

Zajęcia świetlicowe dla klas pierwszych

W tym tygodniu zmierzmy się z tematem „Dbamy o zdrowe zęby”.

Każdy wie, że o zęby należy dbać. Jednak wygląda to tak, że często zaniedbujemy higienę jamy ustnej, a reagujemy wówczas, gdy na zębach pojawiają się widoczne ubytki, plamki lub wtedy kiedy zaczyna nas boleć ząb.

Jakie są przyczyny bólu i jak dbać o zęby dowiedzie się z filmiku zamieszonego poniżej.

<https://www.youtube.com/watch?v=1BPkjiKIHI>

Z podobną sytuacją spotkacie się w wierszu napisanym przez P. Helenę Bechlerową pt. „Chory ząbek”. Spróbujcie go przeczytać sami a jeśli nie potraficie poproście rodziców.

Ledwie wrócił Grześ z przedszkola,
Ząb okropnie go rozboleł.
Ząbek bolał, płakał Grześ
I kolacji nie chciał jeść.
Więc orzekli wszyscy zgodnie,
Że Grześ pójdzie do przychodni.
W poczekalni jasnej, dużej
Czas nikomu się nie duży.
Chcesz – obrazki tu oglądaj
Chcesz- masz misia i wielbłąda.
A dentystka uśmiechnięta
Grzecznie mówi do pacjenta:
chodź tu bliżej, Grzesiu, siadaj
zaraz chory ząbek zbadam.

Niektórzy z Was nie zbyt chętnie udają się z wizytą do gabinetu stomatologicznego. Obawiają się spotkania z lekarzem dentystą, który zajmować się będzie chorym zębem. Nie ma się czego bać. Zobaczcie z jaką odwagą do stomatologa przyszli Tosia i Tymek.

<https://www.youtube.com/watch?v=51W7I5utG5A>

A Fruzia śpiewa o tym wesołą piosenkę. Odtwórzcie sobie nagranie i wesoło śpiewajcie razem z nią.

<https://www.youtube.com/watch?v=zAF03I2IQ8s>

PAMIETAJ!!

„Jeśli chcesz wyglądać ładnie,
czyść swe zęby wciąż dokładnie.
I nie tylko przedni rząd,
lecz w najdalszy sięgaj ką.
Ruchy szczotki są pionowe,
nawet lekko obrotowe.
Musi być właściwa szczotka,
czyść nią zęby też od środka.”

"Jak dbać o zdrowe zęby" E. Burakowskiej:

Kochani a teraz chwila relaksu i czas na ruch. Zapraszamy Was na taniec „Gumi miś” z Olą i Blu.

<https://www.youtube.com/watch?v=oGJg1RSOof4>

Moi Drodzy.

Pamiętajcie o dbaniu o siebie i swoje zdrowie! Zdrowie to ruch (ćwiczenia), prawidłowe odżywianie (owoce, warzywa), picie wody, higiena osobista (mycie całego ciała) oraz higiena jamy ustnej czyli (mycie zębów). Zachęcamy Was również do korzystania z profilaktyki jamy ustnej i umówienia się (kiedy już będzie można) na wizytę u stomatologa na przegląd waszych zębów. Nie czekajmy, aż ząb zacznie nas boleć tak jak Grzesia czy Fruzie, bo to nie jest fajna rzecz żeby chory ząbek mieć !!!

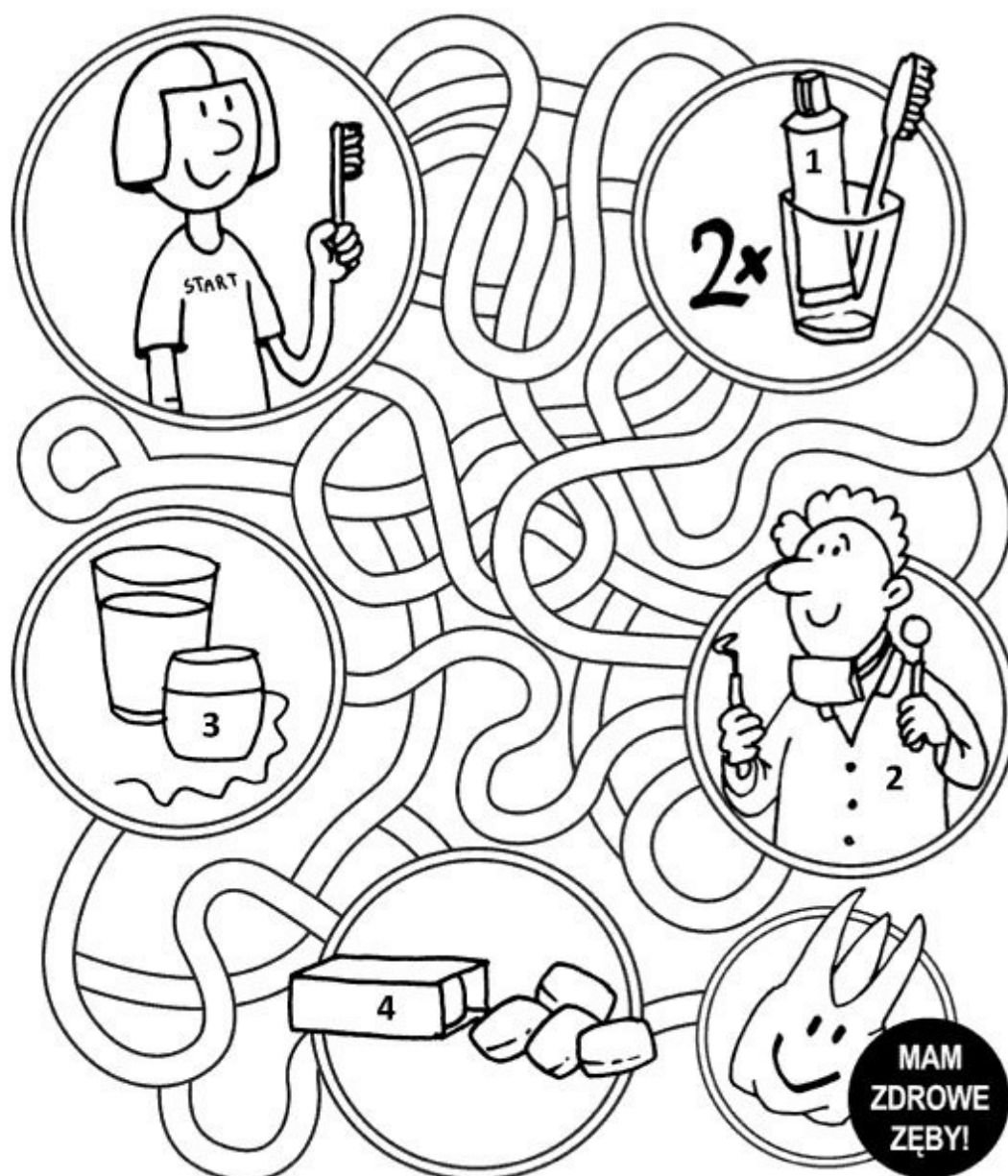
Poniżej znajdziecie karty pracy. Możecie zrobić wszystkie zadania albo tylko te, które Was zainteresują.

Znajdź pięć szczegółów



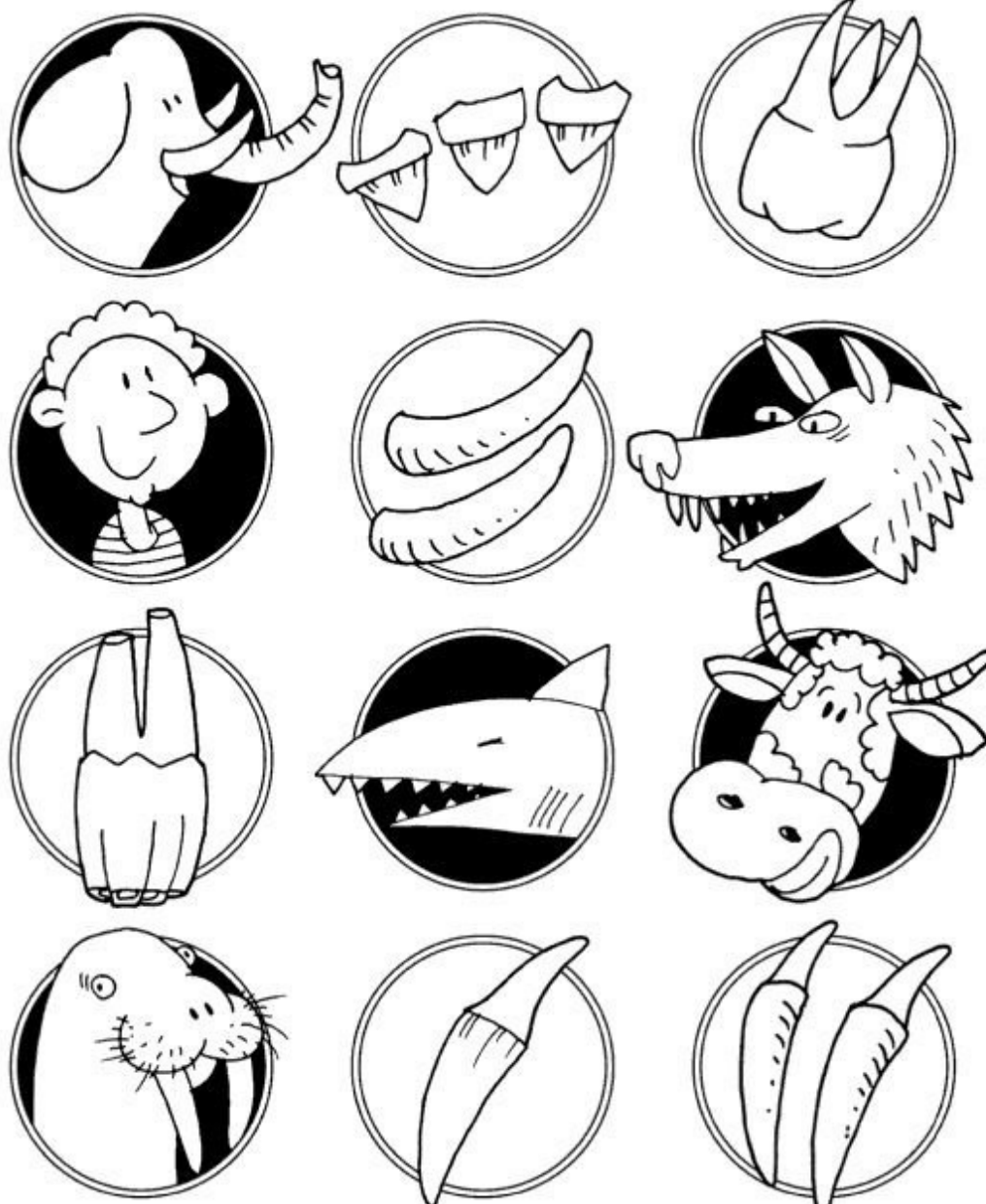
Przyjrzyj się obrazkom i zaznacz pięć różnic.

Cztery proste kroki



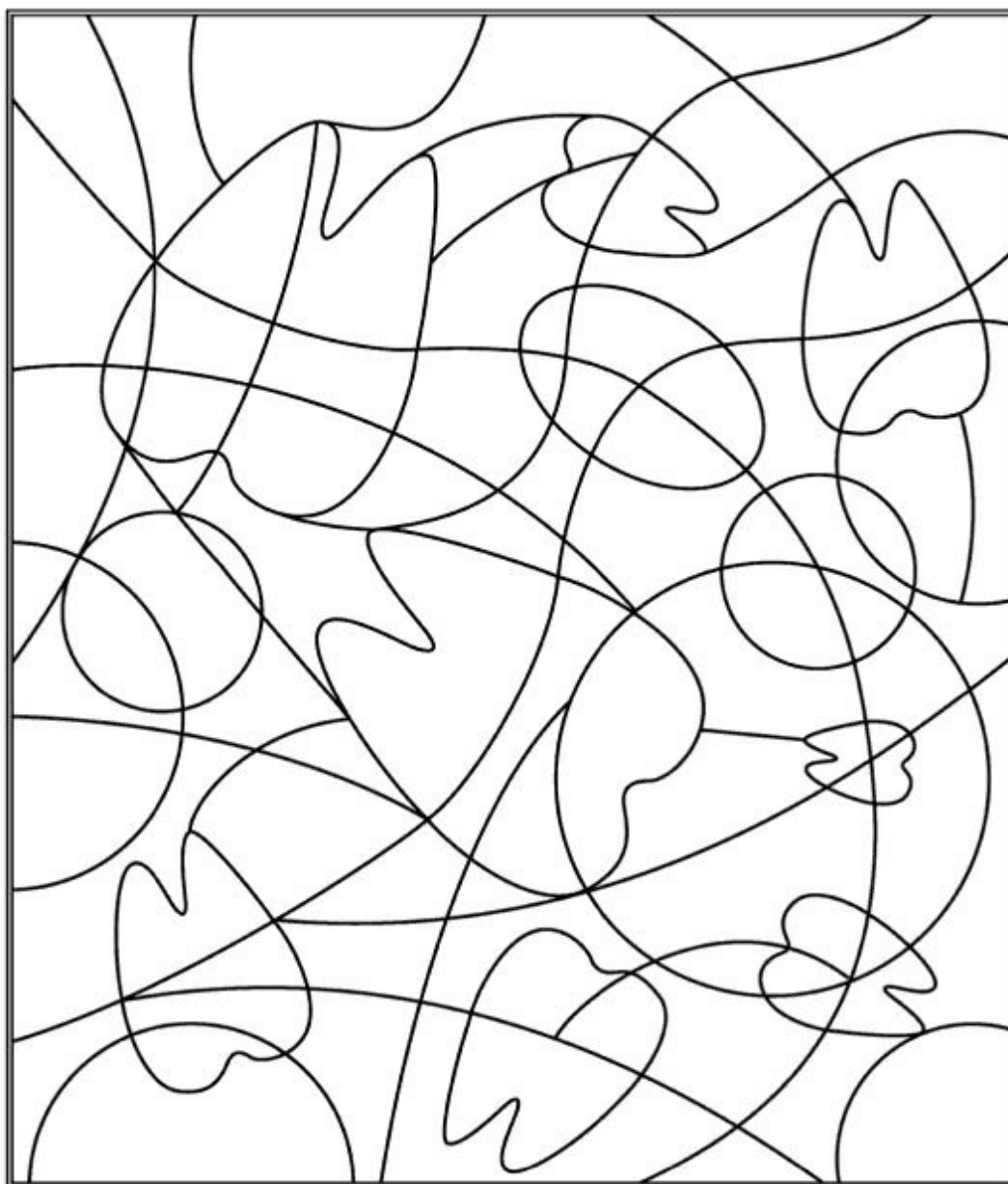
Pokoloruj ilustracje i poprowadź Olę przez labirynt czterech kroków. Czy potrafisz nazwać cztery kroki dla zdrowych i czystych zębów?

Czyje to zęby?



Pokoloruj ilustracje. Do kogo należą te zęby? Połącz w pary postaci i zęby. Jeśli umiesz, podpisz gatunki zwierząt.

Policz zęby



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

Co lubią gryźć twoje zęby?



Pokoloruj ilustracje. Podpisz twarde warzywa i owoce. Które lubisz najbardziej?