

Temat: Dbam o zdrowie.

Plan pracy:



Każdy z nas, aby być zdrowym i czuć się dobrze musi dbać o higienę osobistą.

Bardzo ważne jest, aby:

- codziennie dbać o czystość rąk i innych partii ciała,
- regularnie myć zęby i włosy,
- dbać o paznokcie,
- nie wolno pożyczać przedmiotów higieny osobistej np. ręcznika, grzebienia czy szczoteczki do zębów.

Wspólnie z kimś dorosłym rozwiąż zagadki. Wskaż prawidłową odpowiedź.

1. Do suchej nitki moknie nieraz, gdy po kąpielu nim się wycierasz.



2. Długa i wąska z krótkimi włoskami. Wesóło płąsa pomiędzy zębami.



3. Ma dużo zębów
choć nic nie jada.
Trzymany w ręku,
włosy nam układa.



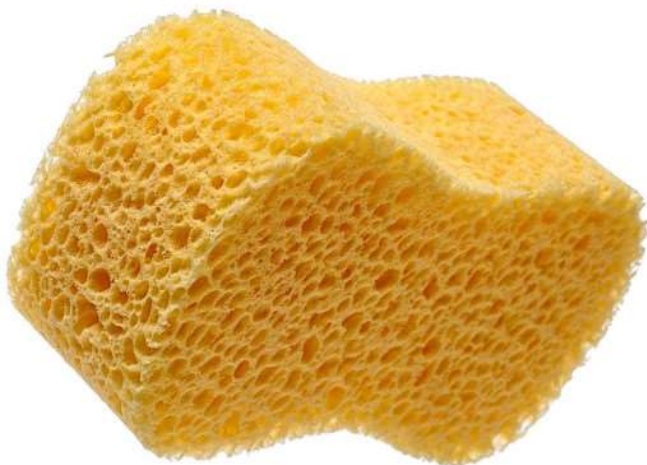
4. Przyjemnie pachnie,
ładnie się pieni,
a brudne ręce
w czyste zamieni.



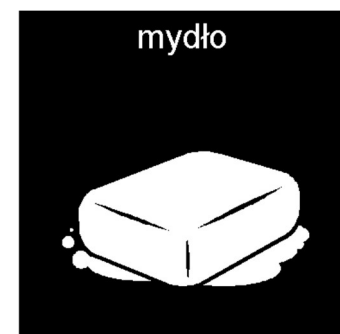
5. Schowała się w tubie,
Używać jej lubię,
a i mała szczotka
chętnie się z nią spotka.



6. Dziurki w niej, jak w serze,
Żyła w morzu na dnie.
Do wanny ją bierzesz,
Bo umie myć ładnie.



Widzę, że znasz przedmioty, których używamy codziennie.
Proszę, dopasuj piktogramy do ilustracji.





Każdy chce mieć na zawsze białe i zdrowe zęby. Ale o ten piękny uśmiech trzeba codziennie dbać.

Tak wyglądają nieumyte



a tak czyste zęby.



Higiena jamy ustnej zapobiega próchnicy zębów. Po każdym posiłku wokół zębów pozostają resztki jedzenia, które umożliwiają rozwój bakterii wywołujących **próchnicę – chorobę niszczącą zęby.**

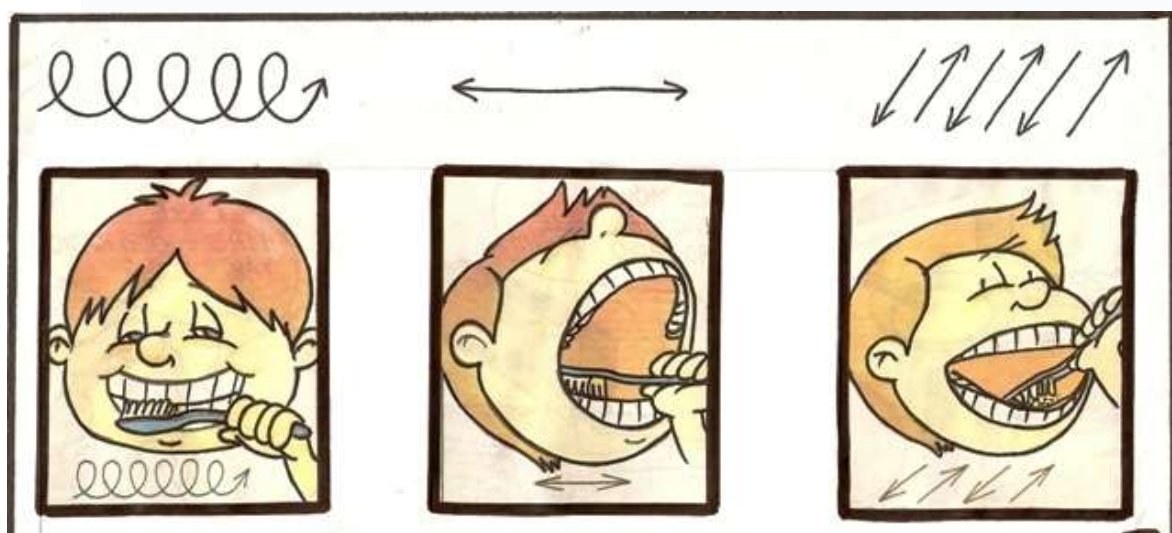
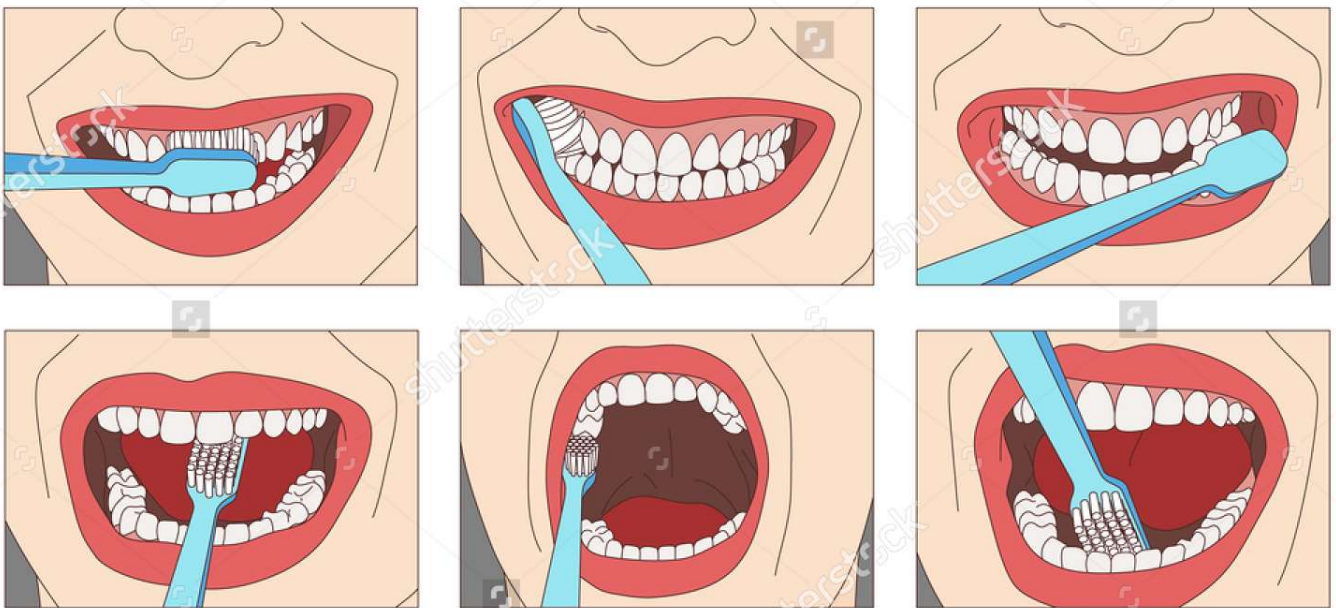
Szczotkując zęby, najlepiej po każdym posiłku, oczyszczamy je z pozostałości jedzenia, a także z osadu tworzonoego przez rozwijające się bakterie.



Zadanie 1

Umyj dzisiaj zęby, w miarę swoich możliwości, zgodnie z instrukcją. Sprawdź czy poprawnie wykonujesz wszystkie czynności.

1. Weź kubeczek do płukania zębów.
2. Wyjmij z kubeczka swoją szczoteczkę do zębów i połóż na brzegu umywalki w widocznym miejscu.
3. Nalej wodę do kubeczka i odstaw.
4. Odkręć nakrętkę tubki od pasty.
5. Wyciśnij pastę z tubki na szczoteczkę.
6. Odłóż tubkę i otwórz buzię, przyłóż szczoteczkę do górnych zębów. Wykonaj ruchy pokazane na ilustracjach.




7. Na koniec musisz dokładnie wypłukać zęby: Podnieś kubek z wodą i nabierz do ust trochę wody – nie za dużo. Płucz jamę ustną przesuwając wodę w ustach od lewej do prawej strony.
8. Teraz opłucz kubeczek.
9. Odstaw na miejsce.
10. Następnie nad bieżącą wodą opłucz dokładnie włosie szczoteczki i włóż ją do kubeczka.
11. Umyj twarz.
12. Opłucz umywalkę z pianą po paście. Zostaw po sobie porządek.
13. Sprawdź w lustrze czy resztki pasty do zębów nie zostały na twojej twarzy. Jeśli tak, usuń je myjąc jeszcze raz twarz.

Pamiętaj o myciu zębów. Możesz zrobić sobie kalendarz mycia i tam codziennie zaznaczać wykonanie zadania.

PAMIĘTAM O MYCIU ZĘBÓW

PONIEDZIAŁEK WTOREK ŚRODA CZWARTEK PIĄTEK SOBOTA NIEDZIELA

Ważne jest też żeby nasze ręce były zawsze
czyste a nie brudne.



Pamiętaj, żeby umyć ręce:

- po skorzystaniu z toalety,
- przed jedzeniem,
- po zabawie ze zwierzakiem,
- po spacerze lub pobycie na dworze.





Zadanie 2

Poćwiczmy teraz mycie rąk i twarzy. Umyj ręce i twarz, w miarę swoich możliwości, zgodnie z instrukcją. Sprawdź czy poprawnie wykonujesz wszystkie czynności.

1. Odkręć wodę.
2. Sprawdź czy nie leci za słabą lub za mocno, czy ma odpowiednią temperaturę.
3. Zamocz ręce w wodzie.
4. Namydł ręce mydłem i myj przez 30 sekund.



1

Zwilżyć ręce pod bieżącą wodą.



2

Namydlić dłonie od wewnątrz.



3

Namydlić zewnętrzne części dłoni,



4

nadgarstki,



5

przestrzenie pomiędzy palcami.



6

Ręce dokładnie opłukać pod bieżącą wodą.

5. Umyj twarz i opłucz ręce.
6. Zakręć kurek z wodą.
7. Osusz ręce i twarz ręcznikiem.

Dlaczego utrzymywanie higieny jest takie ważne?

- kiedy się myjemy, niszczymy bakterie, wirusy odpowiedzialne za choroby;
- ładny zapach i estetyczny wygląd sprawiają, że inni ludzie dobrze nas postrzegają;
- dbanie o zęby sprawia, że są one zdrowe i białe; mamy ładny uśmiech;

Zadanie 3

Pooglądaj zdjęcia i wskaż co będzie nam potrzebne do wykonania czynności.



Zadanie 4

Zrób doświadczenie. Weź miskę z wodą, mydło, gumową zabawkę, gąbkę. Zobacz czy zanurzone przedmioty toną, jak gąbka chłonie wodę. Zaobserwuj jak pieni się mydło po kontakcie z wodą, czy sucha gąbka tonie w wodzie, czy zabawka pływa.

pracować przy biurku



Zadanie 5

Marta idzie do łazienki na wieczorną toaletę. Pokoloruj to, co będzie jej potrzebne. Przekreśl rzeczy, które nie powinny się znaleźć w łazience.



ZAZNACZ KRZYŻYKIEM ELEMENTY, KTÓRYCH UŻYWASZ
W CZASIE KĄPIELI I PO NIEJ

