

Záujmové oblasti výchovy v ŠKD  
s využitím fondu školskej knižnice v projekte

# PRE ZDRAVÝ ÚSMEV



## MEDIÁLNA VÝCHOVA

Bol raz jeden život – Ústa a zuby

<https://www.youtube.com/watch?v=QlgkGkGpvf0>

Doktor Králiček a legenda o Kráľovstve zúbkov

<https://www.youtube.com/watch?v=GFdvJS2EDFM>

Veselé zúbky

[http://www.veselezubky.sk/?page\\_id=11](http://www.veselezubky.sk/?page_id=11)



BOL RAZ JEDEN ŽIVOT



VESELÉ ZÚBKY



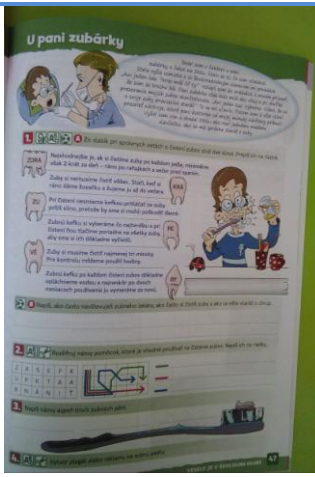
DOKTOR KRÁLIČEK





# INF VÝCHOVA - ŠKOLSKÁ KNIŽNICA

## HĽADÁME INFORMÁCIE







# PTOV

## Tvoríme a prezentujeme plagáty

**Čo sme sa naučili o čistení zubov**

- ✓ Zuby si vždy čistíte aspoň 2x denne. Ideálne však 3x denne, aby boli krásne zdravé. Na tomto nezabudajte na jazyk a veľa poprosíte rodičov, aby vám zuby dočistili.
- ✓ Zuby musia rodičia dočistiť každý deň, a to po večernej ošatení.
- ✓ Zuby si čistíte aspoň tri minúty.
- ✓ Nezabudnite, že kefku treba meniť aspoň raz mesačne, vždy keď je rozstrapkána a po každej chorobe.
- ✓ Nejedzte sladkosti alebo sladké jedlá počas celého dňa, ale len raz za deň, najlepšie popoludní, aby sa zbytočne nenasádzali na zuboch cukor.
- ✓ V jedálnom lístku obmedzte sladkosti a radšej ich nahraďte ovocím, zeleninou alebo jogurtom.
- ✓ Obmedzte aj sladké a ovocné nápoje a namiesto nich pite čistou vodu, nesladený čaj.
- ✓ Po jedle môžete žuť pár minút žuvačku bez cukru, ktorá podštiepne slinu, ktoré vymyjú preč cukor zo zubov.
- ✓ Po tom, ako si večer vyčistíte zuby, už nič nejedzte a pite len čistou vodu. Je to veľmi dôležité kvôli tomu, aby na noc neostal na zuboch usadený cukor a nebolistý z jeda. Ak by ste predsa len niečo jedli alebo pili, zuby si treba vyčistiť ešte raz.

**ZUBNÁ NIŤ**

**ZUBNÁ KEFKA**

**JEDNOZVÁZKOVÁ ZUBNÁ KEFKA**

**SKRABKA NA ČISTENIE JAZYKA**

**ZUBNÁ PASTA**

**MEZIZUBNÉ KEFKY**

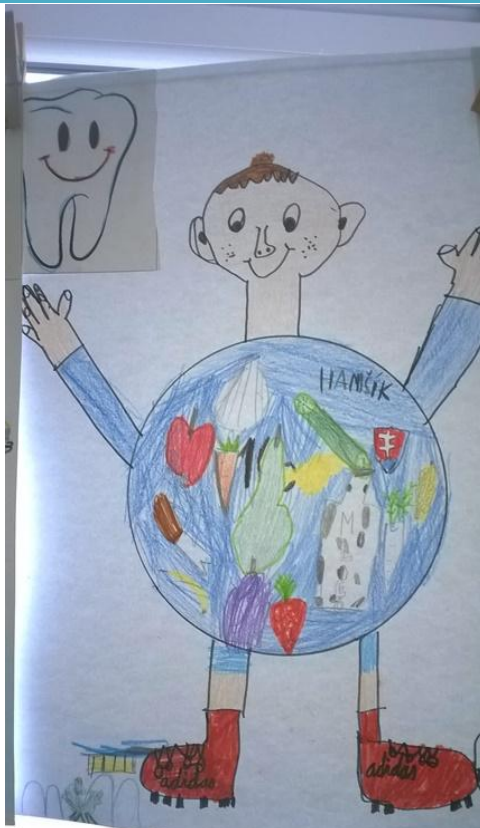
**ÚSTNA VODA**

**OCHRANA PŮLY**

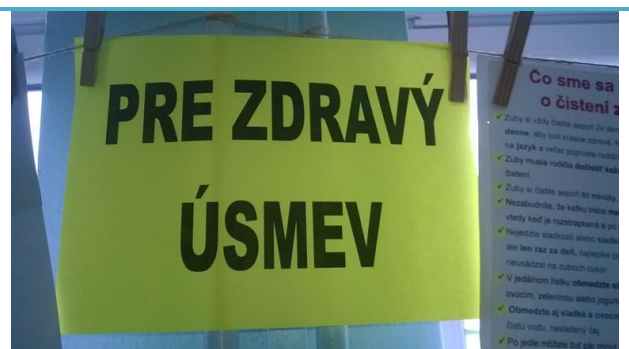
**ČIŠTIČKA**

**NEZABUDLI STE SI NIČO MEDZI ZUBAMI?**

Keď si vyčistíte zuby, nezabudnite si vyčistiť aj medzery medzi zubami. Medzery medzi zubami sú veľmi dôležité, pretože tam sa najľahšie usadajú zvyšky jedla a baktérie, ktoré spôsobujú zubnú kazu. Medzery medzi zubami môžete vyčistiť pomocou medzizubných kefiek alebo zubnej niť.











## **EVOV** **VÝTVARNÁ ČINNOSŤ**



Obrázky sme vytvorili  
pre dentálnu  
sestričku. V školskom  
klube nás navštívi  
22. apríla na besede  
s názvom:

**PRE**  
**ZDRAVÝ**  
**ÚSMEV**







# ZDRAVOTNÁ VÝCHOVA

## PRACOVNÉ LISTY



**Výfarbi názvy zubov odlišne.**

Najazyku sú chutové  
a z nich sa pripravujú jedlá, ktoré jesť a piť.

Zubný kámen je oštvár, dierka na zubne. Spôsobila ju...  
Vieš, aké sú lepšie, ktorí sú lepší, ktorí sú horšie na zuby.

Z písmen na torte vytvor slová o zdraví zubov.

**DOPLŇ DOKTOROVÉ SLOVÁ**

Zuby si pečujú ako...  
Vytvárajú milé zuby.  
si zobstia...  
Trvale väpník kosti súna.

Ked' si malý, máš toľko zubov. (vries)  $40 - 20 =$

Ked' si veľký, máš ich viac. (vries)  $100 - 68 =$

**NAŠE ZUBY**

ZUB AKO STROM.

REZÁK  
KORĚN  
DĚSNĚ

plomina  
koróna  
zubný kámen

Napiš, ako sa volajú naše zuby a čo robia v ústach pri jedení.

REZÁK = REZÁKY  
KORĚN = KORĚNÉ ZUBY  
DĚSNĚ = DĚSNĚ  
MELU = MELU  
STOLÍKY = STOLÍKY

Napiš z čoho sa skladá zub. (KORĚNKA, KORĚN, DĚSNĚ)



1. Načrtni si zubnú štruktúru a označ jej časti.

2. Popiš, čo je zubná štruktúra a ako sa volajú jej časti.

3. Ako často si treba umývať zuby?

4. Aká je funkcia zubov, aké majú úlohy?

5. Ako sa volajú zubné kámeny?

6. Ako sa volajú zubné kámeny?

7. Ako sa volajú zubné kámeny?

8. Ako sa volajú zubné kámeny?

9. Ako sa volajú zubné kámeny?

10. Ako sa volajú zubné kámeny?

1. Aká funkcia zubov je v ústach?

2. Ako často si treba umývať zuby?

3. Aká je funkcia zubov, aké majú úlohy?

4. Ako sa volajú zubné kámeny?

5. Ako sa volajú zubné kámeny?

6. Ako sa volajú zubné kámeny?

7. Ako sa volajú zubné kámeny?

8. Ako sa volajú zubné kámeny?

9. Ako sa volajú zubné kámeny?

10. Ako sa volajú zubné kámeny?