

Droży Rodzice!

Witam wszystkich bardzo serdecznie i zapraszam do skorzystania z poniższych propozycji, które pomogą dzieciom utrwalić zasady dbania o higienę.

HIGIENA:

- jest jednym z czynników warunkujących zdrowie,
- przestrzeganie zasad higieny jest szczególnie ważne w okresie zwiększonej zachorowalności
- dzięki częstemu myciu rąk, możemy o połowę zmniejszyć liczbę chorób układu pokarmowego i o 30% liczbę chorób układu oddechowego

Niezależnie od miejsca w którym przebywamy, musimy pamiętać o zasadach higieny. Na działanie wszelkich bakterii, wirusów najbardziej narażone są dzieci, których odporność, nie jest w pełni wykształcona. Należy uświadamiać dzieci, że zachowanie zasad higieny warunkuje ludzkie zdrowie. Czysty przedszkolak będzie zdrowy i gotowy do dalszej zabawy. Warto systematycznie przekazywać i utrwalać wiedzę dotyczącą higieny, by zobrazować dzieciom, jak dbać o czystość swoją oraz otoczenia, jak walczyć z bakteriami, wirusami by nie chorować.

Wypracowanie u dziecka dobrych nawyków higienicznych wymaga przede wszystkim systematyczności. Nie sposób tego uczynić okazjonalnie. Zachowania prozdrowotne muszą być wplecione w codzienną rutynę. Nie można z nich rezygnować, bo dziecko jest zmęczone lub chce się bawić, bo rodzic nie ma czasu, bo siedzimy w domu, bo jest brzydka pogoda itp. Trzymanie się tej zasady jest niekiedy równie trudne dla rodziców, jak i dla dzieci, lecz jest niezbędne do wypracowania trwałych i dobrych nawyków.

Zapraszam do skorzystania z poniższych propozycji, które pozwolą dzieciom przypomnieć między innymi zasady dbania o higienę.

Myszka w paski to bohaterka animacji dla dzieci, która zawsze służy dobrą radą. Myszka występuje w trzech seriach, są to: dobre maniery, **zasady higieny** i zasady bezpieczeństwa. W kolejnych odcinkach, to miłe zwierzątko tłumaczy dzieciom:

- kiedy mówi się dzień dobry, przepraszam, do widzenia, dziękuję oraz proszę,
- **jak dbać o higienę, jak brać kąpiel w wannie lub pod prysznicem, jak myć ręce, zęby i dbać o skórę,**
- jak udzielić sobie lub innym pierwszej pomocy - co zrobić, gdy skaleczą się w palec, przemarzają, zwichną kostkę, mają drzazgę, boli je ząb, oparzą się lub ich nos krwawi.

Filmy „Myszka w paski” są bardzo pouczające i przydatne każdemu dziecku, które chce być grzecznym, miłym i czystym maluchem - <http://www.miniminiplus.pl/filmy/z/myszka-w-paski>. Myszka sprawdza, czy dzieci zapamiętały jej rady, za pomocą zagadek.

Dostępne odcinki to np.:

Jak chronić skórę przed słońcem odc. 1

<https://www.youtube.com/watch?v=YIUWVzwACpU>

Jak czesać włosy odc. 2 <https://www.youtube.com/watch?v=-wYv8b2qZGw>

Jak myć głowę odc. 3 <https://www.youtube.com/watch?v=s3xgTndlyl4>

Jak mieć czysty nos odc. 4 <https://www.youtube.com/watch?v=VcPIf2s2Gis>

Jak pielęgnować paznokcie odc. 5 <https://www.youtube.com/watch?v=KiaiOXPSd5M>

Jak brać prysznic odc. 6 | <https://www.youtube.com/watch?v=wCUphAFi-Bo>

Jak dokładnie myć ręce odc. 7 https://www.youtube.com/watch?v=fxxx2myt_el

Co zrobisz, gdy się skaleczysz odc. 8 <https://www.youtube.com/watch?v=c0k12quepk0>

Jak dbać o skórę odc. 9 <https://www.youtube.com/watch?v=cweIt0cfOWI>

Jak pielęgnować zęby odc. 10 <https://www.youtube.com/watch?v=rTB9z-pOtmw>