

TEMAT LEKCJI: Przestrzegamy zasad higieny!

Czas przeznaczony na zajęcia: 1 godz. lekcyjna (45 minut)

Cele ogólne lekcji:

- poznanie i przypomnienie zasad codziennej higieny osobistej
- utrwalenie nawyków dbania o higienę;
- poznanie zasad estetycznego i higienicznego wyglądu;
- uświadomienie uczniom roli, jaką odgrywa schludny, czysty ubiór i wygląd.

Cele szczegółowe lekcji:

- uczeń:

- potrafi ubrać się schludnie, czysto i estetycznie;
- wie, jak istotny dla zdrowia i wyglądu jest dobór właściwego ubrania.
- wie, jakich środków higienicznych użyć do mycia ciała, zębów, włosów;
- rozumie potrzebę codziennego mycia się i utrzymywania ciała w czystości;
- przestrzega zasad zdrowego stylu życia;
- potrafi wyjaśnić, czym grozi nieprzestrzeganie zasad higieny;

Formy pracy:

- w grupach
- zespołowa jednolita
- indywidualna

Metody pracy:

- rozmowa / burza mózgów
- działań praktycznych / pokazowa
- obserwacyjna
- inscenizacji

Środki dydaktyczne:

- teksty wierszy Higiena, Higiena osobista;
- plansze z bajkowymi postaciami;
- pudełko z kolorowymi karteczkami (z napisami zgodnymi z zaleceniami przebiegu zajęć);
- lusterka
- plansze z wizerunkami chłopca i dziewczynki;
- rekwizyty do inscenizacji: kurtka, czapka, rękawiczki, szalik;

Przebieg lekcji:

1. Nauczyciel odczytuje kilka wierszyków uczniów klasy I Szkoły Podstawowej w Międzychodzie na temat higieny osobistej (*Higiena, Higiena osobista* na stronie <http://www.sp2miedzychod.szkolnastrona.pl/index.php?p=m&idg=zt,137,139>), a następnie przeprowadza rozmowę z dziećmi na ten temat.

Wprowadzenie

- O jakich czynnościach higienicznych wspominają autorzy rymowanek?

Nauczyciel zapisuje je na tablicy:

- mycie twarzy, szyi, rąk;
- kąpiel całego ciała;
- mycie zębów;
- obcinanie paznokci;

- Jak często powinno się wykonywać powyższe czynności?

- Dlaczego utrzymywanie higieny jest takie ważne? Nauczyciel zapisuje odpowiedzi na tablicy:

- kiedy się myjemy, niszczymy bakterie, wirusy odpowiedzialne za choroby;
- ładny zapach i estetyczny wygląd sprawiają, że inni ludzie dobrze nas postrzegają;
- dbanie o zęby sprawia, że są one zdrowe i białe; mamy ładny uśmiech;

2. Nauczyciel rozdaje trzem grupom plansze z bajkowymi postaciami:

A. Księżniczka w brudnej, zaplamionej sukni, z włosami posklejnymi i opadającymi w strąkach, z buzią i rączkami umazanymi czekoladą.

B. Księż z brudnymi rękami i żałobą za paznokciami. Ukazuje w uśmiechu brudne zęby.

C. Rycerz w zbroi ochlapanej ziemią i błotem.

Nauczyciel rozsypuje na stole kolorowe karteczki z napisami, a zadaniem dzieci w każdej grupie jest ustalenie, co powinien uczynić bohater planszy, by schludnie i czysto wyglądać oraz przypięcie odpowiednich karteczek do poszczególnych elementów każdej postaci (np. grzebień, szampon do włosów – do postaci księżniczki przy jej włosach):

- szampon do włosów; suszarka do włosów; grzebień; mydło; pasta do zębów; szczoteczka do zębów; pasta do butów; kubeczek do mycia zębów; nożyczki do paznokci; ścierka; gąbka; ręcznik; proszek do prania; płyn do płukania; płyn do higieny jamy ustnej.

3. Każdy chce mieć na zawsze białe i zdrowe zęby. Ale o ten piękny uśmiech trzeba codziennie dbać. Nauczyciel rozdaje uczniom lusterka, prosi, by otworzyli buzię i ocenili stan swoich ząbków (czy są czyste, czy nie ma na nich przebarwienia szklawa ani brudnego nalotu) i języka (czy jest różowy, bez nalotu).

4. Nauczyciel zadaje uczniom pytania dotyczące mycia zębów, a dobre odpowiedzi są zapisywane na tablicy.

A. Jak często powinniśmy myć zęby? (Najlepiej czynić to po każdym posiłku, a najmniej dwa razy dziennie, rano i wieczorem).

B. Jak długo myjemy zęby szczoteczką? (Przez dwie minuty, potem płuczemy usta).

C. Do czego używamy nici dentystycznych? (Do czyszczenia ząbków i przestrzeni między zębami).

D. Co zrobić, kiedy po jedzeniu nie mamy możliwości umycia zębów? (Można wtedy żuć gumę bezcukrową).

E. Kiedy zmieniamy szczoteczkę do zębów? (Co dwa miesiące, gdy włosie szczoteczki się zniszczy, wystąpią na nim zanieczyszczenia).

5. Ubiór należy dobrać odpowiednio do pory roku i sytuacji. Zawsze powinno się być ubranym czysto i schludnie, a to nie oznacza, że musicie zakładać na siebie drogie, markowe spodnie czy buty. Ważna jest czystość stroju i dopasowanie go do okoliczności. Do szkoły idziemy w zwyczajnych ubraniach (bluzach, spodniach dżinsowych), ale gdy wybieramy się na rodzinną uroczystość, do teatru, opery czy filharmonii, zakładamy rzeczy eleganckie (dżinsów na wieczór w operze nie zakładamy!). Nauczyciel ustawia dwie plansze, na jednej z nich widać elegancko i modnie ubraną dziewczynkę, na drugiej ubranego przeciętnie chłopca. Nauczyciel zadaje pytania i odpowiedzi zapisuje na każdej planszy.

- Dziewczynka wieczorem idzie do teatru z rodzicami. Jakie elementy stroju na to wskazują? Dzieci odpowiadają: jest ubrana elegancko / ma na sobie śliczną sukienkę / pantofelki / modną torebkę / korale na szyi /

- Chłopiec idzie na spotkanie z kolegami. Jakie elementy stroju na to wskazują? Dzieci odpowiadają: adidas, dżinsy, bluza z kapturem itp.

6. Nauczyciel prosi, by dwoje dzieci zainscenizowało zimową scenkę (rozdaje dzieciom rekwizyty): Adaś wychodzi z domu w mroźny dzień ubrany byle jak – tylko w kurtce. Mama karki Adasia. Zaleca mu włożenie czapki, rękawiczek i okrycie się szalikiem. Zadaniem „mamy” jest wytłumaczenie Adasiowi, dlaczego ma założyć ciepłe ubranie. Dzieci w klasie mogą podpowiadać „mamie” swoje argumenty.

7. Zadanie domowe. Praca indywidualna. Dzieci otrzymują polecenie:

A. Ułożenia wierszyka propagującego higienę osobistą

lub

B. Ułożenia kodeksu zachowania ucznia w zakresie ubioru i wyglądu (np. codziennie myję całe ciało; zęby myję po każdym posiłku; moje ubrania są schludne i czyste; ubieram się odpowiednio do okoliczności itp.).