

Rodzicu,

w ramach programu **Czyściochowe Przedszkole** prowadzimy zajęcia na temat higieny nosa.

Twoje dziecko dowiedziało się podczas nich:

- Nos służy do wąchania. Kiedy jest zatkany, czujemy mniej zapachów.
- Gdy jesteśmy chorzy, nos produkuje więcej wydzieliny (katar).
- Do czyszczenia nosa używamy chusteczki. Zatykamy jedną dziurkę i wydmuchujemy powietrze przez nos.
- Zużytą chusteczkę wyrzucamy i myjemy ręce.
- Nie powinno się powstrzymywać kichania. Kichać należy w chusteczkę lub zgięcie łokcia.
- Dłubanie w nosie źle wygląda i może powodować uszkodzenia naczynek w nosie.
- Regularne oczyszczanie nosa skraca czas infekcji.
- Optymalna temperatura dla naszego nosa to od 18 do 21 st. C. Ważna jest także wilgotność powietrza. Za optymalną uznaje się 50%.
- Nosem wdychamy powietrze, w którym mogą się znaleźć bakterie i wirusy chorobotwórcze.
- Lepiej jest oddychać przez nos, niż przez usta. Włoski obecne w nosie chronią nas przed patogenami i cząstkami zanieczyszczeń, które znajdują się w powietrzu.

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, jeśli to będzie wynikało z sytuacji - 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 „Zakatarzynka roznosi zarazki” i „Zakatarzynka ściga się z glutem” dzieci dowiedzą się, jak ważna jest higiena nosa i jak prawidłowo dmuchać nos.



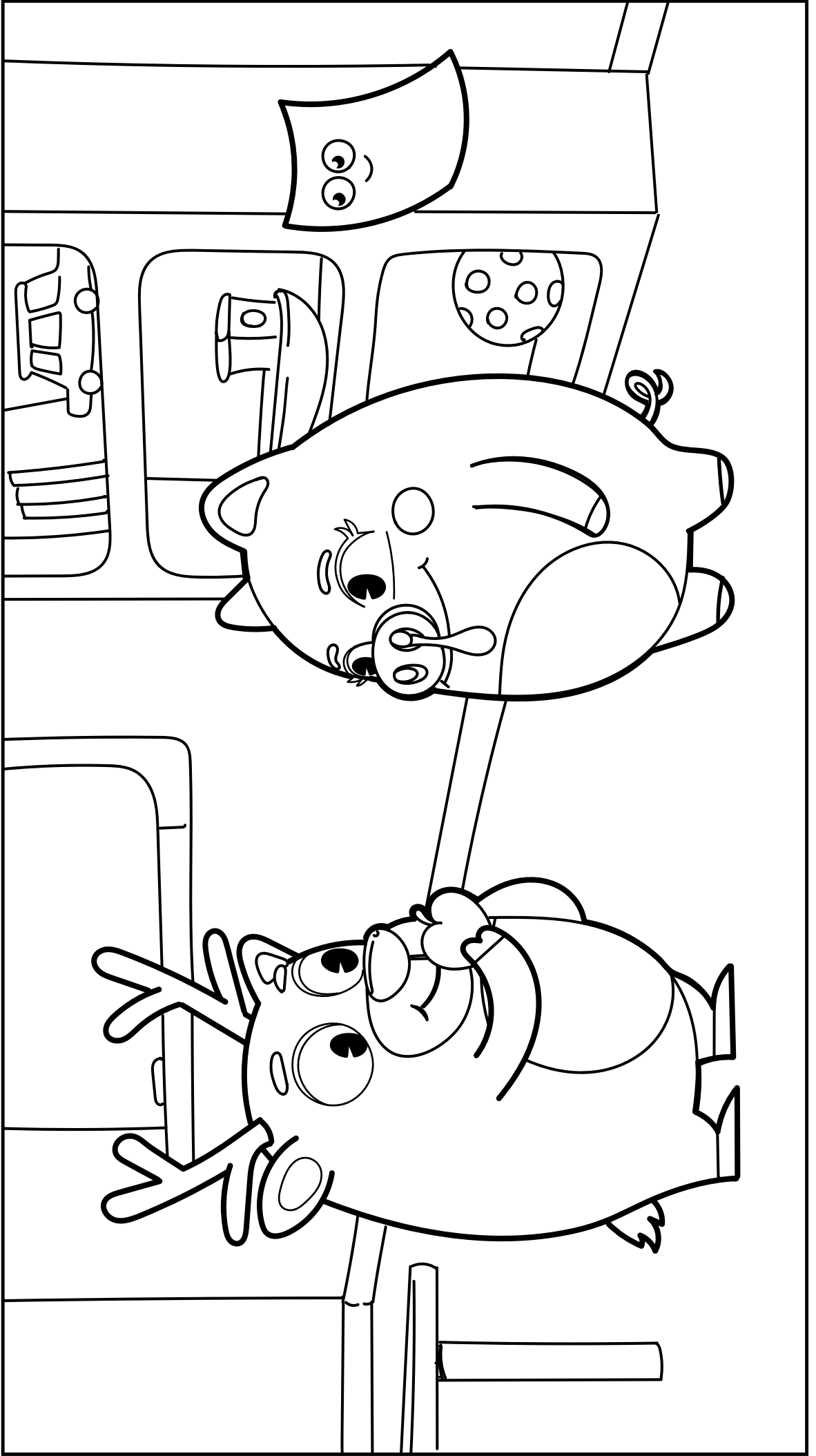
Zaproś do kreatywnego zadania!

Daj dziecku do pokolorowania rysunek z jedną z przygód bohaterów Czyściochowa. Czy Twój Junior zgodnie, z którego odcinka jest ta scena?



Poeksperymentujcie wspólnie!

Możecie wykonać razem wiatraczek, który będzie poruszany przez wydmuchiwane powietrze. Podczas tego zadania sprawdzicie, jak mocno potraficie dmuchać ustami, a jak nosem. Zaproś swojego Juniora także do pracy plastycznej, w której przygotowuje stolikowy kosz na zużyte chusteczki.



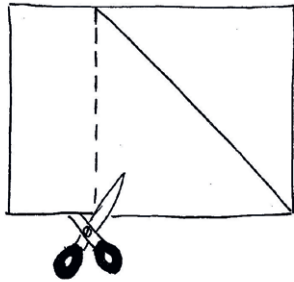


Wiatraczek – wykonanie, krok po kroku

POTRZEBNE BĘDĄ:

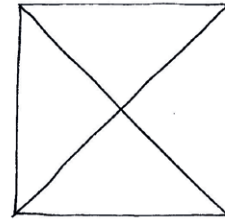
- patyk
- kartka z bloku technicznego
- mocny klej
- pinezka
- kółeczko z papieru
- nożyczki

1.



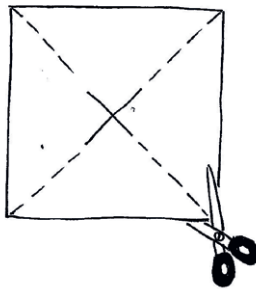
Z kartki wycinamy duży kwadrat.

2.



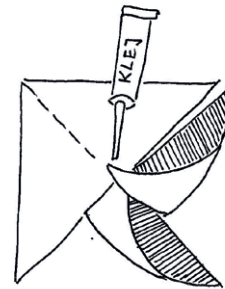
Zginamy go dwukrotnie po przekątnej.

3.



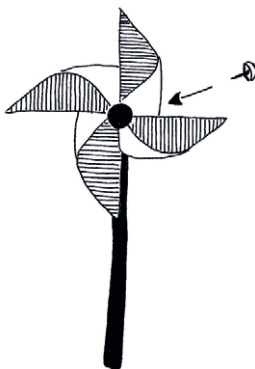
Nacinamy odcinki przekątnej, ale nie tniemy do końca.

4.



Zginamy do środka co drugi róg i przyklejamy go.

5.



Przykładamy kółko z papieru i wbijamy w nie pinezkę mocując do patyczka.

PAMIĘTAJCIE

Drożny nos to lepsza możliwość oddychania pełną piersią.

Nos trzeba oczyszczać z nadmiernej wydzieliny za pomocą chusteczek.



Stolikowy kosz na chusteczki – wykonanie, krok po kroku

POTRZEBNE BĘDĄ:

- pusty karton po mleku lub soku
- taśma klejąca lub izolacyjna
- torebka foliowa
- paczka chusteczek
- czarna lub srebrna taśma siateczkowa (opcjonalnie)
- krepina, bibuła, kolorowy papier
- farby, kredki, flamastry

WYKONANIE:

1. Wykonaj trzy nacięcia w górnej części pudełka tak, by otwierało się do góry, lub stworzyło uchylną drzwiczki.
2. Odetnij lub oderwij ostre rogi pudełka.
3. Poproś dziecko, by okleiło pudełko czarną lub srebrną taśmą (opcjonalnie).
4. Następnie, niech ozdobi je przy użyciu krepiny, bibuły, kolorowego papieru, farb lub flamastrów.
5. W gotowym pudełku niech umieści torebkę foliową.
6. Powiedz dziecku, by przygotowany kosz ustawiło na stoliku i wyrzucało do niego zużyte chusteczki!