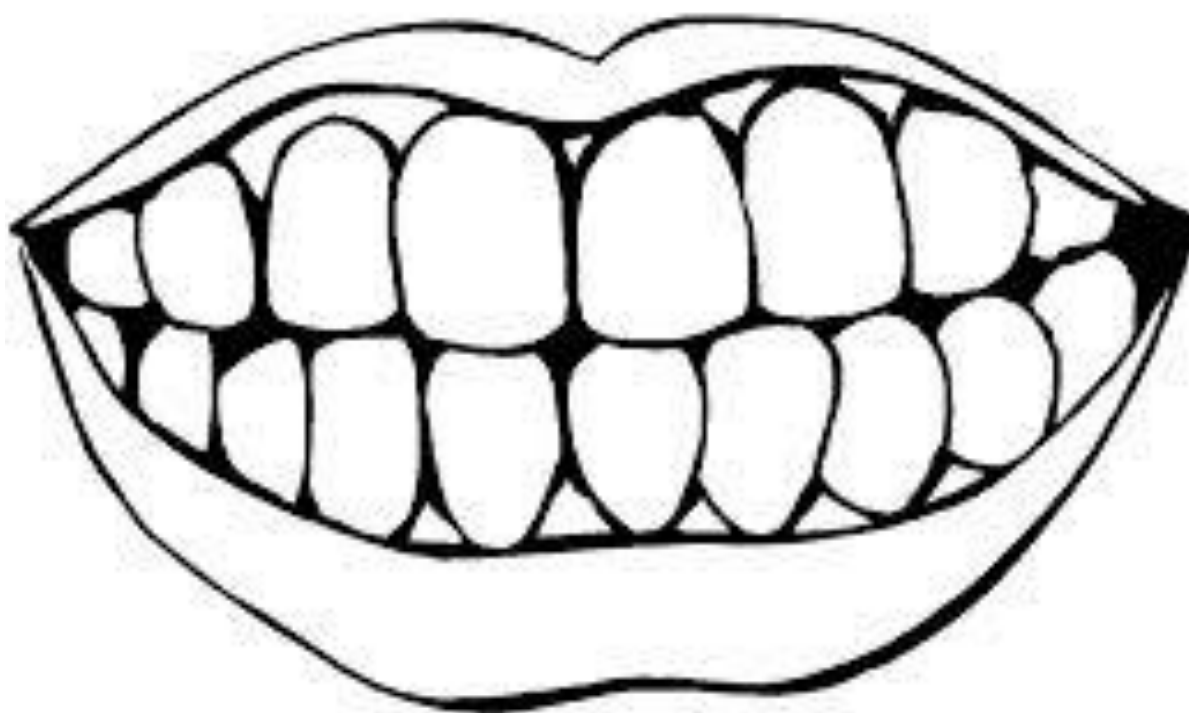
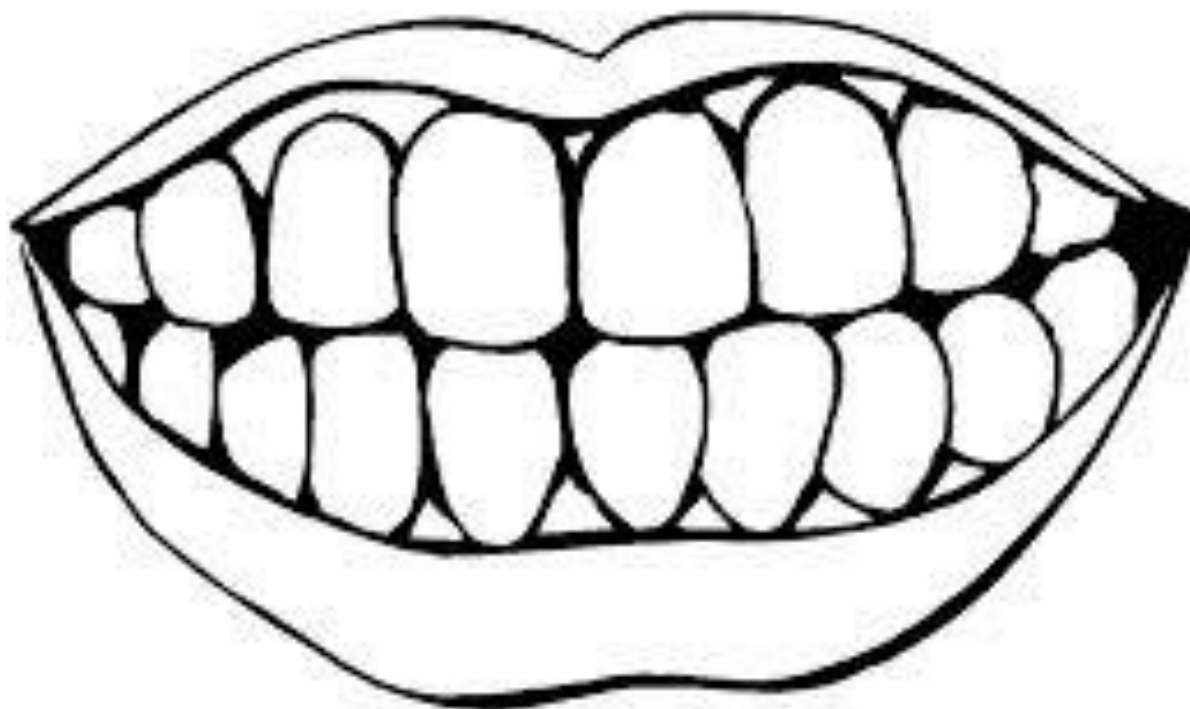


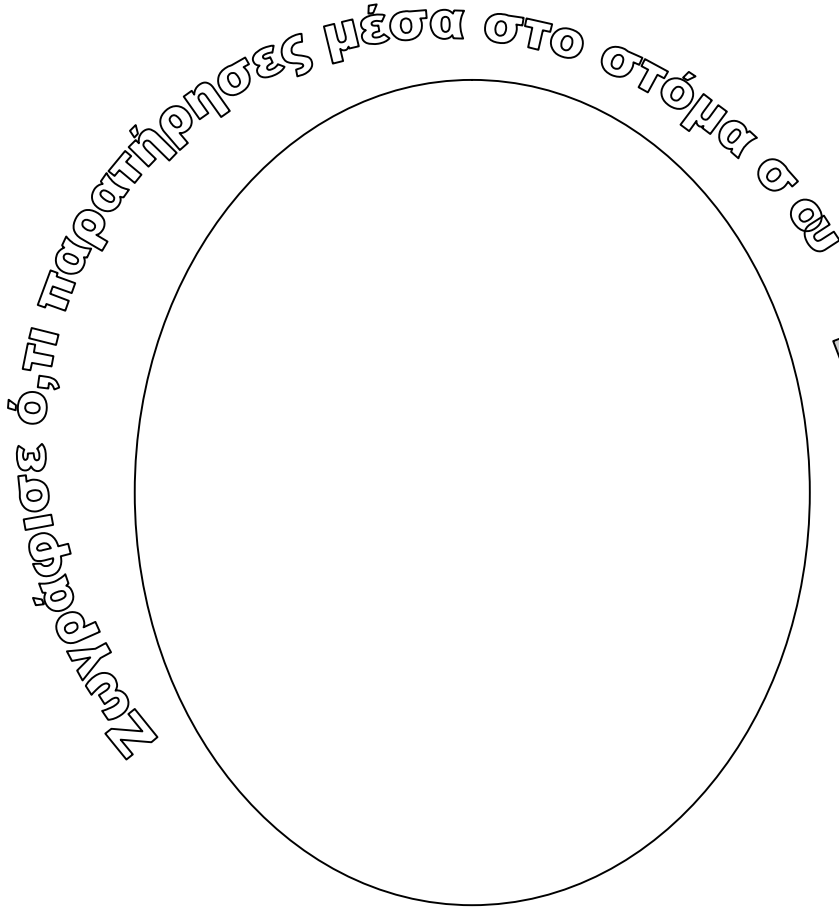
1.1.Ζωγραφική στόμα



ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1

ΟΝΟΜΑ: _____

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: _____



Τώρα δώσε τους ένα δικό σου φανταστικό όνομα...

Δόντια: _____

Γλώσσα : _____

Χείλη : _____



ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: _____

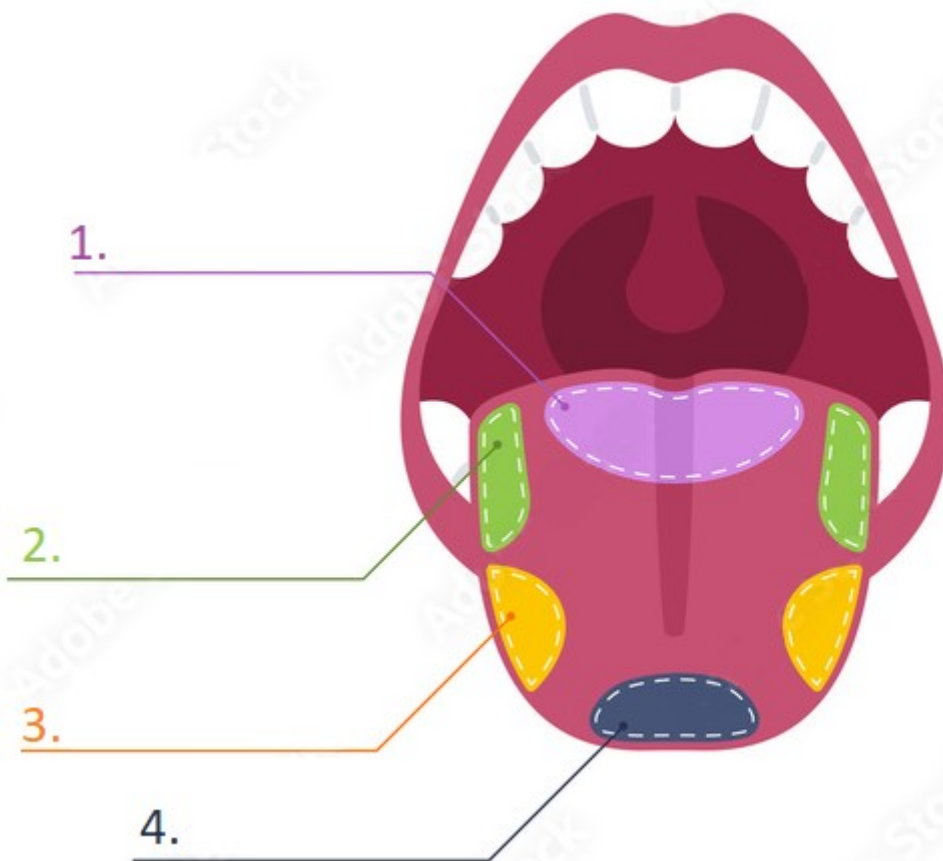
ΟΝΟΜΑ ΟΜΑΔΑΣ: _____

ΟΝΟΜΑΤΑ ΜΑΘΗΤΩΝ: _____

Πειραματίζομαι με τη γλώσσα μου

Δοκιμάστε **ζάχαρη, πικρή σοκολάτα, αλάτι και λεμόνια** και μετά συζητήστε με την ομάδα σας και καταγράψτε ποια περιοχή της γλώσσας είναι αυτή που σας έκανε να νιώσετε πιο έντονα τις γεύσεις:

- Αλμυρό (αλάτι)
- Ξινό (λεμόνι)
- Γλυκό (ζάχαρη)
- Πικρό (πικρή σοκολάτα)



ΖΩΓΡΑΦΙΑ Η ΝΕΡΑΪΔΑ ΤΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ



Όνομα: _____ Ημερομηνία: _____
Βοήθησε το δοντάκι να φτάσει στη νεραϊδοντούλα. Ζωγράφισε μόνο τα κουτάκια με τα φωνήεντα.



Α	Ε	Υ	Λ	Μ	Γ	Δ	Π	Χ	Ζ
Ξ	Γ	Ι	Τ	Σ	Τ	Ζ	Κ	Θ	Ρ
	Δ	Ω	Μ	Ξ	Δ	Λ	Ν	Ζ	Ψ
	Φ	Η	Α	Ε	Ρ	Ψ	Τ	Σ	Μ
	Κ	Ψ	Β	Ο	Υ	Η	Π	Β	Χ
	Μ	Ρ	Χ	Γ	Λ	Ο	Α	Ω	Ξ
								Ε	Λ



Μπράβο!

άνω γνάθος



 } ΚΟΙΠΤΗΡΕΣ

 ΚΥΝΟΔΟΝΤΑΣ

 } ΓΟΜΦΙΟΙ

κάτω γνάθος



ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 3

ΟΝΟΜΑ ΟΜΑΔΑΣ: _____

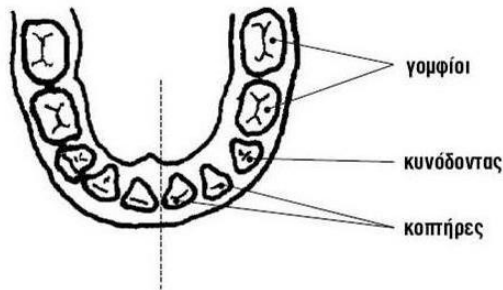
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: _____

ΟΝΟΜΑΤΑ ΜΑΘΗΤΩΝ: _____

Νεογιλά δόντια



Παρατήρησε προσεκτικά την παρακάτω εικόνα και αφού την κρύψεις προσπάθησε να τοποθετήσεις το κάθε δόντι στη σωστή του θέση και έπειτα να τα ονομάσεις.

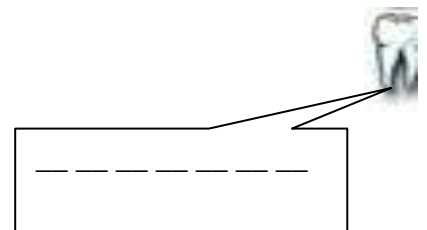
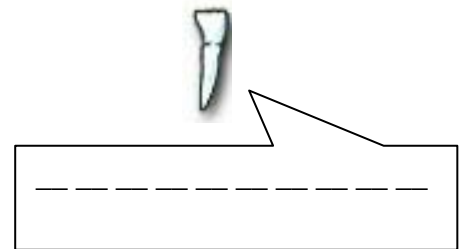
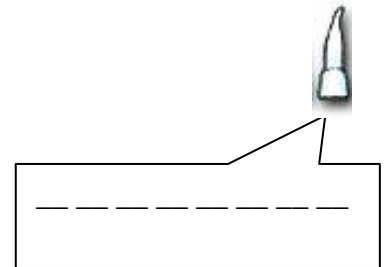
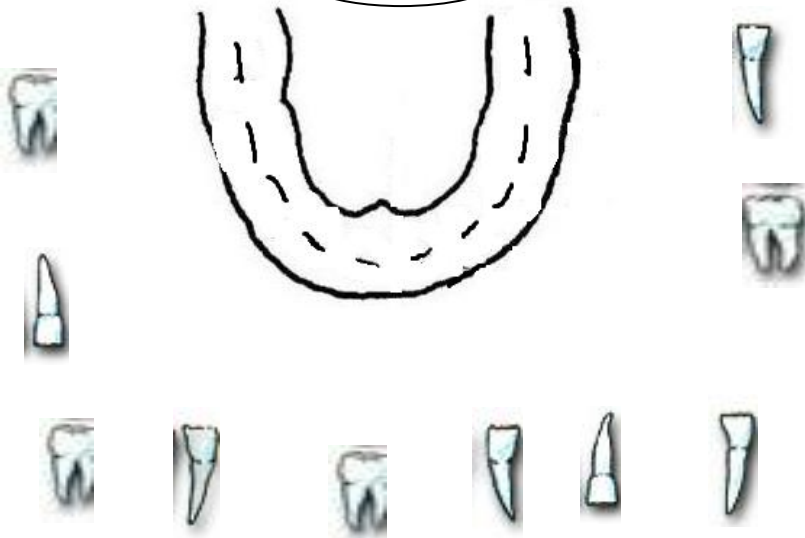


ΝΕΟΓΙΛΑ ΔΟΝΤΙΑ

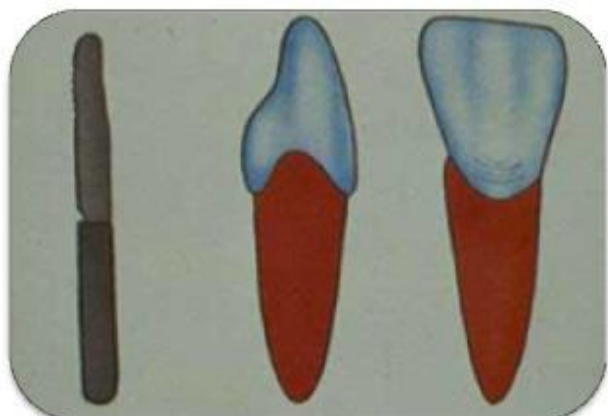
4 κοπήρες + 2 κυνόδοντες + 4 γομφίοι = 20
4 κοπήρες + 2 κυνόδοντες + 4 γομφίοι = 20



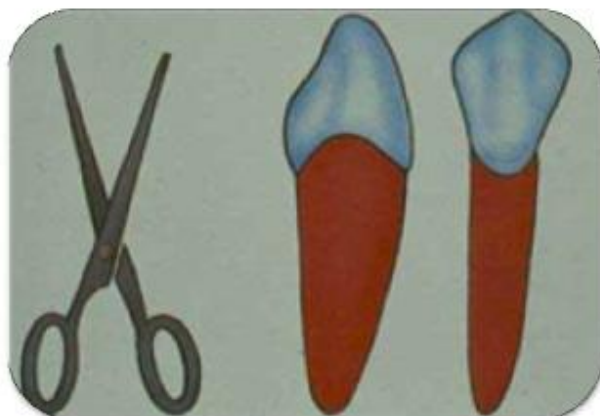
Τώρα βάλε τα δόντια στη σωστή τους θέση και δώσε τους όνομα.



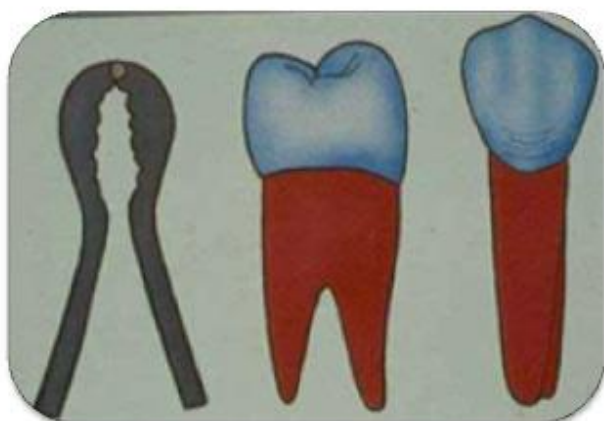
3.2.Αφίσα είδη δοντιών



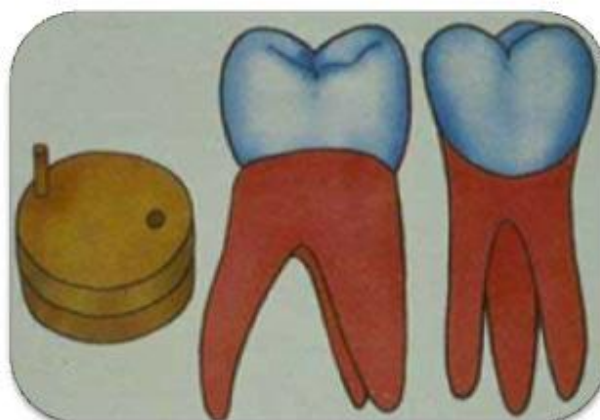
τομείς



κυνόδοντες



προγομφίοι



γομφίοι

ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 4

ΟΝΟΜΑ ΟΜΑΔΑΣ: _____

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: _____

ΟΝΟΜΑΤΑ ΜΑΘΗΤΩΝ: _____

ΥΛΙΚΑ:

Χάρτινο πιάτο, μήλο, καρότο, πίνακας με τις ονομασίες των δοντιών

1. Πλύνε καλά τα χέρια σου με νερό και σαπούνι.
2. Βάλε πάνω στο χάρτινο πιάτο σου ένα κομμάτι μήλο καθαρισμένο και ένα καρότο.
3. Κόψε ένα κομμάτι από το καθένα και, χωρίς να τα μασήσεις, βάλε τα στο πιάτο.

ΤΙ ΠΑΡΑΤΗΡΕΙΣ ΠΑΝΩ

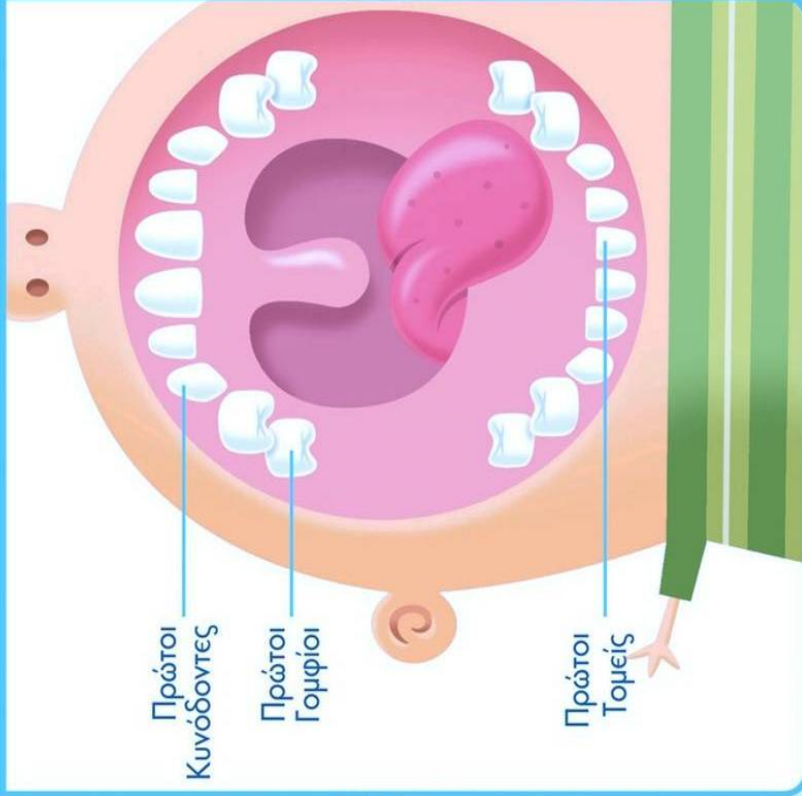
ΣΤΟ ΜΗΛΟ	ΣΤΟ ΚΑΡΟΤΟ

4. Με ποια δόντια έκοψες το μήλο
και με ποια το καρότο;
Γράψε τις ονομασίες τους.
5. Δάγκωσε και μάσπωσε ένα κομμάτι και φτύστο στο πιάτο σου.
6. Σύγκρινε τα δυο κομμάτια. Σε τι μοιάζουν, σε τι διαφέρουν;
7. Δάγκωσε και μάσπωσε ένα κομμάτι από το καθένα. Μπορείς αν θέλεις να το καταπιείς.
8. Με ποια δόντια μάσπωσες το μήλο;.....
Με ποια το καρότο;

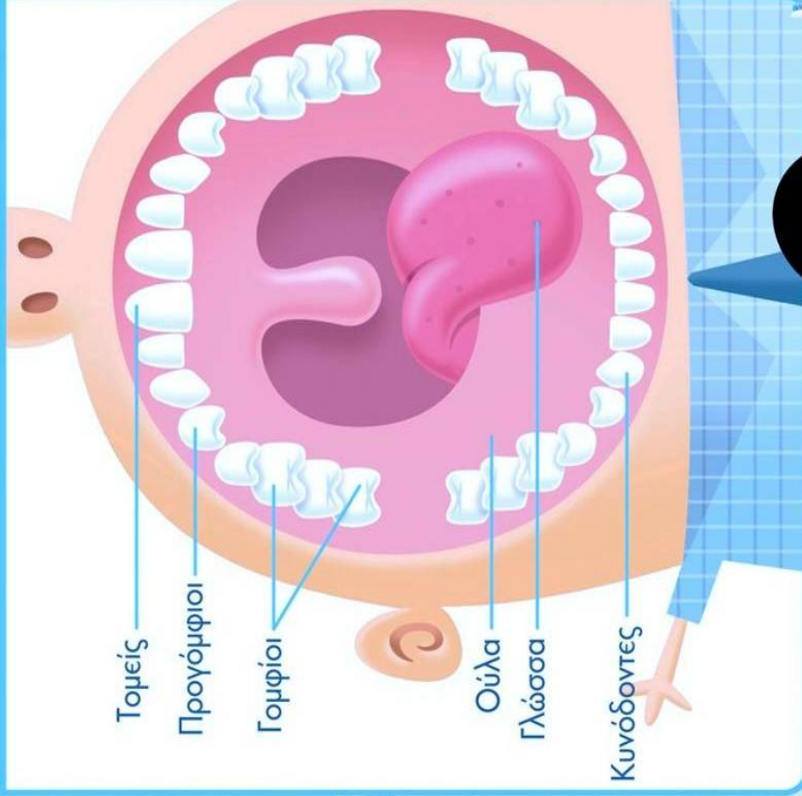


Βούρτσισμα
ΠΡΩΙ + ΒΡΑΔΥ

20 ΝΕΟΓΙΛΙΑ ΔΟΝΤΙΑ



32 ΜΟΝΙΜΑ ΔΟΝΤΙΑ



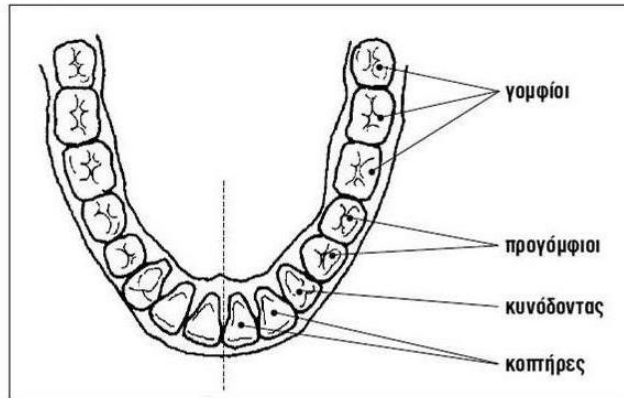
ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 5

ΟΝΟΜΑ ΟΜΑΔΑΣ: _____

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: _____

ΟΝΟΜΑΤΑ ΜΑΘΗΤΩΝ: _____

Μόνιμα δόντια



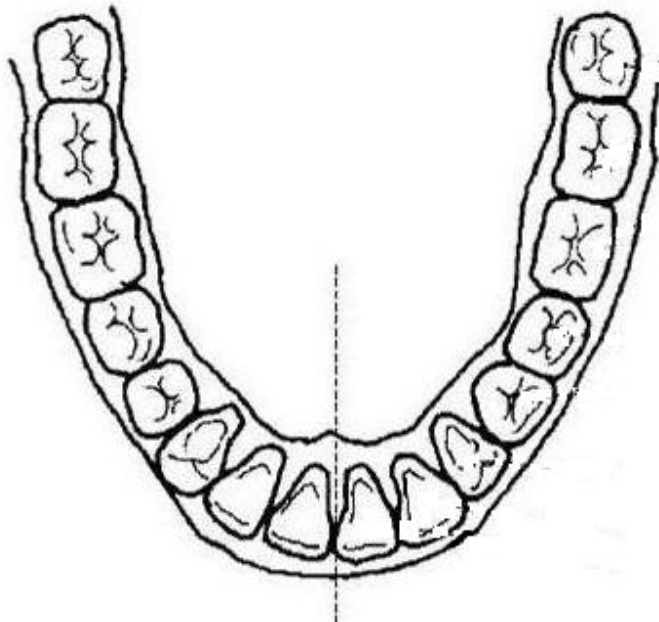
ΜΟΝΙΜΑ ΔΟΝΤΙΑ

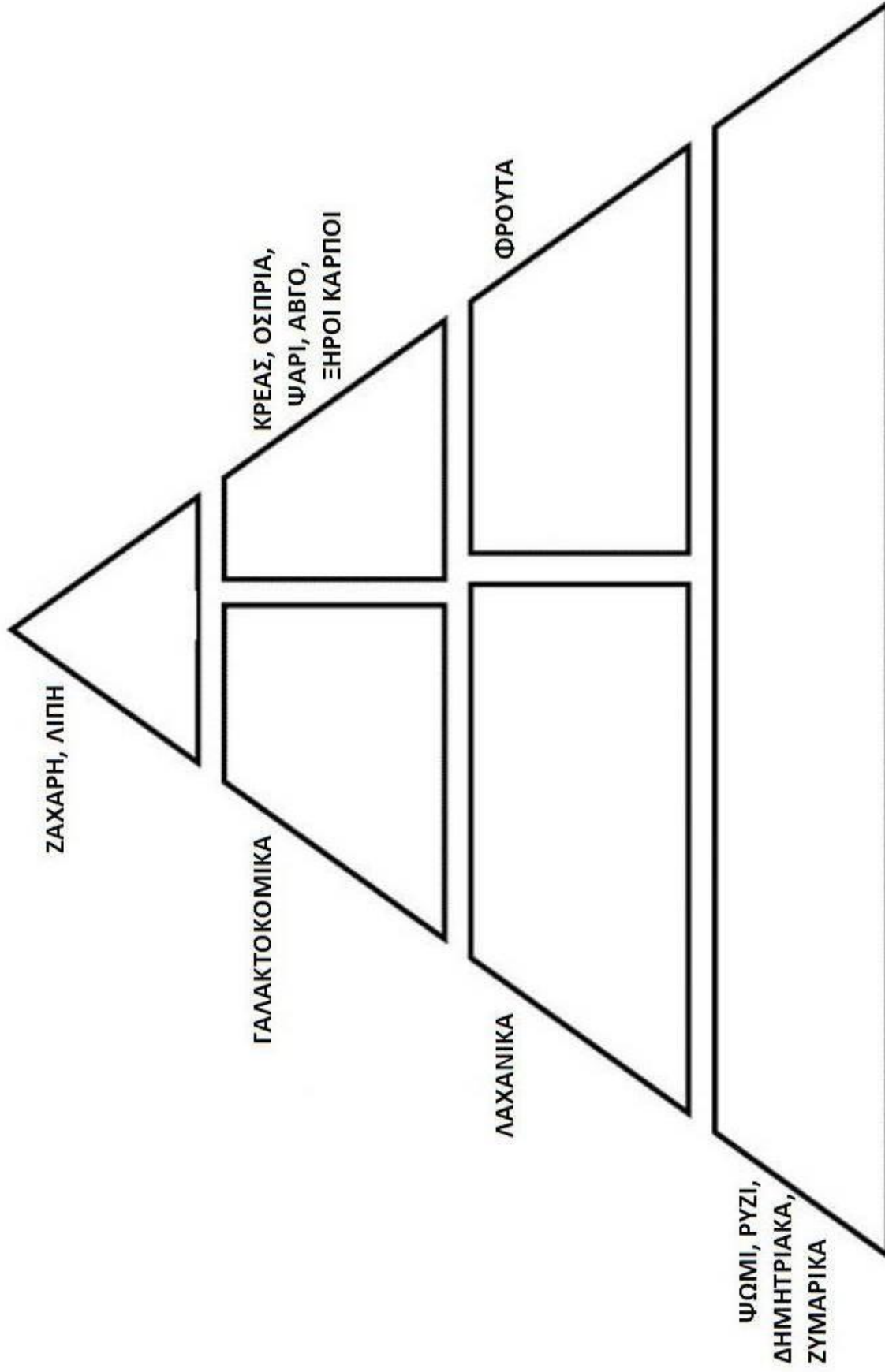
4 κοπήρες + 2 κυνόδοντες + 4 προγόμφιοι + 6 γομφίοι = 32
4 κοπήρες + 2 κυνόδοντες + 4 προγόμφιοι + 6 γομφίοι = 32



Παρατήρησε καλά την εικόνα της μόνιμης οδοντοστοιχίας και έπειτα ζωγράφισε με :

- Μπλε τους **γομφίους**
- Κίτρινο τους **προγόμφιους**
- Πράσινο τους **κυνόδοντες** και
- Κόκκινο τους **κοπήρες**





ΕΝΤΥΠΟ 1

Όνομα:

Ημερομηνία:

Σημείωσε με ένα σταυρό πότε βούρτσισες τα δόντια σου στη διάρκεια μιας εβδομάδος.

	Κυριακή	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
Πρωί							
Μεσημέρι							
Βράδυ							

Γράψε τα τρόφιμα που έφαγες για πρωινό, δεκατιανό και απογευματινό στη διάρκεια μιας εβδομάδος.

	Κυριακή	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
Πρωινό							
Δεκατιανό							
Απογευματινό							

Πόσες φορές έχεις επισκεφθεί τον οδοντίατρο; Βάλε ένα σταυρό στη σωστή απάντηση.

Μία φορά

Δύο φορές

Τρεις φορές.....

Περισσότερες από τρεις φορές.....

Η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής



ΠΙΝΑΚΑΣ ΚΡΥΜΜΕΝΗΣ ΖΑΧΑΡΗΣ

Είδος Τροφίμου ή ποτού	Μερίδα	Πόσα κουταλάκια ζάχαρης ισοδυναμούν* στη μερίδα
Σοκολάτα	50 γρ. (μικρή)	6
Σοκολάτα με καραμέλα	1 μικρή	9
Μπισκότα	1 τεμάχιο	1
Καραμέλες	1 μικρό πακέτο	7
Καραμέλες με σοκολάτα	1 πακέτο	7,5
Τσίχλες με ζάχαρη	1 πακέτο	8
Γλυκό (πάστα)	1 κομμάτι κανονικό	4
Κέικ	1 κομμάτι κανονικό	4
Μαρμελάδα	2 κουταλάκια	3
Μέλι	2 κουταλάκια	2
Παγωτό	1 μεζούρα σερβιρίσματος	2
Γιαούρτι με φρούτα	1 μικρό	4,5
Κορνφλέικς με ζάχαρη	3 κουταλιές	1/2
Μούσλι με ζάχαρη	1 κουταλιά	1
Σοκολάτα ρόφημα	1 φλιτζάνι	3
Σοκολατούχο γάλα	1 μικρό κουτί	6,5
Πορτοκαλάδα με ζάχαρη	1 μικρό ποτήρι	1
Αναψυκτικό τύπου Cola	1 κουτί	8
Γκαζόζα ή λεμονάδα	1 μικρή φιάλη	3
Τόνικ	1 μικρή φιάλη	3
Τομάτα ketchup	2 μικρές κουταλιές	1/2
Σάλτσα salad cream	2 μικρές κουταλιές	1/4

* Οι ποσότητες περιεκτικότητας ζάχαρης προέρχονται από:

1. "Hidden" Sugar in Foods, British Health Education Authority
2. Mc Cauce and Widdowson's "The Composition of Food" by A.A.Paul and D.A.T. Southgate / Fourth revised edition.

Σημείωση

Ο Πίνακας βρίσκεται στην εκπαιδευτική πρόταση «Στοματική υγιεινή» του Γραφείου Αγωγής Υγείας της Δ.Ε. του ΥΠ.Ε.Π.Θ. και του Εθνικού Ιδρύματος Νεότητας.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

(Συμπληρώνεται από τους γονείς)

● Σημειώστε στο ημερολόγιο οτιδήποτε φάει ή πει το παιδί σας οποιαδήποτε ώρα της ημέρας.

– Μην ξεχνάτε να συμβουλευέστε τον πίνακα της κρυμμένης ζάχαρης.

	ΦΑΓΗΤΟ Ή ΠΟΤΟ ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΘΗΚΕ	ΠΟΣΑ ΚΟΥΤΑΛΑΚΙΑ ΖΑΧΑΡΗΣ ΠΕΡΙΕΙΧΕ
1n ΗΜΕΡΑ		
2n ΗΜΕΡΑ		
3n ΗΜΕΡΑ		

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 6

ΟΝΟΜΑ ΟΜΑΔΑΣ: _____

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: _____

ΟΝΟΜΑΤΑ ΜΑΘΗΤΩΝ: _____

- Κόβω και κολλώ τροφές που ταιριάζουν στο χαρούμενο και στο λυπημένο δοντάκι.



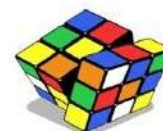


ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Φύλλο Αυτο-αξιολόγησης

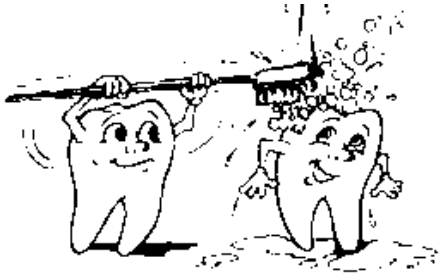
Πρόγραμμα: ΔΟΝΤΙΑ ΓΕΡΑ, ΤΡΩΓΟΝΤΑΣ ΥΓΙΕΙΝΑ	Καθόλου	Λίγο	Αρκετά	Πολύ
Κατάλαβα γιατί πρέπει να συνεργάζεσαι				
Κατάλαβα γιατί πρέπει να υπάρχουν κανόνες στην ομάδα				
Μπορώ να εξηγήσω στους/στις φίλους/ες γιατί δεν πρέπει να τρώω συνέχεια σοκολάτες				
Μπορώ να ξεχωρίσω τις υγιεινές τροφές από τις ανθυγιεινές.				
Μπορώ να παρουσιάσω στον/στη συμμαθητή μου/τρια μου τα ονόματα των δοντιών				
Μπορώ να αντιληφθώ τη λειτουργία της στοματικής κοιλότητας				
Μπορώ να αντιληφθώ τη την αξία του οδοντιάτρου και του βουρτσίσματος				
Έχω καλές σχέσεις με τους/τις συμμαθητές/τριες μου στην ομάδα.				
Ενθαρρύνω συχνά την υπόλοιπη ομάδα να ολοκληρώσουμε το έργο που αναλάβαμε				
Προσπαθώ να υπάρχει συμφωνία, ώστε να πραγματοποιηθούν οι στόχοι της ομάδας				
Όταν εργάζομαι ως μέλος της ομάδας, μοιράζομαι με τους άλλους τυχόν χρήσιμες πληροφορίες που έχω				

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ



Φύλλο ετερο-αξιολόγησης

Πρόγραμμα: ΔΟΝΤΙΑ ΓΕΡΑ, ΤΡΩΓΟΝΤΑΣ ΥΓΙΕΙΝΑ	Καθόλου	Λίγο	Αρκετά	Πολύ
O/Hκατάλαβε γιατί πρέπει να συνεργάζεται				
O/Hκατάλαβε γιατί πρέπει να υπάρχουν κανόνες στην ομάδα				
O/Hμπορεί να εξηγήσει στους/στις φίλους/ες γιατί δεν πρέπει να τρώνε συνέχεια σοκολάτες				
O/HΜπορεί να ξεχωρίσει τις υγιεινές τροφές από τις ανθυγιεινές.				
O/HΜπορεί να αντιληφθεί τη λειτουργία της στοματικής κοιλότητας				
O/H Μπορεί να παρουσιάσει στους συμμαθητές του/της τα ονόματα των δοντιών				
O/HΜπορεί να αντιληφθεί την αξία του οδοντιάτρου και του βουρτσίσματος				
O/HΈχει καλές σχέσεις με τους/τις συμμαθητές/τριες μου στην ομάδα.				
O/HΕνθαρρύνει συχνά την υπόλοιπη ομάδα να ολοκληρώσει το έργο που αναλάβαμε				
O/HΠροσπαθεί να υπάρχει συμφωνία, ώστε να πραγματοποιηθούν οι στόχοι της ομάδας				
O/HΌταν εργάζεται ως μέλος της ομάδας, μοιράζεται με τους άλλους τυχόν χρήσιμες πληροφορίες που έχουν				



Βούρτσια τα δόντια μου σήμερα:



Δευτέρα		Τρίτη		Τετάρτη		Πέμπτη		Παρασκευή		Σάββατο		Κυριακή	
					