

## Grupa VI

**Temat tygodnia: Dobra kondycja i dobre zdrowie, wszystko Ci o nich przedszkolak opowie.**



**14.04.2021r.**

**Temat dnia: Dbamy o zęby.**

**Witamy i zapraszamy do pracy zdalnej. Dziś zapraszamy Was do stomatologa. Poznamy jego gabinet oraz proste sposoby, aby wizyta u dentysty była krótka i przyjemna.**

### **Ćwiczenia dla wszystkich dzieci:**

Ćwiczenia z nietypowymi przyborami (np. pudełko od zapalek, po mydle lub herbacie)

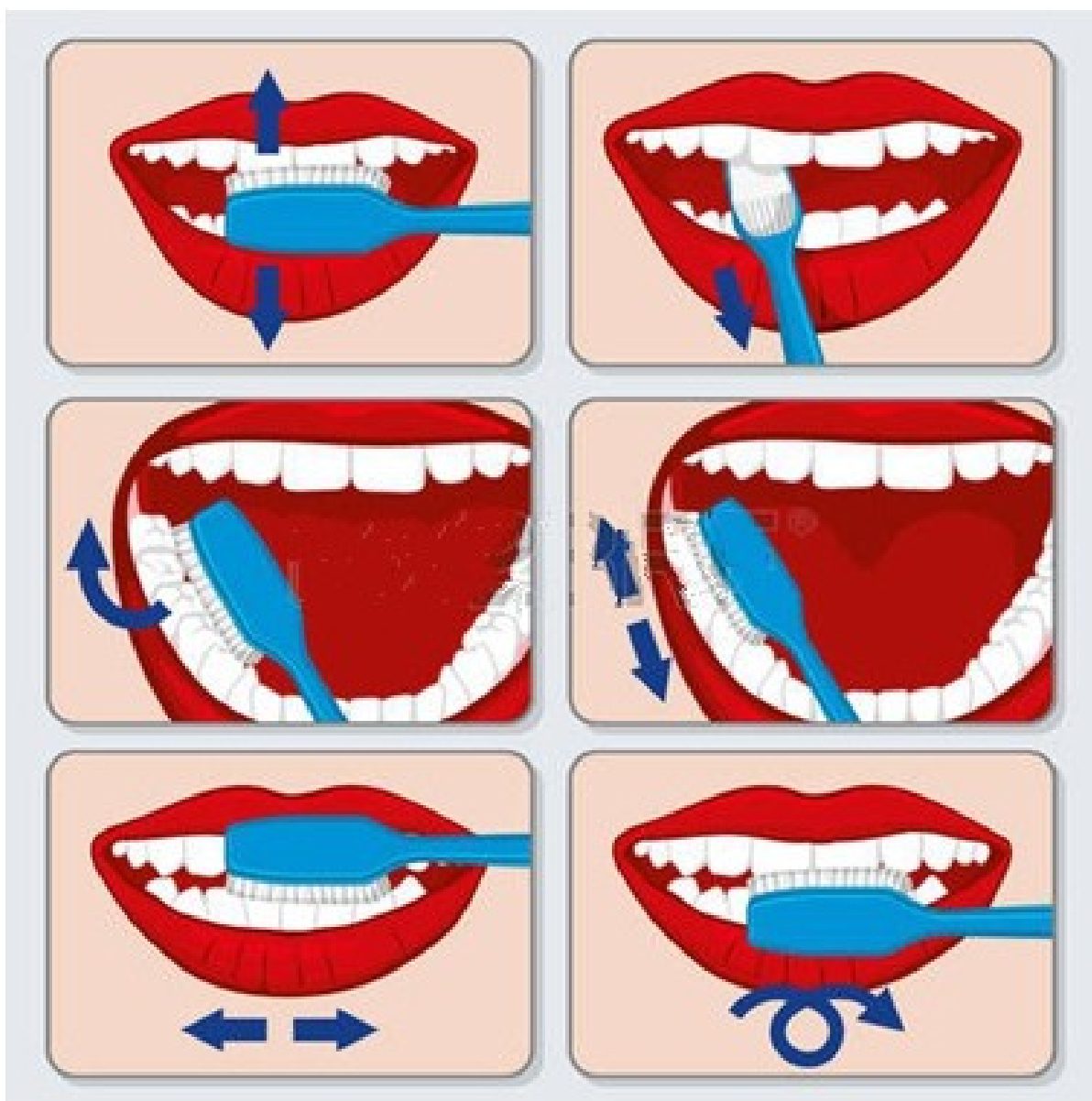
- „Biegnij, zatrzymaj się” – dziecko układa pudełko na podłodze i staje przy pudełku. Na sygnał Rodzica biegnie dookoła w jednym kierunku. Na umówiony sygnał zatrzymuje się przy najbliższym pudełku.
- „Zrzuć i wyprostuj się” – dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym, kładzie na głowie pudełko i skłonem głowy zrzuca je na podłogę, dotykając czołem, a następnie prostuje się.
- „Przesuwaj pudełko” – dziecko w rozkroku robi skłon w przód i przesuwają pudełko po podłodze z jednej ręki do drugiej. Po kilku ruchach prostuje się.
- „Otwórz, zamknij pudełko” – dziecko leży na podłodze przodem, twarzą do podłogi. Otwiera przed sobą pudełeczko, przenosi je w tył i stara się je zamknąć.

**Materiał dla 3 latków:** Natalia R., Stanisław G., Amelka P., Igor S., Franciszek W., Franek Ś.

### 1. „Myjemy ząbki” – prezentacja techniki mycia zębów.

Dziecko, po dokładnym umyciu dłoni, idzie razem z Rodzicem do łazienki i myje zęby wg. instrukcji.

(W przedszkolu nauczyciele pokazują technikę mycia zębów na modelu lub zapraszamy dentystę i on prezentuje sposób mycia zębów. Mycie zębów jest jedną z wielu podstawowych czynności higienicznych, których praktyczna nauka odbywa się w domu. W przedszkolu, teoretycznie dzieci wiedza jak i kiedy to robić.)



## 2. „Aby nasze ząbki się błyszcząły” - słuchanie wiersza Kariny Jedynak.

Aby nasze ząbki się błyszcząły  
potrzebny jest taki zabieg mały.  
Teraz zaczyna się przygoda nowa  
szczoteczka do zębów już jest gotowa.

Za nią kroczy pasta zadowolona,  
zaraz na szczoteczce będzie położona.  
Teraz razem już w duecie  
przyglądają się twoim ząbkom  
w komplecie.

Najpierw od góry każdy ząb czyść  
do przodu i do tyłu,  
tak dokładnie, aby wszystko się zmyło.  
Szczoteczka zatacza wiele kółeczek,  
szoruje od przodu każdy ząbeczek.

Szczoteczka zatacza małe kółeczka  
szoruje od przodu każdego ząbeczka.  
Czas wymieść z ząbków brudy od strony języka,  
niech szczoteczka każdego miejsca dotyka.

Język też musi zostać wyszorowany,  
już do uśmiechu jest przygotowany.  
Na koniec do buzi weź wody dwa łyki  
dokładnie wypłucz zęby, język i poliki.  
Wypłuj tę wodę razem z brudkami,  
zaprezentuj swój uśmiech z czystymi ząbkami.

Po wysłuchaniu wiersza jeszcze raz przypomnijcie etapy mycia zębów.



**Materiał dla 4 latków: Józio B., Jaś B., Amelia Ch., Filipek Sz., Julian T., Jagoda W., Kalina W., Róża W.**

1. „**Dlaczego trzeba myć zęby pastą?**” – eksperyment sprawdzający, jaki wpływ mają kwasy (ocet) na nasze zęby.

Potrzebne będą: 2 jajka na twardo, trochę pasty do zębów, ocet, dwie szklanki.

Ten eksperyment wykonujemy przez dwa dni.

W pierwszym dniu należy przygotować jedno jajko do eksperymentu – dokładnie natrzeć je pastą do zębów.

W drugim dniu weźmiemy jeszcze jedno jajko do eksperymentu – tego jajka nie będziemy nacierać.

Skorupki jajek, tak jak zęby, składają się z wapnia. Dlatego właśnie będziemy te skorupki obserwować. Dzięki obserwacji dowiemy się, co się dzieje z zębami podczas zalegania w nich jedzenia i picia. Dowiemy się także, co się dzieje z zębami, które dokładnie szczotkujemy pastą do zębów. Włożymy jajka do octu, bo – tak jak soki, napoje i niektóre produkty spożywcze – jest kwaśny i podobnie oddziałuje na wasze zęby.

Problem do rozwiązania:

Co się stanie ze skorupkami jajek – tą posmarowaną pastą do zębów i tą nieposmarowaną – zanurzonymi w occie:? Dziecko podaje różne hipotezy.



### **Przeprowadzenie eksperymentu:**

Rodzic zmywa z jajka nadmiar pasty do zębów nałożonej poprzedniego dnia. Wlewa do dwóch przezroczystych szklanek ocet (tak, aby jajko było całkowicie w nim zanurzone). Wkłada do szklanek po jajku. Dziecko bardzo uważnie obserwuje obie szklanki.

Rodzic zadaje pytania:

Czy widzisz jakieś zmiany na skorupkach jajek?

Na skorupce którego jajka widać bąbelki?

Co to może oznaczać?

Jak wygląda jajko, które wcześniej było nasmarowane pastą do zębów?

## Wnioski:

Po włożeniu do octu, na skorupce jajka nieposmarowanego pastą do zębów natychmiast pojawiają się bąbelki gazu. Oznacza to, że wapń zaczyna się rozpuszczać. W drugiej szklance bąbelki na skorupce nie pojawiają się od razu lub jest ich bardzo mało. Skorupka posmarowana pastą do zębów staje się na pewien czas odporna na działanie octu.

## Wyjaśnienie:

Wapń, który jest w zębach i w skorupce jajka, rozpuszcza się w kwasach. Ocet zawiera kwas. Zęby są bardzo twarde, ale codziennie są narażone na działanie kwasów z pożywienia. Aby chronić nasze zęby, używamy past do zębów, które zawierają fluor. Dzięki niemu szkliwo zębów jest bardziej odporne na uszkodzenia. Fluoru nie wolno jednak połykać, dlatego po szczotkowaniu zębów dokładnie płuczemy je wodą. Ważne jest, żeby szczotkować zęby po każdym posiłku, tak by ochronna warstewka na szkliwie zębów mogła być stale odbudowywana.

## 2. Kalendarzyk mycia zębów.

Rodzicu wydrukuj kalendarzyk i po każdorazowym umyciu zębów przez dziecko pozwól mu wkleić następną naklejkę.

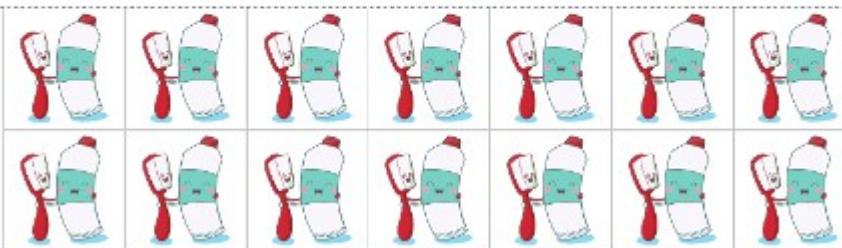
Takie ćwiczenie mobilizuje do mycia zębów i pokazuje czy naprawdę systematycznie są myte zęby.

# PAMIĘTAM O MYCIU ZĘBÓW

PONIEDZIAEK WTOREK ŚRODA CZWARTEK PIĄTEK SOBOTA NIEDZIELA




zahreconamamapi & freepik.com



**Materiał dla 5 i 6 latków:** Helenka K., Kuba L., Kuba K., Andrzej S., Sasza C., Ignacy Ch., Kacper K., Ola L., Eryk P., Tymoteusz Ś., Dawid Ch., Iga Cz.

**1. „List od wiewiórki Rudej Kitki” - słuchanie tekstu i rozmowa.**



***Dzień dobry to ja wiewiórka Ruda Kitka.***

Bardzo chciałam przyjść do Was do przedszkola i porozmawiać z Wami na temat zdrowych zębów. Bo, jak zapewne wiecie, chyba nikt nie ma tak zdrowych zębów jak wiewiórki.

Nie mogę Was odwiedzić w przedszkolu, więc piszę list z parku. Usłyszałam od Krasnala Hałabały, że rozmawiacie o zdrowiu. Hałabała wysłał mnie do Was, żebym dowiedziała się, czy wszystko wiecie na temat zdrowych zębów. Bo, jak wiecie, ja mam najzdrowsze zęby na świecie, no... może jeszcze zajac szarak... Mam nadzieję, że Wy również macie zdrowe zęby. Odpowiedzcie Rodzicom na pytania:

- Co robicie, żeby mieć białe, czyste ząbki?

- No to, kochani, powiedzcie mi, kto z Was mył dzisiaj rano zęby?
- Brawo dla dzieci, które zdążyły przed zdalną pracą umyć zęby.
- A kto mył wczoraj wieczorem zęby przed spaniem?
- Doskonale, mycie zębów na noc jest bardzo ważne!
- A kto z Was lubi cukierki?
- No, dużo dzieci, chyba wszystkie?
- A kto z Was lubi soki i coca-colę?

Wszyscy chcecie mieć zdrowe i piękne zęby, prawda? No cóż, w takim razie musimy coś z tym zrobić. Lubicie słodczy, napoje... może się z Wami umówię tak: będziecie jeść cukierki, czekoladki i pić słodkie napoje tylko raz w tygodniu, a po ich zjedzeniu umyjecie zęby, zgadzacie się?... Coca-coli nie wolno dzieciom pić, dlatego że jest to napój zawierający wiele szkodliwych substancji.

Zastanawiacie się pewnie, dlaczego nie powinniście jeść codziennie słodczy i pić słodkich napojów. Już Wam wyjaśniam, otóż znajduje się w nich dużo cukru, który osadza się na naszych zębach i gromadzą się tam bakterie. Bakterie powodują uszkodzenie zębów i pojawia się na nich brązowa plamka. A to już jest znak, że trzeba prędko iść do... (dentysty/stomatologa), nawet, gdy nie czujemy bólu. Jeśli nie pójdziemy, plamka sama nie zniknie, lecz z plamki zrobi się najpierw mała dziurka, bo bakterie dostaną się do środka zęba, a potem wielka dziura. I w dodatku może nas rozboleć ząb i to coraz mocniej. Taki ząb zaatakowała próchnica. Dlatego, jeśli poczujemy, że dokucza nam ból zęba, powinniśmy iść jak najszybciej do.... (dentysty/stomatologa). Ale do dentysty nie chodzimy tylko wtedy, gdy boli nas ząb. Chodzimy również wtedy, gdy nic się nie dzieje, a lekarz stomatolog tylko skontroluje nasze zęby. Sprawdzi, czy nic złego im się nie dzieje i czy nie ma żadnych plamek na zębach, które świadczyłyby, że mamy próchnicę.

– Czy ktoś z was był już u dentysty/stomatologa?

Proszę, aby każde dziecko opowiedziało Rodzicowi na temat swojej wizyty. Podzieliło się doświadczeniem, jakie zabiegi miało wykonywane, czy tylko przegląd zębów, lakowanie itp. Co możemy zrobić, aby dentysta/stomatolog nie musiał leczyć naszych zębów?

W jaki sposób należy myć zęby?

Sądzę, że wszystko wiecie, ja tylko Wam jeszcze podpowiem, że najlepiej jest, gdy włączycie ulubioną piosenkę lub postawicie klepsydrę na półce i będziecie myć zęby tyle czasu, ile trwa piosenka lub przesypywanie piasku z jednej strony na drugą.

– A w jaki sposób myjemy prawidłowo zęby? Pamiętajmy, że należy: wykonywać ruchy „wymiatające” od nasady zębów tak, jakbyśmy zamiatali; robić na nich szczoteczką kółka. Zęby myjemy nie tylko z wierzchu, ale otwieramy buzię i myjemy je w środku i od tyłu. Czyli, jak widzicie, sprawa wcale nie jest prosta, ale wierzę, że najstarsze przedszkolaki dadzą sobie już z tym radę.

Dziękuję wam bardzo za wysłuchanie mego listu i mam nadzieję, że dzieci z grupy będą należały do Klubu Wiewiórki przy PCK.



## 2. W gabinecie dentystycznym – pogadanka.

- Posłuchajcie wiersza Małgorzaty Strzałkowskiej „Zęby”.

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 szczękania.  
Gdy zajadasz – do gryzienia.  
Gdy się złościś – do zgrzytania.

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

Odpowiedzcie na pytanie: do czego nam służą zęby?



- „**Zęby mleczne**” – pogadanka.

Rodzic wyjaśnia dziecku, że w tej chwili rosną mu zęby mleczne, które już niedługo zaczną wypadać. Zęby będą wypadać jeszcze wtedy, gdy pójdzie do szkoły. Dziecko opowiada o swoich przeżyciach, kiedy wypadały mu pierwsze zęby, czy wkładało je pod poduszkę, i zamiast zęba znajdowało jakąś niespodziankę od Wróżki Zębuszki. Rodzic opowiada, że czasami zęby mleczne „bujają się” na wszystkie strony, i nie chcą wypaść. Wtedy trzeba iść do dentysty. Uświadamia dziecku, że wyrwanie zęba mlecznego nie jest bardziej bolesne od mocnego uszczypnięcia i, że czasami coś może być dla nas bolesne, ale trzeba to mężnie znieść.

- „**Rady wróżki Zębuszki**” – rozmowa kierowana na temat: Jakich rad udzieliłaby Wróżka Zębuszka dzieciom, aby miały zdrowe zęby jak wiewiórki?

Dziecko z pomocą Rodzica ustala zasady dbania o higienę jamy ustnej oraz właściwego odżywiania się: myjemy zęby dwa razy dziennie, pijemy mleko, gryziemy owoce i warzywa, jemy raz w tygodniu słodczy, nie jemy na noc po umyciu zębów, zmieniamy zużytą szczoteczkę do zębów.

- „**Narzędzia dentysty**” – zabawa dydaktyczna.

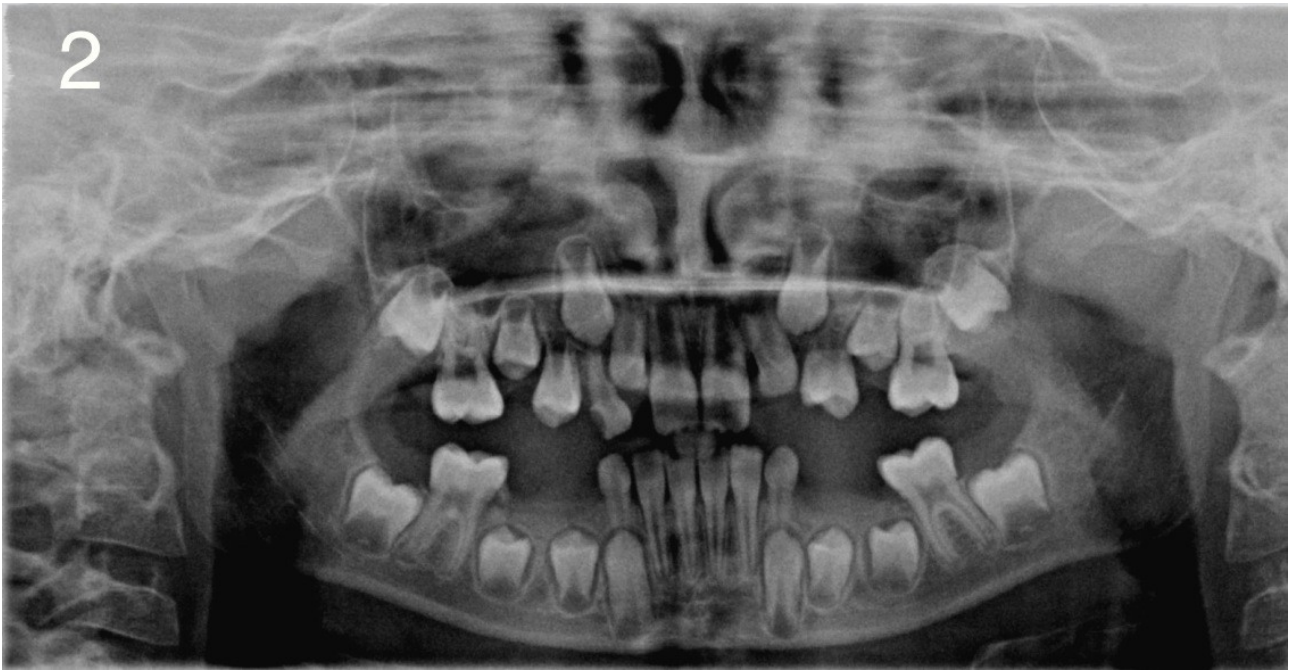
Rodzic prezentuje **szkła powiększające**, mówi, że lekarz czasami patrzy na nasze zęby przez szkło powiększające, aby lepiej je zobaczyć i stwierdzić, czy się nie psują. Dziecko ogląda przez szkło powiększające swoją skórę, paznokcie, włosy, zagląda do oczu. Mówi o swoich spostrzeżeniach.

Następnie Rodzic prezentuje **lusterko powiększające**, informując, że stomatolog /dentysta ma podobne, ale mniejsze i dzięki temu ogląda zęby ze wszystkich stron. Sprawdza, czy nigdzie nie mamy tzw. ubytków. Dziecko przegląda się w lustrze powiększającym, oddala je od siebie i przybliża.

Rodzic wyjaśnia dziecku, że jeżeli ząb na zewnątrz wygląda ładnie, ale nas boli, wtedy musimy zrobić **zdjęcie rentgenowskie**, czyli prześwietlenie. Na takim zdjęciu można obejrzeć korzenie i korony naszych zębów. Prześwietlenie nie jest bolesne i nie trzeba się go bać.

**Rodzicu, poproś aby dziecko wskazało odpowiednia ilustracje podczas czytania tekstu.**





- „**Gabinet dentystyczny**” – zabawa tematyczna.

Jeżeli macie zabawkowe wyposażenie gabinetu stomatologicznego to na koniec możecie pobawić się w dentystę. A jeśli nawet nie macie takich zabawek to zwykle czyste patyczki mogą Wam posłużyć za lupkę, lusterko czy nawet wiertło dentystyczne. Życzymy dobrej zabawy.

### **3. Wykonajcie Karty Pracy:**

- Wskazywanie poznanych liter np. w wyrazach zamieszczonych w ćwiczeniach.

(K.P. 4 s. 20 z. 1)

- Czytanie wyrazów ze zrozumieniem, tworzenie nowych wyrazów przez zamianę pierwszych liter. (K.P. 4 s. 20 z. 2)

- Czytanie zdań ze zrozumieniem. (K.P. 4 s. 21. z. 1)

- Samodzielne pisanie po śladzie. (K.P. 4 s. 21. z. 2)