

مروارید های

ارز شمنند



بیان مسئله:

یکی از بهترین نشانه های خدا در ساختمان بدن انسان دهان ، زبان و دندانهای اوست. شاید جالب باشد که بدانید منشا بسیاری از بیماری ها از دهان و دندان سرچشمه می گیرد بنابراین بهداشت دهان و دندان ، یکی از مهمترین شاخه های بهداشت عمومی به شمار می آید. رعایت کامل مسائل بهداشتی در این زمینه برای حفظ سلامت دهان و دندان ها، نیازمند آگاهی و توجه دقیق به آموزشهای صحیح بهداشتی می باشد. عدم تبلیغات صحیح و به موقع در مورد بهداشت دهان و دندان، عدم آموزش و کنترل بهداشت دهان و دندان کودکان و نوجوانان در خانه و مدرسه عامل مهم خرابی دندانهاست. پس لازم به ذکر است که باید اقداماتی در مدارس جهت آموزش سلامت و بهداشت دندان آنها به دانش آموزان ارائه شود.

متأسفانه شاخص های سلامت بهداشت دهان و دندان در ایران چندان مطلوب نیست. بنابراین به نظر می رسد در حوزه پیشگیری آن چنان که باید به این مساله اهمیت داده نشده است. امروزه اگر چه ممکن است سطح استفاده از وسایل بهداشت دهان و دندان همچون مسواک، خمیر دندان، دهانشویه و... نسبت به گذشته بیشتر شده باشد، اما عدم توجه جدی به آموزش ها و یادگیری های ناقص باعث شده تا جهش و پیشرفت را در زمینه بهبود شاخص خرابی دندان افراد نداشته باشیم.

در دین اسلام، توصیه هایی درباره پاکیزگی و همچنین اهمیت بهداشت دهان و دندان نقل شده است به طوری که بیش از صد حدیث از پیامبر و سایر ائمه در این باره وجود دارد. از جمله پیامبر اکرم می فرمایند: " **لو لا ان اشق علی امتی لامرتهم بالمسواک** " یعنی " اگر امت من دچار زحمت و سختی نمی شدند، مسواک زدن را واجب می کردم "

با مطالعه این مقالات و پژوهش ها ترغیب شدم تا گامی در این جهت بردارم. پس از بررسی کتب آموزشی پایه چهارم دریافتم که فصل و حتی مبحثی درباره دهان و دندان وجود ندارد درحالی که بیشترین درصد افرادی که دچار پوسیدگی های دندان می شوند از این گروه سنی است بنابراین بر خود لازم دانستم تا طراحی واحد یادگیری خود را در این خصوص اجرا کنم.

اهداف:

- آموزش نحوه ی صحیح مسواک زدن
- آموزش نحوه ی صحیح نخ دندان کشیدن
- آشنایی دانش آموزان با وسایل بهداشتی مرتبط با دهان و دندان
- آموزش راه های پیشگیری از مشکلات دندان

محتوا:

الف) محور های آموزش:

- داستان
- پیام دینی

- شعر
- نمایش
- کاردستی

(ب) حوزه های یادگیری

- علوم
- هدیه های آسمانی
- زبان آموزی
- هنر

راهنمای تدریس:

الف) تعداد جلسات: سه جلسه

ب) زمان پیشنهادی:

- جلسه اول: ۲۰-۳۰ دقیقه
- جلسه دوم: ۳۰-۴۰ دقیقه
- جلسه سوم: ۴۵ دقیقه

ج) فرایند اجرایی:

قصه‌ی مرواریدهای ارزشمند

جا مسواکی کنار آینه نشسته بود، و مسواک و خمیر دندان هم با او زندگی می‌کردند. جا مسواکی کم‌کم داشت ناراحت میشد، چون بین مسواک و خمیر دندان کمی بحث بود. مسواک به خمیر دندان می‌گفت: "من نمیدانم تو داخل این جا مسواکی چه میخواهی، چون هر وقت نگاه می‌کنم تو را اینجا می‌بینم، تو خیلی جای مرا تنگ کرده‌ای چه کاری از تو ساخته است." مسواک که خیلی ناراحت بود ادامه داد و گفت: "من برای تمیز کردن دندان‌ها خیلی زحمت می‌کشم. همه برای بهداشت و سلامت دندان‌هایشان به من تیاژ دارند چون بعد از خوردن غذا و انواع شیرینی‌ها و خوراکی‌ها که بین دندان‌هایشان باقی می‌ماند، از من استفاده می‌کنند. بعد از مسواک زدن دندان‌هایشان همیشه سالم و زیبا است. اما چه کاری از تو ساخته است؟"

خمیر دندان که خوب به حرف‌های مسواک گوش داده بود، گفت: "خب من برای بهداشت دندان بیشتر از تو مفید هستم چون من کمک می‌کنم دندان‌ها همیشه سالم بمانند. مسواک خالی زدن برای دندان‌ها چه سودی دارد؟"

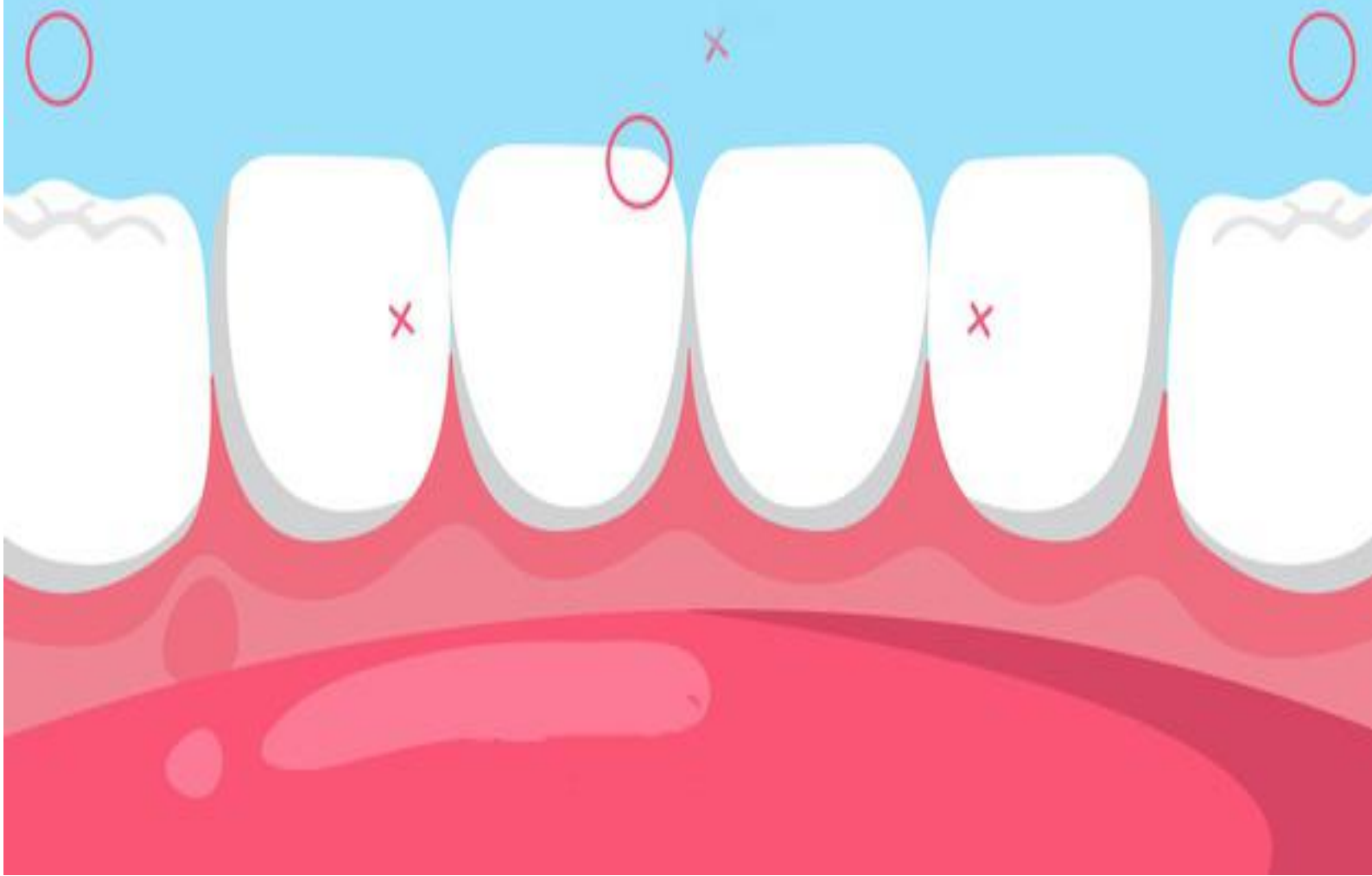
مسواک خنده‌ای کرد و گفت: "دوست من! مسواک خالی هم مفید است چون خرده‌های خوراکی را از بین دندان خارج می‌کند.

در همین زمان نخ دندان که ساکت به حرف‌های آن‌ها گوش می‌داد، به صدا درآمد و گفت: "من تعجب می‌کنم شما اصلاً من را به حساب نیاوردید چون این من هستم که خرده‌های غذا را از بین دندان‌ها خارج می‌کنم اما تو ظاهر دندان‌ها را تمیز می‌کنی.

سپس دهان شوی که ساکت بود به حرف درآمد و کم‌کم اظهار نظر کرد و گفت: "اما هیچ کدام از شماها نمی‌توانید با کرم خوردگی‌ها مبارزه کنید و فقط من هستم که قهرمان این تبردم."



بعد شیر آب که بلند بلند می خندید، گفت: "عجبا من تمام حرف های شما را شنیدم. تمام گفته های شما درست بود اما باید بگویم وجود من از همه ی شما ضروری تر است. اگر من نباشم هیچ کدام از شماها نمی توانید به تنهایی کارتان را پیش ببرید و مفید واقع شوید. سپس همه ی آنها قرار گذاشتند بیشتر در این مورد فکر کنند که کدام یکی مفید تر است. در همین زمان دختر کوچک خاتواده، نیایش، که هشت سالش است، وارد شد در ابتدا نخ دندان را برداشت و بین دندان هایش را تمیز کرد سپس مسواک را برداشت و کمی خمیر دندان روی آن گذاشت و خوب دندان هایش را مسواک زد. بعد مسواک را شست و با خمیر دندان داخل جا مسواکی گذاشت. سپس دهان شویه ی خود را برداشت و کمی از آن را داخل لیوانش ریخت و یک دقیقه در دهان خود گرداند. در آخر دست و صورتش را شست و برای خواب آماده شد. اینجا بود که مسواک، خمیر دندان، دهان شویه و آب متوجه شدند هیچ کدام از آنها به تنهایی برای سلامت مروارید های ارزشمند دهان ما مفید نیستند اما با همکاری یکدیگر در رعایت بهداشت بسیار مفیدند.



خود را بسنجیم:

۱. به نظر شما داستان قصد داشت چه پیامی را به ما بدهد.
۲. کدام یک از وسائل بهداشتی برای سلامت دندان مفید تر بودند.
۳. ترتیب تمیز کردن دندان ها را شرح دهید.
۴.

دست و نداشت:

۱. هر کدام از وسیله های بهداشت دندان به طور جداگانه مفیدند.
۲. دهان شویه از دندان در برابر کرم خوردگی دفاع می کند.
۳.

بخوان و اجرا کن:

با دوستان خود یک بار دیگر متن داستان را بخوانید و سعی کنید برای هم کلاسی های خود اجرا کنید.

پیام دینی:

پیامبر اکرم (ص) فرموده اند:

”جبرئیل همواره مرا به مسواک زدن سفارش می کرد تا جایی که گمان کردم آن

”را واجب خواهد ساخت“.

یار دندان

مسواک بزنی مهربان
فرشته‌ی فوش زبان
دندان‌های سفیدت
باید شوند درخشان
اول بزنی بر مسواک
کمی خمیر دندان
بعدش آب را با دقت
بریز درون لیوان
خمیرو تو با مسواک
آرام بکش بر دندان
سپس با آب کافی
که هست درون لیوان
تمیز بشور دهانت
آنوقت شوند درخشان

با هم بازییم:

وسایل مورد نیاز:

مقوا

قیچی

چسب مایع

لوبیا سفید

مسواک

نخ دندان

مداد رنگی یا مداد شمعی

نحوه ساخت:

ابتدا بر روی مقوا یک بیضی با قطر های ۱۸ * ۱۰ رسم کنید سپس آن را برش دهید. از وسط قطر بزرگ، بیضی را تا کنید. بر روی داخل نیمه ی پایینی بیضی نقاشی زبان را به دلخواه بکشید سپس لوبیا ها را به شکل دندان دور تا دور قسمت داخلی محیط بیضی بچسبانید تا یک ماکت دهان بسازید.

حال به کمک آموزگار خود نحوه ی صحیح مسواک زدن و نخ دندان کشیدن را بر روی ماکت های تمرین کنید.



باز خورد نهایی:

با اجرای شعر "یار دندان" به همراه موسیقی و تکرار آن به صورت همخوانی و استفاده از ضرب دست و پا موجب افزایش نشاط و انرژی دانش آموزان شد به طوری که مجددا خواهان بازپخش شعر بودند. پس از اجرای شعر دانش آموزان مشغول صحبت با دوستان خود درباره ی دندان می شدند که من از این فرصت استفاده کردم و زمان مناسبی برای بیان برخی از نکات درباره دندان و بهداشت و محافظت از آن دانستم. بنابراین گوشه اشاراتی به حدیث پیامبر و تعداد دفعات مسواک زدن و ابزار های بهداشتی کردم که پس از پایان عرایض من دانش آموزان شروع به نقل خاطره یا تجربه و یا صحبتی در همین محور کردند. در پایان دانستم طراحی واحد یادگیری من موفقیت آمیز بوده است و می توان آن را گامی در جهت ارتقای فرهنگ محافظت از دندان به عنوان پیشگیری در نظر گرفت.