

Jak dbać o zęby?



Zajęcia, które w przystępny i angażujący sposób wprowadzają dzieci w świat dbania o zdrowe zęby. Wspólnie poznamy zawód dentysty i odkryjemy, co sprawia, że nasze zęby są silne i zdrowe. Będziemy tworzyć prace plastyczne, rozwiązywać zagadki, poznawać zasady higieny jamy ustnej i... samodzielnie myć zęby! Dzięki zabawie, wierszom i quizowi dzieci oswoją temat wizyt u stomatologa, a także nauczą się dobrych nawyków, które zostaną z nimi na długo.

Scenariusz: Stowarzyszenie Robisz.to
Główne Autorki: Żanetta Gugala oraz Anna Pobłocka

Czego uczą zajęcia?

Kształtowane kompetencje kluczowe:

Kompetencje społeczne i obywatelskie: nauka współpracy w grupie, dzielenie się pomysłami, słuchanie innych podczas wspólnych rozmów i zabaw.

Kompetencje emocjonalne: wyrażanie swoich emocji i uczuć związanych z dbaniem o zdrowie, a także radzenie sobie z lękiem dotyczącym wizyty u dentysty.

Kompetencje poznawcze: rozwijanie zdolności myślenia, rozumienia i zapamiętywania poprzez naukę o zdrowiu, higienie jamy ustnej, pytania quizowe.

Kompetencje świadomości zdrowotnej: znaczenie dbania o higienę jamy ustnej i konsekwencje zaniedbań w tym zakresie.

Kompetencje komunikacyjne: możliwość wyrażania swoich myśli, aktywne uczestniczenie w rozmowach i zabawach dotyczących edukacji zdrowotnej.

Kompetencje językowe: poszerzanie zasobu słownictwa dotyczącego szeroko pojętej ochrony zdrowia.

Jakie umiejętności rozwijają zajęcia?

Zajęcia rozwijają:

- umiejętności poznawcze: zdobywanie wiedzy na temat znaczenia higieny jamy ustnej, codziennego dbania o zęby i roli zdrowych nawyków żywieniowych;
- uświadomość, jak dbanie o zęby wpływa na ogólny stan zdrowia (w tym emocjonalny), i jakie mogą być konsekwencje zaniedbań;
- zdolności komunikacyjne: dzielenie się pomysłami, spostrzeżeniami podczas rozmów i wspólnych działań;
- umiejętności manualne: umiejętność korzystania z przyborów do utrzymania higieny jamy ustnej;
- zdolności społeczne: współpraca w grupie.

Cele operacyjne:

Dziecko:

- poznaje podstawowe zasady higieny jamy ustnej: regularne mycie zębów oraz systematyczne wizyty u dentysty;
- kształtuje w sobie nawyki zdrowego stylu życia - odpowiednia dieta, unikanie nadmiernego spożywania słodczy;
- angażuje się w zajęcia plastyczne rozwijające zdolności manualne;
- zwiększa świadomość zdrowotną, wskazując jednocześnie na konsekwencje zaniedbań w tym zakresie;
- uczy się poprawnego technicznie korzystania ze środków i przyborów do higieny jamy ustnej.

Podstawa programowa

Podstawa programowa:

Fizyczny obszar rozwoju dziecka: I 5, I 7

Emocjonalny obszar rozwoju dziecka: III 1, II 2, II 6, II 8

Społeczny obszar rozwoju dziecka: III 1, III 4, III 5, III 8, III 9

Poznawczy obszar rozwoju dziecka: IV 1, IV 2, IV 5, IV 7, IV 8, IV 19, IV 20



Przygotowanie i przebieg zajęć:

Przed zajęciami należy przygotować następujące narzędzia oraz przedmioty:

- komputer, tablica interaktywna
- szczoteczka do zębów dla każdego dziecka
- pasta do zębów
- plastikowy kubeczek dla każdego dziecka

Przygotowanie do zajęć:

- Nauczyciel_ka, przy pomocy drukarki 3D, wykonuje jeden model szczęki:
<https://www.thingiverse.com/thing:3684392>
- Karty pracy przedstawiające kontury zębów zdrowych i chorych.

Rozpoczęcie zajęć



10 min

Narzędzia i materiały:
tablica interaktywna,
rzutnik

Metody i formy pracy:
praca z całą grupą,
prezentacja - film edukacyjny

Nauczyciel_ka, wprowadzając dzieci w temat zajęć, prezentuje film edukacyjny:

<https://youtu.be/gmmcrBz04cs?feature=shared>

Działania plastyczne



15 min

Narzędzia i materiały:
karty pracy,
biała farbka

Metody i formy pracy:
praca indywidualna,
aktywność twórcza dzieci,
rozmowa, obserwacja i pokaz

Nauczyciel_ka rozdaje dzieciom karty pracy z ilustracjami przedstawiającymi kontury zębów (zdrowe i chore) oraz białą farbą. Dzieci palcem wskazującym nakładają białą farbę na chore części zębów, imitując pracę stomatologa.

Nauczyciel_ka angażuje dzieci w proces twórczy, zadając pytania podsumowujące treści zawarte w filmie:

"Jak myślicie, co mogło spowodować chorobę pierwszego zęba?"

"Co można zrobić, żeby zęby w przyszłości były zdrowe?"

"Na czym polega praca dentysty?"

"Co to jest próchnica i jak powstaje?"

ROBISZ.TO

Po zakończeniu pracy plastycznej nauczyciel_ka recytuje dzieciom wiersz pt. "Zęby" autorstwa Małgorzaty Strzałkowskiej.

Dzieci naśladują czynności występujące w wierszu.

Zdrowe zęby to fortuna!
Gdy dbasz o nie należycie,
są ci wdzięczne i z radością
służą ci przez całe życie.

Gdy się śmiejesz - do szczerzenia,
gdy się boisz - do szczęknięcia,
gdy zjadasz - do gryzienia,
gdy się złościś - do zgrzytania.

Szoruj zęby na okrągło,
szoruj w górę - szoruj w dół,
szoruj z przodu, szoruj z boków
i płucz z siłą wodospadu!

Mycie zębów



30 min

Narzędzia i materiały:

wydrukowany na drukarce 3D model
szczęki, szczoteczka i kubeczek - po
jednym dla każdego dziecka,
pasta do zębów

Metody i formy pracy:

praca z całą grupą, praca indywidualna,
rozmowa, metoda wizualizacji, metoda
praktycznego działania

Nauczyciel_ka podsumowuje treści zawarte w filmie oraz dodaje następujące informacje:

"Ogromny wpływ na stan i zdrowie zębów ma spożywany przez nas pokarm".

Zadaje pytania:

"Jak myślicie, co jest główną przyczyną chorób zębów, w tym próchnicy?"

Odpowiedź: Cukier.

"Ile razy dziennie powinniśmy myć zęby?"

Odpowiedź: Przynajmniej dwa razy dziennie, rano i wieczorem.

"Co jeszcze możemy zrobić, żeby nasze zęby były zdrowe?"

Odpowiedź: Chodzić regularnie do dentysty.

Następnie nauczyciel_ka prezentuje wydrukowany na drukarce 3D model ludzkiej szczęki, przedstawia budowę i ułożenie zębów szczęki górnej i dolnej.

Rozdaje szczoteczki do mycia zębów. Korzystając z wykonanego przy pomocy drukarki 3D modelu szczęki, nauczyciel_ka przedstawia i omawia prawidłowy sposób używania szczoteczki - prezentując ruchy, jakimi należy szczotkować poszczególne zęby. Angażuje dzieci we wspólne odkrywanie tajników dbania o higienę jamy ustnej. Nauczyciel_ka zaprasza dzieci do łazienki, nakłada pastę na szczoteczki, gdzie korzystając ze zdobytej wiedzy, dzieci prawidłowo szczotkują zęby.

Na zakończenie dzieci otrzymują plastikowe kubeczki z wodą do wypłukania jamy ustnej.

Wydrukowany model uzębienia pozostaje w dostępnym dla dzieci miejscu tak, by te mogły się z nim bliżej zapoznać w wybranym czasie (np. w dedykowanym kąciu tematycznym).

Zagadki



5 min

Metody i formy pracy:
praca z całą grupą, zagadki

- Co to jest, na pewno wiesz: najeżona niczym jeż,
lecz nikogo nie ukłuje - tylko zęby wyszoruje.

Odpowiedź: szczoteczka.

- Jest biała, siedzi w tubie, zęby nią czyścić lubię.

Odpowiedź: pasta do zębów

- Teraz pora na mój występ:
dam ci trochę wody czystej.
Wyplucz buzię, umyj szczotkę.
Potem odstaw mnie na półkę.

Odpowiedź: kubek

- Na dużym fotelu pacjentów przyjmuje, czasem ogląda,
czasem plombuje.

Odpowiedź: stomatolog

Zabawa ruchowa



5 min

Metody i formy pracy:
praca z całą grupą

Wielkie mycie zębów

Nauczyciel_ka ustawia dzieci w dwóch rzędach, po czym w rytm piosenki pt. „Jak myć zęby kółeczkami” dzieci tańczą w miejscu, wykonując koliste ruchy ręką wokół ust naśladując czynność mycia zębów.

<https://youtu.be/qCILC4U9ego?feature=shared>

Quiz



15 min

Metody i formy pracy:
praca z całą grupą, metoda słowna: quiz

Na zakończenie zajęć dzieci siadają w kręgu, a nauczyciel_ka przeprowadza quiz związany z higieną jamy ustnej, zadając pytania. Dzieci klaszczą, kiedy zdanie jest prawdziwe, tupią kiedy zdanie jest fałszywe.

- Jak często powinniśmy myć zęby?
 - raz w tygodniu
 - raz dziennie
 - rano i wieczorem

ROBISZ.TO

- Co powinniśmy jeść, aby nasze zęby były zdrowe?
 - słodyczne
 - warzywa i owoce
 - fast foody
- Do czego służy szczoteczka do zębów?
 - do malowania
 - do mycia zębów
 - do leczenia próchnicy
- Co powinniśmy robić po jedzeniu, aby nasze zęby były zdrowe?
 - oglądać telewizję
 - spać
 - myć zęby
- Dlaczego ważne jest regularne odwiedzanie dentysty?
 - bo ma fajne zabawki
 - bo pomaga dbać o zęby i leczy je
 - bo dobrze zna się na komputerze
- Picie, jakich napojów jest najlepsze dla naszych zębów ?
 - wody źródlanej
 - słodkich napojów owocowych
 - miodu

Na zakończenie nauczyciel_ka dziękuje dzieciom za wspólne zdobywanie wiedzy.