

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Ústav primární a preprimární edukace

Prevence tvorby zubního kazu u dětí předškolního věku

Diplomová práce

Autor: Bc. Žaneta Vondroušová
Studijní program: N 7531 Předškolní a mimoškolní pedagogika
Studijní obor: Pedagogika předškolního věku
Vedoucí práce: MUDr. Mgr. Vladana Skutilová, Ph.D.

UNIVERZITA HRADEC KRÁLOVÉ

Pedagogická fakulta

Akademický rok: **2014/2015**

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Žaneta Vondroušová**
Osobní číslo: **P13318**
Studijní program: **N7531 Předškolní a mimoškolní pedagogika**
Studijní obor: **Pedagogika předškolního věku**
Název tématu: **Prevence tvorby zubního kazu u dětí předškolního věku**
Zadávací katedra: **Ústav primární a preprimární edukace**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Teoretická část práce se zabývá problematikou zubního kazu, jeho vznikem a možnostmi prevence. Věnuje se také základům vývoje dítěte v předškolním věku, a to zejména aspektům, které ovlivňují osvojení dentální hygieny a prevence. Cílem praktické části je vypracování projektu Zdravý zoubek a jeho následné užití ve vybrané mateřské škole. Projekt bude zaměřen nejen na důležitost dentální hygieny a zdravého životního stylu, ale také preventivních prohlídek. Jeho snahou bude také redukce tradičního strachu dětí ze zubního lékaře. Data získaná z projektu budou následně analyzována.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování diplomové práce:

Seznam odborné literatury:

Vedoucí diplomové práce: **MUDr. Mgr. Vladana Skutilová, Ph.D.**

Ústav primární a preprimární edukace

Datum zadání diplomové práce: **24.1.2014**

Termín odevzdání diplomové práce: **16.4.2015**

L.S.

doc. PhDr. Pavel Vacek, Ph.D.

PhDr. Pavel Zíkl, Ph.D.

děkan

vedoucí katedry

dne

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala pod vedením vedoucí diplomové práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové, dne 16. 4. 2015

Poděkování

Děkuji MUDr. Mgr. Vladaně Skutilové, Ph.D. za odborné vedení práce, konzultace a faktické připomínky, které mi při zpracování práce poskytla.

Anotace

VONDROUŠOVÁ, Žaneta. *Prevence tvorby zubního kazu u dětí předškolního věku*. [Diplomová práce]. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2015, 61 s.

Cílem teoretické části diplomové práce je poskytnout obecné informace o vývoji dítěte v předškolním věku. Informovat o vzniku zubního kazu, a také, jak je možné zubnímu kazu předcházet. Cílem praktické části je seznámit děti předškolního věku s možnou prevencí zubního kazu, konkrétně zlepšit povědomí dětí o důležitosti péče o dutinu ústní. Součástí této části je projekt, který nese název Zdravý zoubek a vede ke zdravému životnímu stylu a vytváří kladný vztah k zubnímu lékaři a preventivním prohlídkám. Nadále se v práci zabývám výzkumným šetřením a analýzou získaných dat.

Annotation

VONDROUŠOVÁ, Žaneta. *Prevention of dental caries of children in preschool age.*

[Dissertation Degree Thesis]. Hradec Králové: Faculty of education, University of Hradec Králové, 2015, 61 pp.

The theoretical part of the work deals with an issue of dental caries, its formation and possibilities of prevention. It also applies to bases of the development of child in preschool age and that means aspects which effects acquisition of dental hygiene and pevention. The aim of practical part is developing healthy tooth and its after use in chosen nursery school. The project will be focused not just on an importance of dental hygiene, healthy lifestyle but as well as preventive inspections. Its efford will be reduction of traditional child fear from the dentist. The survey will be analysed.

Obsah

1	Úvod.....	9
2	Vymezení základních pojmů	10
3	Dětská stomatologie.....	12
3.1	Definice dětské stomatologie	12
3.2	Cíle dětské stomatologie	12
3.3	Dítě předškolního věku	13
3.3.1	Vývoj dítěte s ohledem na dětskou stomatologii	13
3.3.2	Tělesný a motorický vývoj dítěte.....	14
3.3.3	Emoční a sociální vývoj dítěte.....	14
4	Orofaciální vývoj dítěte	16
4.1	Minimum z anatomie zubů.....	16
4.2	Dočasný chrup a jeho význam	17
4.3	Péče o dočasný chrup	18
4.4	Vliv potravy na dočasný chrup	18
5	Prevence zubního kazu	19
5.1	Vznik a příčiny zubního kazu	19
5.2	Rizika výskytu zubního kazu u dočasného chrupu	20
5.3	Možnosti prevence zubního kazu.....	20
5.4	Význam prevence v dětské stomatologii.....	22
6	Projekt v edukačním procesu.....	23
6.1	Vymezení základních pojmů.....	23
6.2	Základní znaky projektu.....	24
6.3	Klady a zápory projektové metody.....	24
6.4	Tvorba projektu.....	25
6.5	Uplatnění projektové metody v mateřské škole	26
7	Preventivní projekt v mateřské škole.....	28
7.1	Představení projektu Zdravý zoubek	28

7.2	Záměr a cíle projektu.....	28
7.3	Rozvržení projektu	31
7.4	Realizace projektu	51
7.5	Reflexe a evaluace projektu	51
8	Závěr.....	56
9	Seznam literatury.....	57
9.1	Literatura primární.....	57
9.2	Literatury sekundární	60
10	Seznam příloh	61

1 Úvod

Nevím, zda si každý z nás uvědomuje, jak závažným problémem je zubní kaz u současné dětské populace. Mnoho lidí, zejména rodičů, si myslí, že kvalita zubů je dědičnou záležitostí, a že péče o dočasný chrup nemá žádný vliv na chrup stálý. A přitom by to měli být hlavně rodiče, kteří by svým dětem měli jít příkladem a vštěpovat jim základní hygienické a preventivní návyky.

Pracuji v mateřské škole jako učitelka a myslím si, že mám možnost zvýšit povědomí o prevenci zubního kazu a zdravém životním stylu. Proto jsem se rozhodla vytvořit preventivní projekt pro děti předškolního věku s názvem Zdravý zoubek.

V teoretické části jsem se zaměřila na objasnění základních pojmů jako je zub, zubní kaz, prevence, zubní lékař, mateřská škola, předškolní věk a projekt. Soustředila jsem se na vývoj dítěte předškolního věku, obor a cíle dětské stomatologie. Velmi důležité části teoretické práce představují kapitoly o orofaciálním vývoji dítěte a prevenci zubního kazu, které poukazují na možnosti vhodné prevence zubního kazu. Dále navazuje kapitola týkající se projektu, jeho tvorby, základních znaků a jeho uplatnění v mateřské škole.

V praktické části byl realizován preventivní program Zdravý zoubek, využitelný v mateřské škole. Seznamuje se záměrem a cílem projektu, jeho délkou a organizací. Pro větší přehlednost doplňuji projekt myšlenkovými mapami. Samostatný projekt je rozdělen na činnosti vedené učitelkou a spontánní aktivity dětí. V závěrečné části vyhodnocena úspěšnost celého projektu, opřena hlavně o metodu pozorování a rozhovoru.

2 Vymezení základních pojmů

Mezi základní pojmy, které jsou v práci obsaženy patří pojem zub, zubní kaz, prevence, zubní lékař, mateřská škola, předškolní věk a projekt.

Zub (latinsky dentis) je nejtvrdší útvar v dutině ústní, který slouží k uchopování, oddělování a rozměňování potravy. Všechny zuby označujeme jako chrup (Dostálová, Seydlová, 2008). „*Zub je orgán v dutině ústní sloužící zejm. ke kousání a k tvorbě řeči. Specializovaný produkt sliznice dutiny ústní. Nejtvrdší orgán lidského těla*“ (Vokurka, Hugo, 2004, s. 961).

Zubní kaz můžeme označit za proces, který postihuje tvrdé zubní tkáně. Zubní kaz začíná nepatrnou lézí a pokračuje demineralizací zubní skloviny. Zubní kaz může vést až ke ztrátě zubu či jiným komplikacím (Kilián, 1999). Je způsoben rozpadem zubní skloviny vznikající díky bakteriím na zubech, které rozkládají potraviny a produkují kyseliny ničící zubní sklovinu (Center for Disease Control and Prevention, 2014). Zubní kaz je infekční onemocnění, které není dědičné a jeho vznik se dá dobře ovlivnit preventivními opatřeními (Korábek, 1997). „*Zubní kaz je proces narušující a ničící tvrdé tkáně zubu, u nás postihuje 90 % populace*“ (Vokurka, Hugo, 2004, s. 961). Pojem „kaz“ znamená vyvíjející se ničení jakékoli kosti, včetně zubu (Nagel, 2010).

Ve stomatologii můžeme rozlišit 3 stupně prevence - prevenci primární, sekundární a terciální. „*Prevence v obecném pojetí představuje strukturovaný soubor všech opatření a metod, jejichž cílem je předcházet poškození zdraví, vzniku onemocnění či úrazu včetně jejich komplikací a trvalých následků*“ (Dostálová, Seydlová, 2008, s. 181). Prevence úzce souvisí s podporou zdraví. Je to činnost, která vede k upevnění zdraví tak, aby člověk mohl vést co nejdéle aktivní život. Prevence může být zaměřena na jedince či na celou společnost (Čeledova, Čevela, 2010).

Zubní lékař – dentista je: „*Odborný pracovník vykonávající péči o chrup a některé léčebné zákroky*“ (Vokurka, Hugo, 2004, s. 174).

Mateřská škola je pro děti od tří do šesti let a v případě odkladu školní docházky do sedmi let. Z počátku měla mateřská škola pomoci zaměstnaným matkám, ale později se

ukázalo, že mateřská škola může mít větší přínos, a to hlavně v komunikaci s vrstevníky. Funkční mateřská škola neomezuje spontánnost dětí a respektuje jejich individualitu (Čáp, Mareš, 2007). Každá mateřská škola má svůj vzdělávací program, který vychází z Rámcového vzdělávacího programu a je srozumitelný a dostupný pro běžnou veřejnost (Kotátková, 2008). Mateřská škola: *„Je instituce, kdy při dobrém pedagogickém vedení představuje pro dítě v tomto období vynikající doplněk domácího prostředí“* (Mertin, 2011, s. 153).

Předškolní věk: *„Označuje období mezi třetím a šestým rokem života. Je to věk iniciativy, jeho hlavní potřebou je aktivita, rozvoj účelné aktivity a sebeprosazení“* (Gillernová, 2000, s. 45). Předškolní věk je vývojové období dítěte, ve kterém převládá jako činnost hra. V tomto období dítě zpravidla navštěvuje mateřskou školu (Průcha, 2003).

3 Dětská stomatologie

3.1 Definice dětské stomatologie

„Stomatologie je lékařským oborem, který se zabývá prevencí, diagnostikou, léčením a výzkumem onemocnění a vývojových poruch zubů, chrupu a všech tkání dutiny ústní, jakož i orgánů a tkání topograficky s ní související“ (Dostálová, Seydlová, 2008, s. 13).

Dostálová, Seydlová, 2008 dělí praktické zubní lékařství na:

- zachovnou stomatologii
- stomatologickou chirurgii
- protetickou stomatologii
- paradontologii a onemocnění ústní sliznice
- dětskou stomatologii

Vztah dětské stomatologie k jiným stomatologickým oborům lze chápat jako pediatrii k všeobecnému lékařství. Dětská stomatologie se vyvíjí dlouhá léta a vznikla na základě nutnosti systematické péče a preventivních opatření dětí. Dětská stomatologie je tedy obor, který se zabývá prevencí, diagnostikou a léčením zubního kazu, vede dítě k tomu, aby získalo důvěru ke stomatologovi a vytvořilo si tak návyky, které uchovávají orální zdraví (Fialová, Nováková, 2000).

3.2 Cíle dětské stomatologie

Ke zdravému a kvalitnímu životu dítě potřebuje dobře fungující chrup. A je důležité, aby rodiče a děti nepodceňovali význam zdravého chrupu. Proto jedním z cílů dětské stomatologie je co nejlíže se přiblížit stavu, kdy rodiče pochopí, že pravidelné stomatologické prohlídky jsou velice důležité a že je nutné dosáhnout kladného přístupu k orálnímu zdraví. Druhým z cílů je celkové zlepšení stavu chrupu dětské populace. K tomuto cíli přispívá fakt, že v České republice je stomatologická péče běžně dostupná, avšak často dochází k nezájmu ze strany rodičů o spolupráci s lékaři. Dalším cílem je snaha o snížení výskytu zubního kazu díky preventivním opatřením, kterých by se mělo účastnit, co nejvíce dětí (Fialová, Nováková, 2000).

3.3 Dítě předškolního věku

Dítě předškolního věku je v komplexním pojetí dítě od narození do nástupu do základní školy. Do tří let věku dítěte je péče soustředěna na matku nebo otce, kteří naplňují jistotu dítěte v nejbližším kruhu rodiny. Zpravidla od tří let může dítě navštěvovat mateřskou školu, kde si může vyzkoušet dětskou společnost a aktivně se rozvíjet (Kofátková, 2008).

3.3.1 Vývoj dítěte s ohledem na dětskou stomatologii

Pro lepší orientaci ve stomatologické problematice dítěte je velice důležité poznat jeho osobnost. Pro stomatologa nemůže být dobře ošetřené dítě, takové, které z ordinace odchází po jakémkoliv strážce nespokojené (Fialová, Nováková, 2000).

U dětí předškolního věku se zmenšuje strach, jak z cizího prostředí, tak z odloučení od rodičů. Díky těmto skutečnostem dítě dokáže lépe ovládnout své vlastní emoce, které se ale velice často střídají. V jednu chvíli se dítě směje a vzápětí zase brečí. V tomto období si dítě dokáže čistit zuby už samo, pouze s dohledem rodiče a díky aplikacím fluoridů a výplachům se minimalizuje vznik zubního kazu a tak i nepříjemné pocity spojené se zubní ordinací. Jak emocionální, tak i mentální vývoj dítěte ovlivňuje chování v zubní ordinaci. Na začátku tohoto období má dítě značně omezenou slovní zásobu. Používá krátké věty, kterým by se měl stomatolog přizpůsobit a najít tak nejbližší cestu k dítěti. Pro pochopení vzniku odchylek v orofaciální oblasti dítěte je pro stomatologa důležité pochopení růstu dítěte v prenatálním i postnatálním období. Období prenatální bylo do nedávné doby stomatologů opomíjeno. Až v současné době stomatologové pochopili, že prevence gravidních matek a dětí do jednoho roku má velký význam. Současným trendem jsou dnes rodinní stomatologové, kteří se starají jak o matku, tak o dítě. Doporučuje zdravou životosprávu a domácí hygienu. Takovýto stomatolog si snadno získá důvěru a odpoví na veškeré dotazy rodičů (Fialová, Nováková, 2000).

Základ úspěchu návštěvy stomatologa spočívá nejen v profesionálním přístupu, ale i v komunikaci s dětským pacientem. Je důležité, aby stomatolog každý krok dítěti popisoval a neustále dítě uklidňoval a povzbuzoval. Pokud má dítě nějaký problém,

těžko ho stomatologovi vysvětlí, a proto je důležité respektovat individuální zvláštnosti každého dítěte a být k dítěti ohleduplný a tolerantní. Komunikace s dítětem musí být úplně odlišná než u dospělého. Stomatolog by měl dítě zbavit obav a získat si jeho důvěru. První vyšetření by mělo být rychlé a bezbolestné, aby dítě bylo motivováno k další návštěvě. Rozhovor s dítětem by měl být vstřícný a přívětivý. V čekárně by dítě nemělo zbytečně dlouho čekat a hned po vstupu do ordinace by se mu stomatolog měl věnovat a vše dítěti ukázat, tak aby prohlídka proběhla bez komplikací (Tůmová, Mach, 2003).

3.3.2 Tělesný a motorický vývoj dítěte

Dítě v předškolním věku vyrostе v průměru o 15 až 18 centimetrů, přibere okolo 6 kilogramů a dále pokračuje osifikace kostí. V pěti letech dítěte má hlava a trup téměř proporce dospělého člověka. Okolo pátého roku postupně začne vypadávat mléčný chrup a končetiny se protahují a jsou štíhlejší. Typické pro toto období je rozvoj pohybové aktivity. Zdokonaluje se motorický vývoj a zlepšuje se koordinace pohybů. Manuální zručnost se stává přesnější, jemná motorika se zdokonaluje a preferuje se používání dominantní ruky. Rozvíjí se kresebný projev dítěte, a to od hlavonožců až po kresbu, která je doplněna detaily. Dítě v tomto věku zvládá chůzi, běh, poskoky, udrží rovnováhu, umí kopat do míče, dokáže postavit věž z kostek. Od čtvrtého roku zvládá samostatně sebeobslužné činnosti, od pátého roku používá při jídle příbor (Allen, Marotz, 2002; Bacus, 2004).

3.3.3 Emoční a sociální vývoj dítěte

Od tří let se snižuje strach z cizího prostředí a odloučení od rodičů. Díky tomuto socializačnímu procesu dítě dokáže ovládat své emoce. S rozvojem vědomí souvisí i prosazování vlastních názorů a pocitů. Okolo 4 roku je dítě velice společenské a přátelské. Velice rychle se střídají jeho nálady. Mnohdy se chová sobecky a nerado prohrává. Je velice důležité posilovat sebevědomí a podporovat iniciativu dítěte. Vedeme děti k navazování kontaktů mezi dětmi a rozvíjíme jejich schopnost sebeovládání. Postupně odstraňujeme sobeckost dětí a prohlubujeme žádoucí citové vazby. Vztahy s jinými dětmi mohou mít podobu nerozlučných přátelství, ale také

nejsou výjimkou neshody a hádky mezi nimi. Děti si plně uvědomují své pohlaví a osvojují si dané vzorce chování. Od třetího roku dochází k podstatnému vývoji osobnosti. Dítě o sobě nemluví svým jménem, ale mluví o sobě jako „já“ a začíná tak období egocentrismu. Dítě se začíná rozhodovat samo, a proto je v tomto období důležitá podpora rodičů (Kammerer, 2000; Allen, Marotz, 2002).

4 Orofaciální vývoj dítěte

Zuby a čelisti řadíme do součástí orofaciálního systému. Systému, do kterého patří jak dutina ústní, tak obličejová. Chrup dělíme na dočasný a trvalý. Zuby jsou uloženy v horní a dolní čelisti, které slouží k upevnění zubů. Uvnitř horní i dolní čelisti jsou kanálky protkané cévami a nervy, které vyživují zuby. Zuby jsou vloženy do dvou zubních oblouků. Soubor všech zubů se nazývá chrup (Šedý, Foltán, 2009).

4.1 Minimum z anatomie zubů

Lidské zuby dělíme na stoličky, které slouží k rozmělnění potravy, třenové zuby, které jsou menší, ale mají stejnou funkci jako stoličky. Špičáky slouží k trhání potravy a řezáky slouží k uchopování potravy. Dočasných zubů má dítě 20 a stálých zubů dospělý jedinec má 32.

Zub můžeme rozdělit na korunku, krček a kořen, který zajišťuje stabilitu zubu. Podle tvaru se zuby dělí na řezáky, špičáky, zuby třenové a stoličky. Zub se skládá z tvrdé a měkké zubní tkáně. Mezi tvrdou zubní tkáň patří zubovina, zubní sklovina, zubní dřev a zubní cement (Zouharová, 2008).

Zubovina (dentin)

Zubovina tvoří základ zubu a svým chemickým složením a tvrdostí se podobá lidské kosti. Zubovina tvoří nejobtímnější část zubu, je prostoupena kanálky, které vedou od dřev až k místu, kde se sklovina spojuje se zubovinou. Díky narušení zuboviny dochází k obnažení kanálků s nervovým zakončením, a tím se zvětší citlivost zubů (Kovářová, Zouharová, 2011).

Zubní sklovina (enamelum)

Zubní sklovina je nejtvrdší částí zubu. Zub dozrává zevnitř a sklovina postupně pokrývá celou korunku. Čím silnější je vrstva skloviny, tím je barva zubu bělejší. Nejtěsnější sklovina zůstává v rýhách zubu. Zubní sklovina se tvoří ze zevní strany a její tvorba končí zubní korunkou různého tvaru. Tvorba skloviny je časově omezená, a pokud se poškodí, ať mechanicky či kazem, nemá možnost se již znovu vytvořit. (Kovářová, Zouharová, 2011; Šedý, Foltán, 2009).

Zubní dřev

„Zubní dřev je růžová měkká hmota, tvořená převážně rosolovitým vazivem“ (Šedý, Foltán, 2011, s. 29). A je uložena uvnitř zubu - korunky. Tato dřev obsahuje nervy, cévy a jemné vazivové kanálky, které zásobují zub a jsou příčinou citlivosti zubu. Mezi hlavní funkce zubní dřev patří funkce formativní, která zajišťuje tvorbu a obnovu dentinu, funkci nutriční, která zajišťuje výživu zubu a funkci senzitivní a ochrannou (Kovářová, Zouharová, 2011; Šedý, Foltán, 2009).

Zubní cement

Další nedílnou součástí tvrdé zubní tkáně je i zubní cement. „Zubní cement kryje povrch zuboviny (dentinu) na kořeni a je vlastně už vývojovou a funkční součástí paradontu (ozubice)“ (Zouharová, 2008, s. 14). Nejsilnější vrstva cementu je v oblasti kořene, avšak celková vrstva cementu je poměrně tenká a náchylná k zubnímu plaku a kameni. Ozubice je součástí měkkých zubních tkání. (Kovářová, Zouharová, 2011; Šedý, Foltán, 2009).

4.2 Dočasný chrup a jeho význam

Myslím si, že není pochyb o důležitosti a významu dočasného chrupu. Jeho význam je sice jen časově omezený, ale rozhodně nezanedbatelný.

Po narození jsou vytvořeny pouze korunky dočasných zubů, které jsou schované v čelistech. Kořeny se vytvářejí až krátce před prořezáním zubů. Díky čelisti se rostoucí kořen o čelist opírá, a tím se zub posouvá tak dlouho, až dojde k jeho prořezání. Prořezávání zubů, je proces, kdy se zárodek korunky zubů dostává přes dáseň. Je důležité v jakém pořadí a věkovém období zuby prořezávají. Prořezávání zubů je závislé na pohlaví, výživě a zdravotním stavu. Pokud je zub stále schován v čelisti je považován za neprořezaný (Šedý, Foltán, 2009).

Dočasný chrup má značný význam pro vývoj čelistí a stálých zubů. Jedním z hlavních úkolů dočasného chrupu je rozmělnění a žvýkání potravy. Tento chrup je také jedním z předpokladů pro vývoj řeči a správnou výslovnost. Neopomenutelný je také psychologický význam zdravého vývoje dětského chrupu a to hlavně při preventivních prohlídkách (Merglová, Ivančáková, 2009).

4.3 Péče o dočasný chrup

Dětský chrup má 20 zubů. Prořezávání dočasných zubů začíná okolo 6. měsíce. Koncem prvního roku života má mít dítě 8 zubů, na konci druhého roku 16 zubů a do 30. měsíce by měl být dočasný chrup prořezán. Sklovina těchto zubů neobsahuje tolik minerálních látek, a tak jsou více náchylnější k zubnímu kazu. Dočasný chrup je bělejší a transparentnější než zuby stálé a někdy mohou mít namodralý nádech. Širší dentinové kanálky mohou způsobit lehčí proniknutí infekce. Proto je velice důležitá péče o ně. S čištěním zubů začínáme již při prořezání prvních zubů a s návštěvou zubního lékaře začínáme okolo druhého roku. Nejprve volíme prstový kartáček a později dětský kartáček a zubní pastu s nižším obsahem fluoridů. Zuby čistíme dvakrát denně, nejlépe ráno a večer, aby si dítě osvojilo pocit čistých zubů. Dítě v předškolním věku je již schopné si zuby čistit samo. Rodiče hlavně kontrolují čistotu zubů a to hlavně stoliček, které nejsou při čištění v zrcadle vidět (Dostálová, Seydlová, 2008; Zouharová, 2008).

4.4 Vliv potravy na dočasný chrup

Pro dětský chrup je největším nebezpečím nadměrný přísun cukru, který je vhodnou potravou pro bakterie způsobující zubní kaz. U dětí bychom měli dohlédnout i na složení pitného režimu. Omezit by se měl přísun ovocných džusů a slazených nápojů. Pokud však dojde ke konzumaci cukrů, mělo by v co nejkratší době následovat čištění zubů či použití žvýkaček, který zvýší produkci slin a částečně tak očistí povrch zubů. Čištěním zubů snižujeme množství bakterií v dutině ústní, zlepšujeme prokrvení a předcházíme tak vzniku zánětu. Do jídelníčku dětí bychom proto měli zařadit spíše čerstvé ovoce, zeleninu, sýry, máslo a mléko, ze kterých má naše tělo užitek a neulpívají na zubech. Mezi potraviny, které nejvíce poškozují sklovinu zubů, patří slazené nápoje, lízátka, bonbóny, sušené ovoce a také jakékoliv jídlo podané po večerním čištění zubů. Během noci je snižená produkce slin a snadno tak dojde k narušení skloviny a následovně ke vzniku zubního kazu. I při dodržování správné výživy dítěte není možné potraviny obsahující cukry úplně vynechat, proto dbáme na jejich omezení (Tůmová, Mach, 2003; Zouharová, 2008).

5 Prevence zubního kazu

„Zubní kaz je jedno z nejrozšířenějších onemocnění na světě, není dědičný a tudíž je v našich silách jeho výskyt velmi snížit či úplně vymýtit“ (Tůmová, Mach, 2003, s. 17).

Jde o infekční onemocnění a můžeme tedy říct, že každý kdo chce mít zdravé zuby, musí jim věnovat adekvátní péči. Vyloučení zubního kazu je jednoduché při dodržování několika zásad, jako je například zdravá životospráva, dokonalé čištění zubů a fluoridace. Nesmíme také opomenout pravidelné preventivní prohlídky u zubního lékaře (Tůmová, Mach, 2003).

5.1 Vznik a příčiny zubního kazu

Problémy v dutině ústní se vytváří nenápadně. Jde o dlouhodobý proces, kdy se pozvolna na povrchu zubů začíná, a to již v krátké době po vyčištění, dělat vrstva bílkovin ze slin. Tento povlak se během několika dní stane lepkavou hmotou tzv. mikrobiálním povlakem (Korábek, 1997). Zubní kaz vzniká kombinací několika faktorů, jako jsou zubní tkáň, ústní mikroflóra, dieta a čas. Pokud dáme mikrobům čas, příležitost a klid, tak vzniklý plak může být nebezpečný. Tyto bakterie produkují nebezpečné látky, které mohou zapříčinit demineralizaci zubní skloviny, zubní kaz nebo podráždění dásní. Zubnímu kazu můžeme předcházet řadou opatření. Důležitost při prevenci záleží na ovlivnění některého ze základních faktorů, které kaz způsobují a mezi tyto základní faktory patří především opatření, která dělá sklovinu více odolnou vůči kazu, ovlivnění bakteriální flóry a omezení těch potravin, které vyživují bakterie způsobující kaz. Čím více těchto faktorů ovlivníme, tím menší bude možnost výskytu kazu (Kilián, 1999). *„Vnímavost zubních tkání vůči kazu ovlivňují především faktory konstituční, rasové, nutriční, klimatické, celkový stav organismu a dědičnost“* (Kilián, 1999, s. 45). Důležitým předpokladem pro vznik odolné zubní tkáně je normální vývoj organismu dítěte. Proto k nejdůležitějším požadavkům prevence zubního kazu by měla patřit již ochrana nastávající matky a následovně dítěte před nebezpečnými vlivy. *„Zubní kaz je dynamický proces s obdobími demineralizace a remineralizace“* (Kilián, 1999, s. 46). Proto je důležité udržet tento proces v rovnováze, aby se vznik zubního kazu eliminoval (Kilián, 1999). Zubní kaz můžeme rozdělit podle průběhu lokalizace a vztahu k dřeňové dutině. Zubní kaz u dočasného i stálého chrupu se neliší, ale vyskytují se zde určitá specifika. Zubní kaz u dočasného chrupu se šíří rychleji a často

se díky demineralizaci dutiny dostává do blízkosti dřeně. Snahou stomatologů je dodržování prevence a stanovení terapie zubního kazu. Tato terapie má za cíl hlavně odstranění kariesní hmoty, předejít vzniku sekundárního kazu či nahradit ztracenou tkáň. (Šedý, Foltán, 2009).

5.2 Rizika výskytu zubního kazu u dočasného chrupu

Příčiny vzniku kazu jsou u dětí stejné jako u dospělých. Odlišnost můžeme pozorovat mezi mladšími a staršími dětmi. Slina, je jedním z rozhodujících faktorů kazivosti zubů. U předškolních dětí se liší hlavně hladinou enzymů, které se vyskytují například v mateřském mléce (Fialová, Nováková, 2000).

Autorky Fialová a Nováková (2000) uvádějí, že ke zvýšení kazivosti zubů vede několik faktorů.

- nadměrná konzumace cukrů u dětí
- nesprávná a nedostatečná hygiena dutiny ústní
- nesprávná výživa
- přítomnost mikroflóry vyvolávající kaz

Dále autorky uvádějí, že ke snížení kazivosti zubů napomáhá:

- nadměrné užívání antibiotik hlavně v dětském věku
- preventivní program
- pravidelný dohled stomatologa
- dostatečná domácí péče o chrup

5.3 Možnosti prevence zubního kazu

Prevenci můžeme rozdělit na primární, sekundární a terciální. Primární prevence je soubor opatření a metod, které se snaží vést k předcházení zubního kazu.

Mezi nejúčinnější primární prevenci můžeme zařadit kombinaci pravidelné ústní hygieny, výživy, fluoridace a pravidelných preventivních prohlídek.

Ústní hygiena

Naše ústa jsou obrazem našeho zdravotního stavu a mohou nás varovat před většími zdravotními problémy. Ústní hygiena je hygiena celých úst, teda zubů, dásní i jazyka. Ústní hygienu můžeme postavit na první místo v prevenci zubního kazu. S ohledem na věk, šikovnost, intelektové schopnosti a používání správných technik můžeme vznik zubního kazu snížit či úplně eliminovat. S ústní hygienou bychom měli u dětí začít již při prořezávání prvních dočasných zubů, a to asi okolo 6 měsíce. Začínáme používáním pleny či gumovým prstovým kartáček a později klasickým dětským kartáčkem. U dětí předškolního věku čistíme chrup drobnými krouživými pohyby, a to za asistence rodičů, kteří jsou dětem samy dobrým příkladem. (Merglová, Ivančáková, 2009; Zouharová, 2008).

Fluoridace

Fluoridaci můžeme provádět doma nebo v ordinaci zubního lékaře. Fluoridaci aplikujeme pouze na čistý zub bez bakterií. Můžeme použít fluoridové laky, které v rámci prevence u dětí aplikujeme 2 – 3 krát ročně (Zouharová, 2008). Běžněji se však používají fluoridové tablety, zubní pasty, výplachy či gely (Dostálová, Seydlová, 2008).

Pravidelné preventivní prohlídky

Pravidelné preventivní prohlídky by měly být zahájeny včas a na prohlídky by měli s dětmi rodiče docházet 2x ročně. Tyto prohlídky by měly sloužit, jak k záchytu zubního kazu, tak by mohly pomoci z psychologického hlediska, kdy si dítě při pravidelných návštěvách zvyká, jak na ordinaci, tak na lékaře (Merglová, Ivančáková, 2009). Lékař by také neměl opomíjet kontrolu ústní hygieny a vzhledu zubního plaku. Pokud není ústní hygiena dostatečná měl by lékař vést k lepší a dokonalejší ústní hygieně. V případě potřeby lékař doporučí využití služeb dentální hygienistky (Dostálová, Seydlová, 2008).

Výživa

Jeden z pilířů kvalitní péče o chrup je správná výživa. Jednou z hlavních zásad ve výživě je omezení příjmů cukrů v potravě, protože cukr je jednou z hlavních příčin vzniku zubního kazu. Cukr se pak stává potravinou pro bakterie, které najdeme v zubním plaku. Tyto bakterie se pak mění v kyseliny, které útočí na zubní sklovinu a způsobují zubní kaz (Merglová, Ivančáková, 2009).

„Sekundární prevence zahrnuje soubor metod a opatření, které mají již vzniklý patologický proces zastavit nebo jeho progresi alespoň zpomalit“ (Dostálová, Seydlová, 2008, s. 184). Součástí sekundární prevence jsou opět preventivní prohlídky a rentgenové snímky. Patologické jevy je důležité včas odhalit a léčit. Důležité je i u sekundární prevence odstraňovat faktory, které by způsobovaly další onemocnění a motivovat pacienta ke stálé ústní hygieně (Dostálová, Seydlová, 2008).

„Terciální prevence zahrnuje soubor všech metod a opatření, jež mají odstranit vzniklé komplikace a zabránit jejich další možné progresi“ (Dostálová, Seydlová, 2008, s. 185). Do terciální prevence patří různé chirurgické zákroky a psychoterapie. Při aplikaci této prevence by měl lékař vždy brát ohled na věk, pohlaví a zaměstnání pacienta (Dostálová, Seydlová, 2008).

5.4 Význam prevence v dětské stomatologii

Bylo by mylné myslet si, že zubní lékař by mohl zařídit komplexní prevenci tím, že ho dvakrát ročně navštívíme. Prevence hraje hlavní roli při harmonickém vývoji orofaciální oblasti dětí. Jde o prevenci jak kazu, tak různých anomálií či úrazů. Zvláštní pozorností v prevenci věnujeme zubnímu kazu a to z těchto důvodů. Zubní kaz je nejčastějším ústním onemocněním dětí. Riziko vzniku zubního kazu je u dětí vyšší a prevence má u dětí větší úspěšnost než u dospělých. Bolest a strach spojený se zubním kazem se může stát příčinou negativního postoje k zubnímu lékaři. Proto je důležité zdůraznit, že zubní kaz je onemocnění, kterému je možné předcházet. Preventivní program může obsahovat výživové poradenství, ve které jde o vypěstování správné životosprávy a odbourání špatných stravovacích návyků. Důležitá je i motivace k udržení optimální úrovně ústní hygieny, posílení zubní skloviny a pravidelné preventivní prohlídky (Fialová, Nováková, 2000).

V České republice si je významu prevence vědoma i Česká stomatologická komora, která od roku 2005 podporuje projekt: „Zubní průkaz dítěte“. Tento preventivní program má za úkol rodičům co nejdůrazněji připomenout povinnost pečovat o zdravý chrup dětí. Tento průkaz je přiložen do zdravotního očkovacího průkazu, do kterého zubního lékaře zaznamenává informace o prohlídkách a vykonaných zákrocích (Redakce časopisu, 2005).

6 Projekt v edukačním procesu

Dnes poměrně často ve školách slyšíme pojmy projektové vyučování, projektová metoda či projekt. Charakterizovat a odlišit od sebe tyto pojmy není jednoduché. Často se mohou prolínat, ba i dokonce splývat (Jezberová, 2011).

6.1 Vymezení základních pojmů

Projektová metoda

Kořeny projektové metody můžeme najít již v pedagogické teorii a praxi 18. a 19. století. Zakladatelem této metody byl na přelomu 19. a 20. století John Dewey. Jeho žák William Heard Kilpatrick, jako první použil přímo tento termín - projektová metoda. V Československu se projektovou metodou zabývali reformní pedagogové jako Josef Úlehla, Václav Příhoda nebo Rudolf Žanta. V několika městech také existovaly pokusné školy, ve kterých se projektové učení realizovalo (Jezberová, 2011). Projektová metoda je: „*Vyučovací metoda, v níž jsou žáci vedeni k samostatnému zpracování určitých projektů a získávání zkušeností a experimentováním*“ (Průcha, 2003, s. 184). Projektová metoda je jedna z nejvýznamnějších metod, která podporuje motivaci žáků a kooperativní učení.

Projektové vyučování

Projektové vyučování můžeme definovat jako výuku založenou na projektové metodě. Je založena na sounáležitosti teorie a praxe. Díky této metodě vedeme děti ke kreativitě a vlastní aktivitě (Andrejsková, 2009).

Projekt

Bečvářová (2003, s. 53) chápe projekt jako: „*smysluplnou, vnitřně propojenou koncentraci učiva kolem ústředního motivu, jádra nebo základní ideje*“ Proces projektu směřuje k vytvoření konkrétního výstupu, na kterém by se měly podílet všechny děti a to jak svou kreativitou, tak aktivní prací. Námět na projekt může vzniknout jak z dětské iniciativy, tak z iniciativy učitele. Pro učitele je důležité si vždy určit k jakému výchovně-vzdělávacímu cíli chce dojít. To mu může pomoci najít vhodné téma projektu (Kořátková, 2008). „*Projekt je unikátním a jedinečným souborem činností, které se*

odlišují od činností rutinních nejen svým obsahem, ale i cíleným zaměřením“
(Jezberová, 2011, s. 10).

6.2 Základní znaky projektu

Projekt je jedinečná aktivita, která nemá vzor v minulosti a ani v budoucnosti není možné, aby se přesně opakoval. Díky své jedinečnosti a neopakovatelnosti si projekt nese jistá rizika ať už v čase, náročnosti či v nárocích na osobnost učitele. Charakteristickým znakem projektu je jeho organizovanost, cílenost a promyšlenost. Projekt vychází z potřeb dítěte za účelem získání nové zkušenosti. Projekt vychází z aktuálního dění a rozvíjí celou osobnost dítěte. Všechny nabízené aktivity se soustředí kolem hlavní myšlenky projektu a záměrně tyto aktivity propojují teorii s praxí, tak aby tvořili celek. V projektu se propojují různé vzdělávací oblasti, které vychází hlavně z týmové spolupráce dětí. Každý projekt by měl být zakončen smysluplným výstupem (Andrejsková, 2009; Jezberová, 2011).

6.3 Klady a zápory projektové metody

Využití projektové metody je určitě jednou z alternativních možností. Projektová metoda má nejen své klady, ale také zápory. Mezi hlavní přednost rozhodně patří efektivnost. Projekt je velice efektivní výchovně vzdělávací forma, která aktivizuje celou osobnost dítěte a má na ni pozitivní vliv. Pokud je dítě dostatečně motivované a projekt ho baví, podporuje sebevědomí žáků a možnost uplatnit se mají i takové děti, které při běžné výuce nevynikají. Projektová metoda rozvíjí všechny klíčové kompetence, zejména personální a sociální. Děti se učí být samostatné, aktivní a spolupracovat v týmu (Jezberová, 2011).

Zormanová (2012, s. 97-98) uvádí několik pozitivních vlivů na osobnost dítěte:

- *Projektová metoda zapojuje dítě dle jeho individuálních možností.*
- *Žák získává silnou motivaci k učení.*
- *Žák přebírá zodpovědnost za výsledek své práce.*
- *Rozvíjí se samostatnost žáka.*
- *Žák se učí řešit problémy.*

- *Žák získává dovednosti organizační, řídicí, plánovací, hodnotící.*
- *Žák se učí spolupracovat.*
- *Žák rozvíjí své komunikační schopnosti.*
- *Žák rozvíjí svou tvořivost, aktivitu a fantazii.*

Většinu úskalí projektové metody řeší učitel. Tato metoda je velice náročná na čas, pomůcky, organizaci a osobnost učitele. Hlavním předpokladem úspěchu je dobrá znalost žáků, schopnost improvizace a odhad, který umožní učiteli určit aktuální rozpoložení třídy. Nesmíme však zapomínat i na klady, které při realizaci projektu učitel získává (Jezberová, 2011; Zormanová, 2012).

Zormanová (2012, s. 98) uvádí tyto pozitiva pro učitele:

- *Učitel se učí nové roli, roli poradce.*
- *Učitel se učí vnímat dítě jako celek. Dochází ke změně v jeho myšlení o dítěti.*
- *Učitel rozšiřuje svůj repertoár vyučovacích strategií.*
- *Učitel užívá nových možností hodnocení a sebehodnocení.*
- *Učitel rozšiřuje své dovednosti organizační.*

Učení pomocí projektové metody není jednoduché, ale i tak by tuto metodu měl umět uplatnit každý učitel zejména v předškolním vzdělávání.

6.4 Tvorba projektu

Pro tvorbu projektu je velice důležité zvolit si vhodné téma, kterým se chceme zabývat. Je důležité si předem ujasnit, kdo se bude na projektu podílet a také zjistit jaké informace o daném tématu děti mají. Zde je nezbytná dobrá znalost dětí ve třídě, která pomůže učiteli zvolit adekvátní rozsah a úroveň projektu. Každý projekt má danou strukturu a realizuje se v několika fázích. Jako první by měla být fáze, kdy si stanovíme cíle, kterých chceme dosáhnout prostřednictvím přirozených činností. Naplánujeme si tyto činnosti a položíme si základní otázky, které chceme, aby byly zodpovězeny. Díky promyšleným pedagogickým záměrům se snažíme

určit jakého stupně pokroku chceme dosáhnout. Projekt zrealizujeme a nakonec ho zhodnotíme například prostřednictvím sebereflexe dětí či vzájemného dialogu (Kořátková, 2008; Andrejsková, 2009; Bečvářová, 2003).

Nejen u projektu je velice důležitá motivace a stanovení pravidel na začátku a v průběhu realizace projektu. Stejně důležitá jako motivace je i závěrečné zhodnocení, které poskytne učiteli adekvátní zpětnou vazbu. Avšak nezapomínáme ani na průběžné hodnocení (Kořátková, 2008).

Andrejsková (2009, s. 43) rozlišuje tyto druhy projektů:

- *podle navrhovatele* – projekt může vycházet jak od dítěte, tak od učitele
- *podle místa* – projekt může být školní, domácí, kombinovaný
- *podle počtu studentů* – projekt samostatný, skupinový, třídní nebo celoškolní
- *podle času* – projekty krátkodobé, dlouhodobé
- *podle předmětu* – projekty jednooborové, mezipředmětové
- *podle cíle* – projekty pro získání poznatků, aplikací či opakování

6.5 Uplatnění projektové metody v mateřské škole

Vzdělávání dětí v mateřské škole má svá specifika, která vychází z věkových a individuálních zvláštností. Tato specifika Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (2006, s. 8-9) charakterizuje takto:

- *Vhodné jsou metody a formy práce využívající prožitkové a kooperativní učení hrou a činnostmi, které jsou založeny na přímých zážitcích dítěte.*
- *Uplatňuje se situační učení, ale i spontánní sociální učení.*
- *Jsou zařazovány aktivity spontánní i řízené, vzájemné propojené a vyvážené.*
- *Didaktický styl je založen na principu vzdělávací nabídky, na individuální volbě a aktivní účasti dítěte.*
- *Je třeba uplatňovat integrovaný přístup – vzdělávací obsah je nabízen v přirozených vazbách, souvislostech a vztazích.*

Při realizaci projektu v mateřské škole bereme na zřetel aktuální dětské potřeby. Učitel by měl projekt uzpůsobit tak, aby těmto potřebám byl otevřený. Velmi důležité je, aby projekt umožňoval aktivní účast všech dětí. Učitel projekt řídí, vede a snaží se ho směřovat co nejvíce k praktickému životu, tak aby rozvíjel sociální vlastnosti a týmovou spolupráci. Projekt by u dětí předškolního věku měl rozvíjet všechny smysly, a ty by měly být propojeny s novým poznáváním (Bečvářová, 2003).

Osobně v mateřské škole projektovou metodu využívám. V poslední době jsou na učitele kladeny zvyšující se požadavky na inovaci ve vzdělávání dětí a jejich aktivizaci. Na základě těchto specifík se projekt a projektová metoda jeví jako jedna z mnoha vhodných metod vzdělávací práce dětí v mateřských školách.

7 Preventivní projekt v mateřské škole

7.1 Představení projektu Zdravý zoubek

Projekt Zdravý zoubek vychází z potřeby zvyšování povědomí o prevenci zubního kazu u dětí předškolního věku, zdravém životním stylu a návycích, které zubnímu kazu předcházejí. Několik aktivit tohoto projektu jsem již dříve zařadila do integrovaných bloků o zdraví, a protože se osvědčily, rozšířila jsem je a použila do tohoto projektu.

7.2 Záměr a cíle projektu

Záměr projektu:

Seznámit děti prostřednictvím projektu Zdravý zoubek s prevencí zubního kazu a důležitostí péče o dutinu ústní. Co nejvíce dětem přiblížit profesy zubního lékaře a seznámit je s prostředím zubní ordinace. Nedílnou součástí projektu je i seznámení dětí se zdravým životním stylem prostřednictvím různých aktivit dětem blízkých.

Délka projektu: 2 týdny

Věková skupina: 4 – 5 let

Organizace: dle činností – frontální, individuální, skupinová

Hlavní cíle:

- Seznámit děti s prevencí zubního kazu a zdravým životním stylem.
- Seznámit děti s prací zubního lékaře a přiblížit jim prostředí zubní ordinace.

Hlavní výstup:

- Vytvořit postavu zdravé a nezdravé Markétky.
- V mateřské škole zavést čištění zubů po obědě.

Oblast, která tvoří jádro projektu:

- **Dítě a jeho tělo**

Dílčí vzdělávací cíle (RVP PV, 2006, s. 16):

- *uvědomění si vlastního těla*
- *rozvoj a užívání všech smyslů*
- *osvojení si věku přiměřených praktických dovedností*
- *osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě*
- *osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i pohody prostředí*
- *vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu*

Další integrované oblasti:

- **Dítě a jeho psychika**

Dílčí vzdělávací cíle (RVP PV, 2006, s. 18-22):

a) Jazyk a řeč

- *rozvoj komunikativních dovedností (verbálních i neverbálních) a kultivovaného projevu*

b) Poznávací schopnosti a funkce, představivost a fantazie, myšlenkové operace:

- *rozvoj tvořivosti (tvořivého myšlení, řešení problémů, tvořivého sebevyjádření)*
- *posilování přirozených poznávacích citů (zvědavosti, zájmu, radosti z objevování apod.)*

c) Sebepojetí, city a vůle:

- *rozvoj schopnosti citové vztahy vytvářet, rozvíjet je a city plně prožívat*
- *rozvoj poznatků, schopností a dovedností umožňujících pocity, získané dojmy a prožitky vyjádřit*

- **Dítě a ten druhý**

Dílčí vzdělávací cíle (RVP PV, 2006, s. 24):

- *posilování prosociálního chování ve vztahu k ostatním lidem (v rodině, v mateřské škole, v dětské herní skupině apod.)*

- vytváření *prosociálních postojů (rozvoj sociální citlivosti, tolerance, respektu, přizpůsobivosti apod.)*
- *rozvoj kooperativních dovedností*

- **Dítě a společnost**

Dílčí vzdělávací cíle (RVP PV, 2006, s. 26):

- *rozvoj schopnosti žít ve společenství ostatních lidí (spolupracovat, spolupodílet se), přináležet k tomuto společenství (ke třídě, k rodině, k ostatním dětem) a vnímat a přijímat základní hodnoty v tomto společenství uznávané*

- **Dítě a svět**

Dílčí vzdělávací cíle (RVP PV, 2006, s. 29):

- *seznamování s místem a prostředím, ve kterém dítě žije, a vytváření pozitivního vztahu k němu*
- *rozvoj úcty k životu ve všech jeho formách*

Klíčové kompetence (RVP PV, 2006, s. 12-14):

- **Kompetence k učení**

- *soustředěně pozoruje, zkoumá, objevuje, všímá si souvislostí, experimentuje a užívá při tom jednoduchých pojmů, znaků a symbolů*
- *získanou zkušenost uplatňuje v praktických situacích a v dalším učení*
- *klade otázky a hledá na ně odpovědi, aktivně si všímá, co se kolem něho děje; chce porozumět věcem, jevům a dějům, které kolem sebe vidí; poznává, že se může mnohému naučit, raduje se z toho, co samo dokázalo a zvládlo*

- **Kompetence k řešení problémů**

- *problémy řeší na základě bezprostřední zkušenosti; postupuje cestou pokusu a omylu, zkouší, experimentuje; spontánně vymýšlí nová řešení problémů a situací; hledá různé možnosti a varianty (má vlastní, originální nápady); využívá při tom dosavadních zkušeností, fantazii a představivost*
- *nebojí se chybovat, pokud nachází pozitivní ocenění nejen za úspěch, ale také za snahu*

- **Komunikativní kompetence**

- *ovládá řeč, hovoří ve vhodně formulovaných větách, samostatně vyjadřuje své myšlenky, sdělení, otázky i odpovědi, rozumí slyšenému, slovně reaguje a vede smysluplný dialog*
- *dokáže se vyjadřovat a sdělovat své prožitky, pocity a nálady různými prostředky (řečovými, výtvarnými, hudebními, dramatickými apod.)*
- *průběžně rozšiřuje svou slovní zásobu a aktivně ji používá k dokonalejší komunikaci s okolím*

- **Sociální a personální kompetence**

- *dětským způsobem projevuje citlivost a ohleduplnost k druhým, pomoc slabším, rozpozná nevhodné chování; vnímá nespravedlnost, ubližování, agresivitu a lhostejnost*
- *ve skupině se dokáže prosadit, ale i podřít, při společných činnostech se domlouvá a spolupracuje; v běžných situacích uplatňuje základní společenské návyky a pravidla společenského styku; je schopné respektovat druhé, vyjednávat, přijímat a uzavírat kompromisy*

- **Činnostní a občanské kompetence**

- *chápe, že se může o tom, co udělá, rozhodovat svobodně, ale že za svá rozhodnutí také odpovídá*
- *zajímá se o druhé i o to, co se kolem děje; je otevřený aktuálnímu dění*
- *spoluvytváří pravidla společného soužití mezi vrstevníky, rozumí jejich smyslu, a chápe potřebu je zachovávat*
- *dbá na osobní zdraví a bezpečí svoje i druhých, chová se odpovědně s ohledem na zdravé a bezpečné okolní prostředí (přírodní i společenské)*

7.3 Rozvržení projektu

Projekt Zdravý zoubek se stěžejně opírá o dva příběhy. S příběhem Děravý zoubek se pojí část projektu týkající se prevence vzniku zubního kazu a s příběhem O Markétce a vitamínech se projekt zaměřuje na zdravý životní styl.

Všechny cíle aktivit vycházejí z Konkretizovaných očekávaných výstupů Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání, které vydalo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy.

Celý projekt jsem pro lepší přehlednost rozdělila do několika částí:

a) Myšlenkové mapy

Myšlenková mapa vychází ze dvou příběhů, které se vzájemně prolínají, a díky přehlednosti myšlenkových map jsou jasně viditelné vzájemné vazby.

b) Činnosti vedené učitelkou

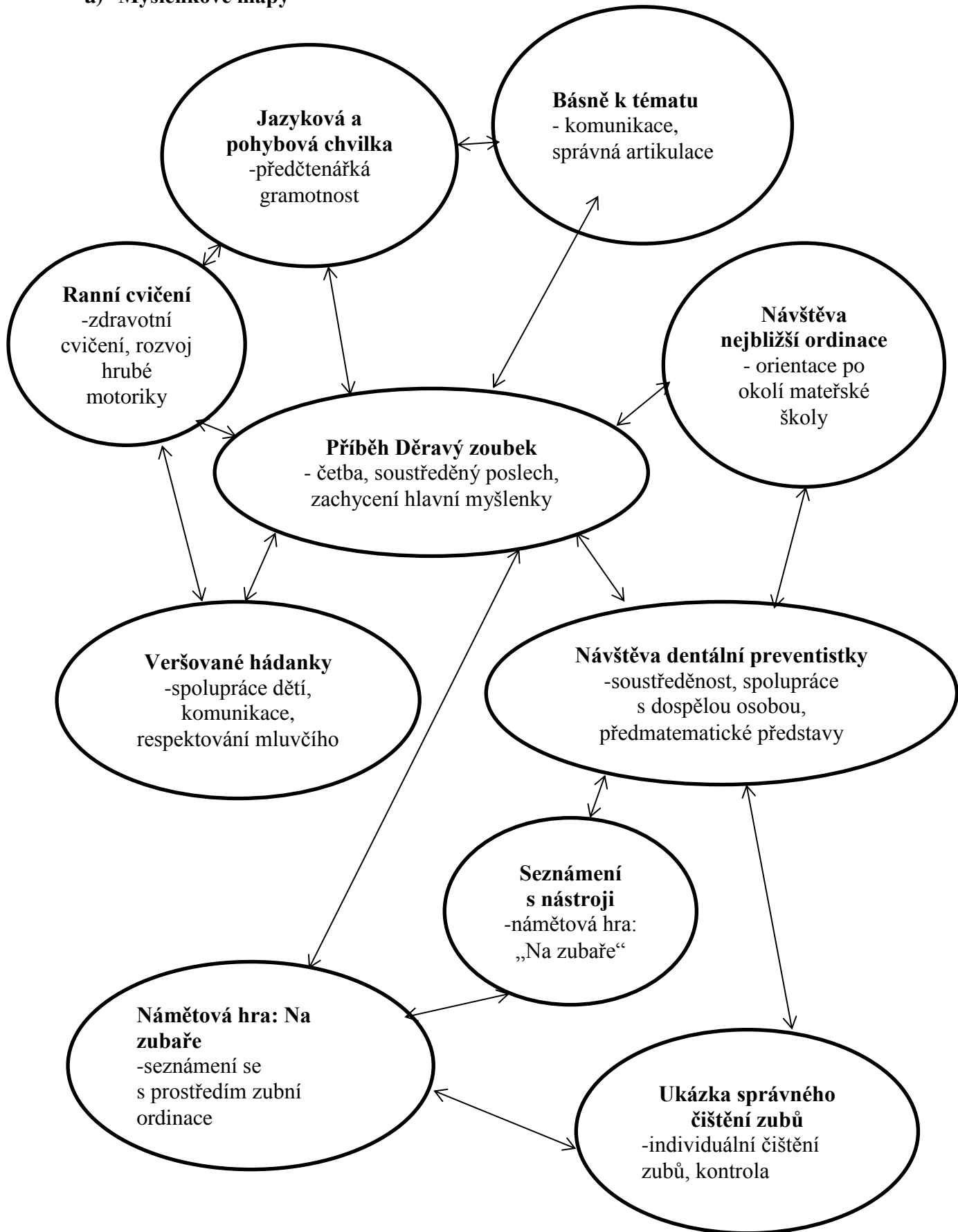
Tyto aktivity jsou vedené učitelkou, mají jasný cíl, motivaci, postup a obsahují závěrečnou reflexi.

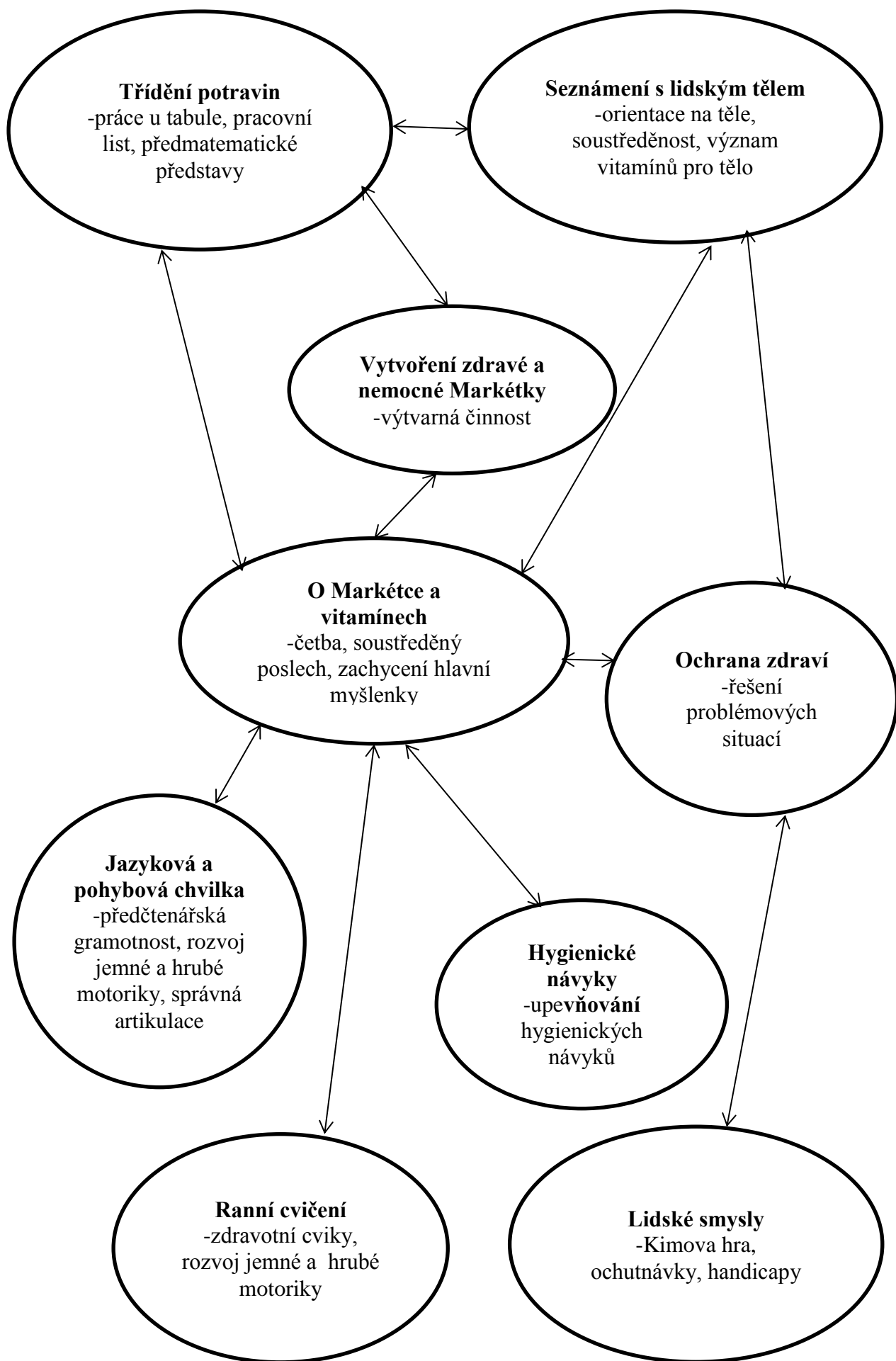
c) Spontánní aktivity dětí

Spontánní aktivity dětí se realizují zejména při ranních a odpoledních hrách, ale prolínají se i v průběhu celého dne.

V průběhu celého projektu se také věnuji pozorování dětí, jejich pokroků a rozhovorům, jak s rodiči, tak s dětmi. Podle Zelenkové (2007) je pozorování jedna z diagnostických metod, která si dává za cíl sledovat vývoj dítěte. *„Pozorování jako metoda pedagogické diagnostiky je proces systematického sledování a zaznamenávání projevů dítěte (i učitele) s cílem rozhodnout o optimálním vedení dítěte“* (Zelenková, 2007, s. 28). Rozhovor patří mezi výukové metody, kdy obsahem rozhovoru jsou kladené otázky. Nejdůležitějším faktorem při vedení rozhovoru je klidné prostředí a dostatek času (Zelenková, 2007). *„Metoda rozhovoru představuje verbální komunikaci v podobě otázek a odpovědí dvou nebo více osob na dané výchovně-vzdělávací téma, které se vyznačuje svou vnitřní zaměřeností na stanovený cíl* (Maňák, Švec, 2003, s. 69).

a) Myšlenkové mapy





b) Činnosti vedené učitelkou

Jazyková a pohybová chvilka

Cíl:

- *Pohybovat se rytmicky, dodržet rytmus.*
- *Pojmenovat viditelné části těla včetně některých dílčích částí (např. rameno, koleno, loket, zápěstí).*
- *Sluchem rozlišit slova, slabiky.*
- *Uposlechnout pokynu dospělého (KOV, 2012, s. 3, 5, 7).*

Motivace:

„My jsme teď po svačince, a kdo ví, co máme špinavé?“

Činnosti:

- Artikulační cvičení: „Čistím zoubky“

*Čistím zoubky, řízy, řízy,
ať jsou bílé jako břízy.
Čistím zoubky, řízy, říz,
ať jsou bílé jako dřív.*

Motivace:

„A co ještě kromě zoubků máme špinavé?“

- Prstové cvičení: „To jsou prsty“

*To jsou prsty, to jsou dlaně,
mýdlo s vodou patří na ně.
A po mýdle dobré jídlo,
a po jídle zase mýdlo.*

Motivace:

„A ruce už máme taky čisté, tak si je společně procvičíme.“

- Rytmicko – artikulační hra: „Poslouchej, pozor dej, co uslyšíš, zatleskej“
(například- zoubek, ústa, kaz, kartáček,...)

Motivace:

„A nesmíme zapomenout procvičit, také naši hlavičku.“

- Poznávací hra: „Hádej, hádej, hadači“

Hádej, hádej, hadači kde máme krk, kolena, loket, oči, nos, hlavu.

- Hudebně – pohybová hra: „Hlava, ramena, kolena, palce“

Hlava, ramena, kolena, palce,

kolena, palce, kolena, palce.

Hlava, ramena, kolena, palce,

oči, uši, pusa, nos.

Pomůcky:

- Texty básní.

Organizace:

- Frontálně.

Časové rozvržení:

- 1., 2., 3., 5., 6., 9. a 10. den od 8:30 do 8:45 - 9 hod.

Reflexe:

- „*Co se ti nejvíc líbilo a proč?*“

Úvodní motivace, seznámení s příběhem Děravý zoubek, prohlížení knih a časopisů

Cíl:

- *Soustředěně poslouchat pohádku.*
- *Sledovat a zachytit hlavní myšlenku příběhu.*
- *Spolupracovat s dospělým (KOV, 2012, s. 6, 7, 13).*

Motivace:

- Na tabuli bude připraven příběh s obrázky a kniha *Moje zoubky*. „*Děti, přinesla jsem vám novou knížku. O čem myslíte, že se v ní píše?*“

Činnosti:

- Seznámení s novou knihou a prohlížení obrázků.
- Četba příběhu *Děravý zoubek*.
- Reprodukce děje příběhu.
- Prohlížení knihy.

Pomůcky:

- Příběh Děravý zoubek (Příloha č. 1), obrázky, kniha Moje zoubky a časopisy.

Organizace:

- Frontálně.

Časové rozvržení:

- 1. den frontálně při řízené činnosti od 9:20 do 9:45 a individuálně při ranní hrách od 6:30 do 8:30.

Metodická poznámka:

- K příběhu i knížce se v průběhu projektu vracíme.

Reflexe:

- Diskuse s dětmi: „*Děti, chtěly byste mít v zoubku díru jako Martínek? Byly jste už někdy u paní zubařky? A líbilo se vám tam?*“

Veršované hádanky

Cíl:

- *Chápat jednoduché hádanky a vtipy.*
- *Poznat a najít k sobě slova, která se rýmují, doplnit chybějící slovo rýmů (KOV, 2012, s. 6).*

Motivace:

- „*Děti, víte, co je to hádanka, rým?*“

Činnosti:

- Veršované hádanky (Sluníčko, 2009, s. 9).

*Kdo zlá slova používá,
tak ten ho prý ostrý mívá.
Tenhle sval vždy hbitý je,
slovička si trénuje.
Pomáhá nám při žvýkání,
při jídle i povídání
Co je to? Jazyk.*

*Dvě lampičky rozžehněme,
kdykoli a kde jen chceme.
Jsou jako dvě kuličky,
mají čočky, zorničky,
dívají se do všech stran -
má je dítě, paní, pán.
Co je to? Oči.*

*Kdo nám naše tělo řídí,
Dobře slyší, cítí, vidí?
Co je to? Hlava.*

*Odloží věc, zas jí zvedá,
odložit se sama nedá.
Co je to? Ruka.*

*Kdo nám naše tělo nosí?
Poznáte je, když jste bosí.
Co je to? Nohy.*

Pomůcky:

- Veršované hádanky (Příloha č. 2).

Organizace:

- Frontálně, v komunikativním kruhu.

Metodická poznámka:

- Činnost můžeme podle aktuální situace doplnit činnostmi z jazykové a pohybové chvílky.

Časové rozvržení:

- 2. den od 9:20 do 9:30 nebo před obědem.

Reflexe:

„Děti, znáte taky nějakou hádanku? Uměl by někdo najít slova, která se rýmuji? Která hádanka se vám nejvíce líbila?“

Ranní cvičení: Ve zdravém těle zdravý duch

Cíl:

- *Prizpůsobit či provést pohyb podle vzoru nebo pokynu.*
- *Postavit se zpříma a udržet správné držení těla po dobu vnější kontroly.*
- *Pohybovat se bezpečně ve skupině dětí (KOV, 2012, s. 3).*

Motivace:

- *„Tak hlavičky jsme si už procvičili a teď si procvičíme naše tělo, aby bylo plné síly.“*

Činnosti:

- Rušná část, zahřátí organismu při klavíru - chůze, běh, poskoky, lezení.
- Báseň s pohybem - V těle hodně kloubů máme.
- Zdravotní cvičení zaměřené na správné držení těla, správné dýchání a protažení velkých svalových skupin.
- Relaxace.
- Hudebně-pohybová hra Hlava, ramena.

Pomůcky:

- Klavír, báseň, zdravotní cviky (Příloha č. 3).

Organizace:

- Frontálně.

Časové rozvržení:

- 2. a 9. den od 9:30 do 9:45.

Metodická poznámka:

- Při obměně cviků, cvičení opakujeme v průběhu projektu.

Reflexe:

- „*Děti, líbilo se vám cvičení? Chtěli byste si něco ještě zopakovat?*“

Básně k tématu

Cíl:

- *Zapamatovat si krátké říkanky, rozpočítadla, jednoduché básničky a reprodukovat je* (KOV, 2012, s. 6).

Motivace:

- „*Společně známe říkadlo Čistím zoubky, ale znáte někdo ještě nějakou básničku třeba o zoubkách?*“

Činnosti:

- Seznámení s básní Mléčný zub a Kaz (Kovářová, Zouharová, 2011, s. 141).

Mléčný zub

*Ptal se zoubek zoubku,
jaký má tvůj kořen hloubku?
Zoubek kývá hlavičkou,
hloubku já mám maličkou.
Za chvíli už budu venku
a na mé místo přijde zub,
co má kořen jako dub.*

Kaz

*Korunka, krček, kořen,
celý zub je zbořen.
Nečistil sis zuby, brachu,
Jdeš k zubaři plný strachu.*

- Rozbor básní v komunitním kruhu. „*O čem byla báseň?*“ *Děti víte, jak vzniká kaz a jak se proti němu chránit?*“

Metodická poznámka:

- Tyto a další básně k tématu zařazujeme v průběhu celého projektu.

Pomůcky:

- Text básní (Příloha č. 4).

Organizace:

- Frontálně, v komunikativním kruhu.

Časové rozvržení:

- 3. den při řízené činnosti od 9:20 do 9:30.

Reflexe:

- „*Děti, líbila se vám nějaká básnička? Zkusíme některou společně přeříkat?*“

Námětová hra: Na zubaře

Cíl:

- *Rozvíjet a obohacovat hru podle své představivosti a fantazie.*
- *Přijmout roli ve hře (KOV, 2012, s. 8).*

Motivace:

- „*Děti, chcete vidět, jak to v takové zubní ordinaci vypadá? A my si ji můžeme udělat i tady v naší třídě.*“

Činnosti:

- Rozhovor s dětmi o práci a důležitosti zubního lékaře.

- Ukázka zubních nástrojů (Příloha č. 7 – Fotografie č.1 a 2).
- Společné vytvoření zubní ordinace.
- Hra v roli (pacient x zubní lékař).

Pomůcky:

- Židle, kelímek, zubní nástroje, zrcátko, obrázky.

Organizace:

- Frontálně i skupinově.

Časové rozvržení:

- 3. den při řízené činnosti od 9:30 do 9:45.

Reflexe:

- *„Děti, kdo si vyzkoušel být panem zubařem? A líbilo se vám to? Chtěl by někdo být panem zubařem, až bude velký? Pokud ano, proč?“*

Návštěva dentální preventistky

Cíl:

- *Znát základní zásady zdravého životního stylu.*
- *Zapojovat se do činností, komunikovat a kooperovat s dětmi i se známými dospělými, odmítnout neznáme dospělé.*
- *Plnit činnosti podle instrukcí.*
- *Obracet se na dospělého o pomoc, radu atd.*
- *Navazovat kontakty s dospělými (např. s novým učitelem).* (KOV, 2012, s. 5, 11, 13).

Motivace:

- *„Děti, dnes bych vám chtěla někoho představit. Kdo myslíte, že se na nás přišel podívat?“*

Činnosti:

- Úvodní představení preventistky a jejího kamaráda (Příloha č. 7 – Fotografie č. 3).
- Zdravé a nezdravé potraviny.

- Ukázka správného čištění zubů na dráčkovi (Příloha č. 7 – Fotografie č. 4).
- Puzzle zdravého a nemocného zubu (Příloha č. 7 – Fotografie č. 5).

Pomůcky:

- Puzzle, Dráček, kartáček, obrázky, zdravé a nezdravé potraviny.

Organizace:

- Frontálně, skupinově a individuálně.

Časové rozvržení:

- 4. den od 8:30 do 9:00.

Reflexe:

- *„Děti, co se vám nejvíce líbilo? Poznaly jste zdravé a nezdravé potraviny? Kdo skládal puzzle nezdravého zubu? Co všechno bylo na obrázku?“*

Ukázka správného čištění zubů

Cíl:

- *Pečovat o osobní hygienu, samostatně zvládat pravidelné běžné denní úkony.*
- *Obracet se na dospělého o pomoc, radu atd. (KOV, 2012, s. 4, 13).*

Motivace:

- *„Děti, víte, jak si správně čistit zuby? Tak se na to podíváme a pak si to společně vyzkoušíme.“*

Činnosti:

- Ukázka správného čištění zubů.
- Čištění zubů (Příloha č. 7 – Fotografie č. 6).

Pomůcky:

- Kartáček, pasta, voda, dráček, zrcadlo.

Organizace:

- Frontálně ve třídě a individuálně v umývárně.

Časové rozvržení:

- 4. den od 9:20 do 9:45.

Reflexe:

- *„Děti, líbilo se vám čištění zoubků? A kdo si je takhle čistí i doma?“*

Návštěva nejbližší ordinace

Cíl:

- *Spolupracovat s dospělými.*
- *Vyznat se v blízkém okolí školy.*
- *Umět ve styku s dětmi i dospělými pozdravit, poprosit, požádat, poděkovat, rozloučit se, vyslechnout sdělení, střídat se v komunikaci (KOV, 2012, s. 13, 15, 17).*

Motivace:

- *„Děti, chcete se jít podívat na místo, kde pracuje paní zubařka?“*

Činnosti:

- *Návštěva zubní ordinace v blízkosti školy.*
- *Vyzvednutí některých propagačních materiálů.*
- *Prohlídka budovy a čekárny.*

Pomůcky:

- *Reflexní vesty, terčík.*

Organizace:

- *Frontálně.*

Časové rozvržení:

- *5. den od 9:20 do 9:45.*

Reflexe:

- *„Děti, co se vám dnes nejvíce líbilo? Chodí někdo z vás k této paní zubařce?“*

O Markétce a vitamínech

Cíl:

- *Soustředěně poslouchat pohádku.*
- *Sledovat a zachytit hlavní myšlenku příběhu.*

- *Vyprávět příběh s vizuální či akustickou oporou (podle obrázků, s dopomocí otázek atd.).*
- *Spolupracovat s dospělým (KOV, 2012, s. 6, 7, 8, 13).*

Motivace:

- *„Děti, ráda bych vám představila naši novou kamarádku Markétku, ale poslouchejte, co se jí přihodilo.“*

Činnosti:

- Příběh O Markétce a vitamínech.
- Řešení problémových situací.
- Reprodukce děje dětmi podle předlohy.

Pomůcky:

- Obrázky, příběh O Markétce a vitamínech (Příloha č. 5).

Organizace:

- Frontálně.

Časové rozvržení:

- 6. den od 9:20 do 9:45.

Reflexe:

- Rozhovor s dětmi. *„Děti, byl jste někdo stejně nemocný jako Markétka? Líbilo se vám to? Jak můžeme chránit naše tělo před nemocemi?“*

Třídění potravin

Cíl:

- *Znát základní zásady zdravého životního stylu.*
- *Rozkládat slova na slabiky.*
- *Rozlišit a používat základní prostorové pojmy (KOV, 2012, s. 5, 6, 9).*

Motivace:

- *„Děti, chodíte s maminkou nakupovat? A kdo půjde nakupovat dnes semnou? Tak vezmeme košík a jdeme do obchodu.“*

Činnosti:

- Nákup potravin s Markétkou (Příloha č. 7 – Fotografie č. 7).
- Třídění potravin na zdravé a nezdravé (Příloha č. 7 – Fotografie č. 8).
- Procvičování prostorových pojmů.
- Pracovní list Zdravé a nezdravé potraviny (Příloha č. 6).

Pomůcky:

- Obrázky a plastové potraviny.

Organizace:

- Frontálně.

Časové rozvržení:

- 7. den od 8:30 do 9:00.

Reflexe:

- *„Děti, které ze zdravých potravin máte nejraději? A kterou z nezdravých potravin? Můžeme jíst nezdravé potraviny? Ano, ale jen někdy a kdo ví proč?“*

Vytvoření zdravé a nemocné Markétky

Cíl:

- *Zvládat výtvarné činnosti, provádět jednoduché úkony s výtvarnými pomůckami (např. tužkou, pastelem, štětcem, nůžkami).*
- *Jednoduchý problém vyřešit samostatně i ve spolupráci s kamarády, při složitějších se poradit, postupovat podle pokynů a instrukcí.*
- *Umět kooperovat, dohodnout se s ostatními (KOV, 2012, s. 4, 8, 12).*

Motivace:

- *„Děti, my už víme, co jsou zdravé a nezdravé potraviny a co kdybychom si vyrobili zdravou a nemocnou Markétku jako v tom našem příběhu?“*

Činnosti:

- Práce s kartonem, stříhání.
- Malování Markétky.

- Třídění a lepení potravin (Příloha č. 7 – Fotografie č. 9).

Pomůcky:

- Kartony, nůžky, tempery, štětce, obrázky potravin, lepidlo.

Organizace:

- Frontálně, skupinově.

Časové rozvržení:

- 7. den od 9:20 do 9:45 a při odpoledních hrách od 14:30 do 16:30.

Reflexe:

- „*Děti, která Markétka se vám víc líbí? Zdravá nebo nemocná? A proč?*“

Seznámení s lidským tělem

Cíl:

- *Pojmenovat viditelné části těla, včetně některých dílčích částí (např. rameno, koleno, loket, zápěstí) a některé vnitřní orgány (např. srdce, plíce, mozek, žaludek).*
- *Zapamatovat si krátké říkanky, rozpočítadla, jednoduché básničky, písničky a reprodukovat je (KOV, 2012, s. 5, 7).*

Motivace:

- *Báseň V těle hodně kloubů máme (Sluníčko, 2012, s. 9).*
V těle hodně kloubů máme,
tělo jimi ohýbáme.
Máme loket, rameno, kotník, kyčel, koleno.
A pak taky našťěstí pohyblivé zápěstí.

Činnosti:

- Nácvič básně *V těle hodně kloubů máme*.
- Hudebně pohybová hra *Hlava, ramena, kolena, palce*.
- Poznávání lidského těla- kosti, orgány.
- Poslech tlukotu srdce.
- Poznávací hra *Hádej, hádej, hadači*.

Pomůcky:

- Texty básní, obrázky.

Organizace:

- Frontální a individuální činnosti.

Časové rozvržení:

- 8. den od 8:30 do 9:00.

Reflexe:

- Společné rozhovory, prohlížení encyklopedie Lidské tělo (Příloha č. 7 – Fotografie č. 10).

Lidské smysly a ochrana zdraví

Cíl:

- *Znát základní zásady zdravého životního stylu.*
- *Rozlišit známé chutě a vůně i zápachy.*
- *Rozlišit hmatem vlastnosti předmětu.*
- *Správně reagovat na světelné a akustické signály.*
- *Přijmout roli ve hře (KOV, 2012, s. 5, 7).*

Motivace:

- *„Děti, kdo z vás byl v zimě nemocný? A víte, jak své tělo chránit, aby nebylo nemocné?“*

Činnosti:

- Seznámení s lidskými smysly.
- Poznávání pomocí lidských smyslů.
- Seznámení s pojmem handicap.
- Ochrana našeho zdraví- řešení problémových situací.
- Námětová hra Na slepého, hluchého (Příloha č. 7 – Fotografie č. 11).

Pomůcky:

- Obrázky, hračky, šátek.

Organizace:

- Frontální a skupinové činnosti.

Časové rozvržení:

- 8. den od 9:20 do 9:45.

Reflexe:

- *„Děti, dokázal by mi někdo vyjmenovat všechny smysly? Líbilo by se někomu být třeba slepý?“*

Hygienické návyky a opakování poznatků

Cíl:

- *Pečovat o osobní hygienu, samostatně zvládat pravidelné běžné denní úkony (např. používat toaletní papír a splachovací zařízení, mýt si a utírat ruce, umět používat kapesník.*
- *Znát základní zásady zdravého životního stylu (např. o pozitivních účincích pohybu a sportu, hygieny, zdravé výživy, činnosti a odpočinku, pobytu v přírodě, otužování) a o faktorech poškozujících zdraví včetně návykových látek (KOV, 2012, s. 4, 5).*

Motivace:

- *„Děti, věděl by někdo, co jsou to věci na osobní hygienu?“*

Činnosti:

- Předměty osobní hygieny- seznámení (Příloha č. 7 – Fotografie č. 12).
- Třídění a zařazení předmětů osobní hygieny.
- Správné používání předmětů osobní hygieny.
- Pantomima dětí.

Pomůcky:

- Obrázky, předměty osobní hygieny.

Organizace:

- Frontální a skupinové činnosti.

Časové rozvržení:

- 10. den od 9:20 do 9:45.

Reflexe:

- *Děti, je něco na tabuli, co doma používáte? Co nejčastěji a proč? “*

c) Spontánní aktivity dětí

Motivace vždy vychází ze zájmů dětí a z předcházejících společných aktivit. Tyto aktivity probíhají ve třídě každý den při ranních a odpoledních hrách. Děti mají možnost používat veškeré pomůcky a hračky ve třídě. Hodnocení činností probíhá v průběhu činností.

Puzzle

Cíl:

- *Rozpoznat odlišnosti v detailech (např. vyhledat a doplnit chybějící část v obrázku, jednotlivé části složit v celek, nalézt cestu v jednoduchém labyrintu, složit puzzle, hrát pexeso, domino, loto) (KOV, 2012, s. 7).*

Činnosti:

- Skládání dřevěných obrázků lidského těla a papírového Puzzle zubů (Příloha č. 7 – Fotografie č. 13).

Prohlížení časopisů, knih a encyklopedií

Cíl:

- *Objevovat význam ilustrací.*
- *Projevovat zájem o poznávání písmen a číslic, prohlížet si knihy (atlasy, encyklopedie, obrázkové knihy, leporela) (KOV, 2012, s. 9, 11).*

Činnosti:

- Prohlížení časopisů, knih a encyklopedií o lidském těle a zubech.

Dokončení Markétky temperou

Cíl:

- *Zvládat výtvarné činnosti, provádět jednoduché úkony s výtvarnými pomůckami (např. štětcem) (KOV, 2012, s. 4).*

Činnosti:

- Dokončení zdravé a nemocné Markétky.
- Práce s temperou.
- Úklid pracovního místa.

Volné kreslení

Cíl:

- *Vézt stopu tužky při kresbě.*
- *Zvládat výtvarné činnosti, provádět jednoduché úkony s výtvarnými pomůckami (např. tužkou) (KOV, 2012, s. 4).*

Činnosti:

- Volné kreslení zážitků z návštěvy dentální preventistky.

Zdravé a nezdravé potraviny

Cíl:

- *Vézt stopu tužky při kresbě.*
- *Samostatně splnit jednoduchý úkol (KOV, 2012, s. 4, 11).*

Činnosti:

- Pracovní list.
- Vybarvování pracovního listu.
- Rytmizace slov z pracovního listu.

Námětová hra Na zubaře

Cíl:

- *Vyhledávat partnera pro hru, domlouvat se, rozdělovat a měnit herní role, hru rozvíjet a obohacovat (KOV, 2012, s. 14).*

Činnosti:

- Příprava zubní ordinace.
- Hra v roli zubař x pacient.

Ilustrace k příběhu Děravý zoubek

Cíl:

- *Vézt stopu tužky při kresbě.*
- *Vyjadřovat fantazijní představy (KOV, 2012, s. 4, 8).*

Činnosti:

- Volné kreslení.
- Výroba děravého zoubku- kreslení, stříhání.

7.4 Realizace projektu

Projekt Zdravý zoubek jsem realizovala v mateřské škole v Pardubicích v měsíci březnu 2015. Projektu se zúčastnily děti ve věku 4-5 let. Při realizaci projektu byla nezbytná i spolupráce druhé učitelky na třídě, která dohlížela na spontánní aktivity dětí při odpoledních hrách. Se seznamem plánovaných aktivit byli rodiče v průběhu projektu seznamováni na nástěnkách v šatně. Většina aktivit probíhala v prostorách třídy, kde děti mohly využít všechny pomůcky, včetně koberec, stolečků a dětského obchodu. Děti měly také možnost si prohlédnout budovu stomatologie a její čekárnu. Celý projekt jsem dokumentovala a fotografie jsem průběžně umísťovala na web mateřské školy. Po skončení projektu si děti své výtvary mohly odnést domů. Již samotná realizace projektu byla ověřením dosavadních poznatků dětí a povědomí vzniku zubního kazu, péči o zuby, hygienické návyky a poznatky o zdravém životním stylu včetně výživy. V průběhu projektu jsem prostřednictvím rozhovorů s dětmi a rodiči zjišťovala zájem a dosavadní poznatky dětí. Pozorování dětí mi umožňovalo zařazovat činnosti do projektu tak, aby přechody mezi nimi byly co nejpřirozenější a navazovaly na sebe. Proto jsem operativně některé činnosti přesouvala nebo naopak zařazovala i několikrát za projekt. V případě potřeby a zájmu dětí některé činnosti děti dodělávaly nebo opakovaly při ranních hrách následující den nebo při odpoledních činnostech.

7.5 Reflexe a evaluace projektu

Třída, ve které jsem projekt realizovala, byla věkově homogenní a v průběhu projektu se účastnilo v průměru 20 dětí. Tyto děti znám již druhým rokem a při

všech činnostech jsem vždy vycházela z jejich individuálních zvláštností. Činnosti byly zařazovány tak, aby byly děti stále motivované, zaujaté, aktivní a činnosti je uspokojovaly a bavily.

Činnosti vedené učitelkou

Jazyková a pohybová chvilka

Některá říkadla a básně již děti znaly z předchozích jazykových chvilek. Ze začátku projektu jsem pozorovala, že děti více baví již známé básně a říkadla. Avšak v průběhu týdne si tyto básně a říkadla osvojily všechny děti. Opakovali jsme je s dětmi i při přechodových činnostech např. před obědem nebo v šatně. Při artikulačních a rytmických cvičeních jsem u dětí kontrolovala správnou výslovnost, nebo jsme použili zrcátka, se kterými je tyto činnosti více bavily. Poznávací hru Hádej, hádej, hadači, děti hrály při ranních a odpoledních hrách a na konci projektu se děti dokázaly střídat ve vedoucí roli.

Děravý zoubek a námětová hra Na zubaře

Činnost jsem motivovala knihou Moje zoubky a příběhem o chlapci jménem Martínek, kterému se v zubu udělal kaz. Děti se příběhem nechaly unést, celou dobu soustředěně poslouchaly a s malou pomocí dokázaly celý příběh převyprávět. Na otázku: „*Kdo z dětí měl již v zubu kaz?*“ se přihlásila většina dětí. Dále jsme si povídali o hvězdičkách (plombách), které jim paní doktorka do zoubku dala, aby se jim dál nekazil. Na otázku: „*Bojí se někdo chodit k paní zubařce?*“ Většina dětí odpověděla, že ne a Barunka dodala: „*Paní zubařka je moc krásná a dělá pěkné hvězdičky.*“ Rozhovory byly velmi povedené a zapojila se většina dětí. Činnost jsme ukončily prohlížením knih a časopisů a některé děti si hráli na zubaře. Děti byly velmi nápadité, donesly židle, udělaly křeslo, s prostěradel plášt'. V rolích pacient x zubař se střídaly.

Básně k tématu, veršované hádanky

V průběhu projektu si většina dětí osvojila básně o lidském těle, zubech či kazu. Některé děti byly i schopné vymýšlet rýmy ke slovům. Nejprve na slova, která jsem řekla, a později dvojice slov vymýšlely samy. Tato zábava jim vydržela několik dní.

Ranní cvičení: Ve zdravém těle zdravý duch

Motivovaná rušná část byla velice vhodná pro zahřátí organismu. Délku rušné části si děti mohly upravovat podle přání – volbou počtu zvířat, které pohybově ztvárňovaly. Při ranním cvičení jsem vycházela ze zdravotních cviků, které máme v mateřské škole vypracované po měsících na celý školní rok. Děti s cviky neměly větší problém, jen několik dětí nebylo schopno udržet správné držení těla. Hudebně-pohybová hra Hlava, ramena ze začátku děti hrály s učitelkou a později se děti střídaly ve vedoucí roly samy.

Návštěva dentální preventistky

Po úvodním představení preventistky a jejího kamaráda jsme si řekli, proč dentální preventistka do mateřské školy přišla. Zpočátku většina dětí s preventistkou nemluvila, ale ta si děti získala přes svého kamaráda dráčka. Nakonec děti pracovaly podle instrukcí, několik dětí se zapojilo do čištění zubů dráčkovi. S pomocí učitelky a preventistky děti třídily nakoupené potraviny na zdravé a nezdravé a při této příležitosti jsme se dostali i k tomu, co nakupují společně s rodiči domů. „*Co nejčastěji nakupujete s rodiči?*“ Toník odpověděl: „*Já s maminkou nejezdím nakupovat, to jezdí tatínek.*“

a Káťa se přidala: „*Maminka mi vždycky koupí něco dobrého.*“ Při skládání Puzzle zdravého a nemocného zubu děti spolupracovaly mezi sebou a pomáhaly si.

Ukázka správného čištění zubů

Děti měly možnost si samy dát pastu na kartáček a vyčistit si zuby. Děti to moc bavilo a ke kontrole si volaly paní učitelku. Toník řekl: „*Koukej se, jestli to dělám dobře, koukáš?*“ Lucka: „*Já mám pusku plnou mydlinek.*“ Učitelka: „*Děti, líbilo se vám čištění zubů?*“ Ano. „*A kdo si je čistí takhle i doma?*“ Pepík: „*No, já si ale doma nemůžu dávat sám pastu.*“ Bára: „*Já si je takhle čistím, ale mamka mi k tomu pouští písničku.*“

Návštěva nejbližší ordinace

Při příchodu do čekárny děti pozdravily všechny pacienty a posadily se na lavice. Dlouhou dobu děti vydržely poslouchat, co se děje za dveřmi. Některé děti si při vrtání zubů zacpávaly uši a některé ani do čekárny nešly a byly s druhou učitelkou venku. Na

cestu jsme si sebou vzaly nějaké letáčky, nad kterými jsme si s dětmi odpoledne povídaly.

O Markétce a vitamínech, třídění potravin

Činnost byla motivovaná příběhem o Markétce, která onemocněla, protože jedla samé sladkosti a žádné vitamíny. Po celou dobu děti příběh soustředěně poslouchaly a na konci se na Markétku i zlobily. Honzík: „*Teda ta Markétka, ta byla sládomil.*“ Učitelka: „*Děti, co byste Markétce vzkázaly?*“ Bára: „*Musíš se Markétko snažit, nebo budeš zase brzo nemocná. Na, tady máš pomeranč.*“ Při řešení problémových situací byly děti velmi aktivní, vymýšlely, co by se všechno mohlo stát a jak by se nemoci dalo předejít. Nakonec děti pro Markétku vybraly zdravé potraviny, aby jí už bylo brzy lépe.

Vytvoření zdravé a nezdravé Markétky

Při tvoření zdravé a nezdravé Markétky spolu velice pěkně děti spolupracovaly. Domlouvaly se na barvě oblečení, které Markétce udělají. Při malování se děti rozdělily na dvě skupiny. Jedna malovala Markétku zdravou, usměvavou a druhá skupina Markétku nemocnou, zamračenou. Při natírání se děti střídaly a postavy se jim moc povedly. Děti měly velkou radost a samy dokázaly říct, co která Markétka jedla a proč je nemocná či zdravá. Po této činnosti se mi i od rodičů dostalo zpětné vazby, o tom jak doma děti příběh vyprávěly a jak si plánovaly, co si na příštím nákupu dají do košíku, aby byly zdravé. Jedna maminka se mě dokonce ptala, zda k nám přišla nová holčička, že doma její dcera pořád mluví o nějaké Markétce.

Seznámení s lidským tělem

V průběhu celého projektu se děti naučily většinu básní a hudebně-pohybových her a s oblibou je opakovaly. Mezi ně patřila i báseň *V těle hodně kloubů máme a Hlava, ramena*. Pomocí hry *Hádej, hádej*, hadači si děti upevňovaly viditelné části těla. Později při ranních a odpoledních hrách tuto hru děti hrály samy bez pomoci učitelky. Při rozhovoru s některými rodiči jsem se dozvěděla, že děti tuto hru doma učí rodiče nebo sourozence.

Lidské smysly a ochrana zdraví

Na konci činností většina dětí dokázala na obrázku ukázat a vyjmenovat všechny smysly. Nejvíce děti bavilo ochutnávání potravin a poznávání předmětů pod šátkem.

Velice pěkně se rozvinula debata s dětmi na téma ochrana našeho zdraví. Řešení problémových situací: „*Co by se stalo, kdyby...*“ Při námětové hře Na slepého si některé děti nechtěly vyzkoušet roli slepce ani roli vedoucího dítěte, a tak hru pouze pozorovaly.

Hygienické návyky

Tato činnost byla zaměřena hlavně na předměty osobní hygieny a jejich správné používání. Děti si názvy těchto předmětů osvojily rychle. Nejvíce děti bavilo pantomimou předvádět, co právě dělají (čištění zubů, česání, utírání...).

8 Závěr

Cílem teoretické části bylo seznámit veřejnost s problematikou zubního kazu a nastínit možnosti prevence. Aby bylo možné se touto problematikou zabývat, bylo nutné se seznámit se specifiky vývoje dítěte předškolního věku, a to zejména těm aspektům, které ovlivňují osvojení si dentální hygieny a prevence.

Předmětem mé diplomové práce byl projekt, a proto jsem se teoreticky zaměřila na projekt v edukačním procesu. Charakterizuji základní pojmy týkající se projektu, vymezuji základní znaky, klady a zápory projektové metody. Nejdůležitější částí je kapitola o tvorbě projektu, která obsahuje základní informace o tom, jak by měl projekt vypadat.

Praktická část práce tvoří konkrétní preventivní projekt Zdravý zoubek. Prostřednictvím tohoto 14ti denního projektu jsem chtěla vyzdvihnout prevenci zubního kazu a důležitosti péče o dutinu ústní. Přiblížit profesi zubního lékaře a prostředí zubní ordinace. Nedílnou součástí projektu bylo dětem co nejvíce vštípit zdravý životní styl prostřednictvím různých aktivit dětem blízkých.

Vytvořit projekt, který by respektoval věkové a individuální zvláštnosti dětí a zároveň děti zaujal tak, aby byly aktivní, není snadné. Uplatňovat tuto metodu klade zvýšené požadavky na kreativitu učitele, schopnost reagovat na nečekaně vzniklé situace či přípravu pomůcek a dostatek času.

Pozorování dětí mi umožnilo vhodně zařazovat aktivity a sledovat jejich pokroky. Rozhovory s dětmi i rodiči mi poskytovaly zpětnou vazbu, o tom, co si již děti osvojily. Díky projektové metodě se mi podařilo splnit hlavní cíle a vytyčené výstupy, které jsem si stanovila.

Realizace projektu probíhala v mateřské škole a celkově bych ji hodnotila jako velmi zdařilou. Proto tento projekt budu i nadále uplatňovat ve své pedagogické praxi.

9 Seznam literatury

9.1 Literatura primární

ANDREJSKOVÁ, Jana (2009). *Efektivní metody a formy výuky pedagogů na středních školách*. Hradec Králové: Fakulta informatiky a managementu Univerzity Hradec králové. ISBN 978-80-254-5607-1.

BACUS, Anne (2004). *Vaše dítě ve věku od 3 do 6 let*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-862-7.

BEČVÁŘOVÁ, Zuzana (2003). *Současná mateřská škola a její řízení*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-537-7.

Centers for Disease Control and Prevention. *Dental Caries*. [online]. Nestr. [cit. 16. 3. 2015]. Dostupný z:
http://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/disease/dental_caries.html.

ČÁP, Jan a MAREŠ, Jiří (2007). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-237-7.

ČELEDOVÁ, Libuše a ČEVELA, Rostislav (2010). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3213-8.

DOSTÁLOVÁ, Tatjana, SEYDLOVÁ, Michaela a kol (2008). *Stomatologie*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2700-4.

FIALOVÁ, Sylvia a NOVÁKOVÁ, Květoslava (2000). *Vybrané kapitoly s pedostomatologie*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-0075-8.

GILLERNOVÁ, Ilona a kol (2000). *Slovník základních pojmů z psychologie*. Praha: Fortuna. ISBN 80-7168-683-2.

JEZBEROVÁ, Romana (2011). *Žákovské projekty cesta ke kompetencím*. Praha: Národní ústav pro vzdělání, školské poradenské zařízení a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků. ISBN 978-80-86856-77-3.

KAMMERER, Doro (2007). *První tři roky života dítěte*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-1839-2.

KILIÁN, Jan (1999). *Prevence ve stomatologii*. Praha: Galén. ISBN 80-7262-022-3.

KOŤÁTKOVÁ, Soňa (2008). *Dítě a mateřská škola*. Praha. Grada. ISBN 978-80-247-1568-1.

KORÁBEK, Ladislav (1997). *Každý může mít zdravé a krásné zuby*. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-7169-164-X.

KOVÁŘOVÁ, Jitka a ZOUHAROVÁ, Zuzana (2011). *Pečujeme o zdravý dětský chrup*. Brno: Computer press. ISBN 978-80-251-3029-2.

MERGLOVÁ, Vlasta a IVANČAKOVÁ, Romana (2009). *Zubní kaz a jeho prevence v časném dětském věku*. ČSK. ISBN 978-80-87109-16-8.

MERTIN, Václav (2011). *Výchovné maličkosti*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-857-9.

NAGEL, Ramiel. *Dental Caries Are Holes In Your Teeth*. [online]. Nestr. [cit. 16. 3. 2015]. Dostupný z:
http://www.curetoothdecay.com/Tooth_Decay/dental_caries.htm.

PRŮCHA, Jan. a kol. (2003). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-722-8.

Redakce časopisů StomaTeam a StomaTip. *Zubní průkaz pro vaše dítě*. [online]. Nestr. [cit. 10. 1. 2015]. Dostupný z: <http://www.zuby.cz/detsky-chrup/zubni-prukaz-pro-vase-dite.html>.

Sluníčko: měsíčník pro nejmenší. Praha: Mladá fronta, 2009, roč. 42, č. 1. ISSN 0231 - 7222.

Sluníčko: měsíčník pro nejmenší. Praha: Mladá fronta, 2012, roč. 45, č. 2. ISSN 0231 - 7222.

SMOLÍKOVÁ, Kateřina a kol. (2006). *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Tauris. ISBN 80-87000-00-5.

ŠEDÝ, Jiří a FOLTÁN, René (2009). *Klinická anatomie zubů a čelistí*. Praha/ Kroměříž: Triton. ISBN 978-80-7387-312-7.

TŮMOVÁ, Lenka a MACH, Zbyněk (2003). *Zoubky našich dětí*. Praha: Mladá fronta. ISBN 80-204-1022-8.

VOKURKA, Martin, HUGO, Jan a kol. (2004). *Velký lékařský slovník*. Praha: Maxdorf. ISBN 80-7345-037-2.

ZORMANOVÁ, Lucie (2012). *Výukové metody v pedagogice*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4100-0.

ZOUHAROVÁ, Zuzana (2008). *Zdravý úsměv. Péče o zuby a dásně*. Brno: Era. ISBN 978-80-7366-124-3.

9.2 Literatury sekundární

BLÁHOVÁ, Krista (1996). *Uvedení do systému školní dramatiky*. Praha: Informační a poradenské centrum pro místní kulturu. ISBN 80-7068-070-9.

BOM, Paulien a HUBER, Machteld (2005). *Průvodce péčí o děti*. Hranice: Fabula. ISBN 80-86600-26-2.

GREGORA, Martin (2002). *Péče o dítě od kojeneckého do školního věku*. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-0270-3.

RADUNZ, Iwona (2008). *Moje zoubky*. Praha: Junior. ISBN 978-80-7267-358-2.

ŠEDÝ, Jiří (2014). *Zubař nejlepší přítel člověka*. Praha: Almi. ISBN 978-80-87494-10-3.

VELKOVÁ, Anna (1992). *Problematika dětské stomatologie*. Brno: IDV PV. ISBN 80-7013-113-6.

10 Seznam příloh

Příloha č. 1 – Příběh Děravý zoubek.....	I
Příloha č. 2 – Veršované hádanky.....	IV
Příloha č. 3 – Zdravotní cviky.....	V
Příloha č. 4 – Básně k tématu.....	VI
Příloha č. 5 – Příběh O Markétce a vitamínech.....	VII
Příloha č. 6 – Pracovní list Zdravé a nezdravé potraviny.....	IX
Příloha č. 7 – Fotografie z projektu.....	X

DĚRAVÝ ZOUBEK

Eduard Petiška

„Už je to tak,“ řekla maminka, když se podívala Martínkovi do úst, „máš děravý zoubek.“

„Mám v zoubku díru?“ zeptal se Martínek.

„Ano,“ řekla maminka, „odpoledne půjdeme k zubaři.“

Martínek se polekal.

„A jak se tam ta díra udělala?“ zeptal se.

„Čistíš si asi špatně zuby,“ odpověděla maminka.

Hm — myslil si Martínek — zuby si čistím každý den. Ouha — vzpomněl si, že někdy kartáček jen namočí do vody, aby si maminka myslila, že si zuby vyčistil. A ta dírka v zubu z toho asi měla radost. Rostla a rostla, až se z ní stala pořádná díra.

„A ke komu odpoledne půjdeme?“ ptá se znovu maminky.

„Nu, k zubaři přece,“ říká maminka a pospíchá za svou prací. Martínek jde k dědečkovi, ale dědeček nemá čas. Píše dopis.

„Tady máš šedesát haléřů,“ řekne Martínkovi, „doběhni mi pro známku na dopis.“ Martínek jde. Obchod, kde prodávají známky, je blízko, jen za rohem. Martínek tam byl už často-krát. Když vyjde z krámu, potká Helenku. Ani ji nepozdraví a hned povídá:

„Mám díru v zubu.“

„Ukaž,“ chce ji Helenka vidět. „No, ta je,“ řekne a ptá se: „Bolí?“

„Ne,“ zavrtí Martínek hlavou.

„To je dobře, že nebolí,“ kývne Helenka, „ale může začít bolet každou chvíli. Měl bys jít k zubaři, a hned.“

„Odpoledne půjdu s maminkou.“

„Já už chodím k zubaři sama, bez maminky,“ pochlubila se Helenka.

„Já bych šel také sám,“ povídá Martínek, „ale nevím, kde to je.“

„Víš co?“ řekne Helenka. „Pojď, půjdeme tam spolu. A hned.“

Vezme Martínka za ruku a jdou.
Ústav národního zdraví je takový veliký dům a je v něm plno dveří. Ale Helenka se nesplete a najde ty pravé. A hned jde k nějaké paní v bílém plášti, pozdraví a řekne:
„Vedu vám Martínka, má v zoubku díru.“
„Tak se posadte,“ usmívá se paní.
Posadili se a nebyli tu sami. Čekal tu nějaký chlapec s maminkou a dvě děvčátka.
Chlapec plakal.
Martínek se na něho zamračil. Je to ale ostuda, plakat před holčičkami! Chlapec si však nikoho nevšímal, jen plakal a plakal. Martínek se zamračil ještě víc, vstal a šel k chlapeczkovi.
„Neplač,“ řekl, „já ti něco dám.“
Chlapec si utřel oči a zeptal se:
„A co mi dáš?“ A plakal znovu.
Martínek nevěděl, co by chlapeczkovi dal, a rychle hledal v kapsách. V jedné našel známku na dopis. Má ji chlapeczkovi dát nebo ne?
„Podívej se,“ řekl Martínek, „tady máš známku a už neplač. Holčičky by se ti smály.“
Chlapec si vzal barevnou známku a usmál se. A už tu byla ta paní v bílém plášti, zavolala jméno a chlapec s maminkou i holčičky odešli do velkých bílých dveří.
„A teď půjdeme my,“ řekla Helenka.
A opravdu. Za chvíli je paní také zavolala a šli do velkých bílých dveří.
„Vedu vám Martínka, má v zoubku díru,“ hlásila Helenka ve dveřích.
Martínka posadili do veliké měkké židle, Helenka se posadila do druhé a naklonila se k Martínkovi:
„Já si dám také prohlédnout zoubky.“
Pro pána krále, tady bylo věcí! Všecko se tu lesklo, svítilo a zářilo a něco — opravdu — něco tu bzučelo. Teprve teď si Martínek vzpomněl, že nepozdravil.
„Dobrý den!“ řekl a obrátil se k Helence. „Co to tu bzučí?“
„To bzučí vrtačka,“ řekla Helenka. Martínek chtěl ještě něco povědět, ale paní v bílém plášti se k němu nahnula:
„Tak, Martínku, otevři ústa.“

Martínek otevřel ústa a paní vzala do ruky takovou — nu — jako hůlku a ta hůlka bzučela. Bz — bz — přejela s ní zoubek a už to bylo. Martínek se trochu bál, ale nebude přece před Helenkou křičet. Pak ta paní vzala něco do ruky — jako drátek to vypadalo — dvakrát, třikrát zatlačila na zoubek a bylo to hotovo.

„Už můžeš ústa zavřít,“ řekla Martínkovi, ale Martínek neslyšel, myslil na to bzučidlo.

„Už můžeš ústa zavřít,“ opakovala paní. Martínek zavřel pusku a hned řekl:

„To bzučí jako letadlo, ale nemá to vrtuli.“

Helenka vzala Martínka za ruku, pozdravila a šli domů.

„Maminko, maminko,“ přiběhl Martínek domů, „měl jsem v zoubku velikánskou díru a ani jsem nezaplakal.“

Maminka nejdřív nerozumí, ale Helenka jí všechno vypravuje, a maminka se diví.

„A bzučelo to tam,“ vykládá Martínek, „jako když letí moc a moc letadel!“

„To snad ne, Martínku,“ vrtí maminka hlavou.

„Nu,“ červená se Martínek, — „trochu to bzučelo.“

„A kdepak máš, Martínku, známku na dopis?“ ptá se dědeček.

Martínek povídá docela tiše:

„Víš, dědo, byl tam takový chlapeček a ten moc a moc plakal. Tak jsem mu tu známku dal a on už neplakal. Já už to, dědo, neudělám,“ slíbují Martínek, „ale když on tolik plakal, a před holčičkami plakal, a já neměl nic s sebou jen tu známku.“

„Co naplat,“ usmívá se dědeček, „musíš pro známku znovu.“

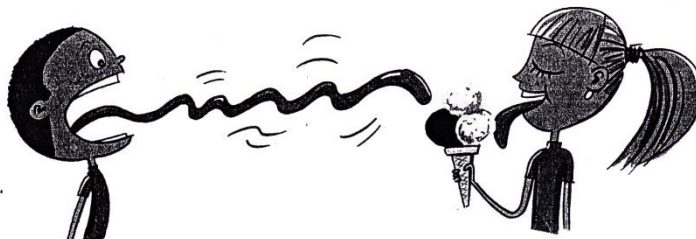
„Už běžím,“ povídá Martínek a je rád, že to se zoubkem i se známkou tak dobře dopadlo.

Jak se Martínek ztratil

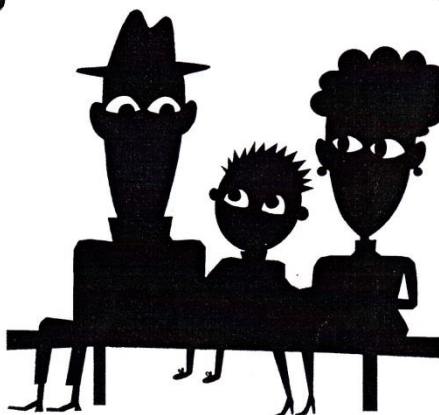
BÁSNIČKY

Co je to?

Kdo zlá slova používá,
tak ten ho prý ostrý mívá.
Tehle sval vždy hbitý je,
slovíčky se trénuje.
Pomáhá nám při žvýkání,
při jídle i povídání.
(s)zod)



Dvě lampičky rozžehneme
kdykoli a kde jen chceme.
Jsou jako dvě kuličky,
mají čočky, zorničky,
dívají se do všech stran –
má je dítě, paní, pán.
(p)0)



Kdo nám naše tělo řídí,
dobře slyší, cítí, vidí?
(o)adju)

Odloží věc, zas ji zvedá,
odložit se sama nedá!
(o)kju)

Kdo nám naše tělo nosí?
Poznáte je, když jste bosí!
(u)ou)

CVIČENÍ

BŘEZEN

CHŮZE:

-cvičit chůzi po špičkách s různými polohami paží

BĚH:

-cvičit běh ve dvojicích

SKOK:

-cvičit poskoky v podřepu s pérováním

LEZENÍ:

-cvičit lezení po čtyřech se zvednutím zadečkem (pejsek)

HÁZENÍ:

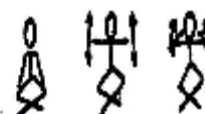
-cvičit hod míče horním obloukem

- 7 -

1. z.p. klek - sed na paty - zpět vzpřímený klek
zdrav. ú. - posilování stehen, držení těla



2. z.p. sed skrčmo skřítky - pohyby paží napjatých a pokrčených - "malí a velcí ptáci"
zdrav. ú. - uvolnění ramenních kloubů a svalů prsou



3. z.p. sed - hluboký předklon - sed
zdrav. ú. - protažení záložního svalstva



4. z.p. lež na zádech - přitisknout bederní část páteře k zemi - uvolnění - protřepání rukou a nohou
zdrav. ú. - vyrovnání páteře



5. dřep - vřakot se vřažením - dřep - "labák"
zdrav. ú. - posilování dolních končetin



6. relaxace

Relaxaci a dechová cvičení upravovat podle potřeby v průběhu cvičení

Říkadla a básničky o zubech a hygieně

První zub

Když se na svět první zoubek tlačí,
třvá nám rominům mnohdy k pláči...
Ale až se protlačí – to se nám zas skotačí!

Mléčný zub

Ptal se zoubek zoubku, jaký má tvůj kořen a hloubku?
Zoubek kývá blavičkou, hloubku já mám malíčkovu.
Za chvíli už huču venku a na mé místo přijde zub, co má kořen jako dub.

Kaz

Se slížečkou vrcám dřív,
nevynechám žádnou škvíru,
když mi síly dochází,
pomůže mi cukříček
z vašich malých ručiček.

Aby kaz nebyl...

Mléko, tvaroh, přibuzáček,
nevidím v tom žádný háček,
zoubek roste, zoubek sílí...

A když počkáš chvílinku,
zjistíš, že máš pusinku
jako měkkou peřinku
a v ní krásný chroupek bílý...

O kartáčku

Držadlo a štětiny
pomohou vám od špíny.
Trochu pasty, řádný pohyb,
nebudou vás zoubky zlobit.

Kaz

Korunka, krček, kořen,
celý zub je zlořez.
Nečistil sis zuby, brachu,
jdeš k zubaři plný strachu.

Ale on ti pomůže,
nemusíš se bát,
jenom musíš řádně
o své zoubky dbát.



Markétku do postele. A zavolala taniče,
aby k nim nejedla, že je Markétka
nemocná.

Paní Chřipka byla spokojená. Vyndala
otecni a usadila se u Markétčiny postele.
A vyprávěla Markétce, jak je šťastná,
že je právě u ní, jak jí odevšad vyhánějí,
ale Markétka, že je jiná. A Markétka si
řekla, že se vůbec nedívá, že jí nikde
nedrží, protože ani jí se společnost paní
Chřipky nezamlouvala.

Potom přišel pan doktor a dala Markétce
injekci a musela brát prášky třikrát denně,
což se jí vůbec neíbilo.

Doktor řekl mamince, že Markétka je
s abů a málo odlehá proti nemocni.
A zeptal se jí, zda jí hodně ovoce a zeleniny.
Maminka musela přiznat, že Markétka
vůbec ovoce a zeleninu nejí, že se jenom
přejeva bonbony a sladkostmi.

Pan doktor kroužil hlavou a řekl, že se
vůbec nedívá, že to takhle s Markétkou
dopadlo. A ihned jí přikázal, že musí
dostat nějaké vitamíny. A maminka požádala
do spěchu a byla překvapená, protože tam
žádné ovoce ani zeleninu neměla.

A najednou objevila v rohu zbylé citrony
a rychle požádala do kuchyně a uvaří a
Markétce čaj s citronem.

„Já nemám čaj s citronem ráda," namítla a
paní Chřipka.

„Já také ne, pomyslela si Markétka
„já mám raději bonbony," pokušovala
paní Chřipka. Já také, pomyslela si
Markétka a málor paní Chřipce jeden
bonbon našel, a e potom si to rychle
rozmyslela a napila se čaje.

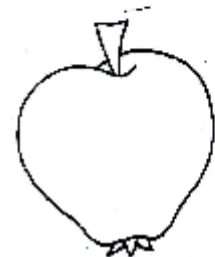
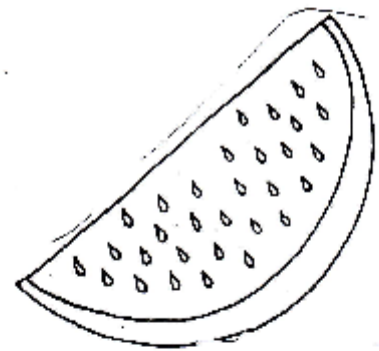
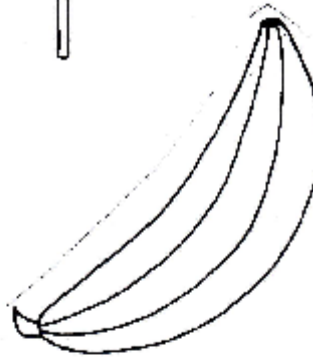
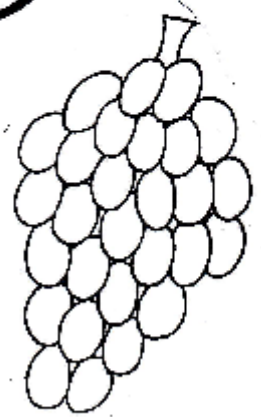
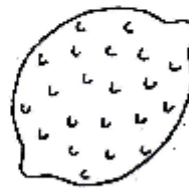
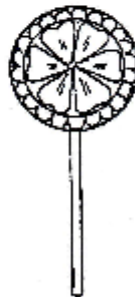
„Ale čaj s citronem je lepší,"
odpověděla se Markétka.



Paní Chřipce zkroutila ušima, da a potom
do tašky a řekla, že tohle zní, že je jako
všechny ostatní děti. Že si myslí, že
bude lepší, tohle že se nosím nedělá
a oveska.

Když už byla pyšná, řekla a Markétka, že to
byla pěkná protivná paní a aby se s ní už
nemusela setkat, řekla mamince, že by
chtěla ovoce a zeleninu. A Markétka se
šelá, až konečně přijede tetička a vezme
jí do zoologické zahrady. Protože teď už
bude určitě pořad zrovna a před paní
Chřipkou vždycky přibouchne dveře.

Příloha č. 6 – Pracovní list Zdravé a nezdravé potraviny



Příloha č. 7 – Fotografie z projektu



Fotografie č. 1 – Ukázka zubních nástrojů



Fotografie č. 2 – Zubní nástroje



Fotografie č. 3 – Úvodní představení preventistky a jejího kamaráda



Fotografie č. 4 – Ukázka správného čištění



Fotografie č. 5 – Skládání Puzzle



Fotografie č. 6 – Čištění zubů



Fotografie č. 7 – Nákup potravin



Fotografie č. 8 – Třídění zdravých a nezdravých potravin



Fotografie č. 9 – Třídění a lepení potravin



Fotografie č. 10 – Prohlížení knih a encyklopedií



Fotografie č. 11 – Námětová hra Na slepého



Fotografie č. 12 – Předměty osobní hygieny



Fotografie č. 13 – Skládání Puzzle Lidské tělo