



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM

**VZDELÁVANÍM
PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV
K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH
RÓMSKYCH KOMUNÍT**



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Kód ITMS: 26130130051

číslo zmluvy: OPV/24/2011

Metodicko – pedagogické centrum

Národný projekt

**VZDELÁVANÍM PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV
K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH RÓMSKYCH KOMUNÍT**

Mgr. Ľubica Belková

Mladý záchranár I.

Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum,
Ševčenkova 11, 850 01
Bratislava

Autor UZ: Mgr. Ľubica BELKOVÁ

Kontakt na autora UZ: ZŠ P.O. Hviezdoslava, Snina
lubabelkova@gmail.com

Názov: **Mladý záchranár I.**

Rok vytvorenia: 2014

**Oponentský posudok
vypracoval:** RNDr. Rudolf Paraska

ISBN 978-80-565-0062-0

Tento učebný zdroj bol vytvorený z prostriedkov projektu Vzdelávaním pedagogických zamestnancov k inklúzii marginalizovaných rómskych komunít. Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov Európskej únie.

Text neprešiel štylistickou ani grafickou úpravou.

Obsah:

1. Nebezpečenstvo ohrozenia elektrickým prúdom
2. Nepodceňujte búrky
3. Ústna hygiena
4. Plán práce krúžku Mladý záchranár

Nebezpečenstvo ohrozenia elektrickým prúdom

Elektrický prúd v našich domácnostiach využívame už všetci. Elektrický prúd môže byť ale veľmi nebezpečný pri nesprávnom zaobchádzaní s elektrickou inštaláciou a s elektrickými spotrebičmi, pretože nám môže veľmi vážne ublížiť. Je nebezpečný aj v tom, že ho nevidíme, a preto si jeho nebezpečenstvo nevieme ani správne predstaviť a uvedomiť.

Môže spôsobiť nielen malé, ale aj veľké poranenia. Niektoré zranenia môžu ohrozovať naše zdravie aj život. Elektrický prúd môže spôsobiť, že srdce prestane fungovať a pri neposkytnutí prvej pomoci postihnutému, postihnutý zomrie. Spôsobuje aj popáleniny. V takýchto prípadoch treba odbornú pomoc zdravotníkov.

Príčina a prevencia

Medzi príčiny úrazu elektrickým prúdom patria:

- hryzenie elektrickej šnúry u malých detí,
- dávanie rôznych predmetov do elektrickej zásuvky,
- priamy kontakt s drôtmi elektrického vedenia,
- úder blesku,

Prevencia úrazu elektrickým prúdom

Nebezpečenstvo úrazu elektrickým prúdom hrozí na miestach, kde sú elektrické zariadenia a vedenia elektrického prúdu. Elektrické zariadenia umiestnené na verejne prístupných miestach sa označujú bezpečnostnou tabuľkou alebo symbolom blesku červenej farby.

Nebezpečenstvo úrazu elektrickým prúdom spočíva v jeho prechode ľudským telom a môže mať za následok zastavenie srdcového svalu, jeho ochrnutie a prerušenie krvného obehu. Účinkom elektrického prúdu môže dôjsť k popáleniu tela elektrickým oblúkom, ochrnutiu časti tela a k poškodeniu tkaniva

(Vysoké napätie, životu nebezpečné dotýkať sa elektrických zariadení alebo drôtov aj na zem spadnutých ...)



Úrazom detí elektrickým prúdom je potrebné predchádzať.

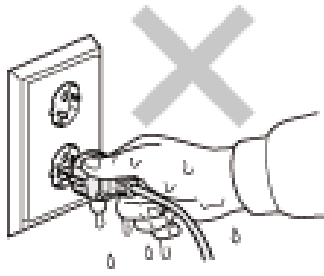


Elektrické zásuvky nie sú na hranie. V zásuvkách je elektrický prúd, aby sa k nemu mohli pripojiť elektrické spotrebiče. Všetky elektrické zariadenia musia byť napojené na zdroj elektrickej energie, aby mohli fungovať a pomáhať nám. Do elektrickej zásuvky nesmieš striekať vodu, napríklad počas kúpania sa v kúpeľni, pretože by ťa mohol zasiahnuť elektrický prúd, čo je životu nebezpečné.



Nestrkaj prsty, ani iné kovové predmety do elektrických zásuviek.





Nebezpečným je aj spôsob vyťahovania elektrickej šnúry z elektrickej zásuvky elektrospotrebiča, s ktorým je postihnutá osoba v kontakte, ak je poškodená. V takomto prípade sa nesmieš dostať do kontaktu s postihnutou osobou – elektrický prúd by zasiahol aj teba. Už vieš, že je to životu nebezpečné! Preto v takýchto situáciách musíš byť veľmi opatrný! Pri úraze elektrickým prúdom preto vždy krič o pomoc a snaž sa privolať na pomoc dospelú osobu.

Ak sa niekto kúpe vo vani, vaňa alebo umývadlo sú napustené vodou, prípadne je voda pustená, nikdy nezapínaj v kúpeľni elektrické spotrebiče, ktoré by sa mohli dostať do kontaktu s vodou, alebo padnúť do vody.



Kombinácia vody a elektrického prúdu je životu nebezpečná. Voda veľmi dobre vedie elektrický prúd, a ak by ti spadol do vody nejaký elektrospotrebič (napríklad sušič na vlasy, kulma na vlasy, rádio), veľmi ľahko by to mohlo usmrtiť osobu, ktorá je vo vani, alebo osobu, ktorá chce takýto elektrospotrebič z vody rýchlo vytiahnuť, napríklad pri páde elektrospotrebiča do napusteného umývadla.

Prevenencia – ako predísť riziku?

Pamätaj!

Elektrospotrebiče nie sú na hranie. Používaj iba tie elektrospotrebiče, ktoré ti rodičia dovoľia a poslúchaj odporúčania rodičov o ich používaní.

- Nestrkaj prsty, ani iné kovové predmety do elektrických zásuviek.
- Do elektrických zásuviek nestriekaj vodu.
- Nedotýkaj sa šnúr od elektrospotrebičov, môžu mať poškodenú izoláciu.
- Nechytaj elektrické prístroje a zariadenia mokrymi rukami.
- Na televízor nikdy neklad' vázu s kvetmi ani kvetináč s kvetmi, ktoré treba zalievať vodou.
- Nehryz do káblov od elektrospotrebičov.
- Elektrospotrebiče nikdy nerozoberaj, nehraj sa na opravára.

Pre teba je to životu nebezpečné! Nikdy sa nehraj v lokalite železníc a nevyliezaj na železničné vagóny a stožiare vysokého napätia! Nie je to hrdinstvo, ale veľké bláznovstvo a hazard s vlastným životom!

Mladý záchranár nikdy neohrozuje svoj život, mladý záchranár chce byť šikovný a zdravý, aby mohol pomáhať iným v núdzi. Si dôležitý aj ty!

Prvá pomoc pri úraze elektrickým prúdom

Pri úraze elektrickým prúdom by sme mali postupovať tak, aby sme neohrozili seba v prípade trvalého kontaktu postihnutého s elektrickým vedením. V domácnosti však väčšinou dôjde ku skratu a tým aj k prerušeniu dodávky elektrického prúdu poistkami.

Ak nedošlo k prerušeniu elektrického prúdu, vypnite istič alebo hlavný vypínač. V prípade, že nie je možné bezpečne prerušiť prívod prúdu, použite k odstráneniu postihnutého z dosahu pôsobenia elektrického prúdu nevodivý predmet, napr. tyčku z metly alebo vetvu (pozor, nesmie byť vlhká, pretože voda je vodivá).

Nepoužívajte ani kovové predmety!

ÚRAZ ELEKTRICKÝM PRÚDOM

Pričiny: elektrický výboj, poškodenie kábla alebo prístroja, manipulácia s elektrickým prístrojom v mokrom prostredí (vo vani)

Príznaky: popáleniny, poruchy vedomia, poruchy činnosti srdca a dýchania, kŕče, zlomeniny, šok

Opatrenia:

1. Chránime seba – nedotýkame sa postihnutého pod prúdom!
2. Prerušíme kontakt s elektrickým obvodom:
 - a) vypnutím poistiek alebo hlavného vypínača (Obr. 2),
 - b) vytiahnutím nepoškodeného kábla z elektrickej zásuvky.
3. Skontrolujeme vedomie a dýchanie postihnutého. (Obr. 3)



Obr. 1



Obr. 2

Ak dýcha a:

- a) je pri vedomí: Urobíme protišokové opatrenia a kontrolujeme životné funkcie.
- b) je v bezvedomí: Uložíme postihnutého do stabilizovanej polohy. (Obr. 6)

Ak nedýcha:
Začneme s oživovaním!



Obr. 3

V prípade zásahu vysokým napätím (napr. spadnuté elektrické vedenie, Obr. 1) sa k postihnutému vôbec nepribližujeme – udržujeme bezpečnú vzdialenosť aspoň 18 metrov!

Príbeh

Ako jeden ujo opravoval predlžovaciu šnúru elektrického prúdu?

Ujo išiel opravovať koncovku predlžovacej šnúry a zabudol si vytiahnuť druhý koniec predlžovacej šnúry z elektrickej zásuvky. Zasiahol ho elektrický prúd. Elektrický prúd spôsobil kŕč svalov jeho ruky a ujo nedokázal pustiť predlžovaciu šnúru. Hodilo ho na zem a kričal od bolesti. Našťastie v druhej izbe bola jeho manželka, ktorá počula výkrik, vbehla do izby a keď videla, čo sa deje, rýchlo a správne reagovala - vytrhla predlžovaciu šnúru z elektrickej zásuvky. Takto prerušila prívod elektrického prúdu do predlžovacej šnúry a pomohla svojmu manželovi. Ak budete pozorne čítať tieto riadky aj vy môžete niekomu zachrániť život.

Je vaša domácnosť bezpečná?

Elektrickú energiu využívame každý deň – vďaka nej varíme chutné jedlá, zabávame sa pri televízii alebo videu, pracujeme na počítači, používame elektrické spotrebiče, ktoré nám uľahčujú život a šetria čas. Pri nesprávnej manipulácii s elektrickými zariadeniami, alebo nedodržiavaní zásad bezpečnosti však môže byť elektrina veľmi nebezpečná.

Chcete zistiť, či vaša domácnosť spĺňa kritériá bezpečného využívania elektriny? Vyplňte, prosím, pravdivo nasledujúci dotazník. Čím viac odpovedí „áno“ vystihuje vašu domácnosť, tým viac sú členovia vašej rodiny v bezpečí. Odpovede „nie“ vás upozorňujú na

to, čo môžete zmeniť, aby bola elektrina vo vašej domácnosti dobrým sluhom a nie zlým pánom.

ÁNO NIE

- Elektrické zásuvky nie sú preťažené množstvom spotrebičov.
- Káble od spotrebičov sú v dobrom stave.
- Elektrospotrebiče sú umiestnené a používajú sa v bezpečnej vzdialenosti od vody.
- Spotrebiče pri manipulácii vždy držíme za rukoväť, nie za kábel
- V domácnosti sa nachádza viacúčelový hasiaci prístroj.
- Každý člen domácnosti pozná a dodržiava pravidlá bezpečnosti.
- Elektrospotrebiče, ktoré sa pri používaní zahrievajú, sú v dostatočnej vzdialenosti od horľavých materiálov.
- Nepoužívané zásuvky sú opatrené bezpečnostnými krytmi.
- Pri odchode z domu všetky malé elektrospotrebiče vypíname, prípadne ich odpojíme z elektrickej zásuvky.
- Poškodené poistky svojpomocne neopravujeme, vždy ich vymieňame za nové.

Spoznajte 10 pravidiel bezpečného zaobchádzania s elektrinou.

Elektrina môže byť vašim dobrým kamarátom. Umožňuje vám zapnúť svetlo, keď je tma. Pomáha vám pri písaní úloh a čítaní kníh, vďaka nej môžete v televízii sledovať obľúbené programy, alebo hrať sa na počítači. Dávajte však pozor, aby ste pri používaní elektrických spotrebičov neutrpeli úraz. Poproste rodičov, aby vám pri ich používaní pomohli.

A skúste si osvojiť zopár nasledujúcich užitočných pravidiel bezpečnosti pri používaní elektriny:



1.

Nezapájaj príliš veľa spotrebičov do jednej zásuvky alebo predlžovacej šnúry. Mohlo by to poškodiť elektrický obvod vo vašom dome alebo dokonca spôsobiť požiar.



2. Požiadaj rodičov, aby umiestnili na nepoužívané zásuvky bezpečnostné kryty. Krytie zásuviek taktiež zabraňuje úniku elektriny, čím napomáha úsporu energie



3. Neťahaj násilím elektrický kábel zo zásuvky. Ťahanie za kábel môže poškodiť samotný spotrebič, zástrčku alebo zásuvku.



4. Uisti sa, že káble od spotrebičov neležia len tak na zemi. Domáce zvieratká by ich mohli prehryznúť a ľudia by sa na nich mohli potknúť a spadnúť.



5. Vždy požiadaj rodičov o pomoc, keď potrebuješ použiť nejaký elektrospotrebič.



6. Daj pozor na elektrické vedenie, keď sa chceš šplhať na strom. Elektrické vedenie by mohlo ísť priamo cez konáre stromu a zasiahnuť ťa!



7. Nikdy sa nešplhaj na stenu, ktorá chráni elektrickú rozvodňu. Ak sa dostane lopta alebo iný predmet, prípadne zvieratko za túto ochrannú stenu, požiadaj dospelú osobu, aby to nahlásila príslušnej energetickej spoločnosti, ktorá sa o všetko postará.



8. Pripomeň svojim rodičom, aby dávali pozor na elektrické vedenie, keď vonku používajú rebrík alebo iné podobné zariadenie.



9. Všetky elektrospotrebiče používaj v bezpečnej vzdialenosti od vody. Väčšina nehôd spôsobená v domácnosti elektrickým prúdom sa stane, keď ľudia používajú elektrospotrebiče v blízkosti vody.



10. Nepúšťaj šarkana v blízkosti elektrického vedenia. Pri kontakte šarkana s vedením by ťa mohol zasiahnuť elektrický prúd.

Nebezpečenstvo ohrozenia bleskom



Keď sa blíži búrka, nečakajme na blesky!

Počas pobytu v prírode vždy sledujeme vývoj počasia. Sledujeme charakteristické znaky blížiacej sa búrky: pribúda búrková oblačnosť - farba oblakov je tmavá až čierna, sledujeme rýchlosť vývoja búrkových mrakov, cítime výrazné dusno, v diaľke počujeme hrmenie, a pod.

Informácia, že sa pred úderom blesku nemáme schovávať pod vysoký strom a podobne, je dobre známa.



Nepodceňujte búrky!

15.07.2001 Slovensko: 4 mŕtvi počas búrok!

16. septembra 2005 Podľa informácií polície 31-ročný Miroslav Š. a rovnako starý Marián CH. zomreli na mieste, 54-ročného Ladislava L. v kóme previezli do rožňavskej nemocnice. Muži boli nakladať pripravené drevo v lese zvanom Pod vykryvačom, no zastihla ich búrka. S trojicou bol na mieste aj 41-ročný Slavomír K. Ten sa počas dažďa schoval v

nákladnom aute, **ostatní traja sa skryli pod strom, ktorý však následne zasiahol blesk.** Slavomír na mieste našiel dvoch mŕtvych, Ladislava naložil do auta a zaviezol do obce Roštár.



Keď sa nám zdá, že búrka je od nás dosť vzdialená a myslíme si, že riziko zasiahnutia bleskom nám už nehrozí, veľakrát to môže byť vážny omyl, najmä v horách! Búrka vzdialená 10 a viac kilometrov od nás (...keď zbadáme blesk začneme počítat' sekundy, pokiaľ nebudeme počut' hrom: 30 sekúnd predstavuje 10 kilometrov) nás už neohrozuje zásahom blesku, preto môžeme opustiť náš úkryt pred búrkou (chata, turistická útulňa, dom, auto, autobus, karaván), resp. prestaneme vykonávať preventívne úkony na ochranu pred zasiahnutím bleskom (zostup do doliny, čupenie v priekope pri poli a pod.).

ALE! Horské chaty a horské útulne, ktoré nemajú bleskozvod, nie sú 100% bezpečné pred zásahom blesku!



Vzdialenosť búrky, resp. úderu blesku si ľahko zistíme: keď zbadáme blesk, začneme počítat' sekundy, pokiaľ nebudeme počut' hrom. 1 sekunda predstavuje 330 metrov, 3 sekundy 1 km. Hrom počut' na vzdialenosť 20 km.

Zásah bleskom môže spôsobiť :

- popáleniny: vonkajšie, vnútorné,
- poruchy vedomia až bezvedomie,
- poruchy centrálnej nervovej sústavy,
- narušenie činnosti srdca, resp. zástavu srdcovej činnosti,
- zástavu dýchania,
- zlomeniny dlhých kostí,
- sekundárne zranenia po pádoch alebo odhodení do strany tlakovou vlnou,
- šok.

Dôležité upozornenie :

Ani budovy nie sú 100% bezpečné. Ak blesk udrie v blízkosti domu alebo do vedenia, elektrický výboj môže vniknúť elektrickými vodičmi (elektrické rozvody v budove, káblová televízia, telefónne káble a pod.) do budovy. Je to veľmi nebezpečné. Sú prípady, keď elektrický výboj blesku, ktorý vnikol tel. káblami do budovy počas búrky, zabil telefonujúceho človeka po pevnej linke v budove.

Preto počas búrky netelefonujeme doma pevnou linkou, poodpájame všetky elektrické spotrebiče zo zásuviek a nezdržujeme sa v ich blízkosti.

Prvá pomoc pri zasiahnutí bleskom

- v prvom rade treba zvážiť riziko zásahu našej osoby bleskom - dbáme na našu bezpečnosť
- zabezpečíme privolanie RZP. Na horách kontaktujeme HZS (IZS), poprípade LZS
- v prípade zastavenia dýchania a obehu ihneď začneme s kardiopulmonálnou resuscitáciou. Pomoc musí byť okamžitá! Ak nepomôžu priami svedkovia, postihnutá osoba neprežije! Keď je postihnutých viacero osôb, prvú pomoc poskytujeme najskôr osobám, ktorých treba recuscitovať, t.j. osobám, ktoré sú v priamom ohrození života.
- ošetríme popáleniny a prípadné ďalšie poranenia
- keď treba, vykonáme protišokové opatrenia

Činnosť srdca sa môže spontánne obnoviť po zástave spôsobenej zasiahnutím blesku. Ale zástava dýchania môže pretrvávajúť, preto treba okamžité umelé dýchanie z pľúc do pľúc, ináč nastane zástava srdca.

Viete, ako sa môžete chrániť počas búrok?

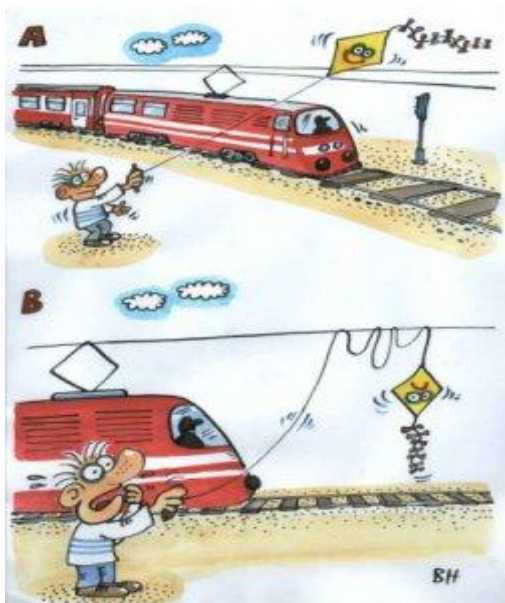
Bezpečnosť v exteriéroch:

- vyhýbajte sa činnostiam vo vonkajšom prostredí pri bezprostrednej hrozbe blesku,
 - počas búrky sa premiestnite do stavanej uzavretej budovy,
 - sadnite si do auta s pevnou strechou, zatvorte okná a vyhýbajte sa stretu s kovom
- Bezpečnosť v exteriéroch, ak nie je možnosť iného úkrytu:
- **ostaňte v bezpečnej vzdialenosti od vysokých stromov.**
 - Ak nie je v blízkosti otvoreného priestranstva žiadna možnosť úkrytu, je potrebné dodržiavať vzdialenosť od vysokého stromu minimálne v dvojnásobku jeho výšky.
 - **vyhnite sa možnosti, že ostanete najvyšším objektom v okolí.**
 - Je nevyhnutné dostať sa čo najbližšie k podlahe pri dodržaní pravidla, že nesmieme ležať tvárou k zemi. Čupnite si na špičkách čo najnižšie tak, aby váš kontakt so zemou bol minimálny. Rukami si prikryte uši a tvár schovajte medzi svoje kolena.
 - **dostaňte sa pod úroveň lesa**, ak sa nachádzate v horách.
 - Ak môžete, schovajte sa do hája s nízkym porastom.
 - **čo najviac sa vzdialte od všetkých kovových predmetov**
 - (rybárska udica, tenisová raketa, palice na podporu chôdze, ruksaky s obsahom kovu a pod.), tieto predmety vám môžu spôsobiť popáleniny.
 - **vyjdite von z vody.** Pokiaľ vás blesky zastihnú na lodi, čupnite si uprostred lode, čo najďalej od vody a kovových častí lode. Plávanie, brodenie sa, potápanie a šnorchlovanie
 - nie sú bezpečné. Nestojte v mlákach aj napriek tomu, že máte obuté gumené čižmy.
 - **udržujte medzi sebou dostatočné vzdialenosti.**
 - Zostaňte od seba vzdialení na niekoľko metrov, nezdrúžujte sa v skupinkách a nedel'te sa o spoločné pokrývky.
 - **Opustite otvorené priestranstvá**, výškové polohy, stromy, vodu, nechránené altánky alebo piknikové stany, komunikačné veže, svetelné a elektrické stožiare, kovové alebo drevené nekryté štadióny, kovové ploty, kabriolety, bicykle a motorky.

Bezpečnosť v interiéri:

- **nepoužívajte žiadne elektrické spotrebiče** (s výnimkou tých, ktoré používate na aktualizáciu informácií o počasí) a vyberte z elektrickej zásuvky všetky ostatné,
- **vypnite klimatizáciu a počítače**, aby ste ich uchránili pred náporom elektrickej energie,
- **nepoužívajte pevnú telefónnu linku**, len v prípade nevyhnutnosti,
- **nekúpte a nesprchujte sa počas búrky**,
- **minimalizujte kontakt** s akýmkoľvek vodivým predmetom alebo s predmetom, ktorý môže obsahovať elektrickú energiu,
- **zostaňte v bezpečnej vzdialenosti od okien a dverí.**

PRACOVNÝ LIST



Aké nešťastie hrozí chlapcovi pri hre?

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

Ktorá odpoveď je správna?

Adam si spieva.

Adamovi hrozí nešťastie.

Adam má nový účes.



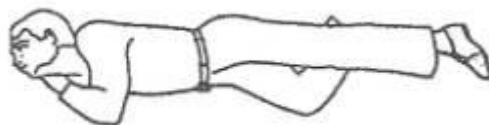
Dopíš vetu:

Toto sa

pri nešťastí zavolaj na číslo



Ako sa volá táto poloha?



ZUBNÁ HYGIENA



CESTA K ZDRAVÝM ZUBOM

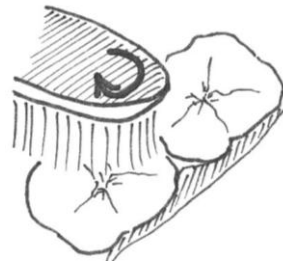
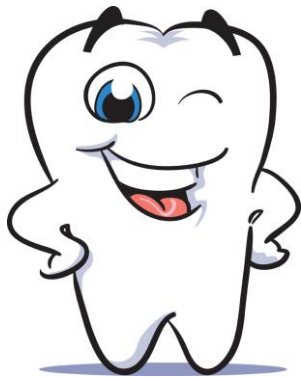
Pre zdravé zuby je správna ústna hygiena veľmi dôležitá. Najlepšou prevenciou vzniku zubného kazu je pravidelné čistenie zubov. Zubný kaz začína poškodením povrchu zuba. Spôsobuje ho najmä:

- a) nesprávne zloženie stravy
- b) nedostatočná hygiena dutiny ústnej

Cukry z potravín a nápojov spolu s baktériami trvale prítomnými v dutine ústnej vytvárajú na povrchu zuba povlak, ktorý je zdrojom látok poškodzujúcich povrch zuba. Pôsobením baktérií v povlakoch vznikajú škodlivé, agresívne kyseliny, ktoré ak pôsobia dostatočne dlho, poškodia sklovinu zuba a vznikne zubný kaz.

Odstránenie povlaku zabraňuje intenzívnemu rozširovaniu baktérii, ktoré spôsobujú vznik zubného kazu a ochorenia mäkkých tkanív dutiny ústnej.

Dentálna hygiena je u nás zatiaľ málo využívaná aj napriek jej dôležitosti.



Viete si správne čistiť zúbky?

ČISTÝ ZUB SA NEKAZÍ

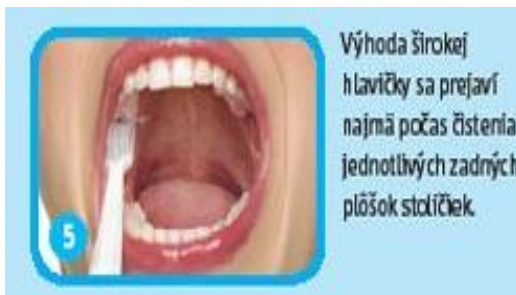




Následne vyčistíte rovnakým spôsobom aj vnútorné plochy zubov.



Široká hlavička CS 5460 čistí dokonale aj zle prístupné miesta vnútorného oblúku čeľusti.



Výhoda širokej hlavičky sa prejaví najmä počas čistenia jednotlivých zadných plôšok stoličiek.



Široká hlavička kefky dovoľuje dokonale vyčistiť vnútorné plôšky zubov i pri anatomicky úzkej čeľusti.

Správne čistenie zubov

Ako často

- ráno, na obed, večer, nezabudnúť si čistiť zuby po každom jedle, prinajmenšom raz ráno po raňajkách a večer pred spaním
- doba čistenia: tri minúty. **Nie menej!**
- po požití kyslých jedál a nápojov by sa malo s čistením zubov najprv nejaký čas počkať, pretože inak sa kyselinou napadnutý zub poškodí

Postup pri čistení

- pred čistením sa najprv ústa raz silne vypláchnu vodou, aby sa odstránili čerstvé zvyšky jedla a zvyšky z kyslých nápojov, ako napr. Cola alebo ovocné šťavy
- kefka sa nesmie pritláčať na zuby príliš silne, pretože inak sa môže poškodiť ďasná a zubné krčky; ohnuté zubné kefky po 1-2-týždennom používaní sú spoľahlivým znakom príliš vysokého tlaku

Napríklad: z vonka do vnútra a sprava doľava

- najprv sa čistia všetky vonkajšie plochy zubov, a síce začínajúc na hornej čeľusti vpravo vzadu potom dopredu a doľava vzadu
- potom sa rovnako postupuje pri spodnej čeľusti
- podobne sa ako ďalšie čistia vnútorné plochy zubov
- ako posledné sa podľa hore uvedenej schémy čistia žuvacie plochy zubov

Naše ústa sú vstupnou bránou do organizmu.



Výber zubnej pasty a kefky je taktiež veľmi dôležitý.

ZUBNÁ KEFKA

Zubná kefka maličká, to je práma vecička,
na ňu dáme zubnú pastu, nech nám zdravé zúbky rastú.
Vyčistím ich raz-dva-tri, ráno večer- jak sa patrí.
Čisté zúbky chcem vždy mať, pekný úsmev všetkým dať.

Zubná kefka

Hoci sú požiadavky na zmysluplnú zubnú kefku veľmi jednoduché, mnoho obvyklých zubných kefiek na trhu týmto požiadavkám nezodpovedá. Dobrá zubná kefka by mala mať:

- krátku hlavu. Zubné kefky s krátkou hlavou a malým, rovným štetinovým poľom sa najviac hodia na to, aby dosiahli ťažko dostupné kúty.
- štetiny z umelej hmoty so zaoblenými koncami: Umelé štetiny sa dajú dobre zaobl'ovať a rýchlo schnú, čím sa zabraňuje osídleniu baktériami.
- nijaké prírodné štetiny. Tie sú ideálnou živnou pôdou pre baktérie, pretože ťažko schnú a vnútri sú duté.
- tvrdosť štetín normálna až tvrdá, v žiadnom prípade nepoužívať príliš tvrdé štetiny, pretože môžu ľahko spôsobiť škody.



Hygiena zameraná na zubnú kefku

Aby mohla zubná kefka zuby aj efektívne čistiť, musí byť zabezpečené to, že nebude „osídlená“ nadmerným množstvom choroboplodných zárodkov.

To sa dá dosiahnuť :

- dôkladné očistenie zubnej kefy po použití: dôkladne opláchnuť vodou
- uloženie v suchu: hlava kefy musí schnúť, pretože teplé, vlhké prostredie je ideálnou živnou pôdou pre baktérie; čiže zubnú kefku treba do pohárka / stojana na zubné kefky ukladať hlavou nahor
- zubnú kefku vymieňať každé dva mesiace, pretože už po trojmesačnom používaní klesá účinok čistenia o 30 %.
- po akútnom ochorení ústnej dutiny zubnú kefku ihneď vymeniť(napr. po chrípke, ktorá postihuje ústnu dutinu alebo zápal ďasien, herpes atď).

Zubná pasta

V súčasnej dobe sú z pohľadu zubného lekárstva takmer všetky zubné pasty bezchybné. Dobrá zubná pasta by mala obsahovať:

- jemné až normálne brúsne (oškrabujúce) brúsne častice. Odstraňujú zafarbené povlaky, majú vždy však majú za následok aj isté odieranie zuboviny.. Dobrá zubná pasta by z dôvodu obsahu brúsnych častíc nemala „napádať“ ani zubnú sklovinu.
- nijaký chloroform: ten napáda umelé výplne
- fluoridy
- príjemnú chuť



Správna zubná kefka a zubná pasta môžu zuby zachrániť

Odpovedz:

- Ktoré zubné pasty poznáš?
- Používajú rovnaké zubné pasty dospelí aj deti?

Erozívne poškodenie zubov.

Hoci zubné kazy zostávajú najzávažnejším problémom detských zubov, objavuje sa narastajúci počet detí trpiacich eróziou chrupu.

V súčasnej dobe je stále viac kladený dôraz na zdravé stravovanie, obzvlášť na dostatočný prísun vitamínov obsiahnutých nielen v potravinách, ale aj nápojoch. Avšak mnohé z týchto zdravých nápojov a potravín, ako je pomaranč, grapefruitový džús či hrozno, majú aj zlé vplyvy na zuby. Ich výrazná kyslosť vedie k ohrozeniu zdravia detských zubov.

Prečo je erozívne poškodenie zubov tak dôležitou témou už v detstve?

Erozívne poškodenie zubov sa vyskytuje takmer u polovice detí predškolského veku a u 6 z 10 školákov. Sklovina je prispôbená tak, aby človeku vydržala celý život. Ak je ale jej povrch narušený už pred pubertou, môžu byť dlhodobé následky veľmi vážne. Erozívne poškodenie stálych zubov v ranom detstve môže ohrozovať zuby po celý zvyšok života a vyžadovať rozsiahle, opakované ošetrovanie.

Zubná erózia vzniká pôsobením kyselín. Najbežnejším zdrojom kyselín z vonkajšieho prostredia sú kyseliny obsiahnuté v potravinách. Jedlá a nápoje bežne považované za súčasť zdravej výživy, ako napríklad pomarančový džús, sýtené nápoje, žuvacie tablety vitamínu C, šalátové dressingy a čerstvé ovocie, môžu zásadne prispieť k opotrebovaniu a narušeniu zubnej skloviny. Prírodné kyseliny v týchto jedlách a nápojoch totiž zmäkčujú povrch skloviny, ktorý sa potom ľahšie odiera. Ak nie je konzumácia týchto kyselín veľká, zuby môžu byť znova "vytvrdené" vďaka vápniku obsiahnutému v slinách.

Rozpoznanie erozívneho poškodenia zuba

Erózia zubnej skloviny sa prejavuje zožltnutím zuba, zvýšenou citlivosťou až bolesťou pri kontakte s teplými, studenými, sladkými a kyslými potravinami či nápojmi. Je narušená hladká plocha skloviny, ktorá má zub chrániť. Na povrchu tak vznikajú nerovnosti a ryhy, ktoré uľahčujú usadenie baktérií spôsobujúcich zubný kaz.

Posilnenie ochrany

Poškodenie zubnej skloviny eróziou je nezvratné, preto musíme prijať opatrenia brániace vzniku tohto ochorenia. Obzvlášť dôležitá je starostlivosť zo strany rodičov o detský chrup. Existujú jednoduché preventívne kroky, ktorými možno minimalizovať riziká vzniku erózie, ktoré zahŕňajú:

- Vyhnúť sa čisteniu zubov bezprostredne po konzumácii kyslých jedál a nápojov, pretože v tejto fáze je sklovina najzraniteľnejšia.
- Perlivé nápoje a ovocné džúsy vypiť rýchlo, neprevalovať či nezadržovať ich v ústach po dlhší časový úsek.
- Čistiť si zuby jemne, ale dôsledne krúživými pohybmi za použitia jemnej kefky a zubnej pasty s nízkou abrazivitou.
- Dbieť na dostatočný príjem tekutín. Dehydratácia má za dôsledok menšiu produkciu slín, čo vo výsledku znižuje ochranu proti poškodeniu kyselinami.
- Pravidelne dochádzať na preventívne prehliadky a konzultovať so stomatológom či dentálnou hygieničkou akékoľvek obavy.

Akú úlohu majú zuby?

ZUBY potrebuješ na správne jedenie.

ZUBY sú dôležité pre výslovnosť.

ZUBY sú dôležité z estetického hľadiska.

Všetky zuby nie sú rovnaké.

Predné zuby majú plochú hranu. Volajú sa **rezáky**. Je ich osem. Štyri v čeľusti a štyri v sánke.

Zuby, ktoré sú vedľa rezákov *po oboch stranách*, sú **očné zuby**. Sú štyri. Dva v čeľusti a dva v sánke. Na konci majú vyčnievajúce hroty.

Zuby, ktoré sú *vzadu v ústach*, sú väčšie. Nazývajú sa **stoličky**. Spolu je osem stoličiek, štyri v čeľusti a štyri v sánke.

Cvičenie:

Zoberte si jablko a odhryznite si kúsok. Ktoré zuby ste použili?

(**REZÁKY** odrezávajú)

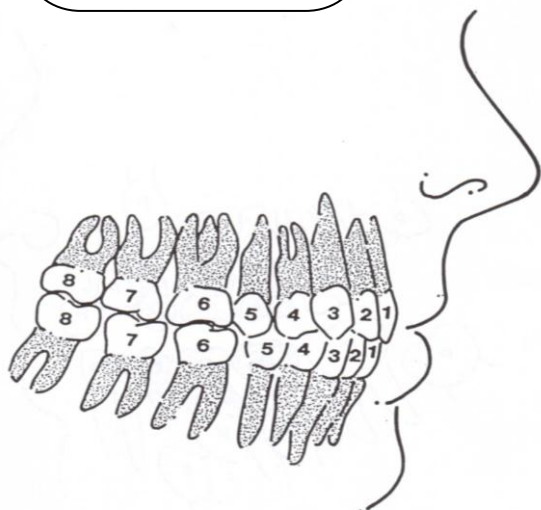
Zober mrkvu a odhryzni si kúsok. Ktoré zuby si použil?

(Keď ješ mrkvu, používaš očné zuby. **OČNÉ ZUBY** oddeľujú, trhajú)

Požuj kúsok mrkvy, ktorý si odhryzol. Ktoré zuby si použil?

(**STOLIČKY** drvia)

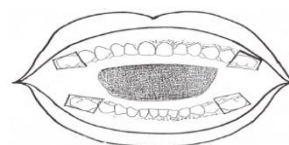
TRVALÝ CHRUP



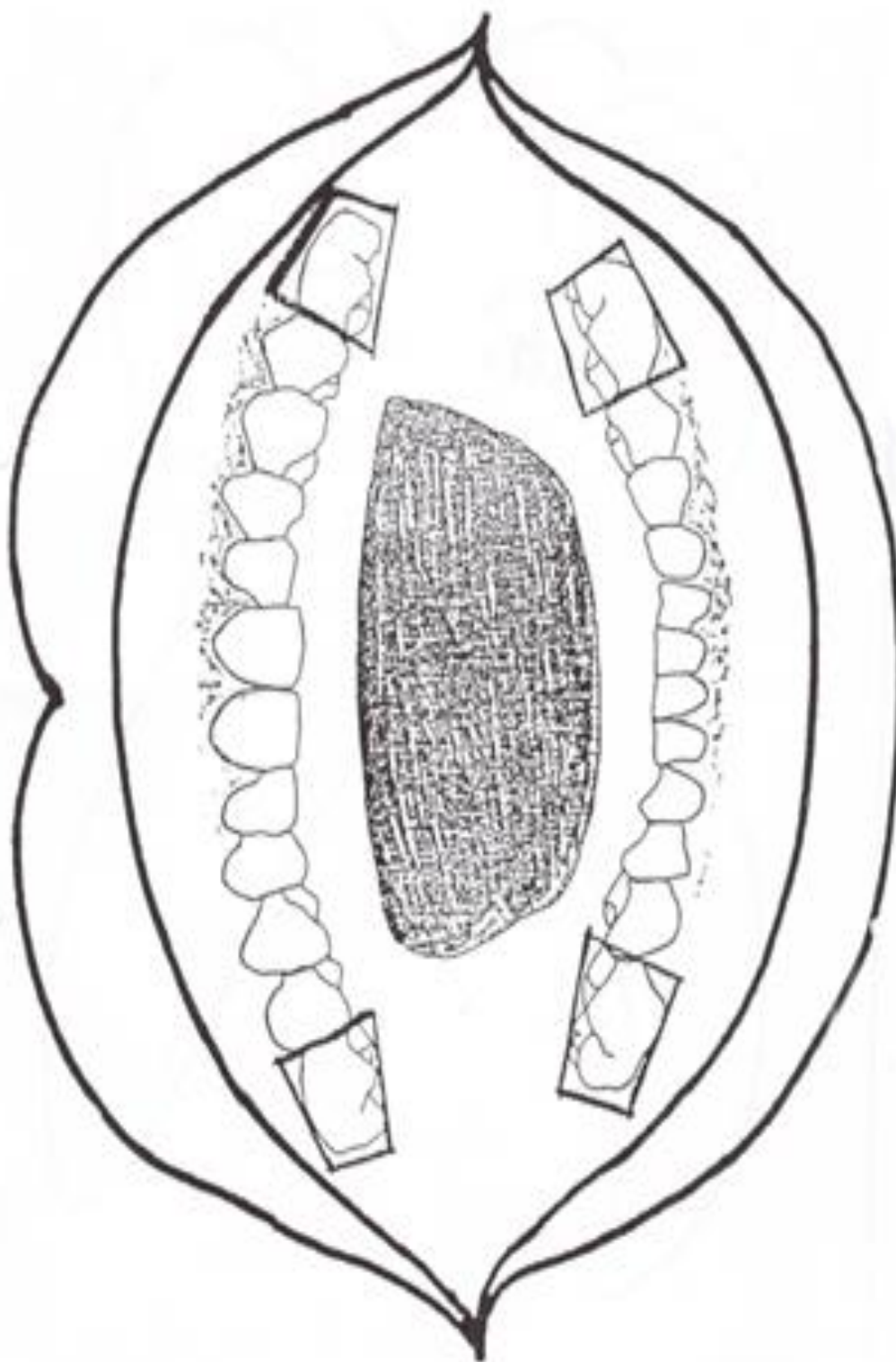
1. stredný rezák
2. bočný rezák
3. očný zub
4. prvý čenový zub
5. druhý čenový zub
6. stolička „šestka“
7. dvanásťka
8. zub múdrosti

Úloha:

V pracovnom liste vyfarbi rôzne druhy zubov inou farbou .



PRACOVNÝ LIST



Pracovný list:

Ústna hygiena

1. Ako často si umývaš zúbky?

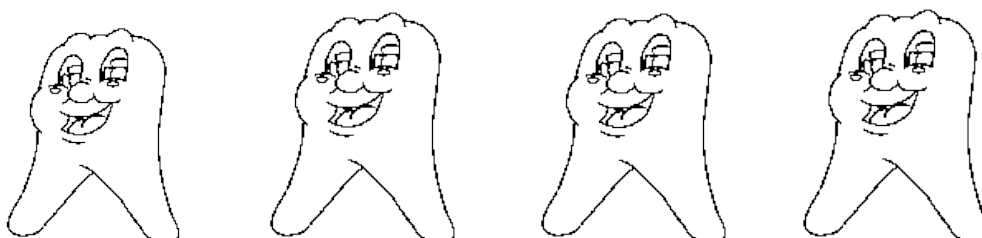


.....

2. Akú zubnú pastu máš najradšej?



3. Spočítaj koľko máš zúbkov. Na koľkých máš kaz?



Vieš kto je to stomatológ?

Zúbkov:.....

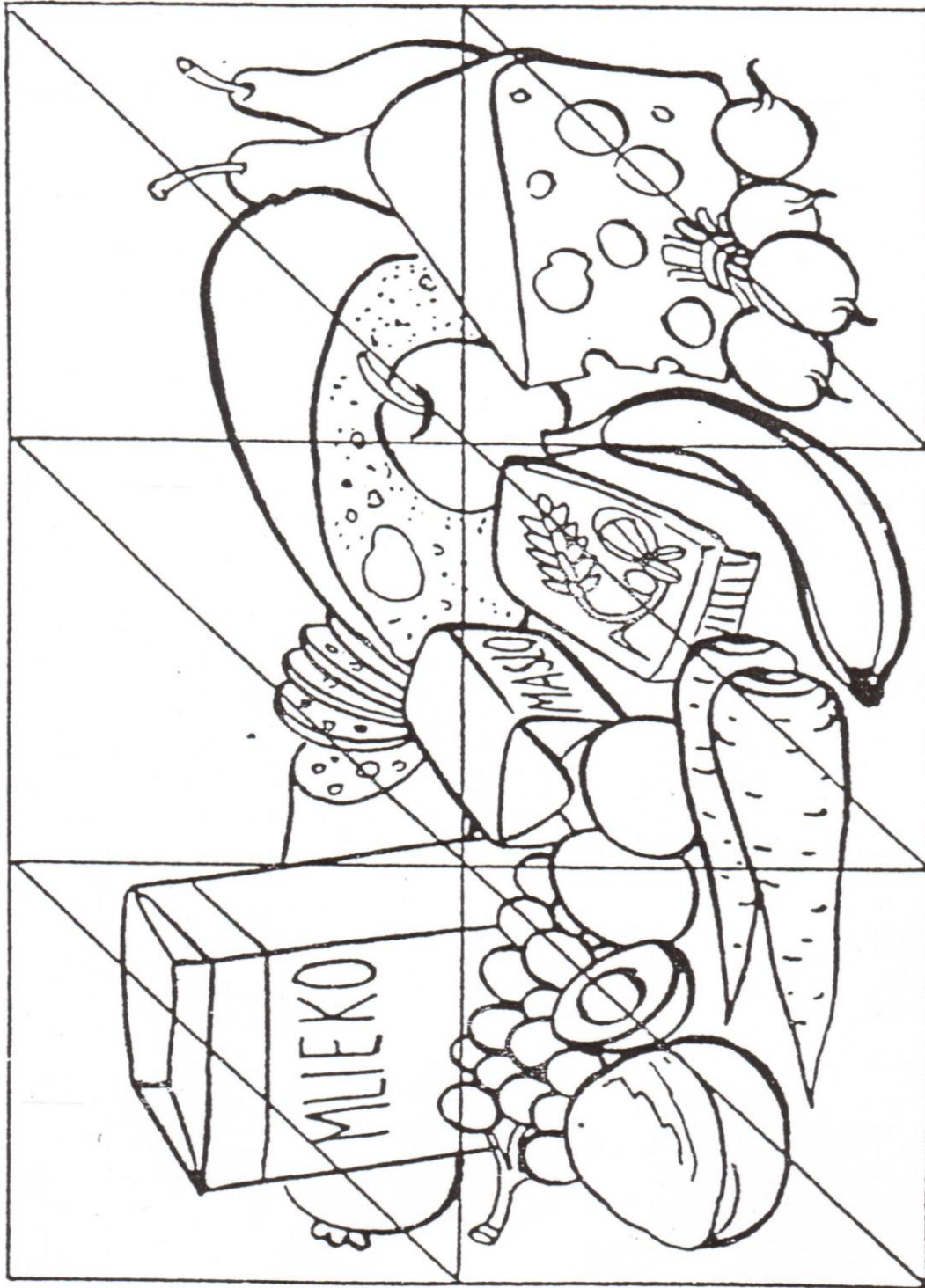
Zdravých:.....

S kazom:.....

Meno:.....

PRACOVNÝ LIST

Vyfarbi zdravé potraviny.



MLADÝ ZÁCHRANÁR

- X.
 - 1. Úvodná hodina
 - 2. Prevencia pred chorobami a úrazmi v škole
 - 3. Linky tiesňového volania, ich použitie
 - 4. Dopravná výchova

- XI.
 - 1. Prevencia pred chorobami a úrazmi doma (elektrický prúd)
 - 2. Privolanie pomoci k zranenému
 - 3. Dopravná výchova – účelné obliekanie
 - 4. Riziko otráv – huby

- XII.
 - 1. Prevencia pred chorobami – ústna hygiena
 - 2. Zábavná pyrotechnika
 - 3. Bezpečne do školy a zo školy

- I.
 - 1. Ústna hygiena
 - 2. Prevencia pred úrazmi – nebezpečenstvá v prírode (búrka, blesky)
 - 3. Dopravná výchova – dôležité telefónne čísla

- II.
 - 1. Riziko otráv- plyn
 - 2. Dopravná výchova – malé dopravné ihrisko
 - 3. Športové aktivity a bezpečnosť na cestách – prilba...

- III.
 - 1. Riziko otráv – čistiace prostriedky
 - 2. Domáca lekárnička
 - 3. Ošetrovanie odrenín prstov na ruke
 - 4. Kolieskové korčule a vozovka, zlomeniny

- IV.
 - 1. Ošetrovanie drobných poranení
 - 2. Na križovatke so zebrou a dopravnými značkami
 - 3. Živelné pohromy: víchrica, povodeň...

- V.
 - 1. Značky, ktoré nás informujú
 - 2. Obväzovanie kolena

3. Chodec

4. Ošetrovanie hlavy

- VI. 1. Bezpečné prechádzanie cez cestu- podchody, nadchody, ostrovčeky
2. Stretnutie s cudzími zvieratami