KLUB MLECZAKA

Ogólnopolski program edukacji zdrowotnej
dla przedszkolaków

Scenariusze zajęć
dla Nauczyciela

nr 6



www.klub-mleczaka.pl

Temat: Agenci Mleczaka

OCZEKIWANE UMIEJĘTNOŚCI DZIECKA:

- Uważnie słucha opowiadania, udziela odpowiedzi na pytania dotyczące treści utworu literackiego
- Rozumie potrzebę i podstawowe zasady prawidłowego dbania o zęby
- Rozumie potrzebę korzystania z pomocy stomatologa
- Wie, że należy zatroszczyć się nie tylko o zęby, ale i całą jamę ustną

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?"
- karta pracy „Którędy do dentysty?"
- pachołki lub szarfy
- klocki
- szablony-kukiełki: Mleczaka, Lisicy Karoliny i Krokodyla Aleksandra (do pobrania ze strony programu)
- kleje typu Magic, nożyczki
- patyczki po lodach (lub inne, które umożliwią wykonanie kukiełek)
- 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. Uczą, jak szczotkować zęby, dlaczego tak ważne są regularne wizyty u stomatologa i jak się odżywiać, by nasze zęby były mocne i zdrowe. 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 „Agentów Mleczaka".

2. OPOWIADANIE:

Nauczyciel czyta dzieciom krótkie opowiadanie:

Z miejsca, gdzie mieszkał Krokodyl Aleksander, przez całą noc dochodziły dziwne dźwięki. Ktoś stękał i pojękiwał, jakby coś go bolało. Obudziło to zarówno Mleczaka, jak i Lisicę Karolinę. Rankiem oboje postanowili wyjaśnić tę zagadkę.

– *Myślisz, że to duch?* – wyszeptał Mleczak, gdy byli już prawie na miejscu. – *Mam nadzieję, że nie zrobił niczego złego Aleksandrowi.*

– *No coś ty! Przecież duchy nie istnieją* – uspokoiła go Karolina. – *To musiał być ktoś inny. Może Aleksander też go usłyszał? Zaraz wszystkiego się dowiemy.*

Dość szybko wyszło na jaw, że dźwięki wydawał z siebie ich przyjaciel. Kiedy się u niego zjawili, trzymał się za paszczę i cichutko pojękiwał.

– *Boli mnie coś w środku* – poskarżył się. – *Nie mogłem przez to spać.*

– *W takim razie natychmiast powinieneś pójść do dentysty* – oznajmił zmartwiony Mleczak. – *Kiedy ostatnio byłeś na przeglądzie?*

Krokodyl Aleksander zawahał się, zanim udzielił odpowiedzi. Po chwili przyznał skruszony, że od jego ostatniej wizyty u stomatologa na pewno minęło więcej niż sześć miesięcy.

– *Tak, wiem, powinienem tego pilnować. Ale ostatnio tyle się działo...* – wyznał. – *Wierzcie mi, przez cały ten czas naprawdę dbałem o zęby. Myłem je co najmniej dwa razy dziennie, rano i wieczorem. I zawsze przez co najmniej dwie minuty! Szczoteczkę wymieniałem co trzy miesiące, żeby miała mocne włoski. Ostatnio nawet kupiłem taką, która ma specjalny grzbiet, by czyścić nim język. Wydaje mi się, że zrobiłem wszystko, co trzeba.*

Aleksander umilkł, bo ból znów dał o sobie znać. Lisica Karolina spojrzała na niego ze współczuciem.

– *A może po prostu zjadłeś za dużo słodyczy? Cukier szkodzi zębom i może być przyczyną próchnicy. Jeśli dentysta stwierdzi, że w którymś z nich zrobiła ci się dziurka, to mogło być to.*

Aleksander pomyślał o tych wszystkich słodkościach, które kupił dla siebie przy jakieś okazji. W zasadzie codziennie wyciągał coś ze swoich zapasów. Karolina mogła mieć rację. Skarcił się w myślach za łakomstwo i obiecał sobie, że ograniczy słodycze. Poprosił przyjaciół, by odprowadzili go do najbliższego stomatologa. Znał go z poprzednich wizyt, więc wiedział, że jest sympatyczny i na pewno mu pomoże.

Kiedy dotarli do gabinetu, Mleczak i Lisica Karolina postanowili poczekać na przyjaciela w poczekalni. Wizyta przebiegła sprawnie i po chwili uśmiechnięty Aleksander ukazał się ich oczom. W jednej łapce trzymał naklejkę z napisem „Dzielny pacjent", a w drugiej buteleczkę z jakimś płynem.

– *I po kłopocie! Już nic mnie nie boli. Nie miałem dziury, na szczęście, po prostu kawałek jedzenia utkwił mi między zębami. A że był to ostry kawałek, wbił się w dziąsło i dlatego mnie to tak bolało. Dostałem od dentysty specjalny płyn do płukania jamy ustnej. Będę go używał codziennie po każdym myciu zębów. Pomoże usunąć bakterie, które mogą pozostać po szczotkowaniu i przy okazji zadba o moje dziąsła. Dobrze, że dziś tu przyszedłem. Od razu mam za sobą przegląd zębów. I teraz wiem, że wszystkie są zdrowe!*

3. OMÓWIENIE OPOWIADANIA Z DZIEĆMI

Nauczyciel zadaje dzieciom pytania:

- *Co obudziło w nocy Mleczaka i Lisicę Karolinę?*
- *Kto wydawał z siebie jęki?*
- *W jaki sposób Krokodyl Aleksander dbał o swoje zęby?*
- *Co zdaniem Lisicy Karoliny mogło być przyczyną bólu?*
- *Kto ostatecznie pomógł Aleksandrowi?*
- *Co takiego krokodyl dostał w prezencie od stomatologa?*

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

4. PLANSZA EDUKACYJNA „JAK PRAWIDŁOWO SZCZOTKOWAĆ ZĄBKI?"

Nauczyciel prosi jedno z dzieci, aby stanęło na środku i pokazało, w jaki sposób myje zęby w domu. Następnie pokazuje **planszę edukacyjną „Jak prawidłowo szczotkować ząbki?"** i krótko ją omawia. Podkreśla, że zęby powinniśmy szczotkować przez co najmniej 2 minuty, zarówno rano, po śniadaniu, jak i wieczorem, przed pójściem spać. Warto jednak nie robić tego od razu po posiłku, tylko odczekać ok. pół godziny. Mówi także o tym, że gdy wyrosną nam wszystkie mleczaki, mamy ich łącznie 20. Każdy z nich wymaga dokładnego szczotkowania, by nie dobrał się do nich Gang Próchnicy. Nie możemy jednak przez cały czas używać tej samej szczoteczki, ponieważ szczoteczki do zębów niszczą się i zużywają. Należy je wymieniać co 3 miesiące. Podczas gdy nauczyciel omawia planszę, przedszkolaki mogą naśladować odpowiednie ruchy.

5. ZABAWA GANG PRÓCHNICY

Nauczyciel mianuje jedno z dzieci Łobuzem z Gangu Próchnicy. Pozostałe przedszkolaki to Szczoteczki i Pasty Do Zębów. Łobuz staje pod ścianą, tyłem to pozostałych dzieci, które ustawiają się po drugiej stronie sali. Przedszkolaki ruszają w jego stronę, stawiając jedną stopę przed drugą (tiptopki). W dowolnym momencie Łobuz odwraca się i mówi: „Mam cię!". Szczoteczki i Pasty muszą wtedy stanąć bez ruchu. Jeśli ktoś się poruszy, wraca na start. Wygrywa to dziecko, które jako pierwsze dotrze do Łobuza. Wtedy ono się nim staje i zabawa zaczyna się od nowa. Można ją powtarzać wielokrotnie.

6. ROZMOWA KIEROWANA WIZYTY U DENTYSTY

Nauczyciel pyta dzieci, czy któreś z nich było kiedyś u stomatologa i prosi o podzielenie się swoimi doświadczeniami. Może je zapytać o to, z jakiego powodu znalazły się w gabinecie (poszły na przegląd czy bolał je ząb), czy pamiętają, jak ubrany był dentysta, jakich używał narzędzi, co znajdowało się w jego gabinecie, itp. Przypomina, że stomatologa nie należy się bać, bo jest przyjacielem naszych zębów. Dlatego warto go odwiedzać najlepiej co 6 miesięcy. Gdy któryś ząb zachoruje, bo zaatakuje go Gang Próchnicy, tylko dentysta potrafi go wyleczyć. Dlatego jeśli pojawia się ból czy jakiekolwiek inne nieprzyjemne uczucie, np. duża wrażliwość zębów, warto powiedzieć o tym rodzicom, by umówili nas na wizytę. Na koniec dzieci rozwiązują **kartę pracy „Którędy do dentysty?"**.

7. ROZMOWA KIEROWANA CUKRY

Nauczyciel pyta dzieci, dlaczego tak ważne jest unikanie nadmiernej ilości cukru. Czy wiedzą, jak cukier wpływa na nasze zęby? Dzieci próbują odpowiedzieć samodzielnie. Następnie tłumaczy, że cukier nie dostarcza nam żadnych witamin i minerałów, za to jego nadmiar może wywołać wiele chorób, przyczynić się do rozwoju próchnicy i prowadzić do otyłości. Może też powodować problemy z koncentracją i nauką. Przypomina, że informacja o ilości cukru powinna znajdować się na etykiecie. Dlatego robiąc z rodzicami zakupy, warto poprosić ich, by przeczytali ją, zanim cokolwiek kupią. Warto, by wspomniał również o konieczności picia codziennie odpowiedniej ilości wody – jest ona podstawowym budulcem naszego ciała.

8. ZABAWA UWAGA, CUKIER!

Nauczyciel rozstawia na sali pachołki/rozkłada szarfy (Zęby), a przy nich układa po jednym klocku (Cukier). Dzieci (Szczoteczki i Pasty) dobierają się w pary i spacerują po sali. Pachołków/szarf powinno być zawsze

o jeden/jedną mniej niż par dzieci. Na hasło: „uwaga, cukier!" pary (Szczoteczka plus Pasta) stają przy dowolnym pachołku/szarfie i udają, że myją Ząb. Na koniec zabierają Cukier i odnoszą go na wyznaczone wcześniej miejsce. W przypadku nieparzystej ilości dzieci jedną z osób w parze jest nauczyciel. Para, której nie uda się stanąć przy żadnym Zębie, odpada. Zabawa kończy się w momencie, gdy zostaje tylko jedna para.

9. ROZMOWA KIEROWANA **PŁYNY DO PŁUKANIA**

Nauczyciel pyta dzieci, czy pamiętają, czego jeszcze prócz pasty do zębów miał używać Krokodyl Aleksander. Może widziały podobne płyny w swoim domu albo aptece lub sklepie? Mówi, że istnieje wiele wariantów takich płynów do płukania jamy ustnej, zarówno dla dorosłych, jak i dzieci. Większość z nich jest jednak przeznaczona dla osób powyżej 6 roku życia. Dlatego jeśli chcemy w taki sposób dbać o jamę ustną, zawsze powinniśmy to robić pod opieką kogoś dorosłego. Takiego płynu, nawet jeśli jest dedykowany przedszkolakom, w żadnym razie nie wolno połykać. Płyn do higieny jamy ustnej pomaga usunąć te bakterie, z którymi nie poradziła sobie szczoteczka. Ponadto często zawiera dodatki, które mają za zadanie wzmacniać szkliwo zębów oraz chronić dziąsła przed podrażnieniami i infekcjami. Warto, aby nauczyciel wspomniał o tym, że niektórzy dentyści zalecają, by po posiłkach w ciągu dnia przepłukiwać usta wodą, jeśli nie mamy możliwości umycia zębów. Zwłaszcza gdy zjedliśmy coś słodkiego. To dobra okazja, by nauczyć się dokładnie płukać usta i w przyszłości korzystać z płynów do płukania.

Nauczyciel może przy okazji wspomnieć o innych rozwiązaniach, takich jak szczoteczki międzyzębowe czy szczoteczki z grzbietem służącym do czyszczenia języka. Jama ustna to nie tylko zęby, ale wszystko, co się w niej znajduje.

Na koniec dzieci uczą się prostej rymowanki:

Oprócz pasty i szczoteczki
użyj płynu do płukania,
a z pewnością twoje zęby
w mig docenią twe starania.

10. PODSUMOWANIE ZDOBYTEJ WIEDZY

Nauczyciel oznajmia, że pora podsumować dotychczas zdobytą wiedzę. Na podłodze w jednym kącie sali rozkłada sylwetki bohaterów programu. Dzieli dzieci na trzy zespoły: drużynę Mleczaka, Lisicy Karoliny i Krokodyla Aleksandra. Zadaniem każdego zespołu jest dotrzeć do swojego bohatera. Między dziećmi a sylwetkami układa po trzy szarfy lub pachołki. (W takich samych odległościach od siebie w każdym rzędzie). Następnie każdemu z zespołów kolejno odczytuje pytania typu prawda/fałsz. Jedna runda to jedno pytanie dla każdego zespołu. Jeśli odpowiedź jest prawidłowa, wszystkie dzieci z zespołu przesuwają się o jedno pole, czyli stają przy kolejnej szarfie lub pachołku. Jeśli odpowiedź jest błędna, nauczyciel koryguje ją, a zespół cofa się o jedno pole (chyba że stał na starcie, wtedy nie rusza się z miejsca).

Pytania:

Runda 1

1) Płyn do płukania jamy ustnej można połykać. *(NIEPRAWDA)*
2) Zęby należy szczotkować przez co najmniej 2 minuty. *(PRAWDA)*
3) Dentystę powinniśmy odwiedzać raz do roku. *(NIEPRAWDA)*

Runda 2

1) Szczoteczkę należy wymieniać co 3 miesiące. *(PRAWDA)*

2) Wyrasta nam w sumie 30 zębów mlecznych. *(NIEPRAWDA)*

3) Nadmiar cukru może przyczynić się do rozwoju próchnicy. *(PRAWDA)*

Runda 3

1) Codziennie powinniśmy pić odpowiednią ilość wody. *(PRAWDA)*

2) Zęby należy myć co najmniej dwa razy dziennie - rano, po śniadaniu, i wieczorem, przed pójściem spać. Najlepiej myć je ok. 30 minut po posiłku. *(PRAWDA)*

3) Płynu do płukania jamy ustnej należy używać pod opieką rodziców. *(PRAWDA)*

Na koniec nauczyciel wyjaśnia, że wiedzą, którą dzieci zdobyły na zajęciach, warto dzielić się z najbliższymi. Także tą w odniesieniu do płynu do płukania jamy ustnej. Dobrze jest zachęcać do tego rodziców czy starsze rodzeństwo. Dzielenie się informacjami na temat higieny jamy ustnej to zadanie **Agentów Mleczaka**. I to nimi właśnie dzieci zostają na koniec zajęć. Na koniec wszystkie przedszkolaki mogą pokolorować jeden ząbek na **Tablicy Sprawności Mleczaka** przy swoim nazwisku.

11. ZABAWA HISTORYJKI

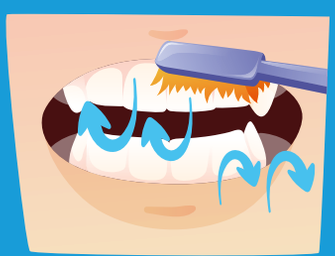
Dzieci w trójkach wycinają z szablonów Mleczaka, Lisicę Karolinę i Krokodyla Aleksandra. Wycięte figurki przyklejają do patyczków po lodach (lub innych). W trójosobowych zespołach wymyślają własne historyjki z udziałem bohaterów-kukiełek i prezentują je reszcie grupy.

12. PRZYGOTOWANIE MATERIAŁÓW DO KONKURSU „KRAINA ZDROWYCH UŚMIECHÓW”

Nauczyciel podaje informacje na temat konkursu „Kraina zdrowych uśmiechów”. Wspólnie z dziećmi przygotowuje wszystkie niezbędne elementy potrzebne do stworzenia makiety z udziałem bohaterów programu.

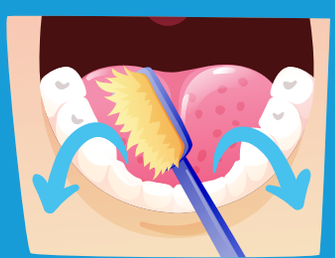
Jak prawidłowo szczotkować ząbki?

1



- Szczotkuj ząbki i dziąsła ruchem wymiatającym. Górne ząbki ruchem od góry do dołu, a dolne zęby umyj od dołu do góry.

2



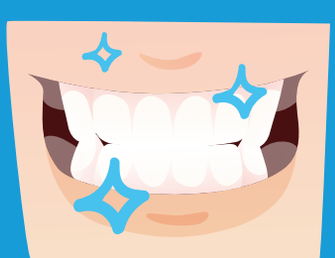
- Szczotkuj tak ząbki dolne i górne, przednie i te po bokach.

3



- Wyszczotkuj wewnętrzne powierzchnie tylnych zębów (trzonowych). Wykonuj okrężne ruchy. Nie szoruj za szybko ani nie używaj dużego nacisku. Oczyść tak dolne i górne powierzchnie żujące.

4



- Następnie wypluj pastę i wypłucz szczoteczkę.



Karta pracy „Którędy do dentysty?

Aj, ale boli!





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

programyedukacyjne.pl

www.programyedukacyjne.pl

ORGANIZATOR: programyedukacyjne.pl

PATRONAT HONOROWY:

Minister Edukacji

Minister Zdrowia

Polskie Stowarzyszenie Higieny Stomatologicznej

PTS POLSKIE TOWARZYSTWO STOMATOLOGICZNE

Międzynarodowa Kapituła Orderu Uśmiechu

PARTNER EDUKACYJNY:

MEDYCZNA SZKOŁA POLICEALNA W CIECHANOWIE

PATRONAT MEDIALNY:

bliżej przedszkola

KROPKA

PARTNER TECHNOLOGICZNY:

CS. CREATIVE STUDIO

Scenariusze zajęć Klubu Mleczaka opracowała Anna Paszkiewicz.

Anna Paszkiewicz (1979) – poetka, animatorka i autorka ponad stu trzydziestu 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, Macedonii, Hiszpanii, Francji, Czech, Włoch, Turcji, Niemiec, Kanady, Tajwanu, Rosji i Chorwacji.

Przetłumaczyła z języka angielskiego ok. czterdziestu książek dla najmłodszych.

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 czasopismami dla dzieci niewidomych i niedowidzących „Promyczek" i „Pod lupą". Od kilkunastu lat w przedszkolach, szkołach i bibliotekach organizuje spotkania promujące czytelnictwo i warsztaty. Zajęcia mają na celu rozbudzić miłość do czytania oraz wyzwolić kreatywność i wyobraźnię.