









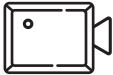







ĆWICZENIE	PRZEBIEG	MATERIAŁY	CZAS
<p>Wprowadzenie</p>  <p>pogadanka</p>  <p>krótkie pytania i odpowiedzi</p>	<p>Dzieci siadają w kręgu na dywanie. Nauczyciel pyta dzieci: „Dlaczego myjemy ręce? Z jakiego powodu?”. Prawdopodobnie pojawi się odpowiedź: „By były czyste”. Nauczyciel potwierdza i dodaje: „Ale dlaczego chcemy, aby ręce były czyste? Czy tylko dlatego, że ładnie pachną i wyglądają?”. Nauczyciel wyjaśnia, że higiena – czystość – jest zawsze ważna, ale teraz – gdy panuje choroba COVID-19 – zachowywanie czystości jest podstawowym sposobem na zapobieganie zakażeniom.</p> <p>Nauczyciel bierze do ręki maskotkę i opowiada: „Miś Cyryl postanowił, że dziś wybierze się razem z... (tu wybrane dowolnie imię, np. z Michałem) do przedszkola. Miś wie, że obecnie, jeśli wychodzimy na dwór, jesteśmy poza domem, poza naszym mieszkaniem, obowiązują nas określone zasady zachowania. Dzięki tym zasadom zmniejszamy możliwość wzajemnego zakażenia się, czyli przekazywania choroby jeden człowiek drugiemu”.</p> <p>Nauczyciel prosi, by dzieci uzupełniały jego wypowiedź: „Kiedy miś Cyryl wyszedł z domu, miał na buzi... (tu nauczyciel czeka, by dzieci podały właściwe dokończenia wypowiedzi: „maseczkę”), którą założył tak, by nos i... („usta”) były zasłonięte. Miś zachowywał bezpieczny... („dystans”; nauczyciel tłumaczy znaczenie słowa „dystans” – „odległość w przestrzeni”, a następnie pokazuje, ile to jest 1,5 metra, np. robiąc większy krok). W trakcie tej opowieści nauczyciel posługuje się maskotką, której zakłada maseczkę, zwracając uwagę na prawidłowe i nieprawidłowe jej założenie. Przy użyciu maskotki może też pokazać 1,5-metrowy dystans (relacja przestrzenna: maskotka – wybrane dziecko).</p> <p>Kontynuując opowieść, nauczyciel mówi, że do każdej czynności używamy rąk, dotykamy nimi różnych powierzchni. Jakich? Na przykład miś Cyryl jechał do przedszkola tramwajem. Czego mógł dotknąć łapką, od chwili wyjścia z domu? Dzieci wymieniają przykłady: miś dotknął klamki drzwi mieszkania, barierki i siedzenia w tramwaju, okna i przycisku otwierającego drzwi wagonu, potem klamki do drzwi w przedszkolu, swojego wieszaka, drzwiczek szafki itp.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • miś maskotka • maseczka (jednorazowa lub tekstylna wielorazowego użytku)  <p>rekwizyty</p>	 <p>15 minut</p>









ĆWICZENIE	PRZEBIEG	MATERIAŁY	CZAS
<p>Wprowadzenie c.d.</p> <p> pogadanka</p> <p> krótkie pytania i odpowiedzi</p>	<p>Nauczyciel w dalszym ciągu wyjaśnia konieczność zachowania czystości. Mówi, że łapki misia Cyryla są brudne, nawet jeśli nie widać na nich żadnych plam. Bakterie i wirusy, obecne w naszym otoczeniu, nie są widoczne gołym okiem, ale zbierają się na skórze. Brud to nie tylko to, co widać, ale również niewidzialne zarazki, czyli zaczątki różnych chorób, które „przyklejają się” do skóry lub „chowają się” pod paznokciami. Kiedy dotkniemy oczu, nosa, ust, wówczas te zarazki „wchodzą” do środka naszego organizmu i możemy potem zachorować.</p> <p>Aby pozbyć się bakterii i wirusów, czyli niechcianych gości na naszych dłoniach, wystarczy przez 30 sekund myć ręce mydłem i ciepłą wodą. Dzięki temu zarazki zostają usunięte. Pomocne są również środki na bazie alkoholu, ale podstawa to mycie rąk wodą i mydłem. Czyste ręce to jedna z głównych metod walki z chorobą COVID-19 oraz z innymi chorobami zakaźnymi.</p> <p>Nauczyciel zwraca się do dzieci z pytaniem: „Kiedy myjemy ręce?”. Dzieci podają przykłady. Nauczyciel podkreśla to, co w odpowiedziach dzieci jest prawidłowe; w razie potrzeby uzupełnia wypowiedzi. Podsumowując wskazuje, że należy myć ręce jak najczęściej. Nie tylko wtedy, gdy na dłoniach widzimy plamy czy zabrudzenia. Myjemy ręce po każdej wizycie w toalecie. Myjemy ręce zawsze po przyjsciu do domu z dworu – ze sklepu, z podwórka, ze spaceru, również po przyjeździe rano do przedszkola. Myjemy ręce także przed każdym posiłkiem, po zabawie z psem lub kotem itd. Robimy tak, bo wiemy, że czystość (higiena) pozwoli nam żyć zdrowo, bez kłopotów.</p> <p>Nauczyciel wraca do historyjki o misiu i jego podróży do przedszkola. Zwraca się do maskotki: „A czy ty, misiu, pamiętałeś o tym, by po przyjsciu do przedszkola umyć łapki?”. Jeśli miś odpowie, że oczywiście pamiętał i to zrobił, dzieci nagradzają go oklaskami. Jeśli miś odpowie: „Ojej, zapomniałem”, nauczyciel przypomina mu, że to bardzo niedobrze i powinien pilnie uważać na dzisiejszych zajęciach, a potem wybrać się razem z dziećmi do łazienki, gdzie wspólnie poćwiczy mycie łapek.</p>	<p>Obrazki (do pobrania ze strony PCK):</p> <ul style="list-style-type: none"> • mydło lub mydła (różne: w kostce i w płynie) • osoba myjąca ręce • płyny do dezynfekcji na bazie alkoholu <p> karty obrazkowe</p> <p> rekwizyty</p>	



ĆWICZENIE	PRZEBIEG	MATERIAŁY	CZAS
<p>Film</p>  <p>film</p>	<p>Nauczyciel zaprasza dzieci do obejrzenia filmu animowanego „Miś Cyryl i zachowanie higieny”, w którym miś Cyryl przypomina o zasadach zachowania obowiązujących podczas epidemii oraz prezentuje technikę prawidłowego mycia rąk.</p> <p>Najlepiej odtworzyć film trzykrotnie. Pierwsze wyświetlenie: dzieci oglądają, nauczyciel niczym lektor dla niedosłyszących wykonuje odpowiednie gesty (np. pociera kciuki, „namydla” nadgarstki itd.). Drugie wyświetlenie: nauczyciel nadal wykonuje gesty, a dzieci naśladują jego ruchy. Trzecie wyświetlenie: podobnie jak drugie, tyle że ruchy dzieci są już pewniejsze, bo wszyscy ćwiczą znany sobie schemat.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • film animowany (dostępny na stronie PCK) • dostęp do internetu papierowych kuchennych • laptop lub łącze umożliwiające przekierowanie obrazu z laptopa lub telefonu na większy ekran telewizora (rzutnika) 	 <p>10 minut</p>
<p>Mycie rąk</p>  <p>zabawa ruchowa</p>	<p>Nauczyciel mówi dzieciom, że teraz nauczą się dokładnie myć ręce, tak by pozbyć się brudu, bakterii i zarazków. Nauczyciel pokazuje dzieciom plakat „Myj ręce z miśkiem Cyrylem”. Plakat musi być znacznych rozmiarów, by rysunki instruktażowe były dobrze widoczne.</p> <p>Nauczyciel prosi dzieci o powstanie. Następnie punkt po punkcie razem z dziećmi ćwiczy (na sucho) schemat mycia rąk. Poleceniom towarzyszą gesty jak przy piosenkach.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zmocz ręce wodą i je namydl. <i>Dzieci układają dłonie wnętrzem do góry („tapią wodę”).</i> 2. Namydl wewnętrzne powierzchnie dłoni. <i>Dzieci pocierają wnętrzem jednej dłoni o drugą.</i> 3. Spleć palce i umyj dłonie od wewnętrznej strony. <i>Dzieci splatają palce i pocierają rękami o siebie.</i> 4. Umyj skórę między palcami od zewnętrznej strony. <i>Dzieci pocierają palcami jednej dłoni miejsca między palcami drugiej ręki.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • plakat „Myj ręce z miśkiem Cyrylem” • rolka ręczników papierowych kuchennych • osobiste ręczniczki dzieci  <p>plakat</p>  <p>rekwizyty</p>	 <p>10 minut</p>









ĆWICZENIE	PRZEBIEG	MATERIAŁY	CZAS
<p>Praca z zeszytem ćwiczeń</p>  <p>praca plastyczna</p>	<p>Dzieci siadają przy stolikach, otwierają zeszyt ćwiczeń i wykonują zadanie numer 11.</p> <p>Bakterie i wirusy sprzecząją się, kto z nich jest najgroźniejszy. Połącz je w pary. Najgroźniejszy jest ten zarazek, który zostanie bez pary.</p> <p>Dzieci wykonują zadanie numer 12 z zeszytu ćwiczeń.</p> <p>Stwórz razem z misiem Cyrylem komiks. W pierwszej ramce narysuj na dłoniach zabrudzenia. W drugiej ramce dorysuj pianę, mydło, wodę. W trzeciej ramce ręce są już czyste – dodaj (dorysuj) swoją uśmiechniętą twarz.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • zeszyt ćwiczeń • kredki i flamastry • zeszyt ćwiczeń  <p>zeszyt ćwiczeń</p>	 <p>10 minut</p>
<p>Bańki</p>  <p>pogadanka</p>  <p>eksperyment</p>	<p>Nauczyciel mówi, że mydło może też być źródłem zabawy. Dzięki niemu powstają bańki mydlane.</p> <p>Nauczyciel zaprasza dzieci do eksperymentu. Może zwrócić się do misia Cyryla: „Misiu, czy wiesz, jak powstają bańki mydlane? Zaraz ci pokażemy”, po czym sadza misia tak, by obserwował przebieg eksperymentu.</p> <p>Nauczyciel wyjaśnia, że do przygotowania roztworu kiedyś używano wody i mydła, stąd nazwa „bańki mydlane”. Obecnie receptura nieco się zmieniła, ale nazwa pozostała.</p> <p>Do przygotowania roztworu można użyć zwykłej wody z kranu, lepiej jednak użyć wody destylowanej lub demineralizowanej, tzw. wody do żelazka (zwykła woda może być zbyt twarda). Marka płynu do mycia naczyń jest nieistotna. Ważne jest, by wybrany płyn mocno się pienił. Dzięki dodatkowi gliceryny bańki będą bardziej kolorowe, sprężyste i wytrzymałe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • woda lub woda destylowana lub demineralizowana (do nabycia w sklepach AGD, chemicznych lub w internecie) • płyn do mycia naczyń • gliceryna w płynie (do nabycia w aptece) • miska lub wiaderko • coś do mieszania (np. długa łyżka) • miarka do odmierzenia porcji płynów • ew. zakraplacz 	 <p>7 minut</p>



ĆWICZENIE	PRZEBIEG	MATERIAŁY	CZAS
<p>Bańki c.d.</p>	<p>Nauczyciel przygotowuje składniki, następnie do wody dodaje płyn do mycia naczyń; delikatnie miesza miksturę, a potem stopniowo, zaczynając od kilku kropel, dodaje glicerynę i całość miesza.</p> <p><i>Proporcje: 1 litr wody (najlepiej destylowanej), 100 ml płynu do mycia naczyń, ok. 1 łyżeczki gliceryny.</i></p>	<p>rekwizyty</p>	
<p>Bańki</p> <p>eksperyment</p> <p>zabawa ruchowa</p>	<p>Nauczyciel może posłużyć się przygotowanym samodzielnie, wedle powyższego przepisu, roztworem do baniek mydlanych lub gotowym, kupnym.</p> <p>Nauczyciel zaprasza dzieci do zabawy. Jedna osoba, najpewniej będzie to nauczyciel, wytwarza bańki, a dzieci mają za zadanie je łapać: podskakując jak najwyżej; podskakując tylko na prawej nodze; podskakując tylko na lewej nodze; podskakując jak żabki; przed złapaniem bańki muszą wypowiedzieć na głos swoje imię; wydając odgłosy jak koty („miau”), jak psy („hau, hau”), jak konie („ihaaa”), jak lwy („łaaa”); poruszając ustami jak ryby; poruszając ramionami jak motyle; chodząc na paluszkach itd.</p> <p><i>Uwaga: Nadmierna piana przeszkadza w robieniu ładnych, dużych baniek. Akcesoria do robienia baniek zamaczamy w płynie ostrożnym ruchem, a gdy na tafli pojemnika z płynem wytworzy się piana, należy ją zgarnąć.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • pistolet lub wytwornica do baniek mydlanych lub zestaw do dmuchania baniek • roztwór do baniek <p>rekwizyty</p>	<p>10 minut</p>



ĆWICZENIE	PRZEBIEG	MATERIAŁY	CZAS
<p>Wycieczka do łazienki</p>  <p>zabawa ruchowa</p>  <p>wierszyk</p>	<p>Nauczyciel mówi, że teraz dzieci pokażą, co zapamiętały z nauki dokładnego mycia rąk. Wszyscy razem lub w podgrupach udają się do przedszkolnej łazienki. Warto zabrać ze sobą plakat „Myj ręce z misiem Cyrylem”, by umyć ręce wedle instrukcji.</p> <p>W łazience dzieci kolejno myją ręce (tym razem w pełni, bez udawania), używając do tego mydła i ręcznika.</p> <p>Myciu towarzyszy przypomnienie kolejnych kroków, przypomnienie o staranności i dłuższym czasie mycia. Po umyciu następuje recytacja wierszyka – poznanego podczas ćwiczeń ze schematem mycia rąk.</p> <p><i>Mamo, tato, czy już wiesz? Myję ręce. A ty też?</i></p>		 <p>10-15 minut</p>
<p>Podsumowanie</p>  <p>pogadanka</p>  <p>wierszyk</p>	<p>Dzieci i nauczyciel ponownie siadają w kręgu na dywanie. Nauczyciel pyta dzieci, czego dzisiaj nauczyły się na zajęciach. Może poprosić dzieci, by opowiedziały misiowi Cyrylowi, co się po kolei dziś działo.</p> <p>Nauczyciel przypomina, że dbałość o czystość zawsze jest ważna, ale teraz – gdy panuje choroba COVID-19 – zachowywanie czystości jest szczególnie ważne. Powinniśmy myć ręce jak najczęściej, nie tylko wtedy, gdy na dłoniach widzimy plamy czy zabrudzenia. Nauczyciel wraz z dziećmi wylicza sytuacje, w których trzeba umyć ręce.</p> <p>Na zakończenie dzieci przypominają sobie wierszyk, który po powrocie do domów – i umyciu rąk – powiedzą rodzicom.</p>		 <p>7 minut</p>