

Úkolníček č. 59

Mateřská škola a základní škola speciální Diakonie ČCE Ostrava

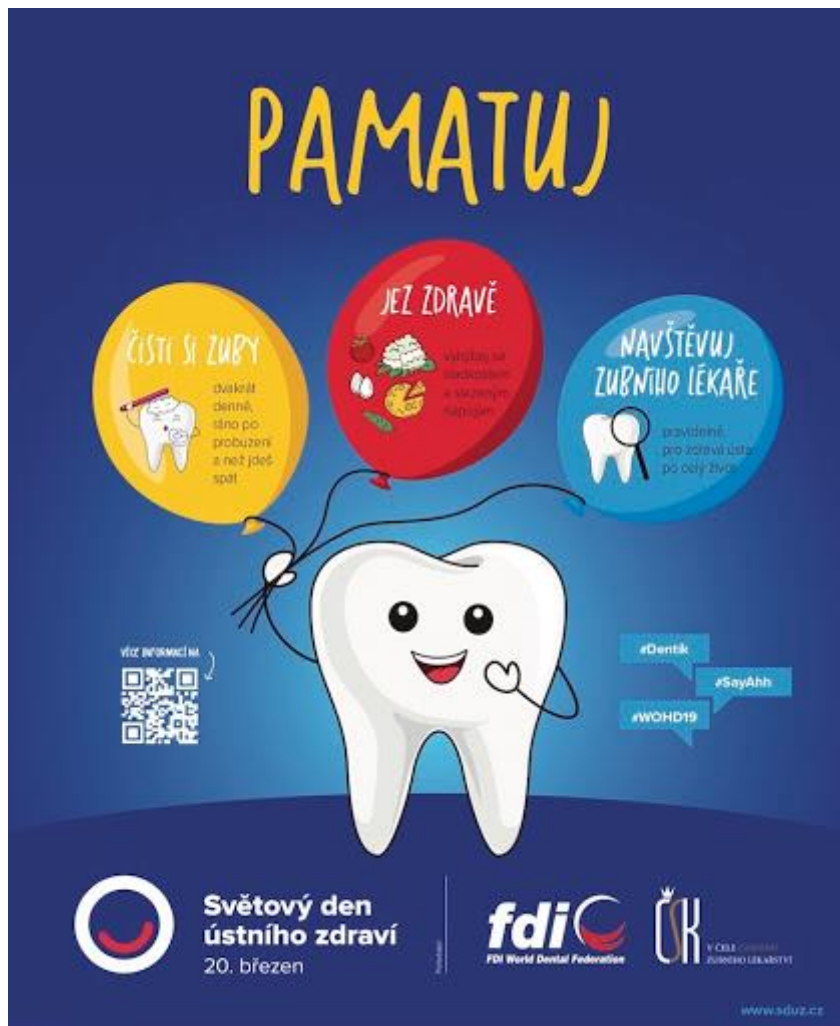


Škola plná zážitků

Diakonie 
Českobratrské církve evangelické

Ostrava březen 2021

Březen - 20.3. Světový den ústního zdraví – téma : zoubky



VÍŠ, PROČ JE DŮLEŽITÉ ČISTIT SI ZUBY?



Protože bakterie žijící v ústech a zůstávající na zubech způsobují zubní kaz.

Nezapomeň, že zdravá ústa pomáhají chránit před nemocí i tvé tělo.

ČISTI SI ZUBY 2x DENNĚ, RÁNO A VEČER

Používej pastu s fluoridy a neopotřebovaný kartáček s jemnými vlákny. Po čištění stačí pastu vyplivnout, není nutné vyplachovat. Vyplachováním odstraníš i fluorid z pasty, který pomáhá chránit tvé zuby*.



*Doporučení platí pro děti od 6 let, u mladších se výplach úst po čištění stále doporučuje.

NEZAPOMÍNEJ SI VYČISTIT VŠECHNY ZUBNÍ PLOŠKY (ZVENKU, ZE VNITŘ I TY KOUSACÍ)

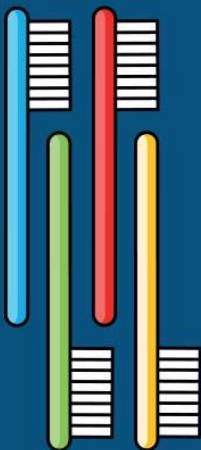


Čistit zuby se dá mnoha způsoby, ale zkus čištění pomocí velmi, opravdu velmi drobných kroužků.

Představ si, že čistíš jen jeden zub a pak teprve další.

Na kartáček netlač.

ZDRAVÉ ZUBY NÁM POMÁHAJÍ ŽÍT DELŠÍ A ZDRAVĚJŠÍ ŽIVOT



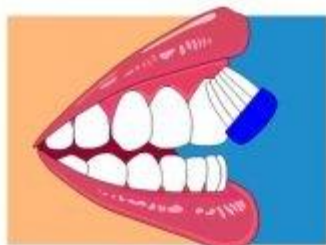
Popros rodiče, aby ti pravidelně měnili zubní kartáček. Nejdéle po 3 měsících, ale když je opotřebovaný, tak dříve. A určitě vždy po nemoci.

DALŠÍ DENTÍKOVY TIPY:

- jez zdravě, omez sladkosti a slazené nápoje
- choď pravidelně na prohlídku k zubnímu lékaři

Učíme se znát

Zoubky by si děti měly čistit minimálně 2x denně. Po snídani a před ulehnutím do postýlky. Právě čištění před spaním je nejdůležitější a mělo by být důkladné. Po tomto večerním čištění by už neměly nic jíst a pít pouze čistou vodu. Nejvíce zubům škodí sladkosti a slazené nápoje, proto by bylo ideální zoubky vyčistit třeba i po sněžení nějakého mlsání. Slazené nápoje v co největší míře omezit. Délka čištění zubů je individuální. Někomu stačí dvě minuty, někdo potřebuje více.



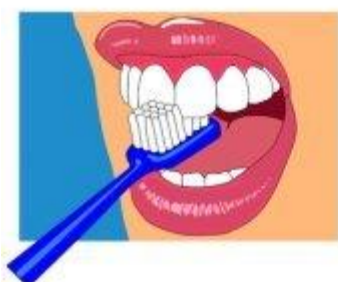
1. Umístěte kartáček v úhlu 45° z poloviny na dásně a z poloviny na zub.



2. Vyčistěte každý zub zvlášť deseti malými krouživými pohyby.



3. Vnitřní část zubů čistěte stejně, jako vnější.



6. Přední horní zuby čistěte kartáčkem ve vertikální poloze.



7. Také přední dolní zuby čistěte kartáčkem ve vertikální poloze.



8. Nezapomeňte ani na plošky, kterými koušete.






Čistím zoubky řízy, řízy,
ať jsou bílé jako břízy.
Vlevo, vpravo a pak vzadu
horní a pak spodní řadu.
Ať jsou bílé jako sníh,
ať má každý radost z nich .

Úkol: Zkuste doma před zrcadlem.

Žijeme spolu

Po přečtení pohádky si můžete vílu vybarvit 

Milé děti,

každou noc, když ostatní víly tančí, já tajně chodím do vašich pokojíčků a sbírám vaše vypadlé mléčné zoubky, které pro mě schováváte pod polštář.

Zdravé mléčné zoubky jsou moc důležité, děti. Je to pro mě veliký poklad, protože je potřebuji i pro další děti a pro děti, kterým zoubčky ne a ne vyrůst. Někdy vezmu ty nejhezčí od vás a odnesu je dítčám, které je potřebují. Některé si však ponechám a občas si z nich udělám perlový náhrdelník nebo novou korunku na vílí bál. Některé vyčistím kouzelnou pastičkou a stavím si z nich krásný zámek. Když jsou zoubky dobře naleštěné, chodí se všechny víly a skřítkové dívat, jak se sluníčko od mého kouzelného zámku odráží. Je to taková nádhera, až jsem musela všem vílám slíbit, že mě mohou jednou za rok navštívit a já uspořádám velkolepý zoubkový bál pro všechny pohádkové bytosti. Někdy se na zoubek jenom podívám, jestli jste se o něj dobře starali a ponechám ho na místě, kde jsem ho našla, aby jste ho ještě mohli ukázat i svým kamarádům. Zoubky jsou ještě moc malinké a ve tmě se i špatně hledají, proto mi někdy dlouho trvá, než je najdu. Tak jsem pro vás nechala ušít kouzelné pytlíčky se zlatou výšivkou, abych je snadno a rychle našla. Když se vám začne nějaký zoubek zase viklat, znamená to, že brzy vypadne. Vůbec se nebojte, děti, ba naopak, těšte se, protože to také znamená, že vás brzy navštívím a vypadlý zoubek vyměním za kouzelnou minci nebo nějakou jinou odměnu. Ale nezapomeňte ho pro mě schovat do kouzelného pytlíčku pod polštář, kam se dívám nejčastěji. Můžete mi tam také nechat nakreslený obrázek vašeho tajného přání. Po nějaké době vám místo vypadlých mléčných, narostou nové, zdravé a krásné zoubky. Nezapomeňte se o ně starat stejně tak dobře, jak jste se starali o své mléčné ...

Protože nejhezčí na světě je váš zářivý, šťastný a veselý úsměv...

S láskou, vaše zoubková víla Zubnička

DENTÍK A ŽOUBKOVÁ VÍLA JSOU DOBŘÍ KAMARÁDI



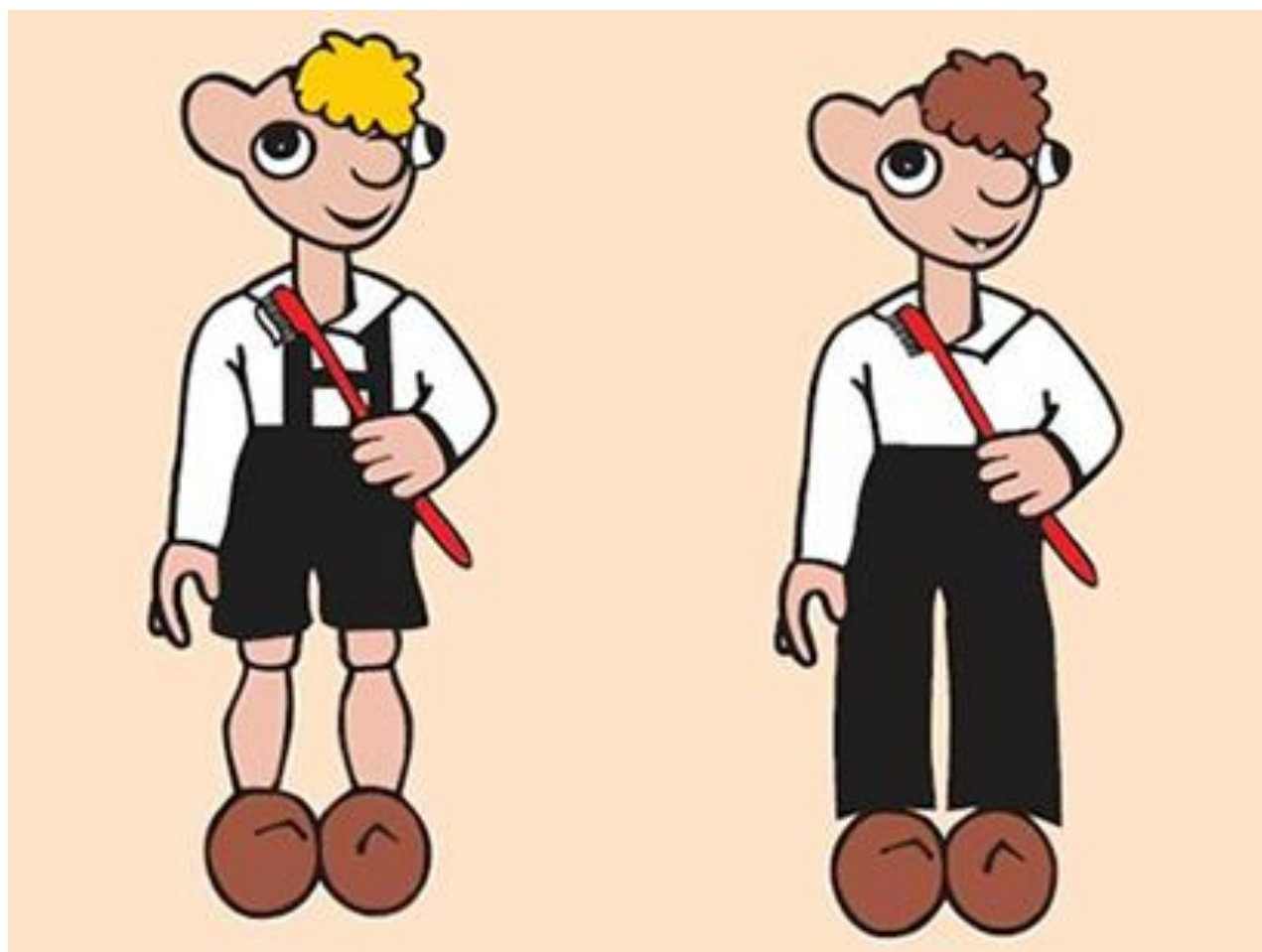
Pohádka k shlédnutí – Prasátko Peppa - **návštěva u zubaře**

https://www.youtube.com/watch?v=lAKOgepF8tQ&ab_channel=Pras%C3%A1tkoPeppa

Vnímáme všemi smysly

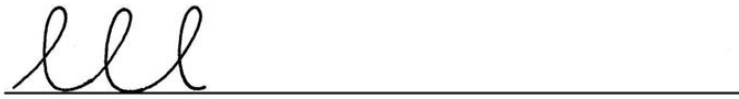
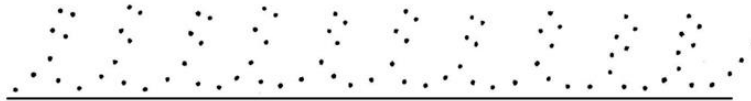
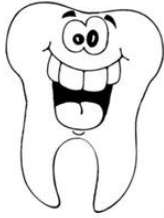
Soustředíme se!

Najdi 5 rozdílů





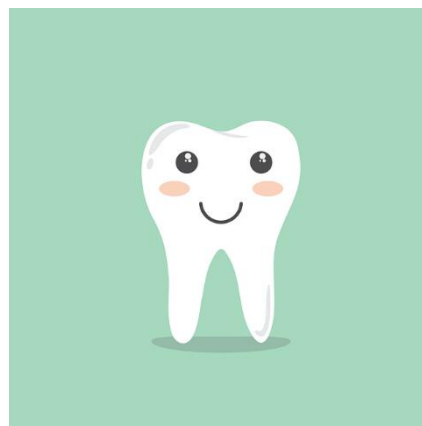
Špinavé zoubky je třeba dočistit dentální nití.
Nejdříve nitku obtáhni a poté pokračuj sám.



Objevujeme svět

Vyrobíme si 😊

Bramborové razítko



Budete potřebovat:

- hezkou a velkou bramboru
- nůž
- tempery
- papír

Postup:

1. Vyberete si hezkou a velkou bramboru, omyjete ji a poproste o pomoc dospělého, který bramboru rozřízne na půlku.
2. Poté Vám pomůže předkreslit na jedné půlce tvar zoubku a nožem oříznout obrys zubu asi 1 cm do hloubky. (tvar dle obrázku 😊)
3. Okraje brambory sníží nožem asi o 1 cm a řeže až k obrysu zubu.
4. Obarvíte temperou tvar zoubku a hned můžete vyzkoušet své nové razítko na papíru.
5. Nemusíte moc tlačit, brambora je měkká, tak pozor, ať ji nezničíte!
6. Na druhou půlku brambory si můžete zvolit libovolný tvar.

V Ostravě dne 17. 3. 2021

Vypracovala: Leona Komárková