

РАДИОНИЦА: „МОЈ РЕЦЕПТ ЗА ЗДРАВЕ ЗУБЕ“

Циљеви радионице:

- Упознавање учесника са основним принципима оралне хигијене и њеним значајем за целокупно здравље
- Унапређење вештине правилног одржавања оралне хигијене
- Стицање нових знања о чиниоцима који утичу на здравље зуба

Циљна група:

- Деца предшколског и млађег основношколског узраста

Потребан материјал:

- Модел вилице
- Четкица за зубе
- Едукативни плакати “Мој рецепт за здраве зубе” и/или „Сваки зубић – здрав зубић“
- Сlike пожељне хране: воћа, поврћа, напитака
- Сlike непожељне хране: грицкалице, напици, кекс, чоколада
- Слика вилице на хамер папиру/табли
- Вежбанка - Недеља здравих зуба 2014. године

Садржај радионице:

Уводни део:

- Кратко представљање радионице
- Представљање учесника уз навођење намирнице која је добра за здравље зубића на почетно слово
- Представљање се може поновити са набрајањем намирница које штете зубићима

Централни део:

- Демонстрација правилног прања зуба
- Игра „Волим да бројим моје зубиће“
- Игра „Ово зубићи воле да једу и пију“
- Игра „Зубар је наш друг“

Завршни део:

- Игра „Украсимо осмех“
- Коментар водитеља радионице

Сценарио радионице:

Уводни део:

- Кратко представљање радионице
Водитељ радионице појасни деци термине које ће у току радионице често користити: зуб, вилица, зубар - стоматолог, ординација, прибор за прање зуба, грицкалице, пожељна храна...
- Представљање учесника уз навођење намирнице која је добра за здравље зубића на почетно слово имена (нпр. Ја се зовим Јадранка, а моји зубићи воле да једу јабуку). Одговори се могу бележити на табли.
- Представљање се може поновити са набрајањем намирница које штете зубићима.

Централни део:

- Демонстрација правилног прања зуба
Водитељ радионице демонстрира правилно прање зубића, пожељно на моделу вилице уколико постоји. Ако нема модела може се техника прања зубића показати на импровизованом моделу: лутка, слика, навучена чарапа на руку са налепљеним /осликаним зубићима... Важно је показати технику („како трава расте, како киша пада“, опрати сваки зубић са свих страна), дужину прања, како изгледа правилан прибор за прање зуба.
- Игра „Волим да бројим моје зубиће“
Деца седе на својим местима и замишљеном четкицом перу зубиће, сваки зубић са свих страна, уз пут их бројећи. На месту недостајећег зубића, деца могу да учине неки договорени покрет: да лупе ногом о под, три пута да трепну...
- Игра „Ово зубићи воле да једу и пију“
Деца седе на својим местима, водитељ из кутије/шешира извлачи по једну слику намирнице/напитка, а деца (сви заједно, или један по један) коментарише да ли то зуби „воле“ или „не воле“ да једу/пију. Важно је да се храна не декларише као добра или лоша, већ истаћи да у дневној исхрани треба да постоји ред, да се после грицкалица обавезно перу зубићу, да се слаткиши не грицкају између obroка и нарочито не пре спавања.
- Игра „Зубар је наш друг“
Водитељ радионице објашњава ко је зубар, стоматолог, како се зове његов радни простор, шта зубар ради, шта се све налази у ординацији, који прибор користи у свом раду, када треба ићи код зубара. Деца се укључују у разговор преносећи своја искуства и осећања. Може се одиграти сцена која приказује долазак у стоматолошку ординацију.

Завршни део:

- Игра „Украсимо осмех“
На хамер папиру на којем је нацртана слика вилице/осмеха са зубима, деца лепе или доцртавају оно што је битно за здраве зубе: млеко, воће, поврће, четкица, паста, конач за зубе, зубар...
- Као завршна активност учесници радионице могу заједно, у групама или појединачно да реше неки од задатака из едукативне вежбанке (можете је преузети са интернет стране Института за јавно здравље Војводине www.izjzv.org.rs).
- Коментар водитеља радионице
Водитељ се захваљује деци на сарадњи и укратко понавља шта су све на радионици о зубићима научили или поновили већ научено.

Прилог за водитеља радионице:

Општи принципи очувања оралног здравља:

- Редовно и правилно прање зуба одговарајућим прибором.
- Правилна исхрана.
- Редовне контроле код зубара.
- Чување од повреда.

Прање зуба:

- Зубе треба прати обавезно ујутру и увече, а пожељно и после сваког јела.
- Зубе треба прати довољно дуго: 3 до 5 минута.
- Прибор за зубе чине: четкица, паста за зубе са флуором и конач за зубе.
- Четкица за зубе је потрошна ствар, мења се најређе на 6 месеци, али и чешће чим се влакна са четкице искриве.
- Прање зуба: горње зубе треба прати покретима „како киша пада“ а доње „како трава расте“; сваки зубић треба опрати са свих страна, посебно обратити пажњу на унутрашњу страну, на крају се пере страна зуба којом се жваће храна, и обавезно се очисти и језик.

Значај зуба:

- Зуби су део органа за варење. Недовољно сажвакана/припремљена храна неповољно утиче на организам. Кад болних процеса у устима обично се избегава уношење хране. Од здравља зуба зависи здравље целог организма.

Исхрана:

- Зубићи „воле да једу“ свеже воће и поврће, месо, јаја, сир, да пију млеко и свеже сокове.
- Зубићи „воле да раде“, тј. да жваћу храну, а после рада „воле да се одморе“. Значи, ужину треба појести одједном, не треба грицкати храну.
- Зубићи не воле стране предмете у устима, прљаве руке, јер се тако уносе бактерије од којих зубићи и вилица могу да се разболе.

Напомена:

Од узраста деце и претходног знања зависи да ли се све предложене игре могу обрадити у једној радионици. Радионица се може поделити на два дела, или поновити они