



## ÁLTALÁNOS ISKOLA 1. ÓRA

Készítette az EFOP 1.8.0-VEKOP-17-2017-00001

„Egészségügyi ellátórendszer szakmai módszertani fejlesztése” című projekt  
Népegészségügyi alprojekt A/III. munkacsoportja.

A projekt a Széchenyi 2020 program keretében valósul meg.

Eredménytermék készítésének dátuma:  
2019.01.15.

**FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanóra**

**Célcsoport/osztály:** 1. évfolyam (1. óra)

**Modul megnevezése:** Táplálkozás

**Témakör megnevezése:** Fogak, már csak egy életük maradt!

**Órakeret/Időtartam:** 45 perces tanóra

---

**1. Feldolgozandó ismeretek:** Önvizsgálat: fogak vizsgálata. Fogak egészsége: a fogak szerepe az egészséggel kapcsolatban és a mindennapi életben. Fogalmak tisztázása: a fogászat, szájhigiéne, fogváltás, száj és fogápolás. Összefüggés az egészség fogalma és érzete, valamint a fogak állapota és gondozása között. A fogmosás helyes technikája. Legyen tisztában azzal, hogy ő maga is tehet a saját egészségéért. A fogváltás időszakában van az utolsó lehetőség, hogy a primer prevenció érzékenysége kialakuljon. Mi történik a fogászati rendelésen, milyen eszközöket használ a fogorvos. Hogyan viselkedjen, mint kliens, paciens. Tudjon róla, hogy nem mindig beteg az, aki orvoshoz megy!

**2. Kulcsfogalmak:** fogak, fogváltás, tejfogak, maradó fogak, fogak és táplálkozás, fogak és egészség, fogak védelme, rágás szerepe, édes, cukros ételek/italok hatása, fogromlás, baktérium, megelőzés, gyermekfogászat, fogorvos, fogászati asszisztens

**3. Kapcsolódás a tantárgyak között:** környezetismeret, egészségtan, technika, életvitel és gyakorlat, matematika

**4. Kapcsolódás a többi modul között/ Modulok közötti koncentráció:** egészségügyi szolgáltatások, higiénia, önismeret

**5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:** Tudja, hogy a fogváltás idején egy életre szólóan növekednek az állandó fogak, valamint, hogy mit tehet azért, hogy fogait minél tovább egészségesen megőrizze. Látja az összefüggést az egészség fogalma és érzete, valamint a fogainak az állapota és gondozása között. Elsajátítja a fogmosás helyes technikáját. Tudatosul benne, hogy ő maga is tehet a saját egészségéért. Tudja az alapvető fogalmakat, melyek a fogászathoz, szájhigiénehez, fogváltáshoz, száj és fogápoláshoz kapcsolódnak. Ismeri, hogy mi történik a fogászati rendelésen, milyen eszközöket használ a fogorvos. Tisztelettudóan és közreműködően tud viselkedni az orvosi rendelőben/egészségügyi intézményekben.

**6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:**

- <https://doravedono.webnode.hu/fogzas-fogvaltast/>

- Vighné Arany Ágnes – Szalay Mária (2006): Tisztálkodási szokásaimról. In. Vighné Arany Ágnes – Szalay Mária (2006): EGÉSZSÉGTAN az általános iskola 1. évfolyama számára, Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen, 10-11. o.

- Vighné Arany Ágnes – Szalay Mária (2006): Testápolás tetőtől talpig. In. Vighné Arany Ágnes – Szalay Mária (2006): EGÉSZSÉGTAN az általános iskola 2. évfolyama számára, Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen, 10-11. o.



Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
		<p><b><u>Óra előtti szervezési feladatok:</u></b></p> <p>Az osztálytermet úgy rendezzük be, hogy lehetőség nyíljon a padok/asztalok rendezésével a csoportmunkára.</p> <p><b>Tanulói előkészület</b></p> <p>- Otthoni előzetes gyűjtőmunka (szülőkkel együtt) eredményeképpen: előkészíteni az egészséges, egészségtelen ételek képeit, tisztálkodási eszközök/fogápolási eszközök dobozait, flakonjait, ha van: saját fogkefét, fogkrémet, fogpoharat.</p> <p><b>Mindennapos feladat</b></p> <p>Kívánatos lenne, ha az iskolában a tanulónak lenne saját fogmosó-felszerelése.</p>	tanulói segédanyag, melléklet az óravázlat végén található	<p><b>előkészítés:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Melléklet 1</i></li><li>- tükör</li><li>- Interneteléréssel rendelkező számítógép, vagy táblakép, vagy tanulói segédanyag:</li></ul> <p><i>Melléklet 2</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- képek (fogak szerepe), mondatcsíkok</li><li>- tanulói gyűjtött anyagok</li><li>- A4-es lap színes ceruza/filctoll,</li><li>- jutalomkártya</li></ul>
5 perc	<p><b>Az egészséges életmód feltételei:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- a mindennapos testápolás, melyhez hozzátartozik a <b>száj ápolása</b> is.</li><li>- <b>a helyes táplálkozás</b>, mely befolyásolja a fogak állapotát. Olyan ételeket érdemes fogyasztani, amelyek</li></ul>	<p><b><u>Az óra/foglalkozás témájának bevezetése (motiválás): szájhigiéne</u></b></p> <p>„A mai órát/foglalkozást egy szép verssel indítjuk, mely így szól:...”</p>	frontális tanulásszervezés  motiválás tanító versel/felolvas	<i>Melléklet 1</i>



	<p>építőanyagai a csontoknak és a fogaknak.</p>	<p>- Tanítói segédlet: <i>Melléklet 1</i></p> <p>„Miről volt szó a versben?” - Tanulói válaszok meghallgatása....</p> <p>„Igen helyesen mondtátok...” „Ezek közül a <b>fogkefe, foga fáj, fúrók, orvosságok ...</b> vajon mivel vannak összefüggésben?” - Tanulói válaszok meghallgatása....</p> <p>„A fogakkal, nem is akármilyen fogakkal! A rossz fogakkal, mert ha nem mosunk rendszeresen fogat, akkor azok előbb-utóbb elromlanak, sőt ki is lyukadhatnak. Ennek megelőzéséért naponta tennünk kell! A mai órán/foglalkozáson ezt fogjuk feltárni, megvizsgálni.”</p>	<p>tanítói motiváló kérdések,</p> <p>tanulói válaszok</p> <p>tanítói magyarázat</p>	
10 perc	<p><b>A helyes táplálkozás és az egészséges fogazat kapcsolata</b> Az egészség, mint érzés, érzet.</p> <p><b>A fogváltással kapcsolatos ismeretek</b> (tejfogak és maradandó fogak). Mindenkinél máshogy, de mégis hasonlóan történik. Forrás: Vighné Arany Ágnes – Szalay Mária (2006): Testápolás tetőtől talpig. In. Vighné Arany Ágnes – Szalay Mária (2005): EGÉSZSÉGTAN az általános iskola 2. évfolyama számára. Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen, 10-11. o. A fogváltás mindenkinél most zajlik, az állandó fogakra vigyázni kell, egy életük van már csak, nem úgy, mint a</p>	<p><b><u>Az óra/foglalkozás témájának bevezetése: egyéni vizsgálódással, tanítói bemutatással</u></b></p> <p><b>Önvizsgálat: megfigyelés</b> „Akkor lássuk csak azokat a kis fogacskákat! Menjünk a tükörhöz!”</p> <p>„Szemlélődj! Tükörben vizsgáld meg a fogaidat! Mit tapasztalsz?” - Tükörben saját fogsor vizsgálata (lehet kézitükörben is vizsgálódni).</p> <p><b>A fogváltással kapcsolatos élmények megbeszélése</b> Kinek hány foga esett ki, mesélje el hogyan történt! Kinek több, kinek kevesebb, kinek előbb kinek később? Nem verseny!</p> <p><b>A fogváltás bemutatása/prezentálása</b></p>	<p>frontálisan tanítói instrukció</p> <p>egyéni megtapasztalás: önmegfigyelés</p> <p>irányított tanítói kérdések alapján közös megbeszélés</p>	tükör



játékokban a szereplőknek, akinek több életük is van.

A fogak a szájüregben az alsó és a felső állkapocsba illeszkedve helyezkednek el. A 6. életévig kinövő, első 20 fogat tejfogaknak nevezzük, minden oldalon, alul felül 5-5 tejfog. A fogváltás bevezetőjeként előbújik az utolsó tejfog mögött a maradó 6-os fog – 6 éves kor körül. A hatos fogak előtörését tehát nem előzi meg tejfog kiesése! A hatos fogak speciális szerepűek a fogzatban, ezek a legnagyobb felületű őrlőfogak, nagyon fontos, hogy ha lehet, életünk végéig megőrizzük ezeket. A maradó fogak száma: 32.

A fogak alakja különböző, hiszen más-más feladatot látnak el. Vegyes táplálkozásra alakultak ki.

*Pedagógusoknak:*

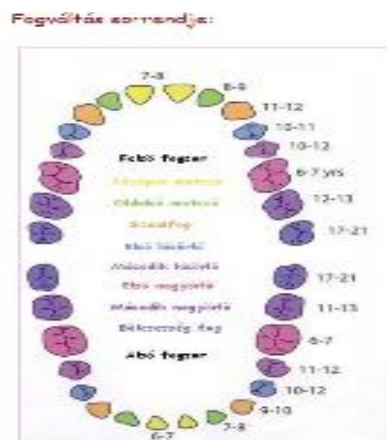
- **Metszőfogak:** az elülső két alsó és felső fog lapos és éles (harapásra, vágásra szolgálnak).
- A **szemfogak:** hosszabbak és hegyesebbek, mint a többiek. Alul- fölül, jobb és baloldalon csak egy-egy van belőlük (aprításra, tepsésre való).
- Hátul található alul-felül az **őrlőfogak:** szélesek és laposak, sőt a felületükön mélyedések, dudorok vannak, ami segíti az ételek rágását, őrlését.

„A rövid életű **tejfogak** hat-nyolc éves korban kiesnek. Mégis fontos szerepük van a rágásban, felelősek a tiszta beszédért s **fenntartják a helyet a maradandó fogaknak** (csontfogaknak). „

- Fogváltás sorrendje kivetítve.  
vagy

- **Ha** az iskolában nincs meg a technikai lehetőség, akkor javasolt: táblakép és/vagy tanulói segédanyag kiosztása (Melléklet 2)

Táblakép:



Forrás:  
<https://doravedono.webnode.hu/fogzas-fogvaltas/>

tanítói magyarázat, bemutatás

Interneteléréssel rendelkező számítógép, vagy táblakép, vagy tanulói segédanyag: Melléklet 2

20 perc

**Fogak szerepe a táplálkozásban**  
- Az elülső két alsó és felső fogak (metszőfogak) laposak és élesek, harapásra, vágásra szolgálnak.

**Új ismeret átadása feladatokkal, gyakorlatokkal**

**Három témakör komplex feldolgozása:**  
- Fogak szerepe a táplálkozásban

**differenciált csoportmunka**



- A hátsó fogak feldarabolják (összezúzzák) az elfogyasztott ételt, ami nyállal keveredve falattá formálódik. Ezzel megkezdődik a szájüregben az emésztés.

A fogak egészsége, kapcsolata az ételekkel, étkezési szokásokkal.

- Elegendő folyadék segíti a nyáltermelést.
- A kalciumtartalmú ételek napi fogyasztása a fogak növekedését, keménységét adja.
- A gyakori, intenzív rágás erősíti a fogakat és a fogínyt.
- Az édes, cukros ételek, italok kerülése csökkenti a lyukas fogak kialakulásának esélyét.

### Mi árt a fogaknak?

- A nem megfelelő rágás gyengíti a fogakat. A nyers gyümölcs-zöldség „ropogtatása” erős rágásra készítet.
- A nem elegendő tejtermék (kalcium) fogyasztása a fogak szilárdságát, épségét veszélyezteti.
- A sok édes ital, cukorka fogyasztása a káros baktériumok szaporodását segíti.
- A fogmosás hiányában vékony rétegben lepedék rakódik le, melyben káros baktériumok élnek.

### Hogyan vigyázzunk rájuk?

Mi segíthet? Edzésben kell őket tartani, hogy erősek legyenek, például:

- Jól rágd meg az ételt! Az erős fogazat kialakulásához hozzájárul az

- Mi árt a fogaknak?
- Hogyan vigyázzunk rájuk?

### 1. csoport

#### **A fogak szerepe a táplálkozásban – Keresd a pártját!**

„A fogak elsősleges szerepe a táplálék előkészítése az emésztésre, a harapás, tépés, rágás, aprítás. Keressétek meg a fogak szerepéhez a megfelelő képet!”

- A fogak szerepe mondatcsíkon.

**Az elülső két alsó és felső fogak (metszőfogak) laposak és élesek, harapásra, vágásra szolgálnak.**

**Az alul-fölül, jobb és baloldalon található fogak (szemfogak) hosszabbak és hegyesebbek, mint a többiek, aprításra, tépésre valók.**

**A hátul található fogak alul-felül, szélesek és laposak, sőt a felületükön mélyedések, dudorok vannak, (órlőfogak). Ezek a fogak segítik az ételek rágását, őrlését.**

**A hátsó fogak feldarabolják (összezúzzák) az elfogyasztott ételt, ami nyállal keveredve falattá formálódik. Ezzel megkezdődik a szájüregben az emésztés.**

### 2. csoport

#### **Mi árt a fogaknak? – Hiányos mondat kiegészítése.**

„A tejfogak utat mutatnak, helyet biztosítanak a maradandó fogaknak. Ha a maradandó fog lyukas tejfog mellé nő, akkor maga is lyukassá válhat. Vajon mi árthat a fogaknak? Megtudhatjátok, ha kiegészítitek a hiányos mondatokat.”

kép és fogalomtársítás:  
fogak szerepe

képek (fogak szerepe a táplálkozásban), mondatcsíkok

hiányos mondat kiegészítése: ártó tényezők



elfogyasztott ételek megrágása (rágásra nevelés). Rágásra készítés: zöldségek, gyümölcsök nyersen fogyasztása, húsok, dió, mandula...

Jellemzően nem pempők, mint az édes levek, pépes ételek, péksütemények.

- Kalciumban (Ca) gazdag táplálkozás: tejet, tejterméket fogyasztani – mik is ezek?

Honnan van a tej? (tehén, kecske...) . Felhívni a figyelmet, hogy ne édesített, hozzáadott cukros változatot válasszanak a tejtermékből!

- Rendszeres, alapos

fogápolás/fogmosás (3 perc):

fő étkezések utáni fogmosás (ne maradjon rajta ételmaradék). Helyes fogmosási technika elsajátítása.

Legyen a tanulónak az iskolában is fogmosó-felszerelése.

### Mi történik a fogakkal, ha „elromlanak”?

Hogyan vesszük észre, ha baj van: lyukas, elszíneződik, ínyvérzés jelentkezik, fájdalom.

Forrás:

Vighné Arany Ágnes – Szalay Mária (2006): Tisztálkodási szokásaimról. In: Vighné Arany Ágnes – Szalay Mária (2006): EGÉSZSÉGTAN az általános iskola 1. évfolyama számára, Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen, 10-11. o. A fogszuvasodás (fogak romlásának) megelőzése: a tejfogak tisztítására fokozott figyelmet kell fordítani.

### rágás

**A nem megfelelő \_\_\_\_\_gyengíti a fogakat. A nyers gyümölcs-zöldség „ropogtatása” erős rágásra készítet.**

### tejtermék

**A nem elegendő \_\_\_\_\_fogyasztása fogak szilárdságát, épségét veszélyezteti.**

### édes

**A sok \_\_\_\_\_ital, cukorka fogyasztása a káros baktériumok szaporodását segíti.**

### fogmosás

**A \_\_\_\_\_hiányában vékony rétegben lepedék rakódik le, melyben káros baktériumok élnek.**

### 3. csoport

#### Fogápoláshoz szükséges eszközök kiválogatása

„A tejfogak sérülése romlása (szuvasodása) gyorsan pusztítja a fog kemény anyagát, ezért nem szabad elhanyagolni az ápolásukat! A Ti csoportotok válogassa ki a kosárban lévő tisztálkodási eszközök közül azokat, amelyeket a fogmosáshoz használunk.”

- Előzetes gyűjtőmunka:

Tisztálkodási/fogápolási eszközök dobozai, flakonok, ha van: saját fogkefe, fogkrém, fogpohár.

- A kosárban lévő tisztálkodási eszközök (fogkrém, fogkefe, fogpohár, szappan, sampon, körömkefe, tusfürdő, testápoló, kézipuhító) közül válogatnak a csoporttagok.

fogápolási eszközök felismerése és válogatása

tanulói bemutatásra felkészülés:  
fogmosás lépései

tanulói gyűjtött anyagok



	<p><b>Mi a teendő?</b> A preventív fogápolás: fogd meg a fogkefét és véd meg fogaidat! Hová kell fordulni? Rendszeres fogorvosi ellenőrzés: fél-egy évente.</p>	<p>4. csoport <b>A fogmosás helyes módja – tanulói bemutatás</b> <i>„A főétkezések (reggeli, ebéd, vacsora) utáni rendszeres fogmosás akkor hatékony, ha 3 percet szentelsz rá. Így fogaidon nem marad ételmaradék.”</i> - Előzetes gyűjtőmunka: Fogápolási eszközök dobozai, flakonok. ha van: saját fogkefe, fogkrém, fogpohár. - A helyes fogmosás bemutatása (fogkefe, fogkrém, fogpohár).</p> <p><b>Ellenőrzés, értékelés: csoportok bemutatásai</b> - A csoportok bemutatják a feladatmegoldásokat. A bemutatásba igyekezzünk minél több csoporttagot bevonni. Például az első két feladat megoldását 4-4 tanuló prezentálja, a mondatcsíkoknak, illetve a hiányos mondatoknak megfelelően. - A táblára felkerülnek (megerősítés céljából) a fogak számára hasznos, egészséges ételek és a fogápolási eszközök képei.</p> <p><b>- Tanítói megerősítések</b> <i>„A gyermek fogkefe: a legömbölyített végű, kisebb sörtéjű, puhább, nyelvük vastagabb, hogy jól meg tudjátok markolni.”</i></p> <p><i>„A fogkefedet háromhavonta cseréld, mert a sörtéi elkopnak, elhasználódnak!”</i></p>	<p>csoportbemutatók: minden feladat után közös megbeszélés</p> <p>tanítói megerősítések</p>	<p>tanulói gyűjtött anyagok</p> <p>táblakép tanulói gyűjtött anyagok</p>
--	---	--	---	--





9 perc	<p><b>A fogszuvasodás (fogak romlásának) megelőzése:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Egészséges ételek fogyasztása (növényi rostban gazdag táplálkozás). Olyan ételeket érdemes fogyasztani, amelyek építőanyagai a csontoknak és a fogaknak.</li><li>- Ételek alapos megrágása. A gyakori, intenzív rágás erősíti a fogakat és a fogínyt.</li><li>- Szájhygiéné. A tejfogak tisztítására fokozott figyelmet kell fordítani.</li></ul> <p><b>Mi a teendő?</b> A preventív fogápolás: fogd meg a fogkefét és véd meg fogaidat!</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Rendszeres fogászati szűrővizsgálaton való részvétel (legalább évente ellenőriztesd fogaidat).</li></ul> <p><b>Otthoni feladat:</b> a növényi és állati eredetű táplálékok csoportosításához.</p>	<p><b>Óra végi összefoglalás: ismeretek rendszerezése dramaturgiai játék formájában</b></p> <p><b>Dramaturgiai játék: párban</b></p> <p><i>„Különböző szereposztásban játsszátok el, hogyan tanítanátok meg a kisebb testvéreteknek, hogyan vigyázzon a fogára. Rajzolhattok is neki!”</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- A szerepcsere lehetőséget ad arra, hogy a tanulók egymástól tanuljanak (<b>tanítva tanulás elvére épül</b>).</li></ul> <p><b>Ellenőrzés, értékelés, jutalom</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Önként jelentkező párok bemutatói.</li><li>- A leghatékonyabb párok jutalomkártyát kapnak, melyek a mai óra témájával kapcsolatosak.</li></ul> <p><b>Javaslat a jutalomkártyához</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Jutalomkártyát mi magunk is készíthetünk. Egy nagy képet, ami a témával kapcsolatos, feldarabolunk. A feladat jó megoldásáért, ezt a puzzle darabokat kapják a tanulók.</li></ul> <p><b>Ha elfogytak, akkor a darabokat közösen összerakják azok a diákok, akik elnyerték a „kártyát”. Ezáltal közösségi játékként kétszer is átélhetjük a jó munka örömét.</b></p> <p><b>Otthoni feladat kijelölése: előzetes gyűjtőmunka</b></p> <p>Képek, reklámanyagok gyűjtése: növényi és állati eredetű táplálékok témakörében.</p>	párban folyó tanulás  szerepcsere  párok önkéntes bemutatói  javaslat pedagógusoknak: jutalomkártya készítése	A4-es lap színes ceruza/filctoll  jutalomkártya (a fogápolással kapcsolatos)
1 perc	<p><b>Önértékelés és a tanulási folyamat reflektálása.</b></p>	<p><b>A témával kapcsolatos reflexiók</b></p> <p><i>„A mai óra/foglalkozás témája bizonyára olyan közel áll hozzátok, melyet a mindennapi életben is tudtok hasznosítani.</i></p> <p><i>Nos lássuk:</i></p>	egyéni érzések, gondolatok	



		<ul style="list-style-type: none"><li>✓ <i>Mi az a gondolat, érzés, <b>amit szívesen haza viszel?</b> Tedd a kosárba!</i></li><li>○ <i>Mi az a gondolat, <b>ami dolgozik benned</b>, amivel úgy érzed, hogy még feladatod van vele? Tedd a mosógépbe!”</i></li></ul>	megfogalmazása és kinyilatkoztatása	
--	--	--	-------------------------------------	--



## 10 PERCES kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 1. évfolyam (1. óra)

Modul megnevezése: Táplálkozás

Témakör megnevezése: Fogak, már csak egy életük maradt!

Órakeret/Időtartam: 10 perces blokk (45 perces tanórából/foglalkozásból kiemelve)

Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/ tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
2 perc	<p><b>Az egészséges életmód feltételei:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- a mindennapos testápolás, melyhez hozzátartozik a <b>száj ápolása</b> is.</li> <li>- a helyes táplálkozás, mely befolyásolja a fogak állapotát. Olyan ételeket érdemes fogyasztani, amelyek építőanyagai a csontoknak és a fogaknak.</li> </ul>	<p><b>Téma bevezetése (motiválás): szájhygiéné</b></p> <p>„A mai órát/foglalkozást egy szép verssel indítjuk, mely így szól:...”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tanítói segédlet: <i>Melléklet 1</i></li> </ul> <p>„Miről volt szó a versben?”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tanulói válaszok meghallgatása....</li> </ul> <p>„Igen helyesen mondtátok...”</p> <p>„Ezek közül a <b>fogkefe, foga fáj, fúrók, orvosságok</b> ... vajon mivel vannak összefüggésben?”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tanulói válaszok meghallgatása...</li> </ul> <p>„A fogakkal, nem is akármilyen fogakkal! A rossz fogakkal, mert ha nem mosunk rendszeresen fogat, akkor azok előbb-utóbb elromlanak, sőt ki is lyukadhatnak. Ennek megelőzéséért naponta</p>	<p><b>frontális tanulásszervezés</b></p> <p>motiválás tanító versel/felolvas</p> <p>tanítói motiváló kérdések, tanulói válaszok</p>	<i>Melléklet 1</i>



		<i>tennünk kell! A mai órán/foglalkozáson ezt fogjuk feltárni, megvizsgálni.”</i>	tanítói magyarázat	
5 perc	<p><b>A helyes táplálkozás és az egészséges fogazat kapcsolata.</b> Az egészség, mint érzés, érzet.</p> <p><b>A fogváltással kapcsolatos ismeretek</b> (tejfogak és maradandó fogak). Mindenkinél máshogy, de mégis hasonlóan történik. Forrás: Vighné Arany Ágnes – Szalay Mária (2006): Testápolás tetőtől talpig. In. Vighné Arany Ágnes – Szalay Mária (2005): EGÉSZSÉGTAN az általános iskola 2. évfolyama számára, Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen, 10-11. o. A fogváltás, mindenkinél most zajlik, az állandó fogakra vigyázni kell, egy életük van már csak, nem úgy, mint a játékokban a szereplőknek, akinek több életük is van.</p>	<p><b>Új ismeret: egyéni vizsgálódással, tanítói bemutatással</b></p> <p><b>Önvizsgálat: megfigyelés</b> „Akkor lássuk csak azokat a kis fogacskákat! Menjünk a tükörhöz!”</p> <p>„Szemléldj! Tükörben vizsgáld meg a fogaidat! Mit tapasztalsz?”</p> <p>- Tükörben saját fogsor vizsgálata (lehet kézitükörben is vizsgálódni).</p> <p><b>A fogváltással kapcsolatos élmények megbeszélése</b> Kinek hány foga esett ki, mesélje el hogyan történt! Kinek több, kinek kevesebb, kinek előbb kinek később? Nem verseny!</p>	<p>frontálisan tanítói instrukció</p> <p>egyéni megtapasztalás: önmegfigyelés</p> <p>irányított tanítói kérdések alapján közös megbeszélés</p>	tükör
3 perc	<p><b>A fogak a szájüregben az alsó és a felső állkapocsba illeszkedve helyezkednek el.</b> A 6. életévig kinövő, első 20 fogat tejfogaknak nevezzük, minden oldalon, alul felül 5-5 tejfog. A fogváltás bevezetőjeként előbújik az utolsó tejfog mögött a maradó</p>	<p><b>Részösszefoglalás: ismeretek rendszerezése</b></p> <p><b>A fogváltás bemutatása/prezentálása</b></p> <p>„A rövid életű <b>tejfogak</b> hat-nyolcéves korban kiesnek. Mégis fontos szerepük van a rágásban, felelősek a tiszta beszédért s <b>fenntartják a helyet a maradandó fogaknak</b> (csontfogaknak). „</p>	<p>frontális tanulásszervezés</p> <p>tanítói magyarázat</p>	



6-os fog – 6 éves kor körül. A hatos fogak előtörését tehát nem előzi meg tejfog kiesése! A hatos fogak speciális szerepűek a fogazatban, ezek a legnagyobb felületű őrlőfogak, nagyon fontos, hogy ha lehet, életünk végéig megőrizzük ezeket. A maradó fogak száma: 32. A fogak alakja különböző, hiszen más-más feladatot látnak el. Vegyes táplálkozásra alakultak ki.

*Pedagógusoknak:*

- **Metszőfogak:** az elülső két alsó és felső fog lapos és éles (harapásra, vágásra szolgálnak).
- A **szemfogak:** hosszabbak és hegyesebbek, mint a többiek. Alul-fölül, jobb és baloldalon csak egy-egy van belőlük (aprításra, tépésre valók).
- Hátul található alul-felül az **őrlőfogak:** szélesek és laposak, sőt a felületükön mélyedések, dudorok vannak, ami segíti az ételek rágását, őrlését.

- Fogváltás sorrendje kivetítve vagy
- **Ha** az iskolában nincs meg a technikai lehetőség, akkor javasolt: táblakép és/vagy tanulói segédanyag kiosztása (*Melléklet 2*)

Táblakép:

Fogváltás sorrendje:



Forrás:

<https://doravedono.webnode.hu/fogzas-fogvaltas/>

tanítói bemutatás

Interneteléréssel rendelkező számítógép, vagy táblakép, vagy tanulói segédanyag: *Melléklet 2*



## 1. Melléklet

### 1. óra: Fogak, már csak egy életük maradt!

#### (tanítói segédlet)

Forrás: <https://anyanet.hu/a-legaranyosabb-mondokak-es-dalok-amikkel-igazi-orom-a-fogmosas/>

Lászlóffy Aladár: Fogkefe-vers

Kinek van egy csöpp esze,  
barátja a fogkefe,  
mert ha az nem lesz barátja,  
előbb-utóbb kárát látja.  
A fogkefe, csiszi-csusz,  
seper, mint egy bölcs bajusz,  
lesepri a köves járdát,  
hol a szilvásgombóc járt át,  
Hol a vajás kenyér sétál, -  
ne maradjon semmi étel!  
Mert kinek a foga fáj,  
megismeri: mi a baj!  
Jobb ha megjön az eszed,  
s most a fogkefét veszed,  
mint ha fúrók, orvosságok  
zümmögik, hogy "látod, látod!".



## 2. Melléklet

### 1. óra: Fogak, már csak egy életük maradt! (tanítói segédlet)

Forrás:

<https://doravedono.webnode.hu/fogzas-fogvaltas/>

Fogváltás sorrendje:

