Soovitused laste hambapesuks

1. Loe teksti. Lahenda ülesanded teksti järel.

Enamik lapsevanemaid teab, et lapse hea suuhügieeni hoidmiseks tuleb hambaid pesta kaks korda päevas ja vähemalt kaks minutit järjest. Seda aga võib vanemal olla lihtsam nõuda kui lapsel nõudmist täita.

Alusta varakult. Mõistlik on, et laps alustab hambapesuga juba kaheaastaselt koos lapsevanema järelevalve ja abiga. Vanema kontroll, kas laps peseb hambaid korralikult ja õigesti, võiks kesta kuni lapse seitsme- või kaheksa-aastaseks saamiseni.

Pese hambaid koos lapsega. Loo hammaste pesemisest koos lapsega ühistegevus. Nii saab lapsele näidata pesemise õiget tehnikat ja olla eeskujuks. Mängulisust lisavad näiteks võistlused, kummal suu rohkem vahutab või kes suudab hoolsamini harjata.

Lase lapsel valida meelepärane hambahari. Esmalt tuleks teha valik, kas lapsele soetatakse tavaline hambahari või elektrihambahari. Tavalise hambaharja puhul tasub eelistada pehmeid harjaseid – laps võib valida, kas ta soovib ühevärvilist mängulist hambaharja või hoopis mõne multikategelase illustratsiooniga hambaharja. Kui otsustate elektrilise hambaharja kasuks, võiks uurida, kas laps saab ise hambaharja endale meeldivaks kujundada või valite üheskoos sobiva värvigamma.

Vali lapsesõbralik hambapasta. Lapse jaoks kohandatud maitsed teevad hammaste harjamise nauditavamaks ning aitavad kaasa hambapesu harjumuse kujunemisele. Minge lapsega koos poodi ja las ta valib endale meelepärase hambapasta.

Jutusta lugusid või lase lapse lemmiklaulu. Lemmikmuusika või -laulu kuulamine hambapesu ajal aitab lapsel aru saada, kui kaua tuleb hambaid pesta. Samuti muudab muusika harjamise lõbusamaks. Võite ka jutustada lugusid. Näiteks tänu hambahaldjale tunnevad lapsed vähem muret piimahamba kaotuse pärast. Raamat „Sööbik ja Pisik“ innustab aga hoolsamini hambaid pesema.

LIVEWORKSHEETS

Täida lüngad.

1. Hambaid tuleb pesta vähemalt ……..... korda päevas ja ..... minutit järjest.
2. Vanem võiks kontrollida, kas laps peseb hambaid korralikult, kuni lapse …….. või …… - aastaseks saamiseni.
3. Laps võiks ise valida ..... selle järgi, milline talle välimuse poolest kõige paremini sobib.
4. Lapsele meeldib selline hambapasta, mis on ……..……..…….. .
5. Hambahaldjalood aitavad lapsel ……..…… .

2. Loe.

Kord leidis rebane kobara küpseid viinamarju. Need rippusid kõrgel tema pea kohal. Rebane mõtles, et marjad kustutaksid hästi janu. Ta võttis hoogu ja hüppas nii kõrgele, kui suutis, ent viinamarjadeni ta ei ulatunud. Rebane üritas uuesti, kuid viinamarjad jäid endiselt tema haardeulatusest välja. Ta proovis veel ja veel kord. Viimaks rebane loobus ja lausus: „Need viinamarjad on kindlasti hapud.“

Kirjuta tekstist tabelisse 5 alust ja 5 öeldist.

ALUS	ÖELDIS

LIVEWORKSHEETS