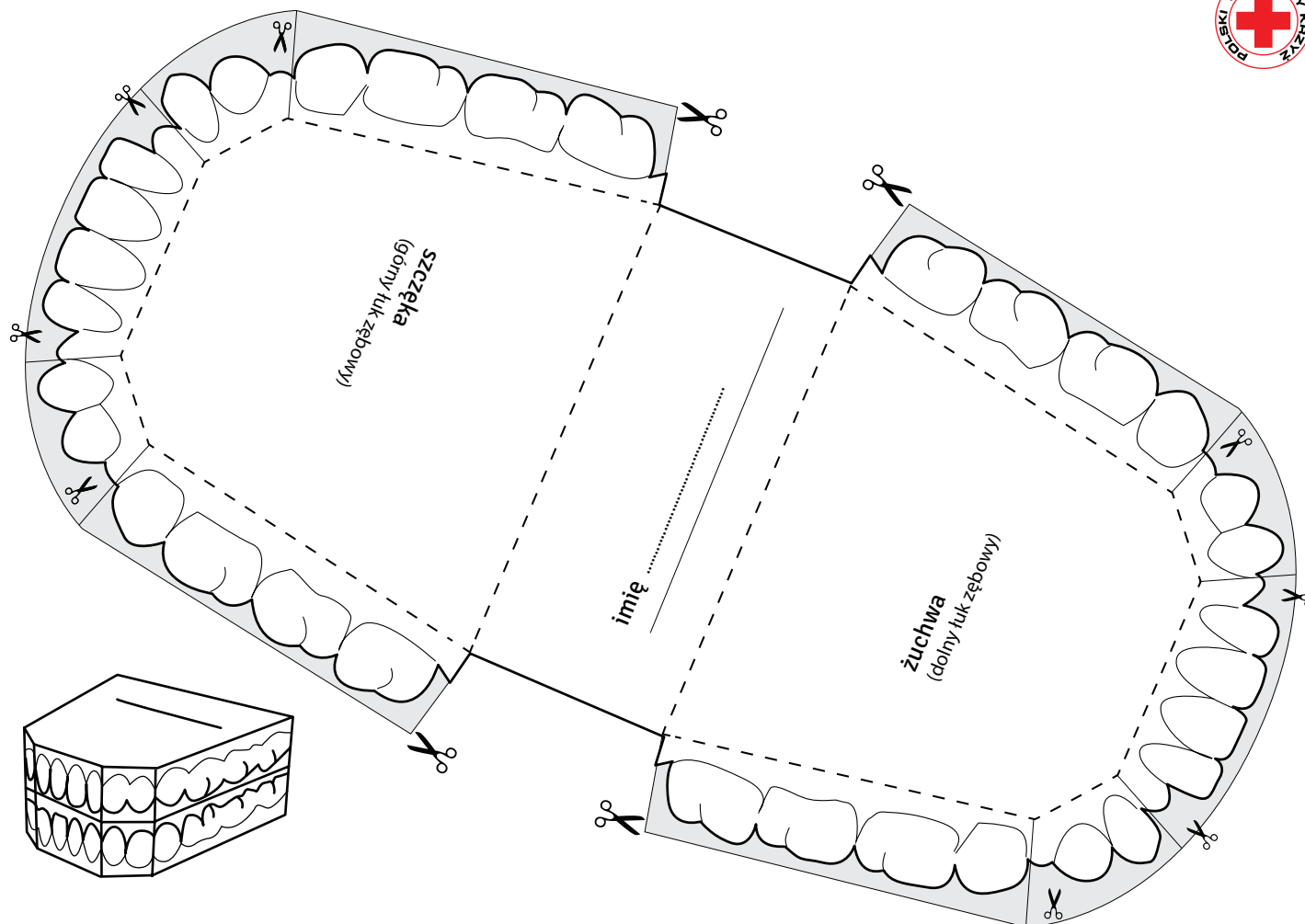


## Jak zbudowany jest ząb

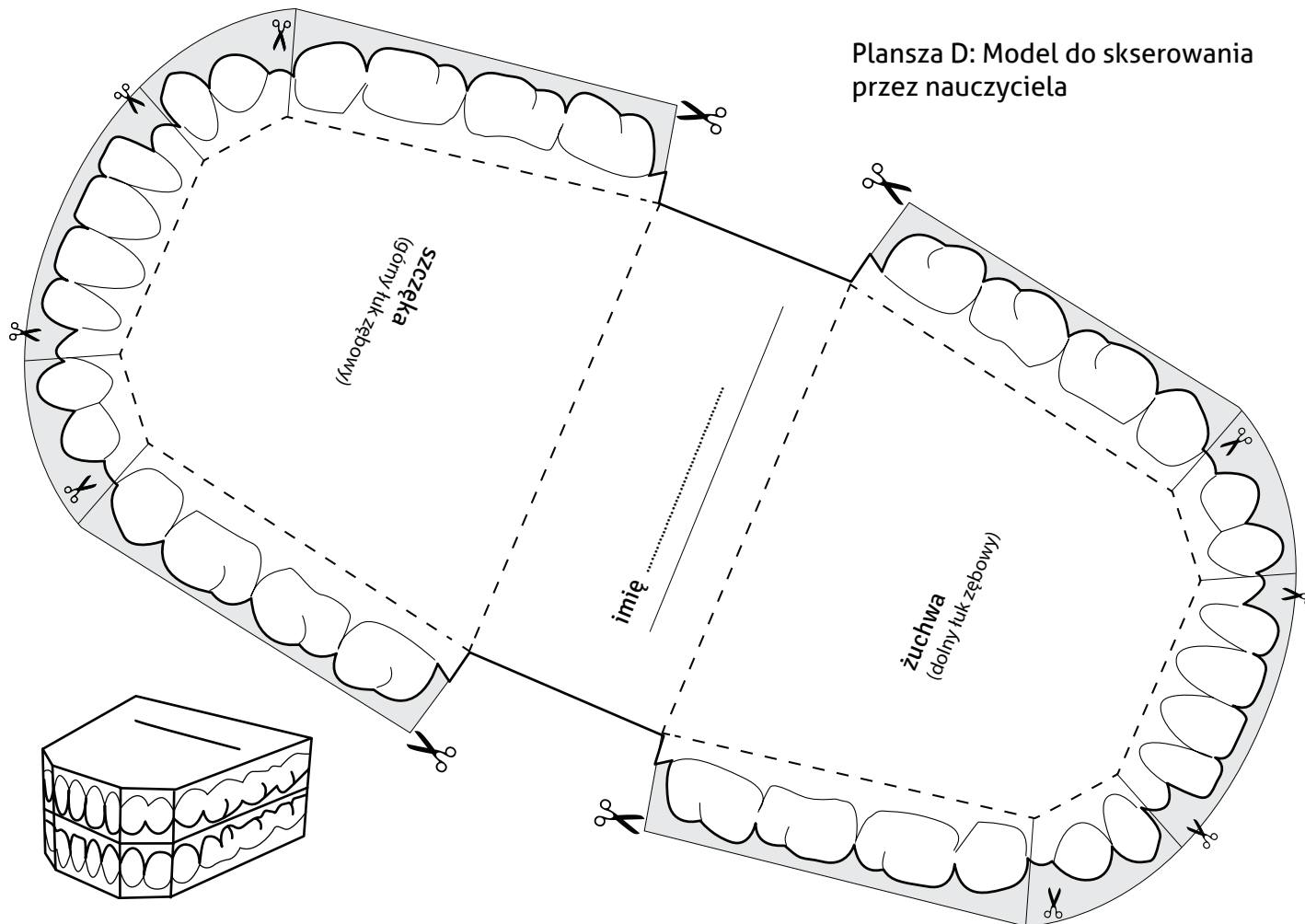




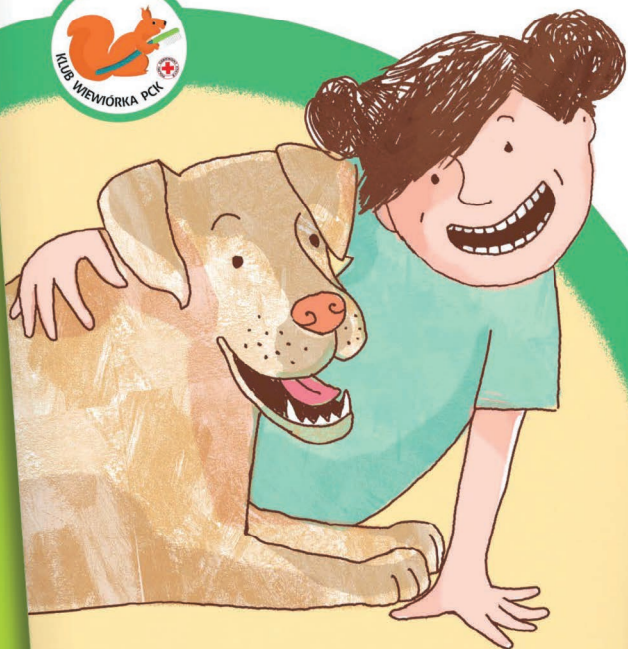
Plansza C: Ola i Kuba



Plansza D: Model do skserowania przez nauczyciela



# Ja i moje zęby



Klasy 1-3

Klasy 4-6



# Ja i mój uśmiech



Propozycje zajęć zostały przygotowane w oparciu o zeszyty edukacyjne dla dzieci przygotowane w ramach programu „Dziel się Uśmiechem”, adresowane do dwóch grup wiekowych.



**PTSD**  
Polskie Towarzystwo Stomatologii Dziecięcej



**MARS**

Copyright © Polski Czerwony Krzyż, Warszawa 2019, ISBN 978-83-63292-49-2