

Witajcie Przedszkolaki!

Dzisiaj poznacie podstawowe zasady prawidłowej higieny jamy ustnej.

Obejrzyjcie filmik „Przyjaciele na tropie zdrowych zębów.

https://www.youtube.com/watch?v=HQR_sZXZaEo

oraz „Baba Jaga u dentysty”

<https://vod.tvp.pl/video/domowe-przedszkole,baba-jaga-u-dentysty,35410>

Po obejrzeniu filmów na pewno już wiecie o:

- konieczności regularnego mycia zębów (po każdym posiłku, a co najmniej dwa razy dziennie),
- doborze odpowiedniej pasty do zębów (o właściwym stężeniu fluoru),
- konieczności regularnych wizyt u dentysty oraz przeprowadzania zabiegów profilaktycznych, Zabiegi wzmacniają szkliwo, a także zabezpieczają zęby przed próchnicą.
- o przestrzeganiu zasad zdrowej diety:

1. konieczność wyeliminowania, a przynajmniej znacznego ograniczenia w diecie słodczy, zwłaszcza słodkich produktów oblepiających zęby (batony, ciągutki, cukierki)
2. zastępowanie słodkich przekąsek jogurtami naturalnymi, owocami i warzywami,
3. konieczność włączenia do diety dużych ilości produktów bogatych w wapń (mleko i jego przetwory, żółty ser) oraz witaminę D (łosoś, tuńczyk, sardynki),
4. przestrzeganie zasady dotyczącej spożywania 5 porcji warzyw i owoców dziennie (na zęby korzystnie wpływa m.in. marchewka, papryka, brokuły, truskawki, jabłka),
5. wybieranie produktów o twardej konsystencji zamiast papkowatych.

A teraz przyszedł czas na piosenkę „Myję zęby”. Nauczcie się jej na pamięć.

<https://www.youtube.com/watch?v=hw3uYkD9S9I>

Otwórzcie teraz proszę podręczniki na str. 116. Posłuchajcie wiersza Małgorzaty Strzałkowskiej „Zęby”.

Odpowiedzcie na pytanie: **do czego nam służą zęby?**

Opowiedzcie również historyjkę obrazkową na str. 116.

W kartach pracy wykonajcie zadania na str. 20-21.

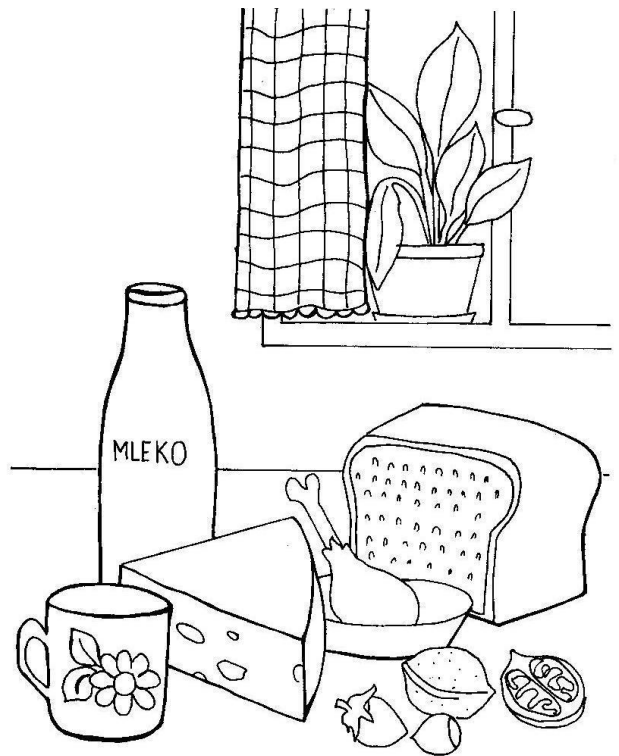
Możecie wybrać i pokolorować obrazek.





Dentystka

Aniu – nie masz ani jednej dziurki w ząbkach. Co robisz, aby Twoje zęby były czyste i zdrowe? Opowiedz nam.



Ania

Mam zdrowe ząbki, bo piję codziennie mleko. Jem twarożek, żółty ser, chleb razowy, chude mięso, lubię też orzechy.



Dentystka

Aniu – dzisiaj polakierujemy twoje ząbki. To wcale nie będzie bolało, a ząbki będą długo zdrowe.



Zdrowe ząbki mam, bo dobrze o nie dbam.



©fumira

