

Tanári-védőnői kézikönyv

(Oktatási segédlet pedagógusoknak, védőnőknek)

Ragyogó Mosoly, Ragyogó Jövő **edukációs program 6-8 éveseknek** a száj egészségének megőrzéséhez.

Tisztelt Hölgyem/Uram!

A Ragyogó Mosoly, Ragyogó Jövő Program négy órában megtanítható tudást tartalmaz kisiskolás szinten megírva, tudást közvetít a fogak egészségének megőrzéséhez. A négy alkalom (20-30 perc) témái a következők:

1. óra: Hogyan étkezzünk, hogy mi és fogaink is egészségesek maradjanak?
2. óra: A fog szerkezete és a fogváltás
3. óra: A fogak betegségei és a fogsérülések
4. óra: Szájápolás

A honlapon a cikkeknek nevezett tananyagokon kívül ezeknek az óráknak a hanganyaga, négy mese, online játékok és letölthető anyagok, mint például a fogmosási napló állnak rendelkezésre. Azok az osztályok, akiket a pedagógus vagy iskolai védőnő regisztrál és megtartja nekik a négy órát, fogkrémmintát és fogkefét kap ajándékba, beleértve a pedagógust is.

A program célja, hogy a tanulók mossanak fogat mindennap a főétkezések után (reggeli, ebéd és vacsora után) fogaik egészségének megőrzése érdekében.

www.ragyogomosolyprogram.hu

Kérjük, értesítse a szülőket, hogy regisztráljanak ők is a weboldal szülőknak szóló részébe!

Öt játékos feladat iskoláknak:

- Az iskolák első-másodikos diákjai **a fenti 4 témakörben szórakoztató Kahoot kvízt tölthetnek ki**, melyről hírlevélben értesítjük a regisztrált tanárokat és iskolai védőnőket. A tavalyi évhez hasonlóan 2022. februárban is minden osztály készíthet egy videót telefonnal vagy más eszközzel, a videó témája: „Mit jelent számodra a fogaid egészsége?”. A nyertest 2022. március 20-án, a Szájegészség világnapján hirdetjük ki. **A nyertes iskolába előre egyeztetett időpontban ellátogat egy mozgó fogászati szűrőbusz** – így az összes diák részt vehet egy játékos formában zajló fogászati szűrésen.
- A játék pontos menetét, részvételi feltételeit és további információkat a weboldalon elérhető [hivatalos részvételi és adatkezelési szabályzat](#) tartalmazza.

Fogvédő tanácsok:

1. Válgjon a fogmosás rendszeres szokássá, mutassunk példát a gyerekeknek: körkörös és az ínytől a fogak felé söprögető mozdulatokkal mossuk meg az összes fog teljes felszínét!
2. Használjunk a korosztálynak megfelelő fluoridtartalmú fogkrémet, jelen esetben Junior fogkrémet!
3. A fogkefét három havonta ajánlott lecserélni.
4. Évente kétszer menjünk el a fogorvoshoz fogászati szűrésre!
5. A fogak és a szájüreg egészsége feltétele az általános egészségnek.

Köszönjük, hogy együttműködik velünk programunkban. Munkájához további sok sikert kívánunk!

A Ragyogó Mosoly, Ragyogó Jövő Program csapata

1. óra: Egészséges táplálkozás (30 perc)

Kapcsolódó tartalmak a weboldalon:

<https://ragyogomoszolyprogram.hu/egeszseges-taplalkozas/cikkek/>

Az óra megtartásához szükséges: papír, ételekről készült fényképek, két üveg pohár és két, közel egyforma nagyságú tojáshéj darab, cukros ital. Ez utóbbiak közül az egyiket vízbe dobjuk, másikat kólába vagy más cukros italba. A gyerekek figyeljék meg egy-két héten keresztül, mi történik a két pohárban (=> a cukros italba dobott tojáshéj lassan szétmállik).

Első feladat:

Az első óra megtartása után kis csoportokban a tanulók újságból kivágott képekből állítsanak össze egy egész napi menüsört (reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna, vacsora). A kiválasztott képeket ragasszák rá egy fehér lapra.

Második feladat:

Az online játékok között szerepel olyan, ahol a tanulók feladata, hogy rájöjjenek, mit ábrázolnak az egyes képek a két kategóriában: a fogak barátai és a fogak ellenségei csoportban. Segítségképp megadjuk a kezdőbetűket. Van még itt párkereső, szókereső és memóriajáték.

Harmadik feladat:

Sorolják fel a gyerekek a ragadós, cukortartalmú ételeket, ezeket fel kellene cserélni gyümölcsökkel, zöldségekkel, alacsony zsírtartalmú tejtermékekkel. Fel kell hívni a tanulók figyelmét, hogy a nassolások gyakorisága káros a fogakra.

Hallgassák meg a gyerekekkel együtt az ehhez az órához tartozó hanganyagot, óra végén pedig [A ragyogó mosoly titka](#) című mesét.

Házi feladatok:

A tanulók vitassák meg otthon a szüleikkel, hogy min lenne célszerű változtatni. Érdemes megdicsérni azokat a gyerekeket, akik arról számolnak be, hogy átálltak a vízivásra vagy lemondtak a sok cukor fogyasztásáról.

A tanulók vezessenek fogmosási naplót 1 hónapon keresztül! A weboldalon a Fogápolás pontban a letölthető anyagok között „A helyes szájápolás” fájl egyik oldala lehet ez a napló, vagy egyedileg készített naplót is használhatnak.

2. óra: A fog szerkezete és a fogváltás (20-30 perc)

Az óra megtartásához szükség van egy üvegphárra, 2 dl ecetre, fogkrémre és fogkefére.

Feladat:

Dörzsöljük be jó alaposan egy tojás egyik felét fluoridos fogkrémmel, fogkefe segítségével! Rajzoljunk egy tojás közepére körkörösén egy vonalat, és jegyezzük meg, hogy melyik oldalt dörzsöltük be fogkrémmel. Bedörzsölés után mossuk le a tojást, majd dobjuk ecetbe úgy, hogy az üvegpháron keresztül látható legyen, hogy az ecet elfedi az egész tojást. Ezzel a kísérlettel a fogkrém fluoridtartalmának védő szerepét bizonyítjuk be, ugyanis a bedörzsölt tojásrész változatlan marad, az az oldal viszont, amit nem dörzsöltünk be, tele lesz buborékkal, ami azt igazolja, hogy a tojáshéjból - ami a fogzománcsal megegyező módon viselkedik savas közegben - savas hatásra ásványok lépnek ki, emiatt meggyengül.

- A fog szerkezetét úgy magyarázzuk el a gyerekeknek, hogy a fognak is van gyökere, mint a fáknak vagy virágoknak, illetve koronája, mint a fák esetében a lombkorona.

- Kérdezzük meg a gyerekeket, kinek esett ki már tejfoga, ki segített a mozgó tejfog kibillentésében?

- Számolja meg mindenki, hány felnőtt foga van! Egyszerű matematikai feladat: ha 32 maradó foga van egy embernek és mondjuk 8 már kinőtt, hány új fog várható még?

- Hallgassák meg a gyerekekkel együtt az ehhez az órához tartozó hanganyagot, óra végén pedig a [Szikra, a fogtündér](#) című mesét.

- A 2. óra végén kérdezzük meg a gyerekeket, hogy van-e köztük sportoló, aki fogvédőt visel sportoláskor. Ha van köztük, kérjük meg őket, hogy hozzák el a 3. órára, hogy meg tudjuk mutatni a többieknek, sportolás közben milyen eszközzel védhetik meg fogaik épségét!

3. óra: A fogak betegségei és a fogsérülések (20-30 perc)

- Kérdezzük meg a tanulókat, hogy van-e köztük olyan gyerek, akinek van tömése. Majdnem biztos, hogy minden gyereknek van. Mesélje el a töméssel rendelkező gyerek, hogy mi történt, kivel ment el a fogorvoshoz, mi történt és kapott-e a kezelés végén matricát.

- Lásd a 2. óra végén írt kérdés: ki használ fogvédőt sportoláshoz? Aki elhozta a 3. órára, mutassa meg a többieknek, mesélje el a tapasztalatait!

- Hallgassák meg a gyerekekkel együtt az ehhez az órához tartozó hanganyagot, óra végén pedig a [Dezső, a szörnyeteg](#) című mesét.

4. óra: Szájápolás (30 perc)

- Abban az esetben, ha van lehetőség fogat mosni az iskolában, lehet szervezni egy közös fogmosást. Ennek az órának a keretében javasolt kiosztani a fogkrémeket és a fogkeféket, a letöltendő anyagokból a fogmosási naplót, amit egy hónapig vezetnek a tanulók a reggeli és esti fogmosáskor. Azoknak a tanulóknak, akik hiánytalanul kitöltve bemutatják az egy hónapig vezetett fogmosási naplót, Az egészséges fogak hőse diplomát kapnak. Érdeemes ezt az alkalmat valamilyen iskolai ünnepséghez kapcsolni, hogy a gyerekek büszkék legyenek magukra.
- Kérdezze meg a tanulókat, melyik foglalkozás tetszett a legjobban, melyik feladat vagy rész volt a kedvencük!
- Ossza kis csoportokba a tanulókat és valamilyen módon foglalják össze a 4 órában tanultakat! Lehet ez egy rajz, egy lapra ragasztott képekből álló alkotás, kollázs, csinálhatnak belőle bábjátékot, színdarabot, írhatnak egy éneket, amit elő is adhatnak társaiknak.
- Szervezhetnek egy foglalkozást a szülőkkel együtt, ahol a csoportok bemutatják a foglalkozás eredményét, ki lehet tenni az iskola hirdetőtáblájára a műalkotásokat.
- Hallgassák meg a gyerekekkel együtt az ehhez az órához tartozó hanganyagot, óra végén pedig a [Mosolyogj!](#) című mesét.