



**„Szczotka, pasta, kubek, ciepła woda, tak się zaczyna wielka przygoda...” - słowa tej piosenki wszyscy przedszkolacy znają na pamięć.** Codziennie, w domu i przedszkolu, starają się dbać o swoje zęby, dokładnie czyszcząc je i regularnie odwiedzając stomatologa. Tym razem jednak mieliśmy okazję gościć panią dentystkę Ewę Sadowską – Czmak w przedszkolu. W czerwcu dzieci z wszystkich grup zgromadziły się w sali „Jeżyków”, by uporządkować i utrwalić swoją wiedzę na temat, co należy robić, aby uniknąć problemów z próchnicą zębów.

Była to też doskonała okazja do podsumowania całorocznej edukacji dzieci w ramach projektu pod hasłem „Dzieciństwo bez próchnicy”. W maju 2015 r. Przedszkole Nr 3 z Oddziałami Integracyjnymi w Hajnówce przystąpiło do Projektu „Edukacja, promocja i profilaktyka w kierunku zdrowia jamy ustnej skierowana do małych dzieci, ich rodziców, opiekunów i wychowawców” współfinansowanego przez Szwajcarię w ramach Szwajcarskiego Programu Współpracy z nowymi krajami Unii Europejskiej i Ministerstwo Zdrowia w Polsce.

Nasz ekspert - pani stomatolog Ewa Sadowska-Czmak, chętnie odpowiadała na wszystkie pytania dzieci związane z higieną jamy ustnej. Pokazała również bardzo dokładnie na modelu, jak prawidłowo i jak długo należy szczotkować zęby, wykorzystując do mierzenia czasu np. specjalną klepsydrę. Ciekawą sytuacją edukacyjną, uświadamiającą przedszkolakom wpływ zdrowego odżywiania na stan uzębienia, był konkurs-układanka „Nowa piramida żywienia”. W 2016 r. eksperci Instytutu Żywności i Żywienia opublikowali nową Piramidę Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej, która znacząco różni się od swojej poprzedniczki z 2009 r. Nowa piramida jest m.in. odpowiedzią na zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia, a jej myśl przewodnią można ująć tak: mniej cukru, soli i tłuszczu, a więcej błonnikaczyli owoców i warzyw w codziennej diecie. Przedstawiciele z każdej grupy, z pomocą pani Ewy, ułożyli elementy na nowej piramidzie, biorąc sobie do serca wskazówkę, że należy unikać m.in. słodkich gazowanych napojów, gum do żucia, lizaków, żelowych cukierków, a przede wszystkim chipsów, gdyż są one główną przyczyną psucia zębów.

Nasz gość zaprosił wszystkie dzieci do spotkania w swoim gabinecie stomatologicznym na początku roku szkolnego 2016/2017. Na zakończenie Hania z grupy „Jeżyków” podziękowała pani stomatolog za tę „pouczającą lekcję” i wręczyła pani Ewie własnoręcznie wykonaną laurkę. Każdy przedszkolak otrzymał „Poradnik dla dzieci, rodziców i opiekunów” zawierający materiały edukacyjne przygotowane przez autorów projektu „Dzieciństwo bez próchnicy”, do przeczytania przez rodziców w domu.

Teraz jeszcze bardziej świadomie przedszkolaki postarają się dbać o swoje zdrowie, piękne zęby i na pewno chętniej odwiedzą gabinet stomatologa...

**Oprac. Koordynator zespołu ds. promocji zdrowia - J. Ruszuk**

**{gallery}aktualnosci/0626{/gallery}**