



Ogólnopolski program edukacji zdrowotnej  
dla przedszkolaków

# Scenariusze zajęć dla Nauczyciela

nr 5





## Temat: Mistrzowie dbania o zęby

### OCZEKIWANE UMIEJĘTNOŚCI DZIECKA:

- Uważnie słucha opowiadania, udziela odpowiedzi na pytania dotyczące treści utworu literackiego
- Zna podstawowe zasady higieny jamy ustnej, potrafi wymienić czynności, które są niezbędne przy dbaniu o uzębienie
- Rozumie potrzebę dbania o zęby i korzystania z pomocy stomatologa zwłaszcza wtedy, gdy ząb zachoruje
- Zna podstawowe zasady odżywiania się, wie, jak bardzo ruch jest ważny dla zdrowego trybu życia

### ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- sylwetki bohaterów programu: Mleczaka, Krokodyla Aleksandra i Lisicy Karoliny (do pobrania ze strony programu)
- Tablica Sprawności Mleczaka (do pobrania ze strony programu)
- plansza edukacyjna „Jak prawidłowo szczotkować ząbki?” (do pobrania ze strony programu)
- krzesło, stoliczek
- lusterko dentystyczne, „wiertło” i inne „narzędzia dentystyczne” (prawdziwe/zabawkowe/zrobione z kartonu i sreberka)
- naklejony na kartonik chory Mleczak (do pobrania ze strony programu)
- naklejony na kartonik zdrowy Mleczak (do pobrania ze strony programu)
- karta pracy „Postrach Gangu Próchnicy”
- kartka A4
- klej, bezpieczne nożyczki
- karta pracy „Zgadnij, przyklej”
- karta „Lista pytań” (do pobrania ze strony programu)
- materiały potrzebne do wykonania pracy konkursowej

### PRZEBIEG ZAJĘĆ:

#### 1. WSTĘPNA ROZMOWA Z DZIEĆMI:

Przedszkolaki siedzą na dywanie, tworząc krąg. Nauczyciel pokazuje im sylwetki bohaterów oraz **Tablicę Sprawności Mleczaka**. Pyta, czy pamiętają, kim są Mleczak, Krokodyl Aleksander i Lisica Karolina. Przypomina, że bohaterowie programu pomagają dzieciom w nauce zasad prawidłowego dbania o higienę jamy ustnej. Może też w skrócie przypomnieć historię o Gangu Próchnicy (jeden z wcześniejszych scenariuszy). Mówi, że tak jak podczas poprzednich zajęć, tak i teraz dzieci będą mogły zdobyć nową sprawność i pokolorować ząbek przy swoim nazwisku. Tym razem powalczą o sprawność **Opiekuna Zębów**.



## 2. OPOWIADANIE:

### Nauczyciel czyta dzieciom krótkie opowiadanie:

Tego dnia Lisica Karolina wstała o wiele wcześniej niż zwykle. Po porannej gimnastyce i zdrowym śniadaniu złożonym z porcji warzyw oraz owsianki z dodatkiem orzechów i ulubionych owoców postanowiła odwiedzić przyjaciół. Jak zawsze zabrała ze sobą wodę. Pamiętała o tym, jak ważne jest, by pić co najmniej sześć szklanek wody dziennie. Najpierw zajrzała do Krokodyla Aleksandra. Zastała go podczas szczotkowania zębów. Z ciekawości zerknęła na zegarek. Włączyła stoper.

– *No proszę, równo dwie minuty!* – zawołała, gdy tylko skończył. – *Dentysta będzie z ciebie dumny.*

– *Już jest* – pochwalił się Aleksander. – *Nie tylko chodzę na przeglądy co pół roku, myję zęby rano i wieczorem, ale nawet pamiętam o regularnej wymianie szczoteczki raz na trzy miesiące. Sama zobacz. Jest zupełnie nowa. W moim ulubionym kolorze.*

Lisica zerknęła na zieloną szczoteczkę, potem na przyjaciela.

– *Pasuje do ciebie idealnie* – stwierdziła.

Po chwili zapytała:

– *Nie masz ochoty przejść się ze mną do Mleczaka? Dawno go nie widziałam. Chciałam go zapytać, czy ma jakieś plany na najbliższe tygodnie. Sama nigdzie się nie ruszam, więc pomyślałam, że mogłabym zorganizować piknik. Miałbyś ochotę w nim uczestniczyć?*

Aleksander wyraźnie się ucieszył.

– *Pewnie, że tak! Zwłaszcza jeśli pojawi się na nim twoja słynna sałatka. Wiesz dobrze, że ją uwielbiam. A do Mleczaka chętnie pójde. Dlaczego nie!*

Tym razem to Lisica się uśmiechnęła. Wiedziała, że Aleksander lubi jej kuchnię. Gotowała nie tylko smacznie, ale i zdrowo. Nikt nie znał się tak dobrze na zasadach zdrowego odżywiania jak ona. Dbała też o ruch, zdrowy sen i odpoczynek. Mleczak i Aleksander nazywali ją czasem żartobliwie Zdrowisią.

Kiedy dotarli do domu Mleczaka, ze zdziwieniem spostrzegli, że jest zajęty pakowaniem. Stał przed otwartym plecakiem, do którego wkładał właśnie pastę i szczoteczkę do zębów.

– *Wyjeżdżasz? Na jak długo?* – zapytał Aleksander.

– *Na kilkudniową wycieczkę. Mam ochotę przeżyć jakąś przygodę. Zabieram też namiot, żeby móc nocować tam, gdzie akurat się zatrzymam. I śpiwór. To będzie taka wyprawa-wędrówka. Po powrocie o wszystkim wam opowiem.*

– *Cudownie! Tylko czy...* – Karolina zahała się, bo nie chciała zepsuć przyjacielowi radości. Z drugiej strony wiedziała, że na wyjazdach tyle się dzieje, że czasem łatwo zapomnieć o prawidłowej higienie czy innych ważnych rzeczach.

– *A nie boisz się, że coś ci się stanie? No wiesz, w podróży trudniej o siebie dbać.*

Mleczak uśmiechnął się i pokazał na plecak.

– *Spakowałem wszystko, czego potrzebuję, by zawsze być łśniący i czysty. I tak, wiem, co zaraz powiesz: że na pewno będę jadł więcej lodów, bo zrobiło się ciepło. Ale spokojnie, nie zapomnę o myciu. Mogę przecież myć się nie tylko rano i wieczorem, ale i po każdym, zwłaszcza słodkim posiłku. Zabrałem nawet zapasową szczoteczkę. Nie martw się. Na pewno sobie poradzę.*



To trochę uspokoiło Lisicę. Znała jednak Gang Próchnicy i wiedziała, że tylko czekają na okazję, by zaatakować zęby. A Mleczak miał jechać sam. Podzieliła się z nim swoimi obawami.

– Spokojnie, nic mi nie zrobią. Poza tym nie jadę przecież na pustynię. Jeśli coś zacznie mnie boleć albo pobrudzę się tak, że trudno mi będzie porządnie się wyszczotkować, po prostu poszukam najbliższego dentysty. Gang Próchnicy nie ma szans. Zamierzam naprawdę się o siebie zatroszczyć.

– A nie będziesz się wstydził? Tego naszego stomatologa dobrze znasz, ale ktoś inny będzie zupełnie obcy – zauważył Aleksander.

– Nie będę. Przecież każdy dentysta chce dobrze dla zębów. A to oznacza, że każdy z nich jest moim przyjacielem, prawda?

Krokodyl i Lisica pokiwali głowami. Widać było, że im ulżyło.

– W takim razie nie pozostaje nam nic innego, jak życzyć ci udanej wycieczki – stwierdził Aleksander. – Ale zanim pojedziesz, pozwól, że cię porządnie uściskamy!

### 3. OMÓWIENIE OPOWIADANIA Z DZIEĆMI

Nauczyciel zadaje dzieciom pytania:

- Co Lisica Karolina zjadła na śniadanie?
- Dokąd udała się najpierw?
- Jak długo Aleksander mył zęby?
- Dlaczego dentysta był z niego dumny?
- Jak Mleczak i Aleksander nazywali Karolinę? Dlaczego?
- Dlaczego Mleczak się pakował?
- Co ze sobą zabierał?
- Jak zamierzał o siebie dbać?
- Jak myślicie, dokąd pojedzie i co mu się przydarzy?

Dzieci próbują odpowiedzieć samodzielnie. W razie potrzeby nauczyciel wyjaśnia zagadnienie.

### 4. PLANSZA EDUKACYJNA „JAK PRAWIDŁOWO SZCZOTKOWAĆ ZĄBKI?”

Następnie pyta dzieci, czy podczas swoich wyjazdów zawsze pamiętają o myciu zębów. Wyjaśnia, że wtedy często dużo się dzieje, dlatego łatwiej jest zapomnieć o codziennym dbaniu o higienę jamy ustnej. Czasem nie ma obok nas mamy lub taty, którzy by nam o tym przypominali, bo na przykład jesteśmy na wakacjach u kogoś z rodziny albo na dłuższej wycieczce z innymi opiekunami. Dlatego sami powinniśmy o tym pamiętać.

Nauczyciel pokazuje **planszę edukacyjną „Jak prawidłowo szczotkować ząbki?”** i krótko przypomina zasady szczotkowania zębów. Mówi także o tym, że gdy wyrosną nam wszystkie mleczaki, mamy ich łącznie 20. Każdy z nich wymaga porządnego szczotkowania. Podczas gdy omawia planszę, dzieci mogą naśladować odpowiednie ruchy.



### 5. ZABAWA WĘDRUJĄCA SZCZOTECZKA

Przedszkolaki wstają i ustawiają się parami, tworząc koło. To bliżej wnętrza koła staje się „zębem”, to na zewnątrz „resztkami jedzenia”. Dziecko, które nie ma pary to „szczoteczka”. (W przypadku parzystej liczby dzieci pierwszą „szczoteczka” może zostać nauczyciel).

„Szczoteczka” spaceruje powoli, okrążając całe koło. Na hasło „myję zęby” wybiera dowolną parę, udaje, że myje dany „zab”, po czym staje na miejscu „resztek jedzenia”, wołając „ten zab jest już czysty”. Dziecko, które dotychczas było „resztkami jedzenia” staje się nową „szczoteczka” i wybiera kolejny „zab”. Zabawa kończy się w momencie, gdy wszystkie „zęby” zostaną umyte. Kolejne „szczoteczki” mogą wybierać zęby losowo (trudniejsza wersja, bo muszą wtedy zapamiętać, które „zęby” są już czyste) lub zawsze ten po swojej prawej stronie. Na koniec nauczyciel przypomina, że szczoteczki zużywają się, dlatego powinniśmy wymieniać je co 3 miesiące. Zęby należy szczotkować przez 2 minuty.

### 6. ROZMOWA KIEROWANA WIZYTY U DENTYSTY

Nauczyciel prosi dzieci, aby podzieliły się swoimi doświadczeniami z wizyty u dentysty. Czy pamiętają, co znajdowało się w gabinecie? Czy byli tam tylko na przeglądzie, czy może dlatego, że coś złego działo się z ich zębami? A może zdarzyło im się odwiedzić go podczas jakiegoś wyjazdu? Przypomina, że stomatologa nie należy się bać, bo jest przyjacielem naszych zębów. Dlatego warto go odwiedzać najlepiej co 6 miesięcy. Gdy któryś zab zachoruje, bo zaatakuje go Gang Próchnicy, tylko dentysta potrafi go wyleczyć. Dlatego jeśli podczas wyjazdu zaniepokoi nas coś w wyglądzie naszych zębów lub pojawi się ból, należy powiedzieć o tym komuś dorosłemu. Nawet jeśli do naszego ulubionego dentysty mamy daleko, w okolicy na pewno uda się znaleźć innego, który go zastąpi. Na koniec dzieci uczą się prostej rymowanki:

*Czy to w domu, czy w podróży  
o swe zęby zawsze dbam,  
więc nic złego się nie stanie,  
bo pamiętam o tym sam.*

### 7. ZABAWA DYDAKTYCZNA ZABAWA W DENTYSTĘ

Na środku sali nauczyciel ustawia krzesło i stolik, na którym kładzie lusterko dentystyczne i przybory do mycia zębów. To „gabinet stomatologiczny”. Jedno z dzieci jest dentystą, drugie przychodzi na wizytę z chorym Mleczakiem, którego sadza na krześle w charakterze pacjenta. (W przypadku najmłodszych dzieci nauczyciel może pełnić rolę asystenta stomatologa). Dzieci odgrywają scenkę, w której zab jest leczony. Właściciel zęba może opowiedzieć, że właśnie spacerował po plaży, kiedy zab go zabolał, jak silny był to ból albo że zauważył na nim dziwne przebarwienia. Dentysta „leczy” zab, używając różnych „narzędzi”. Na koniec zabawy wręcza pacjentowi zdrowego Mleczaka. Pozostałe dzieci przyglądają się scenie. Zabawę można powtarzać wiele razy, za każdym razem obsadzając inne dzieci w rolach dentysty i pacjenta.

### 8. ROZMOWA KIEROWANA JAK DBAĆ O ZĘBY W CZASIE PODRÓŻY I NA WAKACJACH?

Nauczyciel pyta dzieci, co najczęściej jedzą podczas wyjazdów. Czy zdarza im się wtedy jeść więcej cukru, np. gofrów, lodów czy innych słodkości albo pić więcej słodkich napojów? Co ich zdaniem można zrobić, aby w tym okresie zadbać o zęby, które z powodu spożywania większej ilości słodczy są bardziej narażone na atak Gangu Próchnicy?



Dzieci próbują odpowiedzieć samodzielnie. W razie czego nauczyciel naprowadza je na właściwe odpowiedzi. Wśród propozycji mogą pojawić się takie, które mówią o zwiększeniu ilości spożywanych warzyw (by zachować żywieniową równowagę, ale jednocześnie nie przejadać się), myciu zębów po każdym (zwłaszcza słodkim) posiłku, itp. Nauczyciel powinien również przypomnieć, że powinniśmy pamiętać o tym, by pić co najmniej 6 szklanek wody dziennie. Na koniec przedszkolaki rozwiązują **kartę pracy „Postrach Gangu Próchnicy”**.

### 9. ZABAWA DYDAKTYCZNA ZGADNIJ I PRZYKLEJ

Nauczyciel mówi o tym, że pora podsumować dotychczas zdobytą wiedzę, by zdobyć sprawność Opiekuna Zębów. Dzieli dzieci na 5 grup. Pokazuje im **kartę pracy „Zgadnij, przyklej”**. Każdej grupie czyta jedno pytanie z **karty „Lista pytań”**. Gdy grupa opowie prawidłowo, nauczyciel (lub wybrane dziecko) wycina jeden kawałek obrazka i przykleja go na kartce. Jeśli ma problem z odpowiedzią, inna grupa może przejąć pytanie. W ten sposób dzieci wyklejają cały obrazek. Na koniec wszystkie mogą pokolorować jeden ząbek na **Tablicy Sprawności Mleczaka** przy swoim nazwisku.

### 10. PRZYGOTOWANIE MATERIAŁÓW DO KONKURSU „MLECZAKOWA KSIĘGA UŚMIECHÓW”

Nauczyciel podaje informacje na temat konkursu „Mleczakowa Księga Uśmiechów”. Przygotowuje materiały, z których dzieci wykonują potrzebne elementy pracy konkursowej, np. ozdoby związane z tematyką zajęć (sylwetki bohaterów, szczoteczki, pasty, itp.).

Twórcą Klubu Mleczaka jest Adliner Sp. z o.o., realizujący programy edukacyjne od 20 lat. Programy Adliner zrealizowało już kilka milionów dzieci i tysiące placówek oświatowych, pod autorską marką ProgramyEdukacyjne.pl, a są to m.in.: Akademia Dojrzewania, Moje Miasto bez Elektrośmieci, Działaj z ImPetem, Problem z Głowy, Akademia Przyjaźni My Little Pony, Akademia Aquafresh, Akademia Malucha, Akademia Super Przedszkolaka, Akademia Wyobraźni PlayDoh i wiele innych... Programy Adliner realizowane są pod marką programyedukacyjne.pl

 adliner

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



programyedukacyjne.pl

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

ORGANIZATOR:



programyedukacyjne.pl

PATRONAT MEDIALNY:

**bliżej  
przedszkola**



Międzynarodowa Kapituła  
Orderu Uśmiechu

PATRONAT HONOROWY:



Scenariusze zajęć Klubu Mleczaka opracowała Anna Paszkiewicz.

Anna Paszkiewicz (1979) – poetka, animatorka i autorka ok. osiemdziesięciu książek dla dzieci (w tym „Coś i Nic”, które zdobyło główną nagrodę jury w konkursie Przecinek i Kropka 2020 na najlepszą książkę dziecięcą w kategorii 6-8 lat i trafiło na Międzynarodową Listę Białych Kruków 2021). Prawa do niektórych tytułów nabyły wydawnictwa z Chin, Korei, Hiszpanii, Francji, Czech, Rosji, Włoch, Turcji, Kanady, Tajwanu i Chorwacji.

Autorka scenariuszy dla nauczycieli w ramach ogólnopolskich programów edukacyjnych, m.in.: „Działaj z ImPetem”, „Moje Miasto Bez Elektrośmieci” i „Drużyna SIR PET-ERA”.

Na stałe współpracuje z czasopismem dla dzieci niewidomych i niedowidzących „Promyczek”. Od kilku lat w dolnośląskich przedszkolach, szkołach i bibliotekach organizuje spotkania promujące czytelnictwo. Zajęcia mają na celu rozbudzić miłość do czytania oraz wyzwolić kreatywność i wyobraźnię.



Ogólnopolski program  
edukacji zdrowotnej dla przedszkolaków

[www.klub-mleczaka.pl](http://www.klub-mleczaka.pl)

Polub nas 

[www.facebook.com/klubmleczaka](https://www.facebook.com/klubmleczaka)