

SUUTERVIS koolis

Koostanud ja kujundanud suuhügienist Laili Lutsar-Jänes, pildid joonistanud Andres Kuura



ABIKS ÕPETAJALE
SUUTERVISE TEEMADE KÄSITLEMISEL

1. TAUSTINFO ÕPETAJALE 2. ÕPPETUNNID 3. TÖÖLEHED

Suutervis on oluline osa inimese üldtervisesest ja igapäevasest heaolutundest. Terve suu võimaldab meil rääkida, süüa ja suhelda ilma ebamugavustunde või häbita. Halb suuõõnetervis mõjutab nii lapse füüsilist kui ka emotsionaalset arengut ja pärsib mitmekordselt tema aktiivsust võrreldes tervete hammastega lapsega.

Suu terviseprobleemide tõttu kaotsi minevate koolitundide arv mõjutab otseselt nii lapse õppeedukust kui ka hilisemat elus hakkamasaamist. Laste hambahaiguste kõrge esinemissagedus näitab, et täiskasvanute teadlikkus selle haiguse vältimise võimalustest on väike. Eelkõige tähendab see perekondlikult "päritavat" hambavaenulikkust tervisekäitumist.

Arvestades, et riskikäitumine algab enamasti just koolieas, on koolide tervisepoliitikal tähtis roll lapse arengus ja heaolus. Ideaaljuhul võiks suutervisekasvatus olla lõimitud õppekavva iga vanuserühma kõigi õppeainetega. See oleks tõhusaim moodus anda lastele oskusi ja teavet, mis aitavad neil elu jooksul teha teadlikke tervisevalikuid ning mõjutada nii oma perekonna kui kogu ühiskonna tervisekäitumist. Oluline on edastada selge sõnum - hambahaigus on elustiili haigus, mida kõik terved inimesed on piisava terviseteadlikkuse korral võimelised ise kontrolli all hoidma.

Käesolevat juhendmaterjali kasutades saab suutervist käsitleda iseseisva (tervise)tunni teemana või lõimituna teiste õppeainetega. Töölehtede ja temaatilise õpimapi "Minu suu" koostamisel on võimalik õppeprotsessi kaasata ka lapsevanemad.

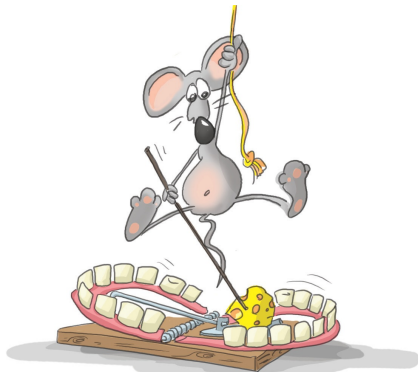
Metoodiliselt eeldab juhendmaterjali kasutamine õpetaja poolt juhitud tegevust. Selle neljas peatükis käsitletavad teemad selgitavad õpilastele:

- suu- ja sealhulgas hammaste ehitust ja põhiülesandeid
- inimese kahte hammaskonda, nende tähtsust ja vahetumist
- suubakterite ja hambakaariese olemust ning toitumisharjumuste tähtsust
- suuhügieeni tähtsust, tehnikat ja abivahendeid

Juhendi kasutamine suutervise teema õppetundi loomimisel eeldab eelkõige õpetaja soovi selle teemaga tegelda. Loominguliselt asjale lähenedes, mil lisaks kuulamisele ja arutelule kaasatakse õpilased ka põnevasse tegevusse, on võimalik saavutada kestev positiivne muutus laste tervisekäitumises.

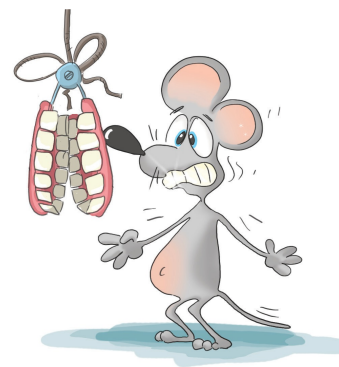
Materjali koostamisel on aluseks võetud National Institute of Dental and Craniofacial Research poolt koostatud õppematerjal "Open Wide and Trek Inside" (<http://science.education.nih.gov/supplements/nih2/oral-health/default.htm>). Pildid, kus viited puuduvad, on joonistanud Andres Kuura või pärinevad need erakogust.

1.peatükk SUUR SUU

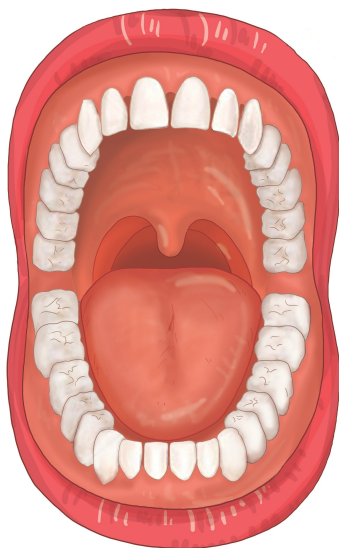


Tervel suul ja hammastel on oluline roll meie igapäevases heaolus ja organismi toimimises.

1. SUU ja selle ÜLESANDED



2. SUU OSAD



3. TÖÖLEHED

Esimeses peatükis tutvutakse suu ja selle põhiliste ülesannetega ning suuõõne erinevate osade ja nende funktsioonidega.

Alustatakse õpimapi "Minu suu" koostamist.

Teoreetilise osa kinnistamisel on abiks töölehed.

Suu ja selle ülesanded

Ülevaade

Esimeses peatükis õpitakse tundma suud ja selle põhilisi ülesandeid.

Õpetaja juhendamisel ja praktiliste ülesannete käigus kogetu põhjal selgitatakse ja kirjutatakse esmalt üles, mida on võimalik suuga teha, seejärel järjestatakse kõik suu ülesanded vastavalt nendele, mis aitavad süüa, juua ja suhelda.

1. Peatüki mänguline osa "Mängime peeglit" kaudu on õpilastel võimalik vaadelda erinevaid suu ja suuõõne osasid ja nende ülesandeid.
2. Praktilise söömise osa eesmärk on pöörata õpilaste tähelepanu sellele, kuidas suu erinevad osad aitavad ja toetavad inimest söömisel.
3. Kõigi suu ja hammastega seotud teemade meelde jätmiseks alustatakse õpimapi "Minu suu" koostamist ettevalmistatud töölehtede põhjal.

Kasutatavad materjalid

- Teemapõhine taustinformatsioon õpetajale
- Tunni ülesehitus
- Töölehed

Eesmärk

- Tutvustada lähemalt suu ja suuõõne erinevaid osasid ja nende erinevaid funktsioone.
- Selgitada, et suu ja hambad täidavad paljusid erinevaid funktsioone lisaks söömisele.

Tulemus

Õpilased mõistavad, et:

- inimese suu täidab paljusid funktsioone - lisaks söömisele ja rääkimisele mõjutab suu ka kõnet ja ilmestab näo miimikat.
- Õpilased oskavad nimetada ja kirjedada suu erinevaid funktsioone ja ülesandeid.
- Õpilased oskavad näidata ja nimetada suu ja suuõõne erinevaid osasid.
- Õpilased mõistavad, et keel on meeleorgan.

Ettevalmistus:

1. Loe läbi taustinformatsioon õpetajale.
2. Tutvu teemapõhiste töölehtedega.
3. Prindi ja valmista ette tunnis kasutada planeeritavad materjalid ja vahendid.

Taustinformatsioon õpetajale

Näokolju piirkonnas asuvad enamik inimese meeleorganistest - silmad, kõrvad, nina ja keel.

Suu ja hammaste tähtsus ei seisne üksnes toitumises. Lisaks toidu maitsemisele ja söömisele aitab suu meil täita mitmeid eluliselt vajalikke funktsioone ja aspekte meie elus.

Suu võimaldab meil suhelda, seda nii kõnes kui ka miimikas (näoilmed). Naeratus ja erinevad näoilmed, on esmased suhtlusvahendid.

Lõualuud ja hambad pakuvad tuge suud ümbritsevatele lihastele.

Suul - hammastel, huultel ja keelel - on oluline roll kõne arengus, seega on terved hambad ja hea üldine suutervis enesekindla suhtluse alustalaks. Lisaks on suul kui seedetrakti algusosal oluline roll toitumisel, mis omakorda mõjutab suuresti inimese üldtervist.

Keel võimaldab meil maitsta, aitab moodustada sõnu ja helisid.

Huuled toetavad toidu mälumisel selle püsimist suus ja rääkimisel häälikute moodustamist, kontrollides koos hammastega sõnade moodustamisel tekkivat õhuvoolu suust.

Organismi kõige tugevama koega - hamba emailiga - kaetud hambad on vajalikud lisaks rääkimisele ka söömisel, mille juures erinevat tüüpi hambad täidavad erinevaid rolle: rebivad, lõikavad, ja peenestavad toitu, valmistades selle niiviisi ette allaneelamiseks ja seedimiseks. Toidu mälumisprotsess suus algatab seedimiseks vajalike ensüümide ja vedelike tootmise.

Seega on tervel suul ja hammastel oluline roll meie igapäevasele heaolule ja organismi toimimisele.

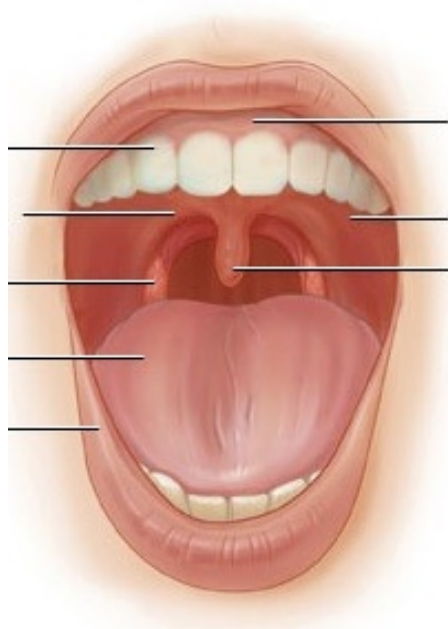


foto: <http://img.webmd.com>

I. Õppetund SUU ÜLESANDED

SÖÖMINE ja JOOMINE

Söömine ja joomine on meile eluliselt vajalik.

Selleks, et neelata toitu või vedelikku ja alustada seedimisprotsessi peab meie suu nõuetekohaselt toimima.

Toit peab olema piisavalt peenestatud, et saaksime seda alla neelata ilma lämbumata ehk et see kurku kinni ei jääks.

Kuidas suu meid aitab, et see nii oleks?

- Esiteks, me kas hammustame või lõikame suuremast toidupalast sobiva suurusega tüki ja pistame selle suhu.
- Seejärel meie huuled sulguvad, nii et toit püsib suus.
- Pärast toidu asetamist suhu algab seedimise esimene etapp.

Esiteks liigutab keel toitu ümber erinevate hammaste, lõike- ja purihammaste abil peenestatakse toit väiksemaks ja allaneelamiseks sobilikuks.

Järgmises etapis toimub keele, põskede ja huulte abil toidu segunemine süljega (algab süsivesikute lõhustumine amülaasiga). Sülj muudab toidu libedaks ja neelatavaks. Kas teadsid, et ööpäevas tekib inimesel 1 - 1,5 liitrit leeliselist sülge?

Seejärel neelame toidu ja see liigub söögitoru mööda kõhtu, kus maos jätkub seedimine.

Kogu selle protsessi vältel aitavad keelelihased ja -liigutused meil toitu liigutada ning suunata seda neelu poole.

MAITSETAJU

Teine funktsioon meie suul on pakkuda meile söömisel naudingut maitsete tundmise näol.

Keele pealispind on kaetud pisikeste muhkudega, mida kutsutakse näsadeks. Keelel asuvad ka maitsmisretseptorid ehk maitseenäsad. Neli peamist liiki maitseenäsaid aitavad meil eristada magusat, soolast, haput ja mõru maitset.

NÄOILMED-ja MIIMIKA

Näoilmed peegeldavad meie meeleolu ja nende abil on võimalik aimata mida teine inimene mõtleb, tunneb või öelda kavatseb. Suhtluse alustamine sõbraliku ja naeratava inimesega on kergem kui altkulmu ja kriipsusurunud huultega inimesega.

Ilma suu ja selle erinevate osadeta ei oleks meil võimalik väljendada oma tundeid sõnadeta. Meie huuled, hambad, lõualuu, põsed ja näolihased mängivad olulist rolli luues näoga miimilisi väljendeid. Inimese näo mõlemal poolel on 22 lihast, rohkem kui ühelgi teisel elusolendil. Nende abil oleme võimelised tegema hulgaliselt näoilmeid väljendamaks oma tundeid. Kõiki meie näolihaseid kontrollib näonärv - kraniaalnärv VII - mis paikneb ajus ja jaguneb kolmeks osaks. Need kolm osa omakorda kontrollivadki erinevaid näolihaseid.

Esimene osa närvist võimaldab meie silmades pisarate tekke ja suus sülje moodustumise.

Teine osa saadab aju maitseaistinguid ja kolmas kontrollib näoilmeid nagu naeramine, kulmude kortsutamine ja nina krimpsutamine. Infovahetus aju ja närvilõpmete vahel toimub väga kiiresti. Seetõttu oleme võimelised väga kiiresti muutma oma näoilmeid ja saame väljendada oma tundeid vajadusel ilma ühtki sõna üldse lausumata.



Huvitav fakt:

Umbes 3/4 maitsest, mida me toidu söömisel kogeme pärineb tegelikult toidu lõhnast.

Ülejäänud maitse sõltub sellest, kas me tajume toitu magusa, hapu, mõru või soolase ning toidu tekstuurist ja vürtsikusest.

Huvitav fakt:

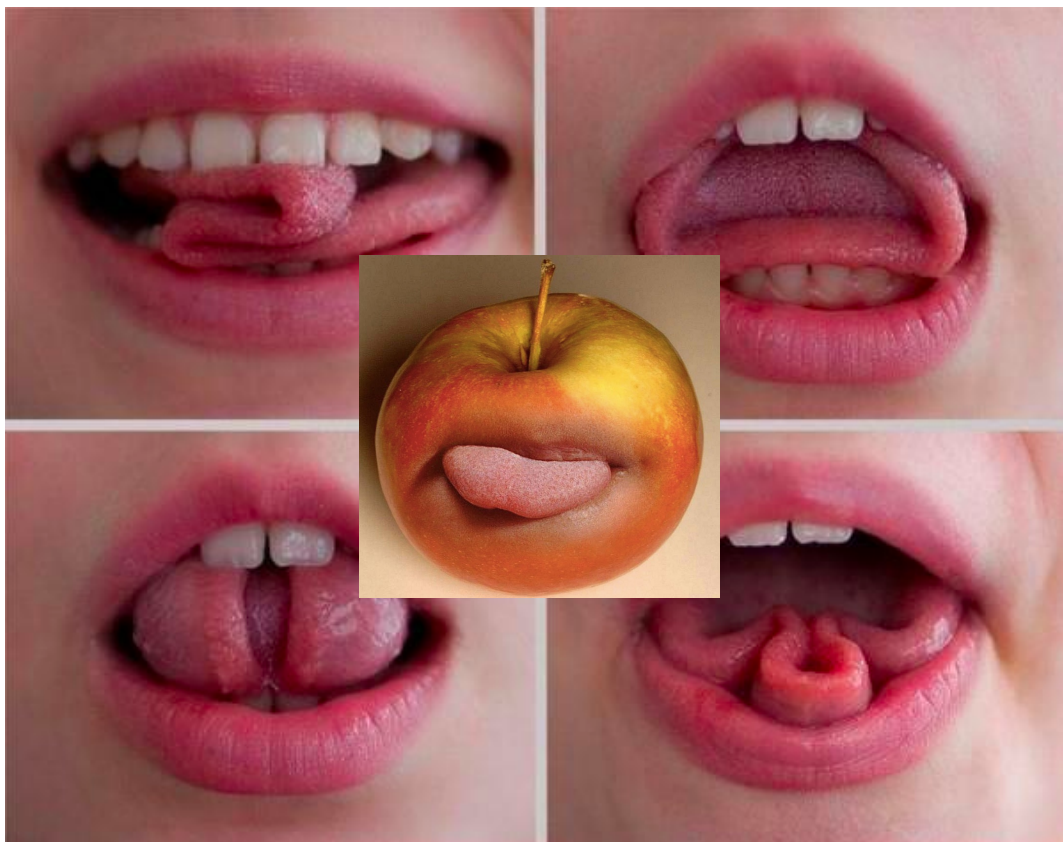
Inimeste kõigi näoilmete ja miimika hulkast on just naeratus kõige paremini tuvastatav ja mõistetav. Teadusuuringud kinnitavad, et naeratus on tuvastat koguni saja meetri kauguselt.

Huvitav fakt:

Positiivseid emotsioone väljendatakse 14 näolihase abil, negatiivsete tunduste väljendamiseks kasutab inimene kuni 86 näolihast.

KÕNE

Me võime moodustada sõnu ja rääkida tänu suu erinevatele osadele, millel on kõigil täita seejuures kindel ülesanne. Häälepaelte ja hingamissüsteemi abil saame moodustada heli, mida nimetame kõneks ja reguleerida selle helitugevust. Ilmselt kõige olulisem organ kõne moodustamisel on aga lihas, millele me sageli tähelepanu ei pööragi - keel. Seda võib julgelt nimetada kõige ainulaadsemaks lihaseks inimese organismis. Enamuse ajast on keel tegevusetult suus paigal. Vajalikul hetkel aga teeb ta kiireid ja erinevaid, kuid väga täpseid liigutusi tänu millele vormuvad üle meie huulte lausutavad sõnad. Söömise ja neelamise ajal on keele liikumine täiesti erinev kõne moodustamisel tehtavatest liigutustest. Inimese keel ja sellega seotud närvid, hingamissüsteem, hambad ja huuled on palju mitmekülgsem kui teistel elusolenditel, võimaldades inimesel erinevalt teistest Maal elavatest liikidest rääkida.



Fotod: <http://4hdwallpapers.com> ning <http://api.ning.com>

2. Õppetund SUUÕÕNE OSAD

Suuõõs on seedekanali algusosa, mis on vooderatud limaskestaga. Suuõõne seinteks on huuled, põsed, suupõhi ja suulagi.

Eest piiravad suuõõnt lihased **huuled**, mis on eest kaetud nahaga, tagant aga limaskestaga. Suupõhja moodustavad mitmed suupõhja lihased. Suulagi moodustab suuõõne ülemise seina.

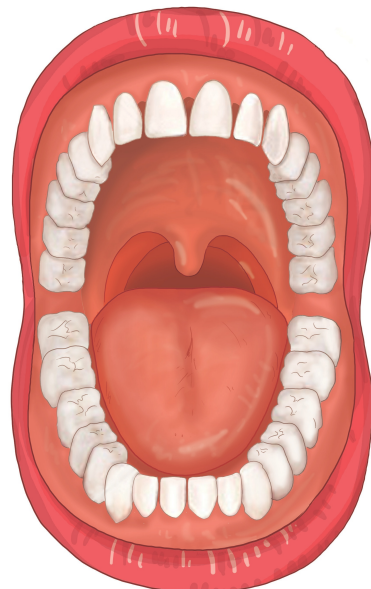
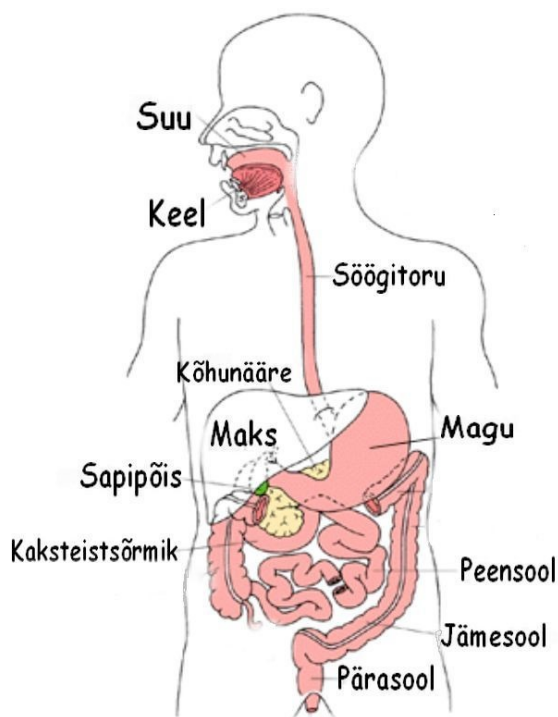
Suulagi jaguneb limaskestaga kaetud luuline **kõvasuulagi** ja lihasealine **pehmesuulagi**. Pehmesuulae tagumine osa moodustab suulaepurje, mis lõpeb kurgunibuga. Neelamisel tõstetakse suulaepuri üles, millega suletakse ühendus ninaneeluga. Seega pehme suulagi takistab toidu või jookide sattumist ninna neelamise ajal.

Mandlid asuvad mõlemal pool kurgunibu ja näevad välja nagu kaks sammast mis valvavad neelu. Mandlid kaitsevad organismi suu ja nina kaudu sisenevate mikroorganismide eest.

Neelamise esimene etapp on tahtlik ja järgnevad etapid on reflektorsed. Neelamisel sulgub kõripealis, et toit ja jook ei satuks hingamisteedesse. Muide - neelamine toimub ka pea alaspidi seistes.

Suuõõnes peenestatakse toit mehaaniliselt **lõike-ja purihammaste** abil.

Keele, põskede ja huulte abil toimub toidu segunemine süljega (algab süsivesikute lõhustumine amülaasiga).



2. Õppetund SUUÕÕNE OSAD

SÜLG muudab toidu libedaks ja neelatavaks.

Sülge toodavad süljenäärmed ja see on keeruka koostisega läbipaistev, värvitu ja kergelt leeliseline (pH 7...8) vedelik. (Ööpäevas tekib inimesel tavaliselt 1 - 1,5 liitrit leeliselist sülge).

Sülg on vajalik toidu niisutamiseks, et hõlbustada selle allaneelamist. Seedimine saabki alguse süljest.

3 paari suurimaid süljenäärmeid on:

1. kõrvasüljenäärmed, mis asuvad põskede külgedel ehk kohe kõrvade ees
2. keelealused süljenäärmed, mis nagu nimigi ütleb asuvad keele all ning
3. lõuaalused süljenäärmed, mis paiknevad keelealustest süljenäärmetest veidi tagapool.

Lisaks neile on suus veel mitmeid suuõõne limaskestas paiknevaid väiksemaid süljenäärmeid; neid on nii huulte siseküljel, põskede limaskestas kui neelus.

Süljenäärmed võivad haigestuda viirusinfektsioonidesse. Mumps on näiteks lastel kõige levinum kõrvasüljenäärmete viiruhaigus.

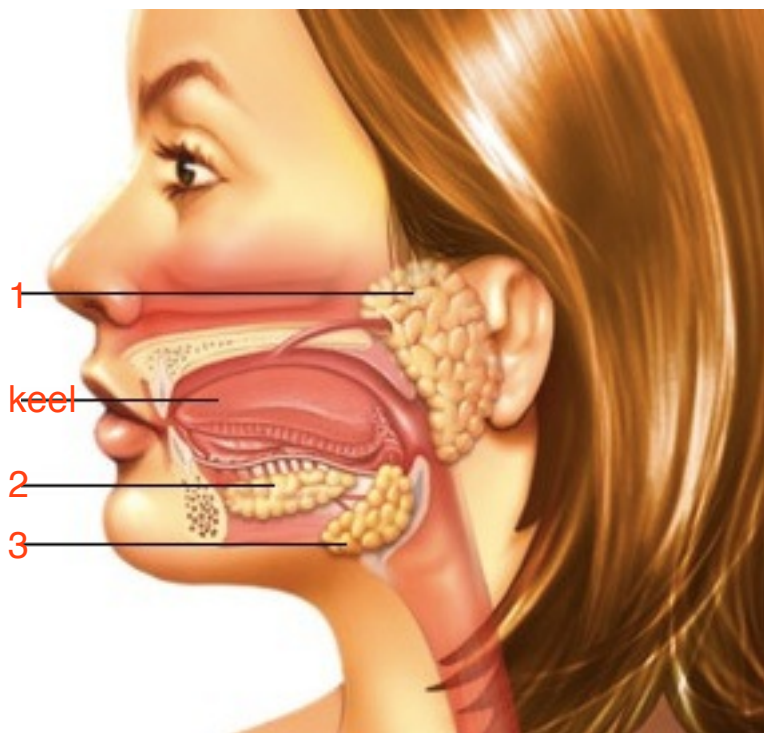


Foto: <http://www.virtualmedicalcentre.com>



Süljenäärmed on ohustatud ka bakteriaalsetest infektsioonidest; Tekkid võivad olla ka näiteks süljenäärme kivid, mis põhjustavad takistusi ja valulikkust süljekanalite piirkonnas; samuti võib esineda süljenäärmete vähki.

Nimetatud haiguseid ravitakse kas medikamentidega või kirurgiliselt.

Fotol näha süljenäärme kivi.

Foto: <http://www.odontoline.it>

Sülg mängib suurt rolli nii suuõõne kui ka kogu organismi tervises.

Sülg koosneb peamiselt veest, kuid sisaldab ka seedeensüüme, näiteks amülaasi, ja mineraalaineid. Sülg aitab "puhastada" hammastelt ja suu pehmetelt kudedelt mikroorganisme, mis põhjustavad erinevaid haigusi (bakterite, viiruste ja pärmseente põhjustatud infektsioonid).

Sülg sisaldab molekule, millel on võime hävitada või pärssida mitmete mikroorganismide tegevust, seega võime sülg nimetada keha enda antibiootikumiks. Sülg rikastab pidevalt ka hambaid neid kaitsvate mineraalidega nagu kaltsium, fosfaat ja fluoriid, mis muudavad hambaemaili pinna bakterite vastu tugevamaks ja vastupidavamaks (vt 4.peatükk lisateavet remineralisatsiooni kohta).

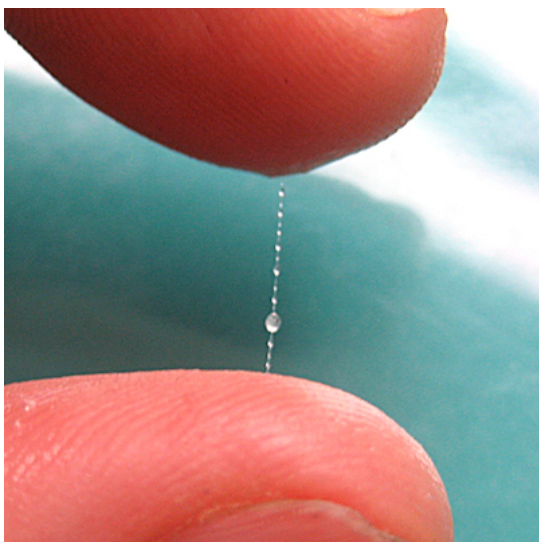


foto: <http://img.mit.edu>



foto: <http://astoundingminds.blogspot.fi>

Sülg aitab kaasa ka seedimisele lõhkudes toidu keemiliselt, sel ajal kui hambad peenestavad seda füüsiliselt.

Süljenäärmed aitavad tuvastada ka organismi veepuudust, andest sellest kohe märku suukuivusega.

Sülg mängib olulist rolli ka iga söömiskorra järel tekkiva happerünnaku neutraliseerimisel (Vt 3. peatükis rohkem infot happerünnaku ja bakterite kohta).

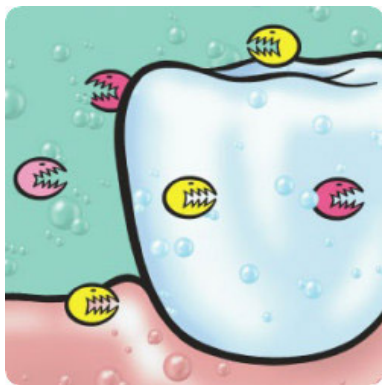


foto: <http://www.biodent.md>

Seega - sülg kaitseb hambaid demineralisatsiooni ja kaariese eest.



Huvitav fakt:

Pääsukesed ehitavad oma pesa savist ja mudast, mille sideainena kasutavad sülge

2. Õppetund SUUÕÕNE OSAD

KEEL

Inimese maitsmiselund on keel.

Keel on tugev ja paindlik lihas.

Keele suur liikuvus aitab toidul suus liikuda nii, et me saaksime seda hammaste abil peenestada. Samuti abistab keel neelamisel.

Keele mitmekülgne ja kiire liikumisvõime võimaldab meil kujundada konkreetseid helisid ja sõnu, millest moodustub kõne.

Keele pinnal on palju erineva ehitusega keelenäsid.

Näside tipus on maitsmispungad, milledes asuvad tunderakud.

foto <http://www.homebusinessandfamilylife.com>

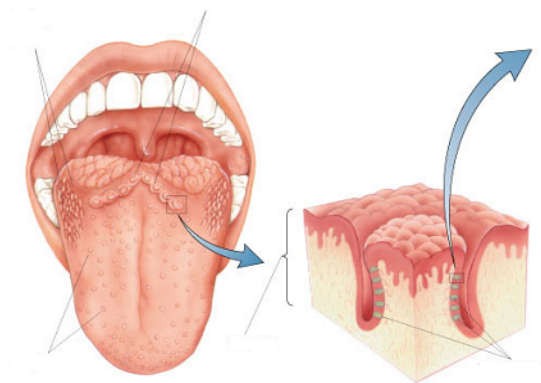
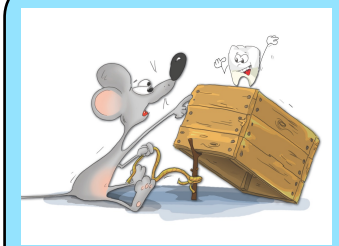


foto: <http://i.telegraph.co.uk>



Huvitav fakt:

- * Teo pea on vaid nööpnõla suurune, kuid teo keelel (hõõrlal) asub rohkem kui 25000 hammast!
- * Ainus loom kellel ei ole hambaid on sipelga-karu. Hammaste asemel kasutabki ta söömiseks keelt.
- * Keel on organismi kõige tugevam lihas.

Keele erinevad piirkonnad tajuvad erinevaid maitseid.

Inimene tunneb nelja põhimaitset: mõru, hapu, magus ja soolane.

Ülejäänud maisted tekivad nende segunemisel.

Maitse tundmiseks on vaja sülge; söögis olevad ained peavad süljes lahustuma.

Kui keel on kuiv ja sülge vähe, siis me maitset ei tunne.

Kui kuivale keelele asetada šokolaad, siis inimene selle maitset ei tunne. Proovi ise järele!

Maitsmisrakkude omapäraks on, et neid saab ergutada ka vaatamise või meenutamise (näiteks sidruni peale mõeldes hakkavad hoogsamalt tööle meie süljenäärmed).

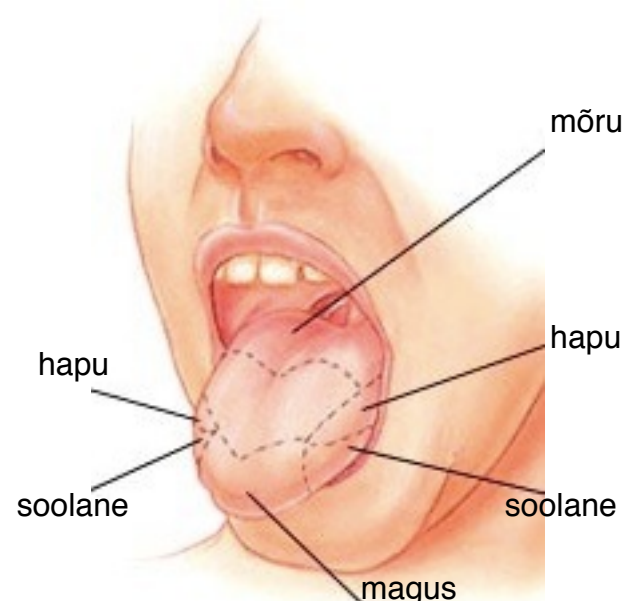
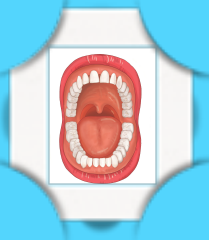


foto: <http://www.mhhe.com>

Klassitööd

Suur suu



1. Milleks on suu vajalik?
2. Mis on suu sees?
3. Kuidas tegutseb suu söömisel?

Klassitöö ülevaade:

Esimese peatüki õppetundides arutletakse

1. milleks on suu vajalik ja milliseid ülesandeid see üldiselt täidab.
2. õpitakse vaatluse käigus tundma erinevaid suu osasid
3. kogetakse läbi praktilise tegevuse nende funktsioone

Teema alustamiseks on sobiv 1 õppetund, milles arutletakse õpilastega milleks on suu meile vajalik ja mida suuga teha saab.

Seejärel selgita 2 õppetunni ja õpetajale toodud taustinformatsiooni põhjal täpsemalt milliseid erinevaid funktsioone suu täidab ning millised suu osad nendes osalevad.

Peatüki materjalide kinnistamiseks on sobilikud nii 2 kui 3 õppetund ja nendega haakuvad töölehed, mida võib täita nii tunnis kui kodutööna.

Vastavalt teema käsitlustele jaga õpilastele eelnevalt prinditud töölehed ja juhenda neid nende täitmisel



Peatüki materjal on jagatud 3 õppetunni vahel.

Taustinformatsioon õpetajale on abiks õppetundide ülesehitusel ja ettevalmistamisel.

Materjal on sobilik kasutamiseks nii erinevate õppetundide kaupa kui ka neid omavahel kombineerides. Peatükipõhised töölehed asuvad õppetundide lõpus, samuti võib olla viidatud tekstis teemaga sobivate teiste peatükkide töölehtede asukohale.

Õppetund 1

Milleks on suu vajalik?

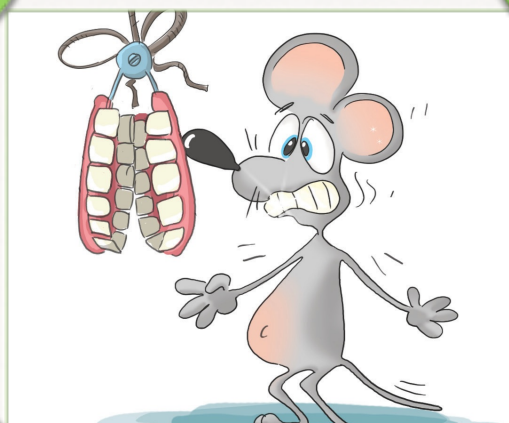
Mida saab suuga teha?

1. Küsige õpilastelt, milleks on suu meile vajalik; milliseid ülesandeid suu täidab?

Kirjutage tahvlile kõik õpilaste antud vastused.

Julgustage neid nimetama mitmeid tegevusi.

Näidis nimekirjast, mis tahvlile võiks moodustuda:



Mida saab suuga teha:



suud avada ja sulgeda

naerda

nutta

laulda

suudelda

naeratada

hammustada

närvida

maitsta

rääkida

süüa

mäluda

juua

rüübata

imeda

limpsida

hüüda

karjuda

kisada

vilistada

sosistada

sülitada

mossitada

mängida puhkpilli

puhuda täis õhupalli

puhuda nätsumulli ja seebimulli

külmaga hambaid lõgistada

Järgmiseks jagage koos õpilastega nende poolt nimetatud suu ülesanded tabelisse järgnevalt:

ülesanded, mis aitavad

1. süüa,
2. juua
3. suhelda.

Teema visualiseerimiseks ja selgitamiseks võib kasutada alljärgnevaid võimalusi :

- a) kinnitage tahvlile erinevate värvidega ringid, kuhu kirjutage õpilaste poolt nimetatud ja ringi pealkirjale vastavad suu tegevused. Säilitage neid klassi stendil.

SUHTLUS

SÖÖK

JOOK

- a) koos liikumisega - igale lapsele kinnitada rinda teemakohased sõnad ja paluda neil leida teemale vastav ring (võimalus korrata teemat ka koos liikumisega näiteks kehalise kasvatuse tunnis)



- c) paluge õpilastel fantaseerida kuidas nad saaksid end väljendada kui suud ei olekski olemas



pilt: <http://www.vikigeorgiopoulou.com>

Eesmärk: suu erinevate osade tähtsuse selgitamine ja näitlikustamine rääkimisel

1. Selgitada suu erinevate osade (keele ja hammaste) osalemist, tähtsust ja koos töötamist järgmiste tegevuste abil:

- Paluge õpilastel hoida oma keele otsa sõrmede vahel kinni ja öelda tähestikku nii, et keel üldse ei liiguks (vajalikud on paberrätikud sõrmede kuivatamiseks).

Veenduge, et õpilased peseksid enne käed vee ja seebiga, kui nad oma keelt puudutavad.

- Paluge õpilastel teeselda, et neil puuduvad hambad, selleks paluge neil katta oma hambad huultega ja lausuda tähestikku.

2. Keele ja hammaste tähtsuse üle arutlemiseks ja nende tähelepanu juhtimiseks võib küsida järgnevaid küsimusi:

- Miks oli keeruline hoida keelt paigal?
- Miks oli keeruline öelda tähti, kui keel ei saanud liikuda?
- Miks kõlasid tähed kummaliselt, kui katsime hambad huultega ja teesklesime, et meil ei ole hambaid?

3. Seleta õpilastele, et hääle ja häälikute moodustamiseks töötavad koos nii nende huuled, hambad kui keel. Selles veendumiseks sooritage järgnev ülesanne pinginaabrite vahel:

Üks õpilane lausub ühe tähe kaupa tähti, tehes iga tähe järel pausi, et kaaslane saaks korrata sama tähte. Mõlemad õpilased jälgivad vaheldumisi tähelepanelikult partneri huulte asendit ja keele liikumist erinevate tähtede lausumisel.

Seejuures paluge õpilastel pöörata tähelepanu järgnevatele asjadele:

- milliste tähtede lausumisel peab huuli torutama
- milliste tähtede lausumisel asub keele ots ülemiste eesmist hammaste taga
- millal sulguvad huuled tähe moodustamiseks
- millal asub keel suupõhjas
- paluge õpilastel lausuda ka "lal-lal-laa" ja "lm-lm-lm", paluge neil tähele panna milliseid liigutusi keel ja huuled sel ajal teevad.

Kodune töö:

Kirjutada lühijutt teemal:

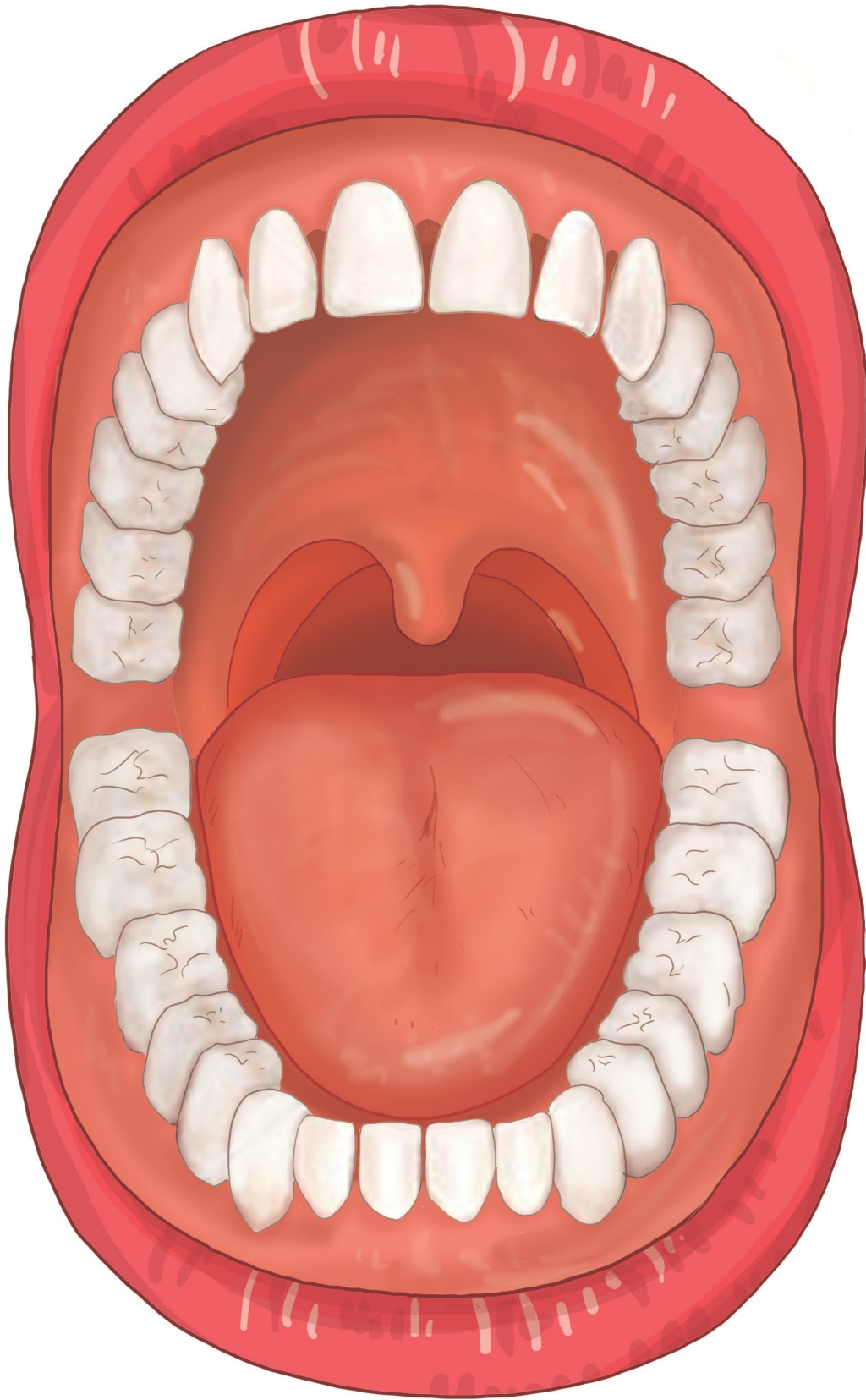
"Mida ma saan oma suuga teha"

Täita kirjatehnika leht

"Mida saab suuga teha" ja lisada see

"Minu suu" õpimapi vahele

MINU SUU õpimapp



(NLM)

SAAN OMA SUUGA TEHA JÄRGNEVAID TEGEVUSI

Kirjuta lehele, mida saad oma suuga teha. Võid kasutada vasakul tulbas olevaid sõnu kui ka ise tegevusi lisada

avada ja sulgeda

naerda

nutta

laulda

suudelda

naeratada

hammustada

närvida

maitsta

rääkida

süüa

mäluda

juua

rüübata

imeda

limpsida

hüüda

karjuda

kisada

villistada

sosistada

sülitada

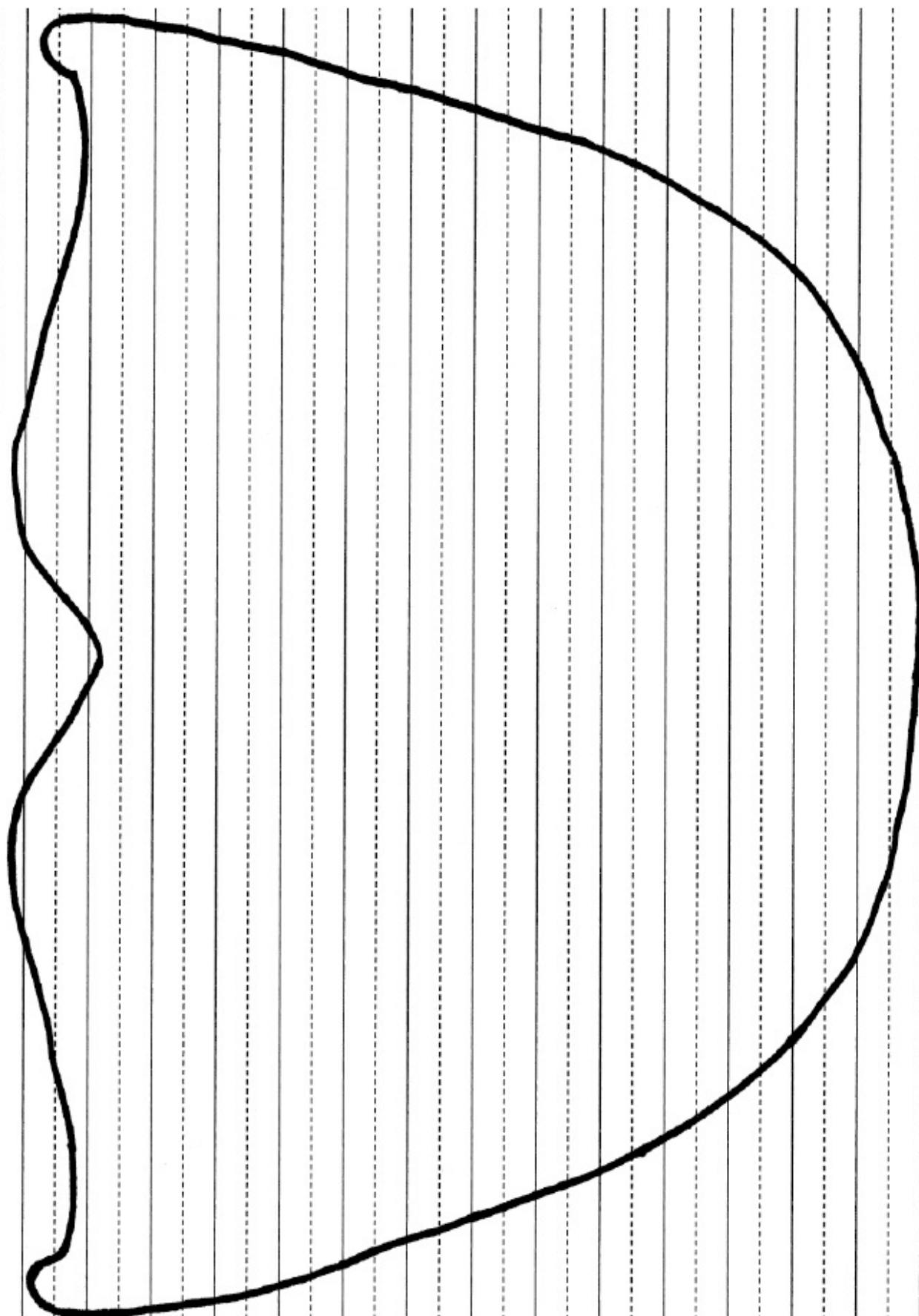
mossitada

mängida puhkpilli

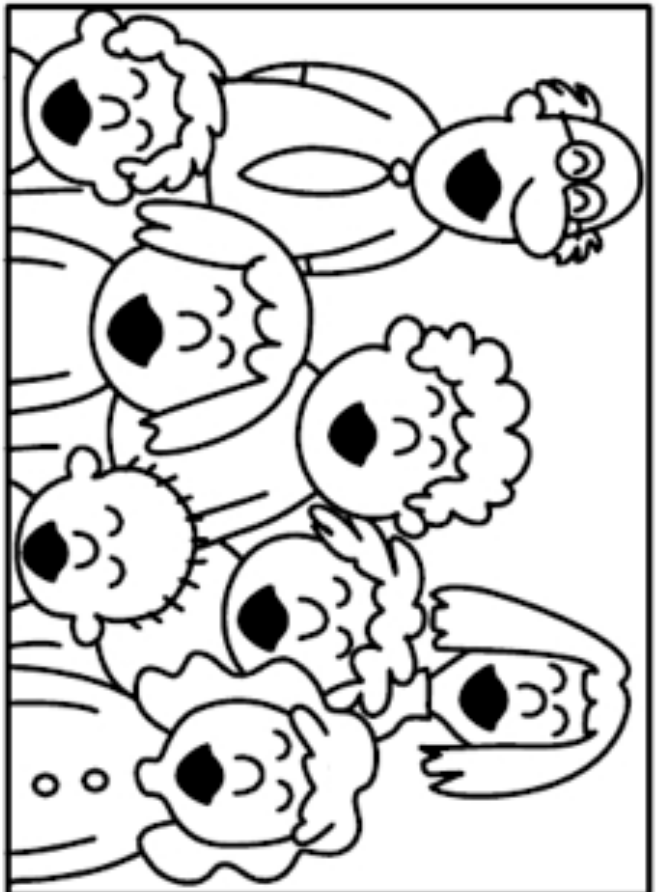
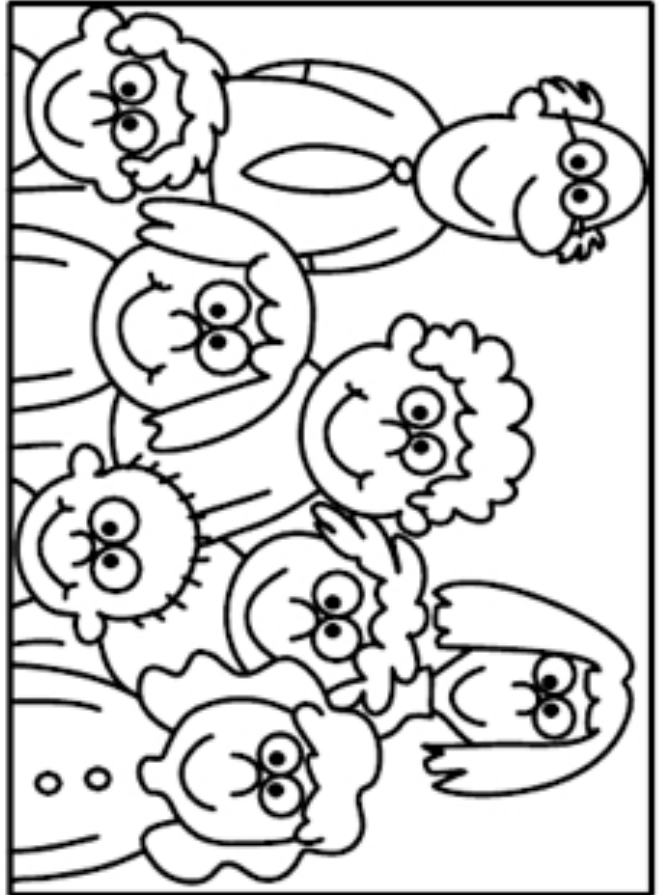
puhuda õhupalli

puhuda näsumulli ja seebimulli

külmaga hambaid lõgistada

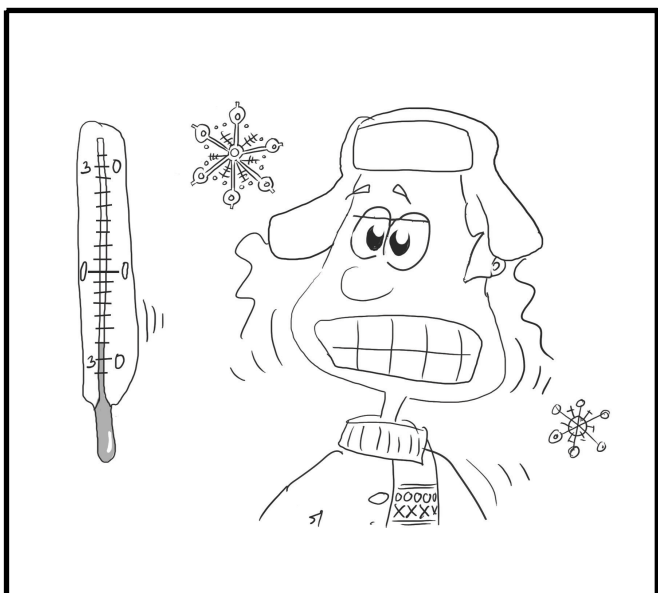
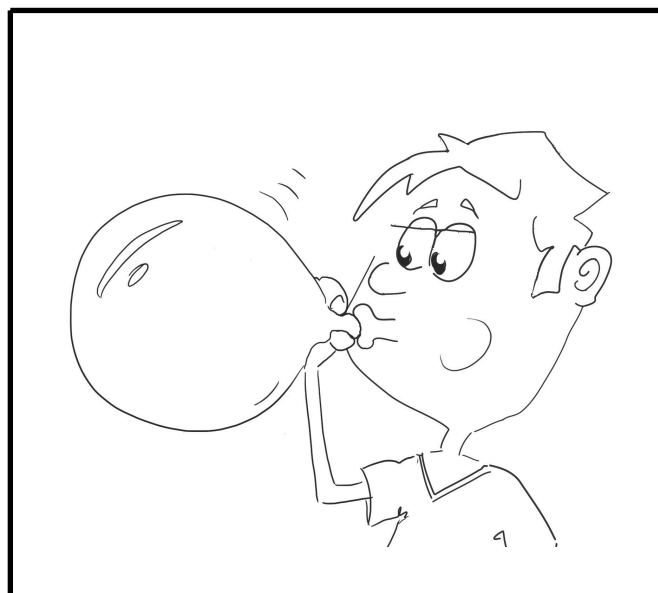
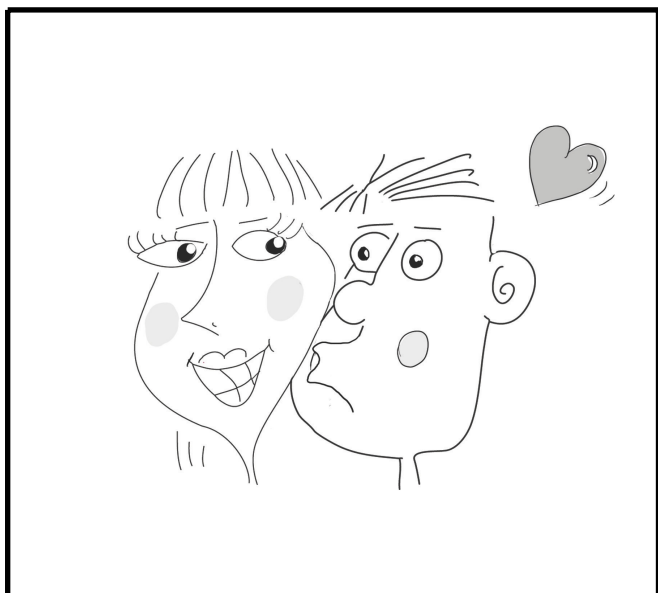


Mida saab suuga teha? Nimeta pildidel kujutatud tegevused. Mõtle, milliseid suu osasid nende tegevuste juures kasutad? Kas need tegevused oleksid võimalikud ka ilma teatud suu osadeta?



kasutatud pildid: <http://science.education.nih.gov>

Mida saab suuga teha? Nimeta piltidel kujutatud tegevused. Mõtle, milliseid suu osasid nende tegevuste juures kasutad? Kas need tegevused oleksid võimalikud ka ilma teatud suu osadeta?



Põsed

Kõva suulagi

Pehme suulagi

Kurgunibu

Suu põhi

Huuled

Igemed

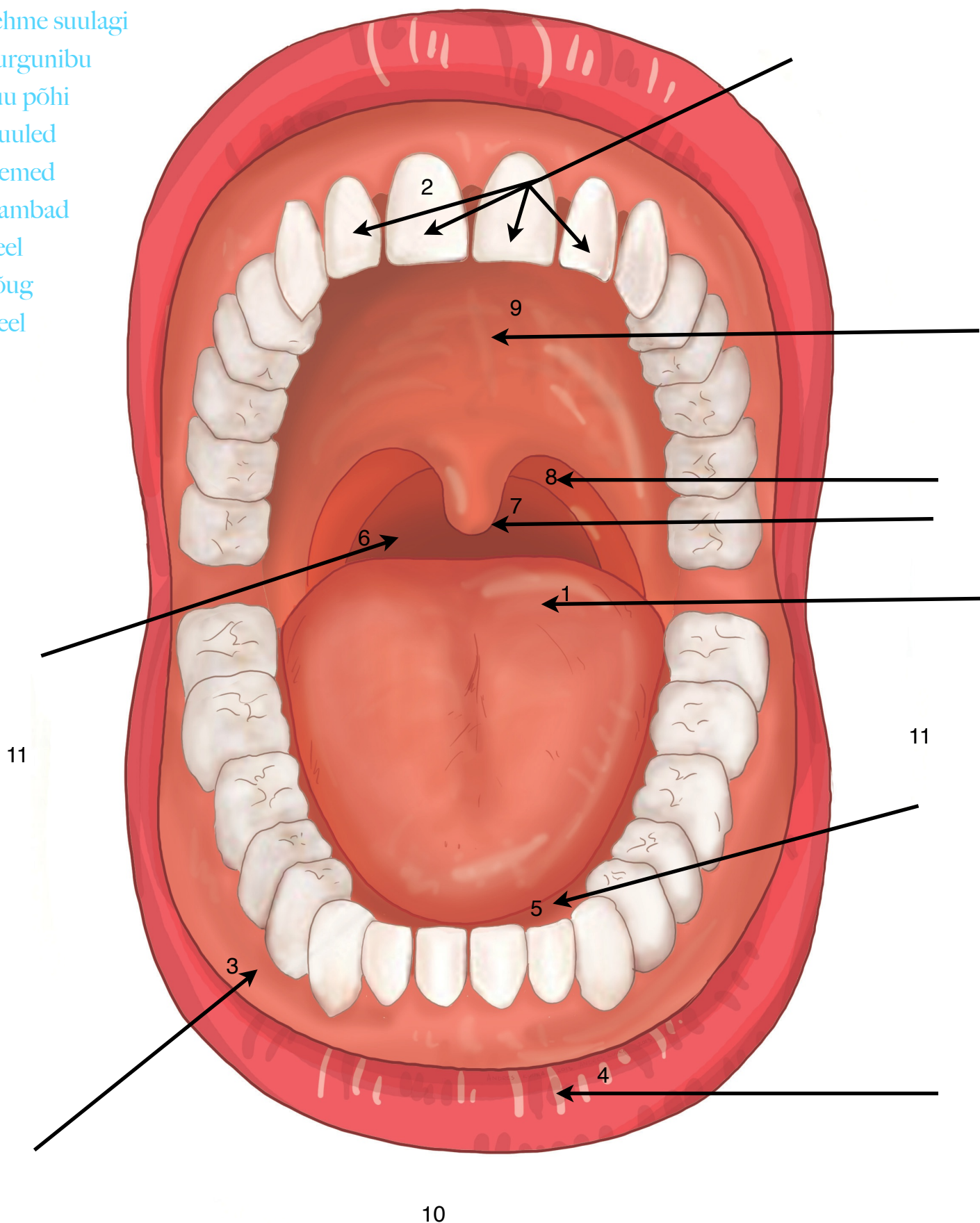
Hambad

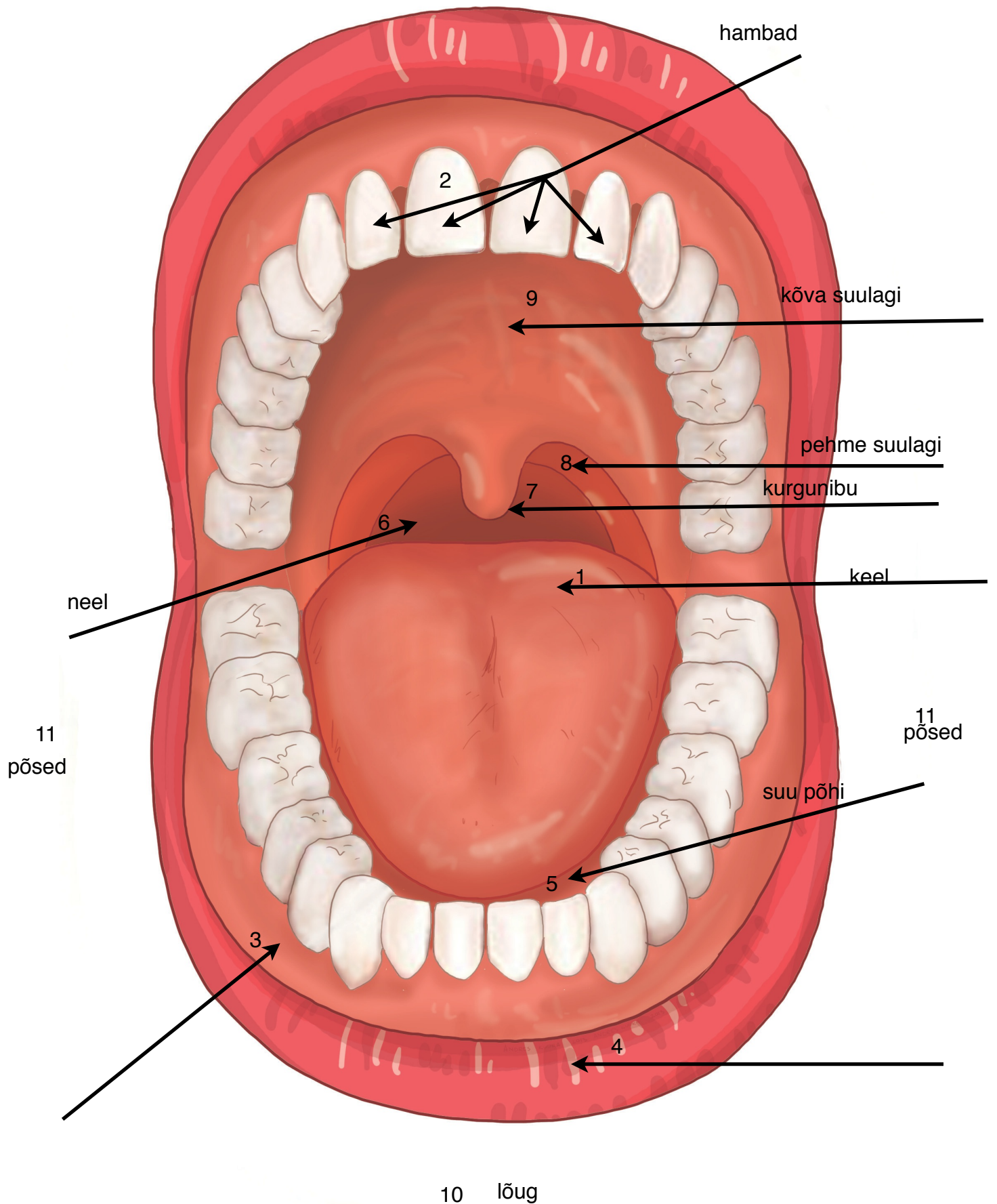
Keel

Lõug

Neel

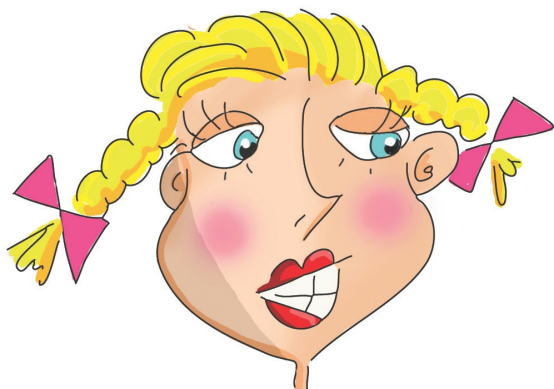
Kirjuta iga noole peale õige suu osa nimetus



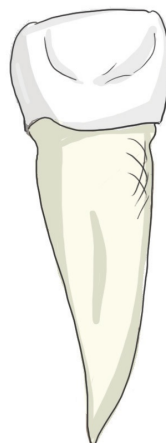


Piltidel on kujutatud erinevad suu osad. Pilte võib suurendada ja ühekaupa printida ning kasutada õpilastele suu osade õpetamisel.

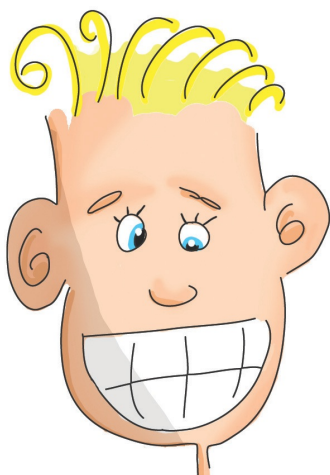
Printides 2 eksemplari 6 ruuduga võite kasutada Memory mänguna (vaja leida õiged paarilised) - näiteks. tunnis, pikapäevarühmas



PÕSED



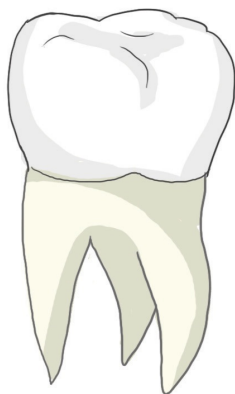
INTSISIIV



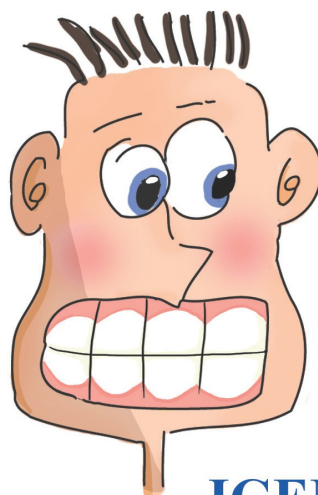
HAMBAD



HUULED



MOLAAR



IGEMED

Seedekulglä ehitus

Seedimise käigus toit peenestatakse ja lagundatakse

Vaata kõrval olevat pilti ja kirjuta joontele seedekanali algusosaosa nimetus.

Kas oskad nimetada veel suu osasid mida pildid ei ole nimedaga märgitud?

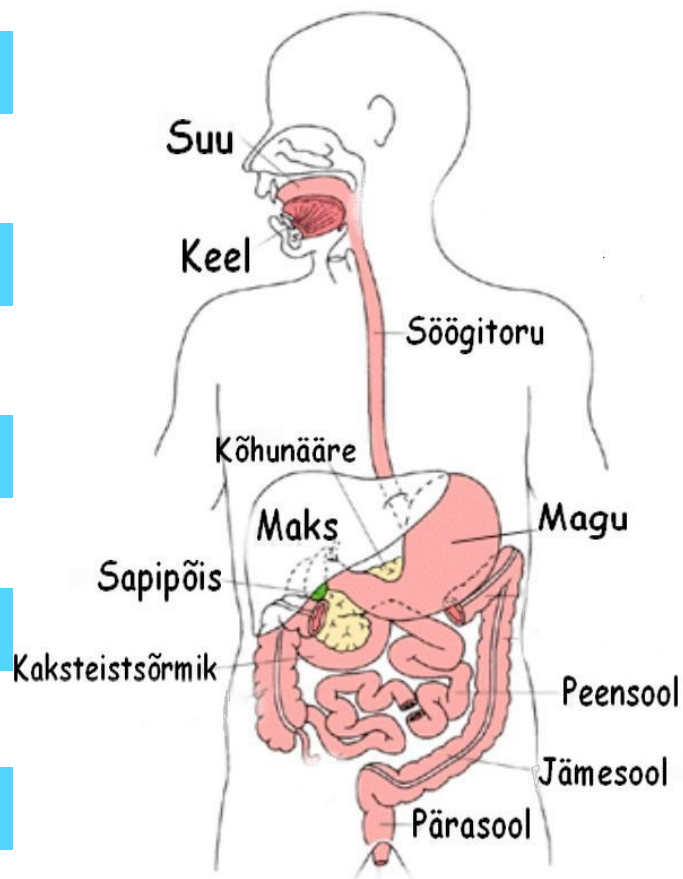
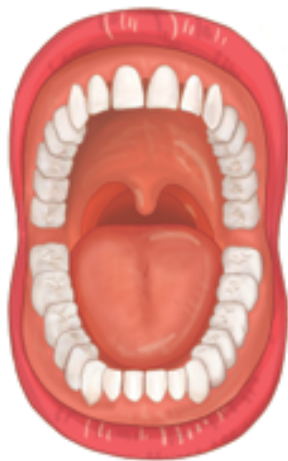


foto: <http://www.e-ope.ee>



Seedimine algab suus



Sinu hambad mängivad olulist rolli seedimise juures. Mis on nende ülesanne?

Töölehed "Näoilmed"

Kuidas kasutada?

Inimese näoilmeist oleneb paljuski kuidas teda mõistetakse. Kõige väljendusrikkam ja tähtsam ilme on naeratus. Lisaks on oluline roll ka silmadel ja silmsidemel. Hingepeeglina väljendavad need meis peituvaid emotsioone - siirust, huvi, salakavalust, uhkust, kurbust ja valu. Seega - näoilmed võivad paljastada palju tundeid ja hoiakuid. On oluline, et õpilased õpiksid märkama nii enda kui kaaslaste kehakeelt. See suurendab nende empaatiavõimet ja parandab sotsiaalset suhtlust. Seega on töölehti ja seejuures ka suutervise sõnumit võimalik käsitleda mitmes erinevas ainetunnis.

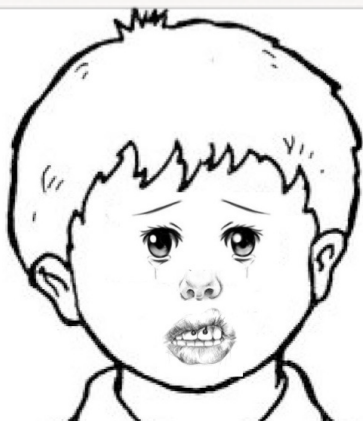
1. värvimislehtedena tunni või kodutööna (prindi näo töölehed ja palu õpilastel joonistada erinevate ilmetega inimesi - valutava hambaga, särava naeratusega, breketitega, puuduva hambaga, jne.).
2. valmista ette mõned erineva näoilmega pildid (kurva näoga, tõsise näoga, jne.) ja palu õpilastel arutleda, mida inimene pildid tunda võib ning mis tema käitumises need põhjustas. Kas ta oleks saanud midagi muuta?????
3. töölehti on võimalik kasutada erinevate õppetundide teemadega haakuvalt (hambahaigused, suuhügieen, toitumine). Las nii oma kui ka laste fantaasial vaid lennata!

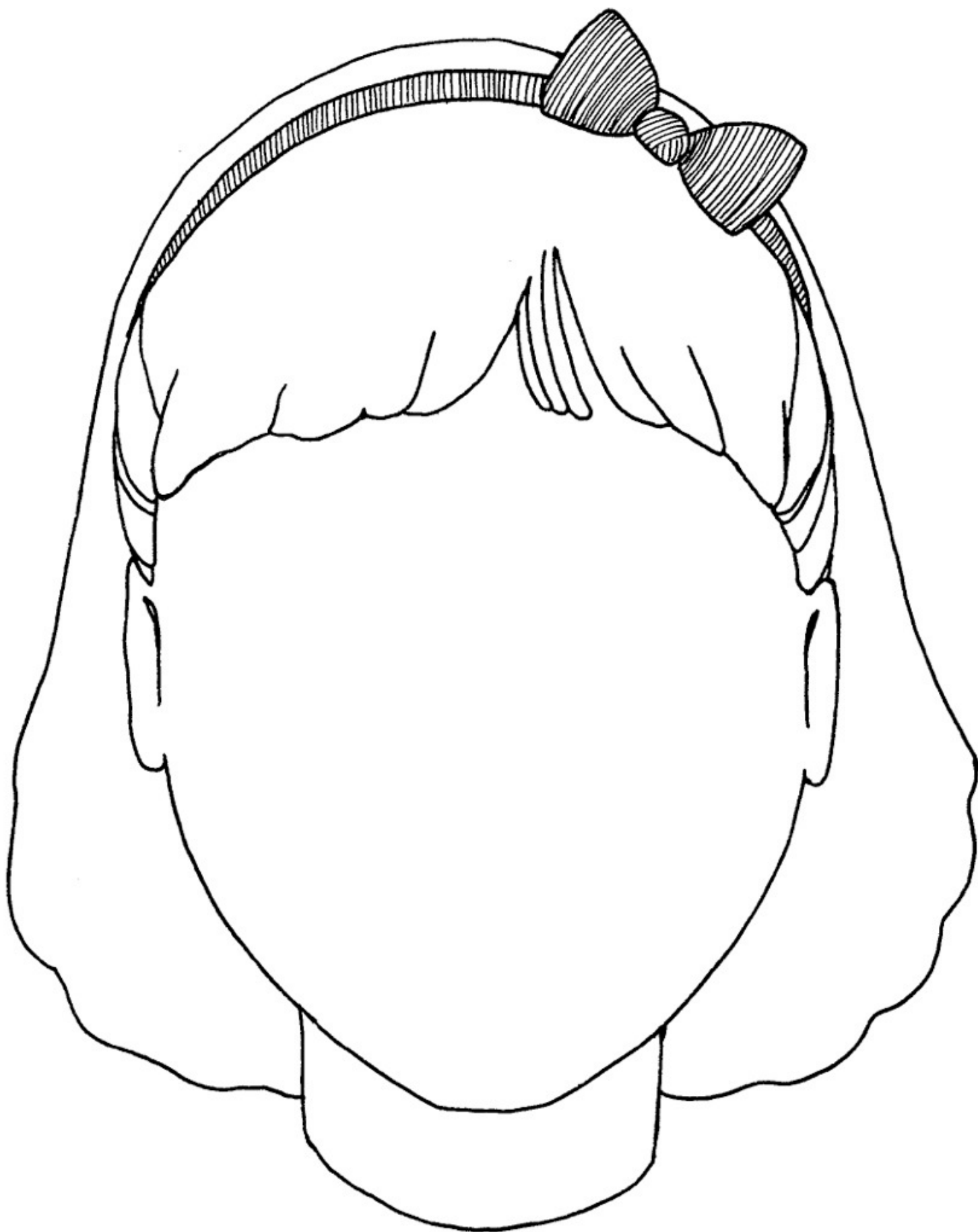


Töölehed võimaldavad mitmekülgset kasutamist nii paberil kui arvutis:

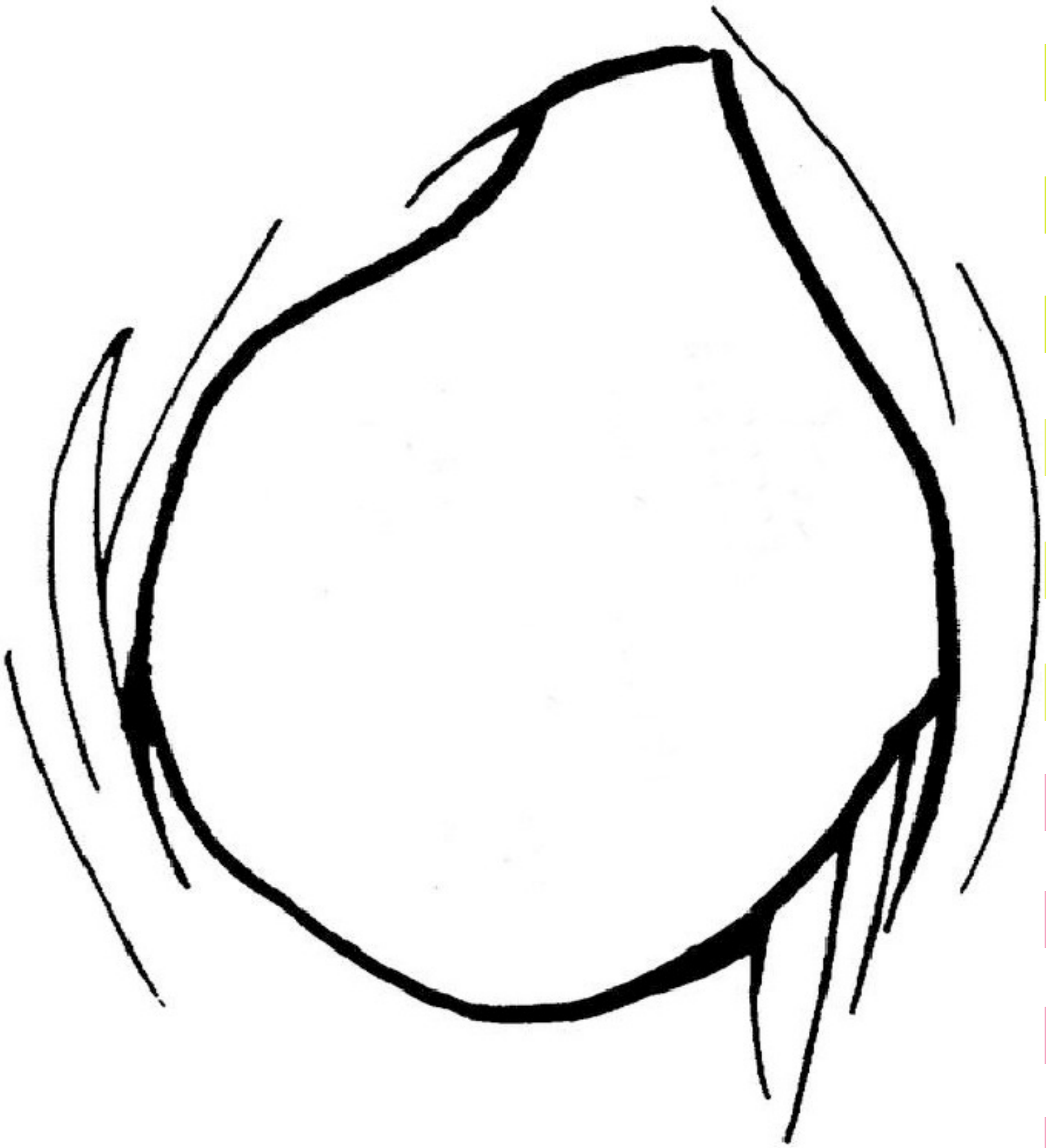
Prindi töölehed (näod, silmad, ninad, suud).

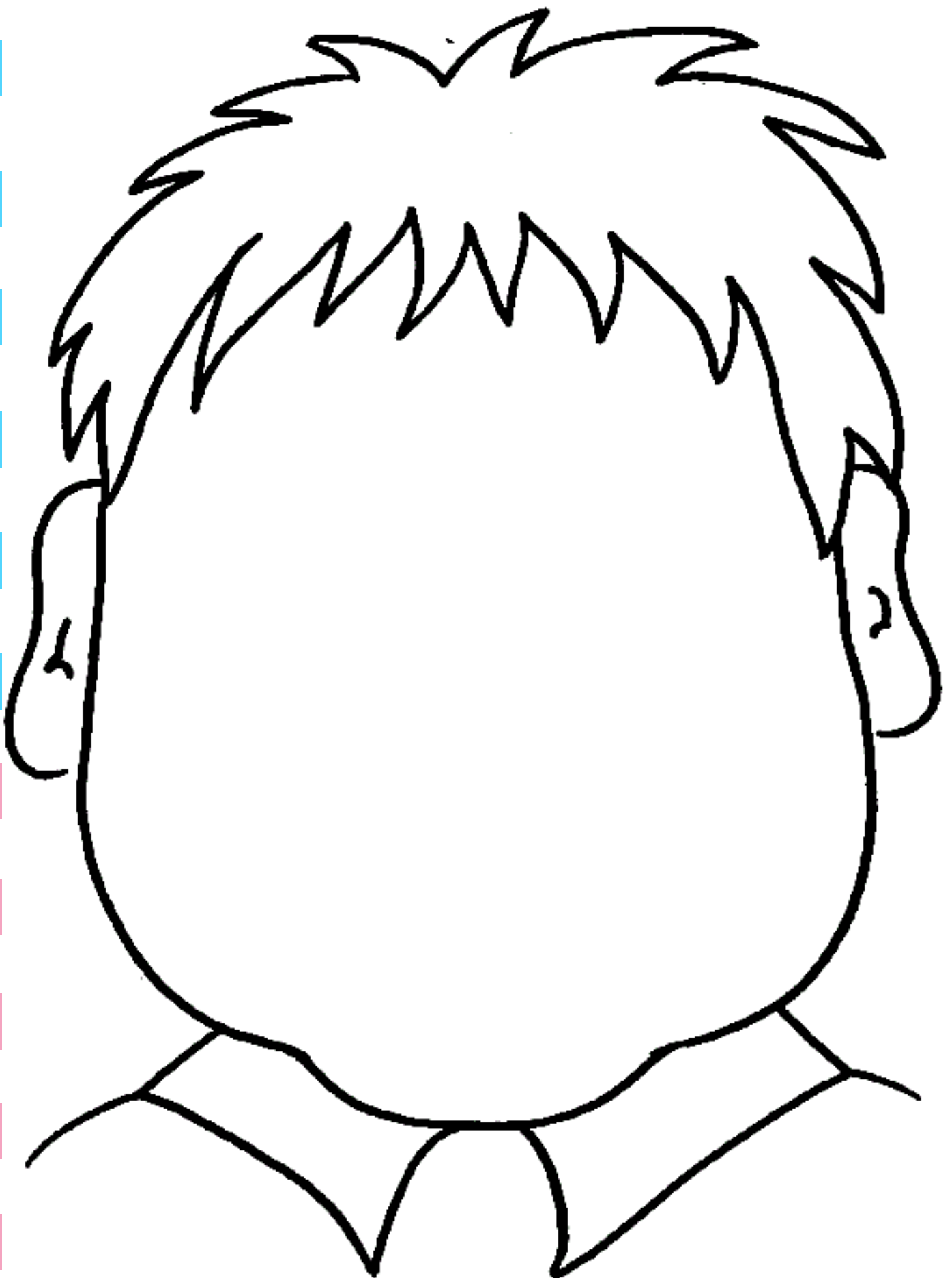
Lõika näo osad piirjooni mööda välja ja kleebi või kinnita kahepoolse teibiga vastavalt näo suurusele ja kujule. Saad moodustada erinevaid näoilmeid ja nende abil selgitada suu ja hammaste tähtsust ning ka terve naeratus esteetilisust.





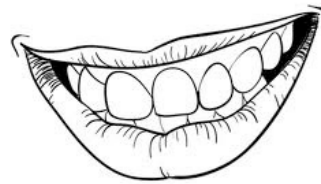
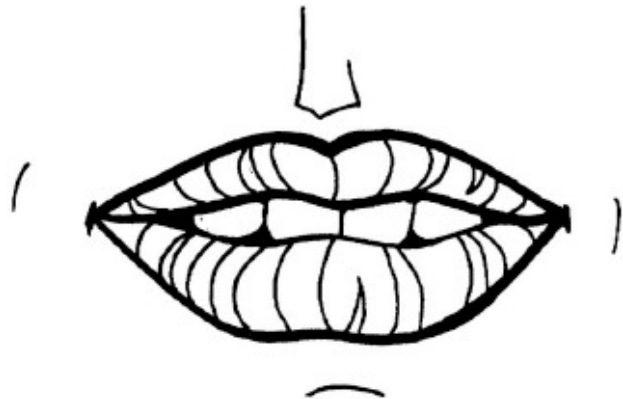
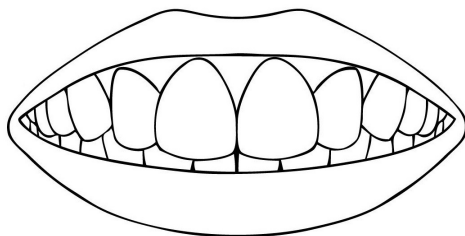
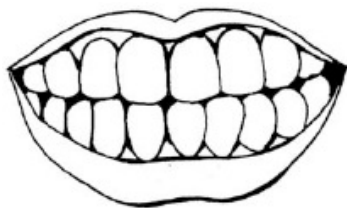
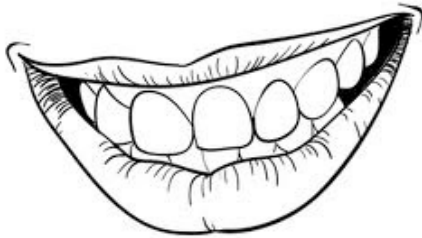


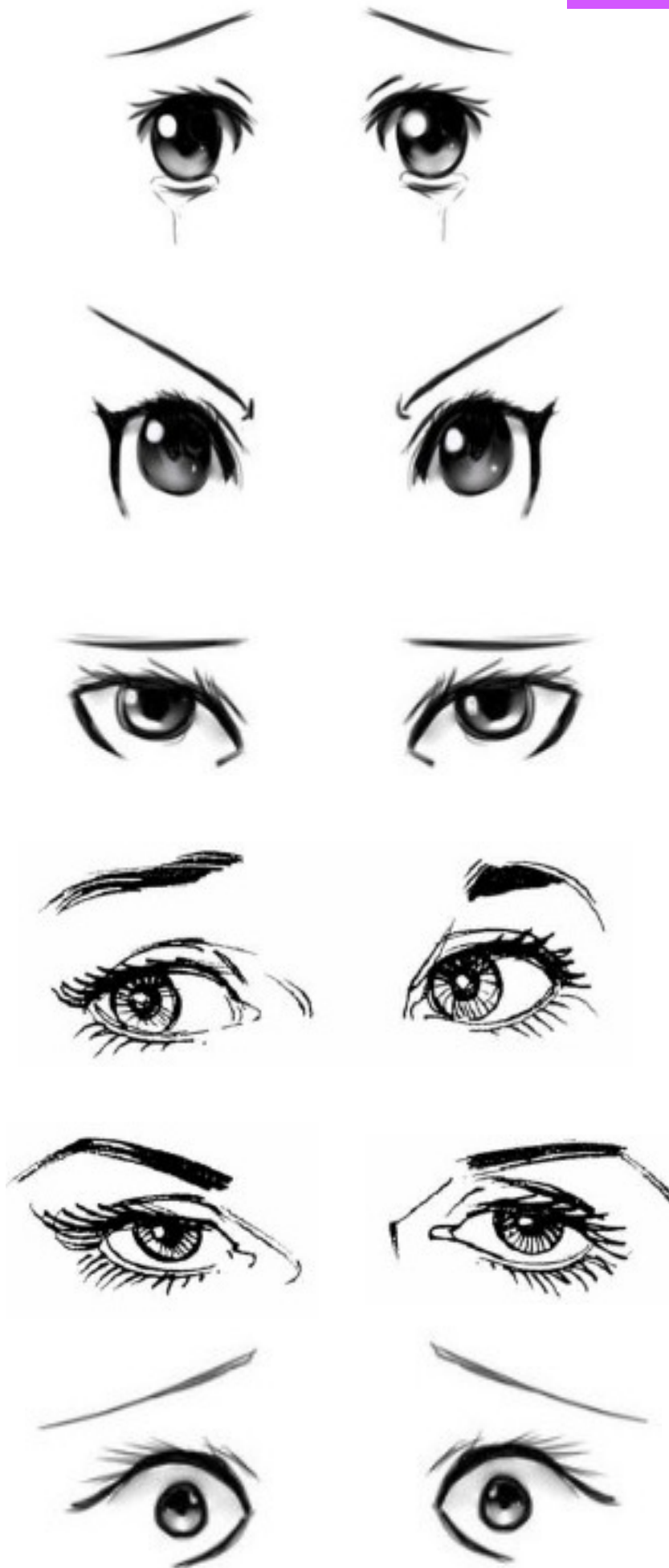


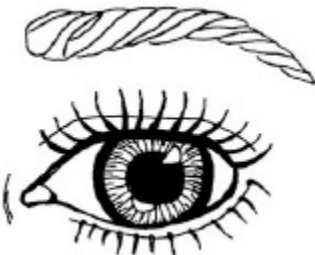
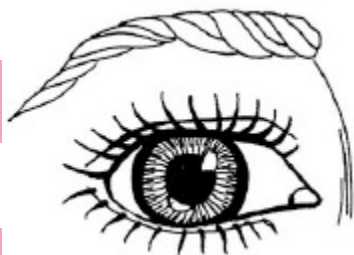
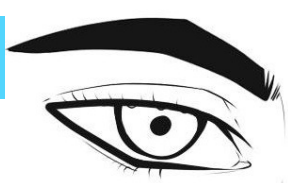


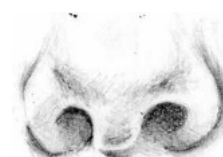
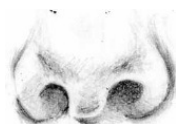












Õppetund 2

Mis on suu sees?



Uurime suu sisemust

1. Mängime "Suu peeglit"

Läbi selle mängu näevad ja mõistavad õpilased paremini suuõõne erinevaid struktuure ja osasid.

Eesmärk: näitlikustada suu liikumist (suu erinevaid funtsioone) ja õppida tundma suu sisemust (hambad, keel, neel).

Kodune töö:

1. Prindi igale lapsele tööleht "Minu suu osad", juhenda kuidas töölehti täita.
2. Lisage tööleht "Minu suu" õpimappi

"Peeglike, peeglike sõbra peal, näita mis küll sõbral suus on seal?!"

Mängime teineteise peal peeglit.

Selgitage õpilastele "Suu peegli" mängu käiku.

Jagage lapsed paaridesse; kõige lihtsam on seda teha koos oma pinginaabriga.

Esmalt matkib üks õpilane teise suu liikumist. Seejärel vahetatakse rollid.

1. Alusta tegevust hoides käes peeglit ja palu lastel selgitada, mis funktsioon on peeglil.

Aita lastel mõista/selgita, et paarilise, kes mängib peeglit, ülesanne on peegeldada/täpselt järele teha kõiki kaaslaste näoilmeid ja suu liigutusi.

2. Selgita, et rolle vahetatakse ja kaaslane, kes teeb liigutusi järele peab jälgima mida ta "peeglist" näeb ja suutma seda pärast ka selgitada.

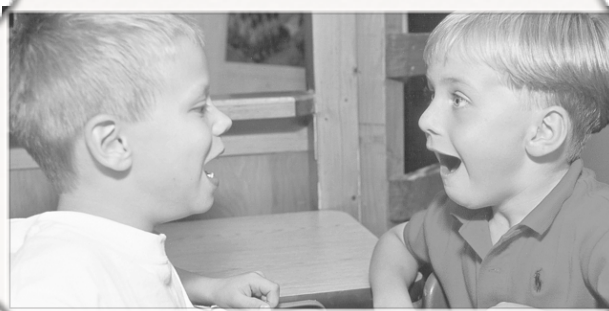


foto: <http://science.education.nih.gov/supplements/nih2/oral-health/default.htm>

Jälgitakse:

- a) milliseid liigutusi ja näoilmeid saab suuga tekitada
- b) mis on suu sees

3. Esmalt demonstreeri ülesannet ise:

- palu appi üks õpilane
- istuge teineteise vastas ja selgita, et praegu oled sina suu liigutaja ja õpilane "peegel" ning palu tal võimalikult täpselt jäljendada kõiki liigutusi mida sina teed.
- liiguta AEGLASELT oma suud järgnevalt (järjekord ei ole oluline): ava suu pärani, sulge huuled, aja keel suust välja, puhu põsed õhku täis, paljasta hambad neid koos hoides, libista keelega üle oma esihammaste, naerata, mossita, jne.
- anna kaaslasele aega oma liigutusi jäljendada
- liiguta oma suud kõikvõimalikes erinevates suundades, tee huultega erinevaid liigutusi neid torutades, peites, hammustades (moodusta erinevaid näoilmeid, mis väljendavad sõnadeta erinevaid emotsioone).

4. Palu lastel leida endale partnerid või palu ülesanne sooritada pinginaabrite vahel

- rõhuta, et rolle vahetatakse ja liigutaja peab jälgima "peegli" suud ning hiljem seletama mida ta nägi. Oluline on, et liigutaja teeks oma liigutusi matkimise jaoks piisavalt aeglaselt.
- ole tähelepanelik häbelikemate õpilaste suhtes, kes ei pruugi tahta oma suud kaaslasele avada. (Sellisel juhul võib ülesande sooritamiseks paluda vabatahtlikke ja moodustada nende vahel paare ning teised sättida istuma nii, et nad saavad peegli rollis olevat õpilast jälgida ning hiljem arutatakse koos nähtu üle).

5. Arutage koos mida teineteise suus nähti

1. küsi, kas õpilased soovivad lisada midagi 1 õppetunnis koostatud nimekirjale "mida suuga teha saab"
 2. palu nimetada mida nad nägid suu sees ja kirjuta kõik õpilaste poolt öeldu nimisõnadena tahvlile
- teise tulpa kirjuta alljärgnevast valikust suu osad, mida lapsed tõenäoliselt ei nimeta või mida nad küll nägid aga millele nimetust anda ei osanud. Selgita mis need on ja palu uuesti kaaslase suus uurida neid suu osasid (võimalusel näita õpilastele ka pilte):

huuled	papill	huulekida	suupõhi
keel	igemed	keelekida	
hambad	lõualuud	kõvasuulagi	
põsed	kurgunibu	pehme suulagi	

Kasuta töölehte minu suu osad lk.17 ja töölehte õpetajale lk.34

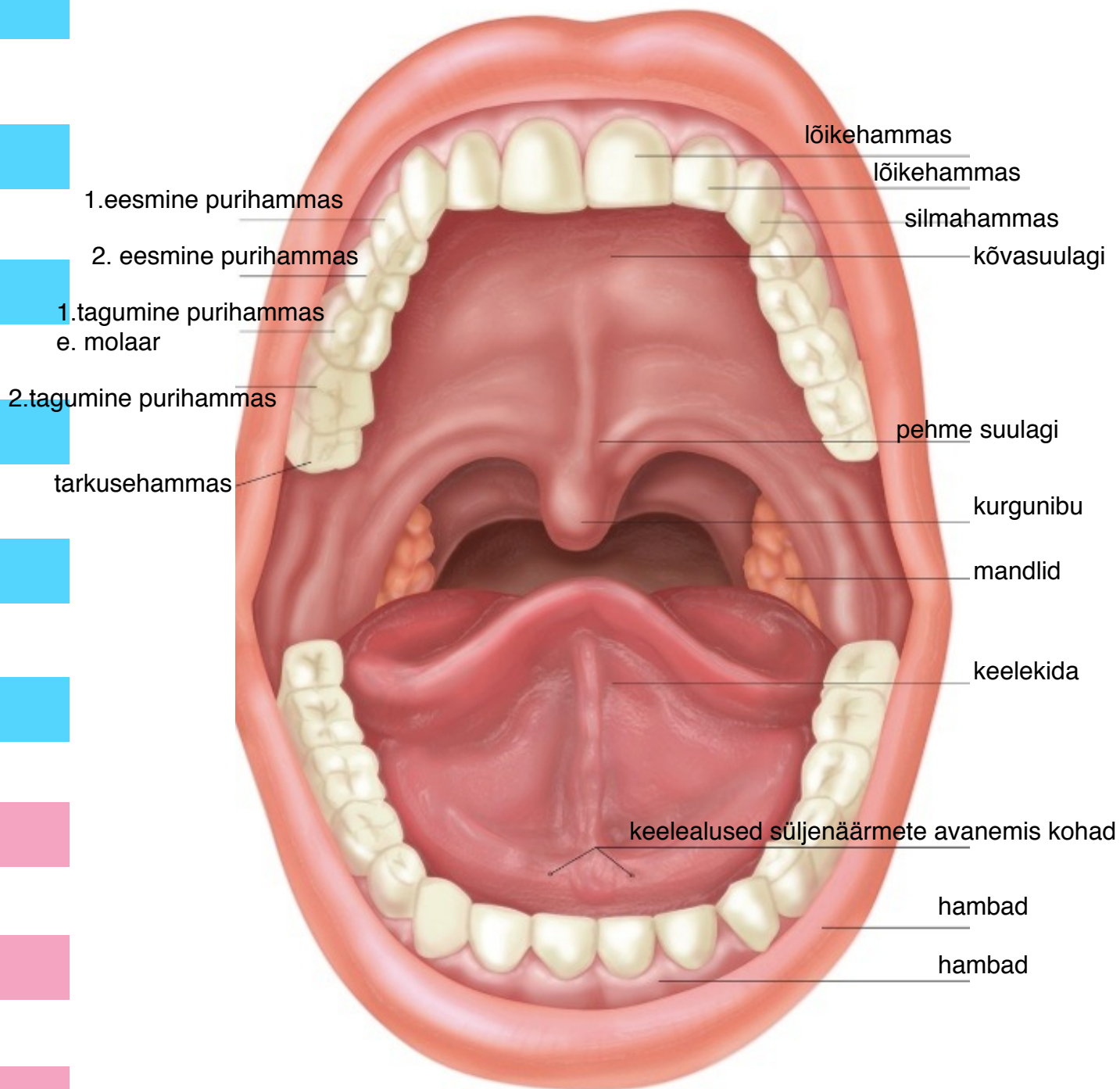


foto: <http://biology-forums.com>

Õppetund 3

Suu ja söömine

Eesmärk: kinnistada peatükis õpitut ja seostada praktiliselt suu erinevaid osasid nende funktsiooniga.

Kuidas tegutseb suu söömisel?



1. Meenuta õpilastele, et nad nimetasid suu söömisfunktsiooni.
Alustuseks palu neil imiteerida suuga erinevaid söömisel tehtavaid liigutusi.
2. Peske käed ja jaga igale õpilasele kas kreeker, tükk leiba või porgandit (midagi mida peab söömiseks hammustama ja mis oleks kuivema konsistentsiga).
3. Rõhuta, et nad ei pistaks toitu ühe ampsuna suhu vaid hammustaksid sellest tükik ja paneksid seejuures tähele, kuidas nad seda söövad.
4. Palu seejuures neil tähele panna järgnevat:
 - a) milliseid hambaid nad kogu söömise vältel kasutavad?
 - b) milliste hammastega hammustasid, millistega mälusid?
 - c) milliseid muutusi nad suus veel tunnevad (suurenenud süljevool)?
 - d) mis aitab toidul suus püsida?

4. Samaaegselt õpilaste poolt antavate vastustega kirjuta tahvlile need 2 tulpa: esimeses tulpas tegevus ja teises millise suu osaga me seda teeme (vaata tabelit)

Minu suu aitab mul süüa	
Mida ma tegin	Millist suu osa kasutasin
hammustasin	eesmised lõikehambad, lõualuud
mälusin	tagumised hambad, lõualuud
liigutasin toitu suus	keel, lõualuud
neelatasin	keel, neel
hoidsin toitu suus	huuled, põsed
toit muutus pehmemaks	sülg

5. Selleks et juhtida tähelepanu ka süljele ja selle rollile suus, küsi lastelt järgnevat:
- kas toit jäi kogu söömise ajal sama kõvaks kui see oli suhu pannes ja esmalt hammustades?
 - millal hakkas see muutuma pehmemaks?
 - mis seda pehmemaks muuta aitas?
 - kas nad oleksid saanud toidu alla neelata, kui see ei oleks pehmemaks muutunud?

Kui õpilased nimetavad sülge, lisa ka see tabelisse.

Vestluses võib esmalt kasutada õpilaste poolt nimetatuid väljendeid sülje kohta nagu ila ja tatt.

Järgmistes peatükkides tuleb sülg, selle olemus ja funktsioon täpsemalt kõne alla.

6. Küsi õpilastelt mis maitsega toit oli? Kas nad teavad kuidas nad maitset tunnevad?

Selgita, et keele erinevates kohtades asuvad näsad, tänu millele me tunneme erinevaid maitseid.

7. Selgita, et maitse tundmiseks on vaja sülge ehk söögis olevad ained peavad süljes lahustuma.

Kui keel on kuiv ja sülge vähe, siis me maitset ei tunne.

Katseta! Ava suu, kuivata keel pabertaskurätiga ja pane keelele küpsise või muu toidu tükk. Ära keelt liiguta! Kas tunnend maitset?

Teema visualiseerimiseks võid printida järgmisel leheküljel oleva keele pildi. Siinkohal võib kasutada taas ka “peegli” mängu ja paluda vaadelda kaaslasega teineteise keelt. Selgita, et keele pinnal on näha väikesed täpikesed, mida nad võivad märgata kaaslase keele külgedel ja tagaosas.

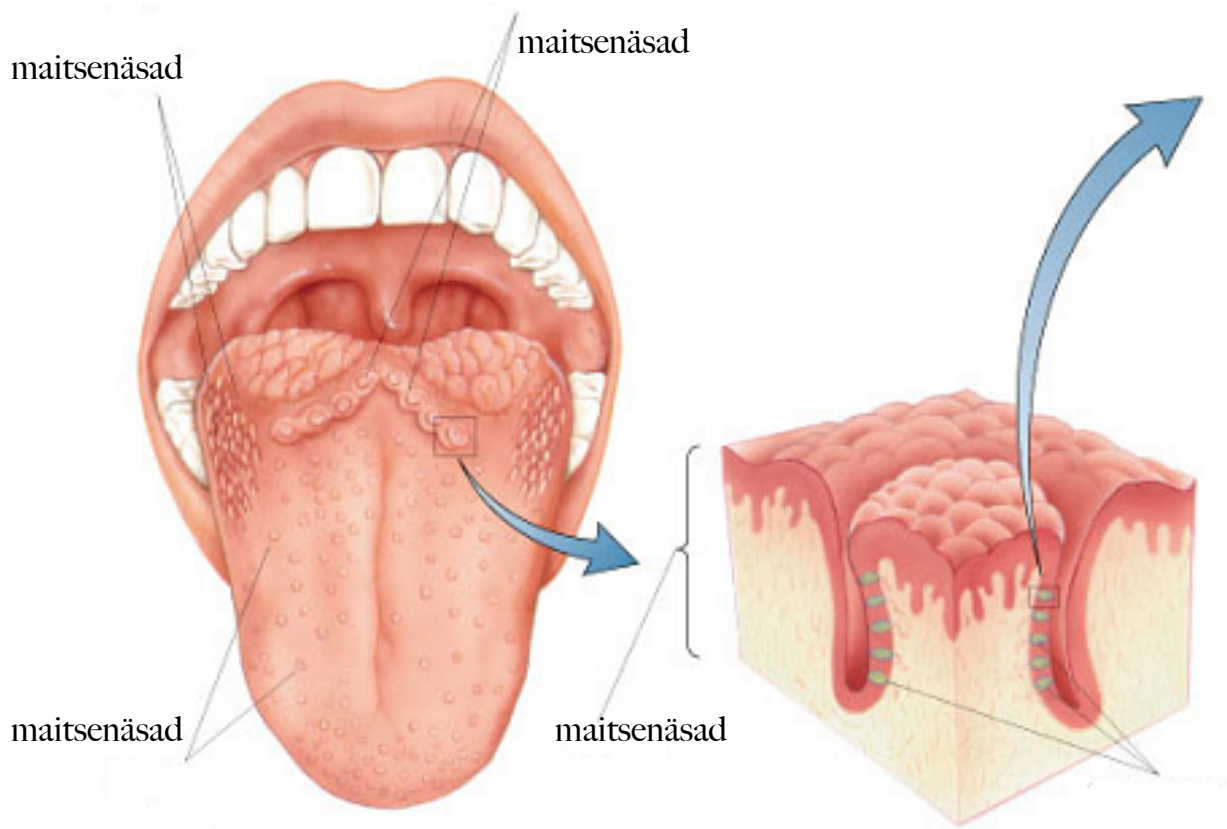


foto: <http://anatomisty.com>

Eesti keel ja kirjandus

Täna rääkisime suust ja hammastest ja mängisime peeglimängu.

Palu lastel meenutada, milliseid muinajutte nad teavad kus on tegemist peegluga.

Raamatud, mida võib soovitada lugemiseks:

Tüdrukud: "Roosi, Liilia ja Jasmiin"

"Lumivalgeke ja 7 põialpoissi"

"Imelik peegel" J. Kunder

Loov kirjutamine teemadel:

"Minu suus" (fantaasiarikas lugu suu erinevatest osadest)

"Asjad mis panevad mind naeratama"