

KOCHANI MOI UCZNIOWIE ŻYCZĘ



KLASA VIA Grupa p. Katarzyny Młynarczyk

I Zabawa ruchowa

- „Przeprawa przez rzekę”

Prosta, ale zajmująca gra. Na podłodze stawiacie miskę lub wiaderko i wrzucacie do niego piłki, balony lub zmięte w kulki gazety. Oczywiście wygrywa ten, kto wykona najwięcej prawidłowych rzutów z linii mety. A jeśli chcecie ubarwić, zabawę, zrobić coś kreatywnego, ciekawego i ładnego, sprawdźcie pomysł na grę zręcznościową z papierowych talerzyków i rolki po papierze.

Wyobraźcie sobie, że przez Wasz pokój przepływa rzeka. Długi rwący potok rozciąga swoje brzegi od stołu, aż do kanapy lub od ściany do ściany, w zależności od rozkładu mieszkania. Musicie przejść na drugą stronę skacząc po kamieniach, ale tak, aby nie wpaść do wody. Czym są kamienie? Poduszkami jaškami lub innymi kawałkami materiału. Rozłóżcie je na podłodze tak, aby przejście po nich nie było zbyt łatwe. I po każdym prawidłowym przedostaniu się na drugi brzeg zmieniajcie ustawienie. Oczywiście na trudniejsze, tak jakby to był kolejny element do przejścia w grze.

- „Rzucamy do celu”

Prosta, ale zajmująca gra. Na podłodze stawiacie miskę lub wiaderko i wrzucacie do niego piłki, balony lub zmięte w kulki gazety. Oczywiście wygrywa ten, kto wykona najwięcej prawidłowych rzutów z linii mety. A jeśli chcecie ubarwić, zabawę, zrobić coś kreatywnego,

ciekawego i ładnego, sprawdźcie pomysł na grę zręcznościową z papierowych talerzyków i rolki po papierze

II Przestrzeganie zasad higieny osobistej i czystości odzieży .

Higiena osobista człowieka to głównie higiena skóry, która obejmuje: systematyczną pielęgnację i utrzymywanie czystości, hartowanie i odpowiedni ubiór. Utrzymywanie czystości i pielęgnacja skóry polega przede wszystkim na myciu i kąpieli.

Podstawy higieny osobistej

Celem tych zabiegów jest usunięcie z powierzchni ciała zanieczyszczeń, na które składają się: kurz, pył, bakterie, pot i łój oraz złuszczone naskórek. Zanieczyszczenia te utrudniają skórze spełnianie jej funkcji i mogą być przyczyną rozległych infekcji. Ciepła kąpiel nie tylko oczyszcza skórę, lecz także reguluje funkcję układu krwionośnego, pracę serca, wpływa kojąco na układ nerwowy i zapewnia dobry sen.

- **Higiena osobista skóry**

Ze względu na swoje funkcje **skóra musi mieć zapewniony kontakt z promieniami słońca i powietrzem**. Duże znaczenie ma tutaj ubiór: czysty, lekki, dostatecznie ciepły zimą, a przewiewny latem, nieutrudniający oddychania skórno-parowania z powierzchni skóry. **Higieniczność odzieży** zależy od jej przewodnictwa cieplnego, przepuszczalności dla gazów oraz zdolności chłonięcia potu. Podrażniona skóra stanowi wrota zakażenia dla różnych bakterii, wirusów i grzybów. Bielizna, odzież i obuwie nie powinny uciskać skóry, gdyż wywołuje to podrażnienia i utrudnia dopływ krwi do miejsc uciskanych, często powodując bolesne zgrubienia – odciski.

- **Higiena intymna**

Kąpiel lub podstawowe mycie powinno odbywać się wieczorem, kiedy po całym dniu kontaktu z zanieczyszczonym środowiskiem zmuszeni jesteśmy usunąć brud pochodzący z zewnątrz, a również pot i łój skórny zatykający pory. Narządy rodne bywają środowiskiem wielu bakterii, a jednocześnie są miejscem bardzo wrażliwym. Codziennie mają styczność z wieloma bakteriami, jak chociażby kałowymi. Dlatego niezmiernie ważna jest dbałość o utrzymanie czystości tych miejsc. Dla kobiety ważna jest także dbałość o czystość w okresie miesiączkowania. **Zaniedbania sfery intymnej** prowadzą do wielu zakażeń i grzybicy.

- **Higiena jamy ustnej**

Równie ważna jest także dbałość o **jamę ustną**. Ważne jest czyszczenie zębów co najmniej dwa razy dziennie, stosowanie płynu do płukania dziąseł oraz nici dentystycznych. Dzięki temu można uniknąć problemów z nieswieżym oddechem, kamieniem na zębach, dziurami i stanami zapalnymi dziąseł.