**3. Melléklet: Segédlet pedagógusoknak (2. melléklet válaszai)**

**1. csoport:** Gyűjtsetek anyagokat az interneten arról, hogy miből készült régen a rágógumi, majd készítsetek gondolattérképet!

Mióta „rágózunk”?

Válasz: Elképesztő alapanyagokból és különös receptek alapján készítettük a rágót az elmúlt 6000 évben. A rágógumi és a rágózás ugyanis hosszú évezredek óta az emberi kultúra része, amit sok tárgyi bizonyíték támaszt alá világszerte.

Mit rágtak régen az emberek?

Válasz: Az első rágók nem sokban hasonlítottak a ma ismert rágógumikhoz: előszeretettel rágcsáltak el olyan növényeket, amelyeket nem tápanyagtartalmukért, hanem a rágásért magáért, illetve pozitív hatásaik miatt őrölgettek hosszasan a fogaikkal. Például:

* nyírfakéregkátrányt
* cliche, természetes fagyantát
* lucfenyő gyantáját
* masztix – Pistacia lentiscus gyantáját
* különböző leveleket
* különböző gyökereket
* ginseng gyökeret
* bálnazsírt
* kóladiót.

**2. csoport:** Miből készül napjaink rágógumija? Készítsetek gondolattérképet a gyűjtött anyagokból!

Mikor és miből készültek az első rágógumik?

Válasz:

* 1848-ban
* lucfenyőgyantából
* paraffinolajból
* napjaink rágójára leginkább hasonlító rágógumi az 1860-as évek környékén született
* cliche, természetes fagyantából készült

Miből készül napjaink rágógumija?

Válasz:

* Kevesen tudják, hogy ez a közkedvelt termék a „rágógumi fa” leveléből készül.
* A rágógumi fát nemcsak a rágógumigyártás miatt termesztik. Nagyon szép dísznövény és rendkívül szívós fafajtája a trópusi vidékeknek.
* A rágógumi fa hivatalos neve Sapodilla. Ez a fa 30 méter magasra is megnőhet. Levelei sötétzöldek és fényesek. Virágai harang alakúak és olyan kicsik, hogy sokszor elkerülik a bámészkodók figyelmét. A Sapodilla fa gyakran piramis alakú.
* A Sapodilla fa gyümölcse ehető, nagyon ízletes. Íze leginkább a barackéhoz és a barna cukoréhoz hasonló.
* A fa kérgét a Fülöp-szigeteken vitorlák színezésére és horgászzsinór készítésére használják.
* A fa nagyon erős, padlókészítésre is alkalmas.

**3. csoport:** Mik a rágózás előnyei? Készítsetek gondolattérképet!

Mi az előnye a rágózásnak?

Válasz:

* üde leheletet biztosít
* a cukormentes rágógumival megelőzhető a fogszuvasodás (serkenti a nyálelválasztást és antibakteriális hatással rendelkezik)
* étkezéseket követően néhány percig a cukormentes rágó rágása segíthet a száj megfelelő pH-értékének eléréséhez
* semlegesíthetik a fogzománcra káros emésztőnedveket
* eltávolítják az ételmaradékok és a lepedék egy részét
* segíthet megelőzni a fogkő kialakulását
* hozzájárulhat az egészséges szájhigiénia kialakításához
* fokozza az étvágyat
* beindítja az emésztőszervek munkáját, és könnyebben feldolgozásra kerül a táplálék
* segíthet megelőzni a gyomorégést
* a rendszeres rágózás segíthet azoknak, akik az édességek rendszeres fogyasztásáról kívánnak leszokni, mert amíg cukormentes rágógumit rágcsálnak, addig sem majszolnak egészségtelen, cukros nassolnivalókat

**4. csoport:** Mik a rágózás hátrányai? Készítsetek gondolattérképet!

Válasz:

* az arcizmok környékén fájdalom léphet fel
* a sok rágózástól kilazulhat vagy elmozdulhat az állkapocs
* a rágógumi beleragadhat egy-egy fogtömésbe, pótlásba, amelyet tönkre is tehet
* a kiköpött rágógumiba beleléphetünk, beleragadhat a hajunkba, ruhánkba
* ha kiköpik a rágógumit, elcsúfítja a környezetet, a járdán ott marad a nyomuk, feltakaríthatatlan. Vajon miért nem jön fel?
* egy-egy rágógumi elrágcsálása semmiképpen sem helyettesíti a napi fogtisztítást