

STSENAARIUM „TERVED HAMBAD“

JUTUSTAJA: Täna jutustus räägib teile Tüdrukust, keda ootab ees hambaarsti külastus. Oma teekonnal hambaarsti juurde kohtub Tüdruk mitmete metsa asukatega, kes tutvustavad talle Suukooli viite kuldreeglit hammaste eest hoolitsemiseks. Kuulame, keda peategelane jutustuses kohtub ning mida tal neilt õppida on.

JUTUSTAJA: Ühel ilusal päikesepaistelisel päeval oli Tüdrukul aeg linna hambaarsti juurde sõita. Ta hakkas oma ilusast suvekodust minema mööda looklevat teed, mis läbi männimetsa bussipeatuse juurde viis. Metsateel kõndides märkas ta ühtäkki toimekat oravat, kes tegeles parasjagu käbide ja pähklite sorteerimisega.

Orav näksib metsatukas pähkleid. Sorteeri käbisid ja viskab ühe neist tüdruku jalgade ette

ORAV: Hei tüdruk, kuhu minek?

TÜDRUK: Oi, tere Oravapreili! Lähen hambaarsti juurde. Ema ütleb, et hambaarsti juures peab käima vähemalt üks kord aastas.

ORAV: Sinu emal on õigus, hambaarsti juures tuleb tõepoolest käia vähemalt üks kord aastas. Ka mina käin üks kord aastas hambaarsti juures. Nii saan kindel olla, et mu hammastega on kõik korras. Mul on ka kõik vahendid iga päev kotis kaasas - näe vaata (näitab oma koti sisu tüdrukule). Kas sa tead, milliseid hambaharju olemas on?

TÜDRUK: Minul on kodus täitsa tavaline punane hambahari. Ja emmel on valge hambahari ja issil sinine ja tegelt olen ma poes näinud isegi pildiga hambaharja.

ORAV: Pea hoogu! Sina räägid värvidest. Mina mõtlesin ikka erinevaid sorte/liike. Näe, mul on siin kotis kaasas palju erinevaid hambaharju (tavaline hambahari, bambus hambahari, elektriline hambahari, vilkuvate tuledega hambahari, keelepuhastajaga hambahari). Minul on kodus näiteks vohh selline, elektriline hambahari. Aga kas sa seda tead, mitu korda peab päevas hambaid pesema ja kui kaua?

TÜDRUK: Üks, viis või kümme? Aa.. ma tean- iga hambaharjaga ühe korra.

ORAV: Oeh, jäta nüüd meelde: hambad saavad puhtaks kui pesed neid vähemalt 2 minutit (*tõstab 2 näppu*) ja 2 korda (*tõstab jälle 2 näppu*) päevas, hommikul ja õhtul. Ma arvan, et see laul, mida ema sulle samal ajal laulab, kestabki täpselt kaks minutit. Nii on hea aru saada, millal hambapesu aeg läbi saab. Kas sa tead, kust kohast alustada hammaste pesemisega?

TÜDRUK: Ei tea. Kas selleks on siis mingi eriline järjekord?

ORAV: Muidugi on! Minu ema ütles mulle, et esimesena tuleks pesta alumised hambad seest poolt ja siis väljas poolt. Seejärel ülemised hambad samas järjekorras. kõigepealt seest poolt ja siis jälle väljas poolt. Kõige viimasena tuleb pesta keel. (*imiteerib hambapesu kas enda peal või võtab oma pesast hammaste maketi*)

TÜDRUK: (*küsib imestunult*) Keel ka! Miks on vaja keelt pesta?

ORAV: Sest nii nagu koguneb hammastele suukolle, jäävad need ka keele peale tantsu lööma ja tekitavad paha lõhna ja kui sa kellegagi rääkima hakkad, kukuvad nad haisu peale pikali, öööökk (eriti teatraalselt)

Karu magab sirmi ees (magab kogu dialoogi aja laval) . Orava kädin ajab ta üles. Karu ringutab, hakkab virguma.

Karu haigutab, ringutab, vaatab ringi, kust need hääled tulid, mis teda üles ajasid. Matsutab suud, tunneb nälga (teeb näljanägu). Leiab oma veepudeli, lonksab.

ORAV: Oh, pean nüüd lippama sõprade oravate juurde - lubasin neile uued hambaharjad viia - vanad hambaharjad on neil täitsa kulunud. (*Orav paneb asjad kotti ja liigub edasi*).

Hops-hops-hops-hops - lal-lal-laa, harjad kaasas kotiga. Suured harjad, väikesed harjad, hambaniidid, hambaharjad, lal-lal-laa (*Ära*).

TÜDRUK: (*Imestunult*) Mis sul seal pudelis on? Kas limonaad? Mul ongi janu.

KARU: Ei, see on vesi ikka! Vesi on minu lemmik jook ja parim janukustutaja.

TÜDRUK: Mina küll kohe vett ei joo, kui ärkan. Ma pean peale ärkamist minema hambaid pesema, sest ema käsib ja orav ütles ka, et peab pesema. Aga ma mõnikord ei taha ka.

KARU: Tead, mul oli suus alles unemaitse, loputasin selle ära. Ma magasin oma teist und juba. Nüüd tahaks küll süüa (*nosib leiba, matsutab ja mõnuleb. Kui söödud, võtab suure veepudeli ja lonksab sealt nii, et natuke niriseb vett maha.*)

TÜDRUK: (*imestunult, pool ahhetusega*) On sul ikka janu! Mulle küll ei meeldi nii palju vett juua, ema ütleb, et see hea asi, aga vesi on nii maitsetu, mulle maitseb limonaad palju rohkem. (*uneleb ja meenutab limonaadi maitset*) mmmmmm.... see on nii hea!

KARU: Janu korral tuleb alati vett juua, kui võimalik. Puhas vesi on kõige parem valik - seda võib juua igal ajal ja seda saab igalt poolt. Ega asjata mu nimi Vesikäpp pole, ma olen alati käpp, kui vett saab.

TÜDRUK: Mis, Vesikäpp, karu on ikka Mesikäpp

KARU: Heal lapsel ikka mitu nime. Kui on valida, kas magus jook või vesi, siis mina valin alati vee, kuna vees pole magusaid aineid, mis hambapinda pehmendaksid. Kui ma hambaarsti juures käisin, siis tema ka kiitis mind, et mu hambad on nii ilusad ja terved.

TÜDRUK: Kas sa siis pesed kogu aeg hambaid ja jood kogu aeg vett? (*kratsib kukalt*)

KARU: Egas ma siis kogu aeg hambaid pese, kahest korrast päevas aitab küll. Aga vett joon siis, kui janu peale tuleb. See meeldib hammastele. Nüüd ma puhkan natuke (*viskab teise külje ja nohiseb vaikselt*).

JUTUSTAJA: Tüdruk jalutab metsas edasi, kui talle järsku Hunt vastu jookseb.

HUNT: (*saabub tervisejooksult: uhh, ähh, uhh, ähh*): Oi, tere! Kuhu sina nii vara tõttad? (*teeb samal ajal venitusharjutusi*)

TÜDRUK: Tere, tere! Mina lähen hambaarsti juurde (*rõõmsalt*).

HUNT: Ah nii? Tead, mina käisin eile hambaarsti juures. Käin seal igal aastal! (*uhkelt*). Hambaarstid on väga sõbralikud ja toredad. Ma sain isegi kiita!

TÜDRUK: Teised loomad, minu sõbrad said ka hambaarstilt kiita. Mida sina hästi tegid, et kiita said? (*uudishimulikult*)

HUNT: Mina... Mina olen hästi tervislik Hunt. Näe, tegin siin just hommikuvõimlemist ja tervisejooksu. Ja tead, mida ma veel teen - ma süüa ka hästi tervislikult. (*õpetlikult*): Kas tead miks?

TÜDRUK (*häbelikult*): Ema ütleb, et see hoiab hambad tervena ja kõhu korras.

HUNT: Jah, sul on õigus. Ikka sellepärast, et hambad terved ja tugevad oleksid.

TÜDRUK: Aga milliseid toite sa sööd, et su hambad nii terved on? Kas šokolaadi, küpsiseid ja pulgakomme ikka ka?

HUNT: (*Hunt raputab tüdruku pakkumise peale pead*) Mina süüa hästi mitmekesiselt (*tõstab uhkelt sõrme*). See tähendab, et ma süüa palju puuvilju, palju juurvilju... ja no natuke liha muidugi ka! (*silitab kõhtu*). Oluline on pidada söögikordade vahel pausi ja loputada suud

puhta veega peale igat toidukorda. Nii ei jää toidutükikesed hammaste külge ja nii saavad hambad puhata.

Jänes saabub sirmi tagant, porgandit närides. Kuulatab hetkeks ja tuleb teiste juurde.

JÄNES: Tere sõbrad! Millest te siin räägite?

HUNT: Meie arutame, kuidas hambaid tervete ja tugevatena hoida.

JÄNES: Oi, mina käisin ka eile hambaarsti juures ja sain kiita!

TÜDRUK: Mille eest sina kiita said? Orav peseb hambaid kaks korda päevas, Karu joob palju vett ja Hunt toitub tervislikult.

JÄNES: Mina söön ka tervislikult ja pean söögikordade vahel pausi. Kas sa tead, mille pärast tekib kõige rohkem hambaauke?

TÜDRUK: Ema ütleb, et kogu aeg ei tohi süüa.

JÄNES: Sinu emal on õigus. Hambaaugud tekivad, kui sa liiiiiga tihti sööd, kui hambad vahepeal puhata ei saa, muutub hambapind pehmeks, mille peal saavad suukollid hüpata.

TÜDRUK: Kui kaua ma siis pean söömisest puhkama?

JÄNES: Et hambad saaksid oma tugevuse taastada, tuleb pidada toidukordade vahel kolm tundi pausi. Pausi ajal on hea juua ainult puhast vett!

HUNT: Süüa võib 4-5 toidukorda päevas - hommiku-, lõuna- ja õhtusööki (loendab näppudel) ja siis võib endale lubada veel paar vahepala, no näiteks puuvilja või juurvilja või pähkleid.

TÜDRUK: Kas sa siis magusat üldse ei söö?

HUNT: Häh, söön ikka. Aga mitte iga päev, sest ma ei taha, et mu hammastesse augud tulevad (*osutab oma hammastele*).

TÜDRUK: Siis on emal õigus, kui ta ütleb, et iga päev magusat süüa ei ole hea. (*mõtiskleb veel selle üle, arutleb endamisi, kognitiivne dissonants :)*). Aga mulle meeldib ju!

JUTUSTAJA: Korruga haarab Jänes hambaharjad, lööb nendega taktid ette nagu trummar trummipulki kokku lüües, (*tehakse pulkade kokku löömise hääl*)

JÄNES: HAMBARÄPP

Pesen hommikul ja õhtul,

Pärast puhun õhku (*paneb käe suu ette ja hingab ja nuusutab, kas on puhas hingedõhk*)

Tõmban välja hambaniiti,

nii et kõlab biit-ki (*Hambaharjad suures trakstitaskus ja võtab välja hambaniidi*) taustaks teeb Hunt mingeid helilisi asju)

Mul on hambad puhtad,

mu suu ei lähe luhta.

Meil ju hambaid vaja, (hunt näitab oma hammaste peale)

tervel eluajal.

2x REFRAÄN: Aastas korra ikka,

hambaarsti kohtan.. daa daa, faa faa (siia teeb mingit "beat boksi" vahele)

Enne veel kui lähen,

meelest mul ei lähe

Peale sööki teen ma

hambad puhtaks veega (pealiigutused vasakule ja paremale)

HUNT: (*tüdrukule*) Käi aga ilusti hambaarsti juures ära ja usu mind - saad ka kiita. Tule, Jänku, jookseme koos edasi. Teeme õige võidu. (*lõbusalt*) Kes viimane, see hapupiimane. (*Hunt ja Jänes jooksevad sirmi taha*).

JUTUSTAJA: Pärast hundiga kohtumist kostub tüdruku kõrvu äkitselt kummaline hääl "Uhhuu-uhhuu!". Tüdruk suunab pilgu hääle suunas ja märkab uhket lindu, kes oma suurte silmade ning ninal asuvate prillidega tüdruku poole vaatab.

TÜDRUK: (*väga arglikult, samas uudishimulikult*) Kes sina oled?

ÖÖKULL: (*ütleb väga James Bondilikult*) Mina olen Öökull, selle metsa arst, hambaarst.

TÜDRUK: Tere Öökull! Mis siin metsas täna toimub? Kõnnin läbi metsa hambaarsti juurde ja muudkui kohtan erinevaid metsa elanikke.

ÖÖKULL: Neid kohtasid sa sellepärast, et neil kõigil oli sulle midagi õpetada.

TÜDRUK: Jaa, ma sain nii palju teada. Iga loom õpetas mulle, mida ma oma hammastega tegema pean.

ÖÖKULL: On sul meeles, mida nad sulle rääkisid?

TÜDRUK : *Tüdruk jääb mõttesse (kandev paus)*

LASTE KAASAMINE : *Lapsed, kas teil on meeles, mida loomad teile õpetasid?*

Lapsed vastavad, mida mäletavad..... kui nimetavad nt. 3 asja, siis tüdruk nimetab ülejäänud 1 asja. See osa on valikuline!

TÜDRUK: *(loendab näppude peal järjest loomade õpetusi)*

Kõigepealt rääkis Orav, et hambaid tuleb pesta 2 korda päevas ja 2 minutit järjest.

Siis sain Karult teada, miks on kasulik juua vett.

Jänes ütles, et söögikordade vahel tuleb hoida vähemalt 3-e tunnist pausi.

Ja Hunt sööb tervislikku toitu ega söö liiga palju magusat.

ÖÖKULL: Te olete väga tublid. Kõik loomad on õiget juttu rääkinud. Aga tead, hammaste hoidmiseks on üks reegel veel.

TÜDRUK: Mis see reegel siis on?

ÖÖKULL: Kui tahad kindel olla, et oled esimest nelja reeglit korralikult täitnud, tuleb üks kord aastas oma hea töö hambaarstile ette näidata. *(rõhuga):* Viienda kuldse reegli järgi pead üks kord aastas hambaarsti juures käima.

TÜDRUK: *(entusiastlikult, rõõmsalt)* Ooo! Täna on see päev käes, kus mina lähen hambaarsti juurde!

ÖÖKULL: Sul on need reeglid väga hästi selgeks saanud! Kuid tuletan sulle meelde, et viie kuldse reegli teadmisesest ainuüksi ei piisa. Neid on vaja iga päev ka järgida, siis püsivad su hambad terved.

TÜDRUK: Jätan need reeglid endale kindlasti meelde ja hakkan neid ka järgima. *(ehmunult)*
Oi, aga nüüd pean minema *(tüdruk lahkub sirmi taha)*

JUTUSTAJA: Täna kuulsite lugu viiest kuldsest reeglist, mis aitavad hoida hambaid tervena, nagu Jänes ütles “ Meil ju hambaid vaja tervel eluajal.” Loo lõpetuseks kuulame **Suukooli hambapesulaulu** *(Algab lõpulaul, kõik tantsivad-näidendi puhul)*

*Lasteaias esitamisel tuleb sisse arvestada lastega suhtlemine, kus tegelane püüab midagi meenutada ja lapsed aitavad. See on kaasav etendus ja etendusest õppimine toimub teadlikumalt.

Näidendi teksti faili lõppu võib lisada ka Suukooli laulu teksti (ehk soovib mõni õpetaja ise laulda seda): file:///C:/Users/kerst/Downloads/Hambapesu_laul_tekst.pdf

Rekvisiidid lavale: metsatukka kujutav sirm (joonistatud/maalitud/õmmeldud katteriidega), papist meisterdatud puud/põõsad, käbid-pähklid, Oravale kott koos erinevate hambaharjadega, veepudel Karule,