**שומרים על בריאות השיניים**

**⏴ במבט חדש לכיתה ב**

**היקף יחידת הלימוד :** 2 שיעורים

**עמודים:** 188 - 199

**מטרות**

* התלמידים יציינו את הגורמים למחלת העששת ולדלקת החניכיים.
* התלמידים יסבירו את הקשר בין צריכה תכופה של מזונות מסוימים המכילים סוכר לבין הגברת הסיכון לחלות בעששת ובדלקת חניכיים.
* התלמידים יתארו דרכים לשמירה על בריאות השיניים והחניכיים.
* התלמידים יציינו את שמות האמצעים הטכנולוגיים המשמשים לניקוי השיניים והחניכיים: מברשת שיניים מתאימה, חוט דנטלי ומשחת שיניים שיש בה פלואוריד.
* התלמידים יבדקו את הרגלי ניקיון השיניים שלהם אל מול כללי ההתנהגות המומלצים, יסיקו מה הם צריכים לשפר ויציעו דרך פעולה.

**מהלך השיעור**

| **מרכיבי מעגל הלמידה** | **פעילויות** |
| --- | --- |
| **פתיחה** | * עורכים המחזה על הורים וילד שמסרב לצחצח שיניים בערב לפני השינה . * עורכים דיון במליאה בעקבות ההמחזה לצורך העלאת ידע קודם: * מדוע חשוב לצחצח ולנקות את השיניים ואת החניכיים? * מדוע חשוב לשמור על הבריאות של השיניים? * איך אפשר לשמור על בריאות השיניים?   יחידת הלימוד עוסקת בהיבטים הבריאותיים הקשורים בשיניים ובחניכיים - תפקידן החשוב ומה עלינו לעשות כדי לשמור על בריאותן. המטרה המרכזית של היחידה היא לפתח אצל התלמידים מודעות למחלות האורבות לשיניים ולחניכיים ולצייד אותם בכללי התנהגות ובאמצעים טכנולוגיים שיש להשתמש בהם לקידום בריאות השיניים, מתוך תקווה שישכילו לאמץ אותם בחיי היומיום שלהם. |
| **התנסות** | * מקיימים שיח על חוויות שחוו התלמידים בהקשר למחלת העששת ולמחלת דלקת החניכיים. * למי כאבו פעם השיניים? * איך הרגשתם? * מה לדעתכם הם הגורמים לכאב בשיניים? * כיצד טיפלתם? * קוראים את קטע המידע **שיניים סוכר וחיידקים** ועונים על השאלות,   עמודים 192-190.   קטע המידע עוסק בקשר שבין סוכר, חיידקים ומחלות שיניים בשלושה היבטים: כיצד נוצרות מחלות העששת ודלקת חניכיים וכיצד אפשר למנוע אותן. הקטע הראשון "מחלת העששת" עוסק בקשר בין הימצאות שאריות מזון לבין מחלת השיניים הנקראת עששת. הקטע השני "דלקת חניכיים" מתאר כיצד נוצרת דלקת חניכיים וכיצד נראות החניכיים כשיש דלקת כזאת. הקטע השלישי "להיות בריאים" מציג דרכים לשמירה על בריאות השיניים והחניכיים הגורמות להרגשה טובה ולאפשרות לחייך בהנאה ובפה מלא. |
| **המשגה** | * קוראים את קטע המידע **חיידקים הם יצורים חיים** בתבנית **היודעים אתם ש...,** עמוד 192.   קטע מידע מאפשר הצצה לעולם המיקרוסקופי של החיידקים. תחום המיקרו מופשט ואינו מוכר לתלמידים. יחד עם זאת, לתלמידים תפיסות קודמות מחיי היומיום מהם חיידקים וכיצד הם נראים. באמצעות קטע זה התלמידים נחשפים לעובדה שהחיידקים הם יצורים חיים זעירים ולפיכך גם הם נושמים, ניזונים ומתרבים.   * מבצעים את המשימה **שומרים על בריאות השיניים והחניכיים**, עמודים 194-193.   מוצע לפתוח את השיעור בשיחה שבה יתבקשו התלמידים לתאר כיצד הם שומרים על בריאות השיניים והחניכיים. את ההיגדים של התלמידים יש לרשום על הלוח ולבקש מהם למצוא את העניין המשותף לכל אותם היגדים, המתייחסים לניקיון השיניים המונע היווצרות עששת. כשאנו מנקים את השיניים אנו מרחיקים מהשיניים ומהחניכיים שאריות מזון, החיידקים אינם מתרבים בפה ואנו מונעים היווצרות עששת.  למשימה זו שני חלקים. בחלק הראשון מוצגים כללים שונים לשמירה על בריאות השיניים, והתלמידים מתבקשים לציין אילו מהכללים הם ממלאים ואילו לא. בחלק השני הם נחשפים לכללי צחצוח נכון של השיניים. חשוב להדגיש כי הטיפול בשיניים נעשה בשני היבטים: שימוש באמצעים טכנולוגיים המגבירים את יכולתנו לשמור על השיניים (משחה ומברשת שיניים) ואימוץ הרגלי התנהגות מתאימים כמו צחצוח בוקר וערב, צמצום אכילת ממתקים, ביקור תקופתי אצל רופא שיניים ועוד.   * צפייה בסרטון [צחצוח שיניים נכון](http://www.youtube.com/watch?v=rUkRF7N6etk).  לאחר הצפייה מבקשים מהילדים להדגים באמצעות דגם שיניים  כיצד יש לצחצח שיניים נכון. * צפייה בסרטון [מרפאת השיניים](http://www.youtube.com/watch?v=vqb3Dt66-2w&feature=related).  לאחר הצפייה שואלים את הילדים: * מתי לאחרונה הלכתם למרפאת שיניים? * מדוע הלכתם למרפאת השיניים? * מדוע חשוב ללכת למרפאת השיניים? |
| **יישום** | * משיבים על שאלה 4 שבמשימה **שומרים על בריאות השיניים והחניכיים**, עמוד 195. * מבצעים את המשימה **מבקרים במרפאת השיניים**, עמודים 196 - 197.   במשימה זו התלמידים מתוודעים לחשיבות הביקור במרפאת השיניים לצורך בדיקת מצב השיניים והחניכיים, למעקב אחר מצב בריאותן ואם יש צורך לטיפול במחלת העששת או דלקת החניכיים.  בחלק הראשון של המשימה התלמידים מתבקשים לספר מניסיונם האישי על ביקור שערכו במרפאת שיניים והטיפול שאותו עברו: האם הלכו למרפאת שיניים? מתי? מדוע? מי טיפל בהם? איזה טיפול הם עברו? מומלץ לנהל שיחה בקבוצה, כך יוכלו התלמידים לדעת האם חבריהם מבקרים במרפאת השיניים ובאיזו תדירות ואת החוויות מביקור זה, מומלץ לדון על כך גם במליאה כדי לעודד תלמידים החוששים מביקור במרפאה. ילדים יכולים לספר על חוויות הביקור במרפאת השיניים ועל החששות שהיו להם לפני הביקור ומה חשבו לאחר הביקור.  בחלק השני של המשימה מופיע קטע מידע קצר על מטרת הביקור במרפאת שיניים והטיפול הרפואי הנעשה על ידי רופא השיניים, כדי לטפל בבעיות שיניים וחניכיים. יש להבהיר ללומדים כי מומלץ לבקר במרפאת שיניים בכל חצי שנה, גם למעקב ולטיפול מונע בבעיות שיניים וחניכיים.   * משיבים על שאלות 2-1 שבתבנית **במבט חוזר**, עמודים 199-198. |
| **סיכום ורפלקציה** | * מדוע חשוב לשמור על בריאות השיניים והחניכיים? * באילו דרכים שומרים על בריאות השיניים והחניכיים? * כיצד את/ה שומר/ת על בריאות השיניים שלכם? * האם מה שלמדת בשיעור גרם לשינוי בהתנהגות שלך בקשר לשיניים? תאר/י כיצד. * מה למדתי בשיעור? * מה השיעור חידש לי? * כיצד למדנו ומה אהבתי בשיעור? |