

Rodzicu,

w ramach programu **Czyściochowe Przedszkole** prowadzimy zajęcia na temat kąpielii.

Twoje dziecko dowiedziało się podczas nich:

- Podczas kąpieli należy dokładnie myć całe ciało, nie zapominając o żadnym, nawet najmniejszym zakamarku.
- Mycie włosów to ważna czynność – przeprowadzona z wyczuciem i delikatnością, może okazać się przyjemna.
- Ciało myjemy mydłem lub innym preparatem dobranym do danego rodzaju skóry.
- Podczas mycia powinniśmy korzystać z własnej gąbki. Trzeba ją później wykręcić i odłożyć na miejsce do wyschnięcia.
- Po kąpieli należy wytrzeć delikatnie całe ciało, a ręcznik odwiesić na miejsce.
- Wszyscy domownicy – w tym dzieci – odpowiedzialni są za pozostawienie po sobie porządku w łazience.
- Zdrowy sen jest bardzo ważnym elementem wspierania odporności.
- Zbyt mała ilość snu powoduje, że jesteśmy zmęczeni i bardziej podatni na infekcje.
- Należy pamiętać o regularnych porach wstawania i zasypiania.
- Dzieci w wieku przedszkolnym, powinny spać 11-14h w ciągu doby.
- Na wysypianie się, wpływają takie czynności jak: unikanie źródeł niebieskiego światła (np. z telefonów komórkowych i laptopów) na min. 3h przed snem, wyciszenie się poprzez np. czytanie książek lub słuchanie muzyki, aktywność fizyczna w ciągu dnia, a także wygodna piżama, niekrępująca ruchów.

Wiemy, jak ważną rolę w kształtowaniu dobrych nawyków odgrywa opiekun.

Zachęcamy Cię do powtarzania wraz z dzieckiem zdobytych przez nie wiadomości w domu.



Utrwalcie zdobytą przez dziecko wiedzę!

Porozmawiajcie wspólnie o tych zasadach, szczególnie podczas wieczornej kąpieli i przygotowań do snu - bo najlepiej jest się uczyć przez działanie i obserwację!



Rozwijaj wiedzę dziecka w atrakcyjny dla niego sposób!

Możesz włączyć dziecku **bajki edukacyjne z przygodami bohaterów Czyściochowa**, które w łatwy i przyjemny sposób pozwolą na utrwalenie zdobytej wiedzy. Znajdziesz je na **kanale Rossne! na Youtube**. Dzięki odcinkom „Rudki sposób na Pociaka” i „Rudka odczarowuje mycie głowy” dzieci dowiedzą się, dlaczego kąpiel jest ważna i jak skutecznie poradzić sobie z Pociakiem.



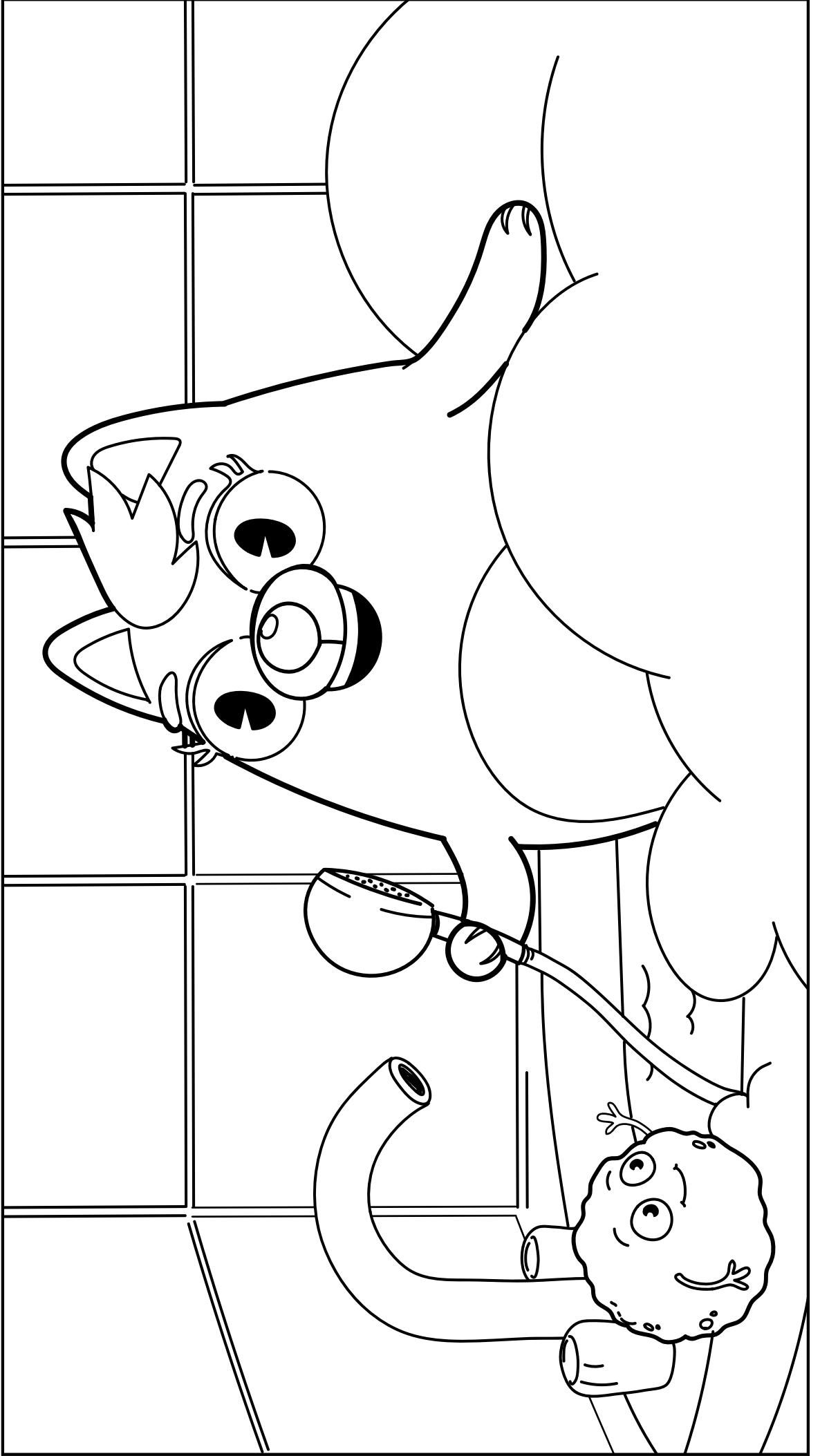
Zaproś do kreatywnego zadania!

Daj dziecku do pokolorowania rysunek z jedną z przygód bohaterów Czyściochowa. Rudka to prawdziwa gwiazda – z przyjemnością wystąpiła w naszej kolorowance!



Poeksperymentujcie wspólnie!

Wykonajcie razem pianowy wulkan. Piana uprzyjemnia każdą kąpiel, a jednocześnie sprawia, że mały człowiek dokładniej się umyje. Zaproponuj swojemu Juniorowi także kreatywne zadanie na temat kąpieli.



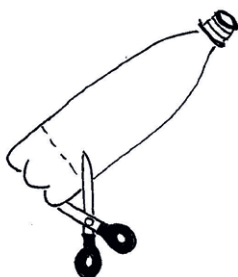


Syfon – wykonanie, krok po kroku

POTRZEBNE BĘDĄ:

- mała butelka plastikowa
- nożyczki
- gumka recepturka
- kawałek pieluchy tetrowej albo wielokrotnie złożony bandaż
- mała miska
- mydło w płynie albo żel do mycia

1.



Odcinamy dno butelki.

2.



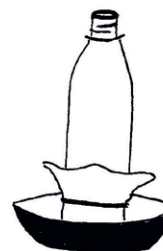
W miejsce dna butelki przymocowujemy za pomocą gumki kawałek pieluchy tetrowej.

3.



Do miseczki nalewamy trochę mydła w płynie i rozcieńczamy je odrobiną wody.

4.



Namaczamy końcówkę z tkaniną w naszym mydlanym płynie.

5.



Dmuchamy do butelki przez jej szyjkę.
Wdmuchiwane powietrze przechodząc przez tkaninę tworzy spektakularny pianowy wulkan.

PAMIĘTAJCIE

Aby podczas kąpieli namydlić całe ciało, docierając do wszystkich zakamarków.



Wodna kąpiel na papierze – wykonanie, krok po kroku

POTRZEBNE BĘDĄ:

- kartka papieru formatu A4
- ołówek, długopis
- farba plakatowa
- pędzelek
- kredki, flamastry, mazaki
- mokre chusteczki do wytarcia dłoni

WYKONANIE:

1. Daj dziecku kartkę papieru w formacie A4.
2. Z boku kartki, przy użyciu markera, niech dorysuje wannę.
3. Następnie, niech pomaluje pędzelkiem rysunek, używając rozwodnionych farb plakatowych.
4. Wodna kąpiel na papierze – gotowa! To świetna zachęta do regularnych kąpieli!



Praca plastyczna - Zabawa w wannie

Teraz czas na kreatywność Twojego Juniora! Zaproś dziecko do wykonania rysunku „Wesoła kąpiel”, który będzie podsumowaniem doświadczenia i zdobytej wiedzy.

WYKONANIE:

1. Daj dziecku wykonany wcześniej (wyschnięty) rysunek.
2. Poproś o dorysowanie ulubionych zabawek, np. kaczuszek, statków, kubeczków do przelewania wody – to, czym lubi lub chciałoby się bawić w wannie!