













ĆWICZENIE	PRZEBIEG	MATERIAŁY	CZAS
<p>Wprowadzenie</p>  <p>zagadki</p>	<p>Dzieci siadają w kręgu na dywanie. Nauczyciel wyjaśnia, że dziś nauczą się bardzo ważnej rzeczy, dzięki której można być nie tylko czystym, ale i zdrowym.</p> <p>Na początku jednak nauczyciel chciałby sprawdzić, czy dzieci potrafią rozwiązywać zagadki.</p> <p>Leży sobie w łazience, może być w kostce albo w płynie. Odkręć wodę, posmaruj nim ręce, a brud szybko zginie.</p> <p>To nie karnawał, a noszą ją starzy i młodzi. Trudno kogoś rozpoznać, ale wszyscy chcą być zdrowi.</p> <p>Prawidłowe odpowiedzi to:</p> <ul style="list-style-type: none">- mydło- maseczka ochronna. <p>Po każdej odgadniętej zagadce nauczyciel pokazuje rysunek lub fotografię z odpowiedzią. (obrazki są dostępne na stronie internetowej PCK).</p>	<p>Obrazki (do pobrania ze strony PCK):</p> <ul style="list-style-type: none">• mydło• maseczki ochronne (różne)• osoba w prawidłowo założonej masce  <p>karty obrazkowe</p>  <p>rekwizyty</p>	 <p>7 minut</p>



ĆWICZENIE	PRZEBIEG	MATERIAŁY	CZAS
<p>Maseczka ochronna</p>  <p>pogadanka</p>	<p>Nauczyciel pokazuje dzieciom pluszowego misia i mówi, że dziś rano Miś Cyryl postanowił, wybrać się razem z... (tu wybrane dowolne imię, np. Michał) do przedszkola. Michał jeździ do przedszkola tramwajem. Obecnie na całym świecie szerzy się choroba COVID-19. Jedna osoba zaraża się od drugiej, ponieważ zarazki przenoszą się naszym oddechem, śliną, śluzą z nosa i wędrują w powietrzu, kiedy mówimy, kichamy, kaszлемy. Aby ograniczyć wędrowanie tych zarazków, ludzie noszą maseczki, kiedy są poza domem. Wszyscy powinni w miejscach publicznych, czyli na przykład w sklepie, na ulicy i w tramwaju, zasłaniać nos i usta. Tylko małe dzieci są z tego obowiązku zwolnione. Jeśli ktoś ma więcej niż 4 lata, powinien zakładać maseczkę, gdy wychodzi z domu.</p> <p>Nauczyciel zwraca się do maskotka: „A czy ty, Misiu, kiedy jechałeś tramwajem do przedszkola, pamiętałeś o maseczce?”. Następnie pyta dzieci, czy wiedzą, jak poprawnie nosić maseczkę. Chętne dzieci zakładają maseczkę Misiowi Cyrylowi. Nauczyciel kontroluje, czy jest poprawnie założona, tj. czy zakryte są usta i nos, a pręć modelujący jest dociśnięty.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • miś maskotka • maseczka jednorazowa (minimum jedna)  <p>rekwizyty</p>	 <p>7 minut</p>
<p>Mycie rąk</p>  <p>zabawa ruchowa</p>	<p>Nauczyciel wyjaśnia, że poza noszeniem maseczek jest jeszcze inny a bardzo ważna rzecz, o której trzeba pamiętać, aby nie zachorować. Musimy dokładnie myć ręce, tak by zmyć z nich zarazki. Nauczyciel pokazuje dzieciom plakat „Myj ręce z misiem Cyrylem”.</p> <p>Nauczyciel prosi dzieci o powstanie. Następnie punkt po punkcie razem z dziećmi ćwicz (na sucho) proces mycia rąk. Poleceniom towarzyszą gesty (jak przy piosenkach).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • plakat „Myj ręce z Misiem Cyrylem” • rolka ręczników papierowych • ręczniki własne dzieci  <p>plakat</p>	 <p>10 minut</p>



ĆWICZENIE	PRZEBIEG	MATERIAŁY	CZAS
Mycie rąk, cd.	1. Zmocz ręce wodą i je namydl.	<i>Dzieci układają dłonie wnętrzem do góry („łapią 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>	
	5. Zegnij palce, złóż je i umyj, pocierając zgodnie ze strzałkami.	<i>Dzieci składają obie dłonie i pocierają.</i>	
	6. Namydl kciuki palcami drugiej dłoni.	<i>Dzieci myją w podany sposób jeden kciuk, potem drugi.</i>	
	7. Umyj wnętrze dłoni palcami drugiej.	<i>Dzieci udają, że myją wnętrze jednej dłoni, potem drugiej.</i>	
	8. Namydl dokładnie oba nadgarstki.	<i>Nauczyciel pokazuje, gdzie są nadgarstki. Dzieci pocierają palcami jednej dłoni nadgarstek drugiej, potem na odwrót.</i>	
	9. Starannie opłucz ręce z mydła i wytrzyj je do sucha.	<i>Dzieci udają, że podstawiają dłonie pod strumień wody („łapią wodę”). Następnie wycierają dłonie w ręczniki papierowe lub swoje własne ręczniki.</i>	









ĆWICZENIE	PRZEBIEG	MATERIAŁY	CZAS
<p>Mycie rąk, cd.</p>  <p>wierszyk</p>	<p>Nauczyciel mówi: „Gratulacje! Wasze rączki są czyste”.</p> <p>Wyjaśnia, że mycie rąk przez 30 sekund oznacza, że nie można myć rąk szybko, byle jak, a trzeba to robić starannie i odpowiednio długo.</p> <p>Nauczyciel proponuje dzieciom naukę wierszyka, który będzie towarzyszył myciu rąk.</p> <p><i>Ręce, mydło, woda, piana, myję ręce już od rana.</i></p> <p>Kolejnym słowem wierszyka towarzyszą gesty. „Ręce” – podnosimy dłonie na wysokość uszu, „mydło” – składamy ręce w tódeczkę (<i>tapiemy wodę</i>), „woda” – wyciągamy złożone ręce przed siebie, „piana” – przyciągamy ręce do siebie i pocieramy jedna o drugą, „myję ręce już od rana” – cały czas pocieramy ręce, wykorzystując techniki szczegółowo opisane na plakacie „Myj ręce z Misiem Cyrylem” (splatanie palców, czyszczenie skóry między palcami, namydlanie kciuka itd.).</p>		 <p>7 minut</p>
<p>Mycie rąk, cd.</p>  <p>film</p>	<p>Nauczyciel zaprasza dzieci do obejrzenia filmu animowanego „Zasady zachowania higieny”, w którym Miś Cyryl pokazuje, jak należy myć ręce.</p> <p>Najlepiej odtworzyć film dwukrotnie. 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 – grupa wspólnie ćwiczy znany sobie schemat.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • film animowany (dostępny na stronie PCK) • dostęp do internetu • laptop lub łącze umożliwiające przekierowanie obrazu z laptopa lub telefonu na większy ekran telewizora (rzutnika) 	 <p>3 minuty</p>






ĆWICZENIE	PRZEBIEG	MATERIAŁY	CZAS
<p>Zabawa plastyczna odrysowywanie rąk</p>  <p>praca plastyczna</p>	<p>Dzieci siadają przy stolikach, każde otrzymuje kartkę, na której odrysowuje (w zależności od zaangażowania i możliwości grupy) jedną lub obie swoje ręce. Następnie obrysy rąk są kolorowane kredkami lub flamastrami. Można również zastosować technikę wyklejania oddzielanymi kawałkami papieru kolorowego, zdobienia brokatem (tu wymagana jest pomoc nauczyciela) lub pomalować obrysy dłoni farbami plakatowymi.</p> <p>Skończone prace można wyeksponować w sali.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • blok lub kartka z bloku • kredki lub flamastry • kolorowy papier • klej • brokat • farby, pędzle, woda  <p>rekwizyty</p>	 <p>15 minut</p>
<p>Bańki</p>  <p>zabawa ruchowa</p>	<p>Nauczyciel mówi, że mydło może też być źródłem zabawy, dzięki niemu powstają bańki mydlane. Nauczyciel zaprasza dzieci do zabawy. Jedna osoba, najpewniej będzie to nauczyciel, wytwarza bańki, a dzieci mają za zadanie łąpać je: podskakując jak najwyżej; podskakując tylko na prawej nodze; podskakując tylko na lewej nodze; podskakując jak żabki; wypowiadając 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>	<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 dokładnie według instrukcji.</p> <p>W łazience dzieci kolejno myją ręce (tym razem w pełni, bez udawania), używając do tego mydła, wody i ręcznika.</p> <p>Myciu towarzyszy przypomnienie kolejnych kroków, przypomnienie o staranności i dłuższym czasie mycia oraz recytacja wierszyka.</p> <p><i>Ręce, mydło, woda, piana, myję ręce już od rana.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • mydło • ręczniki 	 <p>10-15 minut</p>
<p>Praca z zeszytem ćwiczeń</p>  <p>praca plastyczna</p>	<p>Po powrocie z łazienki dzieci siadają przy stolikach, otwierają zeszyt ćwiczeń i wykonują zadanie numer 13: <i>Miś Cyryl chciałby złapać bańkę mydlaną. Którą ścieżkę w parku powinien wybrać? Przeprowadź go przez alejki.</i></p> <p>Dzieci wykonują zadanie numer 14: <i>Pokoloruj tylko te przedmioty, których miś Cyryl potrzebuje, aby dobrze umyć łapki.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • zeszyt ćwiczeń • kredki lub flamastry  <p>zeszyt ćwiczeń</p>	 <p>10 minut</p>



ĆWICZENIE	PRZEBIEG	MATERIAŁY	CZAS
<p>Podsumowanie</p> <p> wierszyk</p> <p> film</p>	<p>Nauczyciel mówi, że higiena – czystość – jest zawsze ważna, ale teraz – gdy panuje choroba COVID-19 – zachowywanie czystości jest bardzo, bardzo ważne. Myjemy ręce jak najczęściej, nie tylko wtedy, gdy na dłoniach widzimy plamy czy zabrudzenia. Myjemy ręce po każdej wizycie w toalecie, także po przyjeździe do domu ze sklepu, z podwórka, po przyjeździe rano do przedszkola, i przed każdym posiłkiem.</p> <p>Nauczyciel zaprasza dzieci do obejrzenia filmu animowanego „Miś Cyryl i zachowanie higieny”, w którym Miś Cyryl przypomina o zasadach obowiązujących podczas epidemii.</p> <p>Na zakończenie dzieci recytują dwuwiersz, a jego słowom towarzyszą gesty.</p> <p><i>Ręce, mydło, woda, piana, myję ręce już od rana.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">• film animowany (dostępny na stronie PCK)• dostęp do internetu• laptop lub łącze umożliwiające przekierowanie obrazu z laptopa lub telefonu na większy ekran telewizora (rzutnika)	<p> 7 minut</p>