

Dbamy o zdrowie i higienę osobistą

Kochane Świetliczaki,

W tym tygodniu zapraszamy Was do pracy z zagadnieniami związanymi z dbaniem o zdrowie i higienę osobistą. Nikogo z Was nie musimy chyba przekonywać jakie to ważne, zwłaszcza teraz, gdy szczególnie musimy dbać o zdrowie swoje i swoich bliskich.

Nie chcecie chyba być takimi brudaskami jak pewien Marcin z wiersza poniżej. Przeczytajcie wiersz sami lub wspólnie z rodzicami:

Brudas - wiersz do przeczytania

Brudas

autor: Dorota Rozwens

Marcin siedzi w kącie klasy,
jest na wszystkich obrażony.
Kto do niego chce się zbliżyć,
wnet ucieka przerażony.

Rozczochrane, tłuste włosy,
czarny brud za paznokciami.
W szkole dziwią się koledzy -
Czy on mieszka ze świnkami?!

Uszy brudne, z nosa kapie -
Marcin chustek nie używa.
Już niemiło przez to pachnie,
bo w łazience rzadko bywa.

Zębów znów nie umył brudas,
więc wystarczy spojrzeć na nie,
gdy otworzy tylko usta -
wiemy, co jadł na śniadanie.

Hej, Marcinku, zerknij w lustro!
Dzieci wnet polubią ciebie,
jeśli będziesz czysty, schludny -
zaczniј wreszcie dbać o siebie!



Pomóźcie Marcinowi zadbać o higienę!!!

Co to jest higiena?

Zapewne wiecie, **co to jest higiena**, ale przypomnijmy sobie to na wszelki wypadek.

Higiena osobista to czynności najczęściej kojarzone z regularnym myciem ciała z użyciem mydła, regularną zmianą i praniem ubrań oraz bezpośrednim unikaniem zabrudzenia.

Regularnie myjemy całe ciało, myjemy zęby, dbamy o swoje włosy, zmieniamy ubrania.

Dzięki temu uzyskujemy jak najlepsze samopoczucie i jesteśmy zdrowi.

Poniżej znajdziecie mini-zasady dbania o higienę.

Zapoznajcie się z nimi - to wskazówki, które powinny Wam towarzyszyć w całym życiu.

Higiena osobista

- Higiena osobista to czynności najczęściej kojarzone z regularnym myciem ciała z użyciem mydła, regularną zmianą i praniem ubrań oraz bezpośrednim unikaniem zanieczyszczenia.



Higiena skóry.

- Ważne jest codzienne mycie całego ciała w ciepłej wodzie z mydłem, za pomocą gąbki, rękawicy - koniecznie własnej!
- Mycie usuwa brud i uwalnia od nieprzyjemnego zapachu



Codzienne kąpiele...

- A oto kilka innych części ciała, o których należy pamiętać w trakcie kąpieli.
- Myjemy szyję, uszy, stopy...



Myjemy ręce...

- Po kontakcie ze zwierzętami.
- Unikniemy wtedy chorób odzwierzęcych oraz pasożytów.



Jak dbać o włosy ?

- Włosy należy myć tak często jak potrzeba.
- Czeszemy się własnym grzebieniem lub szczotką.
- Korzystamy z usług fryzjera.




Jak dbać o zęby ?

- Zęby należy myć szczoteczką z pastą do zębów przynajmniej 2 razy dziennie, a najlepiej po każdym posiłku.



Zagadki do rozwiązania

Co nam pomaga w utrzymaniu higieny i dbaniu o zdrowie? Dowiedcie się, rozwiązując zagadki. Na pewno dacie sobie z nimi radę. Oto one:

Kwadratowa, kolorowa albo biała bywa,
w kieszeni ją nosisz, często jej używasz.

Dziurki w niej jak w serze,
żyła w morzu na dnie.
Do wanny ją bierzesz,
bo umie umyć ładnie.

Używasz go często, wieczorem i rano.
Przypomina przedmiot, którym grabią siano.

Odkręcasz go w łazience, to wielka wygoda.
Zaraz umyjesz ręce, już czysta leci woda.

Spogląda z wysoka na kurki, na wannę,
gdy go używasz udaje fontannę.

Bywa w ramy lub bez ramy,
często się w nim przeglądamy.

Ono zawsze powie szczerze,
czy wyglądasz jak należy.

Przyjemnie pachnie, ładnie się pieni,
a brudne ręce w czyste zamieni.
Schowała się w tubie, używać jej lubię,
a i mała szczotka chętnie się z nią spotka.

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

Pieni się płyn z butelki, zamienia się w bąbelki.
Nieraz głowę Ci zmywa.
Czy wiesz jak się nazywa?

Co to jest - na pewno wiesz,
najeżona jest jak jeź.
Lecz nikogo nie ukłuje, tylko zęby wyszoruje.

Służy do picia, służy do mycia,

bez niej na Ziemi nie byłoby życia.

Odgadliście zagadki? **BRAWO DLA WAS!!!**

Oznacza to, że dbacie o siebie i wiecie, do czego służą odgadnięte przez Was przedmioty.

Wyklejanki, malowanki

Może macie ochotę na **pracę plastyczną** - wyklejanki, kolorowanki lub mini-makiety?
Kliknijcie w linki, pobierzcie rysunki, wyklejcie je kolorowym papierem, bibułą lub plasteliną;
pomalujcie, wykonajcie makietę łazienki wycinając i naklejając poszczególne jej elementy.
Na pewno pomoże Wam to w zapamiętaniu, co służy Waszemu zdrowiu i higienie.

Wyklejanki:

<https://drive.google.com/drive/folders/1UgNuCdNlxtz0xX2EcLrNx1ytZudSO16o?usp=sharing>

Kolorowanki:

<https://drive.google.com/drive/folders/1Tdmb06nrq7HSLqd65u2ye7tTzVycWTtu?usp=sharing>

Mini-makieta - łazienka:

https://drive.google.com/drive/folders/1yX2toSwzTy9ggTjhVcwf_wG0pfhVbFJn?usp=sharing

Piosenki i rymowanki

Zapraszamy Was do wysłuchania i nauki piosenek związanych z dbaniem o higienę.
Piosenki są do wyboru - po polsku, angielsku i niemiecku.

Śpiewamy po polsku:

Śpiewające Brzdące - Przegoń wirusa

<https://www.youtube.com/watch?v=QT-2bnINDx4>

Piosenka o myciu rąk

<https://www.youtube.com/watch?v=xLdhe8s34hM>

Piosenka o higienie

<https://www.youtube.com/watch?v=4zeXmv2zPGs>

Piosenka o zdrowym odżywianiu

<https://www.youtube.com/watch?v=IJz95IzBqy8>

Piosenka sportowa

<https://www.youtube.com/watch?v=fKECl8F-rCY>

Śpiewamy po niemiecku:

<https://www.youtube.com/watch?v=iXFAunwnlxE&feature=youtu.be>

Śpiewamy w języku angielskim:

<https://www.youtube.com/watch?v=1fEPp-IUWPE>

<https://www.youtube.com/watch?v=088hBFNwn28>

Może jednak łatwiej niż piosenek jest się Wam nauczyć rymowanek-zachęcanek do mycia?
Proszę - oto one. Przeczytajcie, niektóre zapamiętajcie i nauczcie ich swoich najbliższych.

Rymowanki zachęcanki o myciu

Szur szur szur

Szur szur szur
rączki myję,
chlap chlap chlap
buzię, szyję.
Plusk plusk plusk
brzuszek, nóżka
- tyle dźwięków
słyszają uszka!

Myje się kotek

Myje się kotek,
myje się miś
- i ja w łazience
myję się dziś.
Bo to mydełko
i ciepła woda
zaraz mi cudnej
urody doda.

Szorujemy ząbki

Szorujemy ząbki dzielnie,
szczotką, pastą, ciepłą wodą,
aby lśniły jak gwiazdeczki
super białą i urodą.

Bóbr i wiewióreczka

Bóbr i wiewióreczka
silne zęby mają,
dzieci też mieć takie mogą
- jeśli o nie co dzień dbają!

Dbaj o uszy

Chcesz być super bohaterem?
- musisz słuch mieć doskonały,
więc myj uszy i dbaj o nie
aby wszystko usłyszały.

Jurek nurek

Czy to w wannie pływa nurek?
Nie, to tylko mały Jurek.
Myje szyjkę, brzuszek, nóżki,
włosy, rączki i paluszki.
Będzie śliczny i czystutki
- nurek ten nasz wesolutki.

Sio zarazki!

Sio zarazki z moich dłoni!
Zaraz mydło was przegoni.
Mycia rączek znam zalety
tuż po wyjściu z toalety.
Przed jedzeniem również sam
ręce wkładam wprost pod kran,
by obiadek smaczny był
i bym zawsze w zdrowiu żył.

Moje ząbki

Moje ząbki jak perełki
świecą w buzi już od rana.
Kiedy byłam bardzo mała,
pomagała myć je mama.
Teraz pastę mam miętową,
i niebieską szczotkę nową.
Szoruję zęby zupełnie sama.
- Jakaś ty duża! - cieszy się mama.

Doświadczenia czy co i jak działa

Zapraszamy Was do wykonania doświadczeń z mydłem i pastą do zębów. Dzięki nim zrozumiecie, jak ważne jest mycie rąk i szczotkowanie zębów.

Zaczniemy od mydła.

**"Mydło wszystko umyje, nawet uszy i szyję.
Mydło, mydło pachnące, jak kwiatki na łące."**

Znacie tę piosenkę? My znamy. Mydło rzeczywiście wszystko umyje.

Pytanie tylko jak? Czy wiecie jak działa mydło?

Jeśli nie to obejrzyjcie filmik pod linkiem, a następnie sami spróbujcie wykonać przedstawione w nim doświadczenie:

<https://www.youtube.com/watch?v=28CgFYDZROk>

Przejdźmy teraz do mycia zębów.

**"Myję zęby, bo wiem dobrze o tym,
kto ich nie myje ten ma kłopoty."**

Jak często i jak dokładnie myjecie zęby i dbacie o higienę jamy ustnej?

Co się dzieje z Waszymi zębami gdy ich nie szczotkujecie?

Obejrzyjcie filmik pod linkiem, a następnie sami spróbujcie wykonać przedstawione w nim doświadczenie:

<https://www.youtube.com/watch?v=hTfuqjdhoEw&t=195s>

Doświadczenia się udały? A może Wy znacie jakieś inne eksperymenty związane z higieną. Opowiedzcie lub napiszcie o nich swoim nauczycielom ze świetlicy.

Gimnastyka - ważna sprawa

Codzienna gimnastyka to podstawa i dobra zabawa.

Posłuchajcie, co mówią o niej Ola i Staś:

<https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY>

Zapraszamy Was do ćwiczeń, przygotujcie sobie trochę miejsca wokół siebie i gimnastykujcie się razem z bohaterami filmików:

Ćwiczenia dla dzieci - prawidłowa postawa

<https://www.youtube.com/watch?v=2BQCcljudZ8>

Zabawy i ćwiczenia ze Świeżakami

<https://www.youtube.com/watch?v=Vq4LxW6QX7I>

...bo ruch to zdrowie

https://youtu.be/m2WsGrvCx_w

<https://youtu.be/LNouuY9zrKQ>

<https://youtu.be/bokXAIDTwUA>

<https://youtu.be/bokXAIDTwUA>

Może chcecie poczytać i trochę przy tym poćwiczyć? Zapraszamy do ćwiczeń z wierszem:

Poranna gimnastyka

autor: Monika Pyżanowska

Złap za głowę, potem pięty,
zostań tak przez chwilę zgięty.

Teraz ręce wznies do nieba –
dobrze się przeciągnąć trzeba.

Dalej kucnij oraz powstań,
jest to czynność bardzo prosta.

Znowu kucnij, skocz do góry,
jakbyś chciał się złapać chmury.



Teraz schyl się do podłogi
i obejrzyj swoje nogi.

W końcu chwyć się za kolana
- gimnastyka wykonana!

Jak masz chęci oraz czas,
powtórz wszystko jeszcze raz!

Zdrowe odżywianie

Oprócz gimnastyki, codziennego ruchu, dbania o higienę istotne w zachowaniu zdrowia jest też prawidłowe odżywianie.

Obejrzyjcie i posłuchajcie, co na ten temat mówią Ola i Staś:

1. Zbilansowana dieta dziecka

<https://www.youtube.com/watch?v=ltr6xhuHvO4>

2. Warzywa i owoce

<https://www.youtube.com/watch?v=ZzYZFbO0CAY>

3. Woda i napoje

<https://www.youtube.com/watch?v=6lFZKkybDOY>

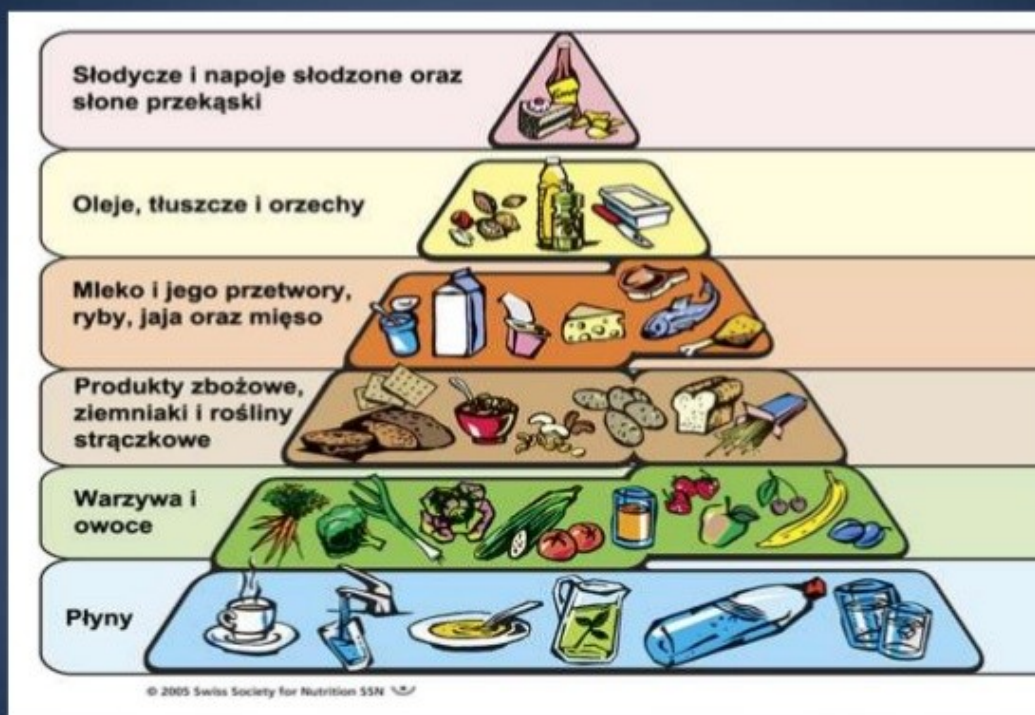
Obejrzyjcie również filmik, w którym dwie małe myszki opowiadają o zdrowym żywieniu:

<https://scholaris.pl/resources/run/id/49528>

Wiedziecie, czym jest **piramida żywieniowa**? To układ rodzajów pokarmów, które powinniśmy spożywać, żeby mieć dużo energii i być zdrowym. Produkty spożywcze w piramidzie ułożone są od tych, które powinniśmy spożywać w największych ilościach (dół piramidy) do tych, które powinniśmy spożywać w małych ilościach (góra piramidy).

Zapoznajcie się z rysunkiem i opisem piramidy, a następnie spróbujcie ją sami ułożyć klikając w linki poniżej:

Piramida żywieniowa



Linki do animacji i zadania:

<https://scholaris.pl/resources/run/id/50101>

<https://scholaris.pl/resources/run/id/49528>

Zapraszamy Was do **poczytania wierszy** związanych z odżywianiem i żywnością. Wśród nich dostaniecie "owocowego zawrotu głowy", spotkacie "Jerzego Żaka i jego warzywa na parze", poznacie "zdrowego zwierza" i przygotujecie "maminą sałatkę".

Częstujcie się - zapraszamy do pobrania, czytania i wykonania zadań:

<https://drive.google.com/drive/folders/1zpnq7xVz0dQCdHVJy-dM1pby7WcvlezH?usp=sharing>

Przepisy na Przysmaki

Zapraszamy Was do przygotowania zdrowego koktajlu szpinakowego dającego energię do działania.

Koktajl szpinakowy

1 BANAN

1 SZKLANKA SOKU POMARAŃCZOWEGO

KILKA LISTKÓW ŚWIEŻEGO SZPINAKU

Wszystko zmiksować blenderem lub urządzeniem do koktajli. I już gotowe!

Uwierzcie, że kilka listków szpinaku nie zmieni smaku, ale nada ładnego zielonego koloru i przede wszystkim napój będzie zdrowy.



Wy, nasze kochane Świetliczaki, na pewno macie swoje przepisy na zdrowe dania i przysmaki. Podzielcie się nimi z nauczycielami świetlicy. My też z nich skorzystamy.

Pamiętajcie!!!

Pamiętajcie - dbajcie o higienę ciała, myjcie często ręce, zmieniajcie ubrania, dbajcie o swoje włosy, ćwiczcie codziennie, zażywajcie ruchu w każdej postaci, uprawiajcie sporty, odżywiajcie się zdrowo, pijcie dużo wody.

Często się uśmiechajcie i o swoje zdrowie dbajcie :) :) :)