



## LEKCJA 1 CZY SOWA POWINNA JEŚĆ SŁODYCZE?

CEL PODRÓŻY - DOM ZUZI. OTWIERAM JEDNO OKO - WIDZĘ RADOSNY  
DZIECIĘCY ŚWIAT. TAK, TO TUTAJ. DOBRZE TRAFIŁAM. SŁYSZĘ GŁOŚNY  
DZIECIĘCY ŚMIECH I UWIERZCIE MI - TO WŁAŚNIE TEN  
ŚMIECH NIE POZWOLI MI ZASNAĆ PRZEZ NAJBLIŻSZE 7 DNI.  
A NIECH MNIE MOJE SKRZYDŁA BRONIA! 7 DNI? TO PRZECIEŻ 10080  
MINUT - TO CAŁE 604800 BEZSENYCH SEKUND.



TRUDNO, PRZYNAJMNIJ MOŻE CZEGOŚ CIEKAWEGO SIĘ TUTAJ NAUCZĘ.  
I KTO BY POMYŚLAŁ, ŻE SOWA MOŻE WSZYSTKO. MOŻE ZJEŹDŻAĆ NA  
SANKACH, NA ZJEŹDŻALNI, BA! JEŹDZIĆ NAWET KONNO!

KOMU PRZYSZŁOBY DO GŁOWY, ŻE DOTĄD ROZSĄDNA SOWA SKACZE,  
TAŃCZY I ZJADA DWIE PORCJE M&M'SÓW DZIENNIE? I WŁAŚNIE OD TYCH  
SŁODKICH, CUKIERKOWYCH M&M'SÓW WSZYSTKO SIĘ ZACZEŁO.



Uwielbiasz kolorowe cukierki, bo są tak piękne, że swoimi kolorami  
zachwycają nasze oczy.

Uwielbiasz śmiej-żelki, bo są gumiate i mają śmieszne kształty i są  
po prostu pyyyychota.

Uwielbiasz gumy, bo można z nich robić ogromne pękające balony.

Uwielbiasz chrupki, bo śmiesznie chrupią, kiedy się je gryzie.

Uwielbiasz słodkie soczki, bo są takie fajne i wyśmienicie sobie  
poradzą, kiedy chce Ci się bardzo pić.

Wiesz dobrze o tym, że to wszystko jest pyszne - tak pyszne, że ciągle  
chciałbyś to jeść. Ale ciekawe czy wiesz również o tym, że to

fantazyjne kolorowe jedzenie bardzo źle wpływa na Twoje zęby  
- po prostu niszczy je doszczętnie, jest bardzo niezdrowe. Ie  
wyjaśnijmy to od początku:

SŁODYCZE TO CUKIER. BARDZO DUŻO CUKRU.  
TEN WŁAŚNIE CUKIER PRZYLEPIA SIĘ DO POWIERZCHNI ZĘBÓW  
I SWOIM ZAPACHEM PRZYCIĄGA CAŁE ARMIE ZŁYCH BAKTERII.

GDY BAKTERIE ZGROMADZĄ SIĘ NA ZĘBIE, ZJADAJĄ CUKIER I MAJĄ  
TYLE SIŁY, ŻE POTRAFIĄ ZNISZCZYĆ CAŁY ZĄB. CALUTKI I TO  
NIE JEDEN TYLKO NASTĘPNY I NASTĘPNY I TAK WSZYSTKIE PO  
KOLEI.





## MAM DLA CIEBIE ZADANIE



**STAŃ PRZED LUSTREM. UŚMIECHNIJ SIĘ SZEROKO. CZY NADAL CHCESZ, ABY TWOJE BIAŁE PIĘKNE ZĄBKI ZAMIENIŁY SIĘ W CIEMNE POSZARPANE NIERÓWNE KSZTAŁTY? CHYBA NIE CHCESZ I BARDZO DOBRZE. WIĘC ILE RAZY BĘDZIESZ JADŁ SŁODYCZE - PRZYPOMNIJ SOBIE O TYCH WROGICH BAKTERIACH, KTÓRE ZARAZ ZAATAKUJĄ NASZE ZĘBY.**



**A może spróbujesz (ilekroć będziesz miał ochotę na jakąś przekąskę) zamienić niezdrowe słodycze na zdrowe owoce i warzywa?**

**Może spróbujesz zamiast słodkiego soczku wypić wodę - nawet jeżeli za pierwszym razem Ci nie posmakuje, to obiecuję Ci, że do smaku można bardzo szybko się przyzwycząić.**



**ABY UTRWALIĆ SOBIE I ZAPAMIĘTAĆ, CO JEST DOBRE I CO TAK NAPRAWDĘ LUBIĄ TWOJE ZĄBKI, PRZYGOTUJ:**

1. KARTKI PAPIERU
2. KREDKI
3. NOŻYCZKI





**NA KARTCE NARYSUJ: WESOŁEGO ZDROWEGO ZĄBKA, SMUTNEGO I CHOREGO ZĄBKA ORAZ MNÓSTWO RYSUNKÓW SŁODYCZY, WARZYW, OWOCÓW, ZDROWEGO I NIEZDROWEGO JEDZENIA. POTE M POKOLORUJ I POWYCINAJ WSZYSTKIE ELEMENTY.**



**Ułóż w jednym miejscu na dywanie ząbka wesołego i w innym smutnego, a elementy z jedzeniem wrzuć do woreczka. Losuj i układaj zdrowe jedzenie obok uśmiechniętego ząbka, a niezdrowe obok smutnego.**

