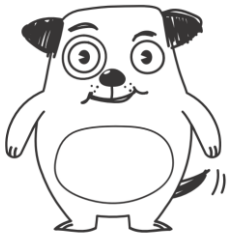
PROGRAM „CZYŚCIOCHOWA AKADEMIA”

Motylki 2025/2026

- Dzieci aktywnie uczestniczyły w zajęciach, których celem było kształtowanie i utrwalanie dobrych nawyków higienicznych wśród najmłodszych.

- Podczas śledzenia przygód Czyściochów, dzieci zdobywały umiejętności, które pomagały im samodzielnie sprostać codziennym wyzwaniom higienicznym!

- Realizując zajęcia, przedszkolaki poznały sympatycznych bohaterów Czyściochowa, którzy uczą je zasad higieny poprzez filmiki edukacyjne, piosenki, zabawy logiczne, plastyczne oraz muzyczno-ruchowe.



- Dzieci otrzymały także zestawy do mycia zębów.

PODCZAS ZAJĘĆ NA TEMAT HIGIENY I CZYSTOŚCI DŁONI DZIECI DOWIEDZIAŁY SIĘ:

- Mycie rąk to bardzo ważna czynność. Brak jej konsekwentnego przestrzegania może powodować choroby.
- Kiedy należy umyć ręce: po skorzystaniu z toalety, powrocie do domu (przedszkola), zabawie ze zwierzętami i na placu zabaw, skorzystaniu ze zbiorowej komunikacji, kichnięciu i dmuchaniu nosa, czy po prostu, gdy są brudne.
- Do mycia rąk służą: mydło w różnych postaciach oraz woda. W ciepłej wodzie mydło lepiej się rozpuszcza. Jeśli nie mamy dostępu do bieżącej wody, możemy użyć żelu antybakteryjnego lub nawilżanych chusteczek.
- Dla czystości rąk najważniejsze są czas i technika ich mycia. Prawidłowo powinno się myć dłonie minimum 30 sekund. Pamiętając o wielokrotnym pocieraniu wewnątrz dłoni, na grzbietach, przestrzeniach między palcami oraz nadgarstkach. Dokładne mycie rąk to również koliste ruchy pocierania opuszkami palców o wnętrze dłoni, w celu oczyszczenia przestrzeni pod paznokciami.
- Po umyciu zawsze suszymy ręce, ponieważ na mokrych powierzchniach bakterie namnażają się szybciej.
- Dotykając wielu powierzchni w ciągu dnia, na naszych rękach gromadzą się wirusy i bakterie. Regularne mycie rąk pozwala na ich skuteczne usuwanie.
- Częste mycie dłoni ogranicza kontakt z bakteriami i wirusami - co minimalizuje ryzyko infekcji.

PODCZAS ZAJĘĆ NA TEMAT MYCIA ZĘBÓW DZIECI DOWIEDZIAŁY SIĘ:

- 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.
- Zdrowe odżywanie 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.