



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

**Dbamy o zęby.**

14.04.2021 (środa)



## 1. Historia Twoich zębów.

Kiedy przyszlście do przedszkola (3 lata) mieliście już 20 zębów, ale nie zawsze tak było. Kiedy się urodziście ... nie mieliście żadnego.



Potem prawdopodobnie marudziliście, gryźliście różne przedmioty, nawet ręce mamy i taty, aż w końcu urosły wam pierwsze ząbki.



Pierwsze są prawie zawsze dwa dolne zęby mleczne -siekacze, które pojawiają się często **jednocześnie!**

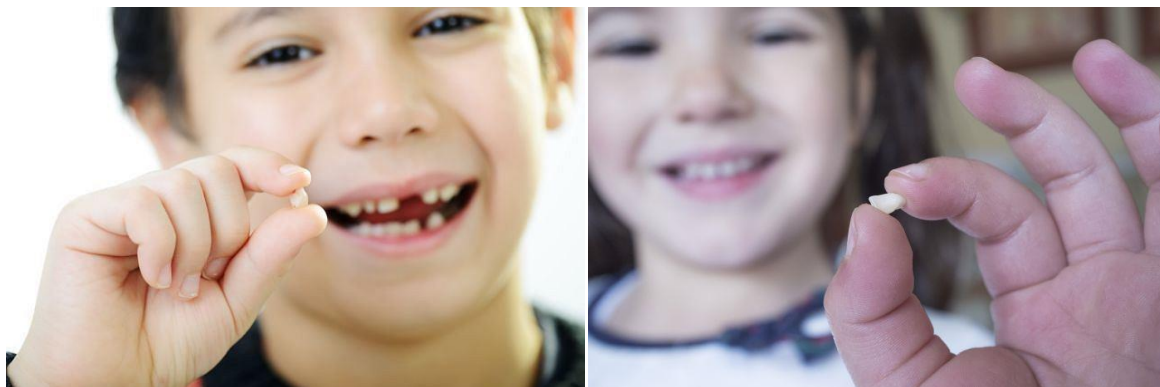


Potem górne siekacze (jedyńki).



Więc kiedy zostajecie przedszkolakami macie już 20 zębów. Jednak nie na długo. Zaczynacie rosnąć i zęby mleczne stają się dla was za małe. Wyobraźcie sobie

uśmiechającego się tatę z małymi mlecznymi zębami, które wyrosły mu kiedy był jeszcze niemowlakiem. Chyba by mu nie pasowały. Zęby mleczne zaczynają wypadać jeszcze w przedszkolu (5-7 lat) i wypadają stopniowo, aż do ok. 12 roku życia.



Muszą wypaść, żeby zrobić miejsce zębom stałym.

Są one dużo większe, dużo twardsze, trzymają się większymi korzeniami i muszą starczyć na całe życie. Trzeba więc o nie bardzo dbać.



Dorośli mają więcej zębów niż dzieci – większość ma ich 32, w tym 4 zęby mądrości. Niektórym ludziom zęby mądrości nie wyrastają nigdy, co nie znaczy że nie są oni mądrzy.



Zęby służą nam do odgryzania i rozdrabniania kawałków pokarmu. Pomagają też w prawidłowej mowie i wpływają na kształt naszej twarzy. Aby zawsze były zdrowe należy o nie dbać, kiedy tylko się pojawią.

## 2. Poczytaj z rodzicem.



Żywność przyjazna zębom to:

, wiele owoców, ryby morskie,



. Produkty zawierające wapń takie jak:



,soja,



mleko (również modyfikowane) i jego przetwory.



Również niektóre suszone owoce : figi,

zawierają sporo wapnia.



Zębom nie służy cukier i wszystko gdzie można go znaleźć czyli :



itp.

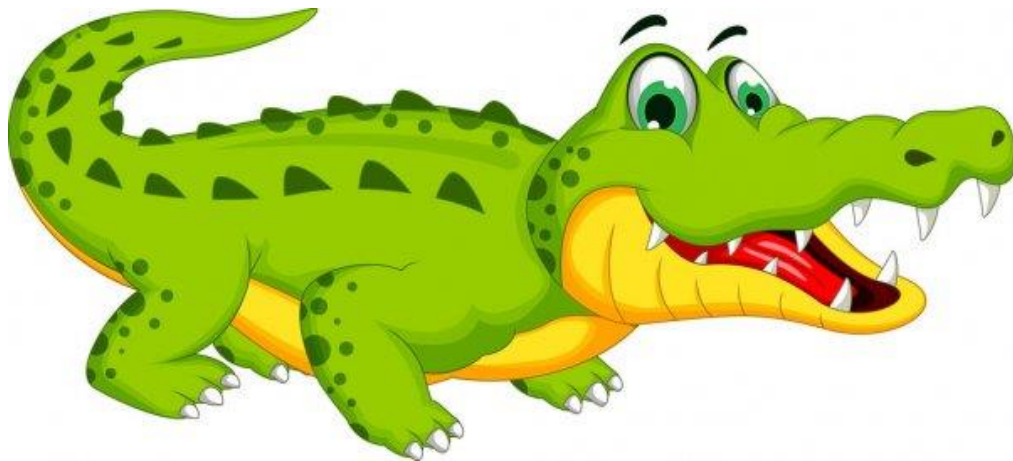
### 3. Bajka terapeutyczna.

#### Bajka o dentyście – Krokodylek Benio u dentysty

*Bajka terapeutyczna napisana by pomóc dziecku, które boi się wizyty u dentysty.*

#### **Krokodylek Benio u dentysty.**

Gdy Kacperek obudził się tego ranka od razu zauważył, że w pokoiku się coś zmieniło. Krokodylek Benio, który był jedną z jego ulubionych zabawek leżał pod stolikiem i wyglądał jakby się przed czymś chciał schować.



Było to bardzo dziwne bo chłopczyk nigdy go takim nie widział. Zwykle rano widział go na półce, tej samej, na której wieczorem go zostawił. Tym razem nie tylko w nocy się musiał przemieścić, ale nawet teraz nie za bardzo chciał spod stołu wyjść.

Kacperek pochylił się i wszedł pod stół.

– Co Ci się stało? – spytał

Krokodylek nie od razu odpowiedział, ale jak już zaczął to mówił coraz szybciej, jakby się bał, że nie zdąży wszystkiego opowiedzieć do końca.

– To dlatego, że mój Tata powiedział, że dzisiaj musimy pójść do dentysty... A ja się tego trochę boję... I właściwie to jeszcze nigdy tam nie byłem... Ale wiem, że to jest coś z zębami... I nie wiem co tam będzie... Ale jak Tata to mówił to wcale nie brzmiało jakby to było coś fajnego... – wyrzucił z siebie Benio

Chłopczyk chciał go zabrać spod stołu, ale jak to wszystko usłyszał to zatrzymał się i usiadł na podłodze, żeby mogli tam razem porozmawiać.

– Ale jak nie wiesz co będzie u dentysty to czego się właściwie boisz? – spytał

– No właściwie to nie wiem... – usłyszał

Kacperek był raz u dentysty, ale już dość dawno temu i zaczął się zastanawiać co przyjacielowi o tym opowiedzieć.

– Dentysta to taki pan, który leczy zęby. Prosi żeby otworzyć buzię i pokazać je wszystkie. Ma takie małe lustreczko, którym każdy ząbek z osobna może obejrzeć. W ten sposób upewnia się czy wszystkie są zdrowe i dobrze rosną.

Benio zastanowił się.

– Ale ja mam bardzo dużo zębów. U góry, u dołu, po bokach – całe mnóstwo...

– No to mu trochę to czasu zajmie – zaśmiał się chłopczyk

Krokodylek się wcale na to nie zaśmiał tylko cały czas o czymś myślał i w końcu spytał:

– A co się dzieje jak któryś z zębów nie jest zdrowy?

– Wtedy dentysta musi się zastanowić co z nim zrobić. On jest takim specjalistą od zębów i zawsze wie co najlepiej zadziała. Tak jak Tata, który jest mechanikiem samochodowym wie co i jak trzeba naprawić w samochodzie jak się zepsuje i nie chce jeździć.

– Wiesz co? – dodał Kacperek – jak chcesz to dzisiaj pójde z Tobą i będę Ci towarzyszył przy wszystkim co będzie się tam działo.

Od razu widać było, że Benia ta rozmowa i to zapewnienie uspokoiło. Wyszli razem spod stołu i do obiadu bawili się razem nie wspominając o popołudniowej wizycie.

Do gabinetu dentystycznego nie było daleko, był na tym samym osiedlu tylko kilka domów obok. Mieścił się na parterze dużego budynku. Na szybie, która była z mlecznego szkła widać było napis „Biały ząbek”.

## *Biały ząbek*

Gdy szli razem Kacperek czuł, że krokodylek się denerwuje. Pomyślał, że będzie się starał pomóc przyjacielowi tak by się tak bardzo nie martwił. Wtedy o wiele sprawniej i przyjemniej wszystko pójdzie.

Gdy weszli do środka gabinetu pierwsze co się rzuciło w oczy to jasne ściany i duży fotel na środku. Nie był to taki zwykły fotel jak w ich domku lub u dziadków, ale prawdziwy super-fotel. Miał niebieskawy kolor i coś czego ani Benio, ani Kacperek nigdy nie widzieli. Za naciśnięciem specjalnych przycisków zmieniał się – zmniejszał, wydłużał, pochylał się tak, że wyglądał jak łóżko lub odwrotnie – całkiem prostował.



A wszystko to przy cichym brzęczeniu silniczków, które gdzieś w środku niego się znajdowały. Takich jakie są w najfajniejszych samochodach sterowanych na pilota.

Stali obaj tym oczarowani patrząc i patrząc. I wiecie co? Pan dentysta pozwolił Kacperkowi przycisnąć jeden i drugi przycisk gdy Benio usiadł na fotelu. Razem ustawili wszystko tak, żeby się krokodylkowi jak najlepiej siedziało. Widać było, że jest mu teraz bardzo wygodnie. Jeszcze nawet dużo później, jak już wyszli z gabinetu stwierdzili, że taki fotel to oni chcieliby mieć w swoim pokoju. Koniecznie!

Tymczasem rozglądali się dalej. Pan dentysta był ubrany w niebieski fartuch i czapkę – trochę jak lekarz. Spokojnie i z uśmiechem przyglądał się jak z otwartymi ze zdziwienia buziami oglądają wszystko co jest w gabinecie. Do fotela przytwierdzone były urządzenia wyglądające jak małe wiertareczki. Było ich kilka ułożonych porządnie w równym rzędzie.

Kacperek zauważył, że krokodyłek spoważniał i zaniepokoił się nieco. Do czego mogą one służyć? Chłopiec widząc to spytał czy można je dotknąć i obejrzeć. Dentysta brał jedną po drugiej i pokazywał. Pozwolił nawet je na chwilę włączyć. Rzeczywiście – zachowywały się jak małe wiertareczki. W niektórych wiertelka obracały się bardzo szybko i wydawały wysoki dźwięk – taki jak głośny komar. Inne były grubsze i bardziej burczały niż brzęczały obracając się. One też przydałyby się w domu przy zabawie klockami z drewna lub plastiku...

Na stole obok stał wielki biały ząb. Podeszli do niego i zaczęli razem oglądać. Dentysta popukał w niego i zaczął opowiadać. Ten tutaj jest bielutki i całkiem zdrowy. Jednak szczególnie gdy się niedokładnie rano i wieczorem czyści ząbki szczoteczką, to mogą zacząć chorować. Pojawiają się wtedy na nich ciemniejsze plamki. Żeby plamki się nie powiększały trzeba je wyczyścić i do tego właśnie służą te wiertareczki. Z ich pomocą usuwa się ciemniejsze miejsca tak żeby cały ząbek był znowu biały i śliczny.

– A czy to może boleć? – spytał ostrożnie Benio

– Większość zęba nic nie czuje. Tak jak włosy lub paznokcie. Czy przy obcinaniu włosów bolą Cię one? – spytał dentysta uśmiechając się

Kacperek roześmiał się. To było głupie pytanie, bo przecież oczywiście włosy nie bolą. Głupie było też bo przecież krokodyłek nie miał włosów. Ale nic nie powiedział.

– Dopiero w środku zęba jest część która coś czuje. Nazywa się ona rdzeniem – mówił dalej dentysta – Tam dopiero można poczuć działanie tej wiertareczki. Jeżeli jednak regularnie sprawdza się zęby to plamki jeżeli nawet są to są malutkie. Wtedy da się je usunąć i ani trochę nie boli. – dodał.

– Jak już wszystko sobie obejrzelście to wskakuj na fotel – powiedział do Benia znowu się uśmiechając.

Krokodylek usiadł i otworzył jak najszerzej buzię. Ale one ma zębów! Rzeczywiście całe mnóstwo. Kacperek mógł to zobaczyć bo stał tuż obok. Dentysta obejrzał dokładnie każdy z osobna. Co chwila powtarzał – Tu ładnie... Tu też pięknie... Czyściutko... Bielutko...

Na koniec dodał:

– Masz piękne białutkie ząbki. Jest tylko jedna drobna plamka, którą się musimy zająć...

Wziął jedną z wiertareczek i przez chwilę słychać było w całym gabinecie Bzzzzzzzz. Krokodylek cały czas rozdziawiał buzię i siedział spokojnie. W pewnym momencie widać było, że coś poczuł bo przez chwilę poruszył się na fotelu, ale może się to chłopcu tylko zdawało.

– To już! – usłyszeli

Kacperek odetchnął bo dźwięk wiertareczki jednak za bardzo przypominał mu komary, których bardzo nie lubił. Dentysta był bardzo z nich zadowolony. Tak bardzo, że dał im naklejkę z rysunkiem kangura i napisem „dzielny pacjent”.

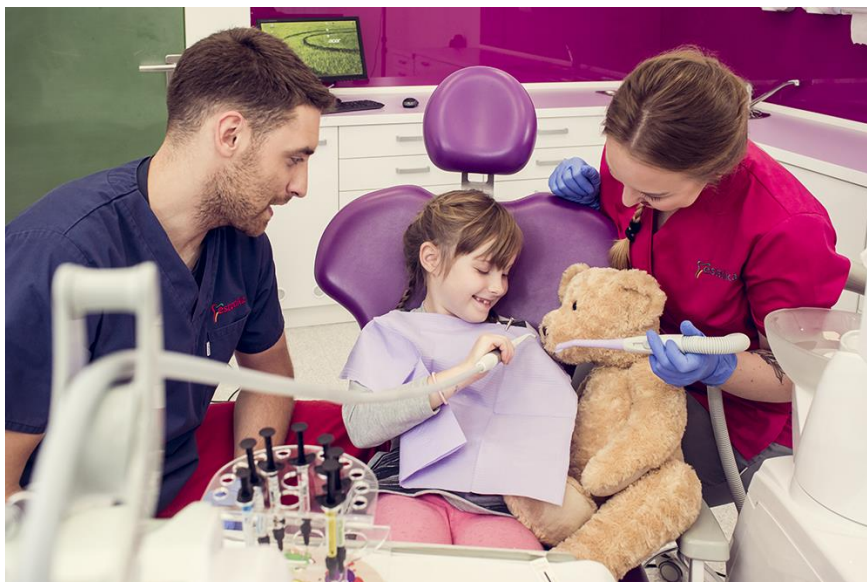
Benio był z siebie bardzo dumny. W gabinecie było fajnie, ale przecież idąc nie wiedział tego. Dlatego przez całą drogę gdy wracali do domu dziękował chłopcu, że z nim poszedł. We dwóch było o wiele raźniej i przyjemniej.

Wieczorem po kolacji gdy Kacperek mył się przed pójściem spać bardzo dokładnie umył ząbki. Dzięki temu u niego plamek na pewno nie będzie. Powiedział też do Mamy:

– Może pójdziemy wszyscy razem do dentysty. Niech obejrzy nasze ząbki i sprawdzi czy wszystkie są białutkie i zdrowe. Bo najlepiej jest to robić regularnie. Wtedy wszystko jest zawsze w porządku.

Żebyście widzieli jak zdziwiła się Mama Kacperka gdy to usłyszała. To była bardzo mądra i Mama zaraz dała mu wielkiego całusa.

Jak się Wam podobała bajka o dentyście? A może twoja ulubiona maskotka też potrzebuje takiej wizyty?



## 4. Film edukacyjny.

Usiądź wygodnie i obejrzyj.

**Czas na zdrowie - Pierwsza wizyta dziecka u dentysty**

<https://www.youtube.com/watch?v=uM6Wsj1C27w>

## 5. Zagadki:

1. Rozpuszczam się w wodzie, ubywa mnie co dzień.  
Kto o czystość dba, ten dobrze mnie zna. (mydło)
2. Schowała się w tubie, używać ją lubię, a i mała szczoteczka  
chętnie się z nią spotka (pasta do zębów)
3. Do suchej nitki mokniesz nieraz, gdy po kąpieli ciało wycierasz.  
(ręcznik)
4. Jak ten przedmiot się nazywa  
Jest za mały, by w nim pływać  
Lecz, gdy woda z kranu ciurka, biorę  
Kąpiel, daję nurka (wanna)

## 6. Ruch to zdrowie – zaprosz domowników do wspólnej zabawy



<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>



# Kiedy ząbki bardzo brudne, ich umycie nie jest trudne!

1



Ciepłą wodą z kubka  
wypłucz dobrze usta,  
niechaj zniknie z zębów  
ta bakteria tłusta.

2



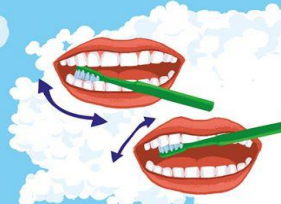
Nałóż trochę pasty  
na szczoteczkę suchą,  
próchnicę przegonisz,  
jakby była muchą.

3



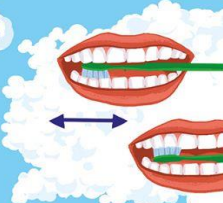
Teraz wyszczerz zęby  
w uśmiechu szerokim,  
umyj ząbki z przodu,  
umyj ząbków boki.

4



Umyj ząbki z tyłu,  
tuż obok języka.  
Niech każda bakteria  
stamtąd prędko zmyka!

5



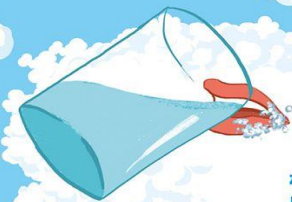
Trzeba ząbków główki  
przezcycić szczoteczką,  
bakterii nie może  
pozostać ni deczko.

6



Każdy zapomina  
o myciu języka,  
lecz mądry przedszkolak  
tego nie unika.

7



Teraz wypłucz usta  
z kubka czystą wodą,  
niechaj mycie zębów  
będzie zdrową modą.

8



Musisz swą szczoteczkę  
dokładnie przepłukać,  
niech bakteria na niej  
nie ma czego szukać.



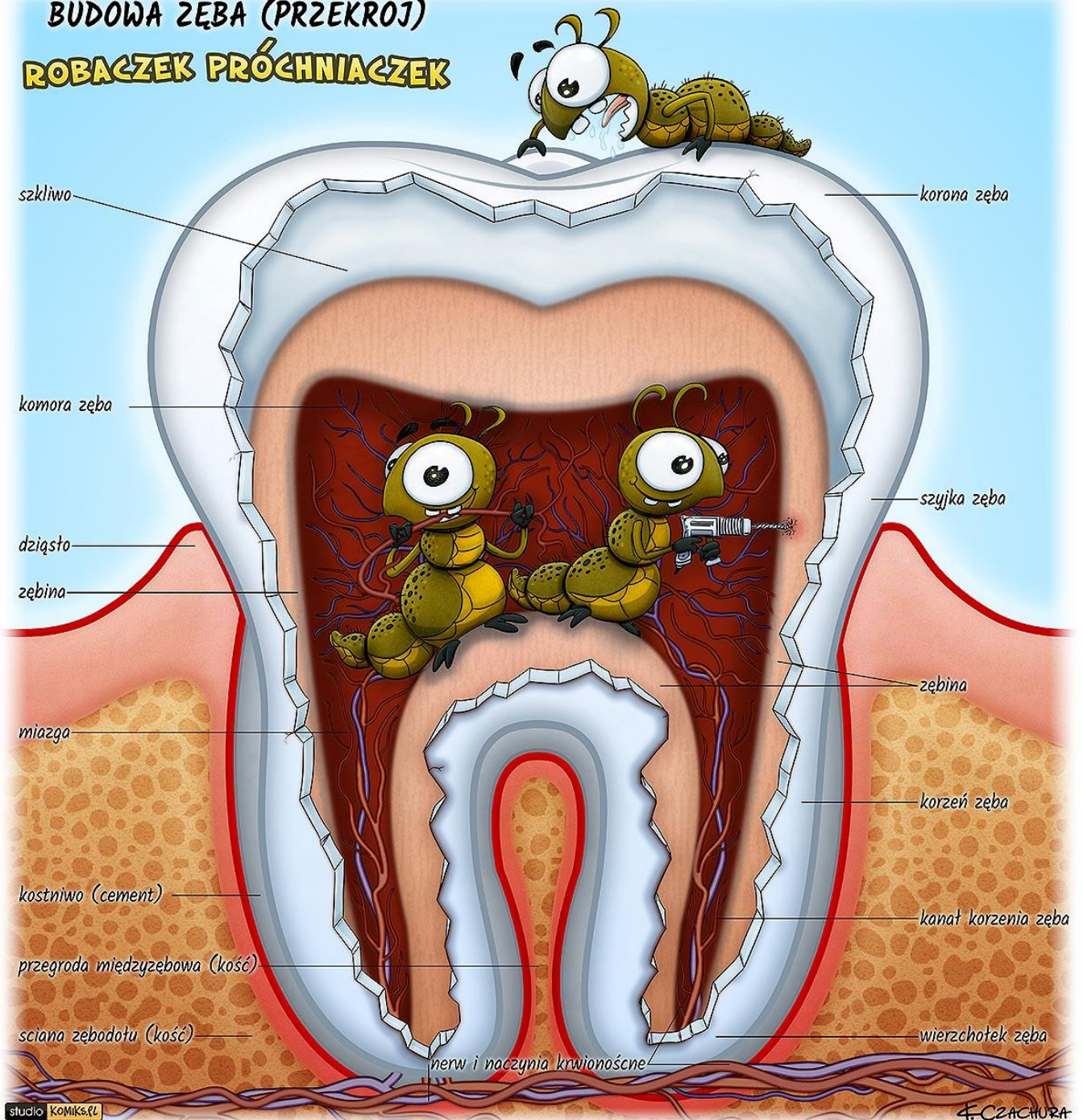
Na plakacie wykorzystano  
tekst piosenki „Czyste zęby”  
(śl. Magdalena Ledwoń,  
muz. Miłosz Konarski).  
Zeskanuj QR kod i pobierz piosenkę.

[www.blizejprzedszkola.pl/czyste-zebry](http://www.blizejprzedszkola.pl/czyste-zebry)

## I już teraz każdy wie, jak myć dobrze ząbki swe!

# Najczęstsza choroba zębów to próchnica.

## BUDOWA ZĘBA (PRZEKRÓJ) ROBACZEK PRÓCHNIACZEK



## 7. Zaśpiewaj z rodzicami (na pewno dobrze to znają).



### Szczotka pasta

<https://www.youtube.com/watch?v=ULcCm5PZwzI>

Tekst piosenki:

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.

Ref: 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!

## 8. Ćwiczenia buzi i języka.

### Ćwiczenie języka:



policz zęby -  
dotykaj czubkiem  
języka górnych  
zębów przy  
szeroko otwartych  
ustach



WSPIERAMY ROZWÓJ!

### ĆWICZYMY WARGI



WARGI DOBRZE ROZCIĄGNIEMY,  
GDY SIĘ PIĘKNIE UŚMIECHNIEMY.  
ZASŁANIAMY ZĄBKI NIMI?  
TO JE TERAZ ODSŁONIMY!  
WARTO TAKŻE PARSKAĆ, PRYCHAĆ,  
GŁOŚNO - TAK BY BYŁO SŁYCHAĆ,  
NO I JESZCZE GWIZDAĆ, CHRAPAĆ,  
PYKAĆ, CMOKAĆ, MLASKAĆ, SAPAĆ,  
BOWIEM WSZYSTKIE TE ĆWICZENIA  
DO WARG SŁUŻĄ USPRAWNIENIU.

Wierszyk z "Sto wierszyków do ćwiczenia głosek  
w trudnych zestawieniach" E.i W. Sz wajkowski ch



[www.institutlogopedyczny.pl](http://www.institutlogopedyczny.pl)

### Ćwiczenia języka:

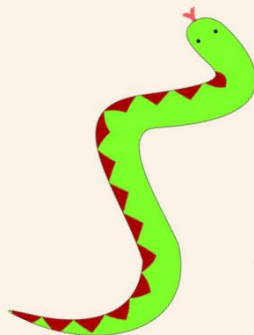


Otwórz szeroko usta  
i powoli, dokładnie  
oblizuj wargi oraz  
kąćki ust.  
Do tego ćwiczenia  
można posmarować  
usta czekoladą,  
miodem lub dżemem



[www.institutlogopedyczny.pl](http://www.institutlogopedyczny.pl)

### ĆWICZENIA ODDECHOWE Z JEDNOCZESNYM WYPOWIADANIEM POJEDYNCZYCH GŁOSEK:



UDAWAJ SYCZENIE  
WĘŻA - SYCZ JAK  
NAJDŁUŻEJ NA  
JEDNYM WYDECHU.

UDAWAJ SZUM WIATRU  
- SZUM JAK NAJDŁUŻEJ  
NA JEDNYM WYDECHU



[www.institutlogopedyczny.pl](http://www.institutlogopedyczny.pl)

### Ćwiczenia usprawniające policzki:



Poruszaj policzkami  
jak żaba

Napinaj policzki  
wraz z wargami

Wydymaj policzki  
i wciągaj je do  
wewnątrz



[www.institutlogopedyczny.pl](http://www.institutlogopedyczny.pl)

### Ćwiczenia usprawniające wargi



Wysuwaj obie wargi  
do przodu, udając  
ryjek świnki



Parskaj wargami  
jak zmęczony konik



[www.institutlogopedyczny.pl](http://www.institutlogopedyczny.pl)



## 9. Praktyczne ćwiczenia dnia codziennego.

### Mycie i ubieranie się.

Codzienne czynności (mycie i ubieranie się) wcale nie muszą być ani trudne, ani nudne, jeśli potraktujemy je jako zabawę. Proponuję dziś wspólne mycie rąk, twarzy, zębów, czesanie się, Dziecko wykonuje te same ruchy co rodzic, jakby było lustrem. Im dokładniejsze są ruchy dziecka, tym lepiej! Dla urozmaicenia czynności, można, co jakiś czas, wykonać śmieszny gest, sprawdzając, czy dziecko wciąż nas obserwuje. Będzie to nie tylko podwód do śmiechu, ale także sposób na utrzymanie pozytywnego kontaktu.



Żeby pomóc dziecku samemu się ubrać, można ułożyć ubranie na łóżku, jakby tworzyło ono postać. Na dole skarpetki, bielizna pod spodniami, podkoszulka pod swetrem itd. Zadaniem dziecka będzie założenie na siebie przygotowanych ubrań, jakby stawało się ono przedstawioną postacią. Dla ułatwienia, zaproponujemy do wyboru jedynie ubrania, których założenie nie sprawi trudności.

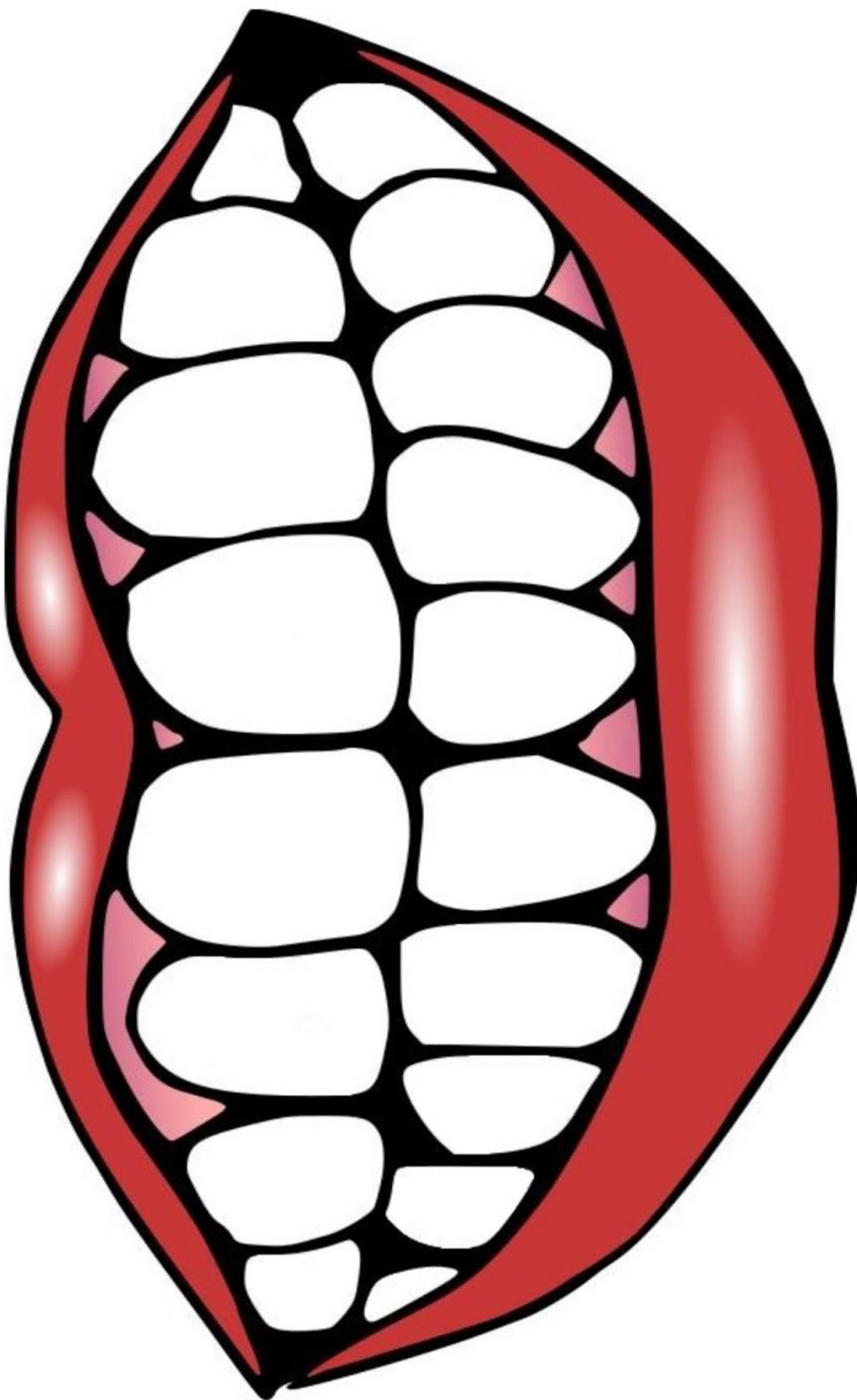
## 10. Czy znasz odpowiedź?

- Jak nazywa się duży palec u dłoni?
- Wymień dwa pojazdy posiadające tylko dwa koła?
- Którą dłoń podajemy na powitanie?
- Ile palców u obu dłoni ma człowiek?
- Ile dzieci dostanie jabłko jeżeli w koszyku jest ich 6?
- Która z tych liczb jest większa 5 czy 3?
- Ile to jest razem 3 i 3?
- Pięć palców odjąć dwa palce to jest?

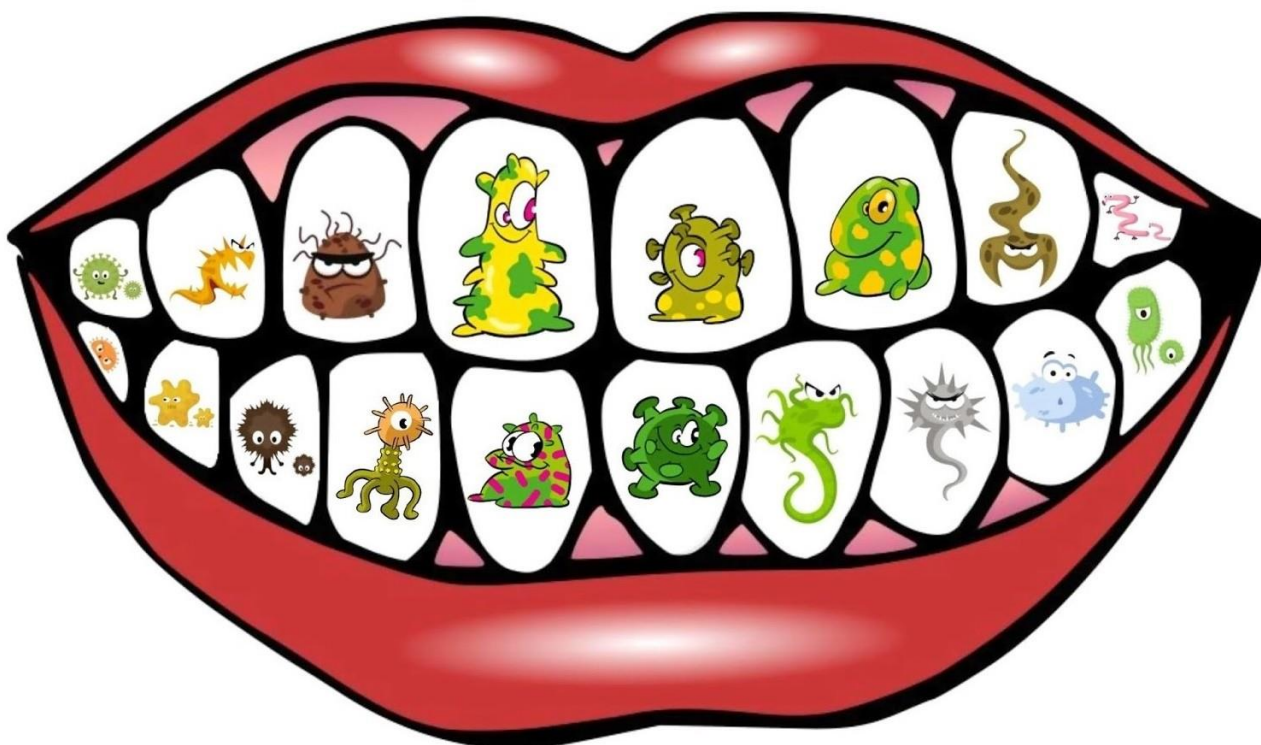
## 11. Karty pracy do wyboru.

Wydrukuj kartę i włóż ją w koszulkę na dokumenty.

www.dokumenty.pl



Na koszulce (w miejscu zębów) narysuj zmywalnymi flamastrami dowolne bakterie. Możesz skorzystać z obrazka.


































































Za pomocą szczoteczki do zębów szczotkuj narysowane na koszulce bakterie, do momentu, aż folia będzie czysta.



## Kalendarz mycia zębów.

Należy wydrukować dwie karty A , B. Pierwszą powieś na ścianie a drugą wytnij. Myj zęby przynajmniej dwa razy dziennie - przez dwie minuty. Mierz sobie czas! Po dokładnym umyciu zębów przyklej słoneczko (rano) lub księżyc (wieczór).

# KALENDARZ MYCIA ZĘBÓW

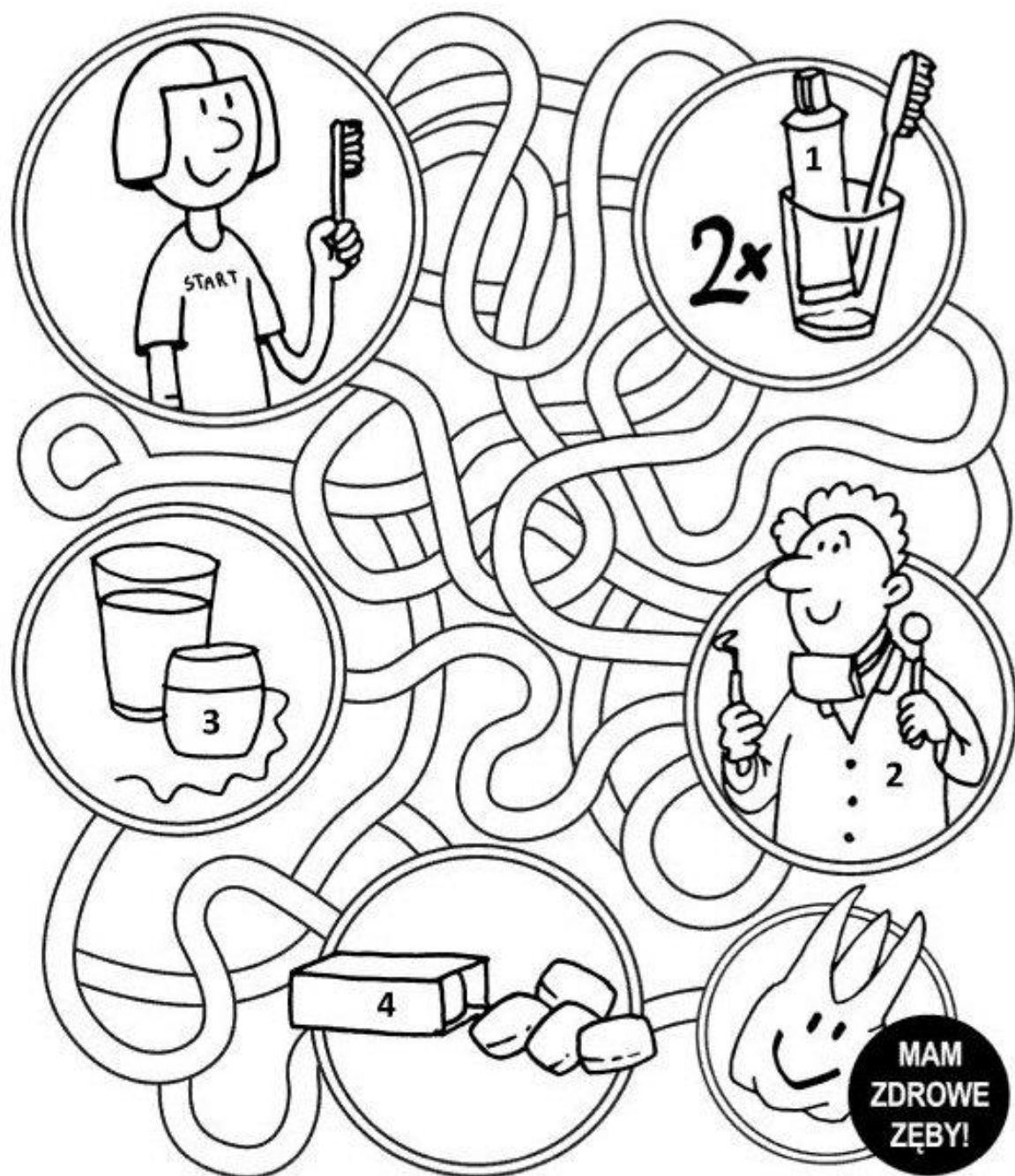
Dzień tygodnia	Tydzień								
	I	II	III	IV					
Poniedziałek									
Wtorek									
Środa									
Czwartek									
Piątek									
Sobota									
Niedziela									

B



# Cztery proste kroki

---



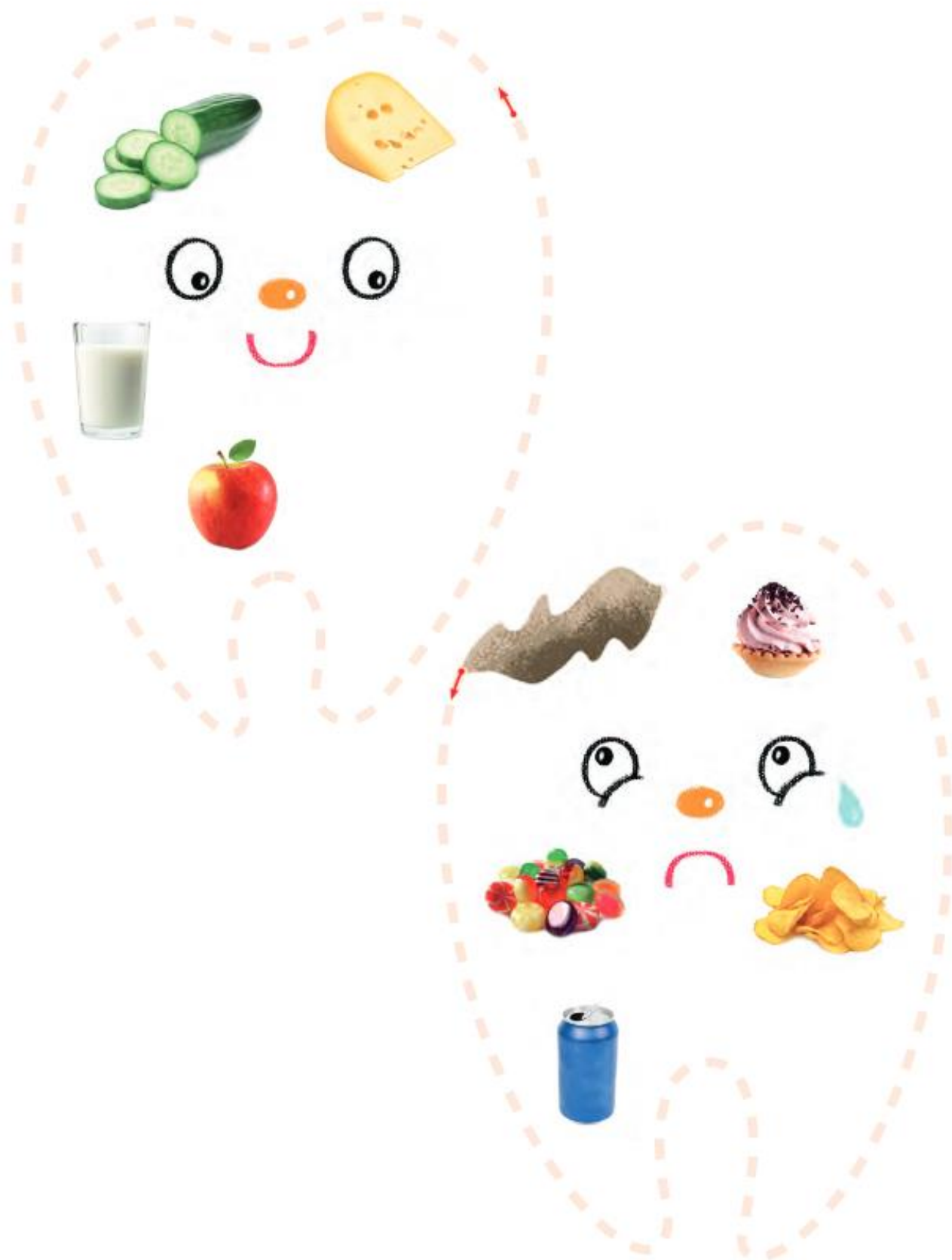
Pokoloruj ilustracje i poprowadź Olę przez labirynt czterech kroków. Czy potrafisz nazwać cztery kroki dla zdrowych i czystych zębów?

Policz ile jest kubeczków. Połącz linią z jedną szczoteczką i jedną pastą w odpowiednim kolorze

Powiedz który element nie został połączony.

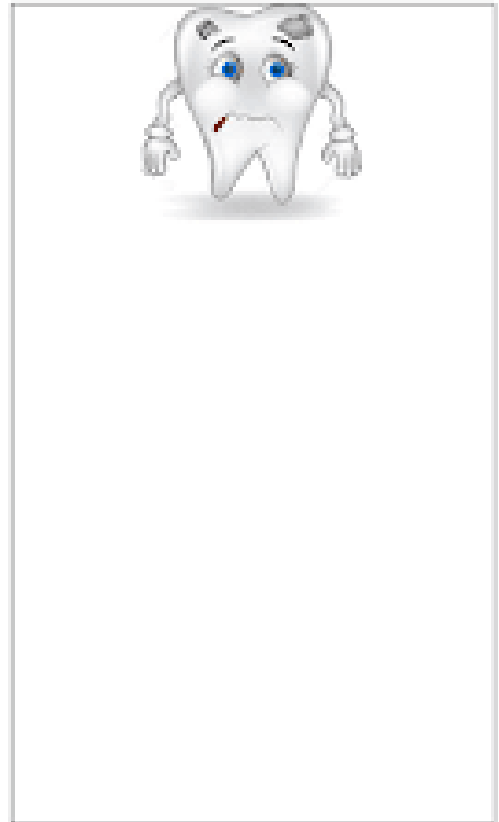
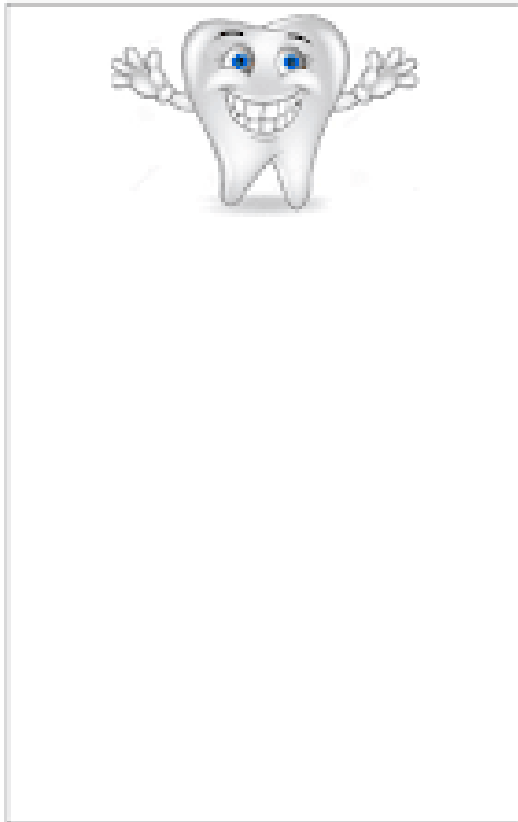


- Narysuj zęby po śladzie. Wymień produkty, które są zdrowe i niezdrowe dla zębów.



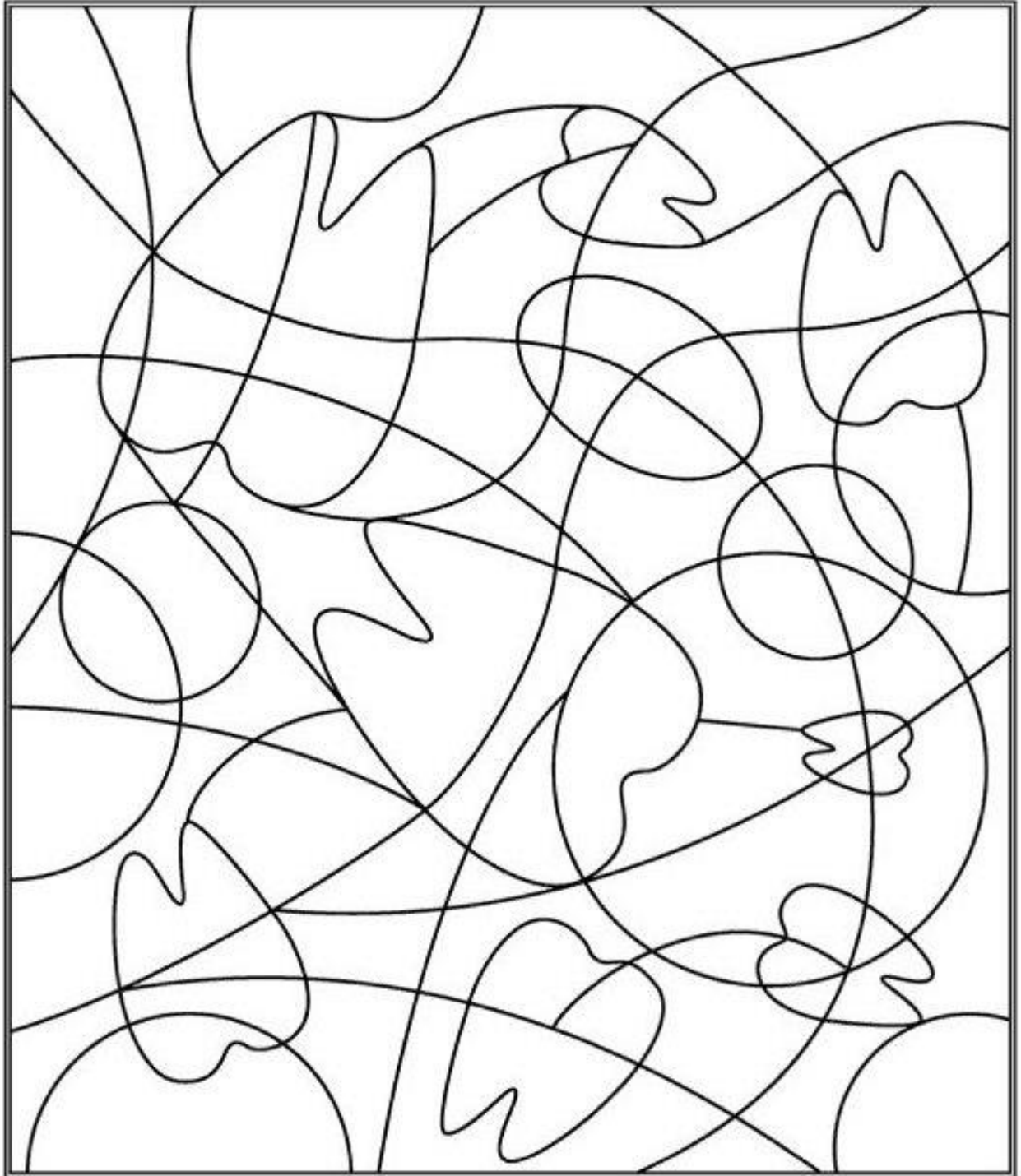


WYTNIJ I PRZYKLEJ W ODPOWIEDNIM MIEJSCU TO  
CO JEST DOBRE DLA ZĘBÓW I TO CO IM SZKODZI



# Policz zęby

---



Pokoloruj układankę, pozostawiając niepokolorowane figury w kształcie zębów. Ile widzisz figur w kształcie zębów?