



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI  
Fakulta přírodovědně-humanitní  
a pedagogická



# Prevence zdraví u dětí předškolního věku

## Bakalářská práce

*Studijní program:* B7507 – Specializace v pedagogice  
*Studijní obor:* 7531R001 – Učitelství pro mateřské školy

*Autor práce:* **Nikol Červinková**  
*Vedoucí práce:* doc. PhDr. Dana Kasperová, Ph.D.



## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Nikol Červinková**

Osobní číslo: **P15000557**

Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**

Studijní obor: **Učitelství pro mateřské školy**

Název tématu: **Prevence zdraví u dětí předškolního věku**

Zadávací katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**

### Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Cíl bakalářské práce:

Navržení, realizace a vyhodnocení vlastního projektu se zaměřením na preventivní zdravotní programy pro děti předškolního věku.

Metoda:

Dotazník, vlastní projekt

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

**FIALOVÁ, Sylvia a Květoslava NOVÁKOVÁ. Vybrané kapitoly z pedostomatologie. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 2000. ISBN 80-244-0075-8.**

**MACHOVÁ, Jitka; KUBÁTOVÁ, Dagmar. Výchova ke zdraví. Praha: Grada, 2015.**

**TŮMOVÁ, Lenka a Zbyněk MACH. Zoubky našich dětí. Praha: Mladá fronta, 2003. Žijeme s dětmi. ISBN 80-204-1022-8.**

**VELKOVÁ, Anna a Vladimír ŠÍCHA. Stomatologická prevence v dětském věku: metodika a podklady pro potřeby zdravotní výchovy ve stomatologii. Praha: Ústav zdravotní výchovy, 1981. Metodika zdravotní výchovy.**

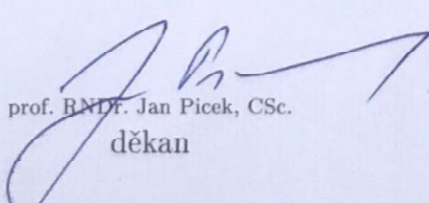
Vedoucí bakalářské práce:

**PhDr. Dana Kasperová, Ph.D.**

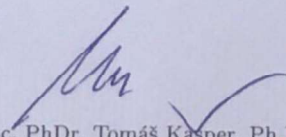
Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání bakalářské práce: **1. května 2017**

Termín odevzdání bakalářské práce: **25. května 2018**

  
prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.  
děkan



  
doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Liberci dne 20. června 2017

## Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že texty tištěné verze práce a elektronické verze práce vložené do IS STAG se shodují.

22. 6. 2019

Nikol Červinková

## **Poděkování**

Ráda bych tímto poděkovala paní doc. PhDr. Daně Kasperové, Ph.D za její cenné rady, trpělivost a odborné vedení mojí bakalářské práce. Poděkování patří rovněž paní učitelce Lence Novotné z Mateřské školy Zámeček v Turnově, která mi umožnila celý program vyzkoušet v praxi. V neposlední řadě chci za podporu poděkovat mým rodičům a přátelům.

## **Anotace**

Bakalářská práce, která nese název „Prevence zdraví u dětí předškolního věku“, je věnována prevenci zdraví se zaměřením na péči o chrup u dětí předškolního věku. Cílem bakalářské práce je navrhnout vhodné formy, jak aplikovat výchovu ke zdraví a péči o zdravý chrup v mateřské škole.

V teoretické části vymezuji a definuji pojmy, které se daného tématu týkají. V praktické části rozpracovávám s využitím vhodných metod týdenní třídní vzdělávací program, zaměřený na prevenci vzniku zubního kazu a správnou péči o chrup u předškolních dětí. Tento program jsem měla možnost si prakticky ověřit ve dvou mateřských školách.

## **Klíčová slova**

Děti předškolního věku, mateřská škola, preventivní programy, prevence zdraví, zuby.

## **Annotation**

The bachelor thesis entitled "Prevention of Health in Preschool Children" is devoted to health prevention with a focus on dental care of preschool children. The aim of my bachelor thesis is to apply health education in kindergarten in a suitable form.

In the theoretical part I defined terms related to the given topic. In the practical part, by using appropriate methods, I developed a weekly-class educational program focused on the prevention of dental caries and proper dental care of preschool children. I had the opportunity to apply this program on children at two kindergartens.

## **Keywords**

Preschool Children, Kindergarten, Preventive Program, Health Prevention, Teeth.

## Obsah

Úvod.....	9
TEORETICKÁ ČÁST .....	10
1 Dítě v předškolním věku.....	10
1.1 Motorický vývoj.....	10
1.2 Kognitivní vývoj .....	11
1.3 Sociální vývoj.....	12
1.4 Hra, sociální aktivizace .....	12
1.5 Předškolní věk z pohledu významných pedagogů .....	14
2 Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání .....	16
2.1 Cíle předškolního vzdělávání.....	16
2.2 Vzdělávací oblasti .....	18
2.3 Školní vzdělávací program.....	19
3 Zdraví a zdravý životní styl .....	20
3.1 Zdraví .....	20
3.2 Nemoc .....	20
3.3 Determinanty zdraví.....	21
3.4 Zdravý životní styl .....	22
4 Somatologie dutiny ústní a zubů.....	23
4.1 Somatologie zubů.....	24
4.2 Vývoj chrupu.....	25
4.2.1 Dočasný chrup .....	25
4.2.2 Smíšený chrup.....	26
4.2.3 Stálý chrup .....	26
5 Prevence a preventivní programy v předškolním vzdělávání.....	27
5.1 Preventivní programy .....	27
5.1.1 Preventivní programy v předškolním vzdělávání .....	27



5.1.2	Doplňkový preventivní program.....	28
5.2	Prevence zubního kazu.....	28
5.2.1	Zubní kaz .....	28
5.2.2	Ústní hygiena .....	29
5.3	Výživa .....	31
5.4	Fluoridace.....	31
5.5	Metody čištění zubů zubním kartáčkem .....	32
5.5.1	Fonesova metoda .....	32
5.5.2	Vertikální metoda .....	32
5.5.3	Chartersová metoda .....	32
5.5.4	Bassova insulkulární metoda .....	33
5.6	Preventivní prohlídky.....	33
	PRAKTICKÁ ČÁST .....	34
	Závěr .....	69
	Seznam použitých zdrojů.....	70
	Seznam příloh .....	72

## Úvod

Zdraví je bezesporu jednou z nejdůležitějších hodnot našeho života. Zdraví máme jenom jedno, proto bychom si ho měli vážit a co nejlépe se o něj starat. Základním předpokladem pro harmonický vývoj jedince a jeho plnohodnotný život je pevné zdraví. Bohužel, lidé si tento fakt často uvědomí až s příchodem nějakého onemocnění. V mnoha případech si potom za narušené zdraví může člověk sám špatným životním stylem a nedostatečnou prevencí.

Ke své bakalářské práci jsem si proto vybrala téma „Prevence zdraví u dětí předškolního věku“ se zaměřením na péči o chrup. Právě v tomto věku je nutné seznámit děti se základními hygienickými návyky, správnými postupy a s prevencí v péči o vlastní zdraví. První zkušenosti v uvedené oblasti by dítě mělo získat v rodině, přičemž v mateřské škole by tyto znalosti a dovednosti měly být zdokonalovány.

V teoretické části práce objasňuji pojmy jako zdraví, zdravý životní styl, prevence, preventivní programy a anatomie dutiny ústní. Popisuji základní charakteristiku dítěte v předškolním věku a shrnuji klíčové kompetence a vzdělávací oblasti „Rámcově vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání“.

Praktickou část bakalářské práce považuji za klíčovou. Sestavila jsem týdenní třídní vzdělávací program s názvem „My chceme zdravé zoubky mít“, v jehož průběhu jsou děti s využitím různorodých činností a aktivit seznamovány s pojmy zdraví, péče o chrup nebo prevence.

# TEORETICKÁ ČÁST

Tato bakalářská práce se zabývá prevencí zdraví u dětí předškolního věku, a to konkrétně se zaměřením na péči o chrup. Teoretická část této práce proto definuje základní pojmy, jako jsou např. zdraví, anatomie dutiny ústní, preventivní programy a mnoho dalších, které do této oblasti spadají. Jak již bylo zmíněno, cílovou skupinou, s níž je tato bakalářská práce spjata, jsou děti v předškolním věku. Proto je vhodné si v úvodní kapitole vyjasnit specifikaci právě této cílové skupiny.

## 1 Dítě v předškolním věku

Pod předškolním obdobím rozumí řada odborných publikací celé období od narození po nástup do základní školy. Ve vývojové psychologii je předškolní věk vymezen třetím až šestým rokem. V uvedeném období se dítě poprvé dostává z prostředí rodiny do předškolního zařízení, nejčastěji do mateřské školy. Zde se učí fungovat ve skupině s vrstevníky. Je schopno zapojit se do hry s ostatními dětmi a rozšiřuje si slovní zásobu. V této době je zvlášť důležité dbát na všechny aspekty zdraví dítěte, aby byl v budoucnu zabezpečen jeho zdravý vývoj.

### 1.1 Motorický vývoj

*„Motorický vývoj souvisí s celkovou aktivitou dítěte mezi třetím a šestým rokem, s možností pohybu a podmínkami, které dítěti vytváříme pro rozvoj motorických schopností a dovedností.“* (Šulová in Mertin, Gillernová, 2015, s. 14). Tříleté dítě by mělo zvládat tzv. sebeobsahu (oblékání, svlékání, obouvání a zouvání bot, pití z hrnečku...). Samostatně chodí i běhá jak po rovině, tak v terénu, upadne jen zřídka. Chůzi ze schodů i do schodů zvládá bez držení, se střídáním levé a pravé nohy. Čím je dítě starší, tím dokonalejší a přesnější jsou jeho pohyby. K rozvoji jemné motoriky přispívá i práce a hra s různými materiály (kostkami, kamínky, látkou, plastelínou...). Nedílnou součástí jemné motoriky je rozvoj kresby, jejíž vývoj se nejlépe pozná na kresbě lidské postavy. Ve třech letech dítě kreslí pouze hlavonožce, zatímco na konci šestého roku již reálného člověka ve správných proporcích. Velmi často také vyjadřuje

kresbou vlastní pocity a názory. Čím je dítě starší, tím dokonalejší a přesnější je jeho kresba i pohyb.

Ne vždy však dochází ke správnému motorickému vývoji, což může mít za následek i špatný vývoj sociální a v takovém případě je nutno řešit situaci s odborníky.

## 1.2 Kognitivní vývoj

*„Kolem čtyř let se vývoj inteligence dítěte dostává z úrovně předpojmové (symbolické) na vyšší úroveň názorového (intuitivního) myšlení.“* (Langmeier, Krejčířová, 2009, s. 90). Děti v předškolním věku jsou velmi zvědavé. Mezi druhým až čtvrtým rokem pokládají nejčastěji otázku „Co je to?“, později přecházejí i k otázkám „Proč?“

Ve vlastním chování, stejně jako při hře děti velmi často napodobují dospělé (hra na profese – prodavačka, kuchařka, kadeřnice, řidič, opravář...), znají názvy i význam běžně používaných věcí.

V předškolním věku se významně zdokonaluje řeč dítěte, která je důležitou složkou vývoje v tomto období. Po třetím roce života zná dítě přibližně 1 000 slov, jejichž výslovnost je však často nedokonalá. V uvedeném období nastává stádium tzv. logických pojmů. Ve čtyřech letech vyjadřuje dítě svoje myšlenky obsahově i formálně s dostatečnou přesností. Dochází k tzv. intelektualizaci řeči a k rozšiřování slovní zásoby zhruba na 1 500 slov. Dítě má zájem o mluvenou řeč, vydrží poslouchat pohádku. Je rovněž schopno naučit se krátkou říkanku či písničku. V šesti letech dosáhne slovní zásoba 2 500 – 3 000 slov, která by dítě mělo správně vyslovovat. Na konci předškolního období dokáže vyjádřit většinu svých požadavků a samo vyprávět příběhy. (Kopecká, 2011, s. 126–129).

Paměť je zpočátku omezena pouze na bezděčné zapamatování a uchování, jedná se tedy o paměť krátkodobou. Ke konci období se ovšem již začíná formovat paměť úmyslná, která má dlouhodobější charakter. Paměť velmi úzce souvisí se zralostí a vývojem centrálního nervového systému.

### 1.3 Sociální vývoj

V předškolním věku dítěte je mateřská škola důležitým prostředím pro rozvoj sociálního citění. Dítě potřebuje kontakt nejen se svými vrstevníky, ale i s dospělými mimo vlastní rodinu. Uvědomuje si, že na světě nejsou pouze jeho rodiče, prarodiče a sourozenci, ale i ostatní lidé různého věku. V mateřské škole získává mnoho nových zkušeností a učí se respektovat pravidla, týkající se chování a společenského vystupování. Formuje se jeho vlastní identita, vlastní „já“. (Matějček, 2005, s. 126). Při prvních návštěvách mateřské školy může dítě prožívat na druhé straně separační úzkost, a v takovém případě je nezbytné, aby rodiče spolupracovali s pedagogy a vhodným chováním se snažili pomoci dítěti jeho úzkost překonat.

Zásadní roli hraje v uvedeném období i nadále rodina. *„Rodina, a především rodičovská dyáda je také významným prostředím pro formování pohlavní identity.“* (Šulová in Mertin, Gillernová, 2010, s. 20). V tomto věku je charakteristický zájem o vlastní pohlavní orgány a uvědomování si odlišností opačného pohlaví. V dětském kolektivu začíná dítě projevovat zájem o opačné pohlaví. S formováním pohlavní identity úzce souvisí také zájem dítěte o chování rodičů a jejich komunikaci. Děti napodobují nejen dospělé, ale i vrstevníky, a tím se učí nejen společenskému chování, ale i stravovacím a hygienickým návykům. Je přitom nutné *„velice dbát, aby se dítě už od začátku učilo všemu správně, tj. tak jak se to má dělat osvědčenou metodikou, a ne živelně, jak to dítě napadne.“* (Matějček, 2005, s. 151).

### 1.4 Hra, sociální aktivizace

*„Hra souvisí s rozvojem motoriky, s rozvojem kognitivních struktur, s motivačně-volními vývojovými faktory, s rozvojem a naplňováním sociálních vztahů.“* (Šulová in Mertin, Gillernová, 2015, s. 21).

V předškolním období je hra základní činností dítěte. Hraje si velmi intenzivně, vášnivě i vážně. Dítě může být hrou natolik pohlceno, že zapomene jít na záchod, může se do ní vžít takovým způsobem, že se může až rozplakat. Při individuální hře si dívky nejčastěji hrají s panenkami, zatímco chlapci si rádi hrají se zbraněmi a hračkami technické povahy.

Hry můžeme rozdělit na pohybové, konstrukční, rolové a didaktické.

- **Pohybové hry:** Zlepšují tělesnou kondici a rozvíjejí pohybové schopnosti (běhání, skákání, lezení, hra s míčem, švihadlem a obručí, jízda na koloběžce nebo na kole). Na konci předškolního věku jsou děti schopny hrát jednoduché sportovní hry s pravidly (na honěnou, na schovávanou, na slepou bábu).
- **Konstrukční hry:** Zdokonalují hrubou i jemnou motoriku dítěte. Slouží k nim různé druhy stavebnic z přírodních i syntetických materiálů. Součástí těchto her je výtvarná i pracovní činnost, prováděná s pomocí různých výtvarných technik. Dítě v předškolním věku je schopno vyrobit jednoduchý dárek.
- **Rolové hry:** Mají velký význam při zkoušení různých forem sociálního chování a umožňují dítěti pochopit jejich náročnost a jedinečnost. Velmi často si děti hrají na indiány a na vojáky, na doktora, na maminku a tatínka, na zpěvačku atd. Uvedené hry jsou většinou spontánní, přičemž při imaginárním myšlení si děti mohou představovat, že mají nadpřirozené schopnosti hrdiny (létání...). Je proto nutné děti při hře pečlivě sledovat, abychom předešli úrazům.
- **Didaktické hry:** Uvedené hry jsou vždy vedeny učiteli (eventuelně rodiči) a sledují určité výchovné a vzdělávací cíle (cvičení paměti, pozornosti, myšlení, rozšiřování slovní zásoby, vštěpování pravidel společenského chování...). Didaktická hra, které se někdy říká také „výchovné zaměstnávání“, musí být dobře připravena. Je důležité správně zvolit věkovou kategorii, pro níž je hra určena a počet účastníků hry. Musíme přitom vybrat i oblast rozvoje, kterého chceme – podle jednotlivých druhů výchovy (pracovní, rozumové, pohybové, tělesné, výtvarné, hudební, etické, estetické) – dosáhnout, zajistit prostory pro příslušnou činnost a dbát na to, aby prostředí bylo bezpečné a hygienické. Vždy bychom měli také stanovit cíle hry (čeho jí chceme dosáhnout) a dítě s obsahem hry předem seznámit. K didaktické hře jsou zpravidla nezbytné různé pomůcky, které bychom měli mít připraveny. Učitel (rodič) musí znát, jak si dítě během didaktické hry povede, jak je bude motivovat, co bude zdůrazňovat i jakým způsobem bude postupovat na závěr, tj. jak dítě ocení. Po didaktické hře je důležité, aby učitel provedl reflexi a zhodnotil, co se podařilo, a co nikoli. (Kopecká, 2011, s. 130–132).

Hra dítěte ovlivňuje jeho učební a pracovní návyky. Preference určitých her a hraček vypovídá o možnostech budoucího zaměření či předpokladech dítěte. Je proto velmi důležité, aby učitelka v mateřské škole děti při hře pečlivě pozorovala,

rozpoznávala talent, který by mohly rozvíjet, a podněcovala ty oblasti, které by dítě samo spontánně nerozvíjelo. (Mertin, Gillernová, 2015, s. 21–22).

## 1.5 Předškolní věk z pohledu významných pedagogů

Za nejvýznamnější osobnost novověké pedagogiky je považován Jan Amos Komenský, nazývaný též Učitel národů. Patřil mezi nejvzdělanější myslitele své doby. Vytvořil první ucelený logický a filozoficky vypracovaný pedagogický systém, který je založen na hluboké znalosti dosavadního pedagogického myšlení. Ke svým závěrům došel na základě zkušeností z pozorování přírody, studia minulosti a současnosti i na základě své pedagogické zkušenosti. Komenský navrhuje slovní učení scholastiků a žádá, aby jednotlivé učení začínalo vždy věcmi a jevy, aby žák zkoumal svá zjištění a neopakoval cizí pozorování a výklady o věcech. Ve svých dílech uvádí, že při učení je nutné používat smysly (zrak, sluch, hmat, chuť atd.). Vytvořil moderní teorii názorného vyučování, kterou systematicky uplatňoval i ve svých učebnicích. Vedle zásady názornosti rozvinul i principy posloupnosti, systematickosti, uvědomělosti, aktivity, a přiměřenosti.

Přestože k zakládání prvních zařízení pro předškolní děti u nás, tzv. „opatroven“, docházelo až během 19. století, již v 17. století napsal Jan Amos Komenský česky psanou knihu „Informatorium školy mateřské“. Tato publikace byla určena pro rodiče dětí předškolního věku, které byly v té době vychovávány v rodinách.

Dle Erika Homburgra Eriksona je předškolní věk označován jako věk iniciativy, jehož hlavní potřebou je aktivita. Základním úkolem je rozvoj takové aktivity, která by byla účelná, a proto musí být nějakým způsobem regulována. Erikson zdůrazňuje důležitost objevování a hry. Dítě touží po převzetí iniciativy, která však může být trestána, což může vést k pocitu viny. V tomto věku dochází i k dynamickému vývoji odvahy a nezávislosti. Děti rády užívají nástroje a pomocí nich rády tvoří. Touží dělat to, co jejich rodiče, nebo paní učitelka ve školce.

Jean Piaget ve své teorii kognitivního vývoje uvádí, že předškolní věk je obdobím přechodu ze stádia symbolického myšlení do stádia myšlení názorového. Přechod mezi těmito dvěma fázemi spadá do období čtvrtého roku dítěte. Mění se také poznávání, které je zaměřováno na nejbližší svět a pochopení pravidel, která v něm platí a která lidé respektují. Mezi dvěma až sedmi lety se podle Jeana Piageta nacházejí děti ve stádiu

symbolické hry, při které využívají symboly (hračky, pomůcky, rekvizity), které jsou zástupnými předměty předmětů skutečných. Při volné, spontánní hře si děti dokážou vybavovat a představovat situace, které poznaly ve svém okolí, a na své mentální úrovni je napodobují a prozkoumávají.

Americký psycholog Lawrence Kohlberg, který se zabýval vývojem psychologií, pojmy a morálním myšlením, při své práci vycházel z pojetí kognitivního vývoje dítěte Jeana Piageta. Kohlberg rozdělil morální vývoj člověka na stádia, která souvisejí s jeho věkem a rozumovými schopnostmi. Tyto stádia na sebe navazují, každý jedinec jimi prochází, žádné nemůže být vynecháno a vývoj může na kterémkoliv z nich skončit. Zastával názor, že kognitivní vývoj je nutným předpokladem vývoje mravního, avšak dosažení vyšších kognitivních stádií neznamená vyšší stupeň morálky. Definoval šest hlavních stádií vývoje morálky. Prvním stádiem je vývoj dítěte od tří do šesti let, kterým procházejí děti předškolního věku, a v tomto období není u dítěte vyvinut smysl pro morálku. Dobro a zlo jsou posuzovány podle vnějších důsledků. Děti nedokáží rozlišit, co je špatné a co správné z hlediska etiky a morálky, ale to, zda za daný čin dostanou pochvalu (odměnu) nebo trest. Dítě ví, že dodržovat stanovená pravidla je správné, ale pouze, když je to v jeho osobním zájmu. Autoritu poslouchá převážně jen proto, aby se vyhnulo trestu. Toto stádium je zaměřeno na uspokojování vlastních potřeb dítěte a projevuje se zde snaha o získání výhod.

Rakouský lékař a psycholog, zakladatel psychoanalýzy Sigmund Freud považoval za podstatu duševního vývoje člověka vývoj libida (životní energie), které spojoval s principem slasti. Sestavil koncepci duševního vývoje, která vychází v průběhu ontogeneze do různých tělesných oblastí (orální, anální, falická, latentní, genitální). Období předškolního věku (3–5 let) je zařazeno do fáze falické, což je stádium infantilního libidiového vývoje, ve kterém se objevuje Oidipovský (u chlapců) a Elektrín (u dívek) komplex, tzn. přetrvávání preference a zvýšené závislosti syna na matce a dcery na otci. Tato závislost je však nežádoucí po uplynutí falického stádia vývoje. V této fázi vývoje se dítě značně osamostatňuje, zabývá se fantaziemi vlastních schopností, síly a vlivu.



## 2 Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

Předškolní vzdělávání je termín, užívaný pro výchovu, vzdělávání a péči o dítě předškolního věku v mateřské škole. Toto vzdělávání by mělo zahrnovat aspekty jak výchovné, tak vzdělávací a mělo by zajistit zdravý rozvoj a prospívání každého dítěte, jeho učení, socializaci i společenskou kultivaci.

Dalším neméně důležitým zdrojem je Rámcový vzdělávací program. „*Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání vymezuje hlavní požadavky, podmínky a pravidla pro institucionální vzdělávání dětí předškolního věku. Tato pravidla se vztahují na pedagogické činnosti, probíhající ve vzdělávacích institucích zařazených do sítě škol a školských zařízení. Jsou závazná pro předškolní vzdělávání v mateřských školách, v mateřských školách zřízených podle § 16 odst. 9 školského zákona, v lesních mateřských školách a v přípravných třídách základních škol.*“ (Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Tým autorů, 2018, s. 5).

Hlavním posláním „Rámcově vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání“ je seznámit pedagogy s jeho hlavními principy, s úkoly předškolního vzdělávání a s kurikulárním dokumentem. Je v něm přesně specifikováno předškolní vzdělávání, jeho rámcové cíle i klíčové kompetence. Určuje podmínky pro předškolní vzdělávání, jimiž jsou mimo jiné organizace, personální a pedagogické zajištění.

### 2.1 Cíle předškolního vzdělávání

„Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání“ pracuje se čtyřmi cílovými skupinami. Stanovuje pro ně cíle v podobě záměrů a výstupů, a to nejdříve na obecné a později na oblastní úrovni.

Pro etapu předškolního vzdělávání jsou za klíčové považovány následující kompetence:

#### 1. Kompetence k učení

Dítě ukončující předškolní vzdělávání se učí nejen spontánně, nýbrž i vědomě. Dokáže se soustředit na činnost, dovede postupovat podle instrukcí a zadanou práci dokončit podle pokynů. Mělo by být schopno se soustředit, všimnout si souvislostí a využívat při tom jednoduché znaky a symboly. Orientuje se v prostředí, v němž žije a má základní poznatky o světě lidí, kultuře, přírodě a

technice. Uplatňuje získanou zkušenost v praktických situacích a v dalším učení, které vykonává s chutí, pokud se mu dostává uznání a ocenění.

## **2. Kompetence k řešení problémů**

Dítě si všímá dění a problémů ve svém bezprostředním okolí a tyto problémy se snaží v rámci svých možností řešit. Při řešení problémů využívá bezprostřední zkušenost a postupuje cestou pokusu a omylu. Při řešení myšlenkových i praktických problémů používá logické, matematické a empirické postupy. Dítě, které předškolní vzdělávání ukončuje, je schopno rozlišit řešení, které je funkční a vede k cíli. Stejně tak umí rozeznat, které řešení funkční není, a dokáže pochopit, že vyhýbat se řešení problému k cíli nevede. Nebojí se chybovat, pokud se mu dostává pozitivního ocenění nejen za úspěch, ale i za snahu.

## **3. Komunikativní kompetence**

Dítě rozumí slyšenému slovu, komunikuje ve vhodně formulovaných větách a vede smysluplný dialog. S pomocí různých prostředků (jazykových, výtvarných, hudebních...) dokáže vyjadřovat a sdělovat vlastní pocity a prožitky. Během předškolního období průběžně rozšiřuje a zdokonaluje slovní zásobu. V běžných situacích komunikuje s dětmi i s dospělými bez zábran a ostychu. Ovládá dovednosti předcházející čtení a psaní. Adekvátně ke svému věku využívá informativní a komunikativní prostředky (knížky, počítač, telefon...). Dítě ukončující předškolní vzdělávání ví, že lidé se dorozumívají i jinými jazyky a má vytvořeny elementární předpoklady pro výuku cizího jazyka.

## **4. Sociální a personální kompetence**

Děti v předškolním věku samostatně rozhodují o svých činnostech, dokáží si vytvořit vlastní názor a vyjádřit jej. Uvědomují si, že odpovídají za své jednání a jsou schopny za něj nést důsledky. Dokáží chápat nespravedlnost, ubližování, ponižování, agresivitu, násilí a umí posoudit, že vzniklé konflikty je lepší řešit dohodou. Ve svých životech aplikují základní společenské návyky a pravidla společenského chování (pozdrav, poděkování...). Dětským způsobem projevují citlivost a ohleduplnost k druhým, jsou schopny chápat, že lidé se různí, a umí být tolerantní k jejich odlišnostem.

## **5. Činnostní a občanské kompetence**

Dítě ukončující předškolní vzdělávání se učí vlastní činnosti a hry plánovat, organizovat, řídit a vyhodnocovat je. Je schopno rozpoznat své silné stránky,

využít jich a poznávat své slabé stránky. Uvědomuje si smysl pro povinnost ve hře, v práci i učení, váží si práce a úsilí druhých lidí. Zajímá se o aktuální dění. Respektuje pravidla soužití mezi vrstevníky a uvědomuje si práva vlastní i práva druhých. Dítě dbá na své osobní zdraví, na bezpečí svoje i druhých, uvědomuje si odpovědnost k okolnímu prostředí. (Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání, 2018, s. 10–13).

## 2.2 Vzdělávací oblasti

„Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání“ je zpracován v pěti vzdělávacích oblastech, aby byly pro učitele srozumitelné a mohli s nimi dále pracovat. Každá oblast potom zahrnuje několik vzájemně propojených kategorií – dílčí cíle (záměry), vzdělávací nabídku a očekávané výstupy (předpokládané výsledky).

- **Dítě a jeho tělo**

V této oblasti se snaží učitel podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost, pohybové a tělesné schopnosti. Rozvíjí manipulační a sebeobslužné dovednosti dětí a vede je ke zdravým životním návykům a postojům.

- **Dítě a jeho psychika**

V této oblasti je úsilí učitele zaměřeno na podporu duševní pohody, psychické zdatnosti a odolnosti dítěte, na rozvoj jeho intelektu, řeči, poznávacích procesů, kreativity a sebevyjádření. Učitel se snaží stimulovat a rozvíjet v dětech vzdělávací dovednosti a povzbuzovat je v dalším rozvoji, poznávání a učení.

- **Dítě a ten druhý**

Učitel vede dítě k utváření vztahu k ostatním dětem a dospělým. Snaží se kultivovat a obohacovat jejich vzájemnou komunikaci.

- **Dítě a společnost**

Záměrem vzdělávacího úsilí učitele v této oblasti je seznámit dítě s pravidly společenského soužití. Přibližuje mu svět duchovních hodnot, kultury a umění.

- **Dítě a svět**

V této oblasti utváří učitel v dítěti povědomí o okolním světě a dění. Seznamuje je s vlivem člověka na životní prostředí, se základy enviromentální výchovy a snaží se u něj vytvořit odpovědný postoj k uvedené problematice.

## 2.3 Školní vzdělávací program

„Školní vzdělávací program“ je veřejně dostupný dokument, který si vytváří každá škola podle zásad, stanovených v příslušném „Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání“. Za jeho správnost je odpovědný ředitel školy, který obsah konzultuje s ostatními pedagogy. „Školní vzdělávací program“ je strukturován do okruhů, které musí zasahovat do všech oblastí „Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání“. Jednotlivé okruhy se většinou vztahují k určitému tématu (roční období, svátky, tradice, lidské tělo, zvířata...), čímž dětem předkládají rozmanitou vzdělávací nabídku.

„Školní vzdělávací program“ je závazným dokumentem pro tvorbu „Třídního vzdělávacího programu“, který si vytváří každý pedagog pro činnost své třídy.

V mateřských školách, v nichž jsem aplikovala preventivní program z bakalářské práce, byla ve „Školním vzdělávacím programu“ uvedena kapitola „Lidské tělo a prevence zdraví“ pouze v obecné rovině. Zařazení aktivit k tomuto tématu proto záleželo na volbě vyučujícího při sestavování „Třídního vzdělávacího programu“.

### 3 Zdraví a zdravý životní styl

V každodenním životě používáme termín zdraví velmi často. Již méně často se nad ním ovšem zamýšlíme. Víme, že zdraví patří k nejvýznamnějším hodnotám života každého člověka. Uvědomujeme si, že jedině když jsme zdraví, můžeme plnohodnotně žít, pracovat, uskutečňovat svá přání a plnit si životní sny. Zdraví není cílem života, ale představuje jednu z podmínek jeho kvality. Halfdan Mahler, bývalý generální ředitel Světové zdravotnické organizace o hodnotě zdraví řekl: *„Zdraví není všechno, ale všechno ostatní bez zdraví není ničím.“* (Machová, Kubátová a kol., 2009, s. 12). Zdraví člověka je úzce spojeno i s jeho životním stylem. Chceme-li žít kvalitní život, měli bychom si uvědomit, že zdravý životní styl je nutností.

#### 3.1 Zdraví

V odborné literatuře existuje mnoho definic pojmu zdraví. Často je prezentován názor, že člověk je zdravý, pokud ho nic nebolí a není nemocný. *„Světová zdravotnická organizace v roce 1948 definovala zdraví takto: „Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady.“* (Machová, Kubátová a kol., 2009, s. 12). *„Podle Amosova je zdraví souhrn správných funkcí jednotlivých orgánů disponujících dostatečnou rezervní kapacitou. Tzv. kapacita zdraví vychází z představy o souhrnu rezervních kapacit základních funkčních systémů, jejichž úroveň lze zvyšovat systematickým tréninkem.“* (Čeledová, Čevela, 2010, s. 19).

Pojem zdraví má tři odlišné rozměry neboli dimenze, které jsou navzájem těsně spojeny. První dimenzí je tělesné zdraví, druhou zdraví duševní a třetí dimenzi zdraví sociální. Důležitá je pohoda, kterou ovšem prožívá každý člověk jinak, proto je také zdraví velmi subjektivní a podoba zdraví se projevuje u každého člověka jedinečně. (Machová, Kubátová a kol., 2009, s. 12).

#### 3.2 Nemoc

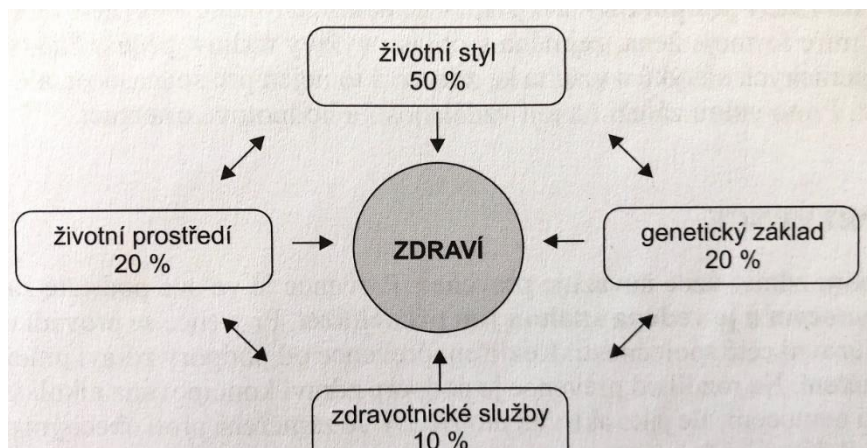
Za opak zdraví považujeme nemoc. *„Nemoc, obecněji porucha zdraví, je potenciál vlastností organismu, které omezují jeho možnost vyrovnat se v průběhu života s určitými nároky vnějšího i vnitřního životního prostředí bez porušení životních funkcí. Nemoc je tedy porucha adaptace člověka, nedostatečnost nebo selhání*

*adaptivních mechanismů na podněty prostředí.*“ (Machová, Kubátová a kol., *Výchova ke zdraví*, 2009, s. 12).

### 3.3 Determinanty zdraví

Zdraví člověka je ovlivněno kladnými i zápornými faktory, které se nazývají determinanty. Podle působení na jedincovo zdraví rozdělujeme tyto determinanty na vnitřní a zevní. Vnitřní jsou tzv. dědičné faktory, které získává každý jedinec od obou rodičů, přičemž do tohoto genetického základu se promítají vlivy přírodního a společenského prostředí. Zevní faktory dělíme do tří skupin: životní styl, kvalita zdravotního a pracovního prostředí a zdravotnické služby (úroveň a kvalita zdravotní péče). (Machová, Kubátová a kol., 2009, s. 13).

*„Vzájemné vztahy mezi zevními a vnitřními determinantami zdraví můžeme vyjádřit schématem, které zároveň ukazuje, jak velký relativní vliv mají. Schéma ukazuje, že zdraví záleží více na determinantách z oblasti životního stylu, životního prostředí a genetického základu než na samotných zdravotnických službách.“* (Machová, Kubátová a kol., 2009, s. 13).



Obrázek 1: Vzájemné vztahy mezi zdravím a determinantami zdraví. (Machová, Kubátová, 2009)

zahrnujícímu i ekonomickou úroveň společnosti (bydlení, zaměstnání, příjem, životní prostředí, sociální status jedince, mezilidské vztahy). K udržení dobrého zdraví je tento sociální gradient velmi důležitý. Pro zlepšení zdravotního stavu obyvatel je proto nezbytně nutné, aby byly redukovány i sociální problémy ve společnosti. (Čeledová, Čevela, 2010, s. 29–30).

V mé bakalářské práci se zabývám prevencí zdraví u dětí v předškolním věku a z tohoto pohledu je nejdůležitější sociální determinantou dětství.

Zdraví člověka v dospělosti je ovlivněno vývojem a výchovou v raném dětství. Získané špatné životní návyky během dětství mohou vést ke zdravotním obtížím v dospělosti. Chudé emoční zázemí v rodině dítěte a nedostatečný biologický vývoj vytvářejí základ nezdravého biologického lidského potenciálu. (Čeledová, Čevela, 2010, s. 30).

### **3.4 Zdravý životní styl**

Životní styl definujeme jako formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založeny na individuálním výběru z různých možností. Životní styl má stěžejní vliv na zdraví jedince, který se může rozhodnout pro zdravé alternativy, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují. Rozhodování člověka o jeho způsobu života je ovlivněno rodinnými zvyklostmi, tradicemi společnosti, ekonomickou situací a sociální pozicí.

V současné době mají lidé dostatek informací o zdravém životním stylu (literatura, média, vzdělávací instituce, internet...) a je pouze na každém jedinci, jak s nimi naloží. Velký vliv na formování postojů k vlastnímu zdraví má výchova dítěte od útlého věku, a to jak v rodině, tak v předškolních a školních zařízeních. Každý jedinec by si měl uvědomit, že má odpovědnost za vlastní zdraví. (Machová, Kubátová a kol., 2009, s. 16–17).

V osmdesátých letech minulého století iniciovala Světová zdravotnická organizace (WHO) vznik dlouhodobého programu pro zlepšování zdravotního stavu obyvatel prostřednictvím školního vzdělávání. Ministerstvo zdravotnictví se k tomuto programu připojilo a na přelomu devadesátých let vytvořil Státní zdravotní ústav program „Zdravá mateřská škola“, jehož hlavním cílem bylo vzdělávání učitelek mateřských škol v oblasti zdraví a jeho prevence. Od roku 2010 se koordinace z celostátní úrovně přesunula na kraje a vznikla krajská síť škol podporujících zdraví. (Průcha, Koťátková, 2013, s. 137–138).

## 4 Somatologie dutiny ústní a zubů

Ústní dutina (cavum oris) je prostor, oddělený patrem od dutiny nosní a zvenčí ohraničený rty a tvářemi. Spodinu ústní dutiny tvoří jazyk, připojený svaly k dolní čelisti. Vzadu komunikuje ústní dutina s hltanem. Zubní oblouky rozdělují ústní dutinu na předsíň a vlastní dutinu ústní. Vnější stěny předsíně i vlastní ústní dutinu tvoří tváře (buccae) a rty (labia). (Dylevský, 1998, s. 29–30).

Uvnitř ústní dutiny je jazyk (lingua) z příčně pruhované svaloviny. Uplatňuje se při rozměňování a posunu potravy, zajišťuje obalení sousta slinami a jeho vtlačení do hltanu. Chuťové pohárky ve stěnách papil obsahují smyslové buňky, reagující podrážděním na rozpuštěné látky v potravě. Chuťové podněty jsou nezbytné pro vyvolání reflexního vyměšování slin a žaludeční šťávy. (Dylevský, 1998, s. 30).

Slinné žlázy produkují sliny, které přijdou do kontaktu se zuby. Sliny obalují a slepují rozmělněnou potravu a zvlhčováním ústní dutiny zabraňují poranění sliznice. Největší slinnou žlázou je žláza příušní (glandula parotis), ležící před ušním boltcem a kryjící horní část ramene dolní čelisti. V prostoru pod obloukem dolní čelisti je uložena žláza podčelistní (glandula submandibularis). Na spodině ústní dutiny, pod přední částí jazyka se nachází menší podjazyková žláza (glandula sublingualis). S předsíní a vlastní ústní dutinou jsou tyto žlázy spojeny trubicovými vývody. Vývod příušní žlázy probíhá pod jařmovým obloukem a ústí v předsíni dutiny ústní a druhé stoličky. Podčelistní a podjazyková žláza ústí na slinné bradavce, uložené na slizniční řase pod volnou částí jazyka. Drobné slinné žlázy rozptýlené ve sliznici ústní dutiny produkují nepřetržitě malé množství slin, které zvlhčují sliznici dutiny a vechod do hltanu. Velké párové slinné žlázy vyměšují sliny v závislosti na přijímané potravě. Celkem se denně tvoří 1 – 1,5 litru slin. (Dylevský, 1998, s. 33).

*„Hlavní součástí slin je voda (99 %). Organických látek je ve slinách asi 0,7 %. Jde především o hlenovou bílkovinu – mucin, která dodává slinám vazkost a lepivost, a o enzym ptyalin (amyláza). Ptyalin štěpí škroby na jednoduché cukry, např. na sladový cukr. Neústrojných látek je ve slinách asi 0,3 %. Jde o vápenaté, sodné, draselné a fosforečné soli, které se mimo jiné podílejí na vzniku zubního kamene.“* (Dylevský, 2000, s. 263).



## 4.1 Somatologie zubů

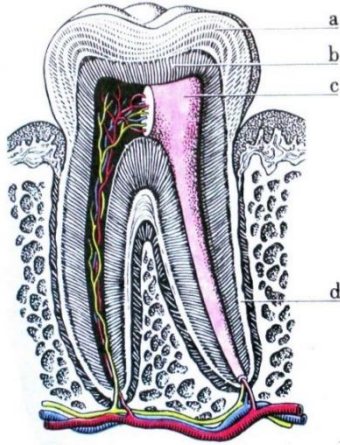
Zuby jsou integrální součástí dutiny ústní, uplatňující se při uchopení, oddělení a rozmělnění potravy. Mají velký význam pro řeč a nezanedbatelné je i jejich estetické působení. (Stejskalová, 2003).

Zuby (dentes) jsou tvrdé bělavé útvary, které se tvarově liší podle funkce při zpracování potravy. Řezáky potravu řezou a špičáky trhají, přičemž oboje mají korunky tvarované do řezací hrany. Zuby třenové (premoláry) a stoličky (moláry) jsou důležité při dělení a rozmělnění potravy. Jejich korunky jsou proto mohutnější, se žvýkacími ploškami, hrbolky a rýhami.

Všechny zuby jsou seřazeny do horního a dolního oblouku. Každý zub je tvořen třemi částmi – korunkou vyčnívající z dásně, krčkem a kořenem. Stoličky a třenové zuby mají kořeny dva až tři, proto se nazývají vícekořenné. (Dylevský, 1998, s. 31).

Korunka je na povrchu kryta tvrdou bělavou tkání, sklovinou. Barva zubní korunky, která se pohybuje od žlutobílého do šedivého odstínu, je u jednotlivých jedinců různá, může se však lišit i u zubů v jedné řadě. Velkou část zubu tvoří zubovina (dentin), připomínající svou strukturou kost. Na rozdíl od kostní tkáně je však velmi citlivá na vnější podněty (tlak, teplotu), a proto zubní kaz, který pronikne až do dentinu, bolí. Oblast kořene je kryta zubním cementem, který má stavbu kosti. Kořenem zubu prochází kanálek do dřeňové dutiny, vyplněné zubní dřeví z řídkého, bohatě inervovaného vaziva s množstvím cév. (Dylevský, 1998, s. 237).

Periodontium je závěsný aparát zubů, tvořený vazivem mezi zubem a stěnou zubního lůžka, alveolárním výběžkem, dásní, cévami a nervy. Je upraveno tak, že zub v jamce lehce péruje, takže silné zatížení, kterému jsou zuby při kousání vystaveny, je pružně přenášeno na celou kostru horní a dolní čelisti. Část vláken závěsného aparátu se upíná rovněž do silné sliznice, pokrývající horní a dolní čelist. (Dylevský, 1998, s. 237).



Obrázek 2: Stavba zubu.

*a – zubní sklovina*

*b – zubovina (dentin)*

*c – zubní dřeň (pulpa)*

*d – zubní cement*

*(Dylevský, Trojan, Somatologie II., 1990, s. 31)*

## 4.2 Vývoj chrupu

Chrup člověka se v průběhu celého života mění, přičemž vývoj začíná již v prenatálním stádiu. Dítě má chrup dočasný, který je zhruba od šestého roku pozvolna nahrazován chrupem stálým.

### 4.2.1 Dočasný chrup

Dočasnou dentici můžeme označit jako první neboli mléčné zuby. Jejich základy se tvoří velmi brzy, v šestém až osmém týdnu intrauterinního života. Při narození má dítě v čelisti základy všech dočasných zubů, ale i základy pro stálé řezáky, špičáky a první moláry. Prořezávání dočasných zubů začíná zpravidla kolem šestého měsíce věku a mělo by být dokončeno kolem třicátého měsíce věku. Probíhá v následujícím pořadí:

první řezáky	6. – 8. měsíc věku
druhé řezáky	8. – 12. měsíc věku
první moláry	12. – 16. měsíc věku
špičáky	16. – 20. měsíc věku
druhé moláry	20. – 30. měsíc věku

Dočasný (mléčný) chrup má 20 zubů, v každé čelisti jsou 4 řezáky, 2 špičáky a 4 stoličky. Když se dočasné zuby prořezou do dutiny ústní, následuje období tvorby kořene, a nakonec období klidu, v němž jsou dočasné zuby plně funkční. Po uvedeném období začíná resorpce kořene, což je v organismu jedinečný jev. Zub má potom pouze

korunku a snadno se odstraňuje. Mezi dočasnými zuby by měla být mezera, aby se zajistil dostatek místa pro zuby stálé, které jsou obecně větší. Obecně platí, že dolní zuby prořezávají dříve než horní a že u děvčat prořezávají o něco dříve než u chlapců. (Klepáček, Mazánek, 2001).

#### 4.2.2 Smíšený chrup

O smíšeném chrupu hovoříme tehdy, když se v dutině ústní nacházejí oba typy zubů – smíšený a stálý, tj. alespoň jeden z prořezaných zubů je jiného typu dentice. Jedná se o období prořezávání zubů stálých a současného výskytu zubů dočasných. Stálé zuby se přitom prořezávají podstatně pomaleji, a proto trvá uvedené období déle. (Dostálová, 2008; Klepáček, 2001).

#### 4.2.3 Stálý chrup

Stálé zuby prořezávají do dutiny ústní přibližně od šestého do třináctého roku věku dítěte. Výjimkou jsou třetí moláry (zuby moudrosti), které se mohou objevit kdykoliv mezi osmnáctým až třicátým rokem. Není přitom výjimkou, že někomu narostou pouze některé a někomu žádné. Již při narození má dítě v čelisti základy některých zubů, a to řezáků, špičáků a prvních molárů. Ukončení růstu každého stálého zubu včetně kořene trvá od čtyř do sedmi let. Prořezávání stálých zubů probíhá v následujícím pořadí:

první moláry	6. rok věku
první řezáky	6. – 7. rok věku
druhé řezáky	7. – 8. rok věku
první premoláry	9. – 11. rok věku
špičáky	10. – 11. rok věku
druhé premoláry	10. – 12. rok věku
druhé moláry	12. – 13. rok věku

Stálý chrup má 32 zubů, v každé čelisti jsou 4 řezáky, 2 špičáky, 4 premoláry a 6 molárů. Tyto zuby by měly člověku vydržet po celý život. (Mazánek, 1999; Klepáček, 2001).

## **5 Prevence a preventivní programy v předškolním vzdělávání**

V péči o zdraví člověka hraje velmi důležitou úlohu prevence, která je vedena snahou nemocem předcházet. Prevenci dělíme na primární, sekundární a terciální.

- Cílem primární prevence je zabránit vzniku nemoci. Zaměřuje se na odstranění rizikových faktorů (kouření, nadměrná konzumace alkoholu), na dodržování hygienických zásad, v dopravě například na používání bezpečnostních pásů... Do stejné skupiny patří i očkování.
- Do sekundární prevence řadíme časnou diagnostiku nemocí a jejich účinnou léčbu. Zahrnuje preventivní prohlídky, schopné odhalit nemoc v jejím raném stádiu.
- Terciální prevence je zaměřena na prevenci následků nemocí. Jejím cílem je redukovat následky, které by vedly k invaliditě (totální endoprotézy) a co nejdéle udržet kvalitu lidského života.

Prevence je také dělena podle toho, kým je poskytována – na prevenci osobní, zdravotnickou a společenskou. (Machová, Kubátová a kol., 2009, s. 14–15).

### **5.1 Preventivní programy**

Nedílnou součástí celkové stomatologické péče jsou preventivní programy. Jejich hlavním úkolem je zajistit orální zdraví celé populace. Většina je zaměřena na omezení výskytu zubního kazu a je specifikována pro určitou cílovou skupinu. Základní programy jsou zaměřeny na širokou veřejnost a využívají spolupráci s médii (internet, televize, rozhlas, tisk) a výrobci potravin, stejně jako reklamu. V těchto preventivních programech jsou příjemcům poskytovány informace především o výživě, o vzniku zubního kazu, o správném čištění zubů atd.

#### **5.1.1 Preventivní programy v předškolním vzdělávání**

Již děti v předškolním věku by si měly osvojit základní hygienické návyky a základy zdravého životního stylu. Preventivní program pro mateřské školy by proto měl být součástí „Školního vzdělávacího programu“, který musí vycházet z „Rámcového programu pro předškolní vzdělávání“. V bakalářské práci se zaměřuji na péči o chrup u

děti v předškolním věku, přičemž jednou z nejdůležitějších oblastí je prevence, zaměřená zejména na zvládnutí dovedností, jak o své zuby správně pečovat.

### **5.1.2 Doplnkový preventivní program**

Jako jeden z mnoha doplňkových programů bych chtěla zmínit „Zdravý zoubek“, který je realizován v Libereckém kraji již od roku 2003. Program je zaměřen na prevenci zubního kazu a zlepšení hygieny dutiny ústní u dětí v mateřských školách a v prvním a druhém ročníku školy základní. Jeho hlavním cílem je naučit děti pravidlům ústní hygieny. Současně má podpořit zájem rodičů o prevenci a motivovat je k pravidelným stomatologickým prohlídkám jejich potomků. V programu je zahrnuta rovněž instruktáž efektivní techniky čištění zubů skupinovou i individuální metodou. Všechny děti, které se projektu účastní, dostávají zdarma zubní kartáček a propagační materiál. Výuku zajišťují odborně proškolení studenti středních zdravotnických škol, vyšších zdravotnických škol a gymnázií.

## **5.2 Prevence zubního kazu**

Zubní kaz je v současnosti považován za nejčastější onemocnění populace v celosvětovém měřítku. Při jeho vzniku mají význam především genetické faktory, výživa a v neposlední řadě hygienická péče.

### **5.2.1 Zubní kaz**

Zubní kaz je onemocnění, které narušuje zubní sklovinu a poškozuje zubní tkáň. První fází jsou matné, křídově bílé skvrny na sklovině, vznikající v důsledku odvápnění skloviny. Tento stav člověk zpravidla nezaznamená, proces však postupuje dál, až dojde k rozpadu skloviny a zubní kaz se začne zubem šířit plošně či do hloubky, přičemž poškodí i zubní dřeň. Rozsah a rychlost šíření kazu jsou závislé na mnoha okolnostech. Jednou z nejdůležitějších příčin vzniku zubního kazu jsou škodliviny v ústní dutině. Zubní kaz přitom napadá jak zuby stálé, tak dočasné (mléčné). Nejúčinnější prevencí je tzv. preventivní triáda – správná a pravidelná ústní hygiena, vhodná výživa a fluoridace.

## 5.2.2 Ústní hygiena

Ústní hygienu řadíme v prevenci zubního kazu na první místo. Nejdůležitější je hygiena osobní, kterou si provádí každý jedinec sám za pomoci dostupných hygienických nástrojů. Spočívá v důkladném odstraňování zbytků potravy a zubního plaku pomocí mechanických a chemických pomůcek. Tam, kde osobní možnosti nestačí, je zapotřebí využít profesionální dentální hygienu. Hlavním úkolem zubní hygienistky je potom naučit klienta, aby používal správné pomůcky a techniky, které odpovídají jeho věku, intelektu a zručnosti. Úroveň ústní hygieny je ukazatelem vztahu člověka k jeho vlastnímu chrupu.

### Pomůcky ústní hygieny

Pomůcky pro domácí péči dělíme na mechanické a chemické. První slouží k odstranění zbytků potravy a zubního plaku, přičemž mezi základní patří zubní kartáčky, mezizubní kartáčky, jednosvazkové kartáčky, zubní nitě nebo ústní irigátory. Chemické pomůcky – zubní pasty, zubní želé (gely), ústní vody – zvyšují odolnost zubních tkání, zamezují tvorbě bakteriálního plaku a pomáhají při jeho odstranění. Tyto produkty nesmí mít škodlivé vedlejší účinky.

### Zubní kartáček

Ruční zubní kartáček je základním mechanickým prostředkem čištění chrupu. V současné době se doporučují kartáčky s krátkou pracovní hlavicí, která by pro dospělého měla dosahovat maximálně 25 mm, zatímco pro dítě 15 mm. Hlavici tvoří umělá elastická, na konci oblá vlákna, která by měla být měkká či středně tvrdá a uspořádaná do svazků ve třech až čtyřech řadách s rovným zástřihem. Při pravidelném používání se doporučuje výměna kartáčku po dvou měsících, po ohnutí štětiček nebo po nemoci. Po každém použití zubní kartáček řádně opláchneme a necháme oschnout. Každý má mít svůj vlastní zubní kartáček a nemá jej nikomu půjčovat. (Nedvědová, 29/2002, s. 32–34).

### Elektrický zubní kartáček

Doporučuje se u méně zručných pacientů, kterým usnadní způsob čištění. Existují různé varianty, které se liší typem pohybu, výkonem a vychýlením konců vláken.

### **Jednosvazkový kartáček (single kartáček)**

Většinou je tvořen jedním svazkem kratších a jemných vláken. Je určen pro čištění mezizubních prostor v chrupu, zadních plošek, posledních zubů a dalších špatně přístupných míst.

### **Mezizubní kartáček**

Tyto kartáčky slouží k čištění mezizubních prostor. Rozlišujeme několik typů podle uspořádání vláken do štětičky kuželovitého či cylindrického tvaru s různým průměrem.

### **Zubní nit'**

Dentální nit' je vlákno z různého materiálu, sloužící k čištění mezizubních prostor zpravidla mezi řezáky a špičáky, do nichž se nedostane mezizubní kartáček. Pro začátečníky jsou nejvhodnější voskované nitě. Nejčastěji používané jsou flossery, které mají vlákno zavedené do držáku. (Nedvědová, 29/2002, s. 32–34).

### **Ústní sprcha (irigátor)**

Využívá k čištění dutiny ústní proud vody, usměrňovaný pomocí vodních trysek. Ústní sprcha může dásně také masírovat. V ústní hygieně je ovšem pouze pomocným prostředkem a není schopna nahradit zubní kartáček.

### **Zubní pasta**

Zubní pasta je určena ke každodennímu používání. Nanáší se na zubní kartáček, přičemž z hlediska prevence zubního kazu jsou jejími nejdůležitějšími látkami sloučeniny fluoru, které zvyšují odolnost zubní skloviny. Na našem trhu jsou pasty pro děti a dospělé, stejně jako terapeutické zubní pasty, určené především pro jedince s citlivými zubními krčky nebo s vysokou kazivostí zubů.

### **Zubní želé (gel)**

Aplikuje se po vyčištění zubů, a to zubním kartáčkem podobně jako zubní pasta. Má vysoký obsah fluoridu, proto se využívá jako léčivo k místní fluoridaci, posilující odolnost zubní skloviny. Zubní želé jsou určena pro jedince se zvýšenou kazivostí zubů, s výskytem zánětů v dutině ústní nebo pro osoby, trpící krvácivostí z dásní.

## Ústní voda

Ústní vody obsahují různé antibakteriální, fluoridové, deodorační a kosmetické látky. Pomáhají předcházet zubním kazům, zánětům dásní a nepříjemnému pachu z úst. (Nedvědová, 29/2002, s. 32–34).

## 5.3 Výživa

Kromě pravidelného čištění zubů hraje z hlediska prevence důležitou úlohu také strava. Působí na zuby jednak svým složením, jednak mechanickými vlastnostmi. K nejúčinnějším opatřením prevence zubního kazu patří zejména omezení zkvasitelných cukrů v potravě. Nejnebezpečnější jsou přitom jednoduché cukry (sacharóza), fruktóza, glukóza a laktóza. Nebezpečné jsou rovněž škroby (chléb, rohlíky, bramborové hranolky atd.). Lidský organismus nicméně cukr pro správné fungování potřebuje, proto jej nemůžeme z výživy zcela vyloučit. Důležité je proto, kdy, v jaké formě a v jakou dobu je cukr přijímán. Čím déle totiž přetrvává v ústech kyselé prostředí, tím déle trvají podmínky, které vedou k rozpouštění skloviny (demineralizaci). Pro prevenci zubního kazu je vhodné pít pouze neslazené nápoje. Velmi nevhodné jsou naopak vzhledem k možnosti vzniku povrchových defektů skloviny i zuboviny koncentrované ovocné šťávy, džusy nebo citrusové plody. Pro výživu zdravých zubů je důležité jíst ovoce a zeleninu především ke svačině.

Stravovací návyky, které získáme v dětství, se jen těžko mění a nezpůsobují pouze zubní kaz, ale v dospělosti mohou být i příčinou dalších závažných onemocnění. Požadavky na racionální výživu souvisejí tudíž z hlediska prevence stomatologických onemocnění s obecnými doporučeními zdravé výživy.

## 5.4 Fluoridace

Fluor je stopový prvek, jehož pozitivní účinek v prevenci zubního kazu je obecně uznáván. Studie dokazují významný účinek fluoridu pro snížení kazivosti, zpomalení postupu zubního kazu a pro zvýšení odolnosti zubních plošek vůči nežádoucímu působení kyselin, snížení demineralizace a zabránění metabolismu bakterií. Základem primární prevence zubních kazů je pravidelné používání zubních past s fluoridy. V České republice probíhají celoplošné programy pro zlepšení zdravotního stavu obyvatelstva, v jejichž rámci se fluor přidává do pitné vody a kuchyňské soli. Pro



kvalitu zubů je nezbytný příjem fluoru především v období dětství. Názory na podávání fluoridových tablet jsou však velmi rozdílné. Od devadesátých let minulého století již Světová zdravotnická organizace plošné podávání fluoridových tablet nedoporučuje. Jejich podávání by proto mělo být vždy konzultováno se stomatologem, který určí, zda je dítě ohroženo vyšším rizikem zubního kazu, či nikoli.

## **5.5 Metody čištění zubů zubním kartáčkem**

Obecně lze říci, že vhodná je každá metoda, která odstraňuje zubní plak z povrchu zubů a gingivy bez poškození těchto tkání. Musí mít určitý systém, aby některé zuby nebyly vynechány. Mezi obecné zásady správné techniky čištění zubů patří – čistit maximálně dva až tři zuby najednou, nečistit je silou, provádět deset až patnáct pohybů na zubu. (Zemanová, 11/2002, s. 24).

Některé literární zdroje uvádějí, že není tolik důležité, jak často si zuby čistíme, ale jak si je čistíme. Doporučuje se čistit zuby kartáčkem a pastou dvakrát denně a to minimálně 3 minuty po snídani a 5 minut po posledním večerním jídle.

### **5.5.1 Fonesova metoda**

Fonesova technika se doporučuje dětem a jedincům, kteří nejsou dostatečně manuálně zruční. Bukální plošky zubů, stejně jako jazykové a kousací se čistí malými krouživými pohyby. Vlákná kartáčku se přikládají k povrchu zubů pod pravým úhlem.

### **5.5.2 Vertikální metoda**

Vertikální metoda se nazývá též „od červeného k bílému“. Základem je svislý stírací pohyb, směřující z dásně na zub. Na kartáček při něm působíme malým tlakem a pohyb opakujeme pět až šestkrát. Na závěr vyčistíme kousací plochy zubů vodorovnými pohyby.

### **5.5.3 Chartersová metoda**

Tato metoda patří k metodám masážním. Je vhodná pro manuálně zručné a motivované jedince. Její podstatou jsou vibrační pohyby od korunky zubu k dásni, při nichž vlákna pronikají do mezizubních prostor a odstraňují z nich plak. Z vnitřní strany

se doporučuje čistit každé mezizubí zvlášť. Kousací plochy se potom opět čistí vodorovnými pohyby.

#### **5.5.4 Bassova insulkulární metoda**

Hodí se k čištění zdravého i zánětlivého parodontu. Je masážní technikou, která drobnými krouživými pohyby v ose zubu čistí mezizubní prostory a okraje dásně. Vlákná se při ní přikládají na zevní či vnitřní stranu zubů pod úhlem 45° proti okraji dásně. Lehkým tlakem se provádějí drobné vibrační pohyby. Při používání této metody se doporučuje měkký kartáček s rovným zástřihem nebo speciální dvouřadý kartáček. Kousací plochy se opět čistí vodorovnými pohyby. (Nedvědová, 29/2002, s. 32–34).

### **5.6 Preventivní prohlídky**

Pravidelné prohlídky chrupu a dutiny ústní jsou dospělým hrazeny dvakrát ročně zdravotní pojišťovnou. Děti od dvanácti měsíců do osmnácti let mají nárok rovněž na dvě preventivní prohlídky a bezplatné stomatologické ošetření dvakrát ročně. Těhotným ženám jsou preventivní prohlídky ze zákona hrazeny dvakrát v průběhu těhotenství.

## PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část popisuje preventivní program, který byl vytvořen autorkou této bakalářské práce. Byl aplikován na děti předškolního věku při její praxi na vysoké škole (Mateřská škola Zámeček Turnov) a v jejím současném zaměstnání (Mateřská škola Chutnovka). Program je vypracován na jeden pracovní týden, a to od ranních her po odpolední odpočinek.

### **Cíl preventivního programu:**

Cílem preventivního programu je vhodnou formou motivovat děti v předškolním věku k péči o chrup, prevenci a k dodržování správných stravovacích návyků. Chci tak docílit toho, aby si uvědomily, že zdraví je pro ně velmi důležité a je nutné o něj správně pečovat.

### **Charakteristika mateřské školy Zámeček v Turnově:**

Mateřská škola je v provozu od pondělí do pátku (6:30 – 16:00 hodin). Kapacita je 65 dětí. Ve školce jsou tři třídy, které se dělí dle věku, Broučci (3–5 let), Rybky (3–5 let) a Motýlci (6–7 let). V této mateřské škole je 5 pedagogických pracovníků, 2 kuchařky, hospodářka a uklízečka.

Mateřská škola je umístěna v klidnější části města. Nachází se ve starší vile, která nese jméno Zámeček. Vládne zde příjemná rodinná atmosféra. Strava a pitný režim dětí jsou zajištěny z vlastní školní kuchyně. Mateřskou školu obklopuje rozlehlá zahrada s lesoparkovou úpravou, která díky svahu umožňuje využití i v zimě. Školní zahrada je vybavena novými herními prvky.

Mateřská škola Zámeček je také zapojena v ekologickém programu mateřských škol Libereckého kraje s názvem „Mrkvička“. Stravování probíhá podle programu „Skutečně zdravá škola“.

Vzdělávací program mateřské školy nese název „Barevný rok“. Jeho prioritou je tělesná, duševní i společenská pohoda dětí. Vzdělávací obsah je tvořen tématy, v jejichž rámci se děti seznamují s elementárními poznatky o sobě, o rodině, o vývoji, životě a činnostech člověka, o lidské společnosti, o soužití, zvycích a práci lidí, o technických přístrojích, o přírodě a přírodních jevech, o všem, s čím se setkávají. Dominantními

tématy, provázejícími celý školní rok, jsou ochrana zdraví, pozorování přírody a vytváření vztahu k Českému ráji jako k místu, kde děti žijí.

Učitelky v mateřské škole sestavují barevnou mozaiku kamínek, aby zajistily všestranný rozvoj dítěte a položily základy k celoživotnímu vzdělávání. Prostředkem vzdělávání jsou hravé činnosti dětí v různých oblastech – tělesné (modrý kamínek), rozumové (zelený kamínek), jazykové a literární (žlutý kamínek), hudební (červený kamínek) a pracovní (hnědý kamínek).

Preventivní program jsem realizovala v homogenní třídě, kterou navštěvovaly děti ve věku 6–7 let. Jednotlivé aktivity jsem předem konzultovala se zkušenou učitelkou Lenkou Novotnou, která mi poskytla cenné rady a na závěr zhodnotila celý projekt jako velmi zdařilý.

### **Charakteristika mateřské školy Mírová pod Kozákovem, Chutnovka:**

Mateřská škola se nachází v obci Mírová pod Kozákovem, se sídlem v části obce Chutnovka. Škola je v provozu od pondělí do pátku (06:45 – 16:15 hodin). Kapacita mateřské školy je 90 dětí, ale tento rok je v ní zapsáno pouze 63 dětí. Budova mateřské školy se nachází v prostředí krásné přírody, proto jsou třídy pojmenovány názvy lesních zvířátek – Lištičky (3 roky), Medvídci (4–7 let) a Sovičky (4–7 let). V mateřské škole pracuje 5 pedagogických pracovníků, 3 kuchařky, 2 uklízečky a hospodářka.

U mateřské školy jsou dvě zahrady s lesíkem, které skýtají možnosti her, pohybu a v letních dnech i potřebný stín. Obě zahrady jsou vybaveny herními prvky, takže děti mají možnost zlepšovat své fyzické schopnosti a dovednosti. Kolem mateřské školy je nový asfaltový povrch, na kterém děti mohou malovat křídami, jezdit na koloběžkách nebo odrážedlech a hrát míčové hry.

Školní vzdělávací program vychází z přirozeného chodu života lidí během roku a hlavními tematickými okruhy jsou roční období: Barevný podzim, Bílá zima, Zelené jaro, Zlaté léto. K těmto hlavním okruhům pak byla vytvořena jako integrované bloky různá témata a podtémata. V tématech se odrážejí jednak roční období s jejich charakteristickými rysy, jednak jsou v nich zahrnuty i další běžné životní situace, skutečnosti a tradice.

Realizace preventivního programu v této mateřské škole probíhala v prosinci roku 2018 v heterogenním oddělení Medvídků (4–7 let). Program byl zařazen do II. Okruhu ŠVP, nesoucího název Bílá zima, Jeho tématem bylo „Lidské tělo“ a podtématem „To jsem já“. Ředitelka mateřské školy jej vyhodnotila jako velmi zdařilý.



**Téma:** LIDSKÉ TĚLO

**Podtéma:** „MY CHCEME ZDRAVÉ ZOUBKY MÍT“

**Věk dětí:** 3–7 let.

**Vzdělávací oblast:** Dítě a jeho tělo.

**Dílčí vzdělávací cíle:** Osvojení si poznatků o těle a zdraví.

## **PONDĚLÍ**

### **RANNÍ HRY**

**Čas:** 06:45 – 08:25.

#### **Individuální hry**

Dle výběru dětí (konstruktivní hry, puzzle), omalovánky (zoubky, pracovní pomůcky k čištění zubů), na stole připraveny dětské knihy o zubech („Moje zoubky“, 2009; „Místo, které znám: Zubní ordinace“, 2011).

#### **Námětová hra**

**Cíl:** Rozvíjet u dětí samostatnou hru a improvizaci.

**Organizace:** V prostoru herny.

**Pomůcky:** Dětská židlička, která se naaranžuje za pomoci prostěradla jako křeslo v zubní ordinaci, stoleček, stojací lampa, dětský plášť, zubní zrcátko, gumové lékařské rukavice, židličky sloužící jako čekárna.

**Motivace:** „Děti, bolel vás už někdy někoho zoubek? Je to velmi nepříjemné! I mně se to už jednou stalo. Kam jste šli s maminkou nebo tatínkem, aby se zoubek vyléčil? Ano, správně, k paní zubařce nebo k panu zubaři do zubní ordinace. A i my máme dnes ve školce vlastní zubní ordinaci, ve které se přesvědčíme, jak má kdo zdravé zoubky.“

#### **Metodický postup:**

- Příprava námětové hry.
- Za pomoci motivace děti vtáhnout do hry.
- Pomoc při manipulaci s pomůckami a předměty, názorná ukázka.
- Úklid hraček, námětové hry a pomůcek.

**Reflexe:** „Děti, chvíli jsem si tu připadala jako v opravdové zubní ordinaci. Moc vám to šlo a bylo vidět, že vás to moc bavilo.“

## KOMUNITNÍ KRUH

**Čas:** 08:30 – 08:40.

**Vzdělávací oblast:** Dítě a jeho psychika. Jazyk a řeč.

**Dílčí vzdělávací cíle:** Rozvoj řečových schopností a jazykových dovedností receptivních (vnímání, naslouchání, porozumění) i produktivních (výslovnost, vytváření pojmů, mluvní projev, vyjadřování).

**Organizace:** V herně na koberci, v kruhu, v tureckém sedu.

**Pomůcky:** Dráček Zubáček (plyšák, maňásek), šátek.

**Motivace:** „Děti, bavila vás dnešní hra na zubaře? Děti: ‚Ano.‘ „To jsem moc ráda, protože jsem dnes po cestě do školy potkala někoho, koho strašně moc bolí zoubky, ale neví, co s tím má dělat. Mám ho zkusit zavolat? Pomůžeme mu jeho problém vyřešit?“ Děti: ‚Ano.‘ „Tak zavoláme – Haló, Dráčku Zubáčku, Dráčku Zubáčku.“

**Metodický postup:**

- Svolání do kruhu za pomoci básničky „Velké kolo uděláme, na nikoho nečekáme. Kdo si s námi nechce hrát, může v koutku tiše stát.“
- Motivace Dráčkem Zubáčkem.

**Dráček Zubáček** vysvětluje dětem svůj problém: „Auuuauu děti, mě tak strašně moc bolí moje tlamička a já vůbec netuším, od čeho by to mohlo být. Vaše paní učitelka mi ale říkala, že tu má chytré děti, které vše dobře znají, mnoha věcem rozumí a určitě by si s mým trápením věděly rady. Pomůžete mi přijít na to, co mě v té mé tlamičce trápí?“

**Děti:** „Ano, my ti rády pomůžeme. Bolí tě zuby v tlamičce. Mně se to už také stalo. Mně také... To si musíš dojit k paní zubaře nebo k panu zubaři. Oni se ti do tlamičky podívají.“

**Paní učitelka:** „Dráčku, děti ti radí správně. Budeš muset navštívit pana zubaře nebo paní zubařku. Tam ti řeknou, zda nemáš v tlamičce zubní kaz.“

**Dráček Zubáček:** „Jé, to je skvělý nápad. Na to bych sám nikdy nepřišel. Děkuji moc za radu. Ale ještě by mě děti zajímalo, kde se k takovému kazu přijde.“

**Paní učitelka:** „Dráčku, to máš úplně jednoduché, asi jsi baštil hodně nezdravých věcí a potom sis špatně zoubky čistil. Budeš to muset asi napravit, že ano děti?“



**Děti:** „Ano, Dráčku. My si zoubky čistíme i tady ve školce po obědě.!

**Dráček:** „Tak to vám děti mockrát děkuji za veškeré rady. Hned se jdu objednat k paní zubařce/panu zubaři na kontrolu a doufám, že mi od bolesti zubů rychle pomůže.“

**Reflexe:** „Tak jste to, děti, slyšely a viděly, co se stane s tím, kdo má nezdravé zoubky a třeba si ani zoubky nečistí, anebo si je čistí špatně.“

## **RANNÍ CVIČENÍ**

**Čas:** 08:40 – 09:00.

**Vzdělávací oblast:** Dítě a jeho tělo.

**Dílčí vzdělávací cíle:** Rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsah pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), osvojení si poznatků o těle a zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě.

**Příprava před cvičením:** Návštěva WC, vyvětrání třídy, sundání přebytečného oblečení.

## **RUŠNÁ ČÁST**

**Organizace:** Na koberci v herně, vestoje.

**Pomůcky:** CD přehrávač, CD s písničkou „Draka bolí zub“.

**Motivace:** „Všichni mě teď poslouchejte. Dráček Zubáček, který byl dnes u nás na návštěvě, není ledajaký drak. On je to drak pohádkový a podle něj byla napsána jedna pohádková písnička, na kterou my si teď spolu poběháme.“

**Metodický postup:**

- Využití co největšího prostoru herny.
- Běh za učitelkou – podle rytmu hudby – střídání (chůze, běh, poskoky, poskoky snožmo).
- Vydýchání.
- Příprava na průpravnou část.

## **Průpravná část**

**Organizace:** V prostoru herny.

**Pomůcky:** Šátky.

**Motivace:** „Co měl dnes Dráček uvázaného kolem tlamičky? Správně byl to šátek. I já tu mám takové šátky, se kterými si zkusíme protáhnout tělo.“

### **Metodický postup:**

- Motivace.
- Sundání bačkor, rozdání šátků.
- Průpravné cviky, které učitelka zvolí dle svého uvážení.
- Během cvičení učitelka děti opravuje a chválí.
- Úklid šátků, nazutí bačkor.
- Hodnocení.
- Hygiena, WC.

**Reflexe:** „Zasloužíme si všichni velikou pochvalu. Krásně jsme si zacvičili a protáhli tělíčka, takže může přijít dobrá, chutná svačinka.“

## **SVAČINA**

**Čas:** 09:00 – 09:25.

**Cíl:** Vést děti k samostatnému a klidnému stolování.

## **ŘÍZENÁ ČINNOST**

**Nácvik písně „DRAKA BOLÍ ZUB“**

**Čas:** 09:30 – 10:00.

**Vzdělávací oblast:** Dítě a jeho psychika. Jazyk a řeč.

**Dílčí vzdělávací cíle:** Osvojení si některých poznatků a dovedností, které předcházejí čtení a psaní, rozvoj zájmu o psanou podobu jazyka a další formy sdělení, ať už verbální či neverbální (výtvarné, hudební, pohybové, dramatické).

**Pomůcky:** Klavír, písnička s notami (viz příloha).

**Organizace:** V herně u klavíru.

**Motivace:** „Komu se líbila písnička, kterou jsem vám pustila při cvičení? Ano, ta o tom drakovi a jeho bolavém zoubku. Mně se líbila moc, a proto jsem si říkala, že bude skvělé, když se tu písničku naučíme.“

**Metodický postup:**

- Svolání dětí ke klavíru libovolnou písničkou, děti jsou naučeny vzít si barevný podsedák.
- Rozezpívání se na známých písních („Pod naším okýnkem“, „Prší, prší“, „Pásla ovečky“, „Běží liška k táboru“...).
- Učitelka dětem písničku zahraje na klavír a přezpívá, dále zahraje i zazpívá jeden takt písničky, který děti zopakují (mohou i několikrát).
- Po procvičení všech taktů si děti s učitelkou písničku přezpívají celou.
- K nacvičené písničce může učitelka přidat pohyb, který s dětmi vymyslí.
- Další variantou je písničku zdramatizovat. Každé dítě bude představovat jednu postavu z písničky – draka, kouzelníka, ježibabu, vodníka, kašpárka...

**Reflexe:** „Jsem ráda, že máme ve školce šikovné děti, které umí tak krásně zpívat.

Určitě písničku zazpívejte doma mamince, tatínkovi a všem, koho máte rády. Uděláte jim tím radost.“

## **POBYT VENKU**

**Čas:** 10:00 – 11:20

**Metodický postup:**

- Hygiena, oblékání (vést děti k samostatnosti).
- Pozorování přírodních jevů.
- Volné hry.
- Návrat do mateřské školy.

## OBĚD

**Čas:** 11:20 – 12:00.

### Metodický postup:

- Svlékání, hygiena, stolování.
- Úklid místa.
- Hygiena.
- Čištění zubů za pomoci básničky, kterou říká učitelka a děti si při ní zuby čistí.

„Čistím zoubky řízy, řízy,  
ať jsou bílé jako břízy.

Vlevo, vpravo, vpředu, vzadu,

horní a pak dolní řadu.

Čistím zoubky řízy, říz,

ať má každý radost z nich.“

- Čištění zubů provádíme po každém obědě.

**Reflexe:** „Zoubky jste si krásně vyčistily, tak se na mě krásně usmějte, ať vidím, zda jsou čisté.“

## ODPOLEDNÍ ODPOČINEK

**Čas:** 12:00 – 13:50.

**Pomůcky:** Příběh první „Dračí zoubky“.

### Metodický postup:

- Převlékání do pyžama.
- Příprava lůžka na spaní.
- Četba příběhu, rozbor příběhu s dětmi, doplňující otázky.

Reflexe: „Poslouchaly jste děti pozorně? Budete si také čistit zoubky, jako ti dva dráčkové? Pamatujete si, jak se ti dva dráčkové jmenovali? Umíte spočítat, kolik měli dohromady hlav? A kdo ví, kdy si ti dráčkové čistili zoubky? Uměli byste zazpívat písničku, kterou si dráčkové zpívali u rybníka? No vy jste ale chytré děti. Všechno jste mi to krásně řekly. A teď už honem do postýlky odpočívat.“

Hodnocení prvního dne:

První den hodnotím velmi pozitivně. Dílčí cíle, které jsou u každé aktivity definovány výše, byly v jeho průběhu naplněny.

Při námětové hře mě nejvíce překvapilo, že děti na ni nejsou zvyklé, anebo ji vůbec neznají. V tomto případě jsem proto musela dlouhou dobu pomáhat s jejím rozehráním, aby se do role děti dostaly a hru mohly hrát samy.

Komunitní kruh se ze všech činností povedl nejvíce, a to v obou mateřských školách. Celá komunikace probíhala s maňáskem dráčka, který se dětem opravdu moc líbil, a to i dětem v předškolním věku, u kterých jsem se bála, že je tím moc nezaujmu. Při komunikaci s maňáskem byly děti aktivní, spolupracovaly a hovořily vždy k tématu. Ke konci komunitního kruhu mě napadlo, že si za odměnu smějí všechny děti maňáška prohlédnout a pohladit.

Nejvíce náročný na realizaci byl nácvik písně „Draka bolí zub“. Děti byly z předešlých aktivit nepozorné a získat si znovu jejich pozornost bylo složité. Zvolila jsem tedy pro rychlou aktivaci hru na „Babu“. Po hře jsme se znovu vrátili k nácviku písně, která pokračovala dle programu. S touto činností by se mohlo pracovat ještě v dalších týdnech s mírným rozpracováním. K hudební činnosti by učitelka mohla dětem rozdat hudební nástroje (např. dřívka, vajíčka, bubínek, tamburínu nebo rolničky) s tím, že každý hudební nástroj by představoval jednu pohádkovou bytost, která se v písni objevuje a hrál by tehdy, když se o ní zpívá.

## ÚTERÝ

### **RANNÍ HRY**

**Čas:** 06:45 – 08:25.

#### **Individuální hry**

Dle výběru dětí (konstruktivní hry, didaktické hry – kuchyňka, kadeřnictví, omalovánky se zubní tematikou, kreslení u stolu...).

### **KOMUNITNÍ KRUH**

#### **Povídání o prvních a druhých zubech**

**Čas:** 08:30 – 08:50.

**Vzdělávací oblast:** Dítě a jeho psychika. Jazyk a řeč.

**Dílčí vzdělávací cíle:** Rozvoj řečových schopností a jazykových dovedností receptivních (vnímání, naslouchání, porozumění) i produktivních (výslovnost, vytváření pojmů, mluvený projev, vyjadřování).

**Organizace:** V herně na koberci, v kruhu, v tureckém sedu.

**Pomůcky:** Text o prvních a druhých zubech.

**Motivace:** „Kdo z vás děti ví, kolik zoubků v ústech máme? Že nevíte? Tak pozorně poslouchejte a já vám to prozradím!“

#### **Metodický postup:**

- Svolání do kruhu za pomoci básničky (viz předešlý den), přivítání dne s dětmi.
- Přeříkání/přečtení textu o zoubkách:
  - „První zuby lidem rostou asi v šesti měsících. Většinou začínají růst od předních řezáků, a nakonec jich je v puse 20. Těmto malým zoubkům se říká mléčné, protože je děti mají od doby, kdy pily jen mléko.“  
(Otázky pro děti: „Kolik máme v puse prvních zubů? Jak se jmenují? Proč se jim tak říká?“)

- „Malé děti mají malé pusinky a úzké čelisti, proto se jim tam nevejde tolik zubů jako velkým dětem a dospělým. Jak to ale zařídit, aby malé děti měly méně malých zoubků a dospělí více velkých zubů? Jednoduše – nejdříve vyrostou malé zoubky, a když začnou děti chodit do školy, ty malé zoubky vypadávají a na jejich místě vyrostou zuby dospělé – stálé.“

(Otázky pro děti: „Někdy se může stát, že zoubky nám začínají vypadávat, už když jsme ve školce. Stalo se to někomu z vás? Co se stane, když nám zoubky vypadají? A jak říkáme zoubkům, které nám vyrostou po zoubcích mléčných?“)

- „Lucince bylo skoro šest roků a její první malý zoubek se najednou začal kývat, protože pod ním už si razil cestu zub nový a volal: ‚Uhni, mrňousku, Lucinka už je velká holka. Mléčné zuby jsou pro mimina a malé děti. Ne pro Lucku!‘ No, a tak se ten nový zub prodíral z dásně jako krtek z kopečku hlíny, a tlačil na mléčný zoubek stále silněji a silněji. A ten se kýval pořád víc a víc. A v takovém případě je nejlepší, když se vytrhne, aby novému zubu nepřekážel, a ten mohl růst hezky rovně.“
- „Stálých zubů je 32. Jsou to řezáky, které ukusují potravu, špičáky ji přidržují a trhají, velké zuby po stranách čelisti jsou zuby třenové a stoličky, které potravu drtí a rozmělnují. K tomu všemu jsou potřeba sliny, aby se z jídla udělala kaše. Musí přitom také pracovat jazyk a mnoho svalů v puse. Zuby jsou důležité proto, abychom mohli jíst, a pomáhají utvářet slova při mluvení.“

(Otázky pro děti: „Kolik má člověk stálých zubů? Jaké všechny to jsou? Na co potřebujeme řezáky? Na co špičáky? Na co slouží třenové zuby a stoličky? Proč se nám tvoří v ústech sliny? K čemu jsou ještě zuby důležité?“)

**Reflexe:** „Musím vás, děti, pochválit za to, jak jste krásně dávaly pozor a vše pozorně poslouchaly. Otázky pro chytré hlavičky nebyly vůbec jednoduché, ale vy jste na všechny odpověděly správně.“

## **RANNÍ CVIČENÍ**

**Čas:** 08:50 – 09:00.

**Vzdělávací oblast:** Dítě a jeho tělo.

**Dílčí vzdělávací cíle:** Rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsah pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), osvojení si poznatků o těle a zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě.

**Příprava před cvičením:** Návštěva WC, vyvětrání třídy, sundání přebytečného oblečení.

## **POHYBOVÁ HRA**

**Organizace:** V prostoru herny.

**Pomůcky:** Žádné.

**Motivace:** „Celý týden si budeme povídat o zoubkách a péči o nich, a proto mě napadla nová hra. Jmenuje se „Na zoubky a kartáček“. Chcete si ji, děti, zahrát?“

**Metodický postup:**

- Svolání do kruhu.
- Motivace dětí.
- Hra je obměnou hry na ovečky a vlka. Vlk = kartáček, ovečky = zoubky.
- Při hře se recituje říkanka:
  - „Zoubečku, zoubečku pojd' ke mně blíž.“ (kartáček).
  - „Nepůjdu kartáčku, nebo mě vyčistíš.“ (zoubeček).
- Hra se několikrát opakuje, aby si ji děti i s novou říkankou zapamatovaly.

**Reflexe:** „Hru a říkanku jste si krásně zapamatovaly. Určitě jsme ji dnes nehráli naposledy.“



## SVAČINA

**Čas:** 09:00 – 09:25.

**Cíl:** Vést děti k samostatnému a klidnému stolování.

## ŘÍZENÁ ČINNOST

### Grafomotorika

**Čas:** 09:30 – 10:00.

**Vzdělávací oblast:** Dítě a jeho tělo.

**Dílčí vzdělávací cíle:** Koordinace ruky a oka, zdokonalování dovedností v oblasti jemné motoriky.

**Pomůcky:** Autorsky vytvořený grafomotorický list (viz příloha), obyčejné trojhranné tužky, pastelky, balicí papír.

**Organizace:** Starší děti vsedě u stolu, mladší děti vestoje u stolu.

**Motivace:** „Zuby, zoubky, zoubčky jsou všude kolem nás. Zuby v puse, zub na vlasech, zuby na pile, zoubčky na zipu od bundy. Proto se pokusíme takové všelijaké zuby obkreslit a nakreslit.“

### Metodický postup:

- **Starší děti:** Sedí u stolu, dostanou pracovní list, na němž jsou grafomotorická cvičení (tečky, vodorovné čáry, horní i spodní oblouky, spirály...). Každé dítě pracuje samo. Učitelka dohlíží na správné sezení u stolu, na správný úchop tužky a provedení úkolu. Po dokončení pracovního listu si ho každé dítě vybarví a umí-li již napsat svůj podpis, samo se i podepíše.
- **Mladší děti:** S pomocí voskových bločků nacvičují grafomotorická cvičení na velkou plochu například na balicí papír. Cviky jsou přizpůsobeny věku dítěte, proto můžeme zvolit tečkování, klubička, horní oblouky... Děti se u velkého papíru střídají a učitelka dohlíží na správné provedení.

**Reflexe:** „Ruce jsme si procvičili, moc se nám to povedlo. Myslím, že si to určitě zaslouží dát na nástěnku, aby to viděli rodiče nebo i babička, děda, bráška a sestřička.“

## **POBYT VENKU**

**Čas:** 10:00 – 11:20.

### **Metodický postup:**

- Hygiena, oblékání (vést děti k samostatnosti).
- Pozorování přírodních jevů.
- Volné hry.
- Návrat do mateřské školy.

## **OBĚD**

**Čas:** 11:20 -12:00.

### **Metodický postup:**

- Svlékání, hygiena, stolování.
- Úklid místa.
- Hygiena.
- Čištění zubů v doprovodu básničky, kterou říká učitelka (viz předešlé dny).

**Reflexe:** „Vidím samé hezké úsměvy.“

## **ODPOLEDNÍ ODPOČINEK**

**Čas:** 12:00 – 13:50.

**Pomůcky:** Příběh druhý „U lékaře“.

### **Metodický postup:**

- Převlékání do pyžama.
- Příprava lůžka na spaní.
- Četba příběhu, rozbor příběhu s dětmi, doplňující otázky.

**Reflexe:** „Přihlásí se ten, kdo už byl někdy u pana doktora/paní doktorky. Nechá ruku nahoře ten, kdo byl už někdy u pana zubaře/paní zubařky. Skvělé, zdá se, že všichni pravidelně chodí k lékaři/zubaři. Za to vás moc chválím.“

Hodnocení druhého dne:

Dílčím cílem komunitního kruhu byl „Rozvoj řečových schopností a jazykových dovedností receptivních i produktivních“. V této oblasti byl cíl splněn. Dětem jsem přečetla kratší kousky textu, po kterých vždy následovaly otázky. Tím jsem zjistila, zda děti vnímají a naslouchají, a jestli textu porozuměly. Děti byly zvyklé se hlásit, když odpověď na otázku znaly. Celou dobu byly ukázněné a nepřekřikovaly se. V této činnosti více dominovaly předškolní děti.

Pohybová hra měla u dětí veliký úspěch. Z předešlých praxí v mateřských školách jsem měla vyzkoušeno, že hry, které jsou všem známé, se dají snadno pozměnit. Tím vznikne „staronová“ hra, která se dětem líbí. Proto jsem jednu takovou zařadila do praktické části. Největší odměnou pro mě bylo, že hru děti chtěly hrát každý den, venku při procházce nebo i odpoledne po odpočinku.

Řízená činnost měla za cíl u dětí procvičit koordinaci ruky a oka, a zdokonalovat dovednosti v oblasti jemné motoriky. V mateřské škole Zámeček jsem grafomotorická cvičení prováděla pouze s předškolními dětmi. Po krátkém vysvětlení úkolu děti začaly individuálně pracovat. Několikrát jsem opravila špatný úchop psací potřeby. Ve druhé škole na úkolu pracovaly nejen předškolní děti, ale i děti mladší. U předškolních dětí se opakovaly podobné chyby jako u dětí z předešlé mateřské školy. Mladší děti, které měly za úkol obtahovat či napodobovat cvičení na velkém balicím papíru, se u činnosti střídaly. Zpětně to pokládám za nejlepší řešení, protože jsem se každému dítěti mohla věnovat individuálně. Grafomotorická cvičení jsme vyvěsily na nástěnku v šatně, aby si je mohli rodiče prohlédnout

## **STŘEDA**

### **RANNÍ HRY**

**Čas:** 06:45 – 08:25.

#### **Individuální hry**

Dle výběru dětí (hry s kuchyňkou, společenské hry u stolečků, konstruktivní hry, kreslení u stolu, omalovánky s lékařskou/zubařskou tematikou).

### **KOMUNITNÍ KRUH**

**Čas:** 08:30 – 08:40.

**Vzdělávací oblast:** Dítě a jeho psychika. Jazyk a řeč.

**Dílčí vzdělávací cíle:** Rozvoj řečových schopností a jazykových dovedností receptivních (vnímání, naslouchání, porozumění) i produktivních (výslovnost, vytváření pojmů, mluvený projev, vyjadřování).

**Organizace:** V herně, vestoje.

**Pomůcky:** Básnička.

**Motivace:** „Chvilku po svačince si vyzkoušíme, jestli máme šikovné prstíčky, než tak ale uděláme, zkusíme, jak máme hbité jazýčky. Naučíme se krásnou básničku, kterou doprovodíme pohybem.“

#### **Metodický postup:**

- Svolání do kruhu (viz předešlé dny).
- Motivace.
- Učitelka poprvé řekne a předvede básničku sama. Podruhé se k ní děti přidají. Při nácviu nové básničky je vždy důležité básničku zkoušet po slokách, a nikoli celou najednou.  
„Když chceš čisté zoubky mít, (vzpor dřepmo)  
musíš si je vyčistit. (nahoru do stoje, ruce v bok)  
Jeden zoubek, druhý, třetí, (číslovky se ukazují na prstech)

čistí si je všechny děti. (chůze dovnitř kruhu, ukazování na ostatní)

Pak se Barča chlubí, (poskoky dozadu)

jak má krásné zuby.“ (veliký úsměv, cenění zubů na ostatní děti)

- Pro lepší zapamatování si básničku s pohybem několikrát zopakujeme.

**Reflexe:** „Taková krásná básnička by si zasloužila, abyste ji přednesli doma. To bude pro vás takový malý úkol. Předněte ji doma a já se vás zítra zeptám, jestli se vám to povedlo, nebo jestli na ni někdo zapomněl.“

## RANNÍ CVIČENÍ

**Čas:** 08:40 – 09:00.

**Vzdělávací oblast:** Dítě a jeho tělo.

**Dílčí vzdělávací cíle:** Rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsah pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), osvojení si poznatků o těle a zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě.

**Příprava před cvičením:** Návštěva WC, vyvětrání třídy, sundání přebytečného oblečení.

## RUŠNÁ ČÁST

**Organizace:** Na koberci v herně.

**Pomůcky:** Tamburína.

**Motivace:** „Hola, děti, hola, tamburína volá. Poslouchejte, děti, co teď budeme dělat.“

**Metodický postup:**

- Děti svoláme za pomoci motivací.
- Učitelka určuje tamburínou rytmus pohybu dětí. Pomalý rytmus znamená, že děti chodí pomaleji, hruběji jako medvědi. Rychlý rytmus pro změnu značí, že děti běhají lehce, po špičkách jako myšičky. Učitelka po chvíli mění směr běhu. Pro ztížení může učitelka přidat jedno, dvě či až tři bouchnutí do

tamburíny, která znamenají nějaký povel (například jedno buchnutí – sed  
snožný, dvě buchnutí – leh snožný, tři buchnutí – vzpor klečmo).

- Vydýchání, protažení, vyklepání končetin.

**Reflexe:** „Až se pořádně vydýcháme, tak se dojdeme vyčůrat, umyjeme si ruce a  
půjdeme svačit.“

## **SVAČINA**

**Čas:** 09:00 – 09:25.

**Cíl:** Vést děti k samostatnému a klidnému stolování, úklid místa po jídle.

## **ŘÍZENÁ ČINNOST**

### **Modelování úst**

**Čas:** 09:30 – 10:00.

**Vzdělávací oblast:** Dítě a jeho psychika, Poznávací schopnosti a funkce, představy a  
fantazie, myšlenkové operace

**Dílčí vzdělávací cíle:** Rozvoj tvořivosti (tvořivého myšlení, tvořivého sebevyjádření)

**Pomůcky:** Ubrus, plastelína (červená, bílá, černá), plastové destičky, dětské plastové  
nádě.

**Organizace:** Vsedě u stolečku.

**Motivace:** „Jestlipak děti víte, že občas musí paní zubařce nebo panu zubařovi pomoci  
člověk, kterému se říká zubní laborant. Že jste to nevěděli? To vůbec nevádí, protože si  
teď vyzkoušíme, co tenhle zubní laborant dělá.“

### **Metodický postup:**

- Motivace.
- Příprava pracovního místa (rozprostření ubrusu, rozdání pracovních destiček).
- Vysvětlení profese zubní laborant: „Když je někdo starý – jako třeba babička  
nebo dědeček – tak o zuby může přijít. Někomu se zase třeba stane nehoda a o

zub také přijde. S takovými problémy se chodí za zubařem, ale ten neumí vytvořit celý nový zoubek/zoubky. Ty umí vymodelovat právě zubní laborant. Má na to speciální hmotu, nástroje, správné světlo...“

- Ukázka práce zubního laboranta a laboratoře na obrázku, aby si děti lépe představily jeho práci.
- Zopakovat s dětmi, kolik mají v ústech zubů, jak se jejich zuby jmenují a proč.
- Rozdání červené plastelíny, kterou si děti zpracují, aby změkla a šlo s ní lehce zacházet. Dále si vyválí dva hady, které zatočí do tvaru U, aby tak vznikla dolní i horní čelist. Za pomoci bílé plastelíny si potom každý vymodeluje správný počet zubů (učitelka pomáhá mladším dětem při počítání zubů). Některé děti si černou plastelínou mohou dotvořit kaz nebo jiné nečistoty. Děti zapojují svou fantazii.
- Po činnosti si děti uklidí pracovní místo.
- Hodnocení činnosti učitelkou.
- Učitelka práci dětí vystaví před dveře na stoleček.

**Reflexe:** „Dnes jsme si vyzkoušeli, jaké je to modelovat ústa a zoubky jako zubní laborant. Vaše práce vystavím na chodbu před dveře třídy, aby je všichni, kdo půjdou kolem, viděli.“

## **POBYT VENKU**

**Čas:** 10:00 – 11:20.

### **Metodický postup:**

- Hygiena, svlékání, oblékání (vést děti k samostatnosti).
- Procházka po okolí mateřské školy. Pozorování přírodních jevů.
- Návrat do mateřské školy.
- Svlékání, úklid místa v šatně.

## **OBĚD**

**Čas:** 11:20 -12:00.

- Hygiena, stolování.
- Úklid místa.
- Čištění zubů v doprovodu básničky, kterou říká učitelka (viz předešlé dny).

**Reflexe:** „Koukám se na všechny děti, zda si zoubky čistí správně. Koho budu moci pochválit? Myslím si, že dnes mohu pochválit všechny děti“

## **ODPOLEDNÍ ODPOČINEK**

**Čas:** 12:00 – 13:50.

**Pomůcky:** Příběh třetí „Kozlíkův zoubek“.

### **Metodický postup:**

- Převlékání do pyžama.
- Příprava lůžka na spaní.
- Četba příběhu, rozbor příběhu s dětmi, doplňující otázky.

**Reflexe:** „Proč děti kozlíka bolel zoubek? Kdo ho odvezl k zubaři do města? Co mu pan zubař dělal a proč? Vypadl už někomu mléčný zub? Bály jste se, že vám tou dírkou po zoubku bude foukat do pusinky? Proč nebude?“

Hodnocení třetího dne:

Ve střeďečnřm komunitnřm kruhu jsem si jako dřlři cřl stanovila rozvoj řečovřch schopnostř a jazykovřch dovednostř. Pro jeho naplnřnř jsem zvolila nřcvik břsničky. V první mateřskř škole jsem břsničku cvičila bez pohybu. Jeř nřcvik byl zdlouhavř a dři si ji moc nepamatovaly. Proto jsem při realizaci ve druhé mateřskř škole zvolila nřcvik břsničky s pohybem. Nřcvik potom zvlřdly dři rychleji a s vřtřřm nadřřenřm. Břsničku s pohybem jsme v dalřřm mřřpci zakomponovali i do programu besřdky pro rodiče a přřbuznř, kde sklidila velikř řspřch.



Modelování úst z plastelíny považuji za velmi zdařilou řízenou činnost. Děti mají všeobecně rády práci s plastelínou, keramickou hlínou, těstem atd. a ani v jedné mateřské škole tomu nebylo jinak. Chlapci a děvčata se dali do modelování s velkým nadšením a na jejich artefaktech to bylo znát. Vymodelovaná ústa byla opravdu povedená a musím podotknout, že mě překvapilo, jak moc byla propracovaná. Některé děti poctivě počítaly zuby v horní i dolní čelisti. Jiné děti zase nezapomněly alespoň na jednom ze zubů udělat kaz. Všechny artefakty jsem vystavila na chodbu, aby o tuto podívanou nepřišli rodiče a příbuzní.

## ČTVRTEK

### **RANNÍ HRY**

**Čas:** 06:45 – 08:25.

#### **Individuální hry**

Volná nabídka činností (kostky, lego, stolní hry, hry s panenkami, hry v kuchyňce, kreslení u stolu...).

Dětem, které předešlý den chyběly, může učitelka nabídnout modelování úst z plastelíny. Zapojit se mohou i děti, které již modelovaly. Volba je pouze na nich.

### **KOMUNITNÍ KRUH**

**Čas:** 08:30 – 08:50.

**Vzdělávací oblast:** Dítě a jeho psychika. Jazyk a řeč + Dítě a jeho tělo.

#### **Dílčí vzdělávací cíle:**

- Rozvoj řečových schopností a receptivních jazykových dovedností (vnímání, naslouchání, porozumění).
- Osvojení si poznatků o těle a zdraví.
- Osvojení si poznatků a dovedností důležitých při podpoře zdraví.
- Vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu.

**Vzdělávací nabídka:** Dítě se naučí rozlišovat zdravé a nezdravé potraviny. Je schopno o jednotlivých potravinách říci, jak často by se měly jíst, nebo zda se jim raději vyhýbat.

**Organizace:** Na koberci, v tureckém sedu, aby děti viděly na magnetickou tabuli.

**Pomůcky:** Obrázky zdravých a nezdravých potravin, obrázek zdravého a zkaženého zubu.

**Motivace:** „Věděly jste děti, že je moc důležité vědět, jaké jídlo je zdravé či nezdravé? I tato věc úzce souvisí s našimi zdravými zoubky. Pojd'te se posadit k magnetické tabuli

a řekneme si, co můžeme jíst a nebát se kazu, a co naopak bychom jíst neměli, nebo pouze v malém množství.“

### **Metodický postup:**

- Svolání do kruhu za pomoci naučené básničky: „Velké kolo uděláme, na nikoho nečekáme. Kdo si s námi nechce hrát, může v koutku tiše stát.“
- Každé dítě si z hromádky obrázků vylosuje znázorněnou potravinu/nápoj, kterou/který všem představí názvem. Řekne, jakou má barvu a zda je to sladké, slané, kyselé nebo hořké.
- Dále se každé dítě musí rozhodnout, k jakému zoubku na tabuli obrázků přiřadí.
- Ke každé potravine/nápoji může učitelka doplnit, co bylo opomenuto dětmi.

**Reflexe:** Učitelka obrázky z této činnosti vystaví na nástěnku v šatně. Ke zdravému zoubku přišpendlí zdravé a méně škodlivé potraviny, ke zkaženému zubu potraviny škodlivé. Rodiče tak budou mít možnost vidět něco málo z činností, které v týdně děláme.

## **RANNÍ CVIČENÍ**

**Čas:** 08:40 – 09:00.

**Vzdělávací oblast:** Dítě a jeho tělo.

**Dílčí vzdělávací cíle:** Rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsah pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), osvojení si poznatků o těle a zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě.

**Příprava před cvičením:** Návštěva WC, vyvětrání třídy, sundání přebytečného oblečení.

## **POHYBOVÁ HRA**

### **Chytačka „Zkažený zoubek“**

**Organizace:** Na koberci v herně.

**Pomůcky:** Obrázek zkaženého zoubku.

**Motivace:** „Poslouchejte děti, teď vám vysvětlím pravidla nové hry, která se jmenuje Zkažený zoubek.“

#### **Metodický postup:**

- Děti se rozmístí po prostoru herny.
- Vybrané dítě dostane obrázek zkaženého zoubku a vstupuje do role chytače, který má za úkol pochytat ostatní děti. Pochytané děti se hned stávají dalším zkaženým zoubkem a chytají zbylé děti.
- Hru můžeme opakovat 2–4krát podle rychlosti pochytování. Učitelka vždy zvolí nového chytače, aby se děti vystřídal.

**Reflexe:** „Pojďte, děti, ke mně, musíme se pořádně vydýchat, protože jsme běhali. Vyklepeme ruce a nohy.“

## **SVAČINA**

Čas: 09:00 – 09:25.

Cíl: Vést děti k samostatnému a klidnému stolování.

## **ŘÍZENÁ ČINNOST**

Předmatická gramotnost, pexeso.

Čas: 09:30 – 10:00.

**Vzdělávací oblast:** Dítě a jeho psychika, Poznávací schopnosti a funkce, představy a fantazie, myšlenkové operace.

**Dílčí vzdělávací cíle:** Rozvoj, zpřesňování a kultivace smyslového vnímání, přechod od konkrétně názorného myšlení k myšlení slovně-logickému, rozvoj paměti a pozornosti.

**Pomůcky:** Laminované obrázky úst se zuby, kolíčky, víčka od PET lahví, pexeso, na němž jsou obrázky pomůcek k čištění zubů, se zubařskou tematikou nebo s ovocem a zeleninou.

**Organizace:** U stolu.

**Motivace:** „Posadíme se ke stolečku a zahrajeme si takové speciální pexeso, které jsem pro nás vyrobila. Jsou na něm obrázky s věcmi, které určitě znáte, protože je používáte ale také některé věci, které znát nebudete. Pořádně si je při hře prohlédněte, neboť si o nich budeme říkat více zítra. Dávejte veliký pozor i na to, či jméno zrovna říkám. Ten, jehož jméno řeknu, ke mně přijde a bude počítat zdravé zoubky v pusinkách.“

**Metodický postup:**

- Motivace.
- Část dětí si u dvou stolečků hraje pexeso se zubařskou tematikou a pomůckami k čištění zubů (kartáček, singl kartáček, ústní voda, mezizubní kartáčky, zubní nit, pasta, zubař, zubní zrcadélko, zubní vrtačka, zubařské křeslo...). Princip hry děti znají, takže ji hrají samy a učitelka pouze dohlíží, aby se hrála tak, jak má.
- U dalšího stolu jsou připraveny obrázky úst se zuby, které učitelka předem vytiskla, začernila libovolný počet zubů, napsala čísla a zalaminovala. Děti mají za úkol spočítat zdravé zuby a přiřadit k nim stejný počet víček od PET lahví. Starší děti mají po straně napsaná čísla, a pokud je znají, mohou k nim také vyzkoušet přiřadit kolíček.
- Učitelka děti po splnění grafomotorického úkolu vymění, aby se prostrídaly.

**Reflexe:** „Doufám, že se vám pexeso líbilo. Jaké všechny obrázky jste na něm mohli vidět? Můžete si ho kdykoli vypůjčit a znovu zahrát. Musím vás moc pochválit, jak to všem skvěle šlo.“

## **POBYT VENKU**

**Čas:** 10:00 – 11:20.

### **Metodický postup:**

- Hygiena, svlékání, oblékání (vést děti k samostatnosti).
- Procházka po okolí mateřské školy. Pozorování přírodních jevů.
- Návrat do mateřské školy.
- Svlékání, úklid místa v šatně.

## **OBĚD**

**Čas:** 11:20 -12:00.

- Hygiena, stolování.
- Úklid místa.
- Čištění zubu v doprovodu básničky, kterou říká učitelka (viz předešlé dny).

## **ODPOLEDNÍ ODPOČINEK**

**Čas:** 12:00 – 13:50.

**Pomůcky:** Příběh čtvrtý „O zoubčku, který se ztratil“.

### **Metodický postup:**

- Převlékání do pyžama.
- Příprava lůžka na spaní.
- Četba příběhu, rozbor příběhu s dětmi, doplňující otázky.

**Reflexe:** „Mají malá miminka, která se narodí už zoubky? Jak se jmenují první zoubky a proč? Jak se jmenoval chlapeček v pohádce? A jak jeho starší sestřička?“

## Hodnocení čtvrtého dne

Děti se naučily v komunitním kruhu rozlišovat zdravé a nezdravé potraviny. Ke konci činnosti byly schopny o jednotlivých potravinách říci, jak často by se měly jíst, nebo zda se jim raději vyhýbat. Tím se splnil i dílčí cíl, který byl v programu stanoven. V první mateřské škole děti vkládaly obrázky zdravých a nezdravých potravin až na konci činnosti. Zato děti z druhé mateřské školy vkládaly obrázky již v průběhu činnosti. Po vyzkoušení obou alternativ jsem došla k závěru, že ve druhé mateřské škole byly děti aktivnější. Ukázalo se, že lepší je děti zapojit do činnosti hned od začátku, aby neměly možnost ztrácet pozornost.

Dílčími vzdělávacími cíli byly při čtvrté řízené činnosti rozvoj, zpřesňování a kultivace smyslového vnímání, přechod od konkrétně názorného myšlení k myšlení slovně-logickému, rozvoj paměti a pozornosti. U pexesa byly děti pozorné. Vždy mi nahlas hlásily, co otočily za obrázek a jak se předmět na obrázku jmenuje. U činnosti, která se zabývala předmatematickou gramotností, bylo potřeba mít nejvýše jedno nebo dvě děti (vždy jen předškolního věku). S větším počtem to nebylo pro jednu učitelku zvládnutelné. Měla jsem dost práce s tím, abych dětem činnost připravila, vysvětlila a ještě dávala pozor na správné provedení. V budoucnosti bych proto v tomto případě určitě oslovila i další učitelku, aby se na těžších činnostech podílela se mnou.

## **PÁTEK**

### **RANNÍ HRY**

**Čas:** 06:45 – 08:25.

#### **Individuální hry**

Volná nabídka činností (stolní hry, konstruktivní hry, hra na obchod, rodinu, hry v kuchyňce, kreslení u stolu...).

Dětem, které předešlé dny chyběly, může učitelka nabídnout činnosti, které si nezkusily.

### **KOMUNITNÍ KRUH**

**Čas:** 08:30 – 09:00.

**Vzdělávací oblast:** Dítě a jeho psychika. Jazyk a řeč + Dítě a jeho tělo.

#### **Dílčí vzdělávací cíle:**

- Rozvoj řečových schopností a receptivních jazykových dovedností (vnímání, naslouchání, porozumění).
- Osvojení si poznatků o těle a zdraví.
- Osvojení si poznatků a dovedností důležitých při podpoře zdraví.

**Organizace:** Na koberci, v kroužku a tureckém sedu.

**Pomůcky:** Model k demonstraci správného a nesprávného čištění zubů se zubním kartáčkem, pomůcky, které jsou určeny k čištění zubů a péči o ně (kartáček, singl kartáček, ústní voda, pasta, mezizubní kartáček, zubní nit'), krabice.

**Motivace:** „Koukejte děti, co jsem si dnes přinesla. Ano, je to krabice. Popřemýšlejte, co by v ní mohlo být!“

#### **Metodický postup:**

- Svolání do kruhu s pomocí naučené básničky: „Velké kolo uděláme, na nikoho nečekáme. Kdo si s námi nechce hrát, může v koutku tiše stát.“



- Učitelka navazuje na motivaci a dává dětem za úkol, aby každé řeklo, co krabice ukrývá.
- Až každé dítě řekne svůj názor, bude učitelka dávat doplňující otázky: „Myslíte si děti, že by se do té krabice vešel třeba slon? Nebo auto? Co takhle knížka? Já už vás dlouho nebudu napínat a podíváme se, co krabice skrývá za tajemství.“
- Učitelka otevře krabici a nejprve z ní po jedné vytahuje pomůcky k čištění zubů a dentální hygieně (zubní pasta, mezizubní kartáček, zubní kartáček, singl kartáček, ústní voda, zubní nit'). Ptá se dětí, zda vědí, jak se ten který předmět jmenuje a k čemu slouží. Předmět nechá učitelka kolovat, aby si ho každé dítě mohlo prohlédnout a prozkoumat.
- Poslední věcí, kterou učitelka z krabice vytáhne, je model zubů a velký zubní kartáček. Děti spočítají s její pomocí zuby v dolní části a horní části. Potom učitelka vybere jedno dítě, které má za úkol na modelu ukázat, jak si každé ráno a večer čistí zuby. Přitom si učitelka všimá chyb, které dítě dělá a opravuje ho.
- Následně převezme model učitelka a vysvětluje dětem obě nejzákladnější metody čištění zubů. Jako první ukazuje Fonesovu metodu, která se doporučuje dětem a jedincům, kteří nejsou dostatečně manuálně zruční. Plošky zubů i jazykové a kousací se při ní čistí malými krouživými pohyby. Vlákna kartáčku se přikládají k povrchu zubů pod pravým úhlem. Jako druhou ukáže učitelka metodu vertikální. Základem je svislý stírací pohyb z dásně na zub. Na kartáček působíme malým tlakem a pohyb opakujeme pět až šestkrát. Na závěr vyčistíme kousací plochy zubů vodorovnými pohyby.
- Učitelka upozorňuje děti, že vždy musí začínat od zadních zubů k předním. Dále se k dočišťování zubů používá singl kartáček, který se dostane do prohlubní zubů. Učitelka na modelu předvede i použití mezizubního kartáčku.
- Na závěr učitelka s modelem obchází děti, které si vyzkouší čištění zubů podle ukázaných metod. Učitelka děti chválí a v případě potřeby opravuje.

**Reflexe:** „Jsem moc ráda, děti, že jste tak hezky poslouchaly. Také vás musím pochválit za čištění zoubků na našem modelu, protože vám šlo velmi dobře. Doufám, že jste si všechno zapamatovaly, dnes večer to ukážete rodičům a sourozencům a něco je přiučíte. Jako odměnu jsem pro každého připravila zubní kartáček a samolepky zoubků.“

## **RANNÍ CVIČENÍ**

**Čas:** 09:00 – 09:15.

**Vzdělávací oblast:** Dítě a jeho tělo.

**Dílčí vzdělávací cíle:** Rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsah pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), osvojení si poznatků o těle a zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě.

**Příprava před cvičením:** Návštěva WC, vyvětrání třídy, sundání přebytečného oblečení.

## **POHYBOVÁ HRA (opakování z úterý)**

**Organizace:** V prostoru herny.

**Pomůcky:** Žádné.

**Motivace:** „Protože se vám hra v úterý tolik líbila, zahrajeme si ji dnes ještě jednou.“

**Metodický postup:**

- Svolání do kruhu.
- Motivace.
- Hra je obměnou hry na ovečky a vlka. Vlk = kartáček, ovečky = zoubky.
- Při hře se recituje říkanka:
  - „Zoubečku, zoubečku pojd' ke mně blíž.“ (kartáček).
  - „Nepůjdu kartáčku, nebo mě vyčistíš.“ (zoubeček).
- Hra se několikrát opakuje, aby si ji děti i s novou říkankou zapamatovaly.

**Reflexe:** „Mám velikou radost, že vám hra tolik líbí a že už ji krásně umíte.“

## **SVAČINA**

**Čas:** 09:15 – 09:30.

**Cíl:** Vést děti k samostatnému a klidnému stolování.

## **ŘÍZENÁ ČINNOST**

**„Usměvavé pusinky“.**

**Čas:** 09:30 – 10:00.

**Pomůcky:** Červené a bílé čtvrtky, šablona pusinky, dřevěné lékařské špachtle, lepidlo Herkules, ubrus, nůžky.

**Organizace:** U stolu.

**Motivace:** „Poslední věcí, kterou uděláme a rozloučíme se tak s našimi zoubky, jsou ,Usměvavé pusinky.““

**Metodický postup:**

- Motivace.
- Učitelka dětem ukáže pusinku, připravenou jako must. Nejdříve dětem vysvětluje, že si na červenou čtvrtku obkreslí za pomoci šablony pusinku, kterou si nůžkami vystříhnou. Z bílé čtvrtky si nastříhají zuby, které do ní za pomoci lepidla nalepí. Aby se pusinka dala lépe držet, ze zadní strany na ni děti nalepí dřevěnou lékařskou špachtli.
- Děti se u pracovního stolečku prostřídají.

**Reflexe:** „Naše usměvavé pusinky jsou tak krásné, že mě napadlo se s nimi vyfotit. Jsem ráda, že dnes máme ve školce samé usměvavé děti.“

## **POBYT VENKU**

**Čas:** 10:00 – 11:20.

**Metodický postup:**

- Hygiena, svlékání, oblékání (vést děti k samostatnosti).
- Procházka po okolí mateřské školy. Pozorování přírodních jevů.
- Návrat do mateřské školy.
- Svlékání, úklid místa v šatně.

## **OBĚD**

**Čas:** 11:20 – 12:00.

- Hygiena, stolování.

## **ODPOLEDNÍ ODPOČINEK**

**Čas:** 12:00 – 13:50.

**Pomůcky:** Příběh pátý „Jak pejska bolel zoubek“.

### **Metodický postup:**

- Převlékání do pyžama.
- Příprava lůžka na spaní.
- Četba příběhu, rozbor příběhu s dětmi, doplňující otázky.

Reflexe: „Děti myslíte si, že je správné, když pejsek nechtěl jíst ovoce a zeleninu? Jak mu medvěd pomohl? Poradila mu kočička dobře?“

Hodnocení pátého dne:

Dílčích cílů v komunitním kruhu jsem si v tomto případě stanovila několik, a to například osvojení si poznatků o těle a zdraví nebo osvojení si poznatků a dovedností důležitých při podpoře zdraví. Všechny cíle se podařilo splnit. Uvědomuji si přitom, že právě tato činnost (nácvik správného čištění zubů) byla jednou z nejtěžších. Před její realizací jsem musela nastudovat několik odborných webů, které se tématem zabývají. Spolupracovala jsem také se Střední zdravotnickou školou v Turnově, která mi byla ochotna zapůjčit model chrupu, kartáčku a darovala mi zubní kartáčky pro všechny děti. Dětem se velice líbil model zubů, a proto celou dobu poslouchaly výklad. Na konci si každé dítě vyzkoušelo správnou techniku na modelu pod mým vedením. Za odměnu jsem všem rozdala dětské kartáčky a pexesa.

U výtvarné činnosti jsem zvolila menší skupinky dětí, které se v práci střídaly. Práce tím byla méně hektická a já se mohla dětem plně věnovat. Některé děti měly problém s obkreslením šablony a se stříháním. V každé mateřské škole se ovšem

výtvarná činnost povedla, a proto jsme se na konci s pusinkami vyfotografovali. Byla to krásná tečka za povedeným týdnem.

### **Celková reflexe programu:**

Týdenní program zaměřený na péči o chrup přijaly děti s nadšením. Aktivně se zapojovaly do všech činností, které jsem pro ně připravila. Myslím si, že téma bylo zvoleno vhodně a aktivity, které jej doprovázely, obohatily dětské znalosti a dovednosti.

Z pohledu pedagoga musím přiznat, že ve třídě, kde byly starší děti stejného věku (6–7 let) se mi pracovalo lépe. Děti byly soustředěnější, projevovaly větší zájem o danou problematiku, při opakování poznatků aktivněji spolupracovaly, při praktickém nácviku zvládaly lépe jemnou motoriku. V heterogenní třídě byla aplikace projektu složitější a některé činnosti musely být mladším dětem upraveny. V této třídě by bylo vhodnější pracovat s menšími skupinami dětí, což ovšem není v režimu mateřské školy vždy možné. V mateřské škole Chutnovka, kde v současné době pracuji, jsme navázali na tento týdenní program pravidelným čištěním zubů po obědě, což ocenilo vedení školky i rodiče.

Jako velmi vhodné bych v této souvislosti viděla i proškolení rodičů v problematice a jejich seznámení se správnou technikou čištění zubů u dětí. S nápadem jsem seznámila ředitelku školky, které se myšlenka líbila, a přislíbila, že tuto aktivitu zařadí do programu příštího školního roku.

## Závěr

Cílem bakalářské práce bylo navrhnout, jak vhodnou formou motivovat děti v předškolním věku k péči o chrup, k prevenci a k dodržování správných stravovacích návyků. V teoretické části jsem čerpala z odborné literatury a objasnila základní termíny v dané problematice. V praktické části jsem sestavila týdenní třídní vzdělávací program, který vycházel ze „Školního vzdělávacího programu“ a který jsem měla možnost prakticky vyzkoušet ve dvou mateřských školách. V jedné jsem pracovala s třídou homogenních dětí (6–7 let), ve druhé s třídou dětí heterogenních (4–7 let). V homogenní třídě se staršími dětmi byla při jednotlivých činnostech dodržována lepší kázeň a děti lépe chápaly zadané úkoly. Při praktickém nácviku čištění zubů bylo velmi znát, že jejich jemná motorika je na vyšší úrovni. V heterogenní třídě jsem musela některé činnosti upravit pro mladší děti, které byly méně soustředěné a při praktickém nácviku více zlobily. Z reakcí dětí bylo nicméně vidět, že je dané téma zajímavá a všechny související aktivity dělaly s nadšením.

Myslím si, že v obou třídách se mi podařilo docílit toho, aby si většina dětí uvědomila, že zdraví je pro ně důležité a je nutné se o něj správně starat. Celý můj týdenní program sledovaly zkušené učitelky a obě jej hodnotily kladně. I po skončení programu pokračují v obou mateřských školách s prevencí proti zubnímu kazu pravidelným čištěním zubů po obědě.

Součástí bakalářské práce je i 30 příloh, které podrobně mapují jednotlivé činnosti použité v týdenním vzdělávacím programu.

Téma prevence zdraví u dětí předškolního věku je velmi důležité. V práci učitelky v mateřské škole bych se chtěla v budoucnosti zaměřit více i na rodiče a ve spolupráci s nimi podporovat u dětí zdravý životní styl.

## Seznam použitých zdrojů

- ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav Čevela, 2010. *Výchova ke zdraví: Vybrané kapitoly*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3213-8.
- DYLEVSKÝ, Ivan, 1998. *Anatomie a fyziologie člověka: Učebnice pro zdravotnické školy*. Olomouc: Epava. ISBN 80-901667-0-9.
- DYLEVSKÝ, Ivan a Stanislav TROJAN, 1990. *Somatologie (2)*. Praha: Avicenum. ISBN 80-201-0063-6.
- FIALOVÁ, Sylvia a Květoslava NOVÁKOVÁ, 2000. *Vybrané kapitoly z pedostomatologie*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého. ISBN 80-244-0075-8.
- HANZEL, J., 2002. *Lékařské listy: Prevence zubního kazu tabletami NaF. (29)*.
- HÁJEK, Pavel, Tamara STARNOVSKÁ a Ladislav KORÁBEK, 1997. *Pro zdravý dětský chrup: Zoubky jako perličky*. Praha: Sdružení MAC. ISBN 80-86015-13-0.
- HORÁK, Josef, Milan KRATOCHVÍL a Vlastimil PAŘÍZEK, 2005. *Základy pedagogiky*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 80-7083-534-6.
- KASPER, Tomáš a Dana KASPEROVÁ, 2008. *Dějiny pedagogiky*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2429-4.
- KELNAROVÁ, Jarmila a Eva MATĚJKOVÁ, 2010. *Psychologie 1. díl: Pro studenty zdravotnických oborů*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3270-1.
- KLEPÁČEK, Ivo, MAZÁNEK, Jiří a kol., 2001. *Klinická anatomie ve stomatologii*. Praha: Grada. ISBN 80-7169-770-2.
- KOHOUTEK, R., 2008. *Psychologie duševního vývoje*. Brno: ICV MZLU. ISBN 978-80-7375-185-2.
- KOPECKÁ, Ilona, 2011. *Psychologie 1. díl: Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3875-8.

- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie. 2., aktualizované vydání*. Praha: Grada. Psyché. ISBN 978-80-247-1284-0.
- MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ, Dagmar, a kol., 2009. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2715-8.
- MATĚJČEK, Zdeněk, 1996. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Praha: Portál. ISBN 80-71-78-085-5.
- MERTIN, Václav a Ilona, GILLERNOVÁ, 2015. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0977-5.
- NEDVĚDOVÁ, Milena, 2002 (29). *Lékařské listy: Prevence a léčba parodontózy*.
- PLHÁKOVÁ, Alena, 2006. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-0871-3.
- PRŮCHA, Jan a Soňa, KOŤÁTKOVÁ, 2013. *Předškolní pedagogika*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0495-4
- SHEIHAM, Aubrey, MOYSÉS, Samuel Jorge, WATT, Richard, a Marcelo, BÖNECKER. 2006. *Promoting children's oral health: theory & practice*. Michiganská univerzita: Quintessence Editora. ISBN 978-85-7889-037-7.
- ŠEDÝ, Jiří, 2014. *Zubař – nejlepší přítel člověka*. Blansko: ALMI. ISBN 978-80-87494-10-3.
- TŮMOVÁ, Lenka a Zbyněk, MACH, 2003. *Zoubky našich dětí*. Praha: Mladá fronta. Žijeme s dětmi. ISBN 80-204-1022-8.
- VÁGNEROVÁ, Marie, 2000. *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.
- ZEMANOVÁ, R., 2002. *Sestra: Hygienu dutiny ústní*, 2002. (11). ISSN 1212-0404.



## Seznam příloh

<i>Příloha č. 1: Dráček Zubáček – maňásek</i> .....	73
<i>Příloha č. 2: Průpravné cviky</i> .....	73
<i>Příloha č. 3: Noty a text písničky „Draka bolí zub“</i> .....	74
<i>Příloha č. 4: Příběh první „Dračí zoubky“</i> .....	74
<i>Příloha č. 5: Grafomotorický list A – vlastní tvorba</i> .....	76
<i>Příloha č. 6: Grafomotorický list B – vlastní tvorba</i> .....	77
<i>Příloha č. 7 a 8: Starší děti při vypracování Grafomotorického listu A</i> .....	78
<i>Příloha č. 9 a 10: Starší děti při vypracování Grafomotorického listu B</i> .....	79
<i>Příloha č. 11: Příběh druhý „U lékaře“</i> .....	80
<i>Příloha č. 12: Modelování úst a zubů (plastelína)</i> .....	81
<i>Příloha č. 13: Vymodelované zuby, finální výsledek</i> .....	81
<i>Příloha č. 14: Příběh třetí „Kozlíkův zoubek“</i> .....	82
<i>Příloha č. 15: Zdravé, nezdravé jídlo a pití</i> .....	83
<i>Příloha č. 16: Obrázek zdravého a nezdravého zubu</i> .....	83
<i>Příloha č. 17: Předmatematická gramotnost – vlastní tvorba</i> .....	84
<i>Příloha č. 18, 19: Předmatematická gramotnost – holčička v předškolním věku</i> .....	85
<i>Příloha č. 20: Pexeso ovoce, zelenina</i> .....	86
<i>Příloha č. 21: Pexeso s tematikou čištění zubů</i> .....	87
<i>Příloha č. 22: Příběh čtvrtý „O zubečku, který se ztratil“</i> .....	88
<i>Příloha č. 23, 24 a 25: Model k demonstraci správného a nesprávného čištění zubů se zubním kartáčkem</i> .....	90
<i>Příloha č. 26 a 27: Praktický nácvik čištění zubů</i> .....	91
<i>Příloha č. 28 a 29: Usměvavé pusinky, práce u stolu, společná fotografie</i> .....	92
<i>Příloha č. 30: Příběh pátý „Jak pejska bolel zoubek“</i> .....	93

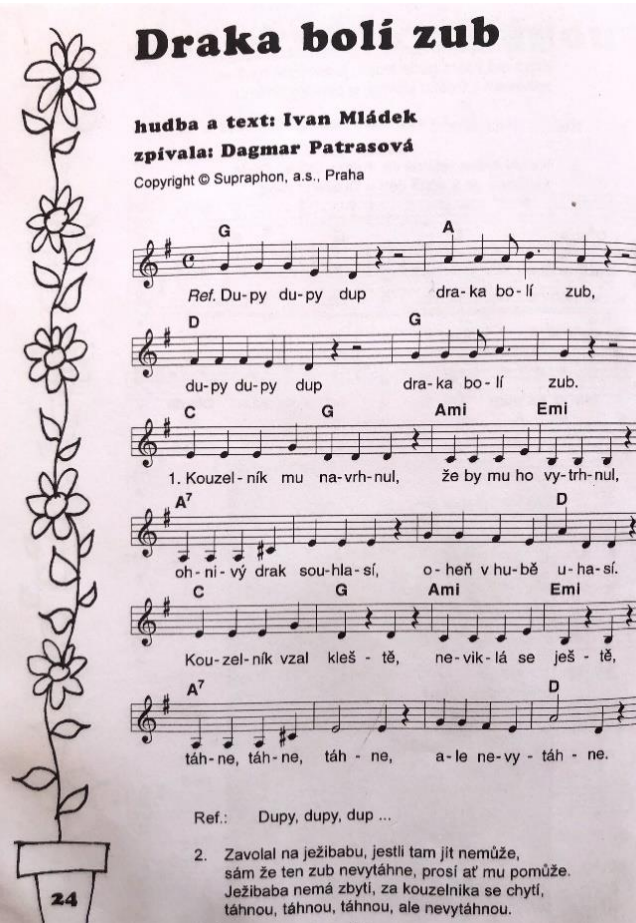
**Příloha č. 1: Dráček Zubáček – maňásek** Chyba! Záložka není definována.



**Příloha č. 2: Průpravné cviky**

	Grafický záznam	zákl. poloha	Popis
1.		Stoj rozkroč, vzpažit, šátek držíme v ruce	Je vzpažení pomalu zatahnout šátek za hlavu a zpět na horu (10x opakovat)
2.		Stoj rozkroč, předpažit, v rukou držíme šátek	Vzpažit a obloukem převést šátek vzad a zpět → Čím je úchop kratší, tím je cvik náročnější
3.		Stoj rozkroč, vzpažit, <del>šátek</del> držíme v rukou šátek	Úklony vpravo, vlevo (10x)
4.		Stoj rozkroč.	Šátek přišlápneme pravou špičkou a přitahneme se ke kolenu → výměna (opak. 8x)
5.		Sed roznožený, ruce v tyli, šátek táheme	Předklon se šátkem k jedné noze, a druhé noze (opak. 8x)
6.		Sed, šátek zatahneme za chodidla	Za pomoci šátku přitahneme hrudník ke kolům → Vydř 10s. → povolit (5x)

### Příloha č. 3: Noty a text písničky „Draka bolí zub“



**Draka bolí zub**

hudba a text: **Ivan Mládek**  
zpívá: **Dagmar Patrasová**  
Copyright © Supraphon, a.s., Praha

Ref. Du-py du-py dup dra-ka bo-lí zub,  
du-py du-py dup dra-ka bo-lí zub.

1. Kouzel-ník mu na-vrh-nul, že by mu ho vy-trh-nul,  
oh-ní-vý drak sou-hla-sí, o-heň v hu-bě u-ha-sí.  
Kou-zel-ník vzal kleš-tě, ne-vik-lá se ješ-tě,  
táh-ne, táh-ne, táh-ne, a-le ne-vy-táh-ne.

Ref.: Dupy, dupy, dup ...

2. Zavolal na ježibabu, jestli tam jít nemůže,  
sám že ten zub nevytáhne, prosí ať mu pomůže.  
Ježibaba nemá zbylí, za kouzelníka se chytí,  
táhnou, táhnou, táhnou, ale nevytáhnou.

Ref.: Dupy, dupy, dup ...

24

3. Zavolali na vodníka, jestli tam jít nemůže,  
sami že zub nevytáhnou, prosí ať jim pomůže.  
Mokry vodník nemá zbylí, za ježibabu se chytí,  
táhnou, táhnou, táhnou, ale nevytáhnou.

Ref.: Dupy, dupy, dup ...

4. Zavolali klekánici, jestli tam jít nemůže  
sami že zub nevytáhnou, prosí ať jim pomůže.  
Klekánice nemá zbylí, za vodníka hned se chytí  
táhnou, táhnou, táhnou, ale nevytáhnou.

Ref.: Dupy, dupy, dup ...

5. Zavolali Bílou paní, jestli tam jít nemůže  
sami že zub nevytáhnou, prosí ať jim pomůže.  
Bílá paní nemá zbylí, za vodníka hned se chytí,  
táhnou, táhnou, táhnou, ale nevytáhnou.

Ref.: Dupy, dupy, dup ...

6. Zavolali na hejkala, jestli tam jít nemůže,  
sami že zub nevytáhnou, prosí ať jim pomůže.  
Ani hejkal nemá zbylí, Bílou paní vzadu chytí,  
táhnou, táhnou, táhnou, ale nevytáhnou.

Ref.: Dupy, dupy, dup ...

7. Zavolali na Kašpárka, jestli tam jít nemůže,  
sami že zub nevytáhnou, prosí ať jim pomůže.  
Kašpárek se kouká, kdo to na něj houká,  
uviděl tu chásku, sáhnul po obláčku.

Ref.: Dupy, dupy, dup ...

8. Obláček dal do praku, vystřelil ho po draku,  
drak po dechu lapnul, zařval, hubu sklapnul.  
Zakousnul ta strašidla, jsou z nich teďka povidla,  
čaroděje rozpůlil, podvodník to stejně byl.

Ref.: Dupy, dupy, dup ...

9. Je to prostě slast, neděsí už vlast  
strašidla a čaroděj, Kašpárek je dobroděj.  
Draka bolel zub zas dál, lid už se ho málo bál,  
mladé panny nemoh' žrát, řídké kaše moh' jen sát.

Ref.: Dupy, dupy, dup ...

25

### Příloha č. 4: Příběh první „Dračí zoubky“

Milé děti, znáte tu pohádku o dračích zoubcích? Že ne? Tak pěkně poslouchejte...

Bylo nebylo za devatero horami a devatero řekami jedno království. A protože v tom království žila spousta draků, říkali mu Dračí království.

Víte, milé děti, jak vypadá takový drak? No, takový drak je hlavně strááášlivě veliký. Vysoký je asi jako dům, ocas má dlouhý jako autobus a „zoubky“ má velké jako obrovský balvan.

A právě s těmi zoubky měl jeden dráček velké starosti, hlavně jeho pátá hlava. On to byl totiž pětihlavý drak. Umíte ukázat na prstech, kolik těch hlav drak měl? No, a každá z těch pěti hlav měla své oblíbené jídlo. První hlava měla ze všeho na světě nejraději princezny. Druhá hlava zase baštila obilné kaše. Třetí hlava ráda jedla melouny a čtvrtá hlava moc ráda chroupala zelí. No, a páté hlavě nejvíce chutnaly bonbóny. Jenomže čím víc těch bonbónů sežrala, tím více byla smutná, protože ji z těch všech bonbónků začaly pobolívat zoubky.

Jednou potkal náš dráček Pětihlaváček krásnou dračici Pětihlavici. Ta se na něj usmála, ale dráček jen smutně zavzdychal.

„Pročpak jsi tak smutný, dráčku Pětihlaváčku?“ zeptala se dračice.

„Ále, také bych se chtěl tak pěkně smát jako ty, ale nemůžu. Mou pátou hlavu bolí zoubky. A bojím se, aby i ty zbylé hlavy nerozbolely zuby,“ odpověděl dráček.

„Tak víš co, dráčku, podíváme se tomu všemu na zoubek!“ řekla Pětihlavička.

„Jestlipak si čistíš své zoubky?“

„Co to je?“ zeptal se Pětihlaváček.

„No, to si vytrhneš strom, vymácháš ho v rybníce, vyválíš ho v lučním kvítí, a pak si jím začneš drbat zuby.“ A vycenila na draka zuby.

„Aha, a ukážeš mi, jak se ty zuby drbou?“

„To víš, že ano, ale musíš mi pomoci!“

A tak spolu letěli k rybníku, u něj vytrhli dva stromy, vymáchali je v rybníce a vyválieli v přilehlé kvetoucí louce.

„A víš co, dráčku, můžeme si k tomu i zazpívat takovou písničku!“ zvolala Pětihlavička.

„První hlava, druhá hlava, třetí hlava, čtvrtá hlava.

Čistí zoubky nahoře, čistí i ty dole.

Čistí zoubky vepředu, čistí i ty vzadu.

Pátá hlava poctivě,

čistí všechny zoubky své.“

„A jak často si ty zoubky čistíš?“ zeptal se dráček.

„Každé ráno a každý večer, a také když spapám hodně sladkého,“ odpověděla dračice.

„Jéje, dračice, ale já si tu písničku asi napoprvé nezapamatuji a bez ní mi to čištění zoubků nějak moc nejde,“ posmutněl Pětihlaváček.

„Tak víš co? Budeme si ty zoubky čistit vždycky spolu, sejdeme se ráno a večer tady u toho rybníka. Domluveno?“

„Domluveno!“ zaradoval se dráček.

A od té doby se každé ráno a každý večer dráček s dračicí scházeli u rybníka, odkud se do širého kraje linula jejich písnička:

„První hlava, druhá hlava, třetí hlava, čtvrtá hlava,

čistí zoubky nahoře, čistí i ty dole.

Čistí zoubky vepředu, čistí i ty vzadu.

Pátá hlava poctivě,

čistí všechny zoubky své.“

([www.pohadkynaprani.estranky.cz/clanky/strasidelne-pohadky/draci-zoubky.html](http://www.pohadkynaprani.estranky.cz/clanky/strasidelne-pohadky/draci-zoubky.html))

Příloha č. 5: Grafomotorický list A – vlastní tvorba



llllllllllllllllll

llllllllllllllllll



llllllllllllllllll



MMMMMMMMMMMM



MMMMMMMMMMMM

llllllllllllllllll

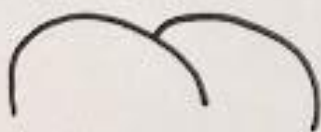
DATUM:

JMÉNO:

Příloha č. 6: Grafomotorický list B – vlastní tvorba

JMÉNO:

DATUM:



**Příloha č. 7 a 8: Starší děti při vypracování Grafomotorického listu A**



**Příloha č. 9 a 10: Starší děti při vypracování Grafomotorického listu B**





## **Příloha č. 11: Příběh druhý „U lékaře“**

Jednoho rána Majdu rozbolel zoubek. Plakala, a tak maminka rozhodla, že půjdou k zubaři. „Ne, já nikam nepůjdu!“ bránila se Majda a utekla do svého pokoje. Skočila jsem jí na klín a řekla jsem: „Majdo, neplač. Pláčem nic nevyřešíš. Zoubek bude bolet ještě víc. Poslouchej dobře, co ti povím.“

„Co mi povíš?“ zeptala se.

„Zoubek bolí, protože je v něm kaz.“

Majda přestala plakat a zvědavě se na mě podívala. „Vzpomeň si, kolikrát sis vzala na noc bonbon a potom sis nevyčistila zuby. A bonbony dokáží zoubky pěkně potrápít. Teď už ti nemůže pomoci nikdo jiný než zubní lékař. Nemusíš se ho ale bát. V ordinaci se posadíš do velkého zubařského křesla, otevřeš pusku a lékař ti zoubek spraví. Nejdříve do něho bude chvilku vrtat, aby odstranil kaz, a potom tu vyvrtanou díрку zalepí plombou. A zoubek bude zase zdravý jako dřív. Bude to trvat jenom chvilku, pak už tě nic bolet nebude.“

Majda seděla a mračila se. „Jak to všechno můžeš vědět? Kočku přece zuby nikdy nebolí,“ řekla trochu nazlobeně.

„Panička mi to vyprávěla. Říkala také, že se některé děti v ordinaci neumí vůbec chovat. Nepozdraví, brečí, kopou nohama, rozhazují rukama a nechtějí si do zubařského křesla ani sednout. Doufám, že něco takového ty dělat nebudeš. Až přijdeš s maminkou do ordinace, slušně pozdrav a odpověz na všechno, na co se tě lékař zeptá. A až tě posadí do křesla a řekne ti, abys otevřela pusku, tak to udělej. Zatímco ti bude zoubek spravovat, zavři oči a představuj si něco moc hezkého. Nemysli na bolest, ale myslí třeba na to, jak jste byli v restauraci a jaké to tam bylo. Uvidíš, že zoubek bude spravený raz dva. A než odejdeš z ordinace, lékaři hezky poděkuj a všem řekni na shledanou. Doufám, že se za tebe maminka nebude muset stydět.“

Majda chvíli přemýšlela, ale v zoubku to zase začalo cukat, až jí vyhrkly slzy. Rozběhla se zpátky k mamince. „Tak pojďme k tomu zubnímu lékaři,“ řekla tiše a přivírala oči bolestí.

Maminka tomu nemohla uvěřit. Vzala Majdu do náruče a přitiskla si ji k sobě.

„Majdičko, ty jsi ale rozumná holčička! Mám z tebe velikou radost.“

Než odešly, Majda na mě jukla do pokoje a zamávala mi. Ukázala jsem jí sevřené tlapičky, jako že jí držím palce, a zašeptala jsem: „Buď statečná!“

Za necelou hodinu byly zpátky. Majda si poskakovala a prozpěvovala si: „Už mě nic nebolí, tralala, tralala.“ Maminka se usmívala. Majda mi pak pověděla, že se chovala vzorně. V ordinaci všechny slušně pozdravila. Potom si nechala ošetřit zoubek a udělala přesně to, co jsem jí řekla. Když odcházela, dostala za odměnu obrázek. Slušně poděkovala a všem řekla na shledanou. Pan doktor i sestřička jí zamávali a mamince řekli, že tak hodnou holčičku už dlouho v ordinaci neměli.

(<https://clanky.rvp.cz/clanek/k/PMA/2553/CISTIME-SI-ZOUBKY.html/>)

**Příloha č. 12: Modelování úst a zubů (plastelína)**



**Příloha č. 13: Vymodelované zuby, finální výsledek**



## **Příloha č. 14: Příběh třetí „Kozlíkův zoubek“**

Každé ráno připravovala kozlíčkovi Knoflíčkovi jeho maminka koza Pepina snídani. Nalila do horkého čaje mléko, přidala velkou lžici medu a hrnek postavila na stůl. „Spapej to, dokud je to teplé,“ pobízela Knoflíčka.

Kozlík se napil a ihned začal prskat: „Proč mi tam dáváš mléko, víš dobře, že ho nemám rád!“ Vztekal se, až ho z té zlosti rozbolel zub. „Jau jau, to to bolí!“ kňučel a držel si tvář. „Co mám dělat, aby to přestalo?“

Naříkal tak dlouho, až Pepina musela jít poprosit Voříška, aby doběhl do lesa pro hajného lišáka a poprosila ho, aby je odvezl na zubní pohotovost. Když hajný přišel, Knoflíček nechtěl nikam jet, ale lišák prásknul tak silně bičem, že raději honem vylezl na vůz. „Hyjé!“ zavolal hajný na oslíky a vůz se rozjel. Kozlík ani neměl radost z toho, že se veze, a stále naříkal. Do města bylo daleko; museli jet přes dva lesy, a ještě kus za něj.

V ordinaci se kozlíček posadil do křesla, otevřel pusinku a pan doktor se mu do ní podíval kovovým zrcátkem. „Jednička vlevo nahoře,“ řekl. Kozlík ani nestačil vykřiknout „mééé“ a už byl zoubek venku.

„Jaujau, zase to bolí!“ zanaříkal Knoflíček, když viděl, jak pan doktor drží zub v kleštích, „Vy jste mi vzal zub, honem mi ho vraťte zpátky!“

Pan doktor se smál a pohladil ho po hlavičce. „Musel jít ven, to byl jen mléčný.“ „Já jsem ti, maminko, říkal, abys mi nedávala pít mléko, z toho jenom bolí zuby!“ huboval kozlík. „Teď budu mít v puse díru a bude mi do ní foukat vítr.“

Pan doktor se nepřestal usmívat: „Že je zub mléčný, to se jen říká, protože na jeho místě ti pak naroste ještě jeden zoubek, a ten už ti zůstane natrvalo. S pitím mlíčka to nemá vůbec co dělat, naopak. Čím víc budeš mlíčka pít, tím budeš mít zuby zdravější.“

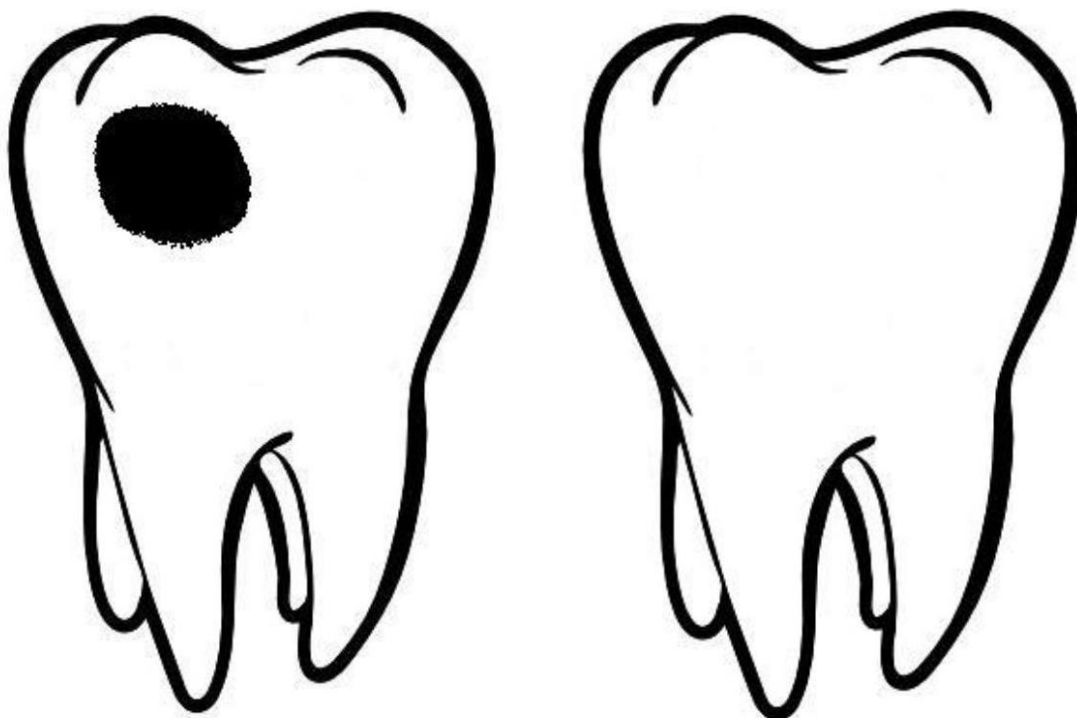
„Aha,“ mekl kozlík a poděkoval za bublinkovou žvýkačku, kterou mu pan doktor dal za to, že vůbec nebrečel. Na ulici nasedla maminka s kozlíkem do vozu a uháněli k domovu. Tam si kozlík vlezl hned do postýlky, únavou se mu pletly nožky. Radoval se, že už ho nebolí ten nezbedný zoubek. Maminka si k němu přisedla a vyprávěla mu, jaké to bude pěkné, až přijde jaro a sluníčko bude opět hřát. Všude se zazelená mladá travička a oni si udělají z čerstvého pampeliškového listí salát. Kozlíček maminku se zájmem poslouchal, ale očička se mu stále víc a víc zavírala, až docela usnul. Zdálo se mu, jak do jejich domu přilétla vlaštovka Petruška, udělala si hnízdo hned nade dveřmi jejich kuchyně a vesele švitořila. A s ní přišlo i to toužebně očekávané jaro.

(<https://clanky.rvp.cz/clanek/k/PMA/2553/CISTIME-SI-ZOUBKY.html/>)

**Příloha č. 15: Zdravé, nezdravé jídlo a pití**



**Příloha č. 16: Obrázek zdravého a nezdravého zubu**



**Příloha č. 17: Předmatematická gramotnost – vlastní tvorba**



**Příloha č. 18 a 19: Předmatická gramotnost – holčička v předškolním věku**



**Příloha č. 20: Pexeso ovoce, zelenina**



## Příloha č. 21: Pexeso s tematikou čištění zubů





## **Příloha č. 22: Příběh čtvrtý „O zoubčku, který se ztratil“**

Když se narodí malinký človíček a je úplně jedno, jestli je to holčička nebo chlapeček, nemá v pusince ani jeden zoubek. Ale to se jenom tak zdá. Je to jako když někdo, kdo neumí hledat houby, se podívá v lese doprava a rychle zase zprava doleva a hned prohlásí, že houby nerostou, protože on žádné neviděl. Jenomže zkušený houbař si klekne, pohladí jemně mech a řekne: „Ale, ale, copak se nám to tady pod tím mechem klube?“ Odhrne mech a najde tam celou hříbkovou rodinku. No, a tak je to i se zoubky u miminka. Maminka lehounce sáhne prstíkem miminku na dásničku a řekne: „A jéje, budou se nám klubat zoubčky, ty dásničky jsou nějak tvrdé.“ A má pravdu. Za krátký čas vykoukne jeden zoubek, hned potom druhý – jsou to ty přední zuby. No a tihle dva se v pusince trochu porozhlédnou, a když se jim tam líbí, dají těm ostatním znamení a ty potom začnou z dásniček vyskakovat jeden za druhým, jako o závod. Pro miminko je to někdy velké překvapení a často v noci i trochu pláče, protože jak zoubky rostou, tak ho to v pusince trochu svědí. Po čase jsou už ale všechny zuby v pusince.

Z miminka se mezitím stane malé děťátko, a když se zasměje, ukáže nám pěkné bílé zoubky, kterých je tolik, že máte pocit, že se už do té pusinky nevejde ani jazyk. To se potom takovému děťátku papá! To už nemusí jíst jenom kašičky, ale ukousne i pořádný kus mrkve, jablíčka a já ani nevím, co všechno mají zoubky rády. Vím ale, co rády nemají. Bonbónky, dortíčky, lízátko, no většinou to, co by bříško nejraději papalo od rána do večera.

Ale tak už to v životě bývá, že člověk a stejně i zoubek mají na světě nepřátele. Proto musí děti malým zoubkům proti jejich nepřátelům pomáhat. Po každém jídle, které zoubky nemají rády, je třeba je vyčistit. Nejméně však ráno a večer.

Poslechněte si teď pohádku o jednom chlapečkovi, který se jmenoval Tomáš, ale protože byl ještě hodně malý, tak mu maminka, tatínek i starší sestřička Žanetka říkali Tomík. Tenhle ten Tomík si skoro nečistil zoubky. Marně mu jeho sestřička Žanetka, která už byla mnohem rozumnější, říkala: „Tomíku, musíš si čistit zoubky. Já jsem je v noci slyšela, jak pláčou. Moc špatně se jim u tebe spinká, jdi si je vyčistit.“ Ale kdepak by Tomík poslechl. Ten si dokonce, když šel spát a maminka se neřvala, vzal i do postele lízátko. Kolikrát se stalo, že usnul s lízátkem v puse. To byl ale vrchol. Jednoho dne se probudil a všimnul si, že když chtěl říci slovo, kde bylo písmenko f, například fouká, fíčí, fňuká, fujara, Franta, vůbec mu to nešlo. Místo toho, aby řádně vyslovil písmenko f, to vypadalo, jako když fouká do horkého čaje nebo do polívky. Aby ne. Bez předního zubu písmenko f těžko vyslovíte. No, a právě ten přední zub Tomáškoví chyběl. Přes noc se zkrátka ztratil. Marně ho hledal pod peřinou, pod postelí, na nočním stolku, na koberci i pod kobercem – zub nikde nebyl.

„Já asi vím, čím to je,“ povídá Žanetka Tomíkovi. „Na tebe se asi ten zoubek rozzlobil, že ses o něj nestaral, a možná utekl k jinému chlapečkovi do jiné pusinky.“ Uvažovala celkem rozumně Žanetka. „Tak ať, já ho nepotřebuji. Podívej! Já jich mám ještě dost,“ povídá celkem lehkomyšlně Tomík a ukázal pusinku, kde opravdu chyběl jenom jeden zub. To však ještě nevěděl, že to není tak úplně pravda. Zoubek mu totiž moc chyběl. Když si chtěl ukousnout třeba kousek jablíčka, musely tu práci udělat za chybějící zub jiné zuby, a to nebylo lehké. Musel pusinkou různě kroutit a stalo se někdy, že to bez

chybějícího zoubku ani nešlo ukousnout. Hodně se s tím natrápil a litoval, že se špatně o zoubek staral a ten mu utekl. Naštěstí to byl zoubek, kterému říkáme mléčný, a ten máme v puse jenom na čas. A tak po čase vyrostl Tomíkovi nový zub, pořádný silák, o kterého se už pečlivě staral, protože si dobře pamatoval, jak se bez zubu trápil, a nechtěl, aby se to opakovalo i s tím novým.

([https://clanky.rvp.cz/wp-content/upload/prilohy/2553/priloha\\_8.pdf](https://clanky.rvp.cz/wp-content/upload/prilohy/2553/priloha_8.pdf))

**Příloha č. 23, 24 a 25: Model k demonstraci správného a nesprávného čištění zubů se zubním kartáčkem**



**Příloha č. 26 a 27.: Praktický nácvik čištění zubů**



Příloha č. 28 a 29: Usměvavé pusinky, práce u stolu, společná fotografie



### **Příloha č. 30: Příběh pátý „Jak pejska bolel zoubek“**

Jak se to mohlo stát? Z pejska se stal najednou velký mlsálek. Nechtěl jíst mrkev ani jinou zeleninu, chleba s kůrkami mu byl moc tvrdý, o mlíčku říkal, že je jen pro kočky a tvaroh a sýry se mu prý už přejedly. Zato pořád slídil, kde děti poztrácely bonbóny, hlavně karamely nebo kde jim upadl kus dortu. Večer počkal, až kočička usne a vytahoval bonbóny zpod polštáře a cumlal a cumlal. Zoubky si však potom nevyčistil, protože byl líný. Zbytky sladkostí v jeho teplé puse zkvasily přes noc a ty pomalu rozežíraly jeho zdravé zuby.

Jednou kousl pejsek na kost a ulomil se mu kus vykotlaného zubu. Vyskočil, chytil se packami za hlavu a začal naříkat: „Au, au, to to bolí! Pomoz, kočička!“ „Ach, pejsku, zubům já nerozumím, půjdeme k doktoru Medvědovi. Ten ti pomůže.“ „A jak mi pomůže?“ ptal se pejsek. „Zoubek ti vyčistí, zalepí díru včelím voskem a bude po bolesti“ – řekla kočička.

Ale pejsek byl nerozumný a bál se. Prý se nejdřív poradí s kmotrem ježkem. „Ježku, ježku, zoubek bolí, porad“ volal pejsek, když ho v lese našel. „Zabal si hlavu hodně nahřátým šátkem“ poradil mu, „ale lépe ti pomůže doktor.“ Udělali podle rady kmotra ježka. Zoubek opravdu přestal bolet. Když však chtěl pejsek spát, začala bolest znovu. „Pojď, pejsku, přece jen půjdeme k doktorovi,“ naléhala kočička. Ale pejsek, že se ještě poradí s kmotrou žábou, ta zná léčivé byliny, a přece musí být bylina i na nemocný zoubek, ne?

Ráno běžel k rybníku. „Žabko, žabičko, zoubek bolí, porad“ Kmotra žába, která se zrovna koupala, vyskočila a natrhala voňavé šalvěje. „Ať ti kočička uvaří z těchto bylinek hodně teplý čaj a tím si vyplachuj pusu kolem bolavého zoubku. Někdy to pomůže, ale lépe poradí doktor.“ Žbluňk a byla zase ve vodě. Pejsek kloktal teplou šalvějí, až byl celý umořený. Zoubek přestal bolet, ale když se však chtěl najíst, začalo to znovu. A on měl takový velký hlad!

Až jednou v noci naskočila pejskovi na tváři velikánská boule. Byl rozpálený, kočička mu naměřila vysokou teplotu. Pak pejska vzala za pacičku a šli k doktorovi. Pejsek už neodporoval, hlavička se mu klepala bolestí a horečkou. Došli k doupěti doktora medvěda, kde měl ordinaci, a kočička zaškrábala na dveře. „Kdo mě to budí?“ zabručel medvěd, „zas jeden nepořádník! Proč jsi, pejsku, nepřišel dřív?“ „Nemohla jsem ho sem dostat, nevěřil, že doktor pomáhá od bolesti, pomoz mu, prosím,“ žadonila kočička. „Kdybys přišel dřív, mohl jsem ti zoubek ještě zachránit, takhle už ho musím vytrhnout.“ Doktor vzal kleštičky a zoubek vytáhnul.

Pejskovi se za chvíli ulevilo, poděkoval medvědovi a šli domů dospat noc. Od té doby jedl pejsek všechno, co je pro zoubky zdravé nemlsal, a hlavně si čistil zoubky. S kočičkou chodil pravidelně na kontrolu. Doktor spraví každou malou díрку v zubu bez bolesti. To je přece lepší, než mít zkažené zuby!

([https://clanky.rvp.cz/wp-content/upload/prilohy/2553/priloha\\_5.pdf](https://clanky.rvp.cz/wp-content/upload/prilohy/2553/priloha_5.pdf))