

ZAPRASZAMY RODZICÓW I DZIECKO

„PEELING SOLNY DŁONI”

Ćwiczenie ma na celu: trening umiejętności społecznych dziecka, ćwiczenie motoryki małej i dużej, ćwiczenie koncentracji uwagi i koordynacji wzrokowo-ruchowej, utrwalanie zasad higieny.

Rodzic przekazuje dziecku instrukcję wykonania peelingu dłoni - zachęca do samodzielnego wykonania zadania.



Składniki :

- Sól morską
- Olej kokosowy (lub inny)
- Wiórki kokosowe
- Olejek eteryczny, cytrynowy

Sposób wykonania :

- *Wszystkie składniki dokładnie mieszamy, po czym powstałą papkę nakładamy na wilgotną skórę dłoni, pocieramy kolistymi ruchami.*
- *Zmywamy letnią wodą.*
- *Nadmiar tłuszczu wcieramy w dłonie.*
- *Ręką proszę nie wycierać w ręcznik.*

Peeling służy do złuszczenia martwych komórek naskórka i pobudzania skóry do produkowania nowych komórek. Systematyczne wykonywanie tego zabiegu

gwarantuje nie tylko idealnie czystą skórę pozbawioną wszelkich zanieczyszczeń - to także skóra bardziej elastyczna, lepiej ukrwiona, gładza i pełna blasku.



Właściwości :

Sól morską – prozdrowotne i kosmetyczne właściwości soli morskiej wyznacza jej skład. Sól morską bogata jest w : **chlor, sód, magnez, wapń i potas**.

Olej kokosowy - zawiera **witamina B2, witamina B6, witamina C, witamina E, potas, żelazo, kwas foliowy, wapń, magnez, jod**. Dzięki swoim właściwościom zdrowotnym i pielęgnacyjnym znajduje zastosowanie w kosmetyce i kuchni. Warto pamiętać, by wybierać olej kokosowy tłoczony na zimno!

Wiórki kokosowe - miąższ z kokosa zawiera w sobie cenne składniki odżywcze, takie jak **minerały - cynk, fosfor, magnez, sód, potas, wapń i żelazo, witaminy - witaminy z grupy B (witamina B1, B2, B3, B6 i B9), witamina C, E i K** oraz nasycone **kwasy tłuszczowe**.

Olejek eteryczny, cytrynowy – przyspiesza gojenie się ran, odświeża , obniża temperaturę w stanach gorączkowych.



Kokosowo – cytrynowy peeling solny to pachnąca przygoda, szczególnie dla mamy i córki.

Nie wychodząc z domu można mieć aksamitnie gładkie dłonie.

**Przygotowała :
Małgorzata Boczkowska**

