

U dentysty

Cele:

- Kształtowanie u dzieci postawy promującej zdrowy i racjonalny tryb życia.
- Kształtowanie umiejętności logicznego myślenia i samodzielnego wypowiedzania się.
- Doskonalenie umiejętności i przyzwyczajania się do dokładnego mycia zębów i dbałości o higienę osobistą.

Przebieg zajęć:

1. Pokaż dziecku dając mu szczoteczkę do zębów bez pasty, jak prawidłowo myć zęby; pomoże Ci w tym instrukcja:

Należy umieścić włoski szczoteczki wzdłuż linii dziąseł. Włoski powinny dotykać zarówno powierzchni zęba, jak i dziąsła. Poruszamy szczoteczką na przemian do przodu i do tyłu, wzdłuż wewnętrznej i zewnętrznej powierzchni zęba, używając „wymiatającego ruchu” od dziąseł w górę. Oczyszczamy w ten sposób całą powierzchnię zęba. Przykładając włoski szczoteczki do górnych powierzchni (gryzących) tylnych zębów, szczotkujemy posuwistym ruchem w przód i w tył. Szczotkujemy również język, zaczynając od tyłu aż do przodu, aby usunąć nieprzyjemny zapach wytwarzany przez bakterie.

Po ćwiczeniu dziecko samodzielnie myje zęby.

2. Zdrowy ząb i chory ząb- zabawa dydaktyczna (załącznikdent pdf)
Rodzic układa przed dzieckiem sylwety (w załączniku): zdrowego zęba – uśmiechniętego, chorego zęba – smutnego oraz obrazki warzyw, owoców, nabiału i słodczy. Dziecko ogląda obrazki i zastanawia się, które z przedstawionych na nich produktów są dobre dla naszych zębów, a które nie. Układa obrazki pod sylwetą odpowiedniego zęba, np. owoce, warzywa, nabiał, pod sylwetą zdrowego zęba, a słodczyce – pod sylwetą chorego zęba i może przykleić je na kartce.

Pomocny może być filmik Kubuś – Witaminki

<https://www.youtube.com/watch?v=oQSUMQRqOeg>

MYJ ZĘBY



3. Przeczytaj dziecku bajkę:

„Przyjaciele z lasu i bolący ząb”

Pewnego razu w leśnej krainie trzech przyjaciele, Żółw Leoś, sowa Huhatka i książę Filip przechadzali się w porze podwieczorku po leśnych ścieżkach i szukali smakowitych owoców- jagód, poziomek i malin. Zwierzęta bardzo dbały o to, aby ich pożywienie było zdrowe, dlatego często jadły warzywa i owoce. Książę Filip natomiast był łasuchem. Zamiast owoców wolał jeść cukierki. Najlepiej czekoladowe albo toffi. Na spacer po lesie zabrał ze sobą papierową torebkę, wypełnioną słodyczami, choć jego mama, królowa Patrycja, pozwoliła mu wziąć tylko dwa cukierki.

– Jak dobrze, że nie muszę się schylać i szukać tych drobnych jagódek- stwierdził Filip, wkładając do ust kolejnego cukierka.

– Nawet nie wiesz, ile tracisz- odparł Leoś. – Jest tu tak dużo owoców, że nawet nie trzeba ich szukać. Same się pokazują.

– Zgadza się, jeszcze nigdy nie widziałam, aby w naszym lesie było tyle smacznych malin- dodała Huhatka.

– E, tam- machnął ręką książę i sięgnął do torebki ze słodyczami.

– Myślę, Filipie, że jesz za dużo słodyczy- stwierdziła sowa, gdy usłyszała szelest papierka.- Jeszcze rozboli cię brzuch!

– Też tak myślę- przytaknął Leoś. Filip jednak nie przestał sięgać do torebki z cukierkami, dopóki się nie skończyły. Potem usiadł na kamieniu i rozkoszował się słońcem. Leoś i Huhatka weszli głębiej do lasu, bo tam zaprowadziła ich jagodowa ścieżka. Nagle usłyszeli czyjś głos.

– Ach, ciągle nie mogę wlecieć wyżej. Szkoda, że nie lubię zielonej pietruszki.

Leoś i Huhatka nie spodziewali się gości w lesie, ale najwidoczniej ktoś do ich tu zawitał.

– Kto to taki?- wyszeptał żółw, który niewiele mógł zobaczyć spomiędzy krzaczków jagód.

– Zaraz zobaczę- odparła Huhatka i poleciała na gałąź starego dębu. W pierwszej chwili nie spostrzegła nikogo, lecz wciąż słyszała głos.

– Huhatko, widzisz kogoś?- Leoś nie mógł nie doczekać informacji.

– Nie, tylko słyszę czyjąś rozmowę- wyszeptała sowa.

– Ja też. Ten głos mi kogoś przypomina- stwierdził żółw.

Wtem znad kepek trawy i krzaczków jagodowych uniósł się zielony smok. Prawdziwy, z paszczą, ogonem i niewielkimi skrzydłami. Leoś i Huhatka nie spodziewali się takiego gościa. Zaczęli odczuwać niepokój. Po chwili jednak smok nie wydał się im taki groźny, jak myśleli. Usiadł nad rzeką i podgryzał marchewkę.

– Leosiu, zobacz, smok je marchewkę!- zauważyła sowa.

– Och, to nie może być groźny! Nikt, kto je marchewkę nie jest groźny- stwierdził stanowczo żółw.

Zwierzęta postanowiły go przywitać. Wyłoniły się z gęstych zarośli lasu.

– Witaj smoku- zaczęła odważnie sowa.- Nazywam się Huhatka, a to mój przyjaciel, żółw Leoś.

– Miło mi, jestem Smoczyś. Wybrałem się na spacer i chyba zgubiłem drogę do domu. A ponieważ mam za małe skrzydła, nie mogę wzbić się wysoko, aby rozejrzeć się po okolicy.

– A dlaczego masz małe skrzydła?- zapytała sowa, która nie słyszała jeszcze o tym, by ktoś mając skrzydła, nie mógł latać.

– Moi rodzice twierdzą, że tobo....przez zieloną pietruszkę- wydukał smok.

– Jak to przez pietruszkę?- zdziwił się Leoś.

– Dokładnie tak, to przez nią, bo jest niesmaczna!- odparł już pewniej Smoczyś.

– Smaczna czy nie, jest bardzo zdrowa- wtrąciła mądrze Huhatka.

-No właśnie. W tym cały problem, że jest zdrowa. Do tego jest zielona, tak jak ja. Smoki dzięki niej mają zieloną skórę i mocne skrzydła- wyjaśnił smok.- Ja jej nie lubię i dlatego moje skrzydła nie chcą urosnąć.

– Ach, tak- Huhatka wykazała się zrozumieniem.

Przyjaciele rozmawiali ze smokiem, gdy tymczasem po drugiej stronie lasu, książę Filip się obudził po krótkiej drzemce. Dostrzegł, że został sam na kamieniu. Przeciągnął się i ziewnął głośno.

– Chyba mnie zostawili ci moi przyjaciele- powiedział do siebie. – Muszę ich poszukać.

Filip nie miał pojęcia, dokąd udali się Leoś i Huhatka, ale całkiem przypadkiem wybrał tę samą jagodową ścieżkę. Obok tylu jagodowych krzaczków, porośniętych czarnymi koralikami, nie można przejść obojętnie. Nawet Filip poddał się urokowi tego leśnego skarbu i co chwilę sięgał po czarne kuleczki. Jego palce, tak jak i buzia były już fioletowe. Idąc w głąb lasu dotarł do polany nad rzeką. Nagle zobaczył zieloną postać z długim ogonem i skrzydłami, która z kimś rozmawiała.

– Smok! To prawdziwy smok! O rety! Mamo! Muszę uciekać!- panikował książę. Przypomniał sobie jednak o swoim magicznym kamieniu, który miał niezwykłą moc. Gdy Filip był w tarapatkach, a potarł kamień, zmieniał się w Żabysława- małą zieloną żabę. Przez uchylone gałęzie malin i jeżyn, chłopiec dostrzegł, że smok ruszył w jego stronę.

– Z pewnością mnie zobaczył i chce teraz mnie zjeść!- pomyślał przerażony. Gdy słysząc było coraz bliżej kroki tego wielkiego zielonego stwora, Filip potarł swój kamyk zawieszony na sznurku i po chwili wskoczył do rzeki już jako żabka. Szkoda, że nie wiedział o tym, że smok Stefek razem z Leosiem i Huhatką wyruszyli ścieżką jagodową w stronę chłopca.

– Filipie, gdzie jesteś?- wołała Huhatka podlatując co chwilę pod krzaczek lub na gałąź.

– Filipie, księciuniu, gdzie się schowałeś?- wtórował jej Leoś.

– Hop hop, książę, wyjdź z ukrycia- zawodził Smoczyś.

– Nigdzie go nie ma, przepadł jak kamień w wodę- stwierdziła sowa, rozkładając bezradnie skrzydła.

– W wodę? Może znów stał się żabą? – zabłysnął pomysłem Leoś.

– Nie, to głupie, żeby ot tak zamienić się w żabę- stwierdziła Huhatka, lekko zła, że to nie ona wpadła na ten pomysł.

Zwierzęta wróciły do miejsca, gdzie wcześniej na kamieniu spał Filip. Jednak śladu chłopca nie było. Leżała tylko torebka po cukierkach, już zupełnie pusta.

– Niczego dla nas nie zostawił- rzekł ze smutkiem Stefek, patrząc na pustą torebkę i papierki po cukierkach porozrzucane na trawie.

– Od tego można się rozchorować- powiedział spokojnie Leoś, zbierając śmieci pozostawione przez Filipa.

– Myślę, że przydałaby się temu księciu lekcja porządków- zauważył Smoczyś.

– O, z pewnością. I jeszcze lekcja posłuszeństwa- stwierdziła oburzona tym, co zobaczyła Huhatka.- Słyszałam sama, jak królowa pozwoliła mu zjeść tylko dwa cukierki, a nie całą torebkę. Jeszcze się nam rozchoruje ten łobuz.

Wszyscy byli zmartwieni i zaniepokojeni, co się stało z chłopcem. Nie wiedzieli oni jednak, że w zaroślach, nieopodal kamienia, siedziała żabka z koroną na głowie i wszystko uważnie obserwowała. Było jej bardzo wstyd, że jej przyjaciele sprzątają papierki po cukierkach, które zjadła. I chociaż już chciała powrócić do swej ludzkiej postaci,(bo stwierdziła, że smok ma dobre zamiary), lecz wstyd był tak silny, że nie chciała się pokazywać komukolwiek.

Gdy już w lesie zrobiło się cicho, na znak, że Leoś, Huhatka i Smoczyś już poszli. Żabka potarł swój magiczny kamień i znów stał się chłopcem. Jednak już po chwili tego pożałował, gdyż ni z tego ni z owego zaczął boleć go ząb. Najpierw lekko, dał tylko znać o swoim istnieniu, potem coraz mocniej, aż wreszcie rozboleł go na całego.

Księżę Filip usiadł na kamieniu i trzymając się z opuchnięty policzek, cicho jęczał. Ten głos usłyszała Huhatka, która ma niezwykle wrażliwy słuch.

- Słyszycie? To głos Księcia!- zawołała.

– Czyżby zabłądził w lesie?- zastanawiał się Leoś.

– Chodźmy tędy!- zaproponował smok, który widział najwięcej z towarzyszy.

Gdy ekipa dotarła do kamienia, zobaczyła smutny widok. Księżę Filip siedział zwinięty w kłębek i trzymał się za lewy policzek, co chwilę stękając i pojękując.

– Oj, boli, ajajajaj....

– Nareszcie cię znaleźliśmy, księżę- zawołała sowa, która była trochę zła na chłopca, że ruszył się z miejsca i przyprawił pozostałych przyjaciół o zmartwienia.

– Wyglądasz, jakby cię coś bolało, Filipie- stwierdził Leoś, którego na widok chłopca ogarnął żal.

– Boli mnie ząb- wydukał chłopiec.

Sowa aż podskoczyła i już chciała powiedzieć „A nie mówiłam?”, gdy w ostatniej chwili ugryzła się w język. Pouczenia w takiej chwili nie miały sensu. Trzeba było pomóc obolałemu chłopcu.

– Znam świetnego dentystę- zaczął Stefek.- Jest zaufanym lekarzem mojej rodziny. Mogę was do niego zaprowadzić.

– Świetnie, a znasz drogę?- zapytała Huhatka.

– Tak, znam. Jego dom jest po drugiej stronie rzeki Błękitki.

– Ale ty nie przelecisz nad rzeką- stwierdził Leoś. – Jak chcesz się tam dostać?

– Widziałem na rzece statek, może on mógłby nas przewieźć na drugą stronę?

– Tak, trzeba koniecznie udać się do dentysty. A ponieważ jesteśmy już w pobliżu Błękitki, chyba najlepiej będzie udać się do twojego lekarza, Smoczysiu.

Nad rzeką prom, który przewoził pasażerów na drugi brzeg, akurat był gotowy do rejsu. Na pokładzie siedziało już kilka zwierzątek – jeź, dwie wiewiórki, rodzina borsuków. Na widok smoka wszyscy poczuli się początkowo niepewnie, jednak gdy poznali Stefka i jego opowieść, od razu go polubili. Niektórzy nawet poczęstowali marchewką.

Podróż przez rzekę nie trwała długo i całe szczęście, gdyż do zęba z lewej strony doszedł jeszcze ból zęba z prawej.

– Oj, dlaczego tak boli?- jęczał coraz głośniejszą księżę.

Sowa znów chciała powiedzieć, że doskonale zna przyczynę bólu, ale postanowiła nie pograżać chorego. Dentysta wszystko mu wyjaśni.

I rzeczywiście, lekarz, smok z krwi kości od razu zapytał Filipa o ważną rzecz.

– Widzę mój drogi księżę, że twoje zęby są bardzo smutne. Czy dużo jesz słodczy?

Filip zastanowił się chwilę, po czym mruknął.

– Mhm....czasem tak.

– A czy po ich zjedzeniu myjesz zęby?- ciągnął smok dentysta.

– Nie zawsze- przyznał chłopiec.

– No widzisz, właśnie dlatego twoje zęby są smutne- powiedział smok i zabrał się do leczenia tych najbardziej obolałych.

Za drzwiami gabinetu czekała gromadka zwierząt. Huhatka nerwowo dreptała po korytarzu, żółt siedział na krzeselku, a Smoczyś czytał gazetkę.

Po dłuższym czasie drzwi gabinetu otworzyły się i wyszedł z nich uśmiechnięty chłopiec.

– Już wszystko wyleczone!- zawołał radośnie. – Zobaczcie, o !- Filip otworzył buzię, chcąc pokazać swoje wyleczone i połatanie kolorową plasteliną zęby.

-Zachowywałeś się, jak dzielny pacjent!- pochwalił Filipa smok dentysta. – A na pamiątkę proszę przyjmijcie ode mnie drobny podarunek. Dentysta podał gromadce przyjaciół pudełko, w którym były szczoteczki i pasta do zębów.

– Myjcie zęby po każdym posiłku!- dodał lekarz.- I odwiedzajcie mnie co jakiś czas. O zęby trzeba dbać.

– Dziękujemy, panie doktorze- Smoczyś podziękował za wszystkich.

Na polanie, przed domem dentysty na smoka i księcia Filipa czekała niespodzianka -Królowa Patrycja oraz mama Stefka-Smoczanna. Przytuliły swoich synków, ucałowały, po czym wróciły z nimi do domu.

Zarówno Stefek, jak i książę Filip otrzymali wyjątkową lekcję tego popołudnia. Zrozumieli, jak ważne jest to, aby o siebie dbać i zdrowo się odżywiać.

I jeszcze, aby nie martwić swoich rodziców i przyjaciół.

4. Wykonaj z dzieckiem zajęcie do tekstu:

Podnieś rękę – prawda, opuść rękę - fałsz

- a) Królowa Patrycja pozwoliła Filipowi zjeść całą torebkę cukierków. P F
- b) Huhatka i Leoś poszukiwali w lesie owoców. P F
- c) Zwierzęta w lesie spotkały smoka. P F
- d) Leosia zabolął ząb. P F
- e) Smok dentysta wyleczył zęby i dał pacjentowi podarunek. P F
- f) Filip zrozumiał, że trzeba myć zęby i zdrowo się odżywiać. P F

5. Włącz dziecku piosenkę <https://www.youtube.com/watch?v=ULcCm5PZwzI>

„Szczotka, pasta...” Fasolki

Szczotka, pasta, kubek, ciepła woda, tak się zaczyna wielka przygoda.
Myję zęby, bo wiem dobrze o tym, kto ich nie myje ten ma kłopoty,
Żeby zdrowe zęby mieć, trzeba tylko chcieć.

Szczotko, szczotko, hej szczoteczko! O! O! O!
Zatańcz ze mną, tańcz w kółeczko! O! O! O!
W prawo, w lewo, w lewo, w prawo! O! O! O!
Po jedzeniu, kręć się żwawo! O! O! O!
W prawo, w lewo, w lewo, w prawo! O! O! O!
Po jedzeniu kręć się za żwawo! O! O! O!

Bo to bardzo ważna rzecz, żeby zdrowe zęby mieć!

Dziecko może poruszać się w dowolny sposób do melodii piosenki.