

HIGIENA MAŁEGO SPORTOWCA

Czas trwania: ok. 50 minut

Cel zajęć:

- Przypomnienie dzieciom zasad higieny osobistej.
- Zachęcenie do zdrowej aktywności fizycznej.
- Kształtowanie odpowiedzialnej postawy sportowej, związanej z dbałością o sprzęt, którego używa się podczas ćwiczeń.
- Uświadomienie dzieciom ich możliwości - każdy może zostać sportowcem. Sport to zdrowie!

Rozpoczęcie

Powitanie dzieci. Rozpoczynamy rozmowę od pytań.

- Czy wiecie, jak dbać o higienę osobistą?

Przykładowe odpowiedzi: Myjemy ręce po przyjeździe do domu, po skorzystaniu z toalety, po kontakcie ze zwierzętami, przed jedzeniem i pomocą w gotowaniu. Bierzemy codziennie prysznic lub kąpiel, myjemy zęby minimum dwa/trzy razy dziennie, myjemy włosy. Dbamy o nasze paznokcie, skórę. Wyrzucamy brudne ubrania do prania.

- Dbanie o higienę jest ważne w kontekście naszego zdrowia. A czy myślicie, że uprawianie sportu, ćwiczenie jest zdrowe? Jaki sport lubicie?

Dzieci podają różne przykłady, czasem swoich sportowych idoli. Warto wspomnieć, że ogólnie ruch, np. taniec to też forma aktywności sportowej



HIGIENA MAŁEGO SPORTOWCA

- A jak powinno się dbać o higienę przed i po zajęciach sportowych?

Myjemy ręce przed i po zajęciach. Przygotowujemy się do zajęć stosownie ubierając - sportowe ubranie czy strój do ćwiczeń. Zmieniamy obuwie - należy pamiętać by buty miały czyste podeszwy. Wiążemy włosy, by móc wygodnie i bezpiecznie ćwiczyć. Jeśli jest taka potrzeba zabieramy ze sobą swój ręcznik. Po skończonym treningu bierzemy prysznic, jeśli jest taka możliwość, przebieramy się, pamiętamy o tym, by zabrać ze sobą wszystkie swoje rzeczy i zostawiamy po sobie porządek, zmieniamy buty.

- A dlaczego tak ważne jest mycie rąk?

Dotykamy różnych rzeczy – na każdej z nich są miliony bakterii. Przenosimy je na naszych dłoniach, dlatego tak ważne jest by często myć ręce wodą i mydłem. Jeśli nie mamy takiej możliwości, bo np. jesteśmy na zewnątrz, można zabrać ze sobą płyn/żel antybakteryjny. Warto też pamiętać o plastrach na różne otarcia i skaleczenia i o chusteczkach higienicznych. Na salach sportowych dotykamy piłek, sprzętów sportowych itp. W ten sposób bardzo łatwo przenoszą się wirusy i bakterie co może doprowadzić do infekcji. Należy zatem pamiętać by podczas treningu nie dotykać buzi rękoma - to pozwoli uniknąć przedostaniu się bakterii do wnętrza naszego organizmu.

- A jak czujemy się po treningu? Co jest bardzo ważne oprócz mycia się?

Po ćwiczeniach czujemy się zmęczeni, ale też radośni, ponieważ nasze ciało wytwarza endorfiny, czyli tzw. hormony szczęścia. Super ! Ale oprócz radości nasze ciało wydziela też pot, który niezbyt przyjemnie pachnie. Dlatego bardzo ważne jest mycie ciała, zmiana ubrań, ale też odpowiednie nawodnienie! Powinniśmy pić wodę, można np. z dodatkiem cytryny. Na pewno nie powinny to być gazowane, słodkie napoje - zawierają one dużo niezdrowego cukru.



HIGIENA MAŁEGO SPORTOWCA

- Co to znaczy zdrowo się odżywiać?

-

Powinniśmy jeść dużo warzyw, owoców, o tym, by jeść regularne posiłki - czyli śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek i kolację. Nie przejadamy się. Pijemy dużo wody. Unikamy słodczy, słodkich przekąsek i napojów, podjadania.

Dla sportowca dieta jest bardzo ważna

- Podsumujmy więc powinniśmy pamiętać o:
- myciu całego naszego ciała, w szczególności rąk,
- dbaniu o odzież, której używamy podczas treningów - oddajemy ją do prania po powrocie do domu,
- Pamiętamy o odpowiednim nawodnieniu,
- A także o odpowiedniej diecie.
- Każdy z nas może zostać sportowcem! Sport to zdrowie!

Podczas omawiania kolejnych kroków odpowiedniej higieny małego sportowca przedstawiamy dzieciom ilustracje przedstawiające jak dokładnie myć ręce (załącznik nr 1) i higienę małego sportowca (załącznik nr 2)



HIGIENA MAŁEGO SPORTOWCA

Zabawa ruchowa:

Dzieci rozbiegają się po sali, tak by każdy miał dla siebie trochę miejsca do ćwiczeń. Ustawiają się przodem do prowadzącego, który będzie odczytywał różne dyscypliny sportowe. Dzieci mają za zadanie pokazać, jak zachowują się sportowcy w danej dyscyplinie, np. Piłkarz - dzieci biegną po sali udając, że kopią piłkę do bramki; łyżwiarz - suniemy po sali jakbyśmy jeździli na łyżwach, itd. Proponowane dyscypliny:

koszykarz,

baletnica,

pchnięcie kulą,

sprinter,

podnoszenie ciężarów,

skok na nartach,

jazda bolidem,

Siatkarz,

Gimnastyka artystyczna

Taniec towarzyski (tu dzieci mogą się dobrać w pary)

Praca plastyczna

Potrzebne materiały: kartka z bloku technicznego, ołówki, kredki, gumka do mazania, temperówka, ewentualnie naklejki ze złotym medalem, pucharem. Dzieci rysują swój dyplom sportowca. W jakiej dyscyplinie czują się najlepsi, w jakiej chcieliby występować, grać w przyszłości. Na górze kartki przyklejają naklejkę z pucharem/medalem i dużymi literami piszą Dyplom dla ... oraz w jakiej kategorii. Można dodać za zdobycie miejsca, za najlepsze wyniki w konkurencji itp. Na dole strony rysują daną dyscyplinę, konkurencję, w której osiągnęli tak znamienite wyniki.



Jak skutecznie myć ręce?

1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Natóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydł obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydł je.



4 Namydł kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



5 Namydł wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydł obydwie nadgarstki.



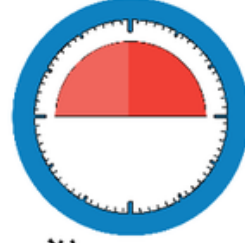
7 Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



Nie zapomnij umyć tych obszarów:



**Całkowity czas:
30 sekund**





higiena małego sportowca

