

## Drogi Rodzicu,

w ramach programu Czyściochowe Przedszkole prowadzimy zajęcia na temat higieny dłoni. Twoje dziecko dowiaduje się podczas nich, że:

- Mycie rąk to bardzo ważna czynność. Brak jej konsekwentnego przestrzegania może powodować choroby.
- Są sytuacje, kiedy zawsze myjemy ręce: po skorzystaniu z toalety, powrocie do domu (przedszkola), zabawie ze zwierzętami i na placu zabaw, skorzystaniu ze zbiorowej komunikacji, kontakcie z osobą chorą, czy po prostu, gdy są brudne.
- Do mycia rąk służą: mydło w różnych postaciach oraz woda. W ciepłej wodzie mydło lepiej się rozpuszcza. Jeśli nie mamy dostępu do bieżącej wody, możemy użyć żelu antybakteryjnego lub nawilżanych chusteczek.
- Dla czystości rąk najważniejsze są czas i technika ich mycia. Prawidłowo powinno się myć dłonie minimum 40 sekund. Pamiętając o wielokrotnym pocieraniu wewnątrz dłoni, na grzbietach, w przestrzeniach między palcami oraz nadgarstkach. Dokładne mycie rąk to również koliste ruchy pocierania opuszkami palców o wnętrze dłoni, w celu oczyszczenia przestrzeni pod paznokciami.
- Po umyciu zawsze suszymy ręce, ponieważ na mokrych powierzchniach bakterie namnażają się szybciej.

Wiemy, jak ważną rolę w kształtowaniu dobrych nawyków odgrywa opiekun.

Zachęcamy Cię do powtarzania wraz z dzieckiem zdobytych przez nie wiadomości w domu.



Chcesz utrwalić zdobyte wiadomości?

Możesz porozmawiać z dzieckiem o tych zasadach, zwłaszcza podczas wspólnego mycia rąk, bo najlepiej jest się uczyć przez działanie i obserwację.



Masz ochotę pogłębić temat?

Możesz przeczytać dziecku historię pt. „Łapson i mycie rąk”.



Lubisz ciekawe eksperymenty?

Możesz zrobić razem z dzieckiem piasek kinetyczny, który dobrze się skleja i nie rozsypuje. To przyjemna w dotyku masa plastyczna, którą można bawić się w domu podobnie jak piaskiem na plaży.





## Łapson i mycie rąk

Pies Łapson wszedł do swojego domu i powiedział:

— Będę miał dzisiaj gości...

W tej samej chwili z łazienki dobiegło go wołanie:

— Łapsonie!!! — Łapson nic. — Łaaaapsonie! Czy dorosłe czy dziecięce warto umyć dobrze ręce!

— Przypominał mieszkający w łazience Mydłomen.

Łapson spojrzał na swoje łapki.

— Nie widzę brudu... — wyszeptał. Ale nie chciał kłócić się z przyjacielem, podszedł do zlewu, odkręcił kran, zamoczył dłonie i wytarł je w ręcznik. Było widać, że jest czymś przejęty. Spojrzał na Mydłomena stojącego na zlewie i zwierzył się:

— Wiesz, dziś będę miał gości i...

— Gości to ty już masz. Tylko nieproszonych. — Łapson rozejrzał się po łazience, nikogo nie było.

— Gdzie? — zapytał zdziwiony.

— Łap superłupę i sam zobacz! — Pod superłupą Łapson zobaczył swoje łapki zupełnie inaczej. Okazało się, że kręcą się na nich nieznane mu dotąd stworzonka o dziwnych kształtach. Łapson aż się wzdrygnął.

— To Bakteriaki, Wirusaki i Pasożytniaki! — fachowo wyjaśnił Mydłomen. — Oj, nieciekawe towarzystwo zaprosiłeś do domu — dodał szybko.

— Ale ja nikogo, nikogo nie... — zdziwionym głosem zaczął pies...

— Wystarczy, że czegoś dotkniesz... one hyc! I już są na twoich łapkach! — zauważył Mydomen.

— Nie chcę takich kolegów! — oświadczył Łapson i pokręcił głową.

— To łap mnie w łapki i myj, myj! — Mydłomen uśmiechnął się do przyjaciela. Podał mu pokazną porcję piany. Łapson wziął mydło w łapki. Gdy pies mył dłonie, Mydłomen poprosił:

— A teraz daj mi działać: wewnątrz dłoni, na grzbietach, a także pomiędzy palcami!

Łapson stosował się do prośby kolegi i z wielką dokładnością pocierał namydlonymi łapkami. Myjąc środek, grzbiety i przestrzenie między palcami.

— Dobrze?

— Wspaniale — powiedział zadowolony Mydłomen. — Ale teraz spłucz pianę. I pamiętaj: jestem zawsze pod ręką!

Rozmowę przerwał dźwięk dzwonka do drzwi.

— To moi goście! Już są. — Pies pobiegł otworzyć drzwi. Do domu weszło rodzeństwo kotów:

Pupik i Pupilka.

— Cieszę się, że już jesteście — przywitał się Łapson, i szybko dodał — Pokażę wam, gdzie możecie umyć ręce.

- **Szur, szur, szur**

Zabawa ortofoniczna w oparciu o wierszyk

*Wodę puszczam – kap, kap, kap,*

*Rączki myję – szur, szur, szur,*

*Mydłem pluskam – chlup, chlup, chlup*

*I brud tonie – bul, bul, bul.*

- **Zagadki Łapsona**

*Kolorowe i pachnące*

*Do mycia rąk służące (mydło)*

*W umywalce lub w wannie*

*Umyje cię ona starannie (woda)*

*Wanna służy do kąpania*

*A on do wycierania (ręcznik)*

*Może być duża, może być mała*

*Ale do mycia jest doskonała (umywalka)*

*W niej się wykąpiesz Umyjesz ręce*

*Gdzie ty to zrobisz? W swojej... (łazience)*

- **Rodzic omawia kolejne czynności związane z myciem rąk, pokazując wszystko gestem:**

***Mycie rąk***

Czy dorosłe czy dziecięce

Każdy myje swoje ręce

Podwijam więc rękawy

Wodę puszczam – nie ma sprawy

Mydło biorę, bo bez niego

Nie ma mycia poprawnego

Najpierw w środku robię pianę

Na tym jednak nie ustane

Grzbiet pocieram

Lewy, prawy

Łączę palce

Dla zabawy

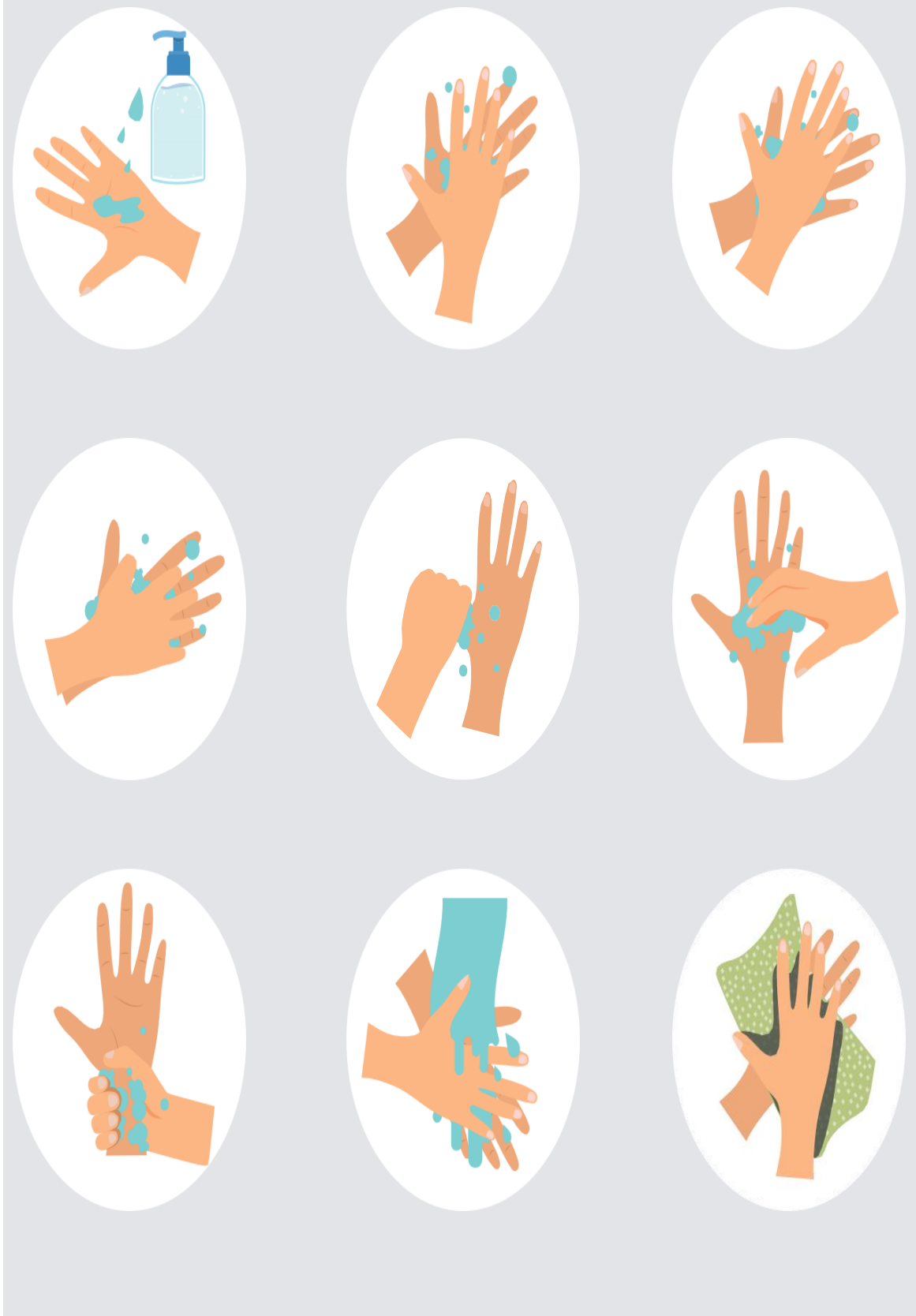
Kciukiem kręcę

Nadgarstkami  
I gilgoczę opuszkami  
Lewy, prawy

1. namydlenie dłoni
2. mycie grzbietu dłoni prawej
3. mycie grzbietu dłoni lewej
4. mycie między palcami
5. mycie kciuka
6. gilgotanie w środku dłoni
7. mycie nadgarstków
8. spłukiwanie
9. wycieranie ręcznikiem.

Następnie dziecko dostaje kopertę z wyciętymi elementami rysunkowej instrukcji mycia rąk i ma za zadanie ułożyć je po kolei i przykleić do kartki.

*Elementy do wycięcia i włożenia do kopert*



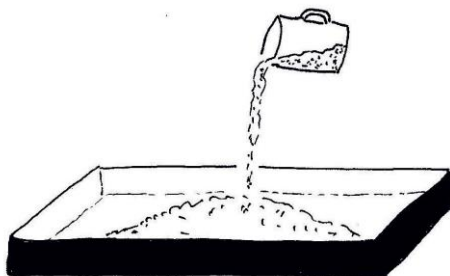


## Piasek kinetyczny – wykonanie, krok po kroku

### POTRZEBNE BĘDĄ:

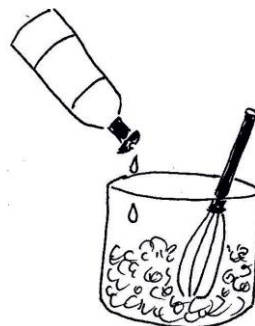
- 1 szklanka piasku
- 0,5 szklanki mąki ziemniaczanej
- 0,5 szklanki płynu do naczyń
- 1 szklanka wody

1.



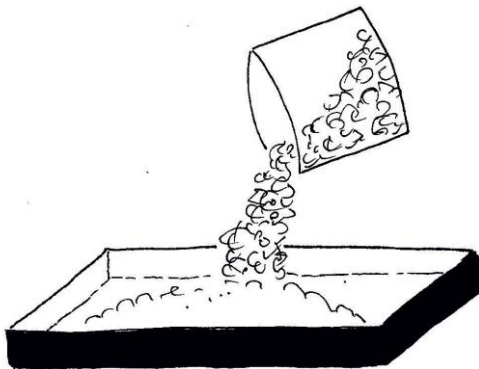
Mieszamy piasek z mąką.

2.



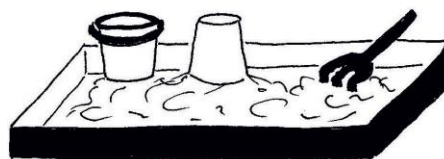
W osobnym naczyniu z płynu do mycia naczyń tworzymy pianę za pomocą ubijaczki.

3.



Wlewamy płyn z pianą do mieszaniny piasku i mąki i wyrabiamy na plastyczną masę.

4.



W razie potrzeby dolewamy wody albo dosypujemy piasku w celu uzyskania lepszej konsystencji.

### PAMIĘTAJCIE

Po zabawie piaskiem należy dokładnie umyć ręce. Skuteczne mycie rąk powinno trwać przynajmniej 40 sekund!

- ***Ciekawe czy wiecie?***

- Paznokcie rosną przez całe życie.
- Paznokcie trzeba obcinać raz w tygodniu.
- Kto obgryza paznokcie, zjada też brud i bakterie.
- Psy nie mają paznokci, bo mają pazury.
- Ryby mają paznokcie.
- Pomalowany paznokieć zmienia kolor na zawsze.
- Za długi paznokieć może się złamać.
- Brudne paznokcie ładnie wyglądają.
- Tylko dzieci muszą często myć ręce.
- Ręce myjemy zawsze przed jedzeniem.
- Kto nie myje rąk, może zachorować.
- Po umyciu rąk ręcznik rzucaamy na podłogę.
- Zawsze myjemy ręce mydłem i ciepłą wodą.

Dzieci odpowiadają WIEMY albo BZDURA.

- ***Światło, woda – trochę szkoda***

Rodzic czyta dziecku wiersz „Trochę szkoda”, następnie rozmawia z dzieckiem:

- O marnowaniu wody przez niedokręcanie lub odkręcanie kranu dla zabawy (pokazuje globus i miejsca, gdzie jest słodka i słona woda – słodkiej jest o wiele mniej i trzeba ją oszczędzać).
- Kiedy kończymy myć ręce, trzeba dokładnie sprawdzić, czy kran jest dobrze zakręcony, i czy woda nie kapie.
- Ważny jest porządek w łazience po umyciu rąk. Dzieci powinny zostawić łazienkę taką, jaką zastały:
  - Resztki mydła lub piany w umywalce trzeba spłukać.
  - Ręcznik po wytarciu dłoni trzeba odwiesić na miejsce, żeby wysechł.
  - Po wyjściu z łazienki gasimy światło.

## *Trochę szkoda*

Kapie z kranu ciągle woda.  
Wody jednak trochę szkoda.  
Smaczna, słodka woda kapie,  
każdą z kropeł dzisiaj złapię.

Kap, kap, kap  
Każdą krople łap  
Kap kap, kap  
Woda to jest skarb.

Gdy z łazienki już skorzystasz,  
sprawdź, czy pozostała czysta.

Już wychodzisz?  
Światło zgaś.  
Niech nie świeci cały czas!

Cyk, cyk, cyk  
Światło wyłącz – pstryk!  
Cyk, cyk, cyk  
Zrób to szybko, w mig.



- *I Ty możesz zrobić swojego MYDŁOMENA ☺*

