



SAĞLIĞI GELİŞTİREN
OKULLAR PROJESİ



Sağlığı Geliştiren Okullar Projesi Öğretmen Kitabı

Signal



Sevgili Öğretmenler

Sizin öğrettiklerinizle hayatın tüm zorlukları ile başetmeyi öğrenen, tüm güzellikleri sizin öğrettiklerinizle yaratan çocuklar daha iyi bir dünyada yaşamayı hakediyorlar.

Onların daha iyi bir dünya kuracaklarına olan inancınıza bizde katılıyoruz.

Sizler onlara yol gösteriyor, neyi, niçin yaptıklarını açıklıyor, doğru davranışlar edinirlerse kendileri ve gelecekleri için neler kazanabileceklerini anlatıyorsunuz.

Bunları anlamaları ve yaşam boyu uygulayabilmeleri için sağlıklı bir bedene sahip olmanın ne kadar önemli olduğunu sürekli hatırlatmalıyız.

Sağlıklı olmak **“ruh ve beden olarak sürekli iyilik halinde”** olmak demektir.

Düzenli yaşam, doğru beslenme, kişisel bakıma özen göstermek, kötü alışkanlıklardan uzak durmak sağlıklarını korumak için çok önemlidir.

İşte bunun için diyoruz ki; **“Sağlık önce ağızda başlar”**

“Sağlığı Geliştiren Okullar Projesi”

kapsamında yürütülen bu çalışmalara verdiğiniz destek, daha sağlıklı kuşakların yetişmesini sağlayacaktır.

TÜRK DİŞHEKİMLERİ BİRLİĞİ

Proje Danışmanı

Prof.Dr. İnci Oktay

Eğitim Materyelleri

Dr. Kadriye Bahtışen Peker
Dr. Nilüfer Bora

Yayına Hazırlayanlar

Türk Dişhekimleri Birliği
Toplum Ağız Diş Sağlığı Eğitimi Komisyonu

Ocak 2008

Eytül 2013'de revize edilmiştir.

Sayın Öğretmen,

Eğitim ve sağlık tüm toplumlar için öncelikle dikkate alınan iki önemli alandır ve ülkelerin gelişmişlikleri ile yakından ilgilidir. Bu nedenle de, günümüzde gelişmişlik düzeyinin yükseltilmesinde, eğitim ve sağlık ile ilgili meslek gruplarının daha fazla sorumluluk üstlenmesi kaçınılmazdır.

Son yıllarda, bilim ve teknolojiadaki süratli gelişme bir yandan bilginin önemini ve değerini arttırırken, öte yandan toplumların sosyal yönden yaşam kalitesinin yükseltilmesine de katkıda bulunmaktadır. Tüm bu değişimler, günümüz insanın eleştirel düşünceye sahip, demokratik, yaratıcı vb özellikleri taşımasını gerektirmektedir. Erişkin eğitiminin zorluğu dikkate alındığında, bireylerin bu kavramlara uygun yetiştirilmesinin başlangıcı, okul öncesi ve ilköğretim eğitimleriyle mümkün olabilecektir. Doğal olarak sağlık alanı da bu gelişmelerden etkilenmiş ve sağlığın bildiğimiz klasik tanımında da değişiklikler olmuştur. Araştırmacılar, sağlığın 'kişiye yönetim yeteneği, seçim özgürlüğü ve kendi çevresini değiştirme yeterliliği veren bir kavram olduğunu ve kişisel yetkinliğin kazanılması' olarak da tanımlanabileceğini ifade etmektedir. Ayrıca sağlığın günlük yaşamın bir parçası ve yaşam kalitesinin en başta gelen boyutunu oluşturduğu da kabul edilmektedir.

Son yıllarda, sağlığın sosyal boyutunun öneminin anlaşılmasıyla, toplumların sağlık düzeyinin ve yaşam kalitesinin arttırılmasında, tıbbi tedavinin yanı sıra, doğru sağlık davranışlarını kazanma da ön plana çıkmaktadır. Dünyada genel sağlık sorunlarının gelecek yıllarda nasıl bir dağılım göstereceği incelendiğinde, önümüzdeki on yıllarda damar sertliği, kalp hastalıkları, diyabet, kanserler vb gibi hastalıkların artacağı tahmin edilmektedir. Uzun süreli ve yaşamın bir çok yılını kapsayan bu hastalıklarla mücadelede, beslenme alışkanlıkları, kişisel bakım gibi sağlıklı davranışlara sahip olmanın ne kadar önemli olacağı açıktır.

Ağız dış hastalıkları da benzer bir özellik taşımakta ve bireysel alışkanlıklar, hastalıkların yaygınlaşmasında etkili olmaktadır. Ayrıca, ağız bölgesi vücudun bir parçası olup, bu bölgede görülen hastalıklar, genel sağlıkla ilgili bazı sorunlara yakalanma riskini de arttırmaktadır. Zira, dünyanın en yaygın iki hastalığı olan diş çürükleri ve dişeti hastalıklarının oluşumunda, ağız içindeki mikroorganizmaların önemli bir rolü vardır. Bu mikroorganizmaların ürettiği zararlı maddeler, diş ve dişeti hastalıklarına neden olabildiği gibi, organizmanın başka bölgelerine giderek, orada da bazı sorunlara yol açabilir.

Çok kötü ağız hijyeni, yüksek sayıda diş çürükleri, hızlı ilerleyen dişeti hastalıkları gibi ağız diş sağlığı sorunlarının, kalp hastalıkları, kemik hastalıkları, üst solunum yolları hastalıklarına yakalanma riskini birkaç kat arttırdığı araştırmalarla belirlenmiştir. Ayrıca gebelikte erken doğum ve düşük ağırlıklı bebek doğumu riski olan kadınlarda, kötü ağız sağlığı bu riski yedi kat yükseltmektedir. Görüldüğü gibi, genel sağlığımız açısından da önemli olan ağız diş sağlığında, dişhekimlerinin belirleyeceği koruyucu uygulamaların yanı sıra diş fırçalama alışkanlığının yerleşmesi de önemli bir rol oynayacaktır.

Tüm dünyada sağlık alanında yönetici ve yönlendirici bir otorite olarak kabul edilen DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü) toplumların sağlık düzeyini geliştirici programları, 21. yüzyıl sağlık hedeflerini saptamış ve yukarıda sözü edilen hastalıklarla ilgili olarak yapılacak tüm sağlık eğitimi programlarına, ağız diş sağlığının da ilavesini önermiştir. DSÖ; ayrıca ilköğretimde, öğrencilerin hızlı bir kişisel ve sosyal gelişme göstermeleri nedeniyle, doğru sağlık davranışlarının kazanılmasında 'Sağlığı Geliştiren Okullar' yaklaşımı ile başarı sağlanabileceğini bildirmektedir. Bu anlayış, DSÖ'nün '21. Yüzyılda, 21 Hedef Çalışmaları içinde yer almış ve 13. hedef olarak saptanmıştır.

DSÖ 13. HEDEF: Çocukların % 50'si sağlığı geliştiren anaokullarında, % 95'i sağlığı geliştiren okullarda eğitime fırsatına sahip olmalıdır.

Projemizin temel amacı da, genel sağlığın bir parçası olarak ağız diş sağlığı alanında, eğitim bilimlerine uygun formatta hazırladığımız kitapçıklarla, çocuklara diş fırçalama alışkanlığının kazandırılması ve okul ağız diş sağlığı projesinin çalışmaları içinde yer alan koruyucu diş hekimliği uygulamaları ile de ağız diş sağlığının korunması ve geliştirilmesine destek vermektir.

Ülkemizin, gelişmesinde hepimizin olması gerekenden daha fazla sorumluluk üstlenmesinin bilincinde olarak, şimdiden tüm katkılar için teşekkür eder, saygılarımızı sunarız.

Proje Danışmanı
Prof.Dr. İnci Oktay

Sınıf: 1

Konu: 1

TEMA: OKUL HEYACANIM

KAVRAM: KENDİMİ TANIYORUM

Eğitimin Amacı:

Ağız diş sağlığı ile ilgili farkındalık yaratma.

Eğitimin Hedefleri:

Bilişsel Hedefler:

- Baş bölgesinde ve ağız içinde yer alan organları tanıma ve gösterebilme,
- Bu organların vücudun birer parçası olduğu imgesini kazandırma, öğretme ve pekiştirme.

Duyuşsal Hedefler:

- Kendini tanıma ve ayna görüntüsünü algılama,
- Sağlığını koruyabileceği tutumunun oluşmasına destek verilerek bu alanda öz güven geliştirme,
- Bu bölgedeki kişisel bakımını sağlayabileceği konusunda yetkinlik kazandırma.

Psikomotor Hedefler:

- Diş fırçalamayı daha kolay öğrenebilmesi amacıyla, ayna karşısında çocukların baş ve ağız bölgesindeki organları gösterme ve yerlerini bilme.

Öğrenci Kazanımları:

- Ağız diş dokularını tanıyarak olumlu bir beden imgesi sağlama ve sağlığını koruyabileceği konusunda öz güven ve öz yetkinlik geliştirme.

Özet Bilgi

Ağız vücudumuzun giriş kapısı olup, ağız boşluğunda dişeti, diş, tükürük, dil, damak, yanak gibi farklı yapılar, aynı zamanda çok sayıda mikroorganizma ve enzimler bulunmaktadır. Bilindiği gibi ağızımızda bir çok mikrop bulunmaktadır. Bu mikropların bir kısmının ürettiği asitler ve zararlı maddeler koruyucu uygulamaların ve ağız bakımının yapılmadığı durumlarda dişlerin çürümesine ve dişetlerinin iltihaplanmasına neden olur. Doğal olarak ağız vücudun dışında bir organ olmadığı için bu bölgede meydana gelen her çeşit zararlı madde tüm organizmayı etkileyecektir.



**SAĞLIĞI GELİŞTİREN
OKULLAR PROJESİ**

Süreç:

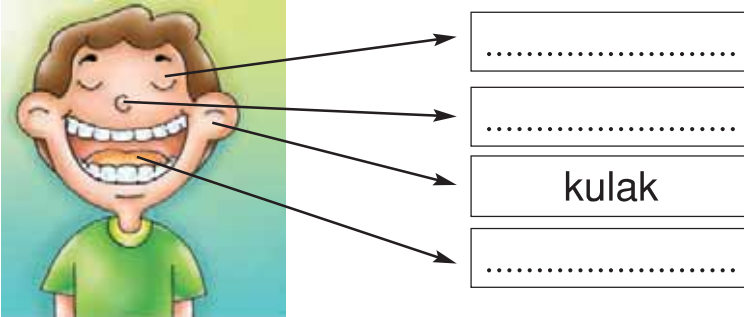
1. Ayna Görüntüsünü Algılama:

Öğrencilerin, mümkünse büyüteçli ayna ile, önce kendi yüzlerini ağızlarını incelemeleri sağlanır. Daha sonra, yüz ve ağız içinde gördüklerini öğrenci kitabındaki resimlerden işaretlemeleri istenir.

Ayna görüntüsü algılamalarını pekiştirmek amacıyla, öğretmen bir öğrenciyi karşısına alıp, kendini taklit etmesini isteyerek, öğrencinin ayna olduğunu ifade eder ve aşağıdaki uygulamayı yapar.

- Öğretmen yavaşça ağızını açar, dudaklarını kapar, dilini dışarı çıkarır, yanaklarını şişirir, dişlerini gösterir, dilini ön dişlerde gezdirir ve güler,
- Öğrenciye kendini taklit etmesi için süre tanır,
- Aktiviteyi tekrar eder,
- Öğrencileri eşleştirerek, birinin ayna olmasını ve arkadaşını taklit etmesini ister ve yukarıdaki hareketleri tekrar ettirir,
- Öğrencilere, ayna olduklarında ne gördüklerini sorar.

2. Başta Görülen Organların Adlarını Söyleme ve Yazma



Öğretmen, öğrenci kitabında yer alan yukarıdaki resmi göstererek bu organların adlarını, okuma yazma öğrenmemişlerse sırayla saymalarını, öğrenmişlerse resmin yanındaki boşluklara yazmalarını söyler.



3. Ağızda görülen oluşumların adlarını söyleme ve yazma



Dudak



Dişeti



Dil



Yanak



Küçük dil



Damak



Tükürük



Dişler



Azi dişi



Küçük azi dişi

Öğretmen;

- Öğrenciler okuma yazma öğrenmemişlerse adlarını söylemelerini, öğrenmişlerse yazmalarını söyler,
- Özellikle dişlere dikkat çekerek '**ağızda eksik dişi olan var mı?**' sorusunu yönlendirir,
- '**Dişlerin göremediğimiz kısmı da var mıdır?**' sorusunu resim üzerinde anlatır,
- '**Ağız içerisindeki oluşumların görevleri nelerdir?**' sorusuna çocukların cevap vermesini ister.



Sınıf:1

Konu: 2

TEMA: OKUL HEYECANIM
KAVRAM: YAPABİLDİKLERİM (EL YIKAMA)

Eğitimin Amacı:

Kişisel hijyenin sağlık açısından önemini vurgulama.

Eğitim Hedefleri:

Bilişsel Hedefler:

- Sağlıklı büyüme ve kişisel hijyen arasındaki ilişkinin bilinmesi,
- Okula gidiş ve dönüşte el yıkama ve kişisel bakımın önemini kavrama.

Duyuşsal Hedefler:

- Kendini tanıma, kişisel bakımını sağlayabileceği konusunda, kendine güven oluşturma.

Psikomotor Hedefler:

- El yüz yıkamanın doğru uygulanması ve pekiştirilmesi.

Öğrenci Kazanımları:

- Sağlığını korumayı başarabileceği konusunda kendine güven oluşturarak, içsel sağlık kontrol odağını geliştirme.

Süreç:

1. El yıkama



- Öğretmen 'EL TEMİZLİĞİ ÇOK ÖNEMLİ' diyerek derse başlayabilir. İshal, kusma, öksürük ve grip gibi hastalıkların bulaşmasında ellerin aracı olduğunu vurgular. Tuvalete girdikten sonra, yemeğe başlamadan, diş fırçalamadan önce ellerinin kendi kalıp sabunumuz veya sıvı sabunla yıkanması gerektiğini belirtir.



SAĞLIĞI GELİŞTİREN
OKULLAR PROJESİ

- Ellerin nasıl yıkanacağını öğrencilere sorarak söylenenleri tahtaya yazar ve aşağıdaki uygulama ile karşılaştırır.
- El Yıkama Uygulaması
 1. Önce musluğu açalım,
 2. Sıvı sabun veya kalıp sabunumuzla ellerimizi köpürtelim,
 3. Avuç içi ve ellerimizin üstünü her tarafını ovarak yıkayalım (Bu arada 15'e kadar sayalım),
 4. Sonra ellerimizi iyice durulayalım,
 5. Kağıt havlu veya kendi havlun ile ellerimizi iyice kurulayalım ve ellerimizi elbisemize, önlüğümüze silmeyelim,
 6. Kapatmadan önce musluğu da lütfen temizleyelim ve kurulayalım,
 7. Kağıt havlumuzu çöpe atalım, kendi havlun varsa onu da katlayarak çantamıza koyalım.



Öğrenci kitabında yukarıdaki resimler olacak ve çocuklar bu resimleri ifadelerle eşleştirecekler.

2. Şiir okuma

Öğretmen aşağıdaki şiiri okuyarak, tahtaya yazar ve öğrenciler, okuma yazma öğrendilerse defterlerine yazıp süslemelerini ister.

ELLERİM TOMBİK

Ellerim tombik tombik,
Kirlenince ne komik.
Kirli yüzler sevilmez,
Güzelliği görülmez.

Saçlarım bakım ister,
Hele dişler, hele dişler.
Kirlenmesin kulaklar,
Uzamasın tırnaklar.



SAĞLIĞI GELİŞTİREN
OKULLAR PROJESİ

Sınıf.1

Konu:3

TEMA: OKUL HEYACANIM
KAVRAM: KENDİMİ TANIYORUM

Eğitimin Amacı:

Doğru diş fırçalamanın öğretilmesi amacıyla ağız içini daha yakından tanıma ve dişlerin görevlerini kavrama.

Eğitimin Hedefleri:

Bilişsel Hedefler:

- Kirli ellerin ağız içine sokulmamasının önemini anlama,
- Ağız içinin özelliklerini kavrama,
- Dişleri ve dişetlerini fark etme,
- Ön dişlerle, azı dişler arasındaki farkı anlama,
- Dişlerin görevlerini öğrenme.

Duyuşsal Hedefler

- Kişisel bakımını sağlayabileceği konusundaki, öz güveni pekiştirme.

Psikomotor hedefler:

- Dişlerin; iç, dış ve çiğneyici yüzeylerinin farklılıklarını dokunma duyusu ile biçimlendirme.

Öğrenci Kazanımı:

- Dişlerin farklı yüzlerinin olduğunu anlayarak, dişlerinin tüm yüzeylerinin temizlemesi gerektiğini kavrama.

Süreç:

1. Ağız İçinde Gezi:

Öğretmen önce çocuklara ellerini iyice yıkatır ve tahtaya 'Ağzımızın içindeki oluşumları nasıl hissederiz?' cümlesini yazar. Öğrencilere parmaklarını kullanarak ağız içini keşfedecekleri söyler. Öğrenciler parmaklarını, dişlerinin, dişetlerinin üzerinde gezdendirir ve öğretmen çocuklara aşağıdaki soruları sorarak cevapları almaya çalışır.

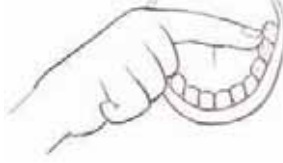


SAĞLIĞI GELİŞTİREN
OKULLAR PROJESİ



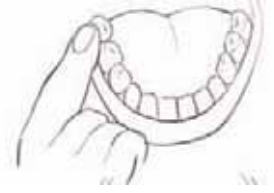
ÖNCE

üst ve alt dişlerin
dış yüzeyine dokun



SONRA

alt ve üst dişlerin
iç yüzeyine dokun



DAHA SONRA

Alt ve üst dişlerin
çiğneme yüzeylerine
dokun

- Ağız içi nasıl?
- Ağızımızda nereler yumuşak?
- Ağızımızın içinde nereler sert?
- Nereler kaygan?
- Nereler girintili, çıkıntılı?
- Nereler düzgün?

- Sıcak, ıslak
- Yanaklar, dudaklar, dil
- Dişler, damak
- Dişeti, dil
- Dişlerin çiğneyici yüzeyleri, dil
- Dudak, dişlerin ön ve arka yüzleri

Öğretmen ayrıca, ağız içinin sıcak ve ıslak olduğuna da dikkat çekerek vücut ısısının ağızdan derece ile ölçülebileceğini hatırlatır. Öğrencilerin ağızında, düşmüş süt dişleri varsa yerine daimi dişlerin geleceği anlatır.

2. Ağızın ve dişlerin görevleri

Öğrencilerden, gülen, konuşan, yemek yiyen insanları gösteren resimler istenir. Önce gülen insan resimleri tahtaya bantlanarak;

- Bu kişi ağızıyla ne yapıyor?
- Eğer ağızınız olmasa gülebilir misiniz?
- Eğer dişleriniz olmasa gülüşünüz nasıl olur?
- Eğer gülmeseydiniz kendinizi nasıl hissederdiniz?
- Gülünce kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

Sorularıyla ağızın görevlerine giriş yapılır.



**SAĞLIĞI GELİŞTİREN
OKULLAR PROJESİ**

Aynı tarzda, konuşan insan resimleri gösterilerek aşağıdaki sorular öğrenciye yöneltilir.

- Bu insan ne yapıyor?
- İnsanlar konuşurken yüzünün nereleri oynar?
- Ağızınız olmasa konuşabilir misiniz? (Takma dişlerini çıkaran yaşlıların nasıl konuştuğı örneğı verilebilir.)
- Eğer konuşamazsanız ne olur?
- Konuşamazsanız kendinizi nasıl hissedersiniz?

Yine, yemek yiyen insan resimleri gösterilerek aşağıdaki soruların cevapları alınmaya çalışılır.

- Resimdeki insan ağızıyla ne yapıyor?
- Yemek yerken ağızımızın nereleri hareket eder?
- Yemek yiyemezseniz neler olur?
- Ağızımız olmasa yemek yiyebilir miyiz?
- Dişlerimiz olmasa elma yiyebilir misiniz?
- Eğer çok büyük parçaları çiğneyemezsek ne olur?
- Yemek yiyemezsek kendimizi nasıl hissederiz?



Sınıf: 1

Konu: 4

TEMA: OKUL HEYECANIM
KAVRAM: YAPABİLDİKLERİM (DIŞ FIRÇALAMA)

Eğitimin Amacı:

Doğru diş fırçalamanın öğretilmesi ve uygulanmasının sağlanması.

Eğitimin Hedefleri:

Bilişsel Hedefler:

- Sağlıklı büyüme ve kişisel hijyen arasındaki ilişkiyi kavrama,
- Günlük yaşamda, kişisel hijyen aktivitelerinin önemini anlama ve bunu dikkate alma,
- Kişisel bakım ile sağlıklı olma arasındaki ilişkinin farkına varma,
- Kişisel hijyenin toplumsal açıdan önemini anlama.

Duyuşsal Hedefler:

- Kendini tanıma, kişisel bakıma önem verme ve böylece sağlığı korumada kendine güven oluşturma,
- Temiz bir ağızla arkadaşlık ilişkilerinde daha başarılı olacağı bilincine varma ve bu konuda doğru sağlık davranışı tutumunu oluşturma.

Psikomotor Hedefler:

- Diş fırçalama becerisinin öğretilmesi.

Öğrenci Kazanımları:

- Sağlığını korumayı başarabileceği konusunda kendine güven ve doğru diş fırçalama yöntemini öğrenme.

Süreç:

Gerekli Materyaller:

Çocuklardan diş fırçası ve macun resimlerini gazete ve dergilerden keserek getirmesi istenir,

Her çocuğa: diş fırçası, florlu diş macunu, fırçalama çizelgesi, ayna, peçete verilir ve uygulama tuvalet harici lavaboda ve mutlaka ayna önünde yapılır.



**SAĞLIĞI GELİŞTİREN
OKULLAR PROJESİ**

1. Öğretmen, öğrencilere ‘Okula gelirken kişisel bakımınızı yaptınız mı?’ ardından ‘Peki neler yaptınız?’ sorularını yöneltir ve banyo yapmak, saçları zamanında kestirmek ve taramak, tırnak kesmek, temiz giyinmek gibi davranışların kişisel bakım yapmak olduğunu belirtir.

Öğrencilerden,okula gelirken kişisel bakımını yapmamış; eli yüzü yıkanmamış, dişleri fırçalanmamış, saçları taranmamış,dağınık, uykusuz bir öğrenci taklidi yapmalarını ister.

2. Diş fırçalamanın öğretilmesi.

Öğretmen, ‘Fırçalamayı öğretmeden önce çocuklara ellerini yıkamalarını’ söyler ve diş fırçalama öncesi, el yıkamanın önemini belirtir.



• **BAŞ PARMAK EGZERSİZİ** : Fırçalamaya başlamadan önce baş parmak havaya egzersizini yaptırılır. Önce kalemleri ile bu uygulamayı yaparlar, bu fırçayı daha iyi tutmalarını ve düşürmemelerini sağlar.



NOHUT
TANESİ
KADAR

• Fırçanın üzerine ne kadar macun konulması gerektiğini öğretilir.

Uygun bir diş fırçası ve florlu diş macunu kullanılır.

Diş fırçalama ortalama 2 dakika sürmelidir.



SAĞLIĞI GELİŞTİREN
OKULLAR PROJESİ

FIRÇALAMA YÖNTEMİ

1. Diş fırçasını en arka dişlerimize doğru götürüp diş ve diş etine değecek şekilde yerleştirelim ve daireler çizelim ve 10 defa tekrarlayalım.



Azı dişlerinin dış yüzeyinden başladığımız fırçalama işlemini öne doğru sürdürüelim 10 defa daire çizelim.(Çocuklarda dişler kapalı daha kolay)

2. Dişlerimizin iç yüzeyini temizlemek için diş etinden dişe (kırmızıdan beyaza) süpürme hareketi yapalım ve 10 defa tekrarlayalım.

Üst dişlerimizin iç yüzeyi için kırmızıdan beyaza süpürme hareketini 10 defa tekrarlayalım.



Üst ön dişlerin iç taraflarını süpürmek için fırçayı bu şekilde tutalım ve 10 defa hareketi tekrarlayalım



**SAĞLIĞI GELİŞTİREN
OKULLAR PROJESİ**

3. Alt dişlerin i taraflarını süpürmek için firayı bu Şekilde tutalım ve 10 defa hareketi tekrarlayalım



Alt n dişlerin i taraflarını süpürmek için firayı bu Şekilde tutalım ve 10 defa hareketi tekrarlayalım



4. st arka dişlerin çiğneme yüzeyini temizlemek için ileri-geri hareket yapalım,10 defa tekrarlayalım.



Çocukların model üzerinde tekrarlamalarını sağlamak, fira hareketlerinin öğrenilmesini kolaylaştırabilir.



DİŞ FİRÇALAMA YÖNTEMİ

Eğer tuvalet haricinde bir lavabo yada ayrı musluklar varsa fırçalama etkinliği macunlu olarak uygulanabilir. Her çocuğa diş fırçası dağıtılır, bir sıra oluŐturmalarını sağlanır ve fırçaların üzerine nohut kadar diş macunu konur. Fırçalayacakları yere çocuklarla birlikte gidilir. Çocuklara macunla sınıfta öğrendikleri yöntemi uygulamaları söylenerek, dişlerini fırçaladıktan sonra ağızlarını çalkalamaları, diş fırçalarını da çok iyi temizlemeleri ve fırçanın baş kısmına vurarak fazla suyu silkelemeleri söylenir. Ayrı bir lavabonun bulunmadığı durumlarda, fırçalama kuru fırça ile model üstünde öğretilir. 'NASIL FIRÇALANIR' panosunu çocukların diş fırçaladığı yere asmak, yol gösterici olabilir.

DİŞ FİRÇALAMA ÖĞRETİLİRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN TEMEL NOKTALAR

Çocuklara diş fırçalamanın yukarıda gösterilen basamaklara uygun şekilde yapıldığı takdirde yararlı olacağı sık sık hatırlatılmalıdır. Sözel rehberlik yapılması davranışı pekiştirecektir (Ör. DiŐlerinizin diş yüzeylerini unutmayın, iç ve çiğneme yüzeylerini de, hem üst hem de alt).

"Çok iyi bir iş baŐardın" "Dişlerin parlıyor" "Ne kadar güzel bir gülüşün var" "Çok iyi fırçalamışsın" "Senin temiz dişlerini görmeye bayılıyorum" "BaŐardın , kendinle gurur duymalısın" gibi desteklerle motivasyon oluŐturulmalıdır.

- Diş fırçalama esnasında, çocukların fırçalama yöntemini takip edip etmediklerini ve tüm yüzeyleri temizleyip temizlemedikleri kontrol edilir,
- Fırçalama sırasında çocukların ileri – geri, kısa ve dairesel hareketleri doğru yapmasına özen gösterilir,
- Dişlerini kapatıp baş başa getirmeleri hatırlatılır,
- Fırça uçları kıvrılmış ve eski ise deęiŐtirilir,
- Çocuklarla birlikte öğretmenin de diş fırçalaması, onlarda çok etkili bir model oluşturur,
- Fırçalamanın olduğu alanlarda mutlaka çocukların kendini görmesi için ayna olması gerektiği dikkate alınmalıdır,
- Çocukların fırçaladıktan sonra fırçasını çok iyi temizlemesi sağlanmalıdır.



Sınıf: 1

Konu: 5

TEMA: OKUL HEYECANIM
KAVRAM: BESLENİYORUM

Eğitimin Amacı:

Ağız diş sağlığı açısından, sağlıklı beslenme davranışını anlama ve uygulama.

Eğitimin Hedefleri:

Bilişsel Hedefler:

- Sağlıklı ve dengeli beslenme ile diş sağlığı arasındaki ilişkinin kavranması,
- Dişlere zarar veren besin maddelerini tanıma ve ayırt edebilme,
- Dişlerin gelişimi için önemli olan besin maddelerini tanıma ve ayırt edebilme.

Duyuşsal Hedefler:

- Beslenmeden sonra özellikle de şekerli besinlerin yenmesinden sonra, ağız temizliği yapması gerektiği tutumunu kazandırma.

Psikomotor Hedefler:

- Beslenmeden sonra dişleri öğretildiği şekilde fırçalama, fırçalama imkanı yoksa ağız bol suyla çalkalanma.

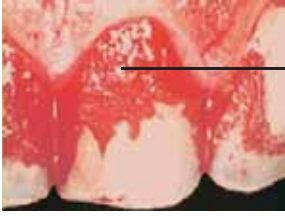
Öğrenci Kazanımları:

- Doğru beslenmeyle diş sağlığını korumayı başarabileceği konusunda kendine güven,
- Diş sağlığı için doğru besinleri seçme.

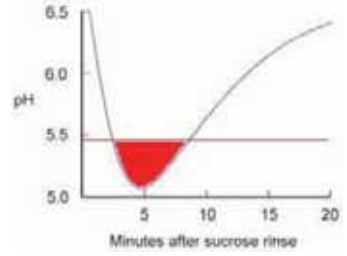
Genel bilgi:

Sağlıklı bir yaşam için, beslenme alışkanlıkları önem taşır. Genellikle, vücudumuz için sağlıklı olan besinler diş ve dişetleri için de yararlıdır. Bilindiği gibi, besinleri beslenme piramitine uygun olarak tüketmek yeterli ve dengeli beslenme açısından önem taşımaktadır. Böylelikle günlük enerji ihtiyacı, yapı ve onarım maddeleri ile mineraller ve vitaminler yeterli oranlarda alınmış olacaktır.

Dengeli beslenme çürükten korunmak için de önemlidir. Ayrıca diş çürüğü oluşumunda bu besinlerin hangisini ne sıklıkta yediğimiz çok önemlidir.



Mikrop Tabakası



Diş plağı bir gün temizlenmediğinde, mikrop tabakası gözle çok fark edilmeyen, ancak boyalarla görülebilen bir özellik taşımaktadır.

Bilindiği gibi, şekerli besinler diş çürüklerinde önemli bir rol oynar. Tükürüğümüzün içinde, bir çok mikrop bulunmaktadır. Bu mikroplar dişlerimizi temizledikten hemen sonra, dişlerimizin üzerinde birikmeye başlar ve 12 saat içinde dişe sıkıca tutunan bir tabaka oluşturur. Karbonhidratlı besinlerin yenmesinden sonra bunları hemen asite kadar parçalayarak, mikrop tabakasının asit derecesini 5.5'in altına düşürür. Bu asit düzeyinde ise diş minesi çözünerek çürük başlar.

Her fırçalamadan sonra sürekli olarak birikmeye başlaması düzenli bir diş bakımının önemini açıkça göstermektedir.

Bir önemli nokta da, tükürük içindeki mikrop sayılarının kişiden kişiye farklılık göstermesidir. Bazı kişilerin tükürüklerinde daha çok mikrop bulunur ki biz bu kişileri yüksek çürük risk grubu olarak tanımlıyoruz. Yüksek çürük risk grubundaki kişilerde, daha fazla sayıda çürük diş bulunmaktadır.

Dişler için sağlıklı besinler

Peynir, sade yoğurt, et, çiğ sebze ve meyveler, yumurta, et, balık, fıstık, ceviz, fındık, dişlerimiz için sağlıklı besinler grubunda yer alır. Çocukların ara öğünlere ihtiyacı vardır ama gün içinde sık aralıklarla atıştırmamalarını öğretmeliyiz. Zira birçok besin şeker içerir ve ağızda yemek artıkları varsa mikroplar asit oluşturur bu da dişlerin çürümesine neden olabilir.

Besinlerin, ağız sağlığına etkisi;

- Şeker ağızımızda ne kadar uzun süre kalırsa o kadar zararlıdır,
- Şekerler ana öğünlerde veya hemen arkasından yenirse daha az zararlıdır. (çünkü fırçalama yapılacaktır),
- Sıvı şekerli besinler, yapışkan şekerden daha az zararlıdır (çocuklar sıvı şekerli ve asitli içecekleri içerken pipet kullanabilirler böylece ağızda kalma süresi azalır),
- Kesme şeker-toz şeker, meyve ve sütteki şekerden daha zararlıdır.
- Elma,salatalık,havuç yemekle dişlerdeki artıklar temizlenmez (bunlar da şeker içerir ama beslenme piramidinin tepesindeki ürünlere tercih edilir),
- Doğal şekerler, bal, mısır şekeri ve rafine olmamış şeker de mikroplar tarafından parçalanır ve asit açığa çıkar,
- Asitli içecekler (kola, meyve suları, enerji içecekleri, soda ve benzeri içecekler) dişlerde aşınma (erozyon) riskini artırır.
- Şekersiz sakızları çiğnemek hiçbir zaman yemek artıklarını temizlemek için diş fırçalamanın yerini alamaz.

ANCAK YEMEK YEDİKTEN SONRA DİŞLERİMİZİ FIRÇALAYARAK, ASİT OLUŞUMUNU ENGELLEYEBİLİRİZ.

Süreç

1. Gerekli materyaller: Yiyecek içecek resimleri, paketli bisküvi, şeker içeren diş dostu ürünler, besin piramidi, yarım kutu kesme şeker.

Öğrencilere getirdikleri yiyeceklerle ilgili sorular sorulur (yerli malı haftasında uygulanabilir);

Tabağınızdaki besinler ne renk?

Tabağınızdaki besinlerin özel bir şekli var mı?

Tabağınızda yumuşak besin var mı, hangisi?

Tabağında sert besin var mı, hangisi?

En çok sevdiğin besin hangisi?

Besinlerin tatlarını anlatmaları istenir ve dişlere yapışıp yapışmadığıyla ilgili sorular sorulur.



2. Besin grupları kartları oluşturma

Çocukların yukarıda öğrendiği besin gruplarına ait resimleri dergilerden kesip getirmelerini söylenir ve sınıfta kartona yapıştırılır. Bu kartları göstererek adlarını söylemelerini sağlanır ve en çok sevdiklerini seçmeleri istenir. Çocukların sevdiği yiyecekleri genel sağlıkları ve ağız diş sağlıkları açısından nasıl tüketmeleri gerektiği üzerinde konuşulur.

Besin grupları kartları ile oyun

Gruplar oluşturularak kartlar verilir ve çocuklara bu besinin şekli, dokusu, rengi ve dış kabuğu hakkında bilgi vermeleri sağlanır.

Ara yemeklerin hatırlatılması

“Kahvaltı ile öğlen yemeği arasında başka neler yiyorsunuz?”

“Öğlen ile akşam yemeği arasında neler yiyorsunuz?” soruları ile ana yemekler dışındaki atıştırmalara dikkat çekilir ve dişlerin temizlenmemesi halinde atıştırmaların zararına dikkat çekilir.

3. Saklı şekeri bulalım

“BESLENMEDE ŞEKER SAKLIDIR” DİYEREK BAŞLANIR

Sürece başlamadan önce şeker içeren besinler gösterilir ve adlarını söylemeleri sağlanır. Her besinin kendi ya da resmi gösterilerek, içinde kaç kaşık şeker olduğu söylenir ve o sayıdaki şeker boş bir kavanoza konur. Çocuklara, günün sonunda yedikleri şeker miktarı gösterilmiş olur.

4. Masal anlatma

























































Plutos ve Hasan

(Yazan: Türkan Kutluay Merdol)

Bir varmış bir yokmuş, uzak ülkelerden birinde Plutos adında bir çocuk varmış. Bu çocuk bir gün Türkiye'ye Hasan adlı çocuğa misafir olarak gelmiş. İlk gün Hasan'la birlikte kahvaltıya oturmuşlar. Kahvaltıda ekmek, peynir, reçel, yumurta, domates, süt ve portakal suyu varmış. Plutos bu besinleri görünce çok şaşırılmış ve bunlar da ne böyle demiş. "Bu besinlerden sizin ülkenizde yok mu" demiş Hasan şaşırarak. Plutos "benim ülkem çok uzak ve çok kurak, her türlü besin bulunmuyor" demiş, Hasan kendi ülkesinde çok çeşitli besinler olduğundan ve ülkesinin dağlar, ovalar, nehirlerle kaplı çok güzel bir ülke olmasından sevinç duymuş. Bundan böyle ben de besinlerin değerini bileceğim ve nazlanmadan yiyeceğim demiş. Masalda burada bitmiş.

Masalın çocuklar tarafından tekrarlanması ve canlandırılması istenebilir.

Öğrencilere dağıttığınız diş fırçalama takvimini düzenli olarak doldurtun.

	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
1. HAFTA							
							
2. HAFTA							
							
3. HAFTA							
							
4. HAFTA							
							

Sınıf: 1

Konu: 6

MESLEKLERİ TANIYALIM

Eğitimin Amacı:

Dışhekimliği mesleğini tanıtarak çocuklardaki, dişhekimi korkusunu yenme,

Eğitimin Hedefleri

Bilişsel Hedefler :

- Dişhekimlerinin kullandığı aletleri tanıma,

Duyuşsal Hedefler:

- Dişhekimi korkusunu, ortadan kaldırma

Süreç:

Dişhekiminin kullandığı aletlerini öğrencilere anlatılır ve ve en son ne zaman ve ne için gittiklerini sorulur. Ayrıca, yakın çevredeki bir dişhekimi ziyaret edilebilir.



the *Journal of Applied Behavior Analysis* (1974), and the *Journal of Experimental Psychology: Applied* (1975).

There are a number of reasons why the *Journal of Applied Behavior Analysis* is the most widely cited journal in the field of behavior analysis.

First, the journal has a long history of publishing high-quality research in the field of behavior analysis.

Second, the journal has a wide range of articles, including empirical research, theoretical articles, and reviews.

Third, the journal has a high impact factor, which is a measure of the journal's influence in the field.

Finally, the journal has a high level of readability, which makes it accessible to a wide range of researchers and practitioners.

Overall, the *Journal of Applied Behavior Analysis* is a leading journal in the field of behavior analysis, and its articles are widely cited and read.

References

Journal of Applied Behavior Analysis (1974)

Journal of Experimental Psychology: Applied (1975)

Journal of Experimental Psychology: Applied (1976)

Journal of Experimental Psychology: Applied (1977)

Journal of Experimental Psychology: Applied (1978)

Journal of Experimental Psychology: Applied (1979)

Journal of Experimental Psychology: Applied (1980)

Journal of Experimental Psychology: Applied (1981)

Journal of Experimental Psychology: Applied (1982)

Journal of Experimental Psychology: Applied (1983)

Journal of Experimental Psychology: Applied (1984)

Journal of Experimental Psychology: Applied (1985)

Journal of Experimental Psychology: Applied (1986)

Journal of Experimental Psychology: Applied (1987)

Journal of Experimental Psychology: Applied (1988)

Journal of Experimental Psychology: Applied (1989)

Journal of Experimental Psychology: Applied (1990)

Journal of Experimental Psychology: Applied (1991)