

# Guia para Educadores



Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral

ESTE GUIA FOI ELABORADO PELA **Colgate** E CEDIDO À REDE NACIONAL DE BIBLIOTECAS ESCOLARES ATRAVÉS DO PROTOCOLO ENTRE A DGS, A RBE E O PNL.



# Postais ilustrados para agradecer ao Dentista ao Higienista Oral e a outras pessoas

## Como escrever um agradecimento

### Competências:

linguagem, comunicação e escrita.  
Pré-Escolar/1º/2ºCiclo

### RESUMO DA ATIVIDADE

Os alunos irão agradecer aos profissionais de saúde (dentista, higienista), à família ou a outros adultos que os ajudaram a ter sorrisos saudáveis (Por exemplo à equipa do centro de saúde que foi lá à escola). Nesta atividade, os alunos utilizam o modelo de uma carta informal para escrever um texto de agradecimento.

### OBJETIVOS

Saúde Oral: o aluno irá identificar as mensagens relativas à higiene oral (escovar os dentes diariamente e a importância de visitar regularmente um médico dentista e/ou o higienista oral).

Proposta Pedagógica: O aluno poderá praticar a escrita de cartas, nomeadamente de agradecimento aos profissionais de saúde, pais e outros adultos responsáveis pela saúde oral.

### PREPARAÇÃO

**Materiais:** Modelo de Postal (pode ser o que fornecemos na página seguinte) e materiais (canetas de feltro, pasteis, guaches, lápis de cera, lápis de cor, etc. E claro, não esquecer os envelopes).

**Preparativos para os professores:** fazer cópias e entregar a cada criança um modelo do Postal. Organizar a produção artística dando liberdade criativa às crianças em relação aos materiais. Distribuir exemplos de mensagens de agradecimento entre os alunos.

### ETAPAS

#### Apresentação e conhecimento prévio:

- Perguntar aos alunos: "Como podemos dizer a uma pessoa que estamos muito agradecidos por ela nos ter ajudado? R: Agradecer com palavras, enviar um presente ou devolver o favor ajudando a pessoa?"
- Mostrar aos alunos outras mensagens de agradecimento ou pedir para fazerem alguma pesquisa.
  - Conversar sobre o modelo de uma carta a um amigo (data, como começar a carta, texto da mensagem, conclusão e assinatura)
  - Dizer aos alunos: "Fechem os olhos e pensem em alguém que vos ajudou a ter um sorriso saudável (dentista, higienista, pai, mãe, enfermeiro, professor, ou outra pessoa...).
  - Pedir aos alunos para apresentar as respostas e anotar no quadro da sala para todos verem. Criar grupos de respostas, por exemplo: agrupar o pai, a mãe, a avó ou o avô no grupo família). Depois dividir o quadro para que cada grupo fique com uma área própria.
  - Apontar para o primeiro título e pedir aos alunos para contar as coisas que essa pessoa fez ou faz para os ajudar a ter uma boca saudável. Ir anotando as respostas, se possível dentro das áreas definidas no quadro.
  - Dizer aos alunos: "Agora vamos usar estas ideias para escrever nos cartões as mensagens de agradecimento". Criar os postais com os alunos

**Sugestões para os professores:** Quando os alunos terminarem os cartões, pedir para cortarem um pedaço de papel colorido ou cartolina do tamanho do postal. Eles devem colar os quatro cantos do postal ilustrado no papel ou cartolina e dobrar ao meio. As crianças podem enfeitar o lado de fora do cartão.

### APLICAÇÃO

- Os alunos escreverão as suas próprias mensagens de agradecimento no postal para a pessoa que mais o ajuda ou ajudou a ter uma boca saudável (essa pessoa é escolhida pelos alunos). O postal irá incluir as razões da escolha.

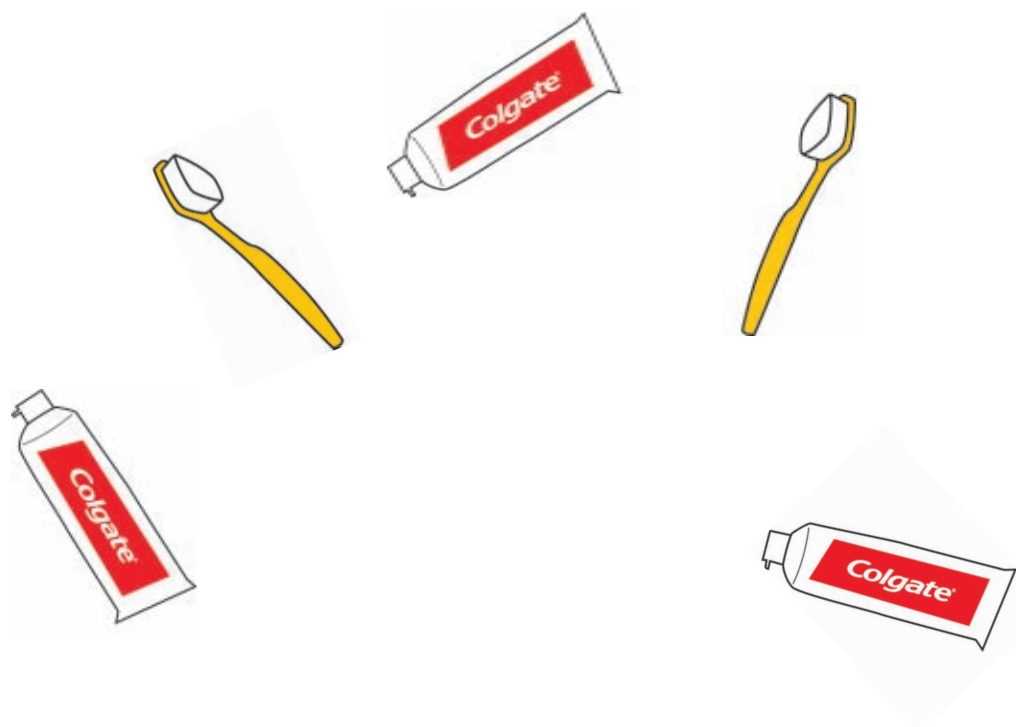
### CONCLUSÃO

- Dar tempo aos alunos para partilharem as mensagens de agradecimento que foram criando. Chamar atenção para os diversos modos das pessoas nos ajudarem a ter um sorriso saudável.

### SUGESTÕES

- Ajudar os alunos a colocar preencher um envelope para enviar uma carta ou postal pelos correios (remetente, destinatário, selo, etc...).
- Criar uma pequena diversão na turma, montando todo o sistema de distribuição de cartas: ir colocar ao correio, distribuir as cartas pelas diversas áreas da turma, a entrega. Convidar um carteiro ou alguém dos correios para explicar como funciona este serviço.
- Pedir ajuda aos destinatários que depois respondam aos alunos.
- Montar uma exposição sobre saúde oral na escola ou criar o dia da higiene oral e convidar os profissionais da área para ir falar à escola sobre esta temática. escrever mensagens de agradecimento pela presença e participação das pessoas.
- Fazer este exercício com ajuda do e-mail ou de outro sistema de mensagens eletrónico.

# OBRIGADO!



Cole o Dentolas  
ou outro desenho aqui.

Coloque os pés  
do Dentolas aqui...

\_\_\_\_\_  
Data

\_\_\_\_\_  
Saudação

\_\_\_\_\_  
Assinatura

## Postal ilustrado de agradecimento

(modelo)

### INSTRUÇÕES

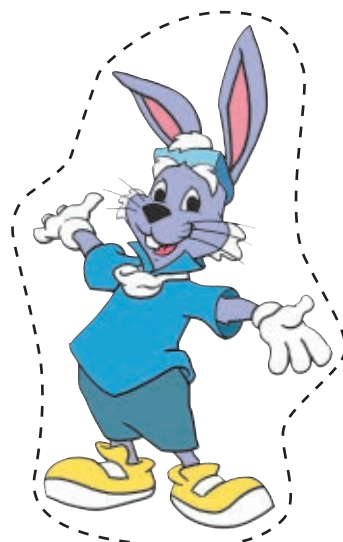
1. Cortar pelo tracejado vertical, de forma a separar o cartão das instruções.
2. Recortar a figura do Dentolas pelo tracejado e pintá-lo.
3. Virar o cartão com o lado branco para cima.
4. Dobrar ao meio de baixo para cima, na linha contínua.
5. Virar o postal para ver o lado onde aparece a palavra "obrigado".
6. Segurar o postal dobrado e cortar ao longo do tracejado. Devem então ficar dois cortes paralelos.
7. Empurrar a aba para o lado impresso.
8. Colar o Dentolas na aba inferior, com os pés no local assinalado.
9. Escrever a mensagem de agradecimento no espaço correspondente
10. Decorar o postal

**E já está.**

**Ficou fantástico!**

**Belo trabalho**

**Sorriam!**





## Vamos conhecer os personagens do Reino dos Dentes

### Histórias com fantoches de dedos ou marionetas de cartão

#### Competências:

linguagem, comunicação oral e educação artística.  
Pré-Escolar/1º Ciclo

#### RESUMO DA ATIVIDADE

Vejam o DVD o Reino dos Dentes. Faça com que os seus alunos participem numa aventura pessoal do Reino dos Dentes! Com os fantoches de dedo ou marionetas de cartão e os inícios das histórias, os alunos vão conhecer os personagens e encenar a sua própria viagem, divulgando as mensagens de Saúde Oral para todo o mundo do Reino dos Dentes.

#### OBJETIVOS

**Saúde Oral:** o aluno descreverá os bons e os maus comportamentos de higiene oral, mostrados pelas personagens do filme e explicará como esses comportamentos têm relação com as próprias crianças e os seus dentes.

**Proposta pedagógica:** o aluno demonstrará as competências de compreensão e de expressão oral, encenando o vídeo e criando narrativas com pequenas histórias para usar com os fantoches.

#### PREPARAÇÃO

**Materiais:** Personagens do Reino dos Dentes, fornecidas na próxima página deste manual e cola.

**Preparativos para os professores:** providenciar uma cópia da folha "Personagens do Reino dos Dentes" para cada grupo. Recortar as personagens e depois optar por executar fantoches de dedo ou colar as personagens em cartão e criar uma marioneta.

**Sugestões para os professores:** pedir ajuda ao professor de Expressão Dramática ou de outra área mais criativa, de pais voluntários, grupos de teatros da zona ou de alunos mais velhos para fazer os fantoches de dedos ou as marionetas.

#### ETAPAS

##### Apresentação e conhecimento prévio:

- Perguntar aos alunos: "Qual é a vossa personagem favorita do filme?"
- "Porquê?" Conversar sobre as personagens do filme (o Dentolas, a Escovadela, as cinco crianças: Lili, Sara, Paulo, Ana e Roberto ou outras...)
  - Dizer aos alunos: "Hoje, vamos fazer fantoches de dedos (ou marionetas). Você poderão imitar a voz das personagens do filme e ensinar uns aos outros coisas de Higiene Oral"
  - Dividir os alunos em grupos de cinco. Dar as dez personagens a cada grupo.
  - Pedir a cada aluno que escolha duas personagens. Os alunos irão colorir e criar as personagens conforme a sua criatividade.
  - Depois, se decidirem usar as personagens em fantoches de dedo, devem colar a base das personagens e colocá-los nos dedos. Se decidirem criar marionetas, colam as personagens em cartões, juntar um pauzinho (de espetadas, do restaurante chinês ou ainda um pedaço de cartão forte, cortado com a largura de um pequeno pau) e colar ao cartão.
  - Em grupos, recriar e ensaiar a continuação das histórias propostas ou cenas do filme com estes novos materiais. Depois os alunos irão representar para toda a turma. No fim, os alunos devem mostrar o que cada personagem aprendeu em relação à saúde oral ou dar algum conselho que não esteja focado no filme.

#### APLICAÇÃO

- Com os inícios de histórias, estimular os alunos a inventar o meio e o fim da narrativa. Permitir que eles possam trocar de personagens dentro do próprio grupo.
- **Início da história 1** - Consulta com o dentista. As cinco crianças saem para consultar o Dr. dentolas e a HO Escovadela. Vejam o que acontece quando chegam ao consultório dentário...
- **Início da história 2** - Livrar-se do Monstro Bacteriano. O Monstro deixou um monte de lanches para as crianças acharem. Ele quer que eles estejam sempre a comer! As crianças têm de se livrar deste malvado Monstro, então...
- **Início da história 3** - Escovar para ter um sorriso saudável. O Dentolas e querem ensinar às crianças a cuidar dos dentes! para isso, a Higienista Escovadela que mostrou às crianças...

#### CONCLUSÃO

- Pedir aos alunos para escolherem uma personagem. Depois, eles terão de dizer alguma coisa que aprenderam com aquela personagem. Os alunos podem trocar de personagem e contar o que aprenderam com elas.

#### EXTENSÃO

- Pedir aos alunos para representarem as cenas do filme para outra turma ou para alguém em casa, mostrando o que aprenderam. Incentivá-los a mostrar os seus trabalhos e os diálogos quando forem ao Dentista ou ao Higienista Oral.
- Fazer este projeto em inglês ou outra língua.



# Personagens do Reino dos Dentes

## INSTRUÇÕES

- Recortar
- Para fazer um fantoche de dedo, colar a tira de papel que está na personagem, ajustando bem à medida do dedo.
- Para fazer uma marioneta, colar a personagem a uma folha de cartão grosso. Utilizar um pauzinho, colando-o na parte de trás do cartão. Podes ou não fazer um pequeno palco para as apresentações.

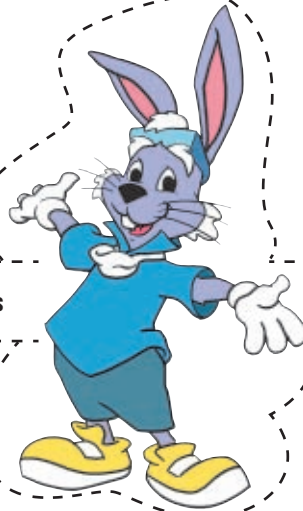
H.O. Escovadela



Ana



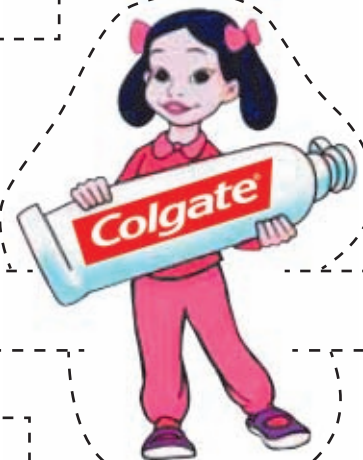
Dr. Dentolas



Monstro Bacteriano



Lili



Escova dos dentes



Paulo



Sara



Pasta dos Dentes



Roberto





## Quadro de escovagem do Reino dos Dentes

### Gráfico de resultados

#### Competências:

linguagem, comunicação (compreensão e obediência) e matemática (gráficos) Pré-Escolar/1º/2º Ciclo

### RESUMO DA ATIVIDADE

Ajudar os alunos e as suas famílias a criar o hábito de escovar os dentes duas vezes por dia, sendo uma delas obrigatoriamente à noite. Os alunos utilizarão o “Quadro de Escovagem” para registrar os hábitos de escovar os dentes, deles, da família e quem sabe dos professores durante um mês. Depois organizarão os dados numa tabela (para fazer um gráfico de barras).

### OBJETIVOS

Higiene Oral: os alunos anotarão os hábitos de escovagem dos dentes durante um mês e serão eles os responsáveis pela sua própria higiene oral).

Proposta Pedagógica: os alunos prepararão uma tabela com os hábitos de escovagem e um gráfico de barras para mostrar quantas vezes eles, os seus familiares e os professores escovaram os dentes durante um mês.

### PREPARAÇÃO

**Materiais:** Papel quadriculado para executar os gráficos, canetas/lápis de cor, modelo do Quadro de Escovagem e exemplos de gráficos de barras para mostrar.

**Configuração:** fazer cópias e distribuir uma folha do “Quadro de Escovagem” a cada aluno, para que ele e os membros da família assinalem a escovagem dos dentes. O professor deverá também fazer um quadro com os seus próprios hábitos de escovagem para mostrar aos alunos.

**Sugestões para os professores:** pedir ajuda às famílias dos alunos para colaborarem nesta tarefa. Sugerir que o quadro seja colocado na casa de banho ou noutro lugar importante para lembrar às crianças e à família a importância desta atividade e tornar eficaz o preenchimento do quadro.

### ETAPAS

#### Apresentação e conhecimento prévio:

– Perguntar aos alunos: “O que é que vocês fazem para não se esquecerem de escovar os dentes?” “O que é que faz com que vocês não se esqueçam” “Há alguém que vos lembra?”. Conversar com os alunos sobre formas de não nos esquecermos de escovar os dentes. Por exemplo: à noite, podem escovar os dentes logo a seguir ao jantar; podem escovar na sala antes de ir para a cama; escovar logo que vistam o pijama ou em alguns casos, antes de jantar (imagina se forem a uma festa que vai acabar mais tarde). A outra vez que escovamos os dentes pode ser de manhã, a seguir ao almoço, antes de irmos para uma festa de aniversário e, por exemplo, na escola.

1. Analisar o quadro com os alunos. “A partir desta semana, vamos anotar quantas vezes por dia escovamos os dentes e quantas vezes os vossos familiares que vivem convosco escovam os dentes. Nós os professores também vamos fazer o gráfico com vocês.
2. Mostrar aos alunos como preencher o nome e a data de início, no topo da folha, e a data final, no fim do quadro (um mês após o início. Dizer aos alunos: “Tragam o quadro de volta daqui a um mês (data). Depois vamos preparar um gráfico com as informações reunidas. O professor também irá fazer tudo isto com vocês.
3. Dizer aos alunos: “Escolham uma cor para marcar quantas vezes vocês escovam os dentes e outra cor diferente para cada pessoa da família. Escrevam o vosso nome e os nomes das pessoas da família no quadro, com a cor que vocês escolheram para cada um”.
4. Explicar aos alunos que devem anotar no quadro todas as vezes que escovarem os dentes. As marcas são feitas na mesma cor do nome. Podem ser bolas ou cruzeiros, podem ser M se for a escovagem da manhã ou N se for à noite. Para as marcas a imaginação é o limite.

### APLICAÇÃO

- Quando devolverem os quadros anotados, os alunos utilizarão os dados recolhidos para fazer um gráfico de barras. Explicar aos alunos como é que se executa um gráfico de barras, mostrando exemplos de outros gráficos que já viram ou utilizaram.
- Mostrar aos alunos o quadro onde professor anotou a sua prestação de higiene oral durante este mês. Criar em conjunto um gráfico de barras com os quadros. Indicar como se devem designar o eixo vertical e horizontal e como desenhar as barras.

### SUGESTÕES PARA OS PROFESSORES:

No caso de alunos que não tiveram a participação da família, comparar os hábitos de escovagem com os hábitos dos professores quando estiverem a analisar os gráficos.

### CONCLUSÃO

- Pedir voluntários para mostrarem os seus gráficos.
- Realçar a importância da escovagem dos dentes duas vezes por dia, sendo uma delas obrigatoriamente à noite e usando sempre um dente-fítrico fluoretado. Mostrar alguns exemplos de coisas que os alunos podem fazer para não se esquecerem de escovar os dentes todos os dias: ouvir os pais, escova sempre visível na casa de banho, etc. (criar outros exemplos).

### EXTENSÃO

- Com os mesmos dados recolhidos, criar outros tipos de gráficos ou tabelas (linhas, tarte, etc.)
- Enviar os dados para o Centro de Saúde da área da escola.

# Quadro de escovagem



Nome: \_\_\_\_\_

"Olá eu sou a Escovadela e este é o nosso quadro de escovagem! Ele vai ajudar-te a lembrares-te de escovar os dentes com um dentífrico fluoretado, duas vezes por dia, sendo uma delas ao deitar. Faz equipa com a tua família e descobre quem é o melhor a escovar os dentes."



Data Inicial

Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7	Dia 8	Dia 9	Dia 10	Dia 11	Dia 12	Dia 13	Dia 14	Dia 15	Dia 16	Dia 17	Dia 18	Dia 19	Dia 20	Dia 21	Dia 22	Dia 23	Dia 24	Dia 25	Dia 26	Dia 27	Dia 28	Dia 29	Dia 30

Pessoa da Família

Pessoa da Família

○ \_\_\_\_\_  
○ \_\_\_\_\_

○ \_\_\_\_\_  
○ \_\_\_\_\_



Já está!  
Conseguiram!  
Genial!



Data Final



## Os caçadores de Placa Bacteriana do Reino dos Dentes

### O Jogo do Quantos Queres

#### Competências:

linguagem, comunicação, compreensão de instruções  
1º / 2º Ciclo

#### RESUMO DA ATIVIDADE

Os alunos vão ajudar o Dentolas a caçar e a eliminar a placa bacteriana com os seus conhecimentos de higiene oral. Cada aluno criará e projetará um Caçador de Placa Bacteriana com as suas perguntas e respostas sobre higiene oral

#### OBJETIVOS

Higiene Oral: Identificar quatro das principais mensagens de higiene oral.

Proposta Pedagógica: aplicar a compreensão e a capacidade de redação dos alunos na criação de um caçador de Placa que utilizará o seu conhecimento sobre Higiene Oral.

#### PREPARAÇÃO

**Materiais:** Caçador de Placa em branco e tesoura.

**Configuração:** preparar antes um modelo do Caçador de Placa, para mostrar aos alunos o produto final. Fazer cópias e distribuir um Caçador de Placa para cada aluno.

#### ETAPAS

##### Apresentação e conhecimento prévio:

- Mostrar à turma um Caçador de Placa preenchido. Perguntar aos alunos: "Conhecem este jogo?" Já alguma vez jogaram? Debater outros jogos que eles participaram com objetos similares...ou não.

- Com o modelo da página seguinte, explicar cada uma das instruções e orientar os alunos na execução do Caçador de Placa. Para dar o exemplo das etapas, o professor pode preferir completar uma com os alunos. Vá verificando a evolução do trabalho antes de ir avançando para etapas seguintes.
- Quando a turma tiver terminado a tarefa de montar os caçadores de Placa, mostrar o seu funcionamento (abrir e fechar) usando os polegares e indicadores.
- Descrever as regras do jogo e dar um exemplo aos alunos.

##### Regras do Jogo

1. Formam-se equipas de 2. Jogam duas equipas uma contra a outra.
2. Cada membro da equipa pega num dos Caçador de Placa. Pede à equipa adversária para dizer um número de 1 a 32. Depois abre e fecha o caçador de Placa tantas vezes quantas o número que a equipa adversária disse. Quando acabar de contar a equipa que tem o Caçador faz uma pergunta das 4 possíveis à equipa adversária.
3. Cada jogada terá 4 perguntas e quatro respostas. Cada resposta certa vale 1 ponto. No fim das 4 jogadas vê-se o resultado. A equipa que ganhar segue em frente e vai jogar com outra equipa que também tenha ganho. As equipas eliminadas ficam a fazer claque e a estudar as respostas que erraram
4. O jogo vai seguindo até à Final onde se vai descobrir que é o melhor Caçador de Placa do Reino.
5. Em caso de empate nos jogos, o professor desempata com as perguntas do seu Caçador de Placa, que contém perguntas mais difíceis.
6. Cada jogada tem de ser rápida. Cada equipa não pode ter mais de 30 segundos para pensar.

#### APLICAÇÃO

- Com o modelo da página seguinte, fazer com que cada criança construa o seu próprio Caçador de Placa.
- Cada criança deverá escrever uma frase sobre higiene oral ou palavra relacionada com a saúde oral nos quatro campos externos. Deverá ser escrita uma pergunta em cada triângulo que toca o canto externo. A resposta para cada pergunta deve estar no triângulo que toca a pergunta.
- Repetir cada etapa com os alunos e deixar que preencham cada espaço, um de cada vez.

#### CONCLUSÃO

- Permitir que as crianças formem pares e que joguem ao Torneio do melhor caçador de Placa do Reino dos Dentes. Tentar que toda a turma tenha uma noção dos temas focados.

#### EXTENSÃO

- Levar o Caçador de Placa para casa, para brincar com a família e ou com os amigos.

#### SUGESTÕES PARA OS PROFESSORES:

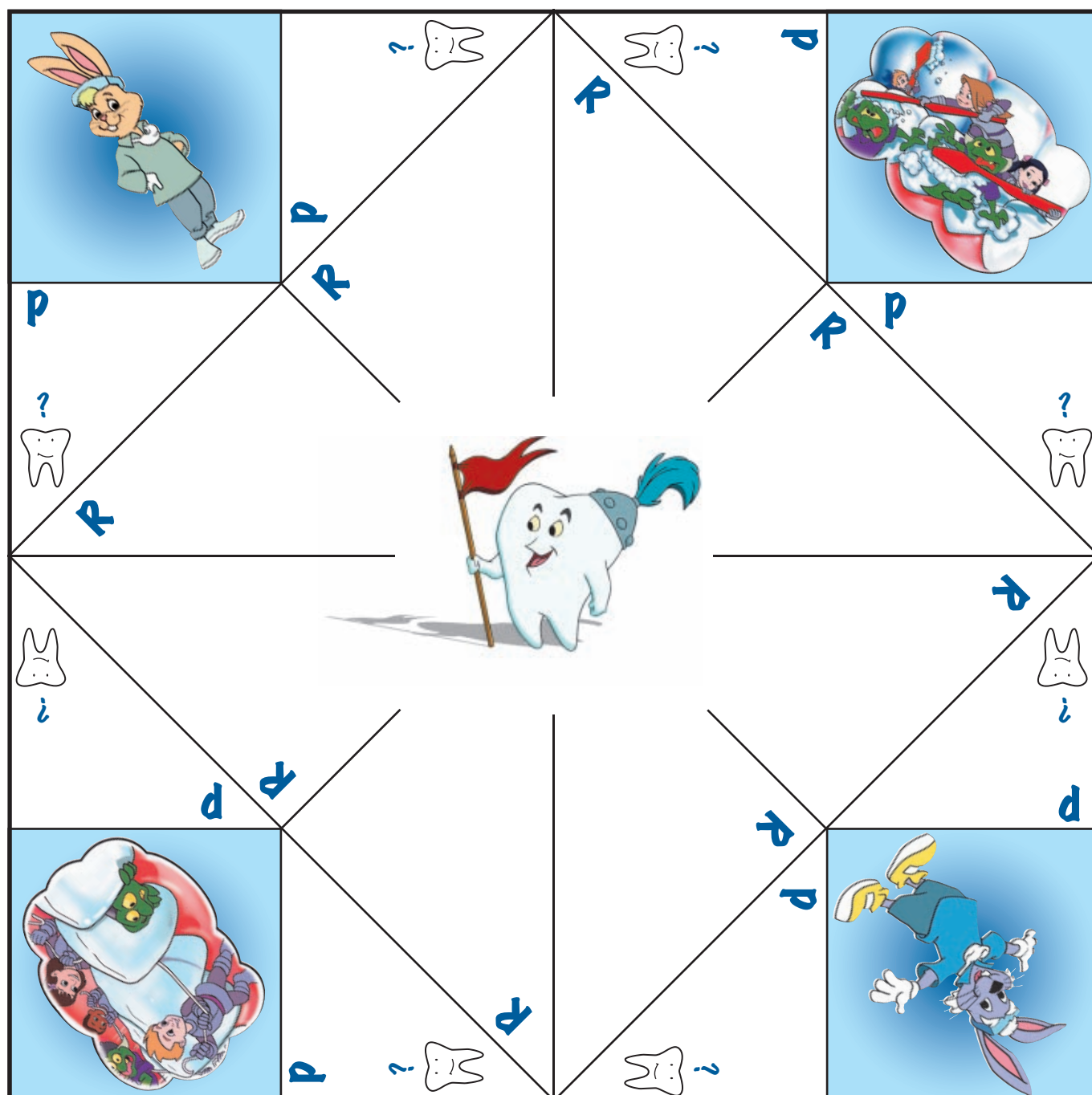
- Pode-se projetar o Caçador de Placa de forma a que todos vejam o exemplo e que seja mais fácil para os alunos (as equipas) a definir o que escrevem e onde.
- Trabalhe previamente a temática de forma a que os alunos possam fazer pesquisa para as perguntas e resposta. Todas as equipas devem saber as respostas às suas perguntas.



# Caçador de Placa (em branco)

## INSTRUÇÕES

1. Recortar pelo tracejado
2. Coloque o Caçador de Placa com a parte impressa virada para baixo. Dobre dois cantos opostos juntos para formar um triângulo. Marque o vinco da base do triângulo e desdobre. Agora, dobre os dois outros cantos opostos juntos, marque o vinco da base do triângulo e desdobre.
3. Dobre cada canto na direção do centro.
4. Vire o papel dobrado para cima e dobre cada canto para o centro.
5. Dobre o quadrado ao meio. Desdobre e depois dobre ao meio, do outro lado.
6. Usando as duas mãos, coloque os polegares e os indicadores debaixo das aberturas.





## Como caem os dentes de leite e nascem os permanentes

### Atividade de reflexão e narrativas

#### Competências:

linguagem, comunicação e escrita.  
Pré-Escolar/1ºCiclo

### RESUMO DA ATIVIDADE

A fase em que caem os primeiros dentes de leite (temporários) e os permanentes começam a crescer é muito emocionante para alunos e famílias.

### OBJETIVOS

Higiene Oral: O aluno identificará o papel dos dentes de leite e dos permanentes e a importância da Higiene Oral.

Proposta Pedagógica: através de uma história ou de uma pequena composição (se já souberem escrever) os alunos contarão experiências sobre a mudança dos seus dentes.

### PREPARAÇÃO

**Materiais:** modelo da folha "O meu dente caiu", o quadro da sala, papel cenário ou computador e projetor de vídeo.

**Sugestões para os professores:** fazer uma cópia do modelo "O meu dente caiu" para cada aluno. Desenhar um círculo com raios externos, no quadro da sala, em papel cenário ou no computador.

### ETAPAS

#### Apresentação e conhecimento prévio:

- Perguntar aos alunos: "já vos caiu algum dente de leite? Como é que foi? Doeu? Foi giro? Como é que sentiram quando caiu o primeiro dente de leite? Mais crescido?" fazer os alunos contarem as suas histórias e o que sentiram.
- Perguntar aos alunos: "Na vossa opinião, porque é que os dentes de leite nascem antes dos permanentes? Guarda espaço para os permanentes, ajudam a comer, a falar e a ter um sorriso bonito. "Vocês acham importante cuidar dos dentes de leite? Sim "Porquê?" Precisamos dos dentes de leite para comer, falar, sorrir e manter o espaço para os dentes permanentes.
- Dizer aos alunos: "Hoje, vou pedir-vos para nos contarem histórias de um dos dias em que vos caiu um dentes de leite." Lembram-se, certo? (E eu vou escrever para não me esquecer de nada).
  - Fazer um círculo fechado no quadro, papel cenário ou no computador, com raios desenhados para as ideias e histórias que surgirem. Escrever "Os dentes de leite caíram" no meio do círculo.
  - Dizer aos alunos: "Fechem os olhos e pensem num dia em que vos caiu um dente de leite. Digam lá o que pensaram ou sentiram. Por exemplo, onde estavam, o que aconteceu, alguém ajudou... etc."
  - Escrever as respostas dos alunos nos raios externos ao círculo.

### SUGESTÃO PARA OS PROFESSORES

- Com o modelo "O meu dente caiu", os alunos devem completar as frases. Caso já saibam escrever ou ler, devem usar as palavras do círculo nas frases que escreverem.
- Fazer outras pesquisas sobre dentes e bocas: pesquisas sobre ditados populares que incluam a boca ou os dentes. Pesquisas sobre os dentes de outros animais: qual é o animal que tem mais dentes? Quem tem os maiores dentes do planeta?

### CONCLUSÃO

- Pedir voluntários para mostrarem as suas próprias frases.
- Colocar as frases dos alunos num quadro para todos verem.

### EXTENSÃO

- Pedir aos alunos para que façam anotações na folha "O meu dente caiu", sempre que cair um dente de leite. Os alunos podem reunir as suas histórias e criar um caderno contando de várias formas as suas aventuras destas mudanças de dentição. No fim do ciclo (Pré-Escolar ou 1º ciclo) podem ter um caderno divertido e com histórias que nunca irão esquecer. Façam uma cópia, levem para casa, leiam com a família e criem memórias.

PS: Não se esqueçam de assinar, assim ficam com uma recordação dos vossos colegas de escola e da professora



## Dentes brilhantes e bonitos

### Fazer um modelo da boca e uma escova de dentes

#### Competências:

linguagem, comunicação (compreensão oral) expressão artística. Pré-Escolar/1ºCiclo

#### RESUMO DA ATIVIDADE

Incentivar os alunos a manter os dentes brilhantes e bonitos e tornar a escovagem dos dentes um momento divertido. Nesta atividade, os alunos irão criar uma mini-boca e uma escova de dentes para treinar a prática da escovagem.

#### OBJETIVOS

Higiene Oral: O aluno vai demonstrar a técnica de escovagem adequada. Proposta Pedagógica: o aluno criará um modelo de boca e demonstrará a técnica de escovagem adequada.

#### PREPARAÇÃO

**Materiais:** modelo de "Dentes bonitos e brilhantes", lado do poster "Escovar para ter um sorriso saudável", tesoura, lápis de cor, de cera, pastéis ou canetas de feltro.

**Configuração:** fazer as cópias e entregar uma folha de "Dentes brilhantes e bonitos" a cada aluno. Preparar um modelo de boca e escova dentária para mostrar aos alunos o produto final.

**Sugestões para os professores:** peça ajuda ao professor de expressão plástica ou EVT, e pais ou familiares voluntários, artistas ou alunos mais velhos.

#### ETAPAS

##### Apresentação e conhecimento prévio:

- Perguntar aos alunos: "Pensem na história do Dr. Dentolas e na Lenda do Reino dos Dentes. Quais foram as sugestões que eles nos deram para escovar os dentes? (debate).
- Perguntar aos alunos: "Como é que escovam os dentes? Gostam? É fácil?" Pedir para os alunos contarem as suas experiências.
- Dizer aos alunos: "Hoje, vocês vão fazer um modelo da nossa boca e treinar a escovagem dos dentes!"

- Com o modelo de "dentes brilhantes e bonitos", ler as instruções e ajudar os alunos a criar um modelo de boca e uma escova dos dentes. Fazer um modelo. Apoiar as construções.
- Perguntar aos alunos: "Agora que acabaram de montar a boca, como podemos deixar os nossos dentes brilhantes e bonitos?" Escovar os dentes com pasta de dentes fluoretada, 2 vezes ao dia, sendo uma delas obrigatoriamente à noite. E nas Super-Escolas, também se escovam os dentes... como na nossa!!!!
- Dirigir a atenção dos alunos para o lado do póster que mostra "Escovar para ter um sorriso saudável". Com o modelo da boca e a escova dos dentes, mostrar as cinco etapas da escovagem. Pedir aos alunos que repitam as seguintes instruções:

Dentes de cima:

Lado de fora: um, dois, três...

Lado de dentro: um, dois, três...

Escovar bem lá no fundo: um, dois, três...

Partes que mastigam: um, dois, três...

Dentes de baixo:

Lado de fora: um, dois, três...

Lado de dentro: um, dois, três...

Escovar bem lá no fundo: um, dois, três...

Partes que mastigam: um, dois, três...

Escovar a língua: um, dois, três...

#### APLICAÇÃO

- Cada aluno pega então o seu modelo e escova, demonstrando a técnica de escovagem mais correta.
- Dar tempo aos alunos para praticar a técnica de escovagem adequada, ir observando e corrigindo sempre que necessário: focar as zonas entre os dentes, na língua e as zonas mais lá atrás.

#### CONCLUSÃO

- Pedir aos alunos para explicarem o que aprenderam sobre escovar os dentes. Eles podem movimentar os modelos entre si, trocar opiniões, contar histórias sobre visitas ao dentista e ou ao higienista oral.

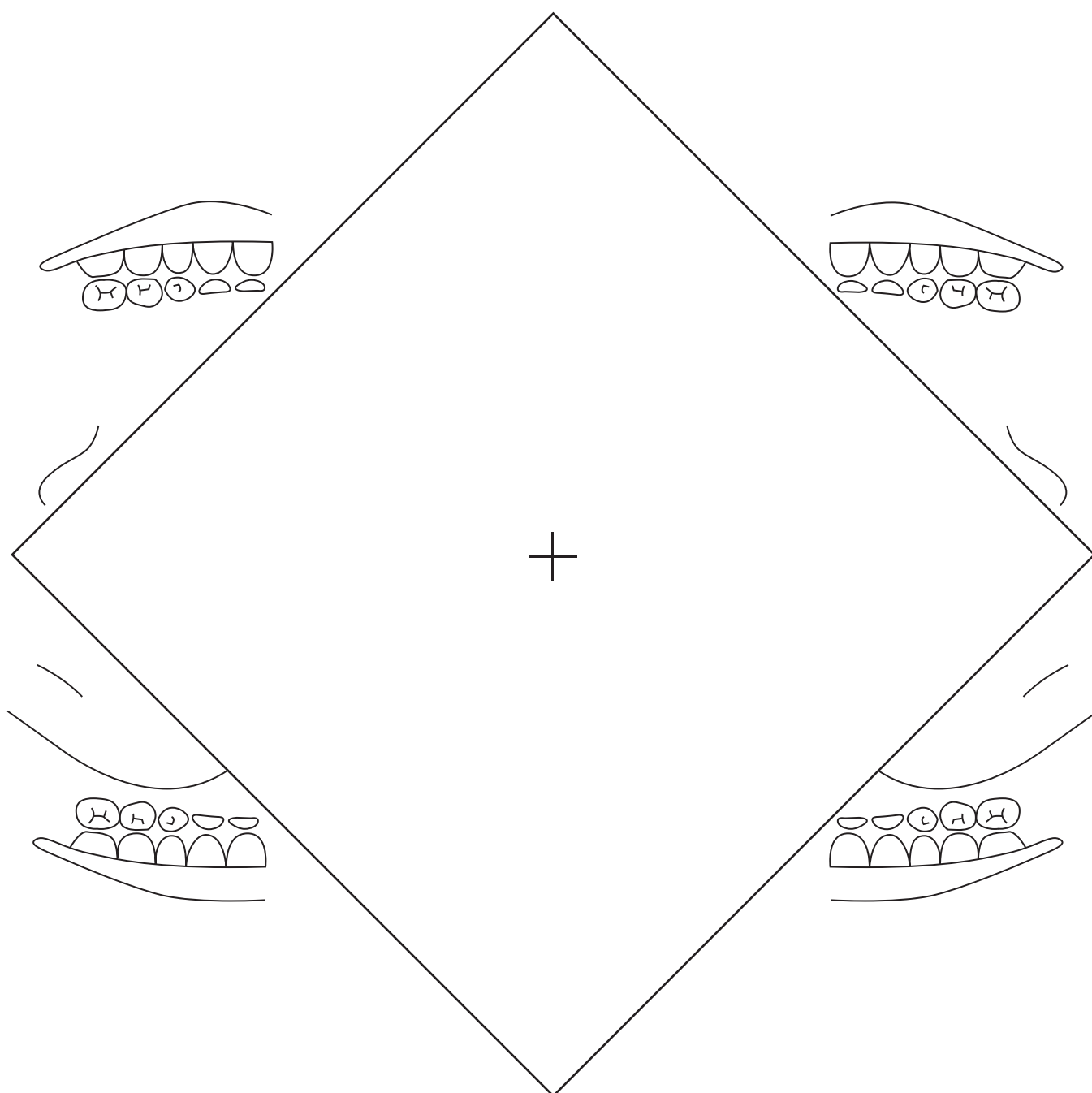
#### EXTENSÃO

- Sugerir que os alunos levem para casa o modelo de forma a que possam mostrar a toda a família o que aprenderam na escola.
- Fazer uma pesquisa na internet (youtube) para descobrir filmes sobre a escovagem dos dentes.

# Dentes brilhantes e bonitos

## PARA MONTAR A BOCA:

1. Recorta pelo tracejado horizontal, de forma a separar as instruções e a escova da boca.
2. Recorta a escova de dentes. Separa e guarda.
3. Pinta a escova de dentes e também os lábios, a língua e a gengiva.
4. Vira o papel com o lado impresso para baixo
5. Dobra os quatro cantos em direção ao meio, ao longo da linha contínua. Exemplo (a).
6. Vira de novo o papel, agora com o lado com o "X" para cima (duas linhas em cruz).
7. Dobra os quatro cantos na direção do centro, até chegar ao "X". Ver exemplo (b).
8. Dobra o quadrado ao meio. Exemplo (c).
9. Aperta as dobras do papel, deslizando as dobras entre o polegar e três dedos. Exemplo (d).
10. Segura com os dedos para abrir os "dentes" e fazer a boca "falar"...







## A fuga das masmorras do Monstro Bacteriano

### Tomada de decisão em grupo

#### Competências:

resolução de problemas, tomada de decisões e trabalho em equipa. Pré-Escolar/1º/2º Ciclo

### RESUMO DA ATIVIDADE

No filme, os personagens atuaram unidos para fugir das terríveis armadilhas do Monstro Bacteriano. Nesta atividade, os alunos vão trabalhar em conjunto e empregar estratégias adequadas de resolução de problemas para identificar e debater soluções referentes à saúde oral.

### OBJETIVOS

**Higiene Oral:** os alunos irão identificar os comportamentos adequados à higiene oral e aplicarão o que aprenderam para resolver os problemas propostos.

**Proposta pedagógica:** os alunos irão utilizar estratégias adequadas de resolução de problemas para solucionar questões referentes à saúde oral e aplicarão a capacidade de tomar decisões no seu próprio dia-a-dia.

### PREPARAÇÃO

**Materiais:** Quadro da sala ou projetor de vídeo.

**Configuração:** Desenhar um Quadro de Decisões (PNI) no computador ou desenhar o quadro com três colunas. Identificar as categorias como: positivo, negativo e interessante. Para os mais novos, a tabela pode ser apenas de 2 colunas:

**Bom e Mau**

Organizador PNI		
Positivo	Negativo	Interessante

### ETAPAS

#### Apresentação e conhecimento prévio:

- Perguntar aos alunos: "Vocês conseguem pensar em alguma decisão difícil que precisaram de tomar para resolver algum problema que já tiveram? Será que existe sempre uma solução certa para um problema?" Debater a forma como eles lidaram com algumas decisões do passado.

- Perguntar aos alunos: "Quais os obstáculos que as crianças enfrentaram no filme? O que elas fizeram para superar os obstáculos? Elaborar uma lista de obstáculos e como cada um foi superado. Apontar as soluções que deram certo e as que deram errado.

#### Exemplo:

**Obstáculo:** As crianças precisaram de escapar das barras das masmorras da placa bacteriana.

**Solução:** Elas tentaram passar por entre as barras, bem se encolheram, mas não funcionou.

- Elas tentaram usar os soldados-dente, mas eles estavam muito fracos.
- Perguntar aos alunos: "Como é que as crianças conseguiram deixar os soldados-dente fortes novamente?" Usando um dentífrico com flúor.
- Perguntar aos alunos: "Mas será que elas conseguiram alcançar rapidamente o dentífrico com flúor?" O tubo estava na carroça e a carroça estava muito longe. "O que é que eles fizeram para chegar à carroça?" R: Usaram o fio dentário das calças do Paulo e usaram-no para a puxar.
- Perguntar aos alunos: "Como é que as crianças conseguiram alcançar os soldados-dente e deixá-los fortes de novo?" R: Eles inventaram uma escova de dentes gigante.
- Perguntar aos alunos: "Como é que as crianças conseguiram escapar das masmorras?" R: Elas escovaram muito bem os soldados dente com um dentífrico fluoretado. Desta forma, eles ficaram fortes de novo e salvaram as crianças.
- Dividir os alunos em grupos para representar a fuga, usando modelos de papel ou cartolina (criados pelos alunos) que simbolizem as armas da Saúde Oral.

### APLICAÇÃO

- Debater com a turma outras variáveis para o problema e o que poderia ser feito em cada caso. Perguntar aos alunos: "E o que é que as crianças fariam se a escova de dentes gigantes se partisse? O que poderiam elas fazer? Elaborar uma lista de possíveis soluções.
- Apresentar a estratégia PNI de resolução de problemas. Perguntar aos alunos qual é o lado positivo, o negativo e qual é o lado interessante para cada uma das soluções. Anotar as respostas na tabela de decisão. Os alunos podem debater as soluções oralmente ou escrevê-las no quadro.
- Perguntar aos alunos: "Qual seria então a melhor solução, caso a escova gigante se partisse? Eles deverão analisar os pontos positivos, negativos e interessantes de cada solução e decidir.

### CONCLUSÃO

- Pedir aos alunos que anotem no caderno a solução que eles considerem ideal e também os pontos positivos, negativos e interessantes. Eles deverão justificar as suas escolhas. Pedir voluntários para mostrar as respostas

### EXTENSÃO

- Pensar noutras variáveis ou outros dilemas que se possam encontrar no filme. Pensar em soluções alternativas.



# Viagem ao Reino dos Dentes

## Um dicionário para a Turma

### Competências:

linguagem, comunicação (vocabulário, compreensão oral, redação, e narrativa) e meio físico e social. Pré-Escolar/1º/2º Ciclo

### RESUMO DA ATIVIDADE

Os alunos assistirão ao filme sobre a viagem emocionante de cinco crianças ao Reino dos Dentes, na qual aprenderão hábitos saudáveis de higiene oral. Como preparação para a viagem, os alunos criarão um dicionário para a turma, com a definição de palavras relacionadas à Saúde Oral e ao Reino dos Dentes. Após assistir ao filme, a turma fará um quadro de organização da história para rever a viagem

### OBJETIVOS

Higiene Oral: os alunos deverão entender o significado das palavras importantes para a saúde oral (placa bacteriana, bactérias, cárie, gengivite, fio dentário, flúor, etc.) e farão uma relação dessas palavras com a sua própria saúde oral.

Proposta pedagógica: os alunos deverão entender o significado das palavras do filme do Dr. Dentolas e o Reino dos Dentes (monstro, lanterna, escudeiro, masmorra, catapulta)

### PREPARAÇÃO

**Materiais:** filme do Dr. Dentolas e a Lenda do Reino dos Dentes, quadro da sala ou projetor de vídeo, giz ou canetas para quadro de parede, lápis de cor, tinta, papel colorido, folhas brancas, cola e fita cola, agramador e cartolina.

**Configuração:** antes da aula, desenhar um quadro de organização da história com começo, meio e fim (Sugestão: tabela de 3 colunas para organizar e classificar a sequência dos factos, conforme acontecem na história. A tabela pode ser desenhada no quadro ou no computador.

### ETAPAS

#### Apresentação e conhecimento prévio:

- **Perguntar aos alunos:** "Vocês já ouviram alguma história que tenha acontecido há muito tempo?" (debate)
- **Dizer aos alunos:** "Hoje, vamos ver uma aventura emocionante que se vai passar num reino muito muito antigo e distante com o Dr. Dentolas e amigos. Mas, primeiro, vamos investigar algumas palavras que nos ajudarão nesta viagem."
  - Apresentar as palavras ligadas à higiene oral (placa bacteriana, bactérias, cáries, fio dentário, flúor) e as palavras associadas ao Reino dos Dentes (lanterna, escudeiro, masmorras, catapulta). Debater as palavras e defini-las.
  - Dividir os alunos em grupos. Atribuir uma ou mais palavras a cada grupo, para que eles as definam com um desenho. Cada grupo mostrará o que criou para a classe toda. Reunir as palavras e as definições num caderno comum.
  - Dizer aos alunos que as palavras que eles acabaram de definir estão no vídeo.
  - Perguntar aos alunos: "O que é que vocês acham que essas palavras relacionadas com Higiene Oral tem a ver com monstros, masmorras e lanternas?" Pedir que os alunos apresentem as suas ideias para o grupo.
  - Agora, pedir aos alunos para tentar lembrar a última visita a um consultório dentário. "O que é que vocês achavam se estivessem nesse consultório e de repente fossem teletransportados para o meio de uma aventura emocionante?" Explicar que o vídeo começa num consultório dentista e continua com os personagens viajando no tempo, para um lugar chamado o Reino dos Dentes. A seguir, iniciar a projeção do filme.

### APÓS A APRESENTAÇÃO DO FILME

- Debater os acontecimentos da história. verificar a compreensão.

#### Sugestão de perguntas:

- Qual era o problema do Reino dos Dentes?
- Vocês acham que foi boa a ideia do Paulo e do Roberto de comer entre as refeições? Porque motivo?
- O que os Monstros da Placa fizeram? Como é que a placa bacteriana estraga os nossos dentes? Como é que as crianças ficaram livres dos Monstros da Placa Bacteriana? Porque a rainha premiou as crianças?
- Porque é que o Dr. Dentolas e a Escovita quiseram contar a história? O que é que as crianças aprenderam nesta viagem ao Reino dos dentes? E vocês? O que aprenderam?
- A turma deve trabalhar em grupo para completar os dados do começo/meio/fim no quadro de organização da história. Confirmar se todos entenderam as mensagens do filme. Repetir com os alunos os pontos interessantes do filme e debater com a turma em qual das colunas os diversos eventos devem ser incluídos.
- Por exemplo, pedir aos alunos: "Lembram-se do que aconteceu de importante no filme? As crianças, o Dentolas e a Escovadela derrotaram o Monstro Bacteriano. "Onde é que vamos colocar este evento no organizador da história?"
- Anotar os eventos no quadro de organização.

### APLICAÇÃO

- Com o quadro de organização da história, os alunos farão um resumo do filme e das mensagens importantes para a Higiene Oral que aprenderam.

### CONCLUSÃO

- Rever as palavras e as mensagens importantes que aprenderam sobre Higiene Oral

### EXTENSÃO

- Os alunos podem mostrar o livro da turma aos colegas mais novos da escola ou a alguém da família.
- Fazer um glossário de termos noutras línguas. Como se diz dente em Inglês? E Espanhol? Francês? Mandarim?



# Luta contra a Placa Bacteriana

## Experiência científica

### Competências:

linguagem, comunicação (escrita) e ciências.  
1º/2º Ciclo

## RESUMO DA ATIVIDADE

A turma pode impedir os ataques da placa bacteriana investigando como o uso do dentífrico com flúor pode reduzir de forma significativa o risco de aparecimento de cáries. Com uma experiência muito prática, os alunos irão observar, anotar os resultados e tirar conclusões sobre o efeito do flúor nos dentes, aplicando as suas próprias conclusões aos seus hábitos de higiene oral

## OBJETIVOS

**Higiene Oral:** os alunos identificarão como o flúor fortalece os dentes e protege-os dos danos causados pela placa bacteriana e ácido.

**Proposta pedagógica:** os alunos saberão o que é uma pesquisa científica ao testar a hipótese, colher dados e analisar resultados.

## PREPARAÇÃO

### Materiais:

- Para cada grupo: formulário de laboratório, duas garrafas plásticas, tipo sport (gargalo pequeno), dois balões, caneta tipo feltro grande e de cor preta e colher de sopa para medir.
- Para a classe toda (em conjunto): vinagre, caixa de giz colorido (sem revestimento a papel ou plástico) e dentífrico com flúor. (Atenção, para a experiência funcionar o giz não pode estar revestido com nenhum material).

**Configuração:** juntar os materiais e marcar o que cada um representa

- vinagre: ácido dos alimentos
- giz: dentes
- ponto preto no balão: cárie

Copiar e distribuir um formulário de laboratório para cada grupo.

## ETAPAS

### Apresentação e conhecimento prévio:

- Perguntar aos alunos: "Algum de vocês já viu uma bicicleta, um prego ou uma ferramenta que ficou há chuva e enferrujou?" Debater as eventuais experiências dos alunos com elementos corrosivos. Se possível fornecer exemplos da vida real.
- Perguntar aos alunos: "Como é que vocês acham que os alimentos e o açúcar reagem com o esmalte dos nossos dentes" Alimentos como o açúcar e o amido reagem com as bactérias da nossa boca formando um ácido. Esse ácido ataca os dentes e provoca o aparecimento das cáries.

- Explicar aos alunos o formulário de laboratório que eles deverão preencher. Analisar cada parte em conjunto com toda a turma.

**I. Título:** luta contra a placa bacteriana!

**II. Problema:** (debater o problema que está a ser investigado na turma) Qual é o efeito do flúor sobre os dentes?

**III. Hipótese:** definir as hipóteses e discuti-la para esta experiência.

**IV. Materiais:** falar dos materiais incluídos na lista; explicar que o vinagre representa o ácido dos alimentos e que o giz representa os nossos dentes.

**V. Procedimentos:** falar dos procedimentos incluídos na lista.

**VI. Resultados:** (o que é que viram, ouviram e cheiraram) os alunos devem anotar as suas observações por escrito e fazer desenhos.

**Obs.:** a garrafa com vinagre e o giz deverão mostrar um grande quantidade de gás, fazendo com que o balão se encha. A garrafa com vinagre, giz e dentífrico também irão produzir gás, mas em quantidade menor, de tal forma que o balão não ficará tão cheio como o outro. O flúor do dentífrico ajuda a impedir que o balão inflame, exactamente como os dentífricos fluoretados impedem a formação de cáries nos nossos dentes.

**VII. Conclusões:** debater o que ocorreu e quais as possíveis conclusões dos alunos. Eles deverão escrever duas ou três frases para descrever as suas conclusões.

## APLICAÇÃO

- Usando os resultados e as conclusões da experiência, os alunos devem criar um gráfico ou tabela, para comparar o tamanho dos balões. Peça aos alunos que expliquem os seus gráficos ou tabelas e como a experiência tem uma relação direta e pessoal com os eles.

## CONCLUSÃO

- Analisar como a comida causa o ácido nos nossos dentes e como o dentífrico ajuda a prevenir as cáries. Debater porque devemos usar sempre uma pasta de dentes com flúor.

## EXTENSÃO

- Repetir a experiência noutras turmas.



**NOME:** \_\_\_\_\_

**PROBLEMA (QUAL A QUESTÃO QUE ESTAMOS A ANALISAR?):** \_\_\_\_\_

**HIPÓTESE (O QUE ACHAM QUE VAI ACONTECER?):** \_\_\_\_\_

#### MATERIAIS

- duas garrafas de plástico com bico (tipo as de desporto)
- uma caixa de giz colorido, SEM REVESTIMENTO
- dois balões
- vinagre
- caneta feltro permanente preta
- dentífrico com flúor
- colher de sopa

#### PROCEDIMENTOS

1. Marcar uma das garrafas com a palavra "flúor".
2. Colocar vinagre nas duas garrafas. Encher até metade.
3. Numa das garrafas, aquela com a etiqueta que diz "flúor" acrescentar uma colher de sopa de dentífrico. Deixar dissolver.
4. Partir um pedaço de giz ao meio e colocar um pedaço em cada garrafa.
5. Fechar as garrafas e sacudi-las.
6. Abrir a garrafa que contém o dentífrico e prender ao gargalo um balão de forma a que ele se possa encher com o gás que sai de dentro da garrafa, apertar bem. fazer o mesmo com a segunda garrafa, a que não contém dentífrico.

**Resultados:** (o que viram, ouviram ou cheiraram?) anotem as vossas observações por escrito ou façam desenhos)

**Conclusões:** (debater o que ocorreu e quais as possíveis conclusões. Escrever duas ou três frases para explicar as conclusões)

**Sugestão:** Com os resultados que obtiveram, virem a folha e façam um desenho ou tabela no verso, de forma a comparar os balões. Escrevam quatro ou cinco frases pra explicar o desenho ou tabela





## Defender a Boca da Placa bacteriana

### Uma experiência científica

#### Competências:

meio físico e Social, linguagem e comunicação (redação)  
1º/2º Ciclo

### RESUMO DA ATIVIDADE

A sua turma pode deter os ataques da placa bacteriana, pesquisando sobre o que é que acontece quando o açúcar se combina com as bactérias da saliva. Esta é uma experiência prática, onde os alunos irão observar, anotar e tirar conclusões sobre os efeitos do açúcar ou de alimentos que contêm amido, aplicando depois as suas próprias conclusões aos hábitos de higiene oral.

### OBJETIVOS

Higiene Oral: o aluno verá como a placa bacteriana reage ao açúcar, estragando os dentes..

Proposta pedagógica: o aluno fará uma pesquisa científica, testando uma hipótese, colecionando dados e analisando resultados.

### PREPARAÇÃO

**Materiais:** Dois recipientes de vidro, uma embalagem de 10 g de fermento de padeiro, uma colher de sopa de açúcar, um copo de água morna, um caderno para anotar, lápis ou caneta.

**Preparativos para os professores:** reunir o material. Copiar numa folha de papel, quadro da sala ou no computador o seguinte:

Antes da Experiência	O que acham que vai acontecer no copo com açúcar? O que acham que vai acontecer no copo sem açúcar?
Durante da Experiência	O que aconteceu quando acrescentamos açúcar?
Depois da Experiência	Quais as conclusões que podemos tirar da nossa experiência?

### ETAPAS

#### Apresentação e conhecimento prévio:

- Perguntar aos alunos: "O que aconteceu com o Paulo e com o Roberto no filme, quando passaram o dia a comer doces?" R: Sofreram diversos ataques ácidos nos seus dentes.
- Perguntar aos alunos: "O que é a placa bacteriana?" R: É uma massa pegajosa cheia de bactérias que todos nós temos na boca. Normalmente não a conseguimos ver ou sentir mas, quando comemos alimentos açucarados, como doces ou refrigerantes, ou alimentos com muito amido, tipo as batatas fritas de pacote ou salgados, as bactérias da placa bacteriana reagem com esses alimentos e produzem um ácido. Esse ácido ataca os dentes e eles ficam doentes, com cárie dentária.
- Perguntar aos alunos: "Então, como podemos evitar que esta placa bacteriana ataque os nossos dentes?" R: Explicar que a escovagem ajuda a remover a placa bacteriana. Dizer aos alunos: Hoje, vamos fazer uma experiência para vocês verem realmente o que acontece num ataque ácido".

- Mostrar os ingredientes da experiência. Explicar que se está a usar fermento por ser uma bactéria viva. Embora não seja a mesma bactéria da placa bacteriana, ela reage da mesma forma.
  - Usando as perguntas preparadas anteriormente na folha de papel, e pedir aos alunos para ir respondendo à medida que a experiência vai decorrendo.
- Experiência:
1. Marcar um recipiente com a palavra "açúcar"
  2. Colocar uma quantidade igual de fermento nos dois recipientes.
  3. Acrescentar uma colher de sopa de açúcar no recipiente assinalado.
  4. Acrescentar meio copo de água morna em cada um dos recipientes
  5. Dizer aos alunos que a reação bacteriana vai começar dentro de 8 a 10 minutos. Na nossa boca, uma reação bacteriana dura aproximadamente 20 minutos.
- Perguntar aos alunos: "O que é que observaram?" R: Passados 10 minutos, uma espuma pegajosa começa a formar-se no recipiente com açúcar. Aos 15 minutos, o fermento cresceu quase 5 centímetros. O fermento no outro recipiente, cresceu um pouco, mas menos que o do recipiente com açúcar.
  - Perguntar aos alunos: "Qual é a conclusão que podemos tirar desta experiência?" R: O açúcar altera-se quando se mistura com as bactérias da placa bacteriana. É nessa altura que a placa bacteriana produz um ácido que ataca os nossos dentes.

### APLICAÇÃO

- Dar tempo aos alunos para desenharem ou escreverem algumas linhas sobre a forma como a experiência pode estar relacionada com eles.

### CONCLUSÃO

- Recordar as comidas que podem ser prejudiciais para os nossos dentes. Recordar a importância de escovar os dentes.



# O Reino dos Dentes “Com Números”

## Caderno de matemática

### Competências:

linguagem, comunicação e escrita  
1º/2º Ciclo

### RESUMO DA ATIVIDADE

Incluir a matemática nas aventuras do Reino dos Dentes! Atrair o interesse dos alunos mostrando como eles podem formular problemas matemáticos com os personagens e com as mensagens de Higiene Oral do vídeo. Os alunos irão resolver problemas de matemática com diferentes estratégias e criarão os seus próprios problemas de matemática, como forma de divulgar mensagens de Saúde Oral.

### SUGESTÕES PARA OS PROFESSORES

Os alunos devem usar lápis de cor ou de cera para marcar as palavras-chaves nos problemas resolvidos por eles. Distribuir material didático de apoio (blocos, folhas de papel, máquina de calcular, etc.) aos alunos que tenham mais dificuldades nesta área.

### OBJETIVOS

**Higiene Oral:** os alunos identificarão as mensagens de higiene oral ao resolver os problemas matemáticos.

**Proposta pedagógica:** os alunos criarão e resolverão problemas matemáticos usando diferentes estratégias de resolução de problemas.

### PREPARAÇÃO

**Materiais:** Quadro da sala, lápis de cor ou de cera, giz ou caneta para o quadro, canetas ou lápis de carvão e estratégias de resolução de problemas.

**Configuração:** apresentar e discutir na sala e aula as palavras-chave (por exemplo, “no total”, “quanto mais”, etc.) e as estratégias de resolução de problemas (fazer um desenho, apresentar gráficos, tabelas, etc.).

### ETAPAS

#### Apresentação e conhecimento prévio:

- Perguntar aos alunos: “Como é que nós usamos a matemática a todo o momento, nas coisas que fazemos?”

- Apresentar os enunciados dos problemas aos alunos (ver “Exemplos de problemas de matemática” mais abaixo) resolver cada problema em conjunto com os alunos, ressaltando as palavras-chave e discutindo as diferentes estratégias de solução.
- Apresentar ao grupo todas as respostas e estratégias de solução encontradas para cada problema. Debater as estratégias alternativas que poderiam ter sido usadas.

1. O Paulo escova os dentes três vezes por dia, todos os dias da semana. No total, quantas vezes ele escovou os dentes no mês de Janeiro? (Estratégias possíveis: fazer uma tabela, contar 2 a 2, usar o calendário desse mês.)
2. A Sara escovou os dentes três vezes por dia, durante uma semana. Na semana seguinte, ela esqueceu-se de escovar depois do pequeno-almoço e antes de dormir, escovou APENAS uma vez por dia. Qual é a diferença do total de cada semana? (Estratégias possíveis: fazer uma tabela, usar um calendário, subtração)
3. Para combater a Placa bacteriana, devemos evitar comer entre as refeições. Na primeira semana o Roberto “lanchou” seis vezes por dia. Ao ver que precisava de diminuir o número de vezes que comia fora de horas o Roberto apenas comeu três “lanches” por dia na segunda semana. Na terceira semana, ele apenas comeu dois lanches por dia. Qual é a diferença entre os totais de lanches da primeira semana e da segunda semana? E entre a segunda e a terceira? E entre a primeira e a terceira? (Estratégias possíveis: fazer uma tabela, subtração)
4. A Dr.ª Escovadela achou que as escovas dos dentes da turma estavam muito gastas e estava na hora de trocá-las. Se a turma receber várias caixas, cada uma com dez escovas novinhas, quantas caixas serão necessárias para que cada aluno ganhe uma escova nova? (Estratégias possíveis: fazer uma tabela, multiplicação, soma.)
5. Um dentífrico fluoretado, escovas dos dentes macias e fio dentário são armas muito eficazes para combater a placa bacteriana e por isso o Dr. Dentolas quer oferecer estes 3 itens a cada aluno desta turma, de forma a que eles possam manter os seus dentes saudáveis. Quantos itens será preciso enviar para que cada aluno ou aluna receba uma pasta de dentes com flúor, uma escova e uma embalagem de fio dentário? (estratégias possíveis: fazer uma tabela, soma, multiplicação.)

### APLICAÇÃO

- Reunidos em grupos, pedir aos alunos que criem os seus próprios enunciados de problemas sobre higiene oral. Trocar depois os problemas com outro grupo e resolvê-los.

### CONCLUSÃO

- Dar tempo suficiente para que cada grupo troque ideias sobre as estratégias de resolução de problemas.



# Um Torneio da Saúde Oral

## O jogo da Higiene Oral

### Competências:

linguagem e comunicação (compreensão e redação)  
1º/2º Ciclo

### RESUMO DA ATIVIDADE

Os alunos da turma participarão no Torneio da Saúde Oral a fim de conquistar o título de Cavaleiros da Escova Dourada, ao testarem os seus conhecimentos sobre Higiene Oral e Saúde Oral. Divididos em duas equipas, eles darão as respostas para as palavra-chaves sobre Higiene Oral e escreverão as suas próprias chaves, para serem incluídas no Torneio.

### OBJETIVOS

Higiene Oral: os alunos recordarão os conceitos de higiene oral apresentados no filme.

Proposta pedagógica: os alunos formularão perguntas e identificarão as respostas para as palavras chave referentes ao tema da Higiene Oral.

### PREPARAÇÃO

**Materiais:** o filme Dr. Dentolas e a Lenda do Reino dos Dentes, tesoura, cartões com as chaves, lápis e papel para cada equipa.

**Configuração:** preparar cópias da folha com os cartões de chaves e distribuir uma cópia para cada equipa. (O Mestre das Chaves deverá recortar os cartões)

**Sugestões para os professores:** fazer etiquetas com o nome de cada um dos participantes.

### ETAPAS

#### Apresentação e conhecimento prévio:

- Perguntar aos alunos: "Qual é o teu desporto favorito ou qual é o concurso da televisão que mais gostas? Porquê?"
- Dizer aos alunos: "Hoje vamos brincar a um jogo novo e divertido, chama-se: O grande Torneio da Saúde Oral".
- Dizer aos alunos: "As cinco crianças do filme eram cavaleiros e lutaram contra o Monstro Bacteriano e os seus guerreiros monstruosos. Vocês também poderão receber o vosso título de Cavaleiros, se vencerem este Torneio da Saúde Oral. Vamos dividir a turma em grupos (equipas) de 5 alunos. Cada um vai ter uma função. O escudeiro que ganhar mais pontos no final do jogo, vai receber o título de cavaleiro real". IDENTIFICAR AS FUNÇÕES POR EQUIPA: 3 escudeiros: os competidores; o Mestre das Chaves: lerá as chaves a serem respondidas pelos escudeiros. O Árbitro Real: marcará os pontos de jogo no quadro da sala.
- Trocar novamente a música do final do filme. Incentivar os alunos a cantarem juntos.
- Dividir a turma em grupos e dar as regras do jogo "O Torneio da Saúde Oral"

Antes de começar o desafio, o Árbitro Real anotarà o nome de cada escudeiro num pedaço de papel para poder marcar os pontos. Também o pode fazer no quadro.

1. O Mestre das Chaves lê uma das chaves. Estas frases estão nos cartões. Os professores podem alterá-las, sempre que necessário.
2. O primeiro escudeiro que levantar a mão tem direito a responder. O Árbitro Real deverá observar muito bem quem é o primeiro a levantar a mão e só então autorizar que o escudeiro dê a resposta à chave.
3. O escudeiro precisa de dar a resposta em forma de pergunta (difícil, não é?) usando palavras como "Quem", "Como", "Quando", "Qual" ou "O que" na frase. Por exemplo, se disser "Sou a pessoa que o ajuda na biblioteca", a resposta seria "O que é uma bibliotecária?"
4. Ganhará um ponto a criança que responder à chave corretamente, e na forma correta de pergunta. O Árbitro Real tomará nota dos pontos.
5. Se o primeiro escudeiro não der a resposta certa ou colocar a resposta na forma errada, então o escudeiro que levantou a mão em segundo lugar terá hipóteses de tentar responder.
6. Em caso de empate: se todos os escudeiros levantarem as mãos ao mesmo tempo, o Árbitro Real escolherá um número de 1 a 10, e o escudeiro que adivinhar o número certo ou ficar mais perto, terá o direito de responder. Se a resposta for errada, o Árbitro Real repetirá o processo com os outros dois escudeiros.
7. Quando o Mestre das Chaves terminar os seus cartões, o escudeiro que tiver mais pontos receberá o grau de Cavaleiro da Escova Dourada. Em caso de empate os escudeiros receberão todos o grau de Cavaleiro da Escova Dourada.

### APLICAÇÃO

- Os alunos trabalharão em grupo para escrever os seus próprios cartões de chaves sobre higiene oral. Deixar as equipas jogarem de novo Torneio da Saúde Oral usando os seus próprios cartões.

### CONCLUSÃO

- Verificar com os alunos todas as chaves que eles não conseguiram responder, para garantir a total compreensão do exercício.

**Ele trata dos nossos dentes, e cuida da nossa saúde oral.**

Quem é o Dentista?

**Se o fizeres 2 vezes por dia o teu sorriso brilhará.**

Quantas vezes devo escovar os dentes?

**Deixa os teus dentes mais fortes.**

O que faz o Flúor?

**São um perigo, para reduzir os ataques ácidos há que reduzir estes alimentos**

O que são os salgados e os doces entre as refeições?

**Uso uma vez por dia e peço a um adulto para me ajudar.**

Quando e como uso o fio dentário?

**Sendo responsável pela própria Higiene Oral.**

Como podemos lutar contra a placa bacteriana?

**Remove a placa bacteriana que fica entre os dentes, mesmo depois da escovagem.**

O que é o fio dentário?

**Pode enfraquecer os dentes.**

Qual é o problema da placa bacteriana?

**Três armas na luta contra a placa bacteriana.**

O que são o dentífrico, a escova e o fio dentário?

**Está gasta, com os pelos revirados para os lados.**

Quando devemos de trocar de escova de dentes?

**Usas enquanto escovas.**

Quando usas a pasta de dentes?

**Podem acontecer mais ataques da placa bacteriana.**

Se comer demasiadas vezes entre as refeições?

**Depois de escovar os dentes.**

Quando devo escovar a língua?

**Sempre antes de dormir.**

Qual é a melhor altura para lavar os dentes?

**Coisa pegajosa causada pelas bactérias da boca.**

O que é a placa bacteriana?

**Aparece quando as bactérias entram em contacto com o açúcar ou amido.**

O que é o Ácido?

**Podem ser manuais ou mágicas (elétricas).**

Que tipo de escovas existem?

**Ensina-nos a não ter dentes estragados.**

Quem é o Higiienista Oral?

**É deliciosa, mas não se pode engolir, tem flúor e faz sorrir.**

Como é uma pasta de dentes?

**Segura os dentes, não os deixa cair e torna a nossa boca cor de rosa..**

O que é a gengiva?



# ESCOLA SEGURA DENTES SEGUROS

## A segurança e os teus dentes

Os acidentes que atingem a boca são muito frequentes nas escolas, mas podem ser prevenidos. Para isso devemos ter cuidados especiais em certas áreas da Escola. Esta tabela pode ajudar-vos a fazer isso.

**Personalizem esta tabela para a vossa escola ou sala de aula, identificando as áreas nas quais os alunos podem estar em risco.**

QUADRO PARA PREVENÇÃO DE ACIDENTES		
CAUSA	COMO PREVENIR	ÁREAS DE RISCO
<b>Empurrões</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Tentar evitar grandes aglomerações. Evitar a saída das aulas todas ao mesmo tempo. Basta uns minutos de intervalo e a confusão diminui.</li></ul>	
<b>Queda das escadas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Tentar não apressar a descida das escadas.</li><li>Sensibilizar os alunos para não descenderem as escadas a correr e usarem, sempre que possível, o corrimão.</li><li>Atenção às brincadeiras nas escadas.</li></ul>	
<b>Quedas no recreio, quedas de skate ou patins</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Rever as regras de segurança. Skate na escola só com capacete e proteções.</li><li>Atenção às brincadeiras que impliquem rasteiras, encontrões ou outros contactos físicos em áreas cujo o terreno não seja adequado (recreios com alcatrão)</li><li>Certificar-se que há condições para o uso de skates e patins nas escolas.</li></ul>	
<b>Correr com objectos na boca</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Fazer uma lista das coisas que podem ir à boca e discutir com os alunos sobre os seus perigos.</li><li>Fazer uma coleção de sinais sobre os objetos proibidos de colocar na boca e colocar na sala de aula.</li></ul>	
<b>Tropeçar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Avisar para não fazer rasteiras.</li><li>Aos mais novos: ande, não corra; tenham cuidado para não chocar uns contras os outros.</li><li>Se o chão estiver molhado, redobrar a atenção.</li></ul>	
<b>Acidentes de carro (travagem brusca)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Cinto de segurança mesmo até à porta da escola.</li><li>Avisar os pais para cumprir os limites de velocidade junto à escola. 20 Km por hora é mesmo a 20Km...</li></ul>	
<b>Morder coisas duras</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Fazer uma lista das coisas perigosas que podem fraturar os nosso dentes. Discutir com os alunos e sempre que eles se lembrem de algo novo, ir acrescentando na lista.</li></ul>	
<b>Acidentes desportivos (futebol, basquete, andebol, etc.)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Motivar os professores de educação física para falarem da importância dos protectores bucais em certos desportos.</li><li>Ser política da escola usar estes materiais sempre que assim for necessário.</li></ul>	
<b>Nota:</b> ao usar esta tabela, preencha as áreas específicas que acha mais perigosas. Pode também fazer cópias do quadro para os alunos a partilharem em casa. Peça também aos pais que a preencham com áreas que eles conheçam como potencialmente perigosas para acidentes que ponham em risco a boca e os dentes.		

## VOCÊ SABIA?

- Os dentes superiores da frente são os mais afetados!
- Os dentes, a língua e a bochecha podem ser magoados por lápis, canetas, pedaços de plástico ou até mesmo gelo!

# A Saúde Oral das Crianças.

## Da escola para os pais, uma carta aberta sobre saúde oral.

---

Utiliza este modelo de carta para enviar aos pais ou familiares dos alunos, recortem, personalizem ou alterem o texto. Como queiram.

---

### **Como posso ajudar meu(s) filho(s) a cuidar dos dentes para ter uma ótima saúde oral? Os conselhos de uma escola Promotora de Sorrisos...a nossa!**

Ensinar seu filho a cuidar dos dentes desde pequeno é um investimento que trará benefícios para o resto da vida dele. Comece dando o exemplo: cuide bem dos seus próprios dentes. Isso vai mostrar-lhe o quanto você acredita que a saúde da boca é importante. Invente ou crie momentos que tornam o cuidado com os dentes algo interessante e divertido (como, por exemplo, escovar os dentes com ele ou deixá-lo escolher sua própria escova) incentivam a boa higiene oral.

Para ajudar seu filho a proteger seus dentes e gengiva e para ajudá-lo a reduzir o risco à cárie dentária, ensine-o a seguir os seguintes passos:

- Escovar os dentes duas vezes por dia, sendo uma delas à noite, usando com um dentífrico que contenha flúor de forma a remover a placa bacteriana (uma película pegajosa que se forma sobre os dentes e que é a principal causa das cáries e das doenças da gengiva).
- Usar fio dentário para remover a placa que se aloja entre os dentes e abaixo da gengiva, evitando que ela endureça e se transforme em tártaro. Depois que o tártaro se forma, só o dentista ou o higienista oral podem removê-lo.
- Adotar uma alimentação equilibrada, com pouco açúcar e amido. Estes alimentos produzem os ácidos que causam as cáries.
- Ingerir alimentos com açúcar e amido durante as principais refeições e não entre as refeições (a saliva extra, produzida durante a refeição, evita que os resíduos alimentares se depositem nos dentes).
- Usar produtos que contêm flúor (principalmente a pasta de dentes). Peça informações aos seu dentista ou higienista oral sobre vernizes de flúor e em caso de crianças de risco à cárie fale com o seu médico assistente sobre a prescrição de suplementos diários de flúor.
- Vigie regularmente a boca do seu filho.

### **Como posso ensinar os meus filhos a escovar os dentes?**

Observe seu filho a escovar os dentes. Auxilie-o até que ele se habitue ao seguinte:

- Usar uma pequena quantidade de dentífrico com flúor. Não deixe a criança engolir a pasta de dentes.
- Usar uma escova de cerdas macias, escovando primeiro a superfície interna de cada dente, onde o a acumulação de placa bacteriana é geralmente maior. Escovar suavemente.
- Escovar a superfície externa de cada dente. Posicione a escova num ângulo de 45 graus ao longo da gengiva. Escovar com movimentos para frente e para trás.
- Escovar a superfície de cada dente usada para mastigar. Escove suavemente.
- Usar a ponta da escova para limpar os dentes mesmo lá atrás, na arcada superior e inferior.
- Não esquecer de escovar a língua!
- Em caso de dúvida fale com o seu Higienista Oral ou Médico Dentista.

---

Assinatura do professor



## Certificado



Certifico que o sorriso de \_\_\_\_\_  
é super-saudável porque: escova os dentes, usa dentífrico com flúor  
e lê uma história sempre antes de dormir.  
Parabéns!

Esta escola promove  
sorrisos saudáveis!



# A Saúde Oral das Crianças.

---

Ensinar as crianças a cuidar dos seus dentes desde pequenos é um investimento que trará benefícios para o resto das suas vidas.

As salas de aula e o ambiente familiar são lugares fundamentais onde as crianças podem e devem aprender os hábitos saudáveis de saúde oral.

As atividades lúdicas na educação são importantes, pois elas proporcionam uma interação entre a criança e o educador na construção do conhecimento. Este concretizar da imaginação por meio do jogo e do brincar num ambiente escolar é catalizador de aprendizagens. É importante realçar que é através destas brincadeiras lúdicas que se constrói muito da nossa identidade.

Assim, este manual é parte de uma estratégia onde a saúde oral e a escola andam de braço dado com o brincar e com o prazer de aprender.

Esses materiais e atividades são desenvolvidos especialmente para professores e educadores, servindo como uma ferramenta para os apoiar a ajudar as crianças a manter a sua boca saudável.

O objetivo final é criar:

**Sorrisos Brilhantes para Futuros Brilhantes**



**Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral**