

## Temat:

# Higiena osobista

 Czas zajęć:  
**3 godz.**

### Cele ogólne:

- zapoznanie uczniów z podstawowymi zasadami higieny: jamy ustnej, ciała
- zapoznanie uczniów ze sposobem dbania o własne zdrowie
- kształtowanie nawyków higienicznych
- kształtowanie nawyków zdrowego żywienia
- kształtowanie umiejętności klasyfikowania przedmiotów
- rozwijanie umiejętności uczenia się przez doświadczenia bezpośrednie
- doskonalenie umiejętności zgodnej współpracy w grupie i właściwego komunikowania się

### Cele operacyjne:

Uczeń:

- zna przybory służące do utrzymywania czystości osobistej
- potrafi klasyfikować przedmioty w zależności od ich przeznaczenia
- odczuwa potrzebę mycia rąk wynikającą z dyskomfortu, z powodu osadzania się na nich brudu
- zna etapy mycia rąk i podstawowe zasady higieny jamy ustnej
- wie, jak dbać o własne zdrowie
- umie współpracować w grupie
- wie, jak zdrowo się odżywiać
- ilustruje ruchem rytm, piosenkę
- umie dbać o zęby
- rozumienie potrzebę mycia zębów po każdym posiłku

### Metody nauczania:

Pogadanka, pokaz, metoda sytuacyjna, ćwiczenia praktyczne – doświadczenia, burza mózgow, zabawy ruchowe ze śpiewem.

### Formy organizacji zajęć:

Indywidualna praca jednolita, grupowa praca jednolita i zróżnicowana, praca zbiorowa jednolita.



## Środki dydaktyczne:

- obrazki z przedmiotami do higieny osobistej (Załącznik 1)
- płyta CD „Tridulki” wyd. EMI Music Poland z piosenkami w wykonaniu Fasolek pt. „Mydło lubi zabawę”, „Myj zęby (Szczotka pasta)”
- teksty zagadek
- koszyczek i kartki z pytaniami
- koperty z kartkami dotyczącymi mycia (w tym z etapami mycia rąk)
- przedmioty do doświadczenia: (dla każdej grupy) szklane przezroczyste pojemniki takie, aby zmieściło się w nich jajko, jajko surowe, cola, łyżka stołowa duża, ząb – mleczak, mały szklany pojemnik
- prezentacja multimedialna – w gabinecie stomatologa
- szczoteczki do fluoryzacji, płyn do fluoryzacji
- model szczęki człowieka
- tabletki z fuksyną do nauki szczotkowania zębów

## Przebieg zajęć:

1. Przywitanie.
2. Wprowadzenie do tematu zajęć poprzez rozwiązanie zagadek:
  - Pienię się bardzo obficie, uwielbiam pranie i mycie. Lecz chociaż pachnę przyjemnie, niektórzy stronią ode mnie (mydło).
  - Jest biała i siedzi w tubie zęby czyścić nią lubię (pasta do zębów).
  - Wisi w łazience, wycierasz nim ręce (ręcznik).
  - Chociaż mam zęby, to nic nie jadam. Tylko splątane włosy układam (grzebień).Wprowadzenie uczniów w sytuację zaciekawienia: Jak myślicie, o czym dzisiaj będziemy się uczyć? Uczniowie podają propozycje.
3. Zastanowienie się nad odpowiedziami na pytania:
  - Czy wszyscy powinni się myć? Dlaczego?
  - Czego oprócz wody należy użyć do mycia rąk, aby były czyste?
  - Jak prawidłowo to robić?
  - Kto z was myje zęby?
  - Jakie przybory są do tego potrzebne?
  - Jakie czynności wykonuje się podczas mycia zębów?
4. Klasyfikowanie przedmiotów służących do mycia w zależności od ich przeznaczenia.  
Na tablicy zawieszono są obrazki, na których widnieją przedmioty służące do utrzymywania higieny osobistej (szczotka do zębów, mydło, gąbka, ręcznik, grzebień, szczotka, pasta do zębów, szampon do włosów). Zadaniem dzieci jest przyporządkowanie odpowiedniego obrazka do napisów: „Do zębów”, „Do ciała”, „Do włosów”.
5. Przypomnienie piosenki pt. „Mydło wszystko umyje” połączone z interpretacją ruchową utworu.

*Mydło lubi zabawę w chowanego pod wodą  
Każda taka zabawa jest wspianą przygodą  
Kiedy dobry ma humor to zamienia się w pianę  
A jak znajdzie gdzieś słomkę, puszcza bańki mydlane.*

Ref.:

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

*Mydło lubi kąpiele, kiedy woda gorąca  
Skacząc z ręki do ręki, złapie czasem zającą  
Lubi bawić się w berka, z gąbką chętnie gra w klasy  
I do wspólnej zabawy wciąga wszystkie brudasy.*

6. Do klasy przychodzi zaproszony gość – np. były uczeń szkoły – obecnie stomatolog. Przynosi ze sobą różne rekwizyty: model szczęki człowieka, prezentację multimedialną – zęby tzw. mleczne i stałe, fartuch, okulary i colę.
7. Rozpoczyna się rozmowa na temat pracy stomatologa. Zainteresowanie wzbudza cola, którą przyniósł lekarz. Gość zachęca dzieci do wykonania doświadczenia. Proponuje rozpocząć zaraz, aby można było po jakimś czasie zaobserwować efekty.

### Doświadczenie 1:

Dzieci podzielone są na grupy. Na stolikach mają przygotowane szklane przezroczyste pojemniki takie, aby zmieściło się w nich jajko, jajko surowe, cola, łyżka stołowa duża. Kolejno wykonują czynności:

- a) umieszczenie całego jajka w pojemniku szklanym
  - b) zalanie go colą
  - c) odstawienie pojemników w miejsce do doświadczeń, ponieważ doświadczenie wymaga czasu
- Wnioski z obserwacji: jajko (przed zalaniem colą) ma twardą skorupę.

### Doświadczenie 2:

Dentysta pokazuje uczniom ząb (mleczaka), taki, jakie wiele z dzieci jeszcze ma. Wkłada ząb do szklanego pojemnika i też nalewa do niego coli. Ta obserwacja będzie trwała dłużej, dlatego zostawimy w klasie pojemnik, aby można było go systematycznie obserwować.

Dalszy ciąg rozmowy ze stomatologiem:

- Budowa zębów – pokaz szczęki i pokaz multimedialny.
- Sposoby dbania o higienę jamy ustnej – odżywianie się i higiena – profilaktyka.
- Pokaz prawidłowego szczotkowania zębów.
- Ćwiczenia w szczotkowaniu pod nadzorem higienistki szkolnej i stomatologa, fluoryzacja (zamiast fluoryzacji można wykorzystać pod nadzorem dentysty tabletki z fuksyną; *Tabletki Red Cote służą do wybarwienia płytki bakteryjnej, informując o niedokładnym szczotkowaniu zębów. Zawarta w tabletkce fuksyna, po rozgryzieniu i rozprowadzeniu po zębach, łączy się z bakteriami tworzącymi płytkę bakteryjną pokazując miejsca niedokładnie wyszczotkowane. Szczególnie zalecany produkt przy nauce szczotkowania u dzieci*). Sposób użycia: Tabletkę rozgryźć i rozpuścić w ślinie. W ciągu ok. 30 sekund preparat rozprowadzić językiem po zębach. Nie połykać! Następnie kilkakrotnie wypluć usta wodą i wypluć. Teraz widać wszystko CZERWONO na białym! Miejsca niedokładnie wyszczotkowane zostaną zabarwione na CZERWONO. Po zakończeniu zabiegu intensywnie zabarwioną płytkę wyczyścić szczoteczką i nitką. Pozostałe zabarwienia znikną w ciągu 30 minut).
- Zachęcenie dzieci do systematycznych wizyt u stomatologa.

8. Wspólne odśpiewanie piosenki „Szczotka pasta...” z interpretacją ruchową:

*Szczotka, pasta, kubek, ciepła woda,  
tak się zaczyna wielka przygoda.  
Myję zęby, bo wiem dobrze o tym,  
kto ich nie myje ten ma kłopoty,  
Żeby zdrowe zęby mieć, trzeba tylko chcieć.*

*Szczotko, szczotko, hej szczoteczko, ooo  
Zatańcz ze mną, tak w kółeczko, ooo  
W prawo, w lewo, w lewo, w prawo, ooo  
Po jedzeniu, kręć się żwawo, ooo  
W prawo, w lewo, w lewo, w prawo, ooo  
Po jedzeniu kręć się za żwawo, ooo*

*Bo to bardzo ważna rzecz, żeby zdrowe zęby mieć.*

Dentysta tłumaczy dzieciom, jakie zagrożenia dla zdrowia człowieka niosą zaniedbane chore zęby.

9. **Doświadczenie 1 c.d.:** powrót do obserwacji i wyciągnięcie wniosków. Uczniowie zakładają fartuchy. Za pomocą łyżki próbują delikatnie wyjąć jajko.

**Wnioski:** Przed włożeniem jajka do szklanego pojemnika miało twardą skorupkę. Jajko leżało (podać czas) zanurzone w coli. Skorupka jajka zrobiła się miękka, bardzo delikatna. Cola rozpuściła skorupkę jajka.

#### **Doświadczenie 2 c.d.:**

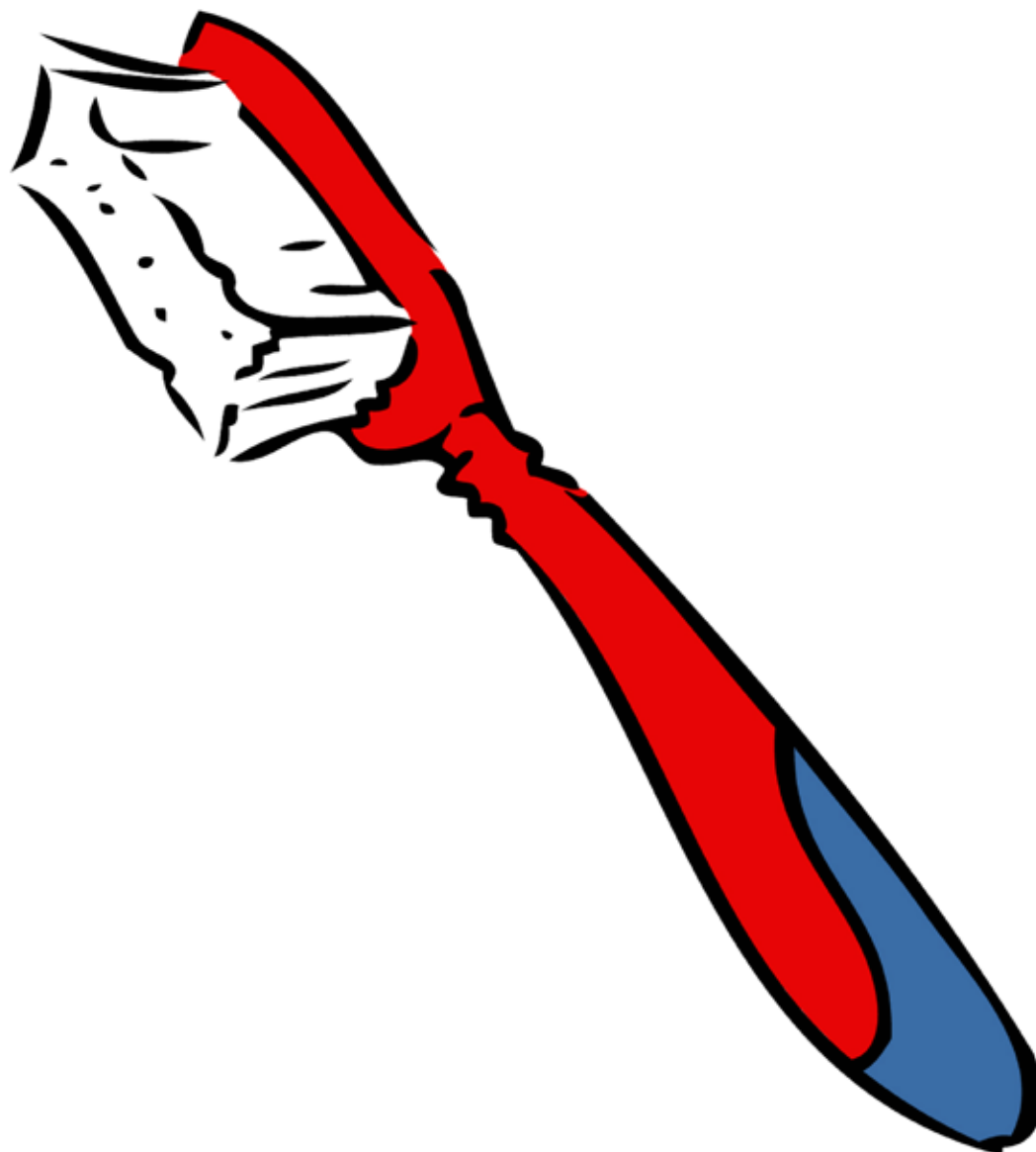
##### **Wnioski:**

Cola tak samo będzie działać na nasze zęby i kości, jak na skorupkę jajka (przekonacie się o tym obserwując ząb zanurzony w coli). Nie można pić zbyt dużo coli – to szkodzi zdrowiu.

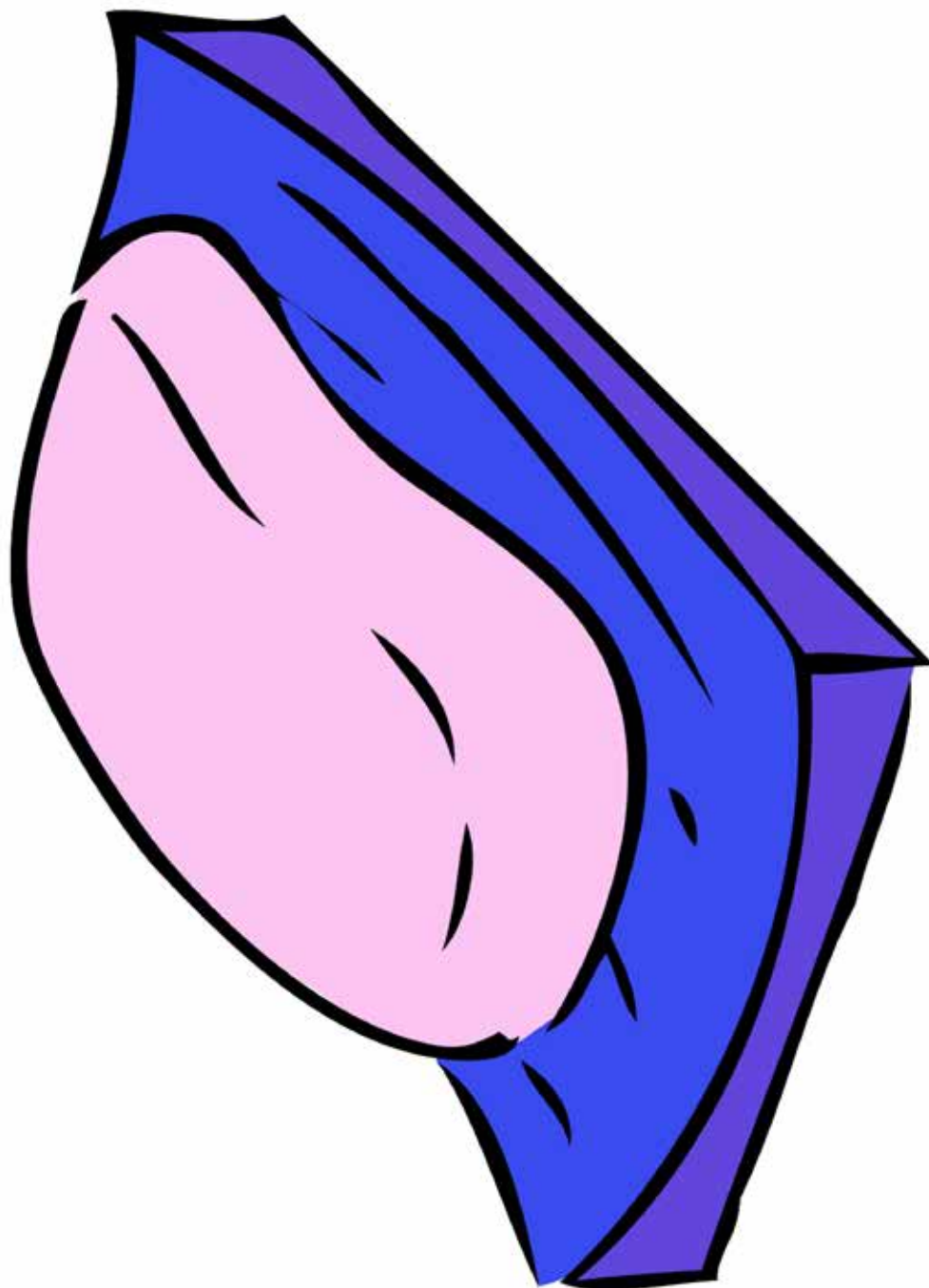
10. Pożegnanie z lekarzem i higienistką szkolną. Podziękowanie za wizytę.
11. Przepisanie do zeszytów wniosków z doświadczeń.
12. **Zabawa dydaktyczna przy muzyce pt. „Dbaj o czystość tak jak ja”:** Uczestnicy stoją w kole, jedno dziecko stoi w środku i w rytm muzyki pokazuje jakąś czynność higieniczną, np. mycie zębów, rąk, włosów, etc. Pozostałe dzieci naśladują pokazującego. Po chwili pokazujący wybiera dziecko, które zajmie jego miejsce.
13. **Zabawa dydaktyczna pt. „Doradzanie”:** W koszyczku znajdują się kartki z napisanymi pytaniami. Chętne dziecko losuje kartkę i odczytuje jej treść. Pozostałe dzieci „doradzają”, jak rozwiązać zawarty w pytaniu problem. Przykłady problemów wymagających porady:
- Co powinniśmy jeść, aby urosnąć?
  - Dlaczego powinniśmy jeść?
  - Jak powinniśmy jeść?
  - Co robić, aby się nie przeziębic?
  - Dlaczego musimy się myć?
  - Jak dbać o zęby, aby się nie psuły?

14. **Zabawa dydaktyczna pt. „Ułóż w kolejności...”:** Dzieci podzielone są na dwa zespoły. Mają ułożyć w kolejności kartki znajdujące się w kopertach, dotyczące etapów mycia rąk. Dla utrudnienia zadania, w kopertach znajdują się również inne kartki tematycznie związane z myciem się. Wygrywa drużyna, która pierwsza bezbłędnie i we właściwej kolejności ułoży kartki z etapami mycia rąk. Lider zespołu odczytuje je we właściwej kolejności.
15. Podsumowanie zajęć konkluzją: dbajmy o higienę, a będziemy zdrowi.
16. Zakończenie zajęć: pokazujemy etapy mycia rąk.

## Załącznik 1a do tematu: Higiena osobista

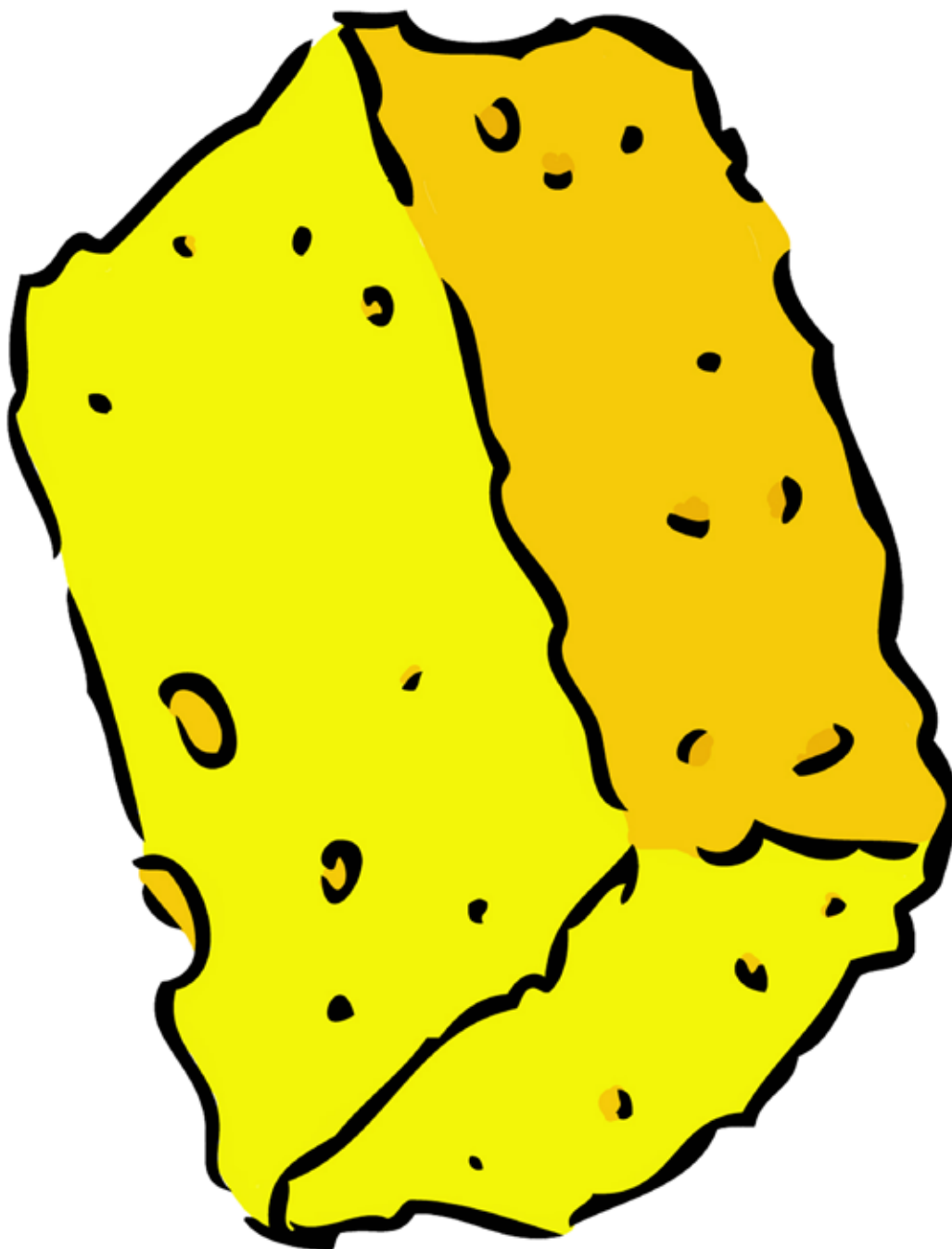


## Załącznik 1b do tematu: Higiena osobista



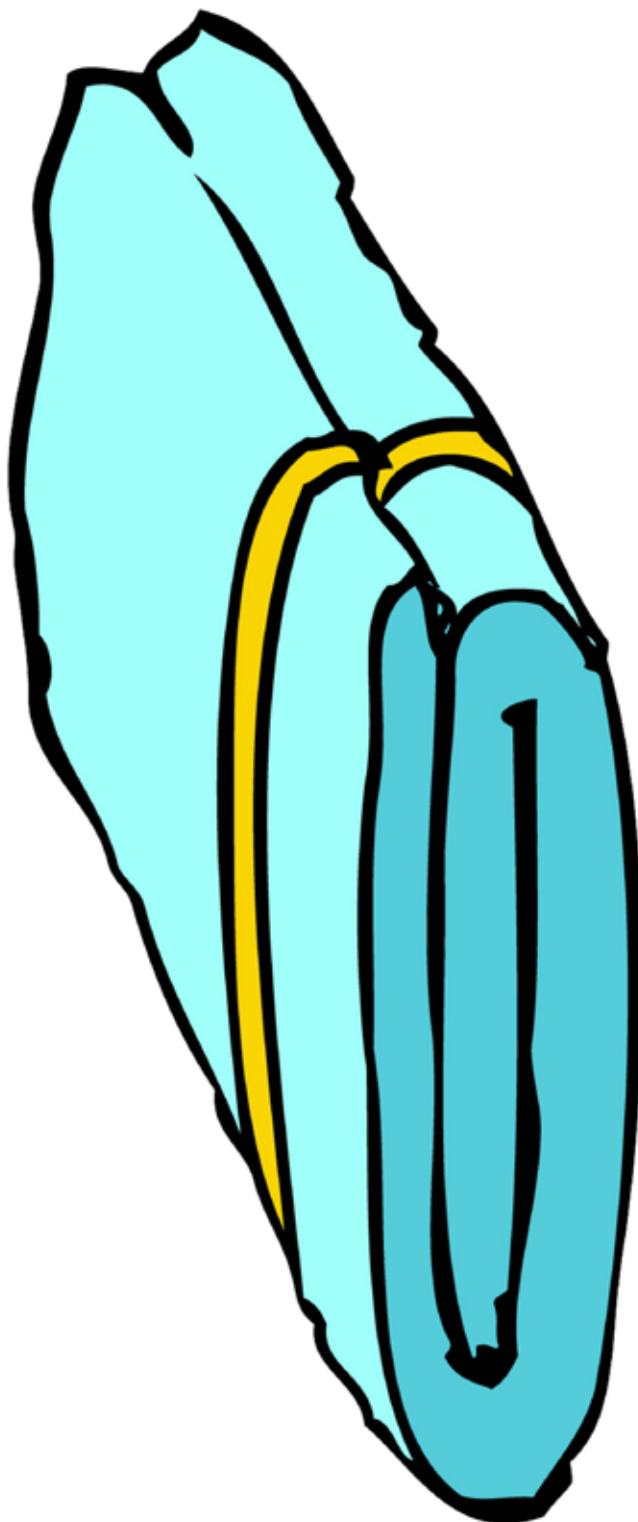


## Załącznik 1c do tematu: Higiena osobista

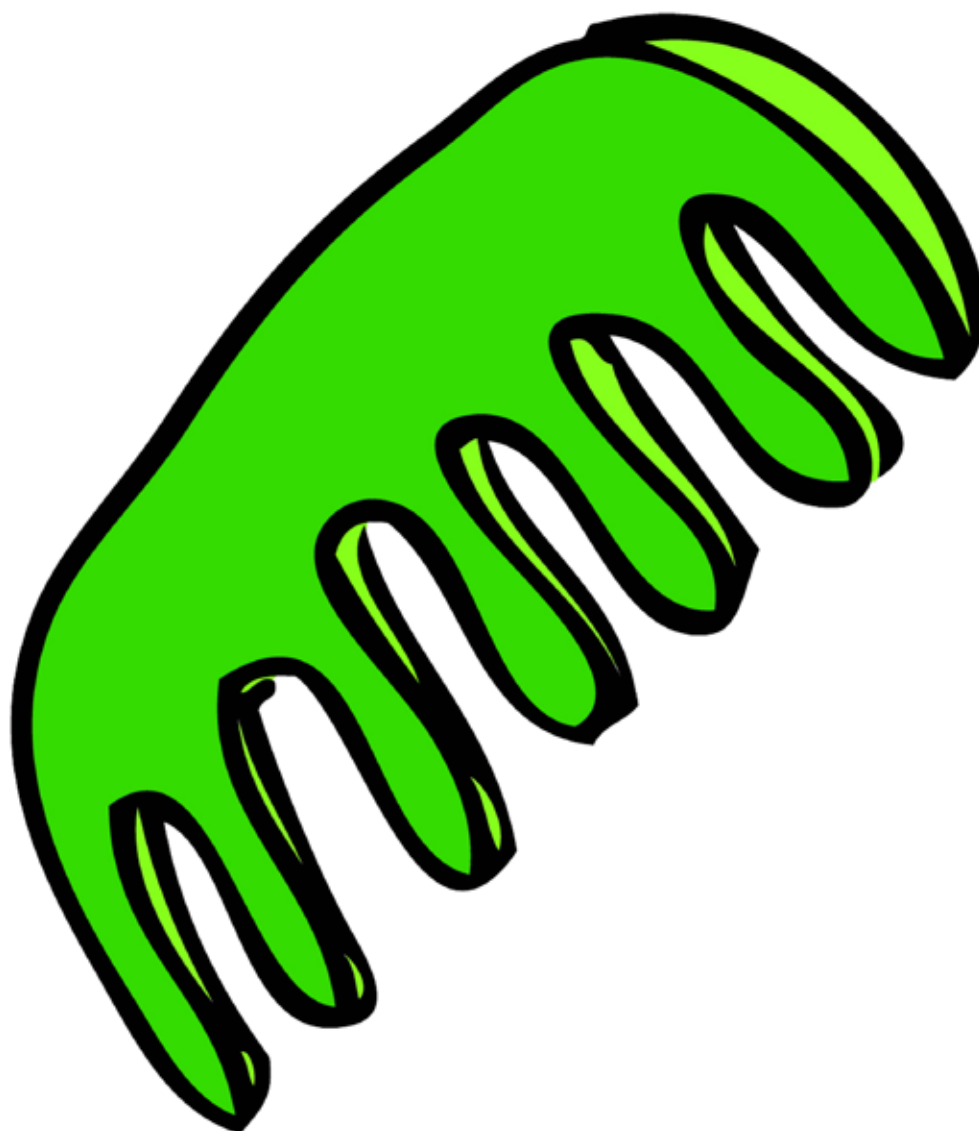




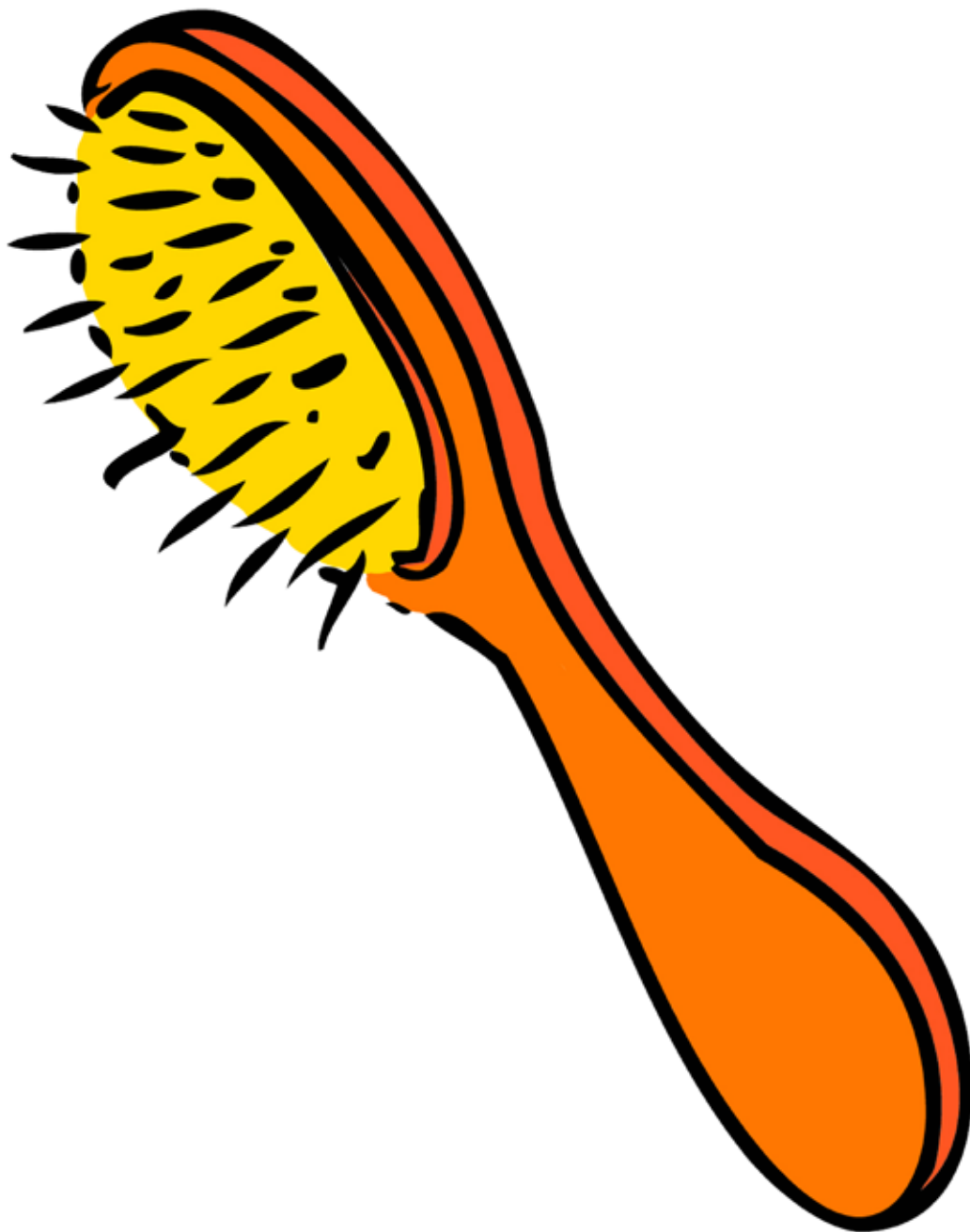
## Załącznik 1d do tematu: Higiena osobista



## Załącznik 1e do tematu: Higiena osobista

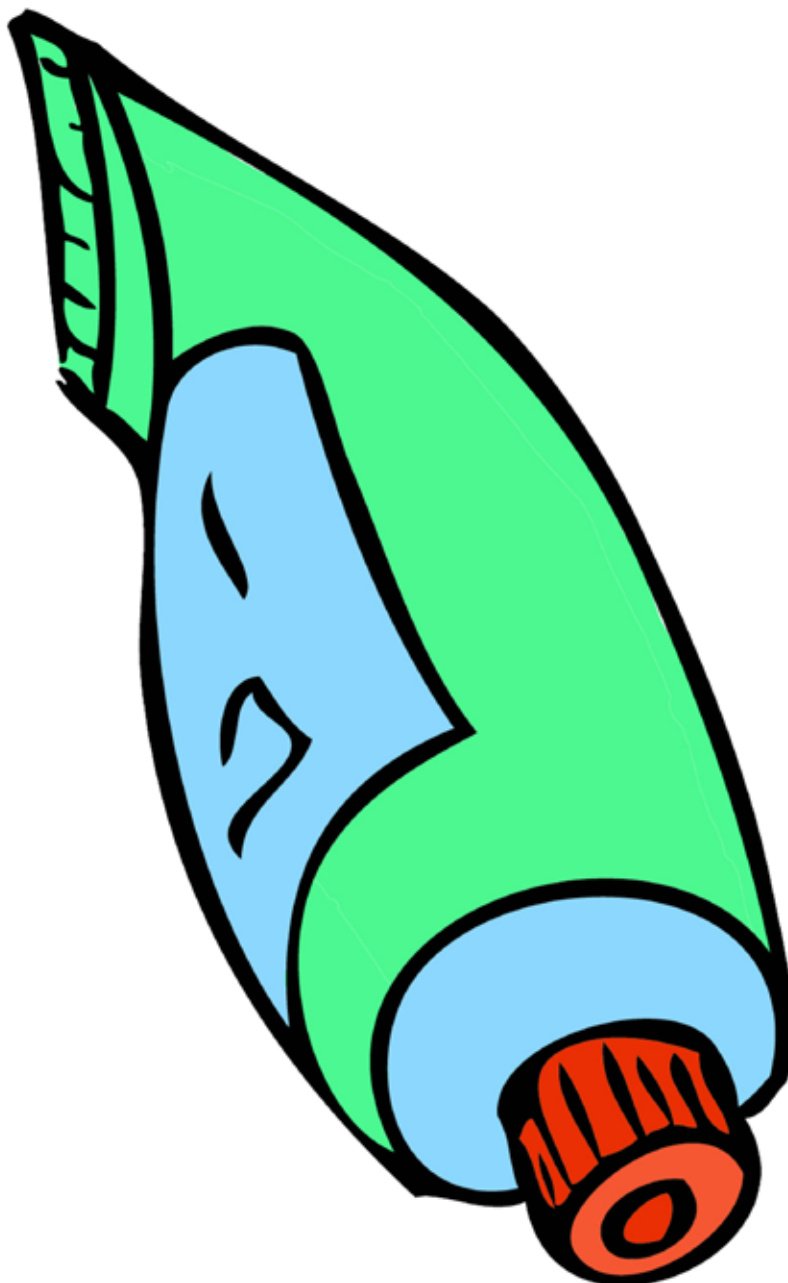


## Załącznik 1f do tematu: Higiena osobista





## Załącznik 1g do tematu: Higiena osobista



## Załącznik 1h do tematu: Higiena osobista

