

## Drogi Rodzicu,

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

- Skóra to największy narząd naszego ciała. Dzięki niej działa zmysł dotyku.
- Skóra jest delikatna i trzeba ją chronić. Powinniśmy ubierać się stosownie do pogody, a odkryte miejsca zabezpieczać odpowiednimi kremami.
- Krem na wiatr i mróz chroni naszą skórę zimą.
- Krem z filtrem chroni naszą skórę przed promieniowaniem UV.
- Nie wolno nikomu pożyczać swojej pomadki ochronnej do ust.

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, zasadach, zwłaszcza podczas smarowania kremem ochronnym, bo najlepiej jest się uczyć przez działanie i obserwację.



Masz ochotę pogłębić temat?

Możesz przeczytać dziecku historię pt. „Gładzio kontra Mroźna Szczypawica”.



Lubisz ciekawe eksperymenty?

Możesz zrobić razem z dzieckiem doświadczenie, które pozwoli Wam zaobserwować działanie promieniowania UV. Dociera ono do naszej skóry wraz z promieniami słonecznymi, a w codziennych warunkach nie jest widzialne gołym okiem. Ten eksperyment pokaże Wam, że promieniowanie istnieje.





## Gładzio kontra Mroźna Szczypawica

W Czyściochowie spadł śnieg. Jelonek Gładzio zjeżdżał na sankach, a wiatr (Mroźna Szczypawica) ocierał się o jego policzki i je podszczypywał (dosłownie). Jelonek go odganiał, ale Mroźna Szczypawica nie chciał odpuścić. Wciąż dokuczał. Jelonek przyspieszył, Mroźna Szczypawica też. Policzki Gładzia zrobiły się bardzo czerwone. Jelonek nie mógł się już bawić... Mroźna Szczypawica zepchnął go z sanek, Gładzio wpadł w zaspę.

Jelonek z czerwoną twarzą i niemrawą miną wrócił do domu.

—Tak szybko? — w drzwiach przywitał go Kremon.

—W okolicy kreci się Mroźna Szczypawica — odpowiedział Gładzio i ze zdenerwowaniem oparł sanki o ścianę. — Nie da się trenować.

—Zdradzę ci sposób — szepnął do jelonka Kremon, jakby chciał podzielić się jakąś tajemnicą. Gładzio nachylił się w stronę Kremona, a ten narysował mu znaki na twarzy: nałożył po kresce kremu na oba policzki i czoło oraz kropkę na nosie i brodzie. Gładzio wyglądał jak Indianin przed bitwą.

—To są malunki mocy. Ubieram ci twarz, jak robili to Indianie przed wielką bitwą i robią wszyscy wielcy zawodnicy. Będą Cię chronić przed Mroźną Szczypawicą — Kremon odprawił „czary” nad przyjacielem.

—Jesteś pewien? — Gładzio nie dowierzał zapewnieniom Kremona.

—Rozprowadź delikatnie te kremowe znaki po całej buzi. Będą Cię chronić przed Mroźną Szczypawicą — odpowiedział pewny siebie Kremon.

Po godzinie Gładziu był już na zawodach

Gdy jelonek zjeżdżał z górki, dokuczliwy Mroźny Szczypawica usiłował go uszczypnąć. Gonił go, Gładzio przyspieszał. Szczypawica znów chciał zepchnąć Gładzia z sanek. Tym razem jednak, to on „odbił się” od nakremowanej buzi jelonka jak od „pola ochronnego”.

—Hihihi, to na prawdę działa. Kremowe rysunki na mroź, kto by pomyślał — cieszył się Gładzio. Jelonek Gładzio zajął pierwsze miejsce w zawodach! Stał na podium i otrzymał puchar. Inni zawodnicy wiwatowali z podziwem.

—Zrobiłeś to! — cieszył się z sukcesu przyjaciela Kremon.

—Kremonie, chcę byś był ze mną przy wszystkich sportach zimowych! — powiedział z przejęciem jelonek.

- Tylko pamiętaj: kremowe malunki mocy przed wyjściem z domu! – dodał Kremon





## Działanie promieni UV – wykonanie, krok po kroku

### POTRZEBNE BĘDĄ:

- czarna kartka
- czerwona kartka
- nożyczki
- papierowa taśma klejąca

1.



Na czarnej kartce narysuj dowolny kształt.

2.



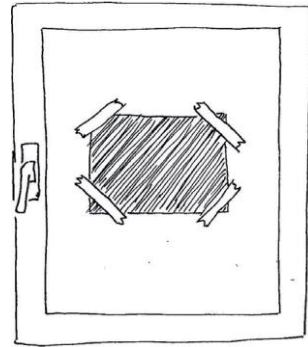
Wytnij go.

3.



Wycięty kształt przyklej do czerwonej kartki, używając papierowej taśmy.

4.



Czerwoną kartkę wraz z kształtem przyklej do szyby (koniecznie w oknie, gdzie mocno świeci słońce).

5.



Zdejmij swoją pracę z okna po 2 tygodniach.  
Odsłoń czarny kształt.

### PAMIĘTAJCIE

Kremy z filtrem chronią skórę przed szkodliwym działaniem promieni UV.

## ***Skóra – a to ciekawe!***

Skóra to największy narząd w naszym organizmie.

Jest większa od serca, mózgu i innych narządów, bo pokrywa całe ciało.

Gdyby rozciągnąć na płasko skórę, która pokrywa ciało dziecka, zajęłaby ona powierzchnię około 1m kwadratowego (rodzic z pomocą dziecka odmierza na dywanie miarką kwadrat o boku 1 metra i wykleja go za pomocą papierowej taśmy malarskiej).

Skóra dorosłego to dwa takie kwadraty.

Jak myślisz, ile waży cała Twoja skóra?

(rodzic pokazuje dziecku 1 kg opakowanie np. cukru)

A skóra dorosłego? (rodzic pokazuje od 2 do 4 opakowań

– waga skóry zależy od wzrostu właściciela).

Jak myślisz, gdzie mamy najcieńszą skórę? (na powiekach, tylko 0,5 milimetra)

A gdzie mamy najgrubszą skórę? (na podeszwach stóp – aż do 6 mm).

## ***Co czują moje stopy?***

Zaraz się przekonamy, co czują nasze stopy. Rodzic wraz z dzieckiem przygotowuje ścieżkę sensoryczną. Na początku rozkłada grubą folię malarską i jeden za drugim płaskie kartony np. od pizzy. Potem do środka wkłada następujące przedmioty, które utworzą drogę: sztuczne futerko, pognieciony papier, zmywaki kuchenne, wytłoczki od jajek, szyszki, drobne patyki, kasztany, liście, małe kamyki, piasek. Dziecko zdejmuje skarpetki i na bosą, po kolei pokonuje ścieżkę. Na koniec rozmawiamy z dzieckiem o tym, co czuły jego stopy, mówimy, że skóra jest bardzo wrażliwa, nawet w tym miejscu, gdzie jest najgrubsza (stopy) i trzeba ją chronić.

### **POMOCE:**

- papierowa taśma malarska;
- miarka budowlana lub papierowe miarki;
- 4 opakowania po 1 kg np. cukru;
- folia malarska;
- kartony od pizzy;
- sztuczne futerko;
- pognieciony papier;
- zmywaki kuchenne;
- wytłoczki od jajek;
- szyszki;
- drobne patyki;
- kasztany;
- liście;
- małe kamyki;
- piasek.

## *„Skóra” – najlepszy kombinezon świata*

Rodzic czytam dziecku wiersz pt. „Skóra” i podsumowuje wszystkie doświadczenia oraz wiadomości na temat skóry.

- Skóra pokrywa całe nasze ciało jak idealny kombinezon.
- Skóra potrafi się odnawiać.
- Skóra utrzymuje stałą temperaturę, dlatego poci się latem (żeby się ochłodzić i wyrównać temperaturę).
- Skóra pomaga w odczuwaniu różnych rodzajów dotyku.
- Skóra to pierwsza bariera ochronna przed bakteriami i wirusami.
- Mróz i promienie słoneczne mogą negatywnie oddziaływać na skórę i ją podrażniać, dlatego potrzebuje ona wsparcia – kremów ochronnych.

### Skóra

Własna skóra jest doskonała;  
Wiesz, nigdy nie jest za mała.

To najlepszy kombinezon świata.  
Zawsze pasuje, sama się łąta.

Rośnie razem z nami.  
Czasem ozdabia się piegami.

Jak termos pomaga utrzymać stałą temperaturę,  
Poci się w upale, na mrozie zagęszcza strukturę

Może odczuwać też łaskotanie,  
Gdy stąpam stopą po miękkim dywanie.

Skóra to granica mojego ciała,  
Co zawsze osłaniać by mnie chciała,

Czy to bakterie, czy siła nacisku,  
Jak piłką oberwę na boisku.

Jednak i ona potrzebuje wsparcia,  
Gdy słońce lub mróz szykują się do natarcia.

Nie zapominam o swojej skórze  
I kremem ochronnym się jej przysłużę.

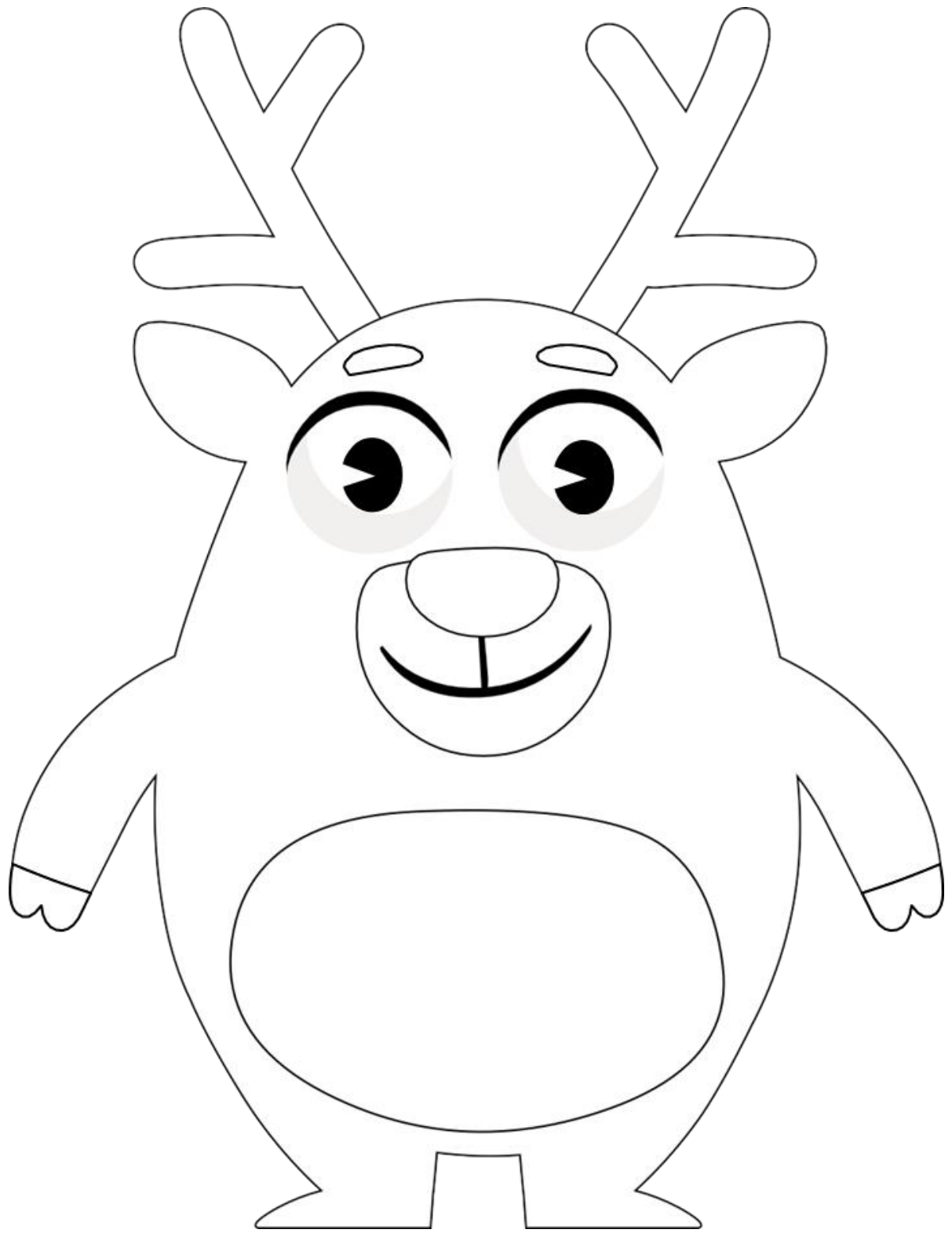
## *„Gładzio, który nie ufa promieniom UV”*

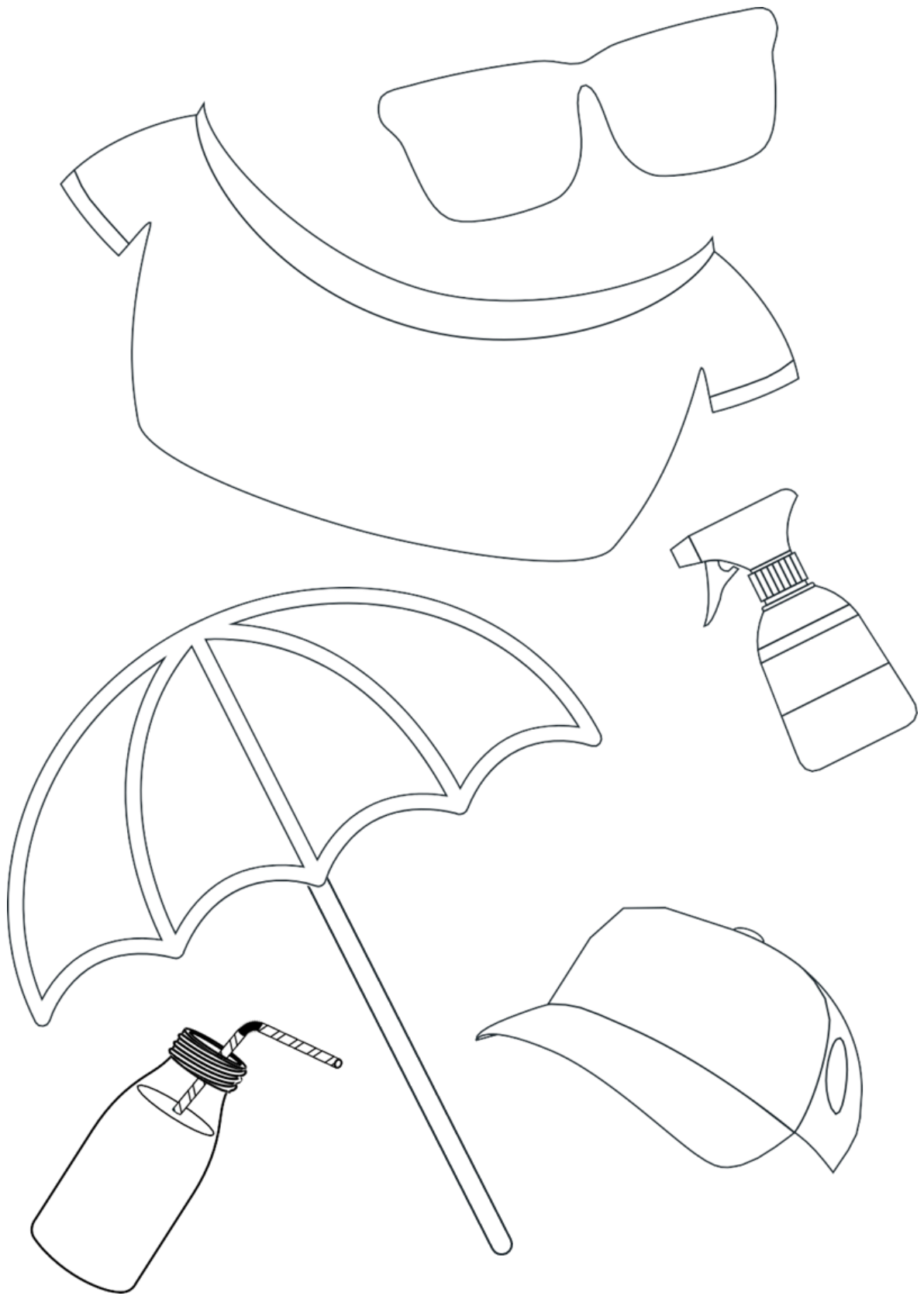
„Latem Gładzio uprawia sporty wodne i spędza dużo czasu na świeżym powietrzu. Niedawno dowiedział się, że gdy świeci słońce, to nie można ufać promieniom UV. Wszystko zaczęło się od dokuczliwego Pieczysława, który zabarwił delikatną skórę Gładzia na czerwono, i sprawił, że cała go piekła. Mogło się to skończyć poparzeniem słonecznym czy udarem cieplnym. Wtedy Gładzio czułby się jak ugotowany”.

Jak myślisz, w jaki sposób Gładzio może latem ochronić swoją skórę przed słońcem?

Dziecko dostaje czarno-białą postać Gładzia. Starsze dziecko samo rysuje elementy stroju i akcesoria chroniące przed słońcem. Młodsze dziecko przyklejają elementy wycięte i koloruje dowolnie obrazek.

Rodzic rozmawia z dzieckiem o jego pracy. Podkreśla, że samo ubranie i chowanie się w cieniu nie wystarczy, aby skutecznie ochronić się przed promieniami UV (promieniowaniem ultrafioletowym), które docierają do naszej skóry wraz ze słońcem. Tylko krem z filtrem jest w stanie zabezpieczyć skórę. Jest on potrzebny nawet wtedy, gdy kąpiemy się w morzu lub jeziorze, używamy wówczas kremu wodoodpornego. Pamiętajmy o smarowaniu się co 2 godziny. Rodzic pokazuje dzieciom krem z filtrem SPF 30, SPF 50 jako przykład dobrej ochrony. Następnie pyta dziecko, jak myśli, który jest mocniejszy?







## ***Słoneczne ciekawostki***

### Błoto to naturalny krem z filtrem.

Nosorożce, choć mają grubą skórę, muszą chronić się przed szkodliwym promieniowaniem. Wchodzą do bajorka z błotnistą wodą albo tarzają się w błocie. Ich skóra pokrywa się warstwą błota, które jest naturalnym filtrem przeciwsłonecznym. Dzięki tym zabiegom radzą sobie też z upałem i ukąszeniami owadów.

### Jak używać prawdziwego kremu z filtrem.

Smarowanie skóry kremem z filtrem nie zapewnia ochrony przed słońcem przez cały dzień. Trzeba smarować się co 2 godziny. Uwaga: promienie UV opalają nas też w wodzie! Przed wejściem do morza albo jeziora w upalny dzień należy użyć kremu wodoodpornego. Jeśli ktoś ma bardzo jasną skórę, będzie potrzebował większej ochrony, czyli kremu z filtrem SPF 50.

### Biała skóra damy i księżniczki.

Dopiero od niedawna ludzie wystawiają skórę na słońce i celowo opalają się latem. Wcześniej, przez całe wieki zakrywali całe ciało przed słońcem, a ich skóra pozostawała blada. Kobiety nosiły kapelusze z dużym rondem, woalki, koronkowe rękawiczki i kryły się pod parasolami w słoneczny dzień. Tak robiły wszystkie damy i księżniczki.

### Wakacyjna opalenizna z innej galaktyki.

Gdy w ciągu dnia popatrzymy na bezchmurne niebo, ujrzymy na nim jedną gwiazdę – słońce. Jego światło jest na tyle silne, że będzie razić nas w oczy. W kosmosie jest więcej takich „słońc”. Są tak daleko od Ziemi, że w dzień nie widzimy ich na naszym niebie, jednak ich promienie UV docierają do nas i też opalają skórę.

## ***Tajemniczy list Pomadzi***

Kochane Dzieci,

gdy w okolicy grasują Wielka Szczypawica i Pieczyśław, to okazuje się, że jestem bardzo potrzebna. Ci, którzy mnie znają, wiedzą, że przez większość dnia bywam zakręcona. Wiedzą też, że przyjaźnię się z Kremonem, działamy w tej samej drużynie – chronimy przed słońcem, mrozem i wiatrem.

Ja jestem malutka, a ten, kto pozna moje wnętrze, odkryje truskawkowy, malinowy bądź inny fantastyczny smak i zapach. Cieszę się bardzo, bo lubią mnie chłopaki i dziewczyny. Czy wiecie, kim jestem?

PS. Przesyłam buziaki, bo właśnie jestem na czyichś ustach.

Wasza Przyjaciółka.

Rodzic rozmawia z dzieckiem o właściwościach pomadek ochronnych, pytając, czy ich używa. Podkreśla, że lepiej posmarować suche usta niż je oblizywać, bo od oblizywania stają się jeszcze bardziej suche, skóra zaczyna pękać, a to jest bolesne. Pokazuje też pudełko z wazeliną kosmetyczną.

Dziecko może wziąć jej trochę na palec i posmarować swoje usta. Tak samo na usta zadziała balsam i krem.

Pokazuje również pomadkę, ale podkreśla, że może jej używać tylko sam właściciel, nie można jej pożyczać. Prosi dziecko, żeby zastanowiło się dlaczego.

