

# METOODILINE JUHENDMATERJAL

TÄIENDAV MATERJAL JÄNKU-JUSSI VÄRVIRAAMATUTE JA MULTIKATE  
KÄSITLEMISEKS ÕPPETÖÖS

KOOSTAJA: LEA MAIBERG

KOOSTÖÖS SUUHÜGIENISTIDE LAILI LUTSAR'I JA TERJE ALTOSAAR'EGA



# SISUKORD

1.	SISSEJUHATUS	LK.4
2.	JUHENDI SISU JA EESMÄRK	LK.5
3.	SUUTERVISE HOIDMISE PÕHITÕED	LK.6
4.	SOOVITATAV KIRJANDUS	LK.7
5.	I. "JUSS MEISTERDAB SUHKRUKELLA"	LK.8
6.	LUULETUSED	LK.9
7.	SUHKRUKELLA VALMISTAMINE	LK.10
8.	PRINDITAV SUHKRUKELL	LK.12
9.	KÄELINE TEGVUS	LK.13
10.	UURIMISTÖÖ	LK.16
11.	MUINASJUTT TIBUST, KES ÕPPIS TERVISLIKULT TOITUMA	LK.17
12.	PRINDITAVAD MUINASJUTU TEGELASED	LK.19
13.	HAMBASÕBRALIK TOITUMINE	LK.28
14.	II. "JUSS JA JASS HAMBAARSTI JUURES"	LK.29
15.	KÄELINE TEGEVUS. TÖÖLEHT	LK.30
16.	VÄRVIMISLEHED HAMBARAVI KABINETI TUTVUSTAMISEKS	LK.31
17.	PLAKATI VALMISTAMINE	LK.35
18.	UURIMISTÖÖ	LK.36
19.	ROLLIMÄNG "HAMBA MURE"	LK.38

20.	PRINDITAVAD ROLLIMÄNGU TEGELASTE	
	VÄRVIMISLEHED	LK.39
21.	III. "JUSS EI TAHA HAMBAAUKE"	LK.41
22.	KÄELINE TEGEVUS	LK.42
23.	TÖÖLEHT	LK.43
24.	NÄITEMÄNG" LUGU KADUMALÄINUD HAMBAST"	LK.44
25.	NÄIDENDI TEGELASED SÕRMENUKKUDE	
	VALMISTAMISEKS	LK.47
26.	NÄIDENDI TEGELASED PEAVÕRU VALMISTAMISEKS	LK.48
27.	PRAKTILINE TÖÖ	LK.52
28.	HAMMASTE PESEMISE TEHNIKA mini poster	LK.53
29.	LISAD	LK.54
30.	KORDAME KOOS	LK.55
30.	ÕPETAJALE JA LAPSEVANEMALE	LK.56

# SISSEJUHATUS

Metoodiline juhend on koostatud lasteaia õpetajatele ja lastevanematele, kes on huvitatud tervisliku toitumise ja suuhügieeni edendamisest. Antud materjal on soovituslik ja sobib kasutamiseks lastega vanuses 3-7 aastat.

Suu tervishoid on üks osa lapse üldtervisest. Inimese organism moodustab kõigi organitega ühtse terviku ja häired ühes selle osas, näiteks suuõõnes, võivad põhjustada muutusi teistes organites. Eesti Hambaarstide Liit ja Eesti Suuhügienistide Liit koostöös Eesti Haigekassaga (Suuterviseedendus projekt „Laste hammaste tervis“ Leping nr. 2-21/8) on suuhügieenile suurema tähelepanu pööramiseks koostanud ja välja andnud kolm hammaste tervisega seotud multikat ja värviraamatut. Metoodilises juhendis pakutavad tegevused on kooskõlas alushariduse riikliku õppekava õppe-ja kasvatustöö eesmärkide, läbiviimise põhimõtete ja laste eeldatavate üldoskustega. Lõimitud materjali on võimalik kasutada kõigi õppe-ja kasvatustöö valdkondade juures.

Mina ja keskkond

Keel ja kõne

Eesti keel kui teine keel

Matemaatika

Kunst

Muusika

Liikumine.

Materjali on soovitatav kasutada kogu õppeaasta vältel, et juurutada lastele tervisliku toitumise ja isikliku hügieeni põhimõtteid.

Värviraamatud on täiendav materjal [kiku.hambaarst.ee](http://kiku.hambaarst.ee) olevatele multikatele

1. „Juss meisterdab suhkrukella“
2. „Juss ja Jass mängivad hambaarsti juures“ ja
3. „Juss ei taha hambauke“

Värviraamatud on mõeldud kõigile lastele, lapsevanematele ja õpetajatele ning sobivad vaatamiseks ja värvimiseks ühiselt koos lapsega.

Värviraamatud on üles ehitatud multikate tekstidele ja illustratsioonidele ning toetavad lapse arusaamist tervislikust toitumisest ja hammaste eest hoolitsemist. Multikad ja värviraamatud võimaldavad kasutada loovtegevusi, kus lapsed saavad rahuldada oma uudishimu, uurida, avastada ja luua.

# JUHENDI SISU JA EESMÄRK

## Metoodiline juhend koosneb 4 osast:

- Suhkrukella valmistamise juhend;
- Hambaarsti töö ja kabineti sisustus;
- Hammaste eest hoolitsemine;
- Lisad (kordamine, mõistatused).

Värviraamatud on koostatud järgmiste multikate põhjal:

1. „Juss meisterdab suhkrukella“
2. „Juss ja Jass mängivad hambaarsti juures“
3. „Juss ei taha hambaauke“.

## Materjali üldeesmärk:

Laps:

- Lapsed teavad, mis toimub nende suus ja kuidas mõjutab seda toid, mida sööme.
- Lapsed oskavad põhjendada oma toidukordade arvu ja selle seost hammaste tervisega.
- Lapsed teavad, missugused toiduained on kasulikud ja missugused vähem kasulikud
- Lapsed lähevad hambaarsti juurde hea meelega ja räägivad oma kogemustest teistele.
- Lapsed tunnevad hambaarsti kabineti sisustust ja oskavad rääkida seal olevate vahendite otstarbest.

Täiskasvanu:

- Lapsevanemad ja õpetajad jälgivad laste toidukordi ja seda, mida ja kui tihti oma lastele söögiks pakume.
- Lapsevanemad ja õpetajad jälgivad laste hammaste tervist ja igapäevast suuhügeeni.
- Õpetajad ja lapsevanemad õpetavad lapsi oma tervise eest hoolitsema.
- Lapsevanemad käivad lapsega regulaarselt hambaarsti juures hambaid kontrollimas ja vajadusel ravimas.
- Suuhügeeni tutvustatakse ja sellega harjutatakse lapsi mänguliselt ja eakohasust arvestades.

# SUUTERVISE HOIDMISE PÕHITÕED

Tarkused, mida lapsed võiksid peale multikate vaatamist ja värviraamatu läbitöötamist teada.

- Pärast igat söögi- ja muu kui vee joogikorda algab suus happerünnak. Pisikud, mis meie suus elavad ja meie suhu pandud toidust toituvad, eritavad elutegevuse jäägina piimhapet, mis lõhub hambavaapa.
- Pärast söömist tuleb anda hammastele aega happerünnaku põhjustatud kahjude parandamiseks. Mõne tunniga tõrjub sülg happerünnaku ja mineraalid parandavad tekitatud kahjustused.
- Ma ei söö sagedamini kui kolme tunni tagant, siis jõuavad minu hambad happerünnakust taastuda.
- Söön rahulikult ja närin toidu korralikult peeneks.
- Pärast sööki loputan toidujäägid puhta veega suust ära.
- Söön regulaarselt ja iga toidukorra vahele jääb 3 tundi. Tihedama söömise korral kulub tagajärgede tervendamiseks kolm korda rohkem aega!
- Janu kustutan veega.
- Hambad püsivad terved, kui puhastan neid hoolikalt kaks korda päevas kõikidelt pindadelt vähemalt kahe minuti jooksul.
- Kasutan hammaste puhastamiseks fluoriidisisaldusega hambapastat.
- Hambavahede puhastamiseks kasutan hambaniiti.
- Kaariesekahjustused saavad tekkida ainult siis, kui hambapinnale on kasvanud paks pisikutekiht, mida tihti toidetakse.
- Käin hambaarsti juures hambaid kontrollimas vastavalt vajadusele, aga vähemalt kaks korda aastas.
- Õige suuhügieeni ja toitumisega (hambasõbraliku tervisekäitumisega) ei ole hambaangu tekkimine võimalik.

## SOOVITATAV KIRJANDUS

**Sobivaks lugemiseks või ettelugemiseks suuhügeeni teemal on ilukirjanduslikud raamatud:**

1. Thorbjorn Egneri "Söobik ja Pisik"

Raamatu lõpus olevaid laule saab rühmaõpetaja kasutada oma tegevuste mitmekesistamiseks, muusikaõpetaja laulmise ja rütmitunnetuse arendamiseks.

2. Brown Watson "Hambahaldjas"

3. G.Sapgir "Kikukesed pikukesed"

4. Harri Jänes "Hambaharja lugu"

5. Ira Lember "Jannu"

6. Iwona Radudz ja Thomas Röhn " Hambaraamat"

7. Kuulo Kutsar " Mõmmikud hambaarsti juures"

8. Nicola Baxter "Hambahaldja külaskäik"

9. Ruti Reindans "Tavalised hambahaldjad"

10.Siri Reuterstrand, Jenny Wik "Ellis läheb hambaarsti juurde"

# I. JUSS MEISTERDAB SUHKRUKELLA

Aluseks multikas ja värviraamat „Juss meisterdab suhkrukella” [kiku.hambaarst.ee](http://kiku.hambaarst.ee)

## Eesmärgid:

Laps:

- arutleb söögikordade arvu üle
- kavandab oma tegevust ja teeb valikuid
- seostab oma teadmisi varasemate kogemustega
- oskab hinnata erinevaid materjale
- oskab paberit lõigata, rebida, liimida
- oskab loendada
- kasutab olemasolevat materjali kunstitöö valmistamiseks
- tunneb rõõmu tegevusest

## Vahendid:

- Suhkrukell või 24-tunnise kella põhi.
- Multikas „Juss meisterdab suhkrukella, värviraamat „Juss meisterdab suhkrukella.
- luuletused, toiduainete pildid / sõnakaardid, meisterdamisvahendid, erinevad hambad või nende pildid uurimistööks, pildid või mänguasjad loo jutustamiseks, puu- ja aedviljad praktiliseks tegevuseks.

## Tulemus:

- lapsel valmib suhkrukell.
- laps oskab suhkrukella abil jälgida oma söögikordasid.
- laps tunneb ära tervislikud ja vähemtervislikud toiduained
- lapsel on värviraamat, mille abil ta oskab jutustada, mis toimub nende suus ja kuidas mõjutab seda toit, mida sööme.
- Laps teab, mis ülesanne on hammastel

## Tegevus:

1. Avage multika avaleht ja arutlege lastega pildi põhjal, millest võiks olla selles multikas juttu.
2. Vaadake multikat „Juss meisterdab suhkrukella” [kiku.hambaarst.ee](http://kiku.hambaarst.ee)
3. Vaadeldge koos lastega värviraamatut ja võrrelge seda multikas toimuvaga.
4. Rääkige pärast multika vaatamist ja värviraamatuga tutvumist lastega:
  - Söömise ja tervislikust toitumisest.
  - Algate arutelu, miks on hambaid vaja, kui oluline on see söömise, naermise, laulmise ja rääkimise juures.
  - Rääkige hambaaukudest ja hambavalust.



**Teema alustamiseks sobivad hästi luuletused söömisest ja sellest, mis peale seda suus toimub.**

### **MILLEKS MA SÖÖN?**

Salm söömise vajadusest

Urve Grossthal

ET ELADA, PEAN SÖÖMA MA,  
SEST MUIDU PALL JÄÄKS LÖÖMATA.  
SIIN POLE MISKIT PARATA –  
TOIT ANNAB JÕUDU KARATA.

KUIS TULEKS JUURDE PIKKUST  
JA KEHA SISSE SITKUST,  
KUI TOIDUST MA EI HOOLIKS?  
EI JÕUAKS VIST KA KOOLI?

KORR-KORR-KORR KOSTAB KORIN –  
SEE MINU KÕHU NURIN!  
NÜÜD RUTAMA PEAN SÖÖMA  
JA PÄRAST PALLI LÖÖMA.

### **MIS TOIMUB MINU SUUS?**

Salm toidu teekonna alustamisest

Urve Grossthal

AVAN SUU JA AMPSAN TOITU  
VAHEL JUBA ENNE KOITU.  
HAMBAD HOOLSALT TEEVAD TÖÖD,  
KUI MA OMA TOITU SÖÖN.

HAMMUSTAVAD, TÜKELDAVAD,  
PÄRIS VÄIKSEKS SIKERDAVAD.  
KEELELGI ON TERVE TEGU  
SEGADA SUUS SEDA SEGU.

SÜLJEST NÜÜD ON PALJU ABI,  
NIISUTAB KÕIK HÄSTI LÄBI.  
SIIS KÕIK SIUHTI KURGUST ALLA –  
ONGI TOIDU TEEKOND VALLA.

## I. SUHKRUKELLA MEISTERDAMINE

**Küsimused, mis aitavad suhkrukella meisterdada ja selle vajalikkusest aru saada.**

1. Mis kell sa hommikust sööd? Mida sa hommikul sööd?
2. Kas sa sööd lasteaias hommikusööki? Mida pakutakse lasteaias hommikusöögiks?
3. Mis kell sa sööd lõunasööki? Mida sa sööd lõunasöögiks?
4. Mis kell on õhtuode? Mida ooteks pakutakse?
5. Mitu korda päevas on kasulik süüa?
6. Mida võime söögikordade vaheajal juua ja näksida?
7. Kui pikad peavad olema söögikordade vaheajad?
8. Miks peab laskma hammastel puhata?



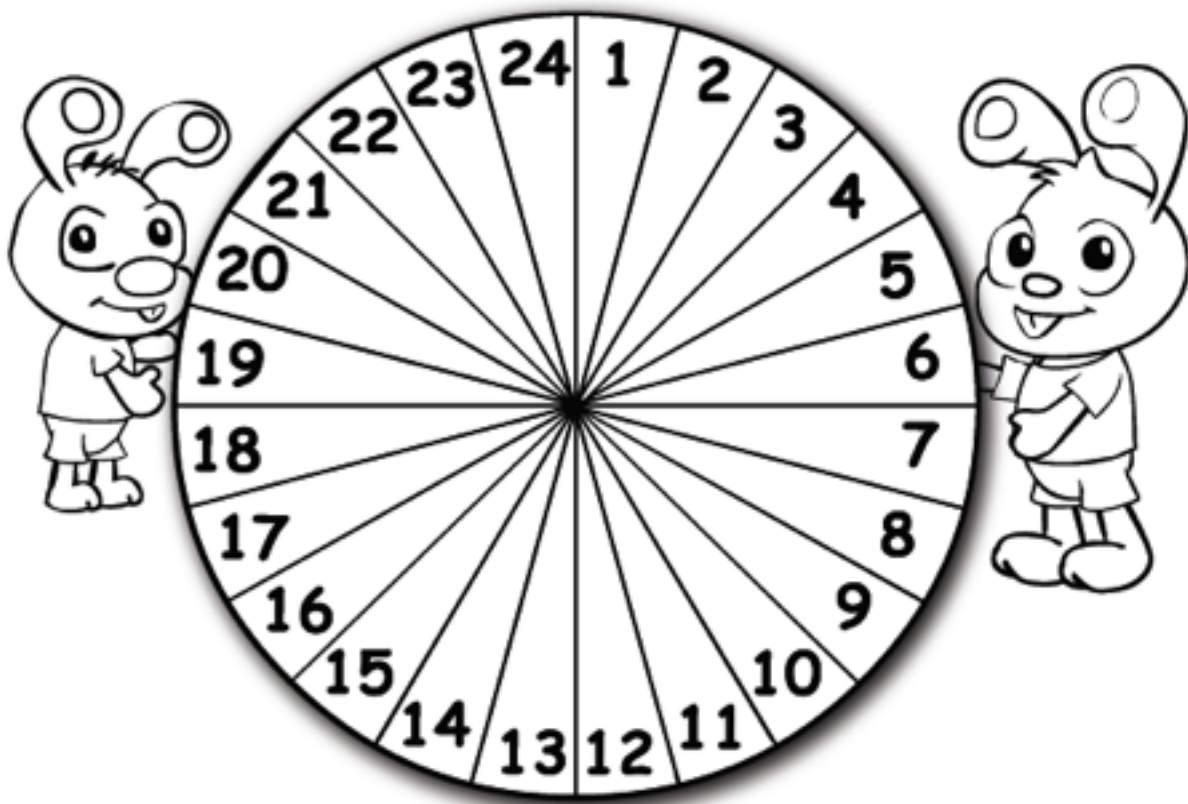
**VALE.** Päevas on 7 söögikorda,  
aga ei tohiks olla üle 5

**ÕIGE.** Päevas on 4 söögikorda ja janu  
kustutamiseks vesi

- Lõigake värviraamatu tagaküljelt välja suhkrukell või joonistage ise 24-tunnise kella põhi.
- Kui lapsed kellaaegu veel ei tunne, siis abistab täiskasvanu kellaaegade märkimisel.
- Kõigepealt märkige kellale magamise ajad. Öise aja võite värvida tumedaks ning illustreerida kuu ja tähtedega.
- Punase pliiatsiga värvige kellale söögikordi ehk happerünnakuid.
- Söögikord, vahepala või muu eine, v.a. veejoomine, värvige söögi algusest kuni tunni võrra edasi punaseks.

- Kõigepealt märkige kellale võimalikud põhisöögikorrad: hommikusöök, (lõunaoode), lõunasöök, (õhtuoode) ja õhtusöök.
- Edasi märkige kellale põhitoidukordade vahepeal asetleidnud söömise korrad.
- Täpsustage üle, kas toidukordade vahepeal pole joodud mahla-morssi või maiustatud, näksitud. Kui on, siis märkige ka need kellale 1 tunni pikkuse happerünnakuna.
- Vahe, mis jääb kahe söögikorra vahele, värvige siniseks.
- Võite joonistada või kirjutada iga söögikorra juurde, mida söödi-joodi.
- Vaadake järgi, kas iga söögikorra vahele on jäänud kolm tundi?
- Arutage lastega, kuidas saate söögikordade vaheaegu pikendada, et hammastel oleks aega taastuda.
- Öelge lastele, et janu korral võib juua gaasideta vett.
- Siinjuures võib pikemalt arutada, millised toidud on hambale sõbralikud ja millised vaenulikud.
- Kui kõrval pole "Suhkrukella" plakatit, siis võib täiskasvanu ise joonistada vajadusel uue hammastele sõbraliku suhkrukella, millel oleksid selgesti näha söögikordade vahelised pausid, mis jäävad hammastele kosumiseks.
- Vaadake oma suhkrukella uuesti ja arutlege, kas ja kuidas parandada toitumisharjumusi.
- Koostage selline suhkrukell, mis ei lase pisikutel hambaid ära lõhkuda.

**Suhkrukell on abimees, mis aitab meil meeles pidada, et hambad vajavad söömisest puhkust.**



**SIIA TEEN ISE OMA SUHKRUKELLA!**

## I. KÄELINE TEGEVUS

Värvige värviraamatut „Juss meisterdab suhkrukella“. Voolige, maalige, kleepige erinevaid aed-ja puuvilju, mis on meile kasulikud.

Arutlege lastega, kui sageli võib aed-ja puuvilju päeva jooksul süüa.

### Vahepalad

Toitusid ei saa rühmitada tervislikeks ja ebatervislikeks, sest kõik toidud on inimesele suuremal või vähemal määral vajalikud. Selgitamise käigus võime me toiduaineid ja toite nimetada tervislikeks ja vähem tervislikeks, et lastel oleks kergem teemast aru saada.

Hammaste tervise seisukohalt on oluline teada:

- on toite, mis on hambavaenulikud;
- hambad püsivad tervetena, kui jälgime päeva jooksul söödavate toitude kordasid!

### Tervislikumad toidud

Toidud, mida peaksime sööma iga päev, sest nad sisaldavad lapse kasvamise, arenemise ja organismi vastupanu võime suurendamiseks vajalikke aineid

### Vähem tervislikud toidud

Toidud, mida võiks süüa harva. Need on eelkõige töödeldud toidud, mis sisaldavad tavapärasest enam rasva, suhkrut, soola ja erinevaid lisaaineid.

Päevas tuleks süüa 3 põhitoidukorda ning 1-2 oodet.

### **Puuviljad ja marjad**

Puuviljad ja marjad sisaldavad palju vitamiine ja mineraalaineid, lisaks vett ja kiudaineid. Iga päev peaks sööma vähemalt 2 portsjonit puuvilju ja marju, soovitatavalt värskaid.

### **Köögiviljad**

Köögiviljades on erinevaid vitamiine ja mineraalaineid. Köögiviljades leidub palju kiudaineid ning vett. Iga päev tuleks süüa vähemalt 3 portsjonit köögivilju, soovitatavalt värskelt või aurutatult.

### **Leib ja võileivad**

Rukkileiba peaks sööma 4-5 viilu päevas. Leib on oluline kiudainete, süsivesikute, vitamiinide ja mineraalainete allikas. Leiva asemel võivad lapsed ooteks süüa vahel ka näkileiba.

### **Piim, jogurt, kohupiim, kodujuust, juust**

Piimatooted on head oodeteks. Need on laste peamine kaltsiumiallikas. Piim ei ole hea janu kustutamiseks. Lapsed peaksid päevas jooma 2 klaasi piima (lapsed peavad jooma täispiima), keefiri või jogurtit. Tuleks eelistada maitsestatamata kohupiima ja jogurteid, mida saab kodus valmistatud moosiga maitsvamaks muuta, sest poes müüdavad kohupiimakreemid sisaldavad üsna palju suhkrut.

### **Mahlad**

Parim janukustutaja on vesi, mitte mahl. Ent ühe soovitatava puuviljaportsjoni asemel võib juua klaasitäie mahla päevas. Lastele tuleb täismahla veega lahjendada. Mahlas on kasulikke vitamiine. See-eest pudeli-ja paki mahlajoogid sisaldavad tihtipeale väga palju lisaaineid, seetõttu peaksid lapsed neid tarbima võimalikult vähe.

### **Pähklid, seemned, rosinad jt kuivatatud puuviljad ja marjad**

Lastele tuleb pakkuda ooteks pähkleid, seemneid või eelnevalt pestud kuivatatud puuvilju, selmet kommi või šokolaadi. Kuivatatud puuviljad sisaldavad kasulikke mineraalaineid, pähklid ja seemneid ka häid rasvhappeid.

### **Kohuke**

Kohukesed sisaldavad palju rasva ja suhkrut. Üks kohuke sisaldab umbes 1,5 teelusikatäit rasva ja 3 teelusikatäit suhkrut. Seetõttu peaks kohukesi sööma võimalikult harva.

### **Pirukad, saiakesed ja koogid**

Küpsetised sisaldavad palju rasva ning suhkrut. Lisaks nad kleepuvad tihkelt hammaste pinnale. Ei sobi igapäevaseks tarbimiseks.

### **Küpsised**

Sisaldavad palju rasva (sh küllastunud ja trans-rasvhapped) ja suhkrut. Soolastes küpsistes on lisaks liigsele rasvakogusele ka palju soola. Nad kleepuvad tihkelt hammaste külge.

Laps võib süüa päeva jooksul umbes 3 portsjonit magusat.

### **Kõrsikud ja pop corn**

Peamine pahe on suur soolasisaldus, mis ajab jooma.

Kasulikke aineid on nendes üsna tagasihoidlikult. Neid võiks süüa harva väga väikestes kogustes.

### **Viinerid ja vorstid**

Viinerite ja vorsti tarbimisega tuleb olla ettevaatlik, sest nad on rasvarikkad ning võivad sisaldada lisaaineid. Ühes väikeses viineris on umbes 1 tl. rasva. Viinerid ja vorstid ei sobi lastele ooteks, hea oleks piirata nende pakkumist ka põhitoidukorral.

## **Kartulikrõpsud**

Kartulikrõpsud on kontsentreeritud ja hästi maitsestatud “soola- ja rasvapomm”. Peale soola ja rasva on neis veel palju kahjulikke ühendeid, mis on tekkinud või lisatud valmistamise käigus.

Väike pakike (30g) kartulikrõpse kuus, ei tohiks tervisele suurt paha teha. Suuremad kogused võivad pikemaajaliselt aga halvasti mõjuda. Näiteks ühes 100-grammises pakis kartulikrõpsudes on umbes pool teelusikatäit soola.

Täiskasvanud inimesel ei soovitata päeva jooksul tarbida rohkem kui üks teelusikatäis (so 5g) soola päevas, lastel veel vähem. Tavaliselt läheb soolaannus üle normi ka tavatoitu süües, kuid kui süüa aasta jooksul iga päev üks 100-grammine pakk kartulikrõpse, siis saaksime ainuüksi krõpsudest kilogrammi soola ja ligi 13 kilogrammi rasva.

## **Kommid**

Kommide hambasõbralikkuse osas võib need jagada rohkem või vähem tervislikeks.

Kõige vähem tervislikud on hästi värvilised kummi-, lutsu,-ja iiriskommid, mida pikalt suus imetakse ja mis kleepuvad tihkelt hammaste külge.

Hambasõbralikumad on suus kiirelt sulavad sokolaadikommid. Jälgida tuleks, et nad ei sisaldaks transrasvasid.

## **Karastusjoogid**

Karastusjoogid koosnevad enamjaolt veest, suhkrust, süsihappegaasist ja lisaainetest.

Ühtegi vitamiini tavalise karastusjoogi pudelisse “ära eksinud” ei ole. Kui ka pudelil on kirjas, et vitamiinidega rikastatud, siis võib ta teisest küljest sisaldada liiga suure koguse lisaaineid. Tavalises 0,5-liitrisel karastusjoogipudelis on umbes 10 ning 1,5-liitrisel pudelis 30 teelusikatäit suhkrut. Juues iga päev 0,5-liitri pudeli limonaadi, saab aastaga sellest 14 kilogrammi suhkrut. Osades karastusjookides on tavaline suhkur asendatud magusainetega. Kunstlike magusainetega karastusjooke ei tohiks lapsed tarbida.

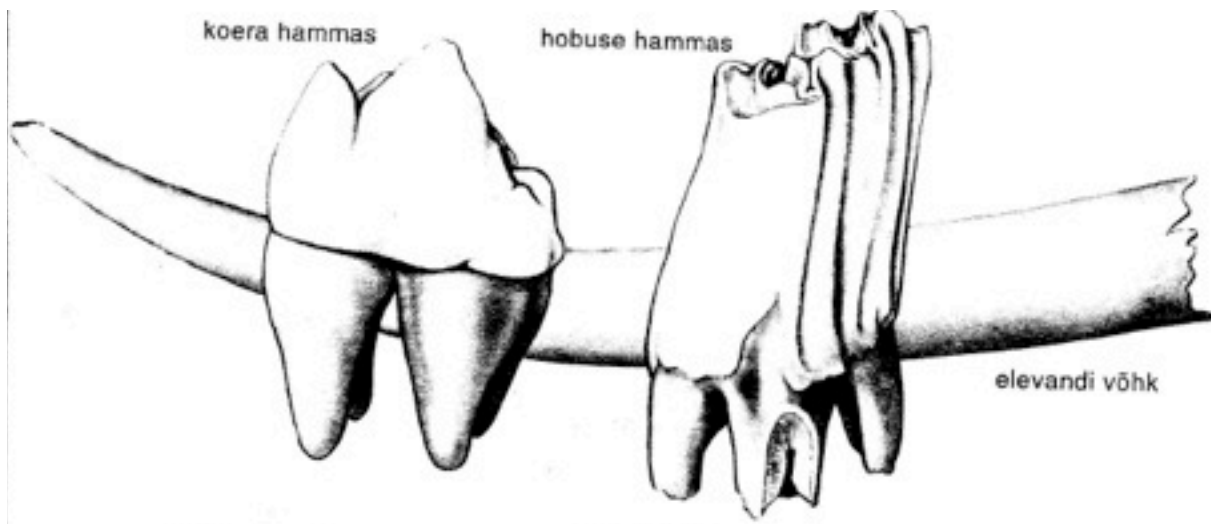
## I. UURIMUSTÖÖ

Otsige koos lastevanematega erinevaid hambaid (piimahambad, jäävambad, katkised hambad, loomade hambad) või pilte hammastest.

Võrrelge lastega hammaste suurust ja kuju.

Arutage pildimaterjali kasutades:

1. missugused on lõikehambad;
2. missugused on silmahambad;
3. missugused on purihambad; (jagunevad eesmised e. premolaarid ja tagumised purihambad e. molaarid)
4. missugused hambad on kihvad ja kellel need on.



**lõikehammas**



**silmahammas**



**eesmine purihammas**



**tagumine purihammas**



# I. MUINASJUTT TIBUST, KES ÕPPIS TERVISLIKULT TOITUMA

## Loo jutustamine:

Tegelased: jänes, tibu, kana, maja, puu, kapsas, kaalikas, porgand, peet, lillkapsas.

<b>Autor</b>	Ülle Ööbik
<b>Valdkond/teema</b>	Aedviljad, tervislik toitumine
<b>Pealkiri</b>	„Muinasjutt tibust, kes õppis tervislikult toituma.“
<b>Vajalikud vahendid</b>	Magnetahvel, jänes, tibu, kana, maja, puu, kapsas, kaalikas, porgand, peet, lillkapsas.
<b>Tegevuse kirjeldus</b>	Jutustamise käigus pannakse tahvlile tegelased. Tuttavate loomade ja juurviljade pildid panevad tahvlile lapsed. Aedvilju ja holofraase korratakse ja imiteeritakse.
<b>Lugu</b>	<p>Elas kord tibu, kellele ei meeldinud süüa <b>aedvilja</b>. Talle maitseid saiakesed, kommid ja krõpsud. Tibu oli väga tihti haige.</p> <p>Ükskord läks ta metsa jalutama. Metsas kohtas ta jänest, kes kuulis ja nägi teda juba kaugelt. <b>Kiiresti joostes ja hüpates</b> tuli ta tibu juurde. Jänes kutsus teda mängima, kuid tibu ei jaksanud jänesele järele joosta. Nii ei saanudki nad koos mängida.</p> <p>Tibu küsis jänese käest: „Kuidas sa nii kiiresti joosta ja hüpata jaksad?“</p> <p>Jänes vastas: „Sellepärast, et ma süüa aedvilja. Ma süüa <b>kaalikas</b> ja <b>peeti</b> ja natuke <b>jänesekapsast</b> ka. <b>Juurviljad teevad mu tugevaks.</b>“</p> <p>Tibu vaatas vaatas jänest: „Sul on nii suured silmad ja sa näed hästi.“</p> <p>Jänes vastas: „See on sellepärast, et ma süüa palju <b>porgandit</b> ja natuke jänesekapsast ka. <b>Porgand teeb mu silmad teravaks.</b>“</p> <p>Tibu: „Sa kuuled väga hästi, millest see tuleb?“</p> <p>Jänes: „Ma süüa palju <b>kapsast</b> ja natuke jänesekapsast ka. <b>Kapsas teeb mu kuulmise teravaks.</b>“</p> <p>Tibu: „Sa oled <b>kiire</b> ja <b>osav</b>, ma tahan ka kiireks ja osavaks saada.“</p> <p>Jänes: „Siis tuleb sul hakata juurvilju süüa. <b>Kui sa süüa juurvilju, saad sa kiireks ja osavaks, näed ja kuuled hästi.</b>“</p> <p>Tibu läks koju ja palus emal talle juurvilja keeta. Ema võttis <b>kaalikas, porgandit, kapsast, peeti ja natuke jänesekapsast</b> ka ning keetis ühepajatoitu. Tibu maitse ühepajatoitu ja see oli väga hea.</p> <p>Nii hakkaski Tibu iga päev süüa veidi kapsast, kaalikas, porgandit, peeti ja natuke jänesekapsast ka.</p> <p><b>Vitamiinid</b>, mis on aedviljades, <b>tegid Tibu terveks, kiireks ja osavaks</b>. Nüüd mängivad Jänes ja Tibu tihti koos metsas.</p>

<b>Lisa/märkused</b>	Loo jutustamisel võib kasutada lauateatrit, mänguasju . Lugu võib ka lavastada, kus õpetaja ja lapsed mängivad erinevaid rolle. (Lastega võib valmistada paberist peavõru, mille külge on kinnitatud tegelase pilt.)
----------------------	---

I.

PRINDITAVAD MUINASJUTU TEGELASED



Sobib näidendis tegelaskujule sõrmekukkude valmistamiseks



Sobib näidendis tegelaskujule peavõru valmistamiseks



Sobib näidendis tegelaskujule peavõru valmistamiseks

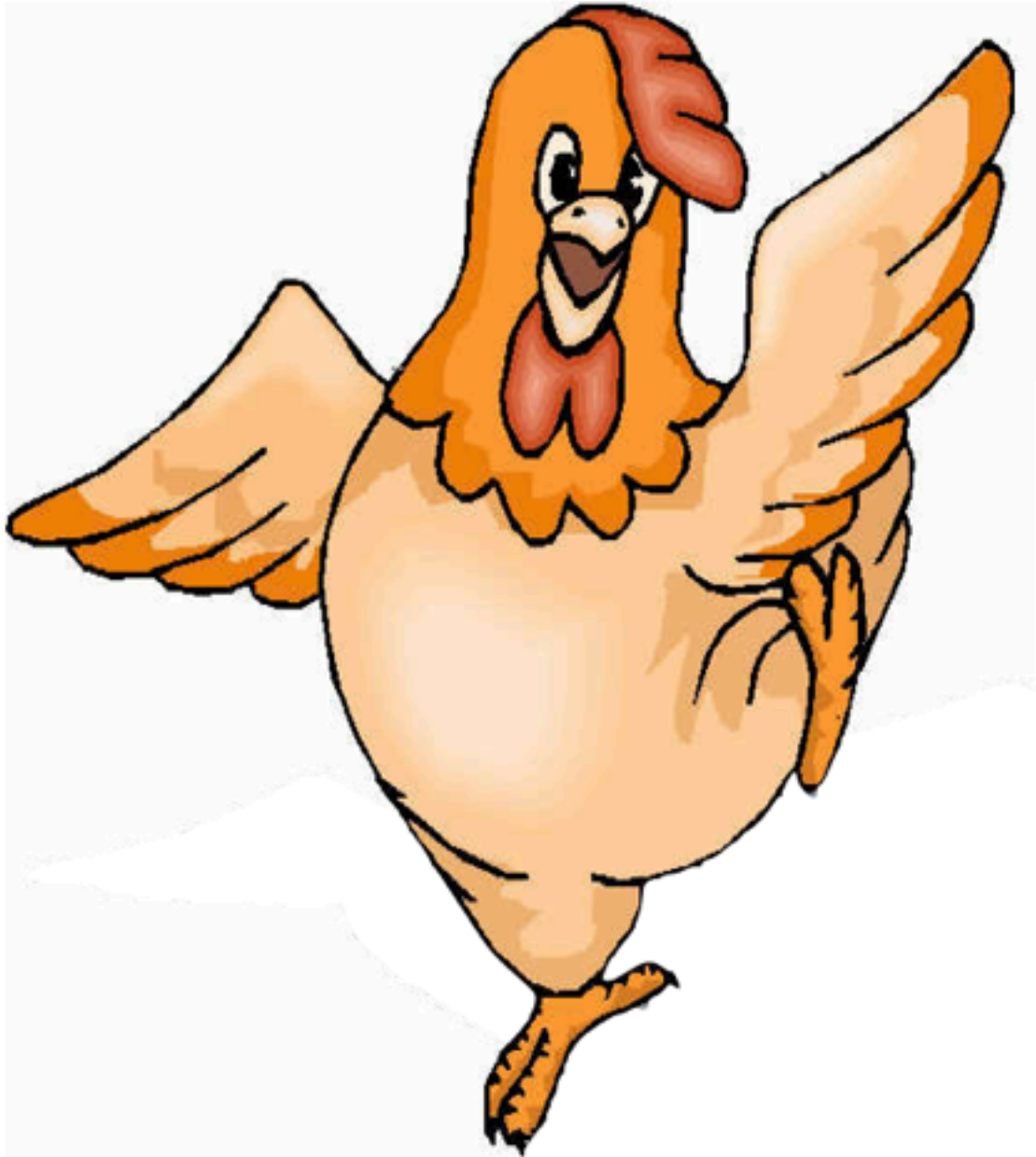


Sobib näidendis tegelaskujule peavõru valmistamiseks



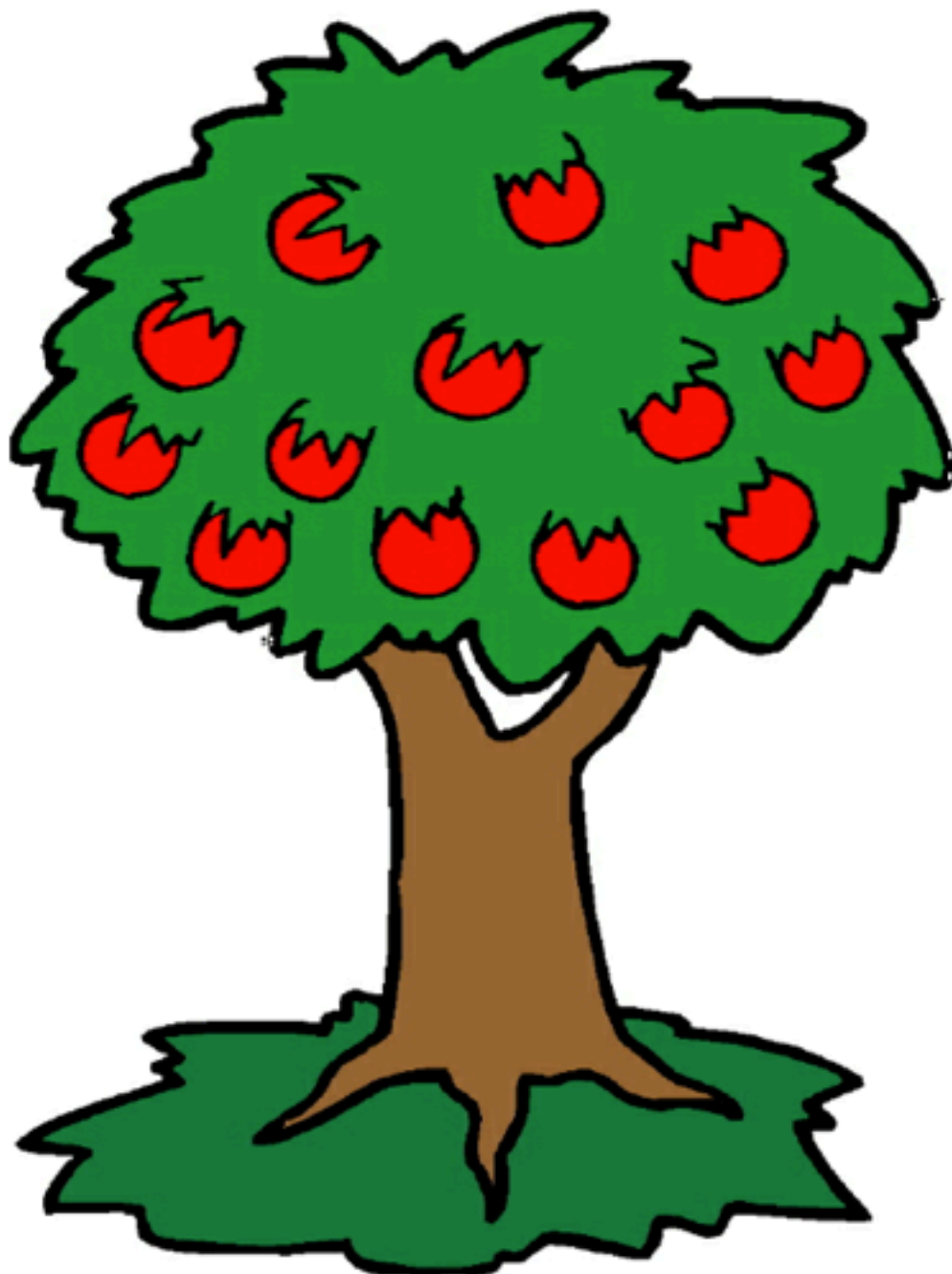
Sobib näidendis tegelaskujule sõrmenuku või peavõru valmistamiseks





Sobib näidendis tegelaskujule peavõru valmistamiseks





Sobib näidendis tegelaskujule peavõru valmistamiseks



Sobib näidendis tegelaskujule peavõru valmistamiseks



Sobib näidendis tegelaskujule peavõru valmistamiseks

## I.

## HAMBASÕBRALIK TOITUMINE

### Köögimäng "Milline toit meeldib hammastele"

Lapsed lõikavad reklaamidest välja erinevaid toiduaineid ja rühmitavad need seejärel: puuviljad, aedviljad, piimatooted, lihatooted, maiustused ja kiirtoit.

Joonistage koos lastega toidupüramiid ja paigutage toiduained püramiidi õigetele kohtadele. Arutage koos lastega, millised toiduained meeldivad ja millised ei meeldi hammastele.

### Praktiline osa:

I. Valige, mis on hambasõbralikumad maiustused. Selgitage lastele, miks ja millal maiustusi süüa, kas eraldi einena või koos magustoiduga.

*lutsukomm või sokolaadikomm*

*jäätis ja iiriskomm*

*küpsis või kuivatatud puuviljad*

*kartulikrõpsud või pähklid*

*rosinad või kohuke*

*saiake või rukkileib*

*vesi või limonaad*

II. Valmistage salat "Naeratus", kus kasutage puu- ja aedvilju, mis on maitavad ja meeldivad hammastele.

## II.

## JUSS JA JASS HAMBAARSTI JUURES

### Alustuseks:

1. Avage kiku.hambaarst.ee multikaavaleht "Juss ja Jass hambaarsti juures" ja arutlege lastega pildi põhjal, millest võiks olla selles multikas juttu
2. Vaadake multikat „Juss ja Jass hambaarsti juures“
3. Vaadelge koos lastega värviraamatut ja võrrelge seda multikas toimuvaga.
4. Rääkige pärast multika vaatamist ja värviraamatuga tutvumist lastega:
  - hambaarsti tööst ja sellest, miks meil hambaarste vaja on;
  - mitu korda aastas peab käima hambaarsti juures hambaid kontrollimas;
  - missugused on laste muljed oma hammaste kontrollimisest;
  - missuguseid tööriistu arst lapse hambaid kontrollides kasutas;
  - otsige värviraamatust välja kõik hambaarsti tööriistad ja rääkige, mille jaoks neid kasutatakse.

### Eesmärgid:

#### Laps:

- tutvub hambaarsti tööga;
- teab, millega hambaarst tegeleb;
- teab, mitu korda aastas peab käima hambaarsti juures hambaid kontrollimas;
- seostab oma teadmisi isiklike kogemustega;
- tutvub hambaarsti kabineti ja tööriistadega;
- tunneb rõõmu koostööst ja ühistegevusest.

### Vahendid:

- Multikas „Juss ja Jass hambaarsti juures“, värviraamat „Juss ja Jass hambaarsti juures“
- Tööleht, pildid ja meisterdamisvahendid plakati valmistamiseks, hambakaart uurimustöö läbiviimiseks, peakatted rollimängu läbiviimiseks.

### Tulemus:

- lapsel on värviraamat, mille abil ta oskab jutustada hambaarsti kabineti sisustusest ja vahenditest, mida hambaarst kasutab
- lapsel on tööleht, millel on hambaarsti töövahendid ja nende nimetused
- rühmal on ühistööna valminud plakat, mis kajastab hammaste eest hoolitsemist
- laps ei pelga hambaarsti kabinetti ega seal olevaid tööriistu
- laps teab, kuidas hambaarsti kabinetis käituda

## II. KÄELINE TEGEVUS

Värvige värviraamtut „Juss ja Jass hambaarsti juures“. Täitke tööleht ja laske lastel jutustada, mida hambaarst nende tööriistadega teeb.

Lugege lastele ette tööriistade nimetused ja lapsed ühendavad sõnad õige pildiga.

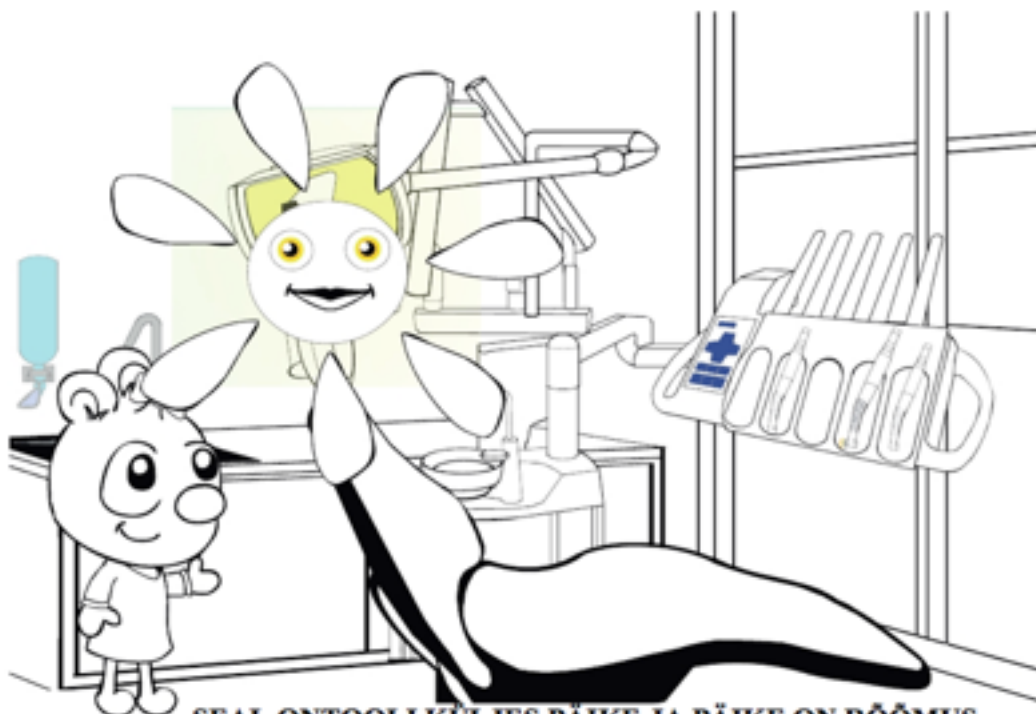
KÕDIMEHIKE e.POLEER	
PEEGEL	
LAMP	
IMUR	
HAMBAARST	
HAMBARAVI TOOL	
PUUR	
PUSTEL	

Lugege lastele ette tööriistade nimetused ja lapsed ühendavad sõnad õige pildiga



**KASTEATE, ET HAMBAARSTI KABINETIS ON NII PALJU PONEVAID ASJU, MIS KÕIKTEEVAD ERINEVAID HÄÄLI.**

<http://kiku.hambaarst.ee>



**SEAL ONTOOLI KÜLJES PÄIKE JA PÄIKE ON RÕÖMUS, KUI NÄEB LAPSETERVEID HAMBASID!**

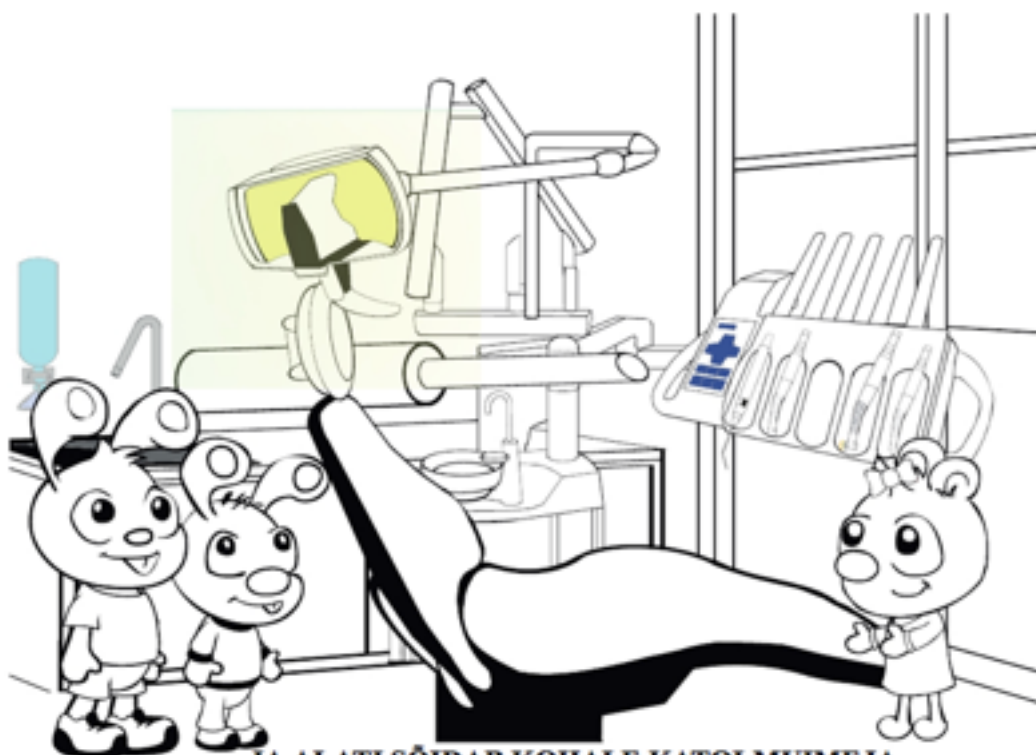
<http://kiku.hambaarst.ee>





**SELLETOOLI KÜLJES ONVEELTUULE- JAVIHMADOISS.**

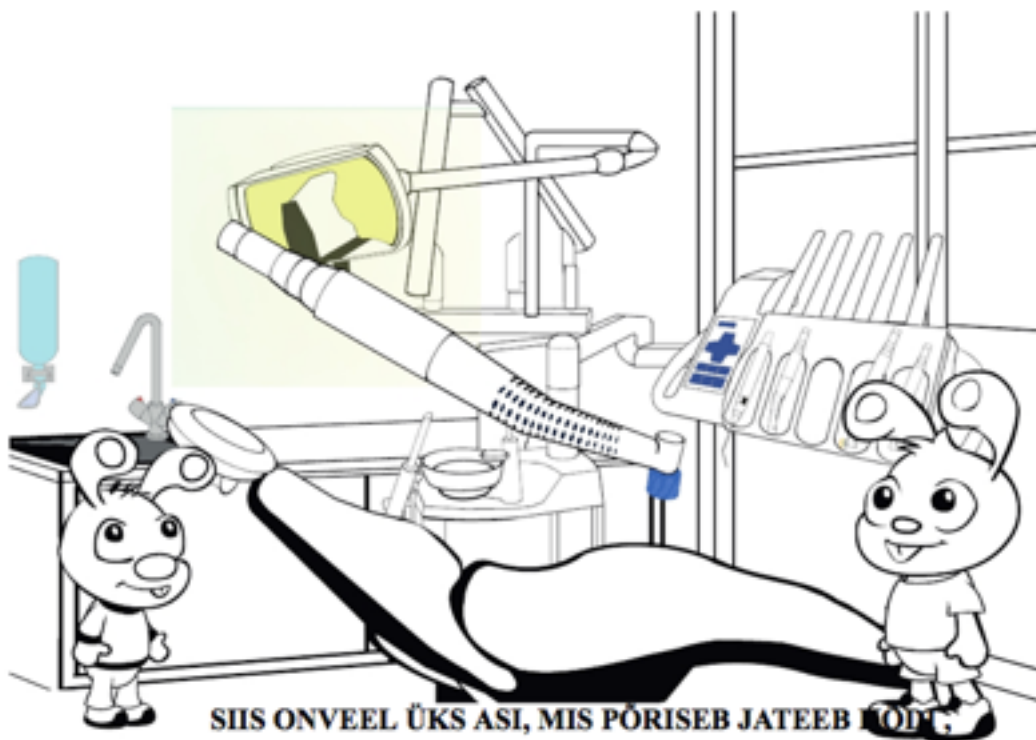
<http://kiku.hambaarst.ee>



**JA ALATI SÕIDAB KOHALE KATOLMUIMEJA.**

<http://kiku.hambaarst.ee>





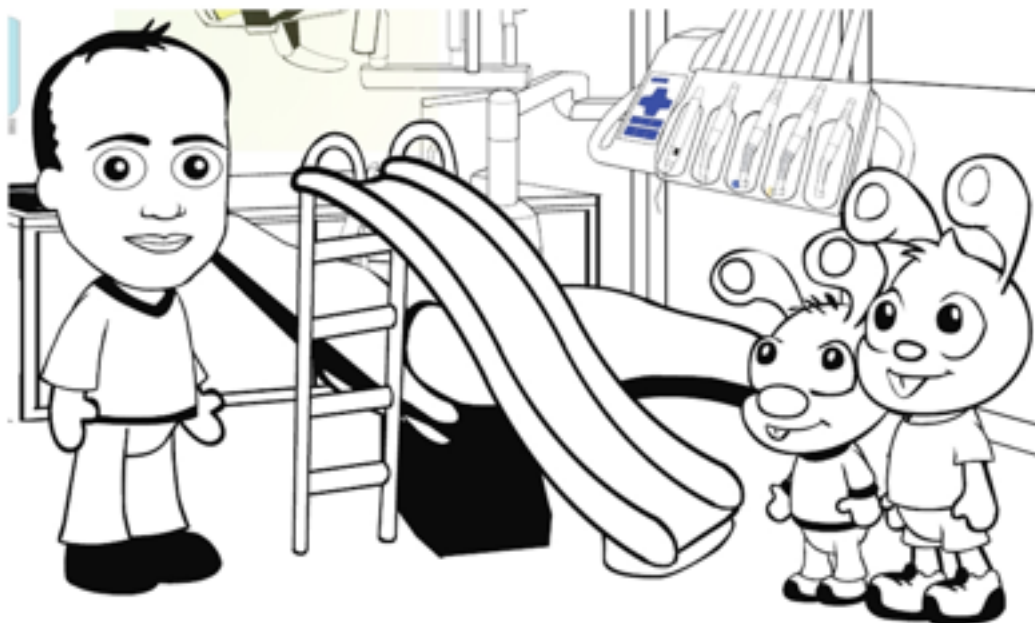
**SIIS ONVEEL ÜKS ASI, MIS PÕRISEB JATEEB KODI,  
SELLINE KÕDIMEHIKE!**

<http://kiku.hambaarst.ee>



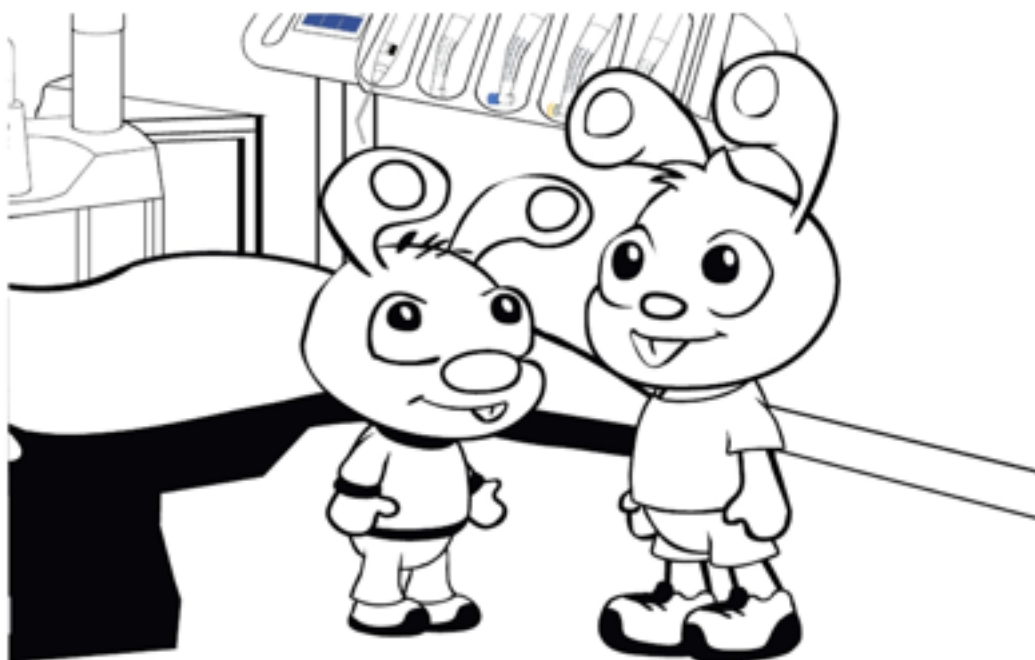
**KÕIGE ROHKEM MEELDIB MULLE LIUGU LASTA!  
KAS SEAL ON SIIS LIUMÄGI?  
EI, AGA SEAL ON LAHETOOL, MIS SÕIDAB ÜLES-ALLA JA PIKALLI.**

<http://kiku.hambaarst.ee>



**JASS, AGA HAMBARAVITOOOL ONGI LIUMÄE MOODI.  
JAH, SEDATOOLI SAABTEHA KÕRGEMAKS JA MADALAMAKS, ET MINUL  
SELVALUTAMA EI HAKKAKS. AGAVAATAME NÜÜDTEIE HAMBAD KA ÜLE.**

<http://kiku.hambaarst.ee>



**VÄGAVAHVA, NÜÜD METUNNEME KÕIKI HAMBAARSTITÖÖVAHENDEID.  
NEED ON MINU HAMMASTE SÕBRAD!**

<http://kiku.hambaarst.ee>

## II. PLAKATI VALMISTAMINE

Lapsed	Õpetaja
<p><b>Eeltöö:</b></p> <p>1. Lapsed moodustavad 3 -4 liikmelised rühmad ja valivad rühmajuhid.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Rühma arutab, missugune võiks nende plakat olla ja kuidas seda kujundada.</li> <li>Rühm jaotab omavahel ülesanded. Iga laps saab kindla töö, üks hakkab joonistama, teine kirjutama, kolmas lõikama/rebima.</li> </ol> <p><b>Töö käik:</b></p> <p><b>1. päev</b> Lapsed otsivad plakati jaoks sobivat materjali.</p> <p><b>2. päev</b> Lapsed joonistavad, lõikavad/rebivad ja paigutavad plakatile pilte.</p> <p><b>3. päev</b> Plakati vormistamine. Lapsed värvivad joonistused, kleebivad vajalikud pildid ja kirjutavad nende alla sõnad</p> <p><b>4.päev</b> Plakati kaitsmine</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>rühmajuht räägib, kuidas nende plakat valmis ja missuguseid ülesandeid keegi täitis</li> <li>lapsed räägivad kordamöödasellest, mida nad oma plakatiga teisteke öelda tahavad</li> <li>iga laps räägid oma tööst ja sellest, miks ta just niisugused pildid valis ja mille jaoks see vajalik on</li> </ul> <p><b>Järeltöö:</b></p> <p><b>5. päev</b> Lapsed lähevad oma plakateid lasteaia teistele rühmadele tutvustama.</p>	<p><b>Eeltöö:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Õpetaja näitab mõnda plakatit ja arutab lastega, mida selle plakatiga meile öelda tahetakse. Juhib tähelepanu tähtsa informatsiooni esiletoomise võimalustele.</li> <li>Õpetaja annab lastele plakati teema.</li> </ol> <p><b>Näiteks:</b> <b>Terved hambad</b> <b>Minu söögikorrad</b> <b>Hambaarsti juures</b></p> <p><b>Töö käik:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Õpetaja annab lastele materjalid, kust nad saavad otsida endale vajalikke pilte (reklaamid, ajakirjad jne)</li> <li>Õpetaja suunab lapsi ja vajadusel aitab joonistamisel ja kirjutamisel.</li> <li>Õpetaja aitab plakatid seinale kinnitada ja koos lastega loositakse välja plakati kaitsmise järjekord.</li> <li>küsib lastelt, mis neile selle töö juures kõige rohkem meeldis</li> <li>Õpetaja küsib teistelt lastelt, mida need plakatit vaadates teada saavad.</li> <li>Õpetaja jälgib, et kõik lapsed kaitsmisest osa võtaksid ja oma arvamust avaldaksid</li> </ol> <p><b>Järeltöö:</b> Lapsed tutvustavad oma plakateid lasteaia teistele rühmadele.</p>

## II. UURIMISTÖÖ

### I Iseseisev osa

1. Mine peegli juurde, ava suu ja loe, mitu hammast sul suus on? .....
2. Mitu piimahammast on sul ära tulnud? .....
3. Mitu jäävhammast on suhu kasvanud? .....

### II Küsi emalt või isalt

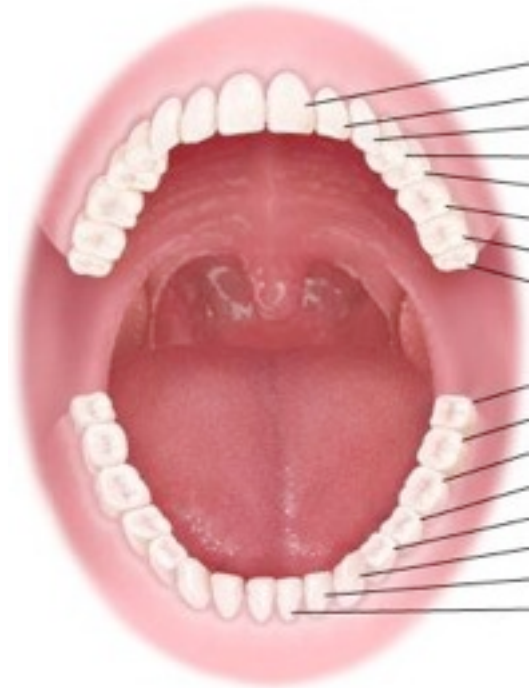
1. Millal tuli sulle suhu esimene hammas? .....
2. Millal käisid esimest korda hambaarsti juures .....
3. Mitu plommi sul suus on? .....
4. Mis värvi sinu plommid on? .....

### III Hambakaardi täitmine

#### Lapse hambakaart



#### Täiskasvanu hambakaart



1. Märki hambakaardile ristiga need hambad, mis on sul vahetunud.
2. Joonista plommid hammastele, kus sinu hammastel on plommid.

#### IV Hambakaartide võrdlemine

1. Võrrelge hambakaarte ja vaadake, kellel on kõige rohkem piimahambaid ära tulnud. ....
2. Mitu piimahammast on kogu rühmal ära tulnud? .....
3. Võrrelge, kellel on kõige rohkem jäävhambaid suhu tulnud. ....
4. Mitu jäävhammast on teie rühma lastel kokku? .....
5. Loendage, mitut erinevat värvi plomme on sinul ja sinu rühmakaaslastel.  
.....

## II. ROLLIMÄNG “HAMBA MURE”

**Mängime rollimängu:** Tutvustage lastele rollimängu tegelasi ja sisu. Iga laps joonistab tegelase, keda tahab mängida. Lapsed värvivad oma tegelaskuju ja lõikavad selle välja. Õpetaja abiga meisterdatakse paberist peavõru, mida rollimängu mängides saab kanda.

### Hamba mure

Hammas: „Mina olen hammas ja need on minu sõbrad!”

Hambahari: „Mina olen hambahari. Mina pesen oma sõpra hommikul ja õhtul.”

Hambapasta: „Mina olen hambapasta. Mina aitan hambaid pesta ja tugevdada.”

Hambaniit: „Mina olen hambaniit ja aitan hambavahesid koristada.”

Pisik: „Mina olen pisik. Mina süüa seda, mis jääb hammaste külge. Mida rohkem ma süüa, seda suuremaks ja tugevamaks ma kasvatan.”

Hammas: „Meie ei lase sul suureks ja tugevaks kasvada.”

Pisik: „Kuidas teie saate mind takistada?”

Hambahari: „Mina harjan hommikul ja õhtul kõik hambad ilusasti puhtaks.”

Hambapasta: „Minu on fluoriidi, mis teeb hambad puhtaks ja tugevaks.”

Hambaniit: „Mina teen puhtaks kõik hambavahead ja ei jäta sulle süüa mitte midagi.”

Pisik: „Teie ei tee mulle midagi, sest väike Johanna unustab kogu aeg hambad pesemata.”

Hammas: „See on tõsi!”

Hambahari: „Mida me teeme?”

Hambapasta: „Hüüame igal hommikul ja õhtul kõik koos kõvasti-kõvasti: „Aeg on hambaid pesta!””

Hambaniit: „Proovime!”

Kõik koos: „Johanna, aeg on hambaid pesta! Johanna, aeg on hambaid pesta!”

Johanna: „Mul on tunne, et minu hambad tahavad, et ma neid peseksin. Lähen vannituppa.”

Pisik: „Ei, ei ole vaja. Las olla!”

Johanna: (peseb hambaid) „Oi kui hea on olla!”

Pisik: „Ma jooksen siit ruttu ära, Johanna suus ei saa enam elada!”

Hammas: „Aitäh, sõbrad! Kui me kõik koos Johannale hambapesu meelde tuletame, siis ei lähe ma mitte kunagi katki.”

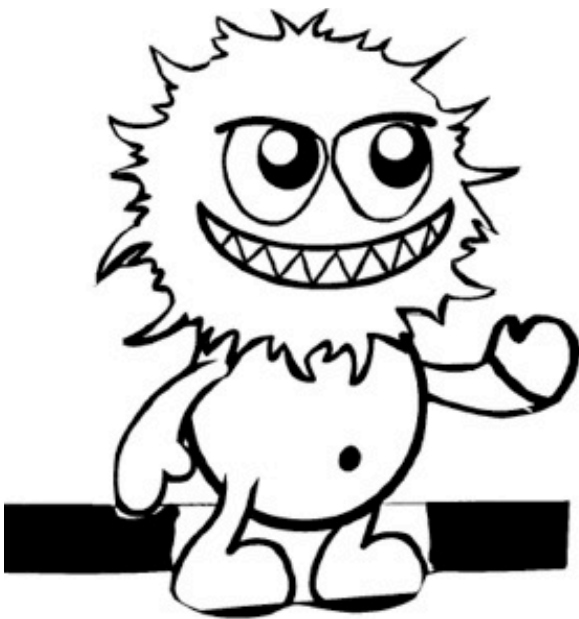
Hambapasta: „Johannal on nüüd ka suhkrukell, ja sinul on vahepeal aega puhata ja taastuda.”

Hambaniit: „Kui Johanna hammaste puhastamise ära unustab, siis tuletame kõik koos talle selle meelde.”



II.

ROLLIMÄNG "HAMBA MURE" TEGELASED



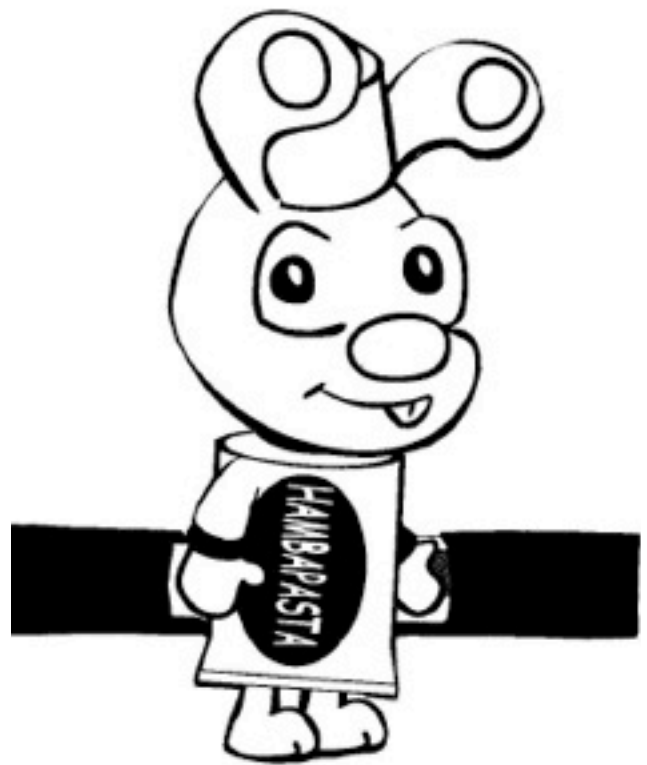
PISIK



HAMMAS



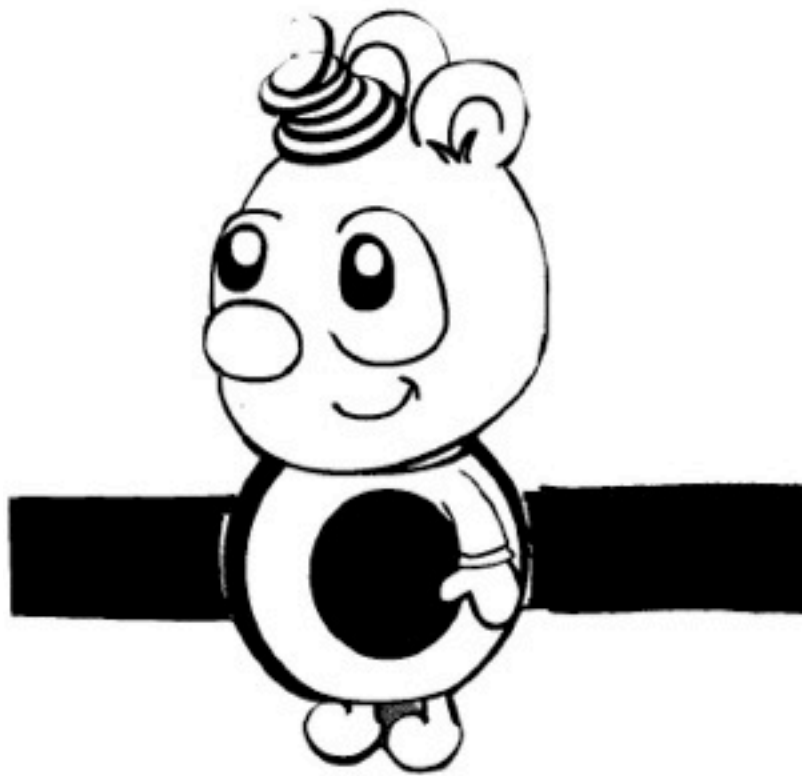
JOHANNA



HAMBAPASTA



HAMBAHARI



HAMBANIIT



### III.

## JUSS EI TAHA HAMBAUKE

#### Alustuseks:

1. Avage multika avaleht ja arutlege lastega pildi põhjal, millest võiks olla selles multikas juttu
2. Vaadake multikat „Juss ei taha hambauke“ [kiku.hambaarst.ee](http://kiku.hambaarst.ee)
3. Vaadelge koos lastega värviraamatut ja võrrelge seda multikas toimuvaga.
4. Rääkige pärast multika vaatamist ja värviraamatuga tutvumist lastega:
  1. Mitu korda aastas on hea käia oma hambaid kontrollimas?
  2. Mida teeb arst katkise hambaga?
  3. Kuidas tuleb hambaarsti juures käituda?
  4. Kas siis, kui arst leiab hambalt algava kaariasekahjustuse, tuleb kohe puurida?
  5. Mis põhjustavad hambauke?
  6. Millest elavad pisikud?
  7. Mis lõhub hambavaapa?
  8. Miks on hea pärast sööki suu puhta veega ära loputada?
  9. Mitu korda päevas tuleb hambaid pesta?
  10. Mitu minutit on hea hambaid puhastada?
  11. Mida on meil hammaste puhastamiseks vaja?

#### Eesmärgid:

##### Laps:

- oskab õigesti hambaid puhastada
- teab, kui kaua ja mitu korda päevas on vaja hambaid puhastada
- teab, mis põhjustab hambauke
- saab aru hammaste ravimise ja hamba väljatõmbamise vajadusest
- teab, missugused toiduained on tervislikud ja missugused vähem tervislikud
- oskab jälgida oma toidukordi ja laseb hammastel vajaliku aja puhata
- teab, millega tegelevad erinevad arstid ja julgeb jutustada oma kogemustest kaaslastele

#### Vahendid:

- multikas „Juss ei taha hambauke“ [kiku.hambaarst.ee](http://kiku.hambaarst.ee), värviraamat „Juss ei taha hambauke“ [kiku.hambaarst.ee](http://kiku.hambaarst.ee)
- hammaste mulaaž, hambakatu värvimistabletid
- tööleht, peakatted / kostüümid näitemängu läbiviimiseks.

### Tulemus:

- lapsel on värviraamat, mille abil ta oskab jutustada hambaarsti tööst ja hammaste ravist
- laps teab, millest elavad pisikud ja mis lõhub hambavaapa
- laps oskab jälgida oma toidukordi ja sööb rõõmuga tervislikku toitu
- lapsel on tööleht, millel abil ta oskab jutustada silma-ja kõrvaarsti tööst
- lapsel ei ole eelarvamusi arstide suhtes

### KÄELINE TEGEVUS:

Värvige värviraamatut „Juss ei taha hambaauke“.

### TÖÖLEHT (lk. 38):

Missuguse arsti juurde Mõmmi läheb? Värvige arsti juurde siniseks.



HAMBAARST



SILMAARST



KÕRVAARST

Rääkige lastega erinevatest arstidest.

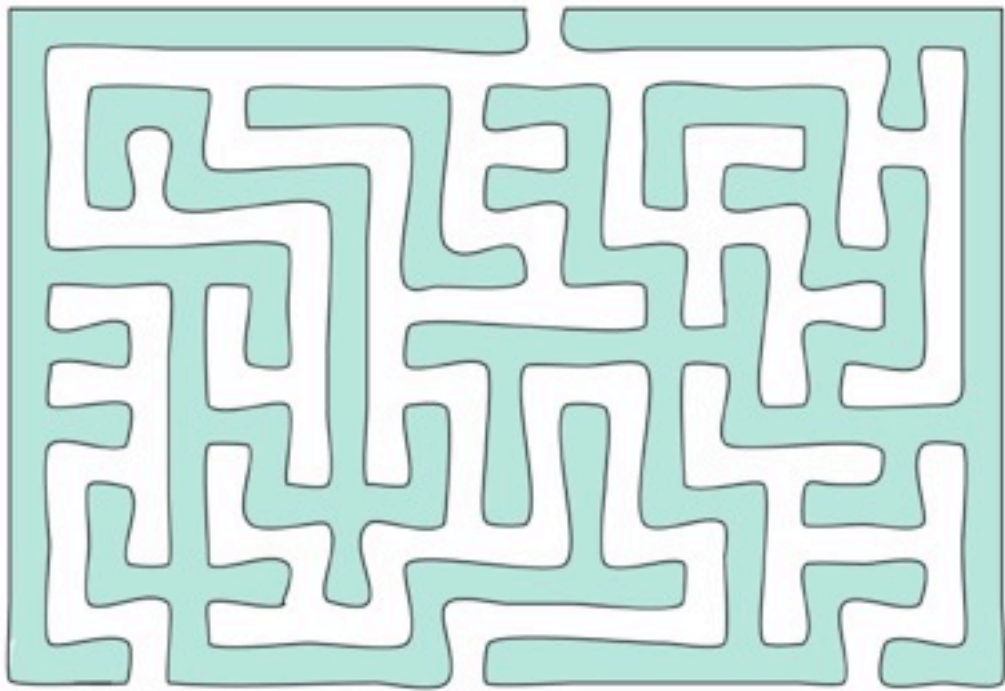
Missuguseid arste nad teavad?

Missuguste arstide juures on nad käinud?

Mida ravib hambaarst?

Mida ravib silmaarst?

Mida ravib kõrvaarst?



### III. NÄITEMÄNG “ LUGU KADUMALÄINUD HAMBAST”

#### Mängime näitemängu

Tegelased: Karupoeg, Rebasepog ja Jänesest hambaarst.

Karupoeg ja rebasepog on õues. Karupoeg hoiab kinni oma põsest ja näib väga kurb. Rebasepog on aga narrivas tujus.

Rebasepog: „Miks sa oma põsest kinni hoiad, karupoeg? Kas midagi on juhtunud?“  
Karupoeg: „Ole tasa. Ära narri mind“ (hakkab nutma)

Nüüd hakkab rebasepog muretsema karupoja pärast, kes tavaliselt kunagi ei nuta.

Rebasepog: „Aga miks sa nutad? Mis on juhtunud?“

Karupoeg vaatab ringi, et keegi ei kuuleks, mida ta öelda kavatseb.

Karupoeg: (sosistades): „Mu hammas väga valutab“

Rebasepog (üllatunult): „Valutab?“

Karupoeg: „Tasa, ära räägi nii kõvasti.“

Rebasepog: „See ei ole võimalik! Näita, mis sul seal valutab.“

Rebasepog vaatab karupojale suhu ja teeb üllatunud näo

Rebasepog: „Sul on hambas ju suur auk! Nüüd ei jää meil küll muud üle, kui tuleb Jänesetirtsu ema juurde minna, kes on hambaarst.“

Karupoeg: „Ma ei taha, ma kardan, ja pealegi mu hammas enam ei valutagi väga! Jah, näed ei valutagi enam. Oh, tegelikult on mul hoopis kõht tühi. Ma tahaks nii kommi!!! On sul kommi ???,“

Rebasepog: „KOMMI?! Sa ei tohiks mõeldagi kommi söömisele, endal selline üüratu auk hambas. Selle pärast et sa nii palju maiustad, see auk su hambasse tulla saigi. Kogu aeg magusat süüa ei ole sinu hammastele hea!“

Karupoeg: „Oh, see ei tee midagi. Kuule, on sul ometi midagi söödavat?“

Rebasepog: „Ainult porgandit.“

Karupoeg: „Ähh! Olgu ma siis võtan porgandi“

Hammustab ja teeb äkki kurva näo „Ai, mu hammas ikka valutab, see ei lase mul enam süüagi“

Rebasepog: „Nüüd ei ole küll enam vastu punnimist, lähme arsti juurde“

Karupoeg nõustub, sest valu on suur, hoiab põsest kinni ja hakkavad oiates arsti juurde minema. Jõuavad Jänesse koopa juurde, koputavad ja Jänes tuleb välja.

Jänes: „Mis juhtus, mis mureks?“

Rebasepog: „Karupojal hammas väga valutab“

Jänes: „Vaatame siis, mis sul seal suus toimub. Tee suu lahti.“

(arst vaatab suhu ja vangutab pead) „Jaa, siin on nii suur auk, et seda hammast enam parandada ei ole mõtet, peame selle välja tõmbama.“

Karupoeg (ehmub hetkeks, kuid valu on suur ja nõustub): „Olen nõus, peaasi, et ei valutaks enam“

Arst võtab tangid, tõmbab hamba välja ja näitab ka lastele, mida sööbik ja pisik hambaga teinud on. Nad hakkavad kõik koos arutama, mis toit hammastele hea või halb on.

Arst (küsis lastelt ja teistelt tegelastelt): „Kas te teate, mis paneb hambad naerma (juurvili, puuvili, piim, kala, hammaste eest hoolitsemine). „Kuid ka neid häid asju süües peab meeles pidama, et hammastele meeldib puhkus -- ära näksi midagi söögiaegade vahepeal ja kui sul janu on, siis januhoogiks on puhas vesi.“

Arst: „Aga mis paneb hambad nutma?“ (kõmmid, magusad kihisevad joogid, näksimine ja hammaste mitte pesemine)

Rebasepog: „Mina söön vahel kommi. Aga ma pesen oma hambaid VÄGA

KORRALIKULT igal hommikul ja õhtul, et kõmmid ei jääks minu hammaste külge ega põhjustaks hambaauke. Ja peale seda kui ma ise olen oma hambad ära pesnud, peseb ema või ise need veelkord üle ja nad teevad seda kuni ma saan vähemalt 10 aastaseks. Seda ütles mulle minu hambaarst ja kuna ma ei taha hambaauke, siis peseb minu hambaid ema või isa või mõni teine täiskasvanu. Kes peseb teie hambaid?“

(Püüa lastega vestlusesse astuda)

Arst: „Väga tubli rebasepog. Sa käitud väga õigesti, samuti sinu vanemad. Ja tõsi on, et kui hammaste eest ei hoolitseta, siis tulevad nende sisse augud ja hambad võivad koguni valutama hakata nagu karupojal juhtus“

Karupoeg: „Oeh, mina küll enam sellist hambavalu ei taha kogeda. Hakkan ka oma hammaste eest korralikult hoolitsema. Aga kuidas ma seda täpselt pean tegema?“

(pöördub laste poole): „Kas teie teate, kuidas hammaste eest hästi hoolitseda?“

Arst toob koti ja võtab sellest ükshaaval välja hambaharja, hambapasta ja väikese peegli ning küsib karupojalt ja lastelt kas nad teavad, mis need on ja milleks neid kasutatakse.

(Räägitakse hammaste pesemisest ja pesemise tehnikast)

Laulavad:

Kui sul tuju hea, siis hambaid pese sa

Kui sul tuju hea, siis hambaid pese sa

Kui sul tuju hea, siis püüa seda teistelegi näidata

Kui sul tuju hea, siis hambaid pese sa

Hambaid pestes olgu hari käes sul nii

Hambaid pestes olgu hari käes sul nii

Kui sul tuju hea, siis püüa seda teistelegi näidata

Hambaid pestes olgu hari käes sul nii

Metoodiline juhendmaterjal

Hambaharja pead sa liigutama nii  
Hambaharja pead sa liigutama nii  
Kui sul tuju hea, siis püüa seda teistelegi näidata  
Hambaharja pead sa liigutama nii  
Iga hammas pese iga külje pealt  
Iga hammas pese iga külje pealt  
Kui sul tuju hea, siis püüa seda teistelegi näidata  
Iga hammas pese iga külje pealt

Karupoeg: „Nüüd võime koju minna. Ma olen nüüd saanud oma hamba valust lahti ja ma hakkan kõigi hammaste eest edaspidi hästi hoolitsema, et pisikud ja mikroobid ei tuleks enam kunagi minu hambasse tantsu lööma.

Lähme koju ma tahan ka oma vanematele rääkida mida uut ma täna teada sain ja kuidas ka nemad mind hammaste puhastamisel ja hoidmisel aidata saavad. Teie lapsed räägite ju ka oma isale ja emale kodus, mida täna kuulsite?!“

Aga kordame siis veelkord igaks juhuks üle:

- pese oma hambaid kaks korda päevas-hommikul ja õhtul
- hambad kannatavad päevas välja ainult viis kuni kuus söögikorda ehk happerünnakut.
- ära söö komme, mis hammaste külge kleepuvad ja millest vabaneb suus kogu päeva vältel suhkrut
- ära söö midagi toidukordade vahepeal
- janu kustutamiseks on toidukordade vahepeal puhas vesi
- magusaid jooke võib tarvitada ainult söögikorra ajal
- Palu vähemalt õhtuti emal ja isal aidata veel paremi oma hambad puhtaks pesta
- käi 2 korda aastas hambaarsti juures ja lase oma hambaid kontrollida

### III. TEGELASED “ LUGU KADUMALÄINUD HAMBAST”

Prindi tugevamale paberile ja kasuta kas sõrmenukkudena või valmista lastele tegelase pildiga peavõru. Sõrmenukkude valmistamisel jäta väljalõikamisel kahele poole tegelase küljele riba, mis liimi võruks vastavalt sõrme suurusele.



REBASEPOEG



KARUPOEG





DR. JÄNES





**PEAVÕRU VALMISTAMISEKS TEGELANE:  
KARUPOEG**



**PEAVÕRU VALMISTAMISEKS TEGELANE:  
REBASEPOEG**



PEAVÕRU VALMISTAMISEKS TEGELANE:  
**dr.JÄNES**

### III. PRAKTILINE TÖÖ

#### Hammaste pesemine.

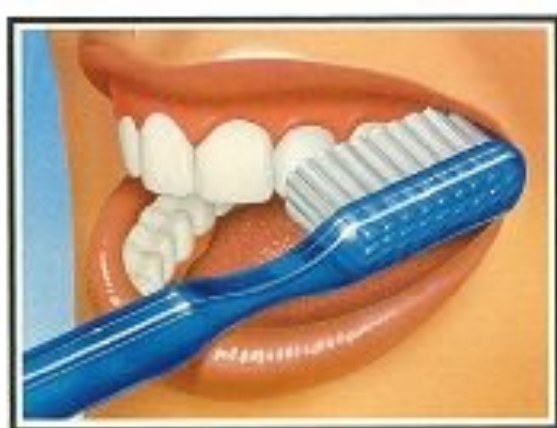
Laenutame hammaste mullaazi ja koostöö lastevanematega kindlustame, et kõigil lastel oleks kaasa hambahari. Paneme valmis laste hambapasta või geeli, suure peegli ja väikesed peeglid, veetopsid. Õpetaja näitab lastele ette hammaste pesemist mullaazil, siis peseb igaüks ise enda hambad. Õpetaja abistab ja nõustab. Lapsed vaatavad oma hambaid peeglist enne ja pärast pesemist ja võrdlevad tulemust.

#### Hammaste puhastamise õpetus

1. Hambaid võib hakata harjama, kui lapsel on suus esimene hammas ning ta oskab sülitada.
2. Igapäevaseks harjamiseks on vajalikud hambahari ja –pasta.
3. Hammaste pesemise käigus peab olema hambahari –krooni vastas umbes 45 kraadi all.
4. Harjamist on soovitatav alustada purihammaste keelepoolselt küljest liikudes teise poole purihammasteni.
5. Harjata tuleb lühikeste liigutustega kahel-kolmel hambal korraga.
6. Jätkata tuleb purihammaste põsepoolselt küljest.
7. Kui alustada kergemini ligipääsetavatest kohtadest, võib tagahammaste puhastamine meelest minna.
8. Korraliku harjamise järel on hambad keelega katsudes siledad ehk katuta.
9. Apteegist on võimalik osta hambakatu värvimistablette, millega on võimalik aru saada, kust tuleks rohkem puhastada. Nii saa vältida igemehaiguste ja hambadefektide teket. Tableti minutilisel närimisel, pärast mida see tuleb välja sülitada ja suu veega puhtaks pesta, muutub katuplekk punaseks või kollaseks. See võimaldab probleemi suurust ja ulatust mõõta. Suuhügieen on rahuldav, kui veerand hambast värvub, väga hea, kui hambad ei värvu üldse. Kui värvub rohkem kui pool, on tegemist väga halva hügieeniga.



Punaseks värvunud katt hammastel



## IV.

## LISAD

### Mõistatud hammastest

1. Valgest luust on veskikivid, kahes reas on nende rivid? (hambad)
2. Vormi lõpp Kaks punast õrt valgeid kanu täis? (hambad)
3. Kaks punast kõrgendikku valgeid kanu täis? (hambad)
4. Valgest luust on veskikivid, kahes reas on nende rivi? (hambad)
5. Punane laut, luised lehmad? (hambad)
6. Alati suus, aga alla ei neele? (hambad)
7. Väike kambrike, kolmkümmend kaks vasarat sees, vihma peale ei saja, aga märjad nad alati? (hambad)
8. Laut valgeid lambaid täis, punane kukk keskel? (hambad ja keel)



9. Punane koer hagub läbi luise aia? (keel ja hambad)
10. Hambad tal on, aga ei söö kunagi? (saag)

Esitame lastele rühmas paar kolm mõistatust ja kui nad ei oska kohe vastata, seletame neid veidi lahti. Joonistame lastega mõistused paberile ja läheme naaberrühma külla. Vaatame, kas teised lapsed oskavad meie joonistatud mõistatusi lahendada.

## KORDAME KOOS

1. Missugused hambad tulevad pärast piimahambaid?
2. Mitu hammast on inimesel suus?
3. Nimeta hambaharja ülesanded!
4. Hambaharja hea abiline on hambapasta. Mis ülesanded on hambapastal?
5. Kui kaua peab hambaid harjama, et need puhtaks saaksid?
6. Miks soovitab hambaarst kindlatel kellaaegadel süüa?
7. Mis on suhkrukell?
8. Miks soovitab hambaarst maiustuste asemel hoopis porgandit, kurki närida?
9. Kas oma hambaharja tohib teisele inimesele laenata? Selgita.

### Kallid lapsed!

Kui piimahammas suust ära tuleb, siis on hea see visata ahju või kamina otsa ja öelda:

„Säh, võta luu hammas, anna mulle raudhammas!“

Siis tulevad jäävhambad ilusad ja tugevad. Kui sa veel suhkrukella jälgid ja õigete vaheaegadega sööd, siis ei pea hambaarst sinu hambaid parandama, vaid te saate koos mängida!



## Kallid õpetajad ja lapsevanemad!

Laps jälgib täiskasvanute elustiili, nende tegemisi ja ellusuhtumist. Meilt saavad nad oma väärtushinnangud ja suhtumised igapäevases elus. Alustada tuleb koduse toidulaua ja söömisharjumuste ülevaatamisega. Lapsed vajavad kindlaid harjumusi ja turvatunnet. Vanematelt ja vanavanematelt saadud tõesed juurduvad ning nad võtavad need omaks. Harjutame iseennast ja kogu peret tervislike ja organismile vajalike toiduainetega. Koostöös lasteaia ja kooliga õpivad lapsed aru saama, mis on neile kasulik ja vajalik.

Põhitõed, mille lapsed meid jälgides omandavad:

- kuulame last, siis kuulab laps meid
- oleme lapsele eeskujuks
- õpetame lapse oma hambaid jälgima
- peseme hambaid kaks korda päevas-hommikul ja õhtul
- sööme päevas neli kuni viis korda, siis jõuavad hambad tõrjuda happerünnakud ja taastuda
- 1 söögikord on iga amps või lonks (va. puhas, lisanditeta joogivesi), mis läheb suhu 20.minutilise vaheaja järel
- toidukordade vahepeal me ei söö ega näksi midagi
- peale igat söögikorda närime 2 minuti jooksul ühe padjakese 100% ksülitooli sisaldusega nätsu
- janu kustutame puhta veega
- ärme pakume lapsele komme, mis hammaste külge kleepuvad, sest neist vabaneb suhkrut kogu päeva vältel
- magusaid jooke võib tarvitada ainult söögikorra ajal
- räägime lastele toiduainetest ja sellest, mis on kasulik ja mis vähem kasulik.
- naudime tasakaalustatud toitu ja sportlikku eluviisi