

Stručni rad

ČIŠĆENJE ZUBA SA "ZOBNIM ALARMOM"

Natalija Videnšek, diplomirana vzgojiteljica, druga učiteljica v prvem razredu

Osnovna šola Stara Cerkev, podružnična šola Željne, Slovenija

Sažetak

U članku je predstavljen projekt "ZOBNI ALARM" u koji smo uključeni već četvrtu školsku godinu. Riječ je o projektu kojim učenicima prenosimo znanja o pravilnoj njezi zuba i desni, štetnim bakterijama, zdravoj prehrani i odgovarajućem priboru za čišćenje i njegu usne šupljine. Projektom želimo postići to da učenici steknu dobre navike koje doprinose zdravom odnosu prema svom tijelu, posebice zubima.

Ključne riječi: higijena zuba, anatomija, štetne bakterije, zdrava prehrana

1. Uvod

Mi smo područna škola koju pohađaju učenici romske nacionalnosti od 1. do 4. razreda. Higijena i tijela i usne šupljine je vrlo loša za neke učenike, posebice one koji dolaze u školu prve godine. Učenike je potrebno stalno poticati i voditi na zdrav odnos prema svom tijelu. U tome nam pomaže i Dom zdravlja Kočevje koji u školi provodi razne radionice na temu zdravlja. Dom zdravlja podržava i projekt »ZOBNI ALARM« koji u školi provodimo već četvrtu školsku godinu. Program se sastoji od četiri radionice, koje pokrivaju teorijski i praktični dio. Učenici se upoznaju s odgovarajućim pomagalicama za oralnu higijenu i uče kako pravilno prati zube. Primjećujemo da je dobro ustrajati, jer su rezultati već vidljivi kod učenika četvrtih razreda. Zubi su čišći i svoje znanje prenose u svoj dom.

2. Obrazovanje učitelja

Učitelji koji su se uključili u projekt »Zobni alarm« prošli su obuku, gdje smo dobili upute, pisani materijal i alate za kvalitetne radionice. Učenici dobivaju motivacijski materijal (edukativne bojanke, naljepnice za kalendar i četkicu za zube,...), što dodatno doprinosi zabavi u stjecanju znanja o zdravlju njihovih zuba. Glavni likovi radionica su animirani likovi Luka i Lili, koji kroz slike i pitanja potiču učenike na razmišljanje o tome kako i na koji način je potrebno brinuti o zdravlju, posebice o zdravlju naših zuba.



Slika 1: Luka i Lili

3. Izvedba radionica

Program se sastoji od četiri radionice koje nastavnik vodi u učionici i uključuje teorijski i praktični dio. Prva tema radionice je Zubna higijena, gdje polaznici uče pravilnu tehniku i njenu neizostavnu važnost u pranju zubi. Učenici se također upoznaju s kakvom se četkicom za zube dobro koristiti. Učenici rade pokus s listom (naš zub) po kojem posipaju brašno (prljavštinu po zubu). Za čišćenje prljavštine koriste dvije različite četke, jednu s tvrdim i rijetkim dlačicama, a drugu s mekim i debelim dlačicama. Ubrzo saznaju koja je četka bolja za čišćenje prljavštine. Naravno, ovo je onaj koji ima debele i meke čekinje. Dobivaju i prikladniju četkicu za zube, s kojom uče kako pravilno prati zube. Slijede učiteljicu, koja to pokazuje na modelu zuba. Prije pranja zubi učenici provjeravaju čistoću zubi jezikom, a također i nakon pranja. Učenicima je ovo uvijek zabavno, jer su im zubi u početku grubi na dodir, a nakon pranja glatki. Smatraju da su grubi zubi prljavi, a glatki čisti. Počinju shvaćati važnost pravilnog čišćenja, kružnih pokreta i odabira prave četkice za zube.



Slika 2: Učenje pravilnog četkanja zubi



Slika 3: Primjerena zubna četka

Druga tema radionice je Anatomija, gdje učenici uče o funkciji zuba, kako imenovati dijelove zuba, gdje se nakuplja prljavština na zubima i kojim instrumentima je možemo očistiti te zašto je stomatolog važan za zdravlje naših zubi. Pomaže nam i dentalni asistent, koji jednom mjesečno posjećuje učenike i provjerava čistoću njihovih zuba i ispravnu tehniku četkanja. Za dobro očišćene zube učenici dobivaju karticu s pečatom, što im je dodatni poticaj i motivacija. Sa školom surađuje i dječji stomatolog koji poziva učenike na stomatološki pregled.



Slika 4: Dijelovi zuba

Treća tema radionice je Štetne bakterije. Učenicima objašnjavamo kako bakterije oštećuju zube i desni. Shvate da bakterije više vole šećer. Stoga je iznimno važno redovito i pravilno čistiti zube te posjećivati stomatologa barem jednom u šest mjeseci, čak i ako nemamo problema. Učenike se na početku potiče na razmišljanje o svojim iskustvima i jesu li i sami ikada imali problema sa zubima (rupa u zubu, bol, krvarenje desni, karijes). Razgovorom i gledanjem slika saznaju što uzrokuje probleme u našoj usnoj šupljini i do čega dovodi neredovito pranje zubi. U ovom poglavlju ponovno ćemo se osvrnuti na to kako pravilno prati zube i zašto je to toliko važno.



Slika 5: Štetne bakterije

Četvrta tema radionice je Prehrana. Učenici znaju da trebaju jesti i piti jer je to osnova za zdrav razvoj djeteta. Također shvaćaju da nije svaka hrana prikladna za jelo i piće. Razmišljaju o zdravoj i nezdravoj hrani i piću te kako to utječe na naše zdravlje. Uče o lošim učincima šećera na naše zdravlje, posebice na naše zube. Krajnji rezultat poglavlja je da ako želimo imati zdrave zube, ne smijemo jesti niti piti previše slatke hrane i pića. Ovoj smo temi posvetili i prirodoslovni dan u školi, naime u školu smo pozvali medicinsku sestru koja je s učenicima održala radionicu Želim ostati zdrav. Poticala je učenike na razmišljanje, razgovor i praktičan rad.



Slika 6: Zdrava prehrana



Slika 7: Zdrava prehrana

4. Zaključak

Vrijeme održavanja radionica ovisi o pojedinom nastavniku. U vremenu između radionica pazimo da učenici redovito i pravilno peru zube, kako u školi tako i kod kuće. Budući da uočavamo da konstantno poticanje, ponavljanje i učvršćivanje znanja dovodi do dobrih navika i pozitivnih rezultata, nastaviti ćemo s provedbom projekta »ZOBNI ALARM« te surađivati s Domom zdravlja Kočevje.

Više o projektu možete pročitati na <http://www.zobnialarm.si/>.