

## Rodzicu,

w ramach programu **Czyściochowe Przedszkole** prowadzimy zajęcia na temat mycia zębów.

**Twoje dziecko dowiedziało się podczas nich:**

- Zęby myjemy przez 3 minuty dwa razy dziennie, codziennie.
- Rano myjemy zęby przed śniadaniem lub 15 minut po posiłku.
- Zęby myjemy dokładnie i z każdej z trzech stron.
- Lekarz stomatolog pomaga dbać o zęby.
- Zdrowe odżywianie jest ważne dla naszych zębów. Powinniśmy unikać produktów słodkich, czy przylepiających się do zębów.
- Dokładne mycie zębów to także nitkowanie, które wykonuje rodzic – aby dziecko nie podrażniło i uszkodziło dziąsła.
- Zdrowe odżywianie wpływa na nasze zęby, ale również na odporność naszego organizmu.
- Dieta, która pozytywnie wpływa na odporność organizmu, powinna być zbilansowana i zawierać: warzywa, owoce, produkty zbożowe pełnoziarniste, chude mięsa, ryby, nabiał i tłuszcze.
- Na odporność wpływają też takie składniki jak czosnek, imbir, sok z malin.
- Należy pamiętać o spożywaniu kiszonek, które są naturalnymi probiotykami, dostarczają dużo witamin, regulują metabolizm i wspierają odporność.

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, zwłaszcza podczas wspólnego mycia zębów lub przygotowywania posiłku - 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 odcinkowi „Królik Higienek kontra Ząbiaki” dzieci dowiedzą się, jak prawidłowo dbać o higienę jamy ustnej.



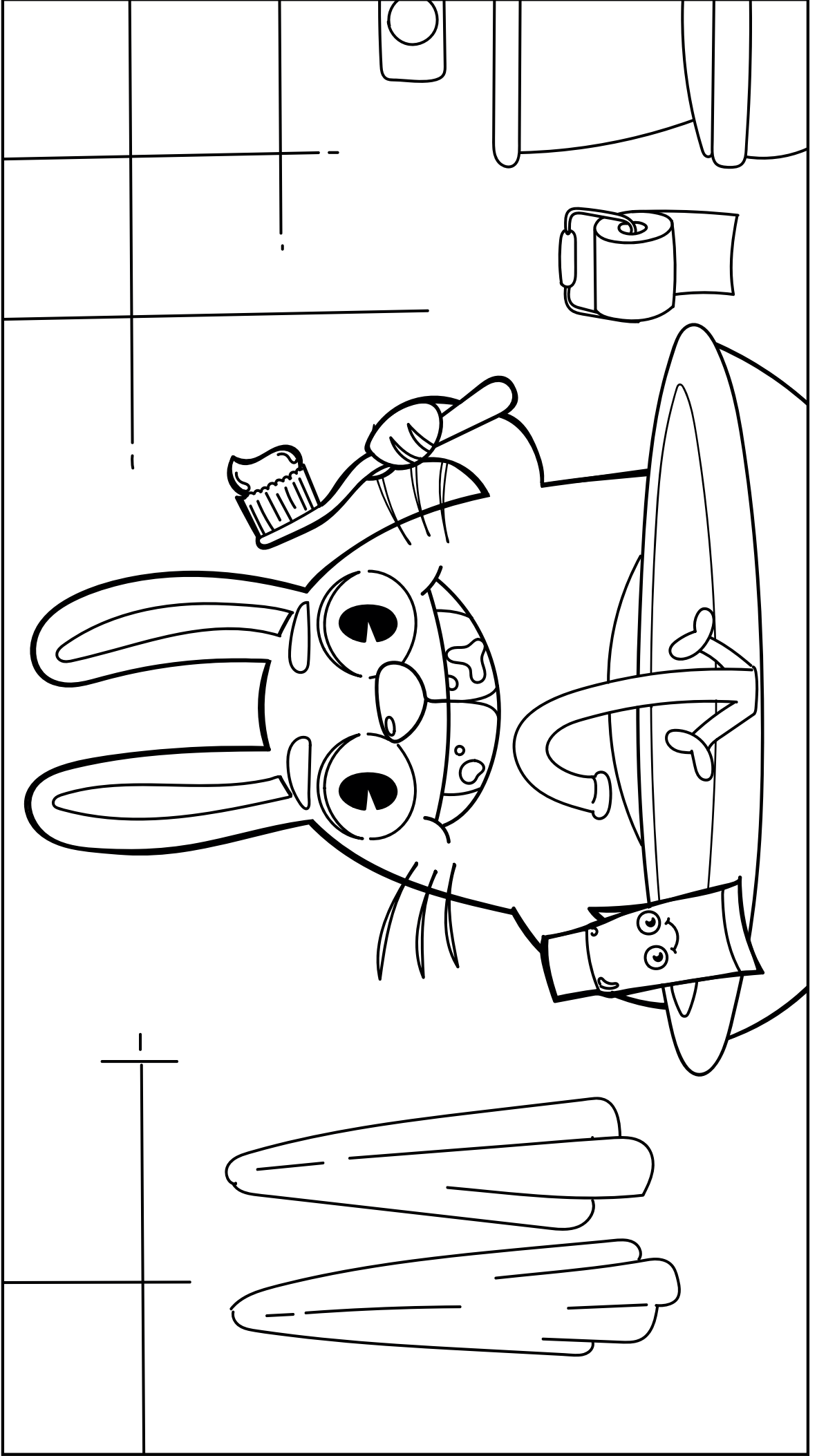
### Zaproś do kreatywnego zadania!

Daj dziecku do pokolorowania rysunek z jedną z przygód bohaterów Czyściochowa. Kolorowy obrazek z Królikiem Higienkiem, Szczocią i Pastkiem możecie powiesić w widocznym miejscu, aby przypominał o porannym i wieczornym myciu zębów.



### Poeksperymentujcie wspólnie!

Możecie zrobić razem klepsydrę, odmierzającą czas mycia zębów oraz model czystego zęba, który w ciekawy sposób zobrazuje, jak wygląda zdrowe szkliwo!





## Klepsydra – wykonanie, krok po kroku

### POTRZEBNE BĘDĄ:

- dwa przezroczyste plastikowe kubki
- dwa kawałki folii
- klej, który skleja plastik
- dwie gumki recepturki
- piasek
- szpikulec

1.



Sklejamy kubki dnami do siebie.

2.



Przebijamy je tworząc otwór (to zadanie rodzica).

3.



Nakładamy folię na górny brzeg kubka i przymocowujemy ją gumką, by się nie zsunęła.

4.



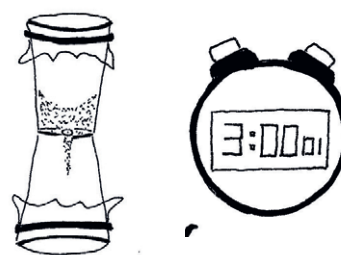
Odwracamy kubki na drugą stronę, wsypujemy trochę piasku i zamykamy drugi kubek folią, tak samo, jak pierwszy.

5.



Powstaje klepsydra z przesypującym się piaskiem.

6.



Warto sprawdzić za pomocą stopera, ile czasu potrzebuje piasek, by przesypać się do drugiego kubka. Czy będą to 3 minuty potrzebne do umycia zębów?

### PAMIĘTAJCIE

Zęby myjemy przez 3 minuty dwa razy dziennie, codziennie.



## Model zęba – wykonanie, krok po kroku

### POTRZEBNE BĘDĄ:

- plastikowa butelka 0,5l
- farba akrylowa – różne kolory (w tym biała)
- pędzle
- pojemniczek z wodą

### WYKONANIE:

1. Przetnij plastikową butelkę w połowie wysokości.
2. Poproś dziecko, by pomalowało białą akrylową farbą powierzchnie wewnętrzną butelki.
3. Odstawcie ją do wyschnięcia.
4. Po wyschnięciu, odwróć butelkę do góry dnem.
5. Powiedz dziecku, by za pomocą innych kolorów farby, namalowało na zewnętrznej części butelki minę Uśmiechniętego Zęba.
6. Tak wygląda zdrowe szkliwo i szczęśliwy ząb!