



---

## SCENARIUSZ ZAJĘĆ Z DZIEĆMI W PRZEDSZKOLU

---

**DZIECIŃSTWO  
BEZ PRÓCHNICY**

*Wspólnie zapobiegamy chorobie  
próchnicowej zębów*

# SZANOWNI PAŃSTWO,

## ZATROSZCZMY SIĘ RAZEM O ZDROWĄ PRZYSZŁOŚĆ NASZYCH DZIECI!

Pragniemy podkreślić, że wiedza i zaangażowanie opiekunów przedszkolnych są kluczowe dla kształtowania prawidłowych nawyków w zakresie szczotkowania zębów dzieci przez rodziców.

Przykłady innych krajów i badania naukowe dowodzą, że skuteczne zapobieganie próchnicy zębów jest możliwe, wymaga jedynie upowszechnienia wiedzy o sposobie ochrony przed tą chorobą i niewielkiej zmiany nawyków dnia codziennego. Aż tyle i tylko tyle wystarczy, by nasze dzieci uśmiechały się pięknie i zdrowo przez wiele lat.

Jednym z najpowszechniejszych zagrożeń dla zdrowia większości dzieci w Polsce jest choroba próchnicowa zębów. Wpływając na cały organizm, przyczynia się do poważnego pogorszenia stanu zdrowia. Tak być jednak nie musi.

W dniu 5 lipca 2012 r. w ramach Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy (SPPW) rozpoczęto realizację projektu „Dzieciństwo bez próchnicy”. Liderem projektu realizowanego wspólnie przez dziewięć uczelni medycznych jest Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu. Współfinansowanie dla projektu zapewnione zostało przez Ministerstwo Zdrowia.

W ramach projektu „Dzieciństwo bez próchnicy” realizujemy starania o zdrowe zęby Polaków, zaczynając od osób najmłodszych. Celem programu jest zmniejszenie nasilenia występowania choroby próchnicowej zębów poprzez kampanię edukacyjną skierowaną zarówno do samych dzieci, jak i osób, które sprawują nad nimi opiekę: rodziców, nauczycieli przedszkolnych, pielęgniarek, położnych i lekarzy pediatrów. Realizacja projektu potrwa do końca 2016 roku.

W naszym programie uczestniczą naukowcy z większości uniwersytetów medycznych w Polsce, lekarze i inni pracownicy służby zdrowia, nauczyciele i wychowawcy przedszkolni, gdyż tylko działając wspólnie możemy osiągnąć nasz cel.

## ZAPRASZAMY WSZYSTKICH DO WSPÓŁPRACY DLA DOBRA POLSKICH DZIECI!

Wspólnym wysiłkiem możemy uzyskać rezultat, który dziś jeszcze trudno sobie wyobrazić – zdecydowaną marginalizację próchnicy zębów w ciągu jednego pokolenia i likwidację epidemiologicznego zagrożenia tą chorobą.

**RADA PROGRAMOWA PROJEKTU**

Prof. dr hab. n. med. Maria Borysewicz-Lewicka

---

# ABC SZCZOTKOWANIA ZĘBÓW W PRZEDSZKOLU

---

Aby zorganizować codzienne szczotkowanie zębów przez dzieci w przedszkolu, zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektoratu Sanitarnego należy odpowiednio przygotować łazienki i przestrzegać poniższych zasad:

---

- przed szczotkowaniem zębów wychowawca rozdaje dzieciom ich szczoteczki,
- przy 1 umywalce może jednocześnie czyścić zęby nie więcej niż 2 dzieci,
- szczoteczki powinny być tak oznakowane, aby możliwe było przyporządkowanie szczoteczki do dziecka, a każde z nich łatwo rozpoznawało swoją szczoteczkę,
- do szczotkowania należy stosować wysokiej jakości pastę z fluorem,
- niewielką ilością pasty należy posmarować końcówki włosia szczoteczki,
- szczotkowanie należy wykonywać około 30 minut po posiłku przez 2-3 minuty, dbając o to, aby oczyścić wszystkie powierzchnie zębowe,
- na koniec zabiegu dziecko powinno dokładnie wypluć resztki pasty z ust, ograniczając do minimum polykanie (ewentualnie jamę ustną można wypluć małą ilością wody),
- szczoteczkę po użyciu należy wypluć i odstawić do wysuszenia w kubeczku główką do góry,
- szczoteczki można przechowywać w opakowaniach jednorazowych, jeśli zapewniony będzie dostęp powietrza umożliwiający ich wysychanie,
- szczoteczkę odkształconą należy wymienić na nową.

---

W miarę możliwości w przedszkolu dzieci powinny szczotkować zęby przynajmniej raz dziennie.

---

---

# ZGODNOŚĆ Z PODSTAWĄ PROGRAMOWĄ

---

Niniejsze materiały są zgodne z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 sierpnia 2012 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dziennik Ustaw 2012 poz. 977, Załącznik nr 1 do rozporządzenia):

---

- wychowanie przedszkolne obejmuje wspomaganie rozwoju i wczesną edukację dzieci od trzeciego roku życia do rozpoczęcia nauki w klasie pierwszej szkoły podstawowej,
- wychowanie przedszkolne organizowane jest w przedszkolach i w oddziałach przedszkolnych w szkołach podstawowych, które zapewniają opiekę, wychowanie i uczenie się w atmosferze akceptacji i bezpieczeństwa oraz tworzą warunki umożliwiające dziecku osiągnięcie gotowości szkolnej,
- wobec rodziców, przedszkola i oddziały przedszkolne w szkołach podstawowych pełnią funkcję doradczą i wspierającą działania wychowawcze, tj.:
  - pomagają w rozpoznawaniu możliwości rozwojowych dziecka i podjęciu wczesnej interwencji specjalistycznej,
  - informują na bieżąco o postępach dziecka,
  - uzgadniają wspólnie z rodzicami kierunki i zakres zadań realizowanych w przedszkolach i oddziałach przedszkolnych.

---

Celem wychowania przedszkolnego jest wspomaganie i ukierunkowywanie rozwoju dziecka zgodnie z jego wrodzonym potencjałem i możliwościami rozwojowymi, w relacjach ze środowiskiem społeczno-kulturowym i przyrodniczym.

Wynikające z powyższego celu zadania, dostosowane do potrzeb i możliwości rozwojowych dziecka, nauczyciel realizuje w ramach określonych obszarów edukacyjnych, w tym m.in. w obszarze związanym z kształtowaniem nawyków higienicznych i zachowań prozdrowotnych oraz proekologicznych.

---

---

# SCENARIUSZ ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH DLA DZIECI

---

## TEMAT ZAJĘĆ: Królik Pampis – Orędownik Czystych Zębów

### CELE OGÓLNE:

- kształtowanie aktywnych postaw i nawyków dzieci wobec zdrowia,
- rozwijanie aktywności poznawczej,
- rozwijanie aktywności twórczej poprzez stosowanie technik twórczego myślenia.

### CELE OPERACYJNE:

- dziecko uczy się prawidłowego mycia zębów,
- dziecko doskonali sprawność manualną,
- dziecko rozwija zmysł dotyku i węchu.

### METODY PRACY:

- aktywizująca,
- wyjaśniająca, (przekaz wiedzy)
- praktycznego działania.

### FORMY PRACY:

- indywidualna,
- zespołowa.

### ŚRODKI DYDAKTYCZNE I MATERIAŁY:

- Królik Pampis – maskotka,
  - worek/pudło (według zasobów przedszkola),
  - karty pracy, plansza: smutny ząbek,
  - piosenka np. „Myj zęby” z repertuaru zespołu Fasolki,
  - zestaw zagadek dotyczących mycia zębów, zdrowego żywienia, itp.
-



#### PRZEBIEG ZAJĘĆ:

N – nauczyciel / edukator

P – królik Pampis

D – dzieci

## Początek zajęć:

- dzieci siadają w okręgu na dywanie,
- nauczyciel trzyma w ręku worek/pudełko, mówi dzieciom, że w kapeluszu schował się w nim ktoś, kto przybył do nich z wizytą,
- dzieci próbują odgadnąć, kto jest w worku/pudełku,
- dzieci mogą spróbować odgadnąć poprzez dotyk co znajduje się w środku,
- z worka/pudełka z pomocą Nauczyciela wyskakuje Królik Pampis.

**N**

**Dzieci, dzisiaj naszym gościem jest Pan Królik!  
Pampis opowie nam co robić, aby mieć zdrowe zęby.  
Powitajcie proszę Królika Pampisia!**

*Dzieci witają Pampisia.*

**P**

**Witajcie dzieci! Jestem Królikiem, Czystych Zębów Orędownikiem!**

**Ha ha ha!**

**Kto zdrowe zęby ma,  
ten się cieszy tak jak ja!**

**Ha ha ha!**

*Dzieci zachęczone przez Pampisia cieszą się, uśmiechają się, pokazują zęby.*

**Dowiedziałem się, że w Waszym przedszkolu uczycie się, jak dbać o swoje zdrowie.**

**Czy już wiecie, co trzeba robić, by zdrowym być?**

*Dzieci wymieniają najważniejsze rzeczy, o których dowiedziały się na poprzednich zajęciach:  
np. „trzeba się dużo ruszać, tańczyć, gimnastykować, wspinać, ale też jeść zdrowe rzeczy i pić wodę”. (Nauczyciel podpowiada dzieciom).*

**P**

#### **AKTYWNOŚĆ RUCHOWA:**

- Nauczyciel proponuje dzieciom, by zaprosiły Pampisia na przejażdżkę po sali przedszkolnej, by pokazać Królikowi przedszkole np. przy piosence pt.: „Jedzie pociąg z daleka” lub „Ze stacyjki”
- Nauczyciel proponuje dzieciom, by zaprosiły Pampisia do wspólnej zabawy ruchowej, np. „Baloniku nasz malutki”, „Kółko graniaste”
- Po skończonej zabawie dzieci znów siadają w kółku na dywanie.

---

**P** Teraz już jestem pewien, że wiecie, co jest ważne dla zdrowia. Ale jako Orędownik Czystych Ząbków chciałbym się dowiedzieć, czy dbacie też o zdrowie swoich ząbków? Bo jestem Królikiem, Czystych Zębów Orędownikiem! Ha ha ha! Kto zdrowe zęby ma, ten się cieszy tak jak ja! Ha ha ha!

*Królik Pampis zachęca dzieci do wspólnego śmiechu, uśmiechu, pokazywania zębów.*

Mam nadzieję, że tu wszyscy mają zdrowe zęby?  
Co robicie, żeby mieć piękne, białe, lśniące ząbki?

---

**D** Myjemy!

---

**P** To pewnie wiecie, co jest potrzebne do mycia zębów?

---

**D** Szczoteczka, pasta...

---

Świetnie, brawo, wszystko wiecie! A kto mył zęby dzisiaj rano?

*Dzieci się zgłaszają, królik wybiera kilkoro, żeby pokazały jak myją zęby. Jeśli są dzieci, które się nie zgłosiły, Pampis pyta:*

**P** Kto mył zęby wczoraj wieczorem albo jeszcze innego dnia?

*Dzieci się zgłaszają, Pampis znowu prosi, aby pokazały jak myły zęby (tak, aby wszystkie dzieci uczestniczyły w pokazywaniu).*

Czy dzieci lubią słodyczne?

---

**D** Tak!

---

**P** Czy dzieci lubią soczki?

---

**D** Tak!

---

**P** Jeśli zjemy słodyczne i nie umyjemy zębów, to gromadzą się w buzi złe bakterie, które przyklejają się do naszych zębów, robią w nich dziurki i wchodzi do środka. Tak się tworzy próchnica, to jest choroba zębów. Żeby próchnica w naszej buzi nie zamieszkała, musimy bardzo dokładnie czyścić zęby. Najlepiej poprosić rodziców albo rodzeństwo żeby włączyło nam naszą ulubioną piosenkę i tak długo jak brzmi piosenka czyścimy zęby. Można też postawić sobie klepsydrę z piaskiem i czyścić zęby tak długo, aż piasek przeleci na drugą stronę. Można też ustawić budzik/minutnik.

*Nauczyciel demonstruje klepsydrę.*

---

**P** Jeśli nas boli ząb trzeba pójść do lekarza od zębów, który nazywa się dentysta. Dzieci powinny chodzić do dentysty nawet wtedy, kiedy zęby nie boją, dentysta sprawdzi jak nasze zęby rosną i pokaże jak właściwie je czyścić. Kto już był u dentysty?

*Dzieci zgłaszają się i opowiadają jak przebiegała wizyta.*

---

---

A teraz pokażę Wam w jaki sposób należy czyścić zęby.

Królik bierze szczotkę i pokazuje jak szczotkować zęby:

„Szuru buru w dół i w górę, szuru buru tu i tam  
Szuru buru w prawo w lewo i już czyste zęby mam”

**P**

(M. Strzałkowska, *W łazience*)

„Kręcąc cierpliwie szczoteczką kółka można zrobić trochę piany  
I warczeć przy tym jak mikser,  
Którego mama używa do ubijania śmietany”

(E. Piotrowska - *Tupcio Chupcio dbam o zęby*)

---

Teraz ustawmy się w pociąg, pojedziemy do łazienki i razem z Panem Królikiem  
nauczymy się myć zęby.

**D**

Nauczyciel rozdaje dzieciom szczoteczki.

Teraz dzieci pokazują na sucho jak szczotkują w górę i w dół, i w prawo, i w lewo, i jeszcze  
od środka, w górę, i w dół, w prawo, i w lewo, i kółeczka jak wirujący mikser.

Nauczyciel pomaga dzieciom, poprawia ruchy ręki każdego dziecka.

---

Zobaczcie, każdemu wycisnę odrobinę pasty, jak będziemy szczotkować zęby  
wytworzy się piana, którą wypluwamy do zlewu, nie połykamy.

Można włączyć do mycia piosenkę *Fasolki - „Myję zęby”*. Myjemy, dopóki piosenka się nie  
skończy. Na koniec myjemy szczoteczki w wodzie z resztek pasty i wkładamy do kubeczków  
główkami do góry, uważając żeby się nie dotykały. Po umyciu rąk przez dzieci, nauczyciel  
zaprasza je do stolików. Królik siedzi z boku i się przygląda.

**N**

Nauczę was na zakończenie prostego wierszyka, który najpierw mówimy wolno,  
a potem szybciej i przy tym klaszczemy w ręce, i w uda - nogi. Najpierw popatrzcie  
i posłuchajcie:

- Będę zęby myć - klaszczemy 3 x w ręce
- Żeby zdrowym być - klaszczemy 3 x w uda

I powtarzamy drugi raz, już trochę szybciej i trzeci raz najszybciej.

---

#### ZAJĘCIA PLASTYCZNE:

**N**

- Dzieci wykorzystują do zabawy wybrane, skopiowane karty pracy: kolorują i wykonują zadania.
  - W nagrodę za dobrze wykonane zadanie otrzymują naklejkę związaną z myciem zębów.
- 

#### ZAKOŃCZENIE ZAJĘĆ I PODSUMOWANIE:

**P**

Królik zaprasza dzieci na dywan.

Dziękuję dzieciom za gościnę i wspólne spotkanie. Przypomina o najważniejszych zasadach,  
których przestrzeganie jest ważne dla prawidłowej higieny jamy ustnej.

---



---

# ZAŁĄCZNIKI – PROPONOWANE POMOCE DYDAKTYCZNE

---

## KARTY PRACY:

### Karta nr 1 *Jedz i pij mądrze*

Zaznacz uśmiech przy produktach zdrowych dla zębów.

### Karta nr 2 *Labirynt*

Moja droga do zdrowych zębów.

### Karta nr 3 *Przygotuj się do mycia zębów*

Zaznaczenie przedmiotów potrzebnych do mycia zębów.

### Karta nr 4 *Kto dba o nasze zęby?*

Sylwetki postaci różnych zawodów. Dzieci wyszukują lekarza dentystę.

### Karta nr 5 *Kto się do nas uśmiecha?*

Zabawa w połącz kropki, by zobaczyć kto ma taki uśmiech i piękne zęby.

### Karta nr 6 *Jak myjemy ząbki?*

Połącz linią kolejne etapy mycia zębów. Zwróć uwagę na odpowiednią kolejność.

### Karta nr 7 *Moja ulubiona szczoteczka*

Pokoloruj szczoteczkę na swój ulubiony kolor.

## PLANSZA:

*Smutny ząbek*

---

**ZAGADKI:**

*Jest biała, siedzi w tubie,  
zęby nią ja czyścić lubię. (PASTA DO ZĘBÓW)*

*Co to jest - na pewno wiesz,  
najeżone jest jak jeź.  
Lecz nikogo nie kłuje,  
tylko zęby szoruje. (SZCZOTECZKA DO ZĘBÓW)*

*Służy do picia, służy do mycia.  
Bez niej na Ziemi nie byłoby życia (WODA)*

*Przyjemnie pachnie, ładnie się pieni,  
a brudne rączki w czyste zamieni. (MYDŁO)*

*Duży lub mały jest w każdej łazience.  
Kiedy skończysz mycie, wytrze ci ręce. (RĘCZNIK)*

*Bywa w ramach lub bez ramy,  
często w nim się przeglądamy.  
Ono zawsze powie szczerze,  
Czy wyglądasz jak należy. (LUSTRO)*

*Biały obłoczek w kieszeni mieszka, nos wyciera  
i nazywa się ...  
(CHUSTECZKA)*

**PIOSENKA:**

*„Myję zęby”, wyk. Fasolki*

*Szczotka, pasta, kubek, ciepła woda,  
tak się zaczyna wielka przygoda.  
Myję zęby, bo wiem dobrze o tym,  
kto ich nie myje ten ma kłopoty.  
Żeby zdrowe zęby mieć, trzeba tylko chcieć.  
Szczotko, szczotko, hej szczoteczko! o! o! o!  
Zatańcz ze mną tańcz w kółeczko, o! o! o!  
W prawo, w lewo, w lewo, w prawo, o! o! o!  
Po jedzeniu kręć się żwawo, o! o! o!  
W prawo, w lewo, w lewo, w prawo, o! o! o!  
Po jedzeniu kręć się żwawo, o! o! o!  
Bo to bardzo ważna rzecz, żeby zdrowe zęby mieć!*

# Edukacja, promocja i profilaktyka w kierunku zdrowia jamy ustnej skierowana do małych dzieci, ich rodziców, opiekunów i wychowawców

PROJEKT WSPÓLFINANSOWANY PRZEZ SZWAJCARIĘ W RAMACH SZWAJCARSKIEGO PROGRAMU  
WSPÓŁPRACY Z NOWYMI KRAJAMI CZŁONKOWSKIMI UNII EUROPEJSKIEJ  
WSPÓLFINANSOWANIE KRAJOWE DLA PROJEKTU ZAPEWNIŁ MINISTER ZDROWIA

Lider projektu

Partnerzy projektu

