

# DZIEŃ ZDROWIA - HIGIENA OSOBISTA

Cel ogólny:

Zapoznanie ze sposobami dbania o higienę ogólną, a w szczególności nastawioną na korzystanie z toalety.

Propagowanie wiedzy wśród dzieci, a także dostarczenie jej rodzicom i opiekunom.

Cele operacyjne - dziecko:

- rozumie pojęcie higieny i jej wpływ na zdrowie, komfort i samopoczucie człowieka oraz relacje z rówieśnikami;
- wie o konieczności stosowania zasad higieny w różnych sytuacjach i aspektach swojego życia (w przykładowym przebiegu standardowego dnia przedszkolaka/ucznia);
- potrafi opisać codzienne poranne (przed wyjściem do szkoły) i wieczorne (przed pójściem spać) rytuały higieniczne;
- rozpoznaje i sygnalizuje potrzebę skorzystania z toalety;
- zna zasady korzystania z toalety;
- wie, jak „krok po kroku” powinna wyglądać wizyta w toalecie w domu i w toalecie publicznej;
- zna pojęcie jednorazowych artykułów higienicznych i wie, dlaczego warto z nich korzystać;
- potrafi rozróżnić i korzystać z urządzeń sanitarnych, produktów higienicznych i akcesoriów toaletowych (nocnik, sedes, deska sedesowa, bidet, nakładka na sedes, stopień do toalety, spłuczka, papier toaletowy w rolce, nawilżany papier toaletowy etc.);
- dba o higienę poprzez codzienne mycie rąk i odpowiednie wycieranie pupy w czasie wizyty w toalecie;
- potrafi wymienić i opisać środki czystości potrzebne do wytarcia pupy i mycia rąk;
- dostrzega różnice pomiędzy papierem toaletowym suchym i nawilżanym papierem toaletowym;
- rozumie znaczenie wody w codziennej toalecie i wie, że należy ją oszczędzać;
- wie gdzie wyrzucać papier toaletowy suchy i nawilżany oraz opakowania po nich.

Metody:

podająca, eksponująca (przykład z praktycznym działaniem – mycie rąk), aktywizująca – burza mózgów, prace plastyczne, gry i zabawy sportowe.

Formy:

indywidualna, zbiorowa



Dbanie o higienę osobistą z perspektywy nauczyciela / rodzica jest ważne, gdyż:

- wyrabiamy w dzieciach nawyk troski o własne zdrowie i higienę osobistą;
- zachęcamy dzieci do dbałości o własne ciało i dobre samopoczucie (pewność siebie w kontaktach z rówieśnikami, akceptacja ze strony kolegów);
- uczymy dzieci zwracać uwagę na kwestie czystości, schludności i higieny osobistej, która wpływa na ich zdrowie, komfort i postrzeganie ich osoby przez rówieśników;
- wpajamy dzieciom odpowiednie nawyki higieniczne, które wpływają na ich wizerunek prywatny i wizerunek klasy / grupy przedszkolnej;
- uczymy dzieci świadomości higienicznej, umiejętności zachowania się w toalecie (domowej i publicznej) i sprawnego korzystania z urządzeń sanitarnych;
- w przystępny sposób przekazujemy dzieciom dobre praktyki higieniczne (proste rady i wskazówki, które pozwolą im odpowiednio zadbać o higienę osobistą i zwracać uwagę na czystość pomieszczeń i urządzeń sanitarnych);
- przełamujemy tabu w kwestiach dotyczących higieny (dzieci są otwarte, bezpośrednio i chłonne wiedzy, którą chętnie przeniosą do domów!)
- pokazujemy, że aktywność fizyczna, zdrowy tryb życia i dbałość o higienę osobistą mają wpływ na ciało i ducha (a przecież „w zdrowym ciele, zdrowy duch! )

Należy rozmawiać z dziećmi o higienie i toalecie, uświadamiać je w tej kwestii i nie unikać odpowiedzi na zaskakujące pytania, takie jak:

- Dlaczego dzień zaczynamy od toalety i po co jest nam higiena osobista?
  - Co to jest sedes, bidet i płyn dezynfekujący/antybakteryjny?
  - Do czego służy mały, a do czego duży przycisk przy sedesie?
  - Czym się różni nawilżany papier toaletowy od suchego papieru toaletowego w rolce?
  - Jak zgłosić opiekunowi, że „chcemy siusiu”?
  - Dlaczego nie powinniśmy dotykać rączkami muszli toaletowej?
  - Dlaczego artykuły higieniczne są jednorazowe?
  - Kiedy powinniśmy myć rączki i jak skutecznie zmyć z nich zarazki?
- Jak nie zapomnieć skorzystać z toalety przed wyjściem z domu i przed zabawami w szkole?

Co warto mieć ze sobą w plecaku oprócz książek i zeszytów?

- Dlaczego lubimy być czysti i pachnący?
- Jak skutecznie zmywać brudy, brudki i brudziki?
- Czy możemy żyć bez wody w toalecie?



## 1. Wprowadzenie

Informujemy dzieci o Dniu Higieny Velvet. Tłumaczymy czym jest higiena, jak kluczowe jest utrzymywanie jej każdego dnia. Zwracamy uwagę na konieczność mycia rąk, rytuały higieniczne, zasady korzystania z toalety oraz poprawne wycieranie pupy. W zależności od wieku dzieci wskazujemy na skutki braku higieny, w tym niedokładnego wycierania pupy. Najlepiej powiedzieć o skutkach "nie robienia" tego np. "bo pupa będzie bolała", "bo wirusy i bakterie, pasożyty (owsiki) mogą łatwo się przenosić na brudnych rączkach".

Wielokrotnie przypominamy, że dokładne mycie rąk, musi być codziennym rytuałem powtarzanym wielokrotnie w ciągu dnia (warto omówić te sytuacje np. kichnięcie, zabawa z psem, zabawa z rówieśnikami, powrót ze spaceru itp.) i zawsze jako końcowy etap wizyty w toalecie.

Kwestia samodzielnego korzystania z toalety jest ważna dla zdrowia, satysfakcji i dobrego samopoczucia dzieci, ale także zdrowia ich rodziny lub grupy przedszkolnej/szkolnej. Warto trochę poćwiczyć np. na maskotce – pokazanie może być o wiele bardziej skuteczne w odbiorze, niż mówienie o tym. Choć na szczęście dla dzieci nie jest to temat wstydlivy. Przy użyciu rolki papieru toaletowego pokazujemy na maskotce poszczególne etapy korzystania z toalety (zgodnie z załączonym materiałem graficznym) np. odrywanie odpowiedniej ilości papieru, wycieranie pupy "od przodu, do tyłu", potem dzieci mogą spróbować na swoich maskotkach. Oprócz suchego papieru toaletowego warto zapoznać uczniów z nawilżanym papierem toaletowym dla dzieci np. Velvet Junior. Papier nawilżany – jak sama nazwa wskazuje – jest mokry, ma wydzieloną ilość listków w opakowaniu z klapką, często pięknie pachnie, jest dużo delikatniejszy dla dziecięcej skóry niż papier w rolce, a do tego można go wrzucać do toalety tak, jak zwykły papier toaletowy. To duża wygoda dla dzieci i urozmaicenie dla ich codziennej higieny.

## 2. Zasady higieny

Omawiamy z dziećmi zasady higieny, jakimi kierują się w domach. „Ustalamy” wspólnie z dziećmi podstawowe zasady higieny, obowiązujące w placówce: od mycia rąk (po przyjsciu do szkoły/przedszkola, przed każdym posiłkiem, po każdej wizycie w toalecie), aż do instrukcji korzystania z toalety. Pomoże w tym infografika oraz materiały edukacyjne dołączone do niniejszego scenariusza.

Omówienie zasad można przypiętować wspólnym zawieszeniem infografiki w toalecie.



### 3. Filary zdrowia

Dzieci oglądają plakat (załącznik nr 1) "Zdrowy Przedszkolak" i wymieniają filary zdrowia:

- zdrowa dieta - dzieci pokazują, które produkty/potrawy są zdrowe (załącznik nr 2)
- aktywność fizyczna - dzieci wstają i pokazują (bez mówienia) jaki sport lubią najbardziej (mogą skakać, biegać, tańczyć, grać w piłkę), prowadzący próbuje odgadnąć jaki to sport
- higiena osobista - omów znaczenie dbania o higienę osobistą, taką jak mycie rąk przed posiłkiem i po wcześniejszych zajęciach na świeżym powietrzu, dbanie o zęby, mycie i czesanie włosów, higiena w toalecie itd. Przeczytaj dzieciom komiks Misia Velvetusia o myciu rąk i o zarazkach
- sen i odpoczynek - poinformuj o tym jak ważny jest odpoczynek i sen, powiedz, że są jak ładowanie baterii, dają nam siłę do zabawy, nauki i pracy
- wizyty kontrolne u lekarza - wspomnij jak ważne jest regularne odwiedzanie lekarza, który sprawdza nasze zdrowie, kondycję, stan zębów itd. Lepiej zapobiegać niż leczyć!

4. Zagrajcie w kalambury: jedno z dzieci dostaje znaczek (załącznik nr 3) - "Miś Velvetuś i lekarz", to oznacza, że będzie pokazywać czynność związaną ze zdrowiem (prowadzący mówi na ucho co dziecko ma pokazać):

- mycie zębów
- czesanie włosów
- mycie rąk
- je jabłko
- odwiedza dentystę
- jedzie na rowerze
- gra w piłkę
- śpi i odpoczywa
- pije wodę itd.

Dziecko, które odgadnie zagadkę bierze misia i jest kolejną osobą, która pokazuje zdrową czynność.

### 8. Podsumowanie i zadania plastyczne

- Kolorowanka - dzieci kolorują tylko te elementy, kojarzą im się ze zdrowiem



# ZDROWY PRZEDSZKOLAK

regularnie  
odwiedza  
lekarza



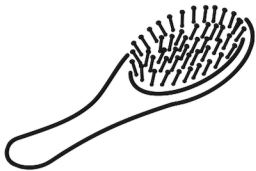
bierze kąpiel lub prysznic



myje zęby i dba o higienę  
jamy ustnej



czesze i myje włosy



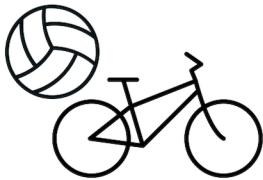
dba o sen i odpoczynek



myje ręce



je warzywa i owoce



jest aktywny fizycznie



wie jak zachować się w toalecie



dba o higienę uszu

