



# SCENARIUSZ ZABAW HIGIENA DŁONI

DLA DZIECI 5-6 LETNICH

## WPROWADZENIE TEORETYCZNE DLA NAUCZYCIELA

W Czyściochowej Akademii stawiamy na naukę dobrych nawyków higienicznych poprzez zaangażowanie dzieci w zabawę.

Scenariusz składa się z pomocy merytorycznych przydatnych w przeprowadzeniu zajęć i propozycji zabaw dopasowanych do wieku i potrzeb dzieci. Przez połączenie zabawy z niezbędną wiedzą chcemy przekazać im zasady dbania o higienę dłoni w sposób atrakcyjny i angażujący.

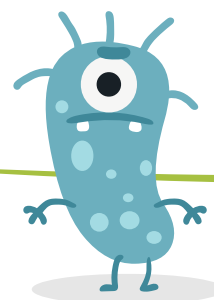
Zabawy mogą być dowolnie wplątane w plan dnia grupy przedszkolnej.

## CELE OGÓLNE

- zapoznanie się z prawidłową techniką mycia rąk,
- utrwalenie codziennych zachowań dotyczących higieny rąk.

## CELE SZCZEGÓŁOWE

- przekazanie informacji, czym należy myć ręce,
- wytłumaczenie, czym są bakterie,
- uświadomienie, w jakich sytuacjach konieczne jest umycie rąk.



# INFORMACJE POMOCNE DO PRZEPROWADZENIA ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH

## 1. Jak myć ręce?

Prawidłowo, ręce powinno się myć minimum 30 sekund. Używamy do tego nie tylko samej wody, ale i mydła. Pamiętajmy, aby dokładnie umyć każdą część dłoni, także te jej obszary, które przy pospiesznym myciu zwykle są pomijane: kciuki, przestrzenie między palcami, paznokcie, jak również nadgarstki. Po umyciu dłonie należy dokładnie osuszyć, ponieważ wiele bakterii namnaża się łatwiej w wilgotnym środowisku. Wycierając dłonie, każdy musi używać własnego ręcznika – nie należy dzielić się nim z innymi osobami. Poza domem (na spacerze czy na wycieczce) można użyć płynów, żeli lub chusteczek antybakteryjnych. Nie stosujemy ich zamiast mydła, tylko w razie braku dostępu do bieżącej wody.

## 2. Dlaczego należy myć dłonie mydłem?

Bakterie i wirusy są sprytnie, bo chroni je otoczka z tłuszczu, dlatego nie usuniemy ich opłukując dłonie samą wodą. Po tłustych rękach woda tylko spływa i nie myje ich, gdyż tłuszcz jest na nią odporny. Dopiero mydło sprawia, że woda i tłuszcz łączą się i to co tłuste jest skutecznie zmywane z naszych dłoni. Częste mycie dłoni może

powodować, że skóra stanie się sucha lub podrażniona, dlatego należy używać kremu do rąk.

## 3. Kiedy należy myć ręce?

Jak najczęściej! Są sytuacje, w których zawsze powinniśmy myć ręce: przed posiłkiem, po kontakcie ze zwierzętami czy nawet ich karmą i zabawkami, gdy widzimy, że dłonie są brudne lub lepkie, po skorzystaniu z toalety, po powrocie do domu, po skorzystaniu z komunikacji miejskiej, po zabawie w piaskownicy, po kontakcie z osobą chorą, po kichnięciu w dłonie. Kiedy jesteśmy chorzy, powinniśmy dbać o czystość rąk z jeszcze większą starannością.

## 4. Co warto wiedzieć o bakterii?

Jej nazwa pochodzi od greckiego słowa „baktērion” oznaczającego kij, łaskę, pałkę. Oglądając bakterie pod mikroskopem, można zauważyć, że niektóre z nich mają właśnie kształt pałeczek. Bakterie dzielą się na dobre i złe. Te pierwsze żyją np. w naszych brzuchach i pomagają rozkładać pokarm, czyli przetwarzać zjedzone przez nas produkty w małe cząstki, tak by mogły dotrzeć do każdego miejsca naszego ciała i je „nakarmić”.

## 5. Co oznacza słowo „wirus”?

Określenie to pochodzi z łaciny (virus) i oznacza „jad, truciznę”, czyli coś bardzo groźnego dla naszego organizmu. Co ciekawe słowo „wirus” brzmi podobnie w większości języków na całym świecie. Dlatego gdy usłyszysz je ktoś z innego kraju, to i tak będzie wiedział, o czym jest mowa. „Wirusami” nazywamy też podstępne programy, które atakują np. nasze komputery.

## 6. Gdzie znajduje się najwięcej bakterii i wirusów?

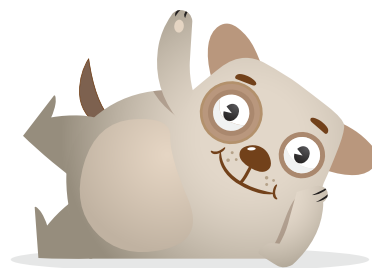
W miejscach, których często dotykamy lub tych, z których korzysta wiele osób. Jakich miejsc często dotykamy? Klamek, gdy otwieramy drzwi, telefonu komórkowego, uchwytów w autobusach lub w tramwajach, deski sedesowej czy drzwi ubikacji, klawiatury komputera oraz pieniędzy.

## 7. Kiedy pojawiło się mydło?

Mydło powstało prawie 5000 lat temu. Wtedy jeszcze nie wiadomo, że można go używać do mycia ciała (było stosowane zwłaszcza do prania ubrań). Potem lekarze zalecali je jako lek na choroby skóry. Dopiero po wielu latach ludzie zrozumieli, że myjąc się nim, można zapobiegać chorobom. Kiedyś mydło było drogie i nie każdego było na nie stać. Dziś na szczęście jest ogólnodostępne, również w waszym przedszkolu.



# LEGENDA



## CZAS:



5 minut



10 minut



15 minut



20 minut



25 minut



30 minut



45 minut

## PRACA:



praca  
indywidualna



praca  
w grupach

## METODY PRACY:



piosenka



zabawa  
plastyczna



zabawa  
ruchowa



zabawa  
badawcza



bajka  
edukacyjna



zabawa  
sensoryczna



zabawa  
logiczna

### MATERIAŁY POTRZEBNE DO REALIZACJI ZABAW:

- worki strunowe lub przezroczyste koszulki na dokumenty w formacie A4 (dla każdego dziecka),
- kolorowe markery suchościeralne, w tym czarny i kolorowy (dla każdego dziecka),
- białe i czarne kartki A4 (dla każdego dziecka),
- nożyczki (dla każdego dziecka),
- farby plakatowe,
- karty A, B.

01

## MYJEMY RĘCE



### Przebieg zabawy:

Dzieci siadają w kole tak, by każde miało przed sobą plecy innego przedszkolaka. Nauczyciel czyta im wierszyk, pokazując przy tym, jakie ruchy mają wykonywać dłońmi na plecach siedzących przed nimi koleżanek lub kolegów.

### MATERIAŁY

- Karta A.

02

## BAKTERIE, KTÓRYCH NIE WIDAĆ



### Przebieg zabawy:

Każde dziecko wkłada białą kartkę do worka strunowego lub przezroczystej koszulki na dokumenty i rysuje na nich czarnym markerem bakterie, po czym je koloruje. Następnie wyciąga białą kartkę i zastępuje ją czarną. Na białej rysuje lupę, koloruje ją i wycina. Nauczyciel pokazuje dzieciom, jak wsunąć lupę między folię a czarną kartkę i zachęca je do przesuwania jej w różne strony, tak by za każdym ruchem ukazywały się wcześniej narysowane bakterie.

Bakterie są niewidoczne gołym okiem. Dopiero przy użyciu specjalnych urządzeń optycznych, takich jak np. lupa, można je zobaczyć.

### MATERIAŁY

(dla każdego dziecka)

- worki strunowe lub przezroczyste koszulki na dokumenty w formacie A4,
- kolorowe markery suchociernialne, w tym czarny
- nożyczki,
- białe i czarne kartki A4.

## WĘDRUJĄCE BAKTERIE



### Przebieg zabawy:

Dzieci dobierają się w pary. Każde z nich nakłada na wewnętrzną stronę dłoni farbę w innym kolorze niż partner. Następnie nauczyciel zaprasza je do zabawy w "Anse kabanse":

*Anse kabanse flore,  
oma de, oma de,  
oma deo deo,  
riki tiki, deo deo,  
riki tiki.  
Jeden, dwa, trzy*

W trakcie wierszyka dzieci na zmianę obejmują złożone ręce drugiej osoby. Wygrywa to dziecko z pary, które „kłaśnie” w ręce drugiego uczestnika na słowo „trzy”, bądź to, które zabierze swoje dłonie na tyle szybko, by nie zostać w nie uderzonym.

Nauczyciel wyjaśnia dzieciom, że farba imituje bakterie, które choć niewidoczne gołym okiem łatwo przemieszczają się między ludźmi. Dlatego po każdym kontakcie należy umyć ręce, by się ich pozbyć. Uświadamia też, że bakterie mogą powodować różne choroby. Na koniec wszyscy idą do łazienki umyć dłonie, a nauczyciel sprawdza czy dzieci zrobiły to poprawnie.

### MATERIAŁY

- farba plakatowa (po jednej dla każdej pary).

## MYCIE RĄK TO FAJNA SPRAWA



### Przebieg zabawy:

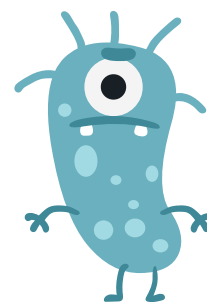
Prowadzący zajęcia przedstawia dzieciom choreografię do piosenki „Mycie rąk to fajna sprawa” i zaprasza je do wspólnego jej wykonania.

**"Mycie rąk to fajna sprawa" oraz inne Czyściochowe piosenki znajdują się na kanale Rossne! na YouTube.**

### MATERIAŁY

- Karta B.

## KARTA A



### TEKST

Odkręć kran i wodę puść  
ręce ciepłą wodą zwilż.

Mydło w płynie albo w kostce  
na swe dłonie weź.

Rozprowadź je dokładnie  
wnętrzem dłoni pianę zrób.

Palce spleć, kciuki myj,  
wierzch dłoni ważna rzecz -  
na zmianę szoruj je.

O nadgarstkach nie zapomnij też!

Opłucz dokładnie, usuń mydło,  
a koniec wysusz ręce swe.

### GESTY

*dwoma palcami kreślenie linii wzdłuż pleców  
wykonywanie okrężnych ruchów dłoni*

*rzesywanie czubkami palców w poprzek całych pleców  
delikatne opukiwanie pleców otwartymi dłońmi*

*głaskanie otwartymi dłońmi po plecach  
okrężne ruchy wewnętrzną stroną dłoni na zmianę,  
raz lewą dłonią, raz prawą*

*opukiwanie pleców opuszkami palców  
okrężne ruchy zewnętrzną stroną dłoni na zmianę,  
raz lewą dłonią, raz prawą  
szybkie ruchy dłońmi góra-dół, na zmianę*

*rysowanie palcami małych kótek*

*kreślenie linii wzdłuż pleców dwoma palcami  
wycieranie dłoni na zmianę wewnętrzną  
i zewnętrzną stroną o plecy*

## KARTA B



### TEKST

### CHOREOGRAFIA

**Stój, poczekaj**

*ręka w geście stop wyciągnięta do przodu*

**Umyj ręce**

*ruch imitujący mycie rąk*

**Mydło czeka już w łazience**

*palce wskazujące wykonują ruch do przodu*

**Ręka lewa, ręka prawa**

*machanie lewą ręką, a następnie prawą*

**Mycie rąk to fajna sprawa**

*ruch imitujący mycie rąk i gest kciukiem "OK"*

*klaskanie w rytmie na zakończenie frazy*

**Na podwórku w piłkę gramy**

*ruch przedstawiający kozłowanie piłki*

**Zaraz krótką przerwę mamy**

*gest przerwy – jedna ręka jest ułożona pionowo, a druga dotyka jej poziomo*

**Piłkę na bok więc odkładam**

*obrót w lewo i klaśnięcie*

**I kanapkę sobie zjadam**

*masowanie się po brzuchu*

**Stój, poczekaj**

*podskok i ręka w geście stop uniesiona do góry*

**Umyj ręce**

*ruch imitujący mycie rąk*

**Mydło czeka już w łazience**

*palce wskazujące wykonują ruchy naprzemienne w bok i do przodu*

**Ręka lewa, ręka prawa**

*machanie prawą ręką, a następnie lewą*

**Mycie rąk to fajna sprawa**

*ruch imitujący mycie rąk i gest kciukiem "OK"*

*klaskanie w rytmie na zakończenie frazy*



**Dzisiaj się od rana krzątam  
Ścieram kurze, pokój sprzątam  
Już skończyłam to sprzątanie  
Idę pomóc w kuchni mamie**

**Stój, poczekaj...**

**Z toalety wychodziłem  
Do kolegów się spieszyłem  
No i całkiem zapomniałem  
O czym to pamiętać miałem palec**

**Czy to było coś ważnego?  
Jakoś nie pamiętam tego**

**Więcej czasu nie marnuję  
I zabawą się zajmuję**

**Stój, poczekaj...**

**Zawsze czyste ręce mamy  
O ich myciu pamiętamy  
Nic nie musisz robić więcej  
Nie spiesz się i umyj ręce**

**Stój, poczekaj...**

*ruchy w rytm muzyki na boki  
naśladowanie wycierania kurzy  
potarcie dłonią o dłoń  
trucht w miejscu*

*marsz w miejscu*

*trucht w miejscu*

*ręka na czoło*

*wskazujący na policzek*

*dłonie na policzki*

*palec wskazujący na nadgarstek*

*podskoki*

*otwarte dłonie uniesione w górę*

*ruch imitujący mycie rąk*

*ruch palcem wskazującym w prawo i w lewo,  
przypominający gest "nie"*

*ruch imitujący mycie rąk*

