

## Zajęcia świetlicowe (3 godziny)

### Temat: Higiena rąk.

#### Cel główny:

- uświadomienie konieczności przestrzegania higieny mycia rąk,

#### Cele szczegółowe:

- utrwalisz prawidłowe nawyki mycia rąk,
- dowiesz się dlaczego higiena rąk jest tak ważna,

# 5 maj

# Światowy Dzień Higieny Rąk

### **Zagadka**

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

Odpowiedź: mydło

### **Piosenka**

*Higiena – piosenka dla dzieci bajubaju.tv*

<https://www.youtube.com/watch?v=QaFHWfeVI6A>



Przeczytaj proszę lub wysłuchaj wiersz i postaraj się odpowiedzieć na pytania, które się pod nim znajdują.

### Jan Brzechwa „*Brudas*”

Józio oświadczył: „Woda mi zbrzydła,  
Dość już mam szczotki, wstręt mam do mydła!”  
I odtąd przybrał wygląd straszdyła.

Płakała matka i ojciec gryzł się:  
„Ten Józio wszystkie soki z nas wysie,  
Od dwóch tygodni już się nie myje,  
Czarne ma ręce, nogi i szyję,  
Twarz ma od ucha brudną do ucha,  
Czy kto takiego widział smolucha?  
Poradźcie, ludzie, pomóżcie, ludzie,  
Przecież nie można żyć w takim brudzie!”

Józio na prośby wszelkie był głuchy,  
Lepił się z brudu jak lep na muchy,  
Czego się dotknął, tam była plama,  
Wołał: „Niech mama myje się sama,  
Tato niech kąpie się nieustannie,  
Stryjek i wujek niech siedzą w wannie,  
Niech się szorują, a ja tymczasem  
Będę brudasem! Chcę być brudasem!”

Przezwał go stryjek: „Józio-niemyjek”,  
Wujek doń mówił: „niemyty ryjek”,  
Błagała ciotka: „Józiu mój złoty,  
Myj się!” Lecz Józio nie miał ochoty.  
Wyniósł się w końcu z domu na Czystem  
I zawiadomił rodziców listem,  
Że myć się nie ma zamiaru, trudno!  
I poszedł mieszać – dokąd? – na Bródno.

Wysłuchaj wiersz -> [https://www.youtube.com/watch?v=v\\_jl5ONEdl](https://www.youtube.com/watch?v=v_jl5ONEdl)

#### Spróbuj odpowiedzieć na pytania:

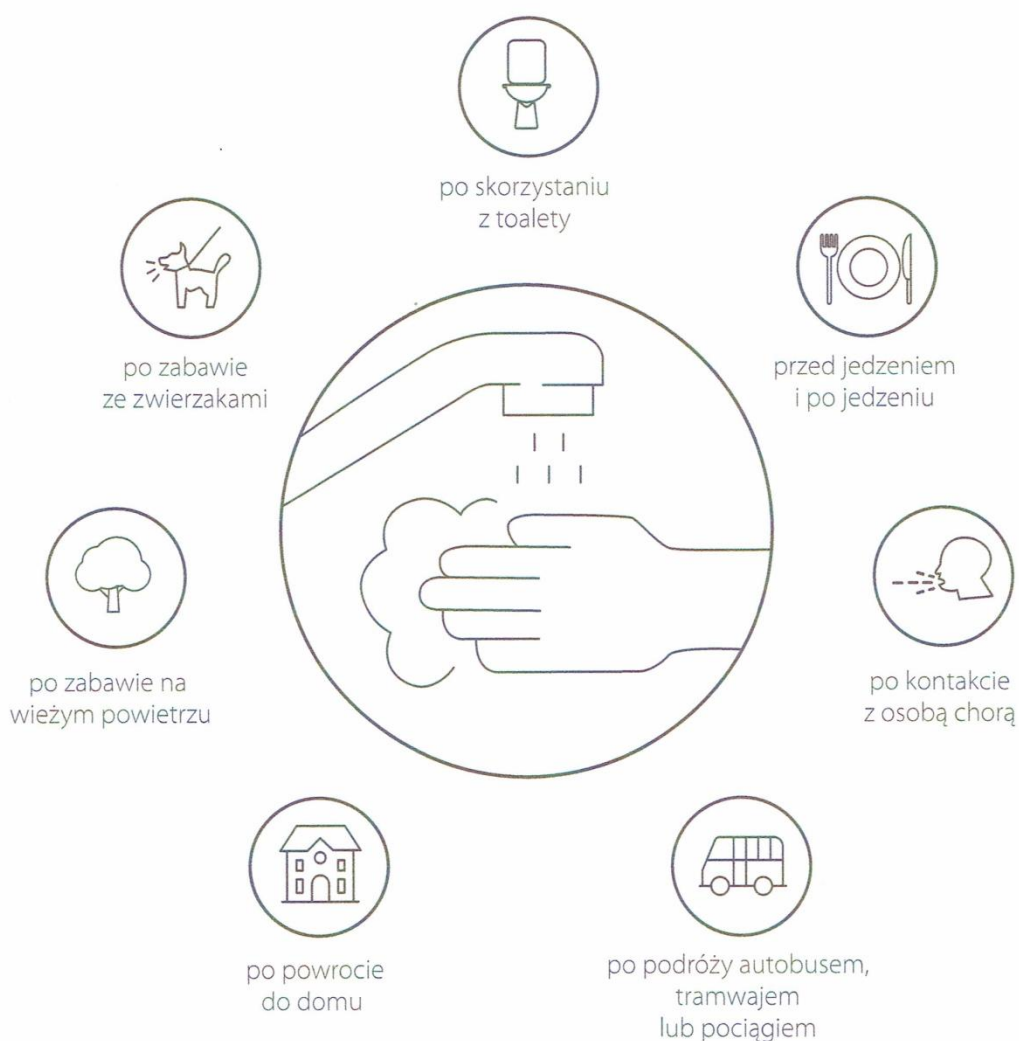
1. Czy Józio mył się codziennie?
2. Jak wyglądał Józio?
3. Co może się stać gdy będziemy postępować jak Józio?
4. Czy możemy zachorować gdy nie będziemy przestrzegać higieny?

## Dlaczego tak ważna jest higiena rąk?

Higiena dłoni jest bardzo ważna na co dzień. Ponieważ rękoma wszystko dotykamy. Na dłoniach przenoszone są również bakterie, wirusy i pasożyty. Aby zapobiec zarażeniu siebie oraz innych osób powinno się przestrzegać zasad higieny.

# Higiena rąk dla dzieci

– kiedy myć ręce?





### Ręce myjemy również:

## Higiena rąk

– zalecenia ogólne

-  przed przygotowaniem posiłku, szczególnie po kontakcie z surowym i mrożonym mięsem i rybami, jajami i surowymi warzywami
-  przed jedzeniem i przed karmieniem dzieci
-  po kontakcie z osobą chorą
-  po zmianie pieluchy u dziecka lub osoby chorej
-  po skorzystaniu z toalety
-  po zabawie ze zwierzętami i po sprzątaniu kuwet
-  po sprzątaniu i usuwaniu śmieci
-  przed i po wykonaniu opatrunku ran lub zmian skórnych
-  po kontakcie z krwią, wymiocinami, moczem lub kałem
-  po podróży komunikacją miejską (autobusem, tramwajem, pociągiem)
-  po powrocie do domu lub przyjeździe do pracy
-  po kontakcie z pieniędzmi



- 1 o myciu i dezynfekcji rąk zgodnie z instrukcją mycia rąk
- 2 o myciu rąk przez min. 15-20 sekund, by usunąć bakterie i wirusy

## Piosenka o myciu rąk

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

# JAK SKUTECZNIE MYĆ RĘCE?



**1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



**2** Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



**3** Spleć palce i namydl je.



**4** Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



**5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugą dłoni i na przemian.



**6** Namydl obydwa nadgarstki.



**7** Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:  
30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**



## Nie zapominaj o tych obszarach

**Tył**



**Przód**



- Obszar bardzo często pomijany
- Obszar często pomijany
- Obszar dokładnie czyszczony

*Koronawirus Wierszyk Mycie Rąk poradnik instrukcja bajka dla dzieci*

<https://www.youtube.com/watch?v=IhHUMTQ5kOc>

*Bajka o wirusie Koronawirusie dla dzieci. Jestem sobie wirus mały.*

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

### **Zagadka**

Czeka w Twojej łazience,  
w kostce albo w płynie.  
Posmaruj nim ręce,  
a brud zaraz zginie.

Odpowiedź: mydło

**Gra**

„Mycie rąk”

<https://ciufcia.pl/gry-dla-dzieci-mlodszych/dom/mycie-rak>

*Wychowawcy świetlicy szkolnej*

**KARTY PRACY ZNAJDUJĄ SIĘ PONIŻEJ**

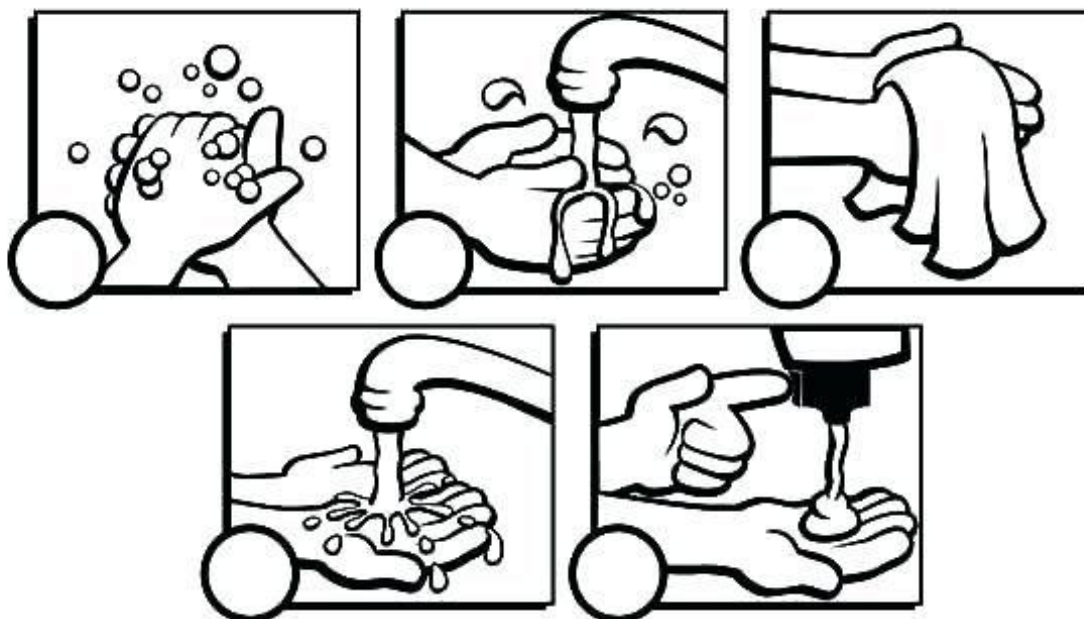
*Pokoloruj rysunek.*





**Ponumeruj obrazki.**

**Co najpierw trzeba zrobić?**





## Załącznik 3



## Załącznik 4

Porównaj obydwie rysunki i znajdź pięć różniących je szczegółów.

