

# **„Biały ząbek”** – program profilaktyczny

## **I. WSTĘP**

Zdrowe i piękne zęby świadczą o zdrowym i dobrym samopoczuciu. W stosunku do dzieci w wieku przedszkolnym potrzebny jest nie program leczenia, ale zapobiegania próchnicy zębów zarówno mlecznych, jak i zaczynających się wyrzynać zębów stałych. Program ma doprowadzić do uświadomienia dzieciom i rodzicom, że systematycznie wykonywane zabiegi higieniczne, racjonalne odżywianie i okresowe kontrole zębów przez stomatologa są najskuteczniejszym działaniem profilaktycznym.

## **II. CELE OGÓLNE**

Celem wychowania przedszkolnego jest wspomaganie i ukierunkowanie rozwoju dziecka zgodnie z jego wrodzonym potencjałem i możliwościami rozwojowymi w relacjach ze środowiskiem społeczno- kulturowym i przyrodniczym. Dziecko przedszkolne znajduje się w procesie nieustannych i dynamicznych zmian dokonujących się w jego rozwoju, nasze działania odnoszą się do kształtowania i doskonalenia różnych umiejętności.

### *Cele ogólne*

1. Wyrabianie nawyku dbałości i higieny jamy ustnej.
2. Stosowanie profilaktyki zdrowotnej.
3. Eliminowanie zjawiska strachu przed stomatologiem.
4. Rozumienie potrzeby wizyty u dentysty.
5. Kształtowanie umiejętności, przyzwyczajień i nawyków.
6. Podnoszenie poziomu kultury jedzenia.
7. Uczucie odpowiedzialności za siebie i swoje zdrowie.
8. Tworzenie warunków do kształtowania zdrowia.
9. Nawiązanie współpracy ze stomatologiem.

### III. CELE SZCZEGÓŁOWE

Dziecko:

1. Zna funkcje zębów w organizmie człowieka.
2. Rozumie potrzebę dbania o higienę jamy ustnej.
3. Zna zasady pielęgnacji jamy ustnej.
4. Rozumie współzależności między higieną a dobrym samopoczuciem.
5. Wie, co to jest próchnica.
6. Zna następstwa choroby zębów.
7. Rozumie potrzebę spożywania regularnych posiłków.
8. Rozumie potrzebę spożywania owoców i warzyw.
9. Zna wartości odżywcze spożywanych posiłków.
10. Stosuje zasady nie jedzenia zbyt dużo słodczy.
11. Zna preparaty służące do higieny jamy ustnej.
12. Potrafi prawidłowo czyścić zęby, wie, że należy myć je po każdym posiłku.
13. Rozumie, że pijąc mleko poprawia stan uzębienia.
14. Chętnie uczestniczy w zabawach i teatrzykach.
15. Zna słowa i melodię piosenek o zdrowiu.

### IV. TREŚCI PROGRAMOWE

1. Wpływ racjonalnego żywienia na zdrowie zębów
  - o opanowanie umiejętności dokładnego gryzienia pokarmów, zwłaszcza twardych (np. marchewki)
  - o rozumienie konieczności jedzenia potraw niezbędnych dla zdrowia zębów (zawierających wapń i witaminę D: mleko i jego przetwory, warzywa, owoce itp.)
  - o rozumienie potrzeby powstrzymywania się od jedzenia, czy picia produktów mających szkodliwy wpływ na zęby
2. Kształtowanie nawyków higienicznych zapobiegającym chorobom zębów
  - o opanowanie umiejętności samodzielnego mycia zębów z przestrzeganiem poszczególnych etapów wykonywania tej czynności i dokładne ich wykonywanie
  - o używanie tylko własnych przyborów niezbędnych do utrzymywania czystości jamy ustnej
3. Ochrona własnego zdrowia
  - o świadome stosowanie zasad higieny osobistej oraz rozumienie konieczności dbania o higienę jamy ustnej
  - o prawidłowe korzystanie z przyborów do higieny jamy ustnej i utrzymywanie ich w czystości

- kształtowanie pozytywnego stosunku do lekarza stomatologa
- przestrzeganie zaleceń stomatologa

## **V. PROPONAWANA TEMATYKA ZAJĘĆ W WYCHOWANIU PRZEDSZKOLNYM**

1. Chcę być zdrowy.
2. Wiem wszystko o zębach.
3. Odżywiam się zdrowo.
4. Lubię moją panią stomatolog.
5. Zdrowe zęby- ładny uśmiech.
6. Zachęcam inne dzieci do walki z próchnicą.
7. Spotkanie z doktorem Ząbkciem.

## **VI. FORMY REALIZACJI**

1. Spotkanie lekarza stomatologa ( pielęgniarki ) z dziećmi w przedszkolu: wybór odpowiednich past oraz szczoteczek do zębów, omówienie kolejnych etapów mycia zębów oraz pokaz prawidłowego mycia zębów na modelu.
2. Omówienie budowy zęba na przykładzie ilustracji.
3. Omówienie z dziećmi przedmiotów służących do szczotkowania zębów.
4. Wycieczka do ogrodu warzywnego (poznawanie różnorodnych warzyw i owoców).
5. Zorganizowanie kramu w kąciку przyrody „Przyjazne produkty dla zębów”.
6. Przygotowanie i degustacja „zdrowych przekąsek”.
7. Organizowanie „Dni warzyw i owoców”.
8. Wizyta dzieci w gabinecie stomatologicznym na okresowych przeglądach zębów.
9. Wyświetlanie i omawianie przeźroczy związanych z higieną jamy ustnej.
10. Oglądanie audycji telewizyjnych i filmów instruktażowych na kasetach video (np. „Przygody gwiazdeczek w kosmosie”, „Wyprawa Zuzi po śnieżnobiały uśmiech”, „Doktor Ząbek” itp.) o tematyce zdrowotnej.
11. Włączenie się do programu „Mały program profilaktyki zębów dla przedszkolaków”.
12. Stała ekspozycja w sali ilustracji i plakatów dotyczących higieny i profilaktyki jamy ustnej.
13. Nauka wierszy i piosenek związanych tematycznie z problematyką zdrowotną.
14. Organizowanie zabaw tematycznych.
15. Kolorowanie obrazków o tematyce zdrowotnej.
16. Zabawy pantomimiczne i dramowe np. „Chory ząbek”.

17. Zabawy dydaktyczne np. „Co jest potrzebne stomatologowi”.
18. Konkursy rysunkowe.
19. Zagadki, rebusy.
20. Gazetki dla rodziców na temat: „Higiena jamy ustnej”, „Profilaktyka próchnicy zębów”.
21. Zgaduj - zgadula „Dla zdrowia”.

## **VII. ROLA NAUCZYCIELA W PROPAGOWANIU PROFILAKTYKI**

Podstawowym warunkiem powodzenia zaplanowanych poczynań związanych z higieną jamy ustnej jest współpraca nauczyciela z lekarzem stomatologiem lub pielęgniarką oraz rodzicami dzieci. Opieka nauczyciela sprowadza się przede wszystkim do działalności profilaktycznej. Nauczyciel także zachęca dzieci do dbania o zęby poprzez organizowanie różnego rodzaju zabaw, zajęć i konkursów. Włączając w swoją działalność stomatologa, pielęgniarkę i rodziców zwiększa korzyści wynikające z niej dla dzieci. Poprzez kontakt dziecka w przedszkolu z lekarzem lub pielęgniarką przygotowujemy je do bycia pacjentem, niwelujemy lęki i obawy związane z wizytą w gabinecie.

## **VIII. WSPÓŁPRACA Z RODZICAMI**

Ponieważ edukacja zdrowotna jest procesem złożonym i długotrwałym ważne jest, aby do jej realizacji włączyć rodziców. Bez ich udziału realizacja założonych celów jest mało realna. To rodzice, a nie nikt inny przyczyniają się do kształtowania nawyków higienicznych, żywieniowych oraz postaw pro zdrowotnych dzieci. Od nich zależy, czy dziecko już jako osoba dorosła będzie systematycznie odwiedzało gabinet stomatologiczny, czy też będzie go unikać. Jeżeli w dzieciństwie ukształtuje się prawidłowy stosunek do lekarza i właściwe dbanie o higienę jamy ustnej będzie to owocowało przez całe życie. Zadaniem rodziców jest zachęcanie dzieci do właściwego mycia zębów, dbania o higienę jamy ustnej. Rodzice mogą zaproponować wspólne mycie zębów, wybieranie pasty z fluorem. Powinni wybrać się z dzieckiem do gabinetu stomatologicznego i zasięgnąć informację o stanie uzębienia swojej latorośli. Rodzice mają decydujący wpływ na wybór potraw i produktów zdrowych dla zębów. Duże znaczenie ma również sposób podejścia dorosłego do wizyt u stomatologa. Na sukces wpłynie poziom świadomości dorosłych i ścisła współpraca

Regularne wizyty kontrolne od najmłodszych lat, pozwalają nawiązać dobry kontakt z lekarzem i wyrobić w sobie pozytywny stosunek do leczenia.

## IX. PROCEDURA OSIĄGANIA CELÓW

Dominującą formą aktywności dziecka w wieku przedszkolnym jest zabawa. Dziecko uczy się – bawiąc i bawi się – ucząc. Dlatego proces nauczania powinien być zabawą. Aktywność dziecka wspomagana przez ekspresję słowną, ruchową, plastyczną, muzyczną, dramową pozwoli na kształtowanie nawyków i umiejętności w zakresie profilaktyki zdrowotnej.

W edukacji dziecka na szczególną uwagę zasługują metody problemowe, aktywizujące i praktyczne. Jeżeli aktywność dziecka zostanie połączona z przeżywaniem i działaniem, wiedza i umiejętności zdobyte tą drogą będą zrozumiałe i trwałe. W realizacji programu zastosowane zostaną następujące metody i formy pracy:

- ćwiczenia
- zajęcia praktyczne
- spotkania, wywiady
- scenki
- drama
- rozmowy, pogadanki
- gry i zabawy
- konkursy
- plakaty
- gazetki ściennie
- audycje telewizyjne
- filmy instruktażowe

## X. OSIĄGNIĘCIA DZIECI

1. Codzienne mycie zębów.
2. Dostrzeganie związków między stanem zdrowia a higieną.
3. Znajomość głównych składników pokarmowych niezbędnych dla zdrowia zębów
4. Odróżnianie produktów sprzyjających dla zdrowia zębów od szkodliwych
5. Stosowanie owoców i warzyw w codziennym jadłospisie
6. Wyrobienie systematycznego nawyku mycia zębów
7. Znajomość roli lekarza stomatologa i pozytywne nastawienie do wizyt w gabinecie dentystycznym
8. Uświadomienie, że zdrowe zęby i piękny uśmiech poprawiają wygląd i samopoczucie

9. Umiejętność dzielenia się z rodzicami wiedzą zdobytą w przedszkolu na temat higieny jamy ustnej

#### **XIV. EWALUACJA**

Ewaluacja programu będzie prowadzona na bieżąco i na koniec roku szkolnego. Ewaluacji będzie podlegała atrakcyjność programu dla dzieci, stosowane metody pracy, użyteczność programu w życiu dziecka oraz jego skuteczność.

Narzędzia służące ewaluacji to:

- rozmowy z dziećmi i rodzicami
- obserwacje
- plany pracy przedszkola
- wpisy do dziennika
- kronika
- scenariusze
- protokoły zebrań z rodzicami