



DZIEL SIĘ UŚMIECHEM

SCENARIUSZE LEKCJI DLA KLAS I–III

Zatroszczmy się razem o piękne i zdrowe uśmiechy dzieci!

Drodzy Nauczyciele,

wierzymy, 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 klasach I–III szkoły podstawowej.

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

W najnowszej wersji programu 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 uczniów, zachęcając ich do brania odpowiedzialności za zdrowie swoich zębów.

Ważnym elementem programu są karty pracy oraz prezentacje multimedialne, dostępne na stronie www.dzielsieusmiechem.pl. 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:

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

Podczas zajęć uczniowie korzystają z wybranych stron zeszytu ćwiczeń „Dziel się Uśmiechem".

W scenariuszach zostały zastosowane następujące oznaczenia:

- SZACOWANY CZAS
- MINIWYKŁAD
- DOŚWIADCZENIE
- POGADANKA
- BURZA MÓZGÓW
- EKSPERYMENT
- OBSERWACJA
- POKAZ
- PRACA Z ZESZYTEM ĆWICZEŃ
- INNE ZADANIE
- POMOCE
- PRACA ZDALNA
- ZADANIE OBOWIĄZKOWE
- ZADANIE DLA CHĘTNYCH
- KODY QR

Dla wygody zamieściliśmy w treści scenariuszy QR kody, które po zeskanowaniu przeniosą do odpowiednich materiałów na stronie www programu.

1

Tytuł lekcji:

Moje zęby

Program „Dziel się Uśmiechem”
Propozycja zajęć dla uczniów klas I–III

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 i szkole w ramach edukacji zdrowotnej oraz programów profilaktycznych. Scenariusz tych zajęć obejmuje zagadnienia związane z budową, rolą i funkcjami zębów oraz ich rodzajami (siekacze, 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 realizują podstawę programową I etapu edukacyjnego: klasy I–III – edukacja wczesnoszkolna.

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: klasy I–III szkoły podstawowej

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

POMOCE DYDAKTYCZNE:

- plansza przedstawiająca budowę zęba „Jak zbudowany jest ząb?”
- plansza z modelem szczęki
- arkusze papieru, flamastry, kredki, długopis
- przybory dla uczniów do wykonywania aktywności
- przybory do przeprowadzania doświadczeń

ZESKANUJ KOD
I ZOBACZ PREZENTACJĘ
MULTIMEDIALNĄ
DO TEJ LEKCJI

ZESKANUJ KOD
I ZOBACZ KARTY PRACY
DO TEJ LEKCJI

PRZEBIEG ZAJĘĆ

WSTĘP

Nauczyciel wita się z uczniami i zapisuje na tablicy / podaje ustnie temat lekcji.

5 min

BURZA MÓZGÓW I SŁONECZKO

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

REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

rozmowa z wykorzystaniem komunikatora; rysunek powstaje na tablicy/flipcharcie

5 min

OBSERWACJA

Zadanie obowiązkowe

Nauczyciel zachęca uczniów, by wykonali miniprzegląd swojego uzębienia. Każdy z uczniów będzie badał zęby własnym językiem. Nauczyciel podpowiada czynności, które trzeba po kolei wykonać, i zadaje pytania pomocnicze:

- przejedź 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, zanotuj ich liczbę (pytanie pomocnicze: „Czy macie tyle samo zębów na dole i na górze?").

REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

rozmowa z wykorzystaniem komunikatora

5 min

OBSERWACJA

Zadanie dla chętnych

Nauczyciel prosi o przygotowanie lusterek. Uczniowie 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

5–7 min

POGADANKA

Zadanie obowiązkowe

Nauczyciel pyta: „Czy wszyscy w klasie mają po tyle samo zębów?" i zbiera odpowiedzi uczniów. 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".

REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

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

POMOCE

zdjęcia i ilustracje w prezentacji multimedialnej

OBSERWACJA

Zadanie obowiązkowe

5 min

Nauczyciel zachęca do ponownego zbadania językiem swoich zębów i odtworzenia własnego uzębienia na rysunku. Prosi, żeby uczniowie spróbowali narysować swoje zęby i oznaczyć, które są mleczne, które już stałe, a które stałe jeszcze nie wyrosły. Uczniowie oznaczają zęby mleczne i stałe kolorami lub literami.

REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

rozmowa z wykorzystaniem komunikatora, uczniowie wykonują rysunek w warunkach domowych

POMOCE

kartka papieru, kredki/ołówek/flamastry

PRACA Z ZESZYTEM ĆWICZEŃ

3–5 min

Nauczyciel prosi uczniów o otwarcie zeszytów ćwiczeń na stronie 1. Wyjaśnia, że zajęciom będą towarzyszyły dwie sympatyczne postaci: Superdentystka Alicja i Superwiewiórka, które przybywają z misją specjalną i opowiedzą, jak dbać o zęby.

Następnie nauczyciel może przedstawić charakterystykę postaci zawartą w zeszycie ćwiczeń, może też wybrać uczniów, którzy przeczytają całej klasie opisy na głos.

Uczniowie zapoznają się z postaciami zaprezentowanymi w zeszycie ćwiczeń i przystępują do rozwiązywania zadania 1, w którym Superdentystka zaprasza do wspólnej zabawy w wyszukiwanie różnic. Dzieci odnajdują osiem szczegółów, którymi różnią się portrety.

MINIWYKŁAD

Zadanie obowiązkowe

5 min

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

„Każdy ząb osadzony jest w dziąśle. Dziąsła osłaniają kość wokół zębów. Zdrowe dziąsła są jędrne i różowe, chore – czerwone i rozpulchnione. 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 szkli-

wa jest zależny od zębiny. Zębina to twarda, gruba warstwa (choć nie tak mocna jak szkliwo), która chroni miazgę 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".

REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

miniwykład z wykorzystaniem komunikatora, prezentacja planszy przed kamerką lub z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej

POMOCE

plansza „Jak zbudowany jest ząb?" do wydruku lub w prezentacji multimedialnej

3 min

OBSERWACJA CD.

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

Następnie uczniowie, 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 uczniowie powinni dojść do wniosku, że poszczególne zęby wyglądają inaczej.

REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

ćwiczenie odbywa się w domu przed lustrem

POMOCE

obserwacja może być wykonana za pomocą lusterka

3–5 min

MINIWYKŁAD

Zadanie obowiązkowe

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. 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, pokaz papierowego modelu szczęki przed kamerką oraz projekcja zdjęć i ilustracji z prezentacji multimedialnej

POMOCE

plansza z modelem szczęki, ilustracje rodzajów zębów do wydruku lub w prezentacji multimedialnej

3 min

PRACA Z ZESZYTEM ĆWICZEŃ

Nauczyciel prosi uczniów o ponowne otwarcie zeszytu ćwiczeń na stronie 2 i podczas gdy raz jeszcze wymienia rodzaje zębów, uczniowie wykonują zadanie 2, czyli kolorują partie zębów: siekacze – na niebiesko, kły – na pomarańczowo, zęby przedtrzonowe i trzonowe – na zielono.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

EKSPERYMENT

Zadanie dla chętnych ★

5 min

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 chętnych uczniów.

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 uczniom końcówkę moździerza, 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

3 min

Nauczyciel pyta uczniów, czy da się obejrzeć zęby jeszcze inaczej niż w lusterku. Jeśli uczniowie 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 rozdzieranie, jeden korzeń; zęby przedtrzonowe i trzonowe – żucie i rozdrabnianie pokarmu, wiele korzeni".

REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

prezentacja zdjęcia przed kamerką, może być też wykorzystana prezentacja multimedialna

POMOCE

zdjęcie RTG pokazowe do wydruku lub w prezentacji multimedialnej

PRACA PLASTYCZNA

15 min

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

Uczniowie rozwałkowują 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.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

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

15 min

DOŚWIADCZENIE

Nauczyciel zaprasza uczniów do przeprowadzenia doświadczenia.

Każdy uczeń powinien zostać wyposażony 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 uczniów, jak zagniatać ciasto. Do pojemnika uczniowie wsypują porcję mąki i dolewając niewielkie ilości wody, zagniatają ciasto o gęstej konsystencji. Następnie z ciasta formują wałek w kształcie litery „U". Teraz następuje najciekawsza część doświadczenia – uczniowie robią odcisk własnej szczęki w cieście: wkładają wałek do ust i zaciskają na nim zęby. Następnie ostrożnie wyjmują odcisk, starając się go nie uszkodzić.

Nauczyciel zaprasza uczniów 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.

REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

eksperyment w warunkach domowych możliwy do realizacji po uprzednim przygotowaniu przez uczniów 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

10 min

EKSPERYMENT

Zadanie dla chętnych ★

Każdy uczeń powinien zostać wyposażony 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 uczniów, by sprawdzili to samodzielnie: spróbowali zjeść jabłko, używając tylko samych kłów. To niemożliwe – owszem da się nabić jabłko na kły, ale trudno zrobić z nim coś dalej. Teraz uczniowie 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 uczniowie 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 cząstki nie przesuwać dalej, by została z przodu buzi. Czy i wówczas łatwo jest jeść? Uczniowie powinni 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: chętny uczeń, wskazany uczeń, praca w parach).

PRZEBIEG ZAJĘĆ

REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

eksperyment realizowany jest w warunkach domowych

POMOCE

jabłko, taca lub większy talerz, kilka ręczników kuchennych

PRACA Z ZESZYTEM ĆWICZEŃ

5 min

Nauczyciel prosi uczniów o otwarcie zeszytu ćwiczeń na stronie 2 i wykonanie zadania nr 3. Z zadania uczniowie dowiedzą się, jak zwyczajowo nazywają się cztery najgłębiej położone zęby trzonowe, zwane też ósemkami.

Gdy uczniowie rozwiążą zadanie i poznają ich nazwę, nauczyciel wyjaśnia, że dorośli też mogą ząbkować. Zęby mądrości pojawiają się najpóźniej, bo nawet po trzydziestym roku życia. Ale nie każdemu wyrastają, co w związku z ich nazwą bywa przyczyną żartów.

PREZENTACJA

10 min

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 żuje?), konie, owce, żyrafy. Roślinożerne są też zwierzęta domowe: chomiki, świnki morskie".

Nauczyciel pyta, czy ktoś ma w domu takie zwierzę – być może któryś z uczniów może nakręcić krótki filmik pokazujący posiłek chomika lub świnki morskiej. 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: mleczne 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 wyłamane 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, przesuwając się ku przodowi.

Uzębienie słoni 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 słonia się ścierają, od tyłu wyrastają kolejno następne, które zastępują te zużyte. Ta wymiana może zajść nawet sześć razy w życiu słonia".

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

REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

pogadanka przed kamerką, może być też wykorzystana prezentacja

POMOCE

zdjęcia do wydruku lub w prezentacji multimedialne

ZABAWA PLASTYCZNA

5 min

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

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Nauczyciel pokazuje przykłady zwierząt, które mają charakterystyczne rodzaje zębów. Uczniowie decydują, jaki rodzaj zębów chcą stworzyć – ostre kły mięsożerców, rozwinięte siekacze roślinożerców czy długie i ostre siekacze gryzoni, które nigdy nie przestają rosnąć.
Następnie uczniowie wycinają z górnej części kubeczka prostokąt o długości około 6–8 cm. Pomocniczo można od wewnętrznej strony wyciętego elementu narysować szablon zębów. Potem wyciąć pożądany kształt, przymierzyć i zaprezentować.

REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

ćwiczenie odbywa się w warunkach domowych podczas zajęć

POMOCE

biały papierowy kubeczek, nożyczki, zdjęcia do wydruku

5 min

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 uczniowie poznają, wykonując zadanie 4 z zeszytu ćwiczeń na stronie 3.
W zadaniu trzeba podpisać obrazki i przepisać wyznaczone litery do pustych kratek. Litery czytane w pionie utworzą rozwiązanie.

5 min

MINIWYKŁAD

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 następnej lekcji”.

REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

miniwykład z wykorzystaniem komunikatora

10 min

PRACA Z ZESZYTEM ĆWICZEŃ

Nauczyciel zaprasza do realizacji zadania nr 5 w zeszycie ćwiczeń. W korelacji z edukacją polonistyczną uczniowie czytają na głos wierszyk, starając się wyraźnie wymawiać wszystkie słowa (ćwiczenie artykulacji).
Nauczyciel wyjaśnia uczniom, że „zęby służą do odgryzania i rozdrabniania jedzenia oraz do żucia. Ale oprócz tego pełnią jeszcze jedną, bardzo ważną funkcję. Dzięki nim mówimy wyraźnie”.
Następnie – aby ćwiczyć sprawność motoryczną ręki i doskonalić się w nauce pisania – uczniowie wykonują zadanie nr 6.

ZAKOŃCZENIE

Nauczyciel dziękuje uczniom za udział w zajęciach i informuje, że na następnych zajęciach dowiedzą się, jak czyścić zęby i wszechstronnie dbać o higienę jamy ustnej.

2

Tytuł lekcji:

Dbam o zęby

W scenariuszu tych zajęć położono nacisk na zagadnienie czterech prostych kroków dla zdrowych i czystych zębów. Uczniowie zapoznają się z zasadami prawidłowego i skutecznego mycia zębów. Zostają też zaznajomieni 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. Uczniowie oswajają się również ze znaczeniem regularnych kontroli stomatologicznych. W korelacji z edukacją polonistyczną zostaje wprowadzone nowe słownictwo.

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 realizują podstawę programową I etapu edukacyjnego: klasy I–III – edukacja wczesnoszkolna.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- omówienie czterech kluczowych kroków, dzięki którym zęby będą zdrowe
- uzmysłowienie znaczenia dbałości o stan uzębienia
- poznanie zasad prawidłowego i skutecznego szczotkowania zębów
- zaznajomienie się 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: klasy I–III szkoły podstawowej

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

POMOCE DYDAKTYCZNE:

- plansza z modelem szczęki
- arkusze papieru, flamastry, kredki, długopis
- przybory dla uczniów 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 TEJ LEKCJI

ZESKANUJ KOD I ZOBACZ KARTY PRACY DO TEJ LEKCJI

ZESKANUJ KOD I ZOBACZ ANIMACJĘ DO TEJ LEKCJI

PRZEBIEG ZAJĘĆ

WSTĘP

Nauczyciel wita się z uczniami i zapisuje na tablicy / podaje ustnie temat lekcji.

2–3 min

PLAKAT – ETAP 1

Nauczyciel prosi, by każdy z uczniów podzielił dużą kartkę z bloku na cztery równe pola, rysując dwie linie na krzyż (pionową i poziomą). Następnie uczniowie numerują pola: od 1 do 4, po czym odkładają kartkę na ławkę.

Praca plastyczna – plakat na dużej kartce – będzie powstawała przez całe zajęcia (etapami, w korelacji z przekazywanymi treściami).

REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

uczniowie wykonują pracę podczas lekcji w warunkach domowych

POMOCE

kartki z bloku, kredki lub flamastry, linijka

3 min

OBSERWACJA

Zadanie dla chętnych ★

Nauczyciel prosi o przygotowanie lusterek. Uczniowie mają za zadanie przyjrzeć się swoim zębom i spróbować ocenić ich stan. Nauczyciel zadaje pytania pomocnicze: „Czy wasze zęby są czyste?", „Czy mają osad i kamień?", „Jak wygląda język, czy jest różowy, bez nalotu?", „Jak wyglądają dziąsła, są różowe czy zaczerwienione?".

REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

rozmowa z wykorzystaniem komunikatora; ćwiczenie odbywa się w domu przed lustrem

POMOCE

lusterka

3–5 min

POGADANKA

Nauczyciel pyta, czy uczniowie zastanawiali się, co by się stało, gdyby nie myli zębów – tak w ogóle, przez dłuższy czas. Prawdopodobnie wywoła to w klasie 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 cukry). 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 poruszane 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".

PRZEBIEG ZAJĘĆ

REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

rozmowa z wykorzystaniem komunikatora

MINIWYKŁAD

5 min

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

Szczotkuj – myj dokładnie zęby pastą z fluorem przynajmniej dwa razy dziennie.

Czyść – stosuj dodatkowe środki do higieny jamy ustnej, aby oczyścić przestrzenie międzyzębowe.

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

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

BURZA MÓZGÓW I POGADANKA

5 min

1 SZCZOTKUJ

Nauczyciel pyta uczniów, co jest potrzebne do prawidłowego szczotkowania zębów. Wszystkie pomysły zapisuje na tablicy. Ewentualnie uzupełnia listę i opowiada o każdym z nich.

„Kubek – pomaga wypłukać 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 znajdziecie informacje, dla jakiego wieku są zalecane".

Następnie nauczyciel zadaje uczniom pytania dotyczące prawidłowego szczotkowania zębów. Poprawne odpowiedzi hasłowo zapisuje na tablicy.

„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).*

„Jak długo trzeba myć zęby?" *(Minimum 2 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 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. Zioła pomagały utrzymać świeży oddech".

PRZEBIEG ZAJĘĆ

REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

rozmowa z wykorzystaniem komunikatora; rysunek

10 min

PRACA PLASTYCZNA

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

MINIWYKŁAD I POKAZ

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

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

Opcja: nauczyciel może posłużyć 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).

Nie szoruj! Zęby czyścimy tak, jakbyśmy je zamiatali, zaczynając od strony dziąsła do korony.

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.

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.

Resztki pasty dokładnie wypluj. Pamiętaj, że pasty z fluorem nie można połykać.

Po szczotkowaniu nie płucz buzi wodą. Jeśli chcesz, możesz użyć specjalnej płukanki z fluorem. Nauczyciel prosi wybranych uczniów o zademonstrowanie techniki.

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

PRZEBIEG ZAJĘĆ

EKSPERYMENT

Zadanie dla chętnych ★

5 min

Nauczyciel proponuje, by uczniowie samodzielnie spróbowali szczotkowania. Idealnie byłoby przeprowadzić to działanie tak, by każdy z uczniów sam przeprowadził eksperyment.
Każdy uczeń powinien być wyposażony w piankową wytłaczankę do jajek i szczotkę do włosów. Nauczyciel wyjaśnia, że wytłaczanka to nasze zęby, i pokazuje, jakie ruchy wykonywać szczotką, czyli szczoteczką do zębów. Uczniowie myją każdy ząb, z każdej strony, ruchem wymiatającym, nie przyciskają za mocno szczoteczki do powierzchni zębów.

REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

uczniowie wykonują ćwiczenie w warunkach domowych

POMOCE

piankowa wytłaczanka do jajek, szczotka do włosów

OBSERWACJA

5 min

Nauczyciel pokazuje uczniom różne tubki/opakowania past 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. Następnie przekazuje opakowania uczniom, którzy sami odczytują informacje o zawartości fluoru i o wieku, od którego pastę można stosować.

REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

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

POMOCE

różne opakowania/tubki pasty do zębów

EKSPERYMENT

10–15 min
(zależnie od liczebności klasy/grupy)

Nauczyciel mówi, że teraz uczniowie sprawdzą, czy to prawda, że dzięki myciu nasze zęby stają się czyste, a oddech przyjemnie pachnie. Uczniowie zabierają swoje szczoteczki, pasty, kubeczki, ręczniki papierowe i razem z nauczycielem udają się do szkolnej łazienki, gdzie będą myli zęby. Nauczyciel mówi, że będzie odmierzał czas, korzystając ze stopera w telefonie, tak by uczniowie myli zęby przez pełne 2 minuty.
W łazience odbywa się mycie zębów. Nauczyciel odmierza czas, wyznaczając punkty rozpoczęcia i zakończenia tej czynności. Dla młodszych klas 2 minuty okażą się pewnie długim czasem (uczniowie już po chwili – i na pewno nie będą to 2 minuty – będą zgłaszali: „Już!"). Należy zachęcić ich, by przez cały wyznaczony czas myli 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.
Po powrocie do klasy uczniowie 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.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

każdy z uczniów samodzielnie myje zęby we własnej łazience; wnioski zostają omówione wspólnie

POMOCE

szczoteczka, kubeczek (zestaw indywidualny), pasta do zębów, ręczniki papierowe (indywidualnie lub wspólne dla grupy)

5–8 min

PLAKAT – ETAP 2

Nauczyciel poleca, by uczniowie, na kartkach przygotowanych na początku zajęć, w polu z numerem 1, narysowali szczoteczkę i pastę do zębów symbolizujące pierwszy z czterech prostych kroków dla zdrowych i czystych zębów, czyli **Szczotkuj – myj dokładnie zęby pastą z fluorem przynajmniej dwa razy dziennie.** Opcjonalnie uczniowie mogę dopisać hasła typu: „2 minuty", „Dwa razy na dzień", „Myję zęby".

REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

ćwiczenie odbywa się w domu podczas zajęć

POMOCE

kartki z bloku, kredki lub flamastry

10 min

PRACA PLASTYCZNA

Zadanie dla chętnych ★

Nauczyciel zaprasza do wykonania grafiku mycia zębów, który będzie służył do monitorowania regularności. Poleca uczniom wykonanie kalendarza według wzoru narysowanego na tablicy i ozdobienie według własnego uznania lub wykorzystuje gotowy grafik, który wręcza uczniom. Instruuje uczniów, że przez najbliższe dwa tygodnie będą zaznaczać w odpowiedniej rubryce, czy umyli zęby rano i wieczorem. Mówi też, że po tym czasie będzie można sprawdzić, czy uczniowie myją zęby regularnie.

REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

przygotowanie grafiku odbywa się w domu podczas zajęć lub w formie pracy domowej

POMOCE

kartki z bloku, kredki lub flamastry albo gotowy grafik do wydruku

5–7 min

PRACA Z ZESZYTEM ĆWICZEŃ

Nauczyciel prosi uczniów o otwarcie zeszytów ćwiczeń na stronie 5. Podczas gdy nauczyciel przypomina informacje o tym, jakiej pasty do zębów powinno się używać, uczniowie wykonują zadanie i odnajdują drogę do mety, wykonując ruchy w podanej kolejności.

5–7 min

POKAZ

Nauczyciel pyta: „Czy szczoteczka do zębów może nam służyć bez końca?". Odpowiedzi uczniów 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 uczniom 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 szero-

kość 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

PRACA Z ZESZYTEM ĆWICZEŃ

5 min

Nauczyciel prosi uczniów o otwarcie zeszytów ćwiczeń na stronie 6. Podczas gdy nauczyciel przypomina informacje o tym, jak używać szczoteczki do zębów, uczniowie wykonują zadanie i odczytują hasło: DOBRY ZWYCZAJ SZCZOTECZKI DO ZĘBÓW NIE POŻYCZAJ.

PREZENTACJA

10 min

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?". Zbiera odpowiedzi i notuje na tablicy.

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.

2
CZYŚĆ

POMOCE

zdjęcia/grafiki do wydruku lub z prezentacji multimedialnej

EKSPERYMENT

5 min

Nauczyciel pyta, czy uczniowie próbowali nitkować zęby. Proponuje, by samodzielnie spróbowali nitkowania. Każdy uczeń powinien być wyposażony 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 (uczniowie wciskają kawałki bibuły pomiędzy „zęby" chłopca). Chłopiec wie, że powinien myć zęby po każdym posiłku. Używając szczotki do włosów, uczniowie 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.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Nauczyciel nawija na palce wskazujące mniej więcej metrowy kawałek włóczki lub prawdziwej nici dentystycznej i demonstruje 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 kilkukrotnie, czyszcząc po kolei każdą wytłoczkę (wszystkie zęby górnej i dolnej szczęki).
Uczniowie 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, na przykład dużych białych klocków, w które wciskamy plastelinę.

REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

uczniowie wykonują ćwiczenie w warunkach domowych

POMOCE

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

3 min

MINIWYKŁAD

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

PLAKAT – ETAP 3

Nauczyciel poleca, by uczniowie, na kartkach przygotowanych na początku zajęć, w polu z numerem 2 narysowali wybrane (dla chętnych: wszystkie) akcesoria do higieny jamy ustnej, symbolizujące drugi z czterech prostych kroków dla zdrowych i czystych zębów, czyli **Czyść – stosuj dodatkowe środki do higieny jamy ustnej, aby oczyścić przestrzenie międzyzębowe.**

POMOCE

kartki z bloku, kredki lub flamastry

PRZEBIEG ZAJĘĆ

PRACA Z ZESZYTEM ĆWICZEŃ

5 min

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

POGADANKA

5–7 min

3 ŻUJ

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 uczniów, 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.
- Zużytą 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

PLAKAT – ETAP 4

5–8 min

Nauczyciel mówi, by uczniowie, na kartkach przygotowanych na początku zajęć, w polu z numerem 3 narysowali paczkę gumy do żucia, drażetki, listki (do wyboru), symbolizujące trzeci z czterech kroków dla zdrowych i czystych zębów, czyli **Żuj – żuj bezcukrową gumę po jedzeniu i piciu przez 10 minut, gdy nie możesz umyć zębów.**

POMOCE

kartki z bloku, kredki lub flamastry

PRACA ZE SŁOWNIKIEM

Zadanie dla chętnych ★

10 min

W ramach korelacji z edukacją polonistyczną nauczyciel wyposaża uczniów 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. Następnie pokazuje, jak wyszukać słowo

4
KONTROLUJ

w słowniku. Uczniowie wyszukują w słownikach początek litery P. Następnie hasła rozpoczynające się na PR-, potem PRO-, dalej PROF-, PROFI-, aż dojdą do hasła PROFILAKTYKA. Wybrany uczeń odczytuje jego treść. Uczniowie kilkakrotnie powtarzają na głos to słowo (jest długie i trudne!).
Profilaktyka 1. *wszelkie działania i środki stosowane w celu zapobiegania czemuś niepożądanemu (katastrofom, wypadkom, powstawaniu szkód itp.), likwidowanie przyczyn występowania niekorzystnych zjawisk.* przykład: Profilaktyka pożarowa. *2. działania i środki stosowane w celu zapobiegania chorobom.* przykład: Profilaktyka chorób zębów. [definicje za: *Uniwersalny słownik języka polskiego*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2003]
Definicja może pochodzić z innego słownika i nie być tak złożona.
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

ćwiczenie odbywa się na bazie zasobów domowych (słowniki papierowe), drogą poleceń wydawanych z wykorzystaniem komunikatora

POMOCE

słownik(i) języka polskiego; w razie braku słowników można skorzystać z internetowej strony https://sjp.pwn.pl/, gdzie w okno wyszukiwania wpisujemy hasło (w tym przypadku: profilaktyka)

5–8 min

PLAKAT – ETAP 5

Nauczyciel poleca, by uczniowie, na kartkach przygotowanych na początku zajęć, w polu z numerem 4 narysowali postać dentysty, siebie w gabinecie stomatologicznym, siebie po wizycie u dentysty (do wyboru), symbolizujące ostatni z czterech prostych kroków dla zdrowych i czystych zębów, czyli **Kontroluj – regularnie odwiedzaj lekarza dentystę.**

POMOCE

kartki z bloku, kredki lub flamastry

10–20 min

PRACA Z ZESZYTEM ĆWICZEŃ

Na zakończenie zajęć nauczyciel prosi uczniów o otwarcie zeszytów ćwiczeń na stronie 8 i wykonanie zadania – rozwiązanie krzyżówki z podsumowaniem informacji zdobytych na lekcji.

ZAKOŃCZENIE

Nauczyciel dziękuje uczniom za udział w zajęciach i przygotowanie swoich wersji plakatu „Cztery proste kroki dla zdrowych i czystych zębów". Informuje, że na następnych zajęciach dowiedzą się, co służy, a co szkodzi zębom.

3

Tytuł lekcji:

Sprzymierzeńcy 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.

Uczniowie 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 realizują podstawę programową I etapu edukacyjnego: klasy I–III – edukacja wczesnoszkolna.

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: klasy I–III szkoły podstawowej

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

POMOCE DYDAKTYCZNE:

- plansza „Cztery proste kroki dla zdrowych i czystych zębów”
- arkusze papieru, flamastry, kredki, długopis
- przybory dla uczniów do wykonywania aktywności
- przybory do przeprowadzania doświadczeń

ZESKANUJ KOD
I ZOBACZ PREZENTACJĘ
MULTIMEDIALNĄ
DO TEJ LEKCJI

ZESKANUJ KOD
I ZOBACZ KARTY PRACY
DO TEJ LEKCJI

PRZEBIEG ZAJĘĆ

ROZMOWA KIEROWANA

5 min

Nawiązując do poprzednich zajęć, nauczyciel pyta, jakie są cztery proste kroki dla zdrowych i czystych zębów. Można odwołać się do plakatu, który powstawał na poprzednich zajęciach. Uczniowie zachęceni przez nauczyciela przypominają:

Szczotkuj – myj dokładnie zęby pastą z fluorem przynajmniej dwa razy dziennie.

Czyść – stosuj dodatkowe środki do higieny jamy ustnej, aby oczyścić przestrzenie międzyzębowe.

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

Kontroluj – regularnie odwiedzaj lekarza dentystę.

Nauczyciel podkreśla, że mycie zębów to podstawa. Szkliwo zębów jest wrażliwe. Kiedy jemy, resztki jedzenia pozostają na zębach i tworzą się z nich produkowane przez bakterie kwasy, które niszczą szkliwo. Osłabione lub zniszczone przez kwasy szkliwo 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

PRACA Z ZESZYTEM ĆWICZEŃ

5 min

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

MINIWYKŁAD

1 min

Nauczyciel pyta uczniów, czy wiedzą, co to jest **fluor**. Następnie wyjaśnia, że „fluor to naturalnie występujący w przyrodzie pierwiastek, który sprawia, że szkliwo 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

EKSPERYMENT

Zadanie obowiązkowe

10 min
– 48 godz.

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

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 „ząb myty szczoteczką i pastą z fluorem"; smarujemy dość grubo), druga pozostanie bez zmian (to „ząb, który nie został umyty").

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

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Już po chwili widać, że na połowie jajka niepokrytej pastą („ząb nieumyty") osadzają się pęcherzyki z gazem, czyli skorupka na tej części jajka się rozpuszcza. Ząb niemyty będzie się rozpuszczał i niszczył. 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 (słoik, miseczka szklana), łyżka stołowa

EKSPERYMENT

Zadanie dla chętnych ★

48 godz.

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). Uczniowie zakładają dzienniczki obserwacji.

Wniosek: kwas wypłukał zawarty w skorupce wapń. Skorupka, która chroni jajko, stała się miękka. 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 (słoiki, miseczki szklane)

MINIWYKŁAD

5 min

Nauczyciel pyta: „Czy można dla zdrowia naszych zębów zrobić coś jeszcze?". I naprowadza naprowadza uczniów na wniosek, zadając pytania pomocnicze: **„Dzięki czemu żyjemy, rośniemy, rozwijamy się? Co jest nam potrzebne do życia?"** (woda/napoje, powietrze, jedzenie), **„Czy każde jedzenie nam służy?"** (nie służy nam zepsute jedzenie, ale nie tylko; ważne jest dobre komponowanie posiłków, by organizm otrzymał wszystko, co potrzebne, by zdrowo się rozwijał), **„W takim razie co jeść, żeby mieć zdrowe zęby?"**. „Żeby nasze zęby były zdrowe, powinniśmy dostarczyć im odpowiednich składników mineralnych i witamin. Dzięki nim zęby mają prawidłową budowę i są odporne na próchnicę".

REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

rozmowa z wykorzystaniem komunikatora

PRZEBIEG ZAJĘĆ

10–12 min

BURZA MÓZGÓW 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 tablicę na dwie części. Na jednej rysuje uśmiechnięty ząb, na drugiej smutny. Będą symbolizowały pokarmy wzmacniające zęby i pozostałe.

Nauczyciel omawia z uczniami wpływ diety na zdrowie zębów. Prosi uczniów, żeby wymieniali różne pokarmy. Wszyscy razem decydują o zapisaniu danego produktu w odpowiedniej kolumnie. W razie potrzeby nauczyciel naprowadza uczniów: „Dlaczego niektóre produkty pomagają zębom?", „Czy są produkty, które je wzmacniają?" „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 maślankę, 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 zobojętnienie 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 słodycze. 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 wypłukać usta wodą. Kiedy zjecie lub wypijecie coś w ciągu dnia, a nie macie możliwości umyć zębów, dobrze jest żuć bezcukrową 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 uczniów: „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).

PRZEBIEG ZAJĘĆ

REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

rozmowa z wykorzystaniem komunikatora, również za pomocą prezentacji multimedialnej

POMOCE

prezentacja multimedialna

PRACA Z ZESZYTEM ĆWICZEŃ

3–5 min

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

BURZA MÓZGÓW (Z ZAGADKĄ)

5 min

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

Uczniowie się zastanawiają i podają odpowiedzi (praca odbywa się metodą burzy mózgów). Bardzo mało prawdopodobne, by któryś z uczniów podał właściwą odpowiedź. Nauczyciel mówi, że będzie naprowadzał uczniów. Po każdej podpowiedzi uczniowie 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 przełykaniu", „To nam pomaga trawić pokarmy i przesuwać je w buzi", „Brzydko jest tym czymś pluć na ulicę" itp.

Po którejś z podpowiedzi uczniowie powinni 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

EKSPERYMENT

Zadanie obowiązkowe !

5 min

Nauczyciel mówi, że „ślina składa się głównie z wody. Żeby zobaczyć, jak działa, przeprowadzimy eksperyment". Każdy z uczniów umieszcza kawałek chleba lub bułki w miseczce i stopniowo dolewa wody. Miska to jama ustna, woda to ślina. „Kiedy jemy, ślina pomaga zmiękczyć pokarm, zlepić go, zrobić bardziej śliskim i w ten sposób ułatwia połykanie". Uczniowie robią papkę z chleba/bułki. 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, woda, miseczka

PRZEBIEG ZAJĘĆ

5–10 min

POGADANKA

Nauczyciel mówi: „Sprawdziliśmy, jakie znaczenie ma ślina w trawieniu pokarmów. **Ale ślina jest potrzebna również do mówienia, chroni organizm przed bakteriami i wirusami, 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”.** (Młodszym uczniom można to zobrazować, odnosząc się do długości trwania jednostki lekcyjnej, czyli: „Nie należy jeść na każdej przerwie”).

„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”.

REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

rozmowa z wykorzystaniem komunikatora, również za pomocą prezentacji multimedialnej

POMOCE

prezentacja multimedialna

5 min

POGADANKA

Nauczyciel wskazuje na planszę „Cztery proste kroki dla zdrowych i czystych zębów” i pyta uczniów, 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 zobojętnić 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

5 min

EKSPERYMENT

Zadanie dla chętnych ★

Nauczyciel robi wprowadzenie: „Żeby zobrazować, co może dziać się w naszej jamie ustnej po posiłku, zróbmy eksperyment”. Najpierw nauczyciel przygotowuje dwa modele szczęki, wciskając kilka kawałków białej kredy w plastelinę uformowaną w kształt dziąsła. Tłumaczy uczniom, 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 kwasku 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.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

prezentacja eksperymentu i omówienie wniosków przed kamerką

POMOCE

kawałek plasteliny, biała kreda, kwasek cytrynowy, dwie szklanki do połowy wypełnione ciepłą wodą

PRACA Z ZESZYTEM ĆWICZEŃ

10 min

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

PRACA PLASTYCZNA

10 min

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

Do sprzymierzeńców można zaliczyć wszystkie przybory dentystyczne, o których do tej pory była mowa (pasta z fluorem, szczoteczka, kubek, nitka, płyn), ale też elementy diety, które wspomagają zdrowe zęby (jedzenie produktów mlecznych bogatych w wapń; owoce i warzywa, których włókienka działają, jak naturalna szczoteczka; twarde pokarmy, których gryzienie wzmacnia szczęki), gumę do żucia, która wspomaga wydzielanie śliny, itp.

Opcjonalnie kolaż może też obejmować wrogów zdrowych zębów, do których można zaliczyć brak nawyków związanych z profilaktyką – zapominanie o myciu zębów, wizytach kontrolnych u dentysty itp.

Wykonanie kolażu usystematyzuje wiedzę uczniów.

REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

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

POMOCE

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

PRZYGOTOWANIE PRZEKĄSKI

Zadanie dla chętnych ★

5 min

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

ZAKOŃCZENIE

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

4

Tytuł lekcji:

Idę do dentysty

W scenariuszu tych zajęć uczniowie 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.

W korelacji z edukacją polonistyczną zostaje wprowadzone nowe słownictwo.

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 realizują podstawę programową I etapu edukacyjnego: klasy I–III – edukacja wczesnoszkolna.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

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

FORMA NAUCZANIA: stacjonarna i zdalna

PRZEZNACZENIE: klasy I–III szkoły podstawowej

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

POMOCE DYDAKTYCZNE:

- arkusze papieru, flamastry, kredki, długopis, flipchart
- przybory dla uczniów do wykonywania aktywności
- przybory do przeprowadzania eksperymentów
- plansza „Cztery proste kroki dla zdrowych i czystych zębów”

ZESKANUJ KOD
I ZOBACZ PREZENTACJĘ
MULTIMEDIALNĄ
DO TEJ LEKCJI

ZESKANUJ KOD
I ZOBACZ KARTY PRACY
DO TEJ LEKCJI

PRZEBIEG ZAJĘĆ

WSTĘP

Nauczyciel wita się z uczniami i zapisuje na tablicy / podaje ustnie temat lekcji.

ZABAWA POWITALNA

5 min

Nauczyciel proponuje zabawę na powitanie. Uczniowie siedzą w ławkach, nauczyciel podaje kolejne hasła, a uczniowie, których podane hasło dotyczy, wstają z krzeseł 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, nitkują zęby, żują gumę po zjedzeniu posiłku, umyli zęby wczoraj przed snem, byli ostatnio u dentysty, chodzą do ortodonty, lubią myć zęby, lubią miętową pastę do zębów" itp.

REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

zabawa może odbyć się przed kamerką

ROZMOWA KIEROWANA

5 min

Nauczyciel przypomina uczniom 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

PRACA ZE SŁOWNIKIEM

Zadanie dla chętnych ★

5 min

W ramach korelacji z edukacją polonistyczną nauczyciel wyposaża uczniów w słowniki wyrazów obcych. Zależnie od liczebności klasy, możliwości biblioteki oraz poziomu wiekowego – praca będzie przebiegała w trybie indywidualnym, w parach, w grupach lub rękami nauczyciela. Nauczyciel pyta: „Jak nazywają się osoby, które zajmują się leczeniem próchnicy i opiekują się naszymi zębami?" (dentysta/stomatolog/ortodonta). Nazwy tych zawodów trafiły do języka polskiego z innych języków. Następnie nauczyciel pokazuje, jak korzystać ze słownika wyrazów obcych – jak wyszukiwać hasła, jak je czytać, gdzie znajduje się informacja o pochodzeniu wyrazów.

REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

ćwiczenie odbywa się na bazie zasobów domowych drogą poleceń wydawanych z wykorzystaniem komunikatora

POMOCE

słownik(i) wyrazów obcych

PRZEBIEG ZAJĘĆ

3–5 min

ZABAWA JĘZYKOWA

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

REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

rozmowa z wykorzystaniem komunikatora

5–7 min

PRACA Z ZESZYTEM ĆWICZEŃ

Nauczyciel prosi uczniów o otwarcie zeszytów ćwiczeń na stronie 13. Uczniowie wykonują zadania 16 i 17.

3–5 min

DYSKUSJA STEROWANA

To dyskusja, której nauczyciel jest moderatorem, zadającym pytania i pomagającym wyciągać wnioski.

„Kto z was był u lekarza dentysty?" (Zapewne przynajmniej jedna osoba w klasie zgłosi potwierdzenie). „A czy boicie się wizyt w gabinecie dentystycznym?" (Prawdopodobnie cała klasa ma obawy). „Dlaczego? Z jakiego powodu odczuwacie strach?" (Powody mogą być rozmaite. W razie gdyby uczniowie stwierdzili, 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".**

REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

rozmowa z wykorzystaniem komunikatora

15–30 min

WIZYTA GOŚCIA (OPCJA)

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

REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

połączenie zdalne z dentystą wraz z pokazaniem gabinetu i rozmową przez komunikator

PRZEBIEG ZAJĘĆ

POGADANKA

3–5 min

Nauczyciel 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).

REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

rozmowa z wykorzystaniem komunikatora

EKSPERYMENT

3–5 min

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 poradę do lekarza dentysty".

REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

pokaz odbywa z wykorzystaniem komunikatora

POMOCE

jabłko nakłute gwoździem kilka dni wcześniej

POGADANKA Z PREZENTACJĄ

10 min

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

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

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

PRZEBIEG ZAJĘĆ

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

REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

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

POMOCE

zdjęcia/grafiki do wydruku lub w prezentacji multimedialnej

5–7 min

PRACA Z ZESZYTEM ĆWICZEŃ

Nauczyciel prosi uczniów 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. Uczniowie pomagają porządkować narzędzia Superdentystki w zadaniu nr 18.

3 min

PREZENTACJA

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.

REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

prezentacja zdjęcia przed kamerką, może być też wykorzystana prezentacja multimedialna

POMOCE

zdjęcie RTG pokazowe do wydruku lub w prezentacji multimedialnej

PRZEBIEG ZAJĘĆ

DRAMA

10–20 min

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 uczniów na kilkuosobowe grupy, wśród których wyznacza Olę, Kubę i Superwiewiórkę. Uczniowie przygotowują krótkie scenki z ich udziałem. Odgrywane scenki mają rozwiewać obawy młodych pacjentów. Poza tymi trzema rolami w scence mogą wziąć udział na przykład „rodzice" Oli i Kuby, ich „rodzeństwo" itp. (chodzi o to, by każdemu dziecku dać jakąś rolę).

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!

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 chętni/wybrani uczniowie próbują te obawy rozwiać

PRACA Z ZESZYTEM ĆWICZEŃ

3–5 min

Nauczyciel prosi uczniów o otwarcie zeszytów ćwiczeń na stronie 15. Najpierw odczytują 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 uczniowie rozwiązują zadanie.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

3–5 min

POGADANKA

Nauczyciel opowiada uczniom, 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 – ortodonty.** 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".

Nauczyciel pyta, czy ktoś z uczniów był już u ortodonty. Być może ktoś nosi już aparat ortodontyczny? Jeśli tak, można poprosić danego ucznia o podzielenie się doświadczeniami.

REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

rozmowa przed kamerką

5–7 min

PRACA Z ZESZYTEM ĆWICZEŃ

Nauczyciel prosi uczniów o otwarcie zeszytów ćwiczeń na stronie 16 i wykonanie w ramach podsumowania zadania nr 20. Prawidłowe rozwiązanie: Myję zęby rano i wieczorem.

10 min

PRACA PLASTYCZNA

Na koniec zajęć nauczyciel może zaprosić uczniów do przygotowania wspólnego dużego kolażu „Dzieli się Uśmiechem". Uczniowie mogą rysować lub wklejać wycinki z kolorowych czasopism albo gazetek reklamowych, przedstawiające piękne uśmiechy.

REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

praca realizowana w warunkach domowych w okrojonej wersji, na przykład uczeń rysuje wielki uśmiech z pięknymi zębami

POMOCE

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

ZAKOŃCZENIE

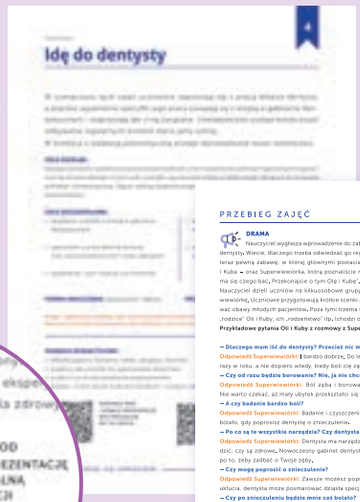
Nauczyciel mówi uczniom, że to ostatnie zajęcia z cyklu „Dziel się uśmiechem". Wyraża nadzieję, że uczniowie będą dbali o swoje zęby, by jak najdłużej były zdrowe i piękne. Mają przecież służyć im przez całe życie.

PRZEDSTAWIENIE ELEMENTÓW SKŁADAJĄCYCH SIĘ NA

PROGRAM

Dziel się uśmiechem!



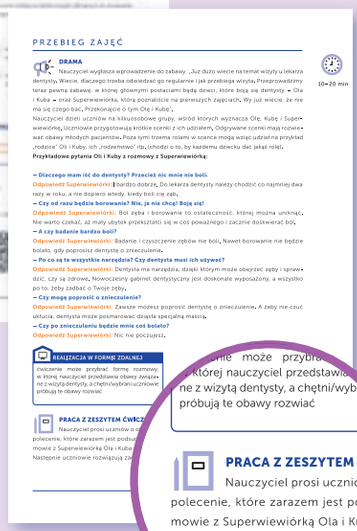


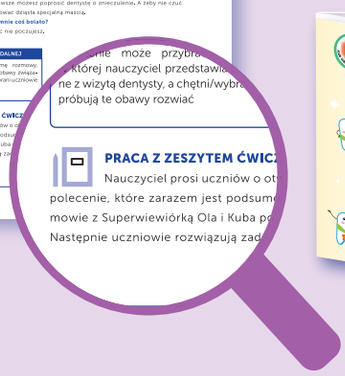
1 Zeszyt metodyczny dla nauczycieli z propozycjami zajęć dla dzieci

Cztery bloki tematyczne wraz ze wskazówkami metodycznymi, które przydadzą się podczas prowadzenia zajęć.









6 Wkładka z gumą do żucia

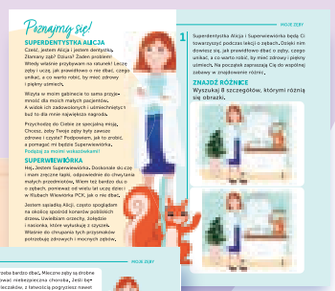
Możliwość przećwiczenia w praktyce wiedzy zdobytej podczas zajęć.

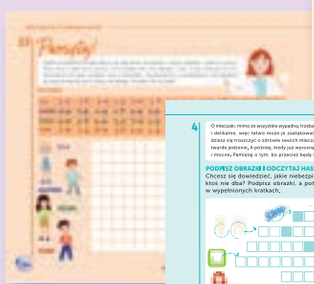


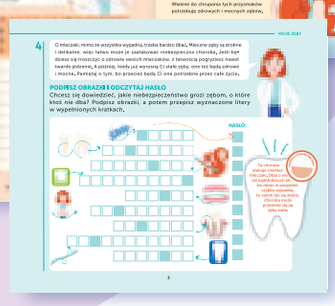
ZESKANUJ KOD QR

5 Zeszyt ćwiczeń dla uczniów

Podczas zajęć uczniowie korzystają z wybranych stron zeszytu ćwiczeń „Dziel się Uśmiechem" i utrwalają zdobyte wiadomości.







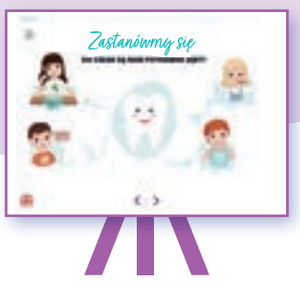


2 Karty pracy dla nauczycieli

Dodatkowe materiały do wydruku, które mogą być pomocne podczas przeprowadzania lekcji.

3 Prezentacje multimedialne

Pomogą przeprowadzić dzieci przez zajęcia i utrzymać niesłabnące zainteresowanie higieną jamy ustnej.



4 Animacja

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



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.



Orbit® Dziel się uśmiechem

Organizatorzy:

MARS

Polski Czerwony Krzyż

Partnerzy Merytoryczni:

PTS Polskie Towarzystwo Stomatologiczne

PTSD Polskie Towarzystwo Stomatologii Dziecięcej