

Czas na kąpiel!

Co warto wiedzieć?

- Skóra dziecka jest bardziej wrażliwa niż skóra dorosłego**, dlatego dzieci powinny używać do mycia preparatów dopasowanych do ich potrzeb.
- Dzieci, w przeciwieństwie do dorosłych, rzadziej potrzebują kąpieli.** Zbyt częste kąpiele mogą zmywać ze skóry warstwę lipidową, co może prowadzić do jej przesuszenia.
- Piana, kolorowe płyny, musujące kule i inne tego typu preparaty potrafią zmienić kąpiel w zabawę.** Dziecko nie powinno zapomnieć o dokładnym myciu całego ciała. Pokazujmy dzieciom, że kąpiel to nie tylko dobra zabawa.
- Dermatolodzy radzą, aby w czasie mycia nie przesadzać z gorącą wodą, chłodniejsza jest lepsza zarówno dla zdrowia, jak i pielęgnacji** (także do mycia włosów – letnia woda spowalnia pracę gruczołów łojowych).
- Na mokrej skórze szybciej namnażają się bakterie.** Po kąpieli należy dokładnie ją osuszyć, przykładając delikatnie ręcznik do ciała, a nie mocno nim pocierając.
- Jeśli używamy gąbki, ze względów zdrowotnych i higienicznych, ważne jest jej przechowywanie, tak żeby mogła wyschnąć.** Każdy domownik powinien mieć własną gąbkę i regularnie ją wymieniać.
- W obrębie twarzy i skóry głowy u części dzieci występuje nadwrażliwość na bodźce dotykowe.** Dzieci te niechętnie myją głowę. Obawiają się, że woda i szampon dostanie się do oczu. Oswajając dziecko z myciem głowy, stopniowo i z wyczuciem, pozwalamy mu na samodzielność w tej dziedzinie (dopasowaną do wieku). Dziecko samo lepiej dopasuje rodzaj przyjemnego dla niego dotyku. Częstotliwość mycia głowy zależy od naszych indywidualnych potrzeb i preferencji. Jeśli nie ma konieczności, dzieciom w wieku przedszkolnym myjemy głowę raz w tygodniu.
- Podczas codziennego mycia pamiętajmy o naszej planecie i zasobach czystej wody.** Podczas krótkiego prysznica zużywa się mniej wody, niż kąpiąc się w wannie.





Opowiadanie: Rudka śpiewa w wannie

Przeczytaj opowiadanie dziecku i zwróć jego uwagę na to, że powinno pamiętać o umyciu każdej części ciała – również jego zakamarków, np. pod pachami, za uszami, między palcami od nóg itd. Ważna jest też higiena intymna i samodzielne umycie codziennie pupy oraz krocza. W bardziej ukrytych miejscach, człowiek łatwiej się poci. Lubią się tam gromadzić bakterie. Skóra może piec lub swędzieć, a nasze ciało mieć nieprzyjemny zapach.

Jeśli Twoje dziecko potrafi już czytać lub właśnie się tego uczy, zachęć je do samodzielnego czytania.

Rudka śpiewa w wannie

Lisica Rudka uwielbia bawić się w wannie, chwytą wtedy za słuchawkę prysznicową i śpiewa do niej, jak do mikrofonu. Musicie wiedzieć, że Rudka marzy o karierze piosenkarki. Gdy śpiewa, czas jakby się zatrzymuje. Tak było i dziś. Tylko zimna woda uświadomiła lisiczkę, że kąpiel powinna skończyć się już dawno, dawno temu.

– Brrr! – Rudka trzęsa się z zimna. Chwyciła duży kąpielowy ręcznik i owinęła się nim starannie.

Nie widziała, że jej występowi przysłuchiwali się z Pociak Smrodziak i Gąbucha Spryciucha...

Pociak nie był zbyt sympatycznym typem, ale wyjątkowo cieszył się z dzisiejszej zabawy lisiczki, która zapomniała się umyć. Pociak mycia nie znosi, bo jego domem są spocone i brudne zakamarki.

Na szczęście w łazience była też sympatyczna, różowa Gąbucha Spryciucha, która uważnie obserwowała poczynania Pociaka Smrodziaka. Pociak zbliżał się do lisiczki i szeptał do siebie z zadowoleniem:

– Lubię te śpiewanki – namaczanki, hihi. Coś czuję, że długo i wygodnie sobie tu pożyję...

Rudce zajętej trenowaniem min przed lustrem, wydawało się, że się przesłyszała:

– Muszę lepiej wycierać uszy... – lisiczka przetarła ręcznikiem ucho.

– Nic Ci się nie przesłyszało – odezwała się wreszcie Gąbucha Spryciucha, którą Rudka namierzyła sprawnie palcem.

– Zapomniałam, że tu jesteś! A gdzie ten drugi? Słyszałam jeszcze jeden głos. – Zapytała lisiczka.

– Złapiemy go pod prysznicem! – zawoła różowa gąbka.

– Śpiewanki namaczanki – powiedział zaczepnie Pociak, i nim skończył, pożałował.

Rudka wraz ze Spryciuchą spojrzały na siebie porozumiewawczo. Lisiczka sięgnęła po żel pod prysznic, który nadał rozpędu różowej gąbce. Pociak nie miał szans. Próbował uciec, chowając się po różnych zakamarkach na ciele lisiczki, lecz Gąbucha potrafiła odnaleźć wszystkie jego kryjówki, wołając radośnie:

– Tam gdzie straż pełni Gąbucha Spryciucha, nie znajdziesz miejsca Smrodziaku!

I tak szczęśliwa, pachnąca i czysta już Rudka, wycierała się ręcznikiem i nuciła:

– Obrońca czystości, Obrońca czystości – nana.

2

Kolorowa piana staje się malarzem

Mydło i piana to podczas kąpieli nasi pomocnicy w zmaganiach z Pociakami Smrodziakami. Jak zobrazować ten fakt dziecku?

POTRZEBNE POMOCE:

- kubki albo słoiki
- mydło w płynie
- kartki z bloku technicznego
- słomki
- farby

WYKONANIE

Przygotujcie z dzieckiem kilka kubków z wodą i odrobiną mydła w płynie oraz kilka słomek. Następnie dodaj odrobinę farbki do pozostałych kubków – do każdego inny kolor. Daj dziecku kartki z bloku technicznego. Dziecko za pomocą słomek i palców przenosi na nie pianę, tworząc kolorowe, fantazyjne kompozycje.

3

Myjemy włosy. Czyje? Lalki.

Porozmawiaj z dzieckiem na temat mycia włosów. Zapytaj dziecko, czy lubi myć włosy? Wyjaśnij, że trzeba to robić z tych samych powodów, dla których bierzemy kąpiel. Włosów nie musimy jednak myć codziennie.

POTRZEBNE POMOCE:

- lalka z włosami
- szampon
- woda
- miska
- ręcznik

WYKONANIE

Zaproponuj, by umyć włosy lalce. Możecie zrobić to w łazience lub w misce z wodą.

Zapytaj dziecko, co jego zdaniem będzie potrzebne?

Dziecko myje lalce włosy tak, by nie zmoczyć za bardzo jej buzi i uważać na rzeczy, których samo nie lubi przy myciu włosów (np. by piana nie dostała się do oczu, by nie nalać lalce wody do uszu). Zaproponuj dziecku, by wytrzeć lalce także uszy. Wystarczy użyć ręcznika i delikatnie przetrzeć ucho, by osuszyć resztki wody.

Podczas najbliższej kąpieli poproś dziecko, by spróbowało umyć sobie włosy tak, jak wcześniej umyło lalce.

4

Głasku, głasku, brud w potrzasku

Gąbucha Sprychiucha pomogła Rudce rozprawić się z Pociakami Smrodziakami. Pomoże ona także Twojemu dziecku! Poćwiczcie razem wykonywanie masażu gąbką.

POTRZEBNE POMOCE:

- mała gąbka

WYKONANIE

Wręcz dziecku gąbkę. Poproś, by podciągnęło rękawy Twojego ubrania, a następnie wykonało delikatny masaż gąbką, pocierając w różny sposób dłonie i przedramiona. W ten sposób dziecko nauczy się, jak ważne podczas kąpieli jest dokładne mycie za pomocą gąbki.

Masażowi towarzyszy wierszyk:

Szuru, szuru
 gąbka rządzi!
 Myju, myju,
 brud przepędzi!
 Chlapu, chlapu,
 myję wszędzie!
 Kapu, kapu, czysto będzie!
 Głaaaskuuu, głaaaskuu,
 Brud w potrzasku!

