

Propozycja scenariusza zajęć dla uczniów szkół podstawowych

Typ szkoły: szkoła podstawowa

Temat zajęć: Higiena osobista.

Klasa: przedział klasowy 6-8

Cele ogólne:

Uczeń poszerzy swoją wiedzę na temat:

- podstawowych pojęć o higienie osobistej,
- zasad higieny własnego ciała.

Ewaluacja

Po zapoznaniu się z prezentacją **uczestnicy powinni wiedzieć:**

- Czym jest higiena osobista?
- Wymienić elementy higieny osobistej.
- Na czym polega higiena skóry, rąk, jamy ustnej itp.
- Co to takiego *Choroba brudnych rąk*?

Metody nauczania: ćwiczeń praktycznych, podająca.

Formy pracy: indywidualna, grupowa.

Środki dydaktyczne: komputer z dostępem do internetu, prezentacja multimedialna i materiały multimedialne.

Przebieg zajęć:

Część wstępna: Zajęcia prowadzone z wykorzystaniem komputera z dostępem do Internetu.

Część główna: Nauczyciel prosi uczniów o zapoznanie się z załączoną prezentacją.

Czas 25 minut

Podsumowanie i utrwalenie wiadomości:

- jeżeli zapoznałeś się z prezentacją i potrafisz odpowiedzieć na pytania nie sprawi Ci trudności **rozwiązanie przykładowego ćwiczenia.**

Ćwiczenie 1

Dokończ poniższe zdania na temat higieny osobistej.

1. Zęby Szczotkujemy przynajmniej..... razy dziennie.
2. Szczoteczkę do zębów zmieniamy co
3. Myj całe swoje ciało pod prysznicem lub wannie.....
4. Po wizycie w toalecie.....
5. Zmieniaj bieliznę osobistą.
6. Myj ręce przed każdympo

Czas 10 minut

Ćwiczenie 2

Wyjaśnij pojęcie „choroba brudnych rąk”.

.....
.....

Czas 10 minut

Zadanie dodatkowe, które potraktuj jako pracę domową:

Ćwiczenie 1

- Wykonaj plakat w formie np. komiksu z odpowiednim hasłem.
- Wypisz jakie mogą być skutki nieprzestrzegania zasad higieny osobistej.

Swoją pracę prześlij na mój e-mail, a w razie jakichkolwiek trudności i wątpliwości jestem dostępna pod e-mailem lub telefonem.

I. Bibliografia

Corazza V., i in., Podręczna encyklopedia zdrowia, Wydawnictwo Książnica, Katowice 1993.

Hoppe L., Sternicka A., Przyroda 4, Wydawnictwo Operon, Rumia 1999.

Hoppe L., Sternicka A., Przyroda 4. Przewodnik dla nauczyciela, Wydawnictwo Operon, Rumia 1999.

II. Inne źródła

JARECZEK Anna. Choroba brudnych rąk – objawy, przyczyny, profilaktyka. [online].

HIGIENICZNY.PL. [Przełgądany 30 lipca 2020]. Dostęp

z: <https://higieniczny.pl/choroba-brudnych-rak-objawy-przyczyny-i-profilaktyka.html>

PANKIEWICZ Julian Z. Czystość i higiena osobista. [online]. ZIELONY DZIENNIK.

[Przełgądany 30 lipca 2020]. Dostęp z:

<http://www.zielonydziennik.pl/2010/04/11/czystosc-i-higiena-osobista/>

JAKUBASIK Paulina, KOSIENKOWSKA Martyna. Higiena osobista skóry, jamy ustnej, włosów i stóp [online]. WP abc ZDROWIE. [Przełgądany 30 lipca 2020]. Dostęp z:

<https://uroda.abczdrowie.pl/higiena-osobista>

KUREK Ryszard. Instrukcja mycia rąk - oświata, handel, zakłady i instytucje. [online].

ole.pl. [Przełgądany 30 lipca 2020]. Dostęp z: [https://www.ole.pl/blog/instrukcja-](https://www.ole.pl/blog/instrukcja-mycia-rak.html)

[mycia-rak.html](https://www.ole.pl/blog/instrukcja-mycia-rak.html)

PROFILAKTYKA. [online]. CENTRUM STOMATOLOGICZNE JOKO-DENT. [Przełgądany

30 lipca 2020]. Dostęp z: <http://joko-dent.pl/uslugi/profilaktyka/>

III. Wydawnictwa zwarte online

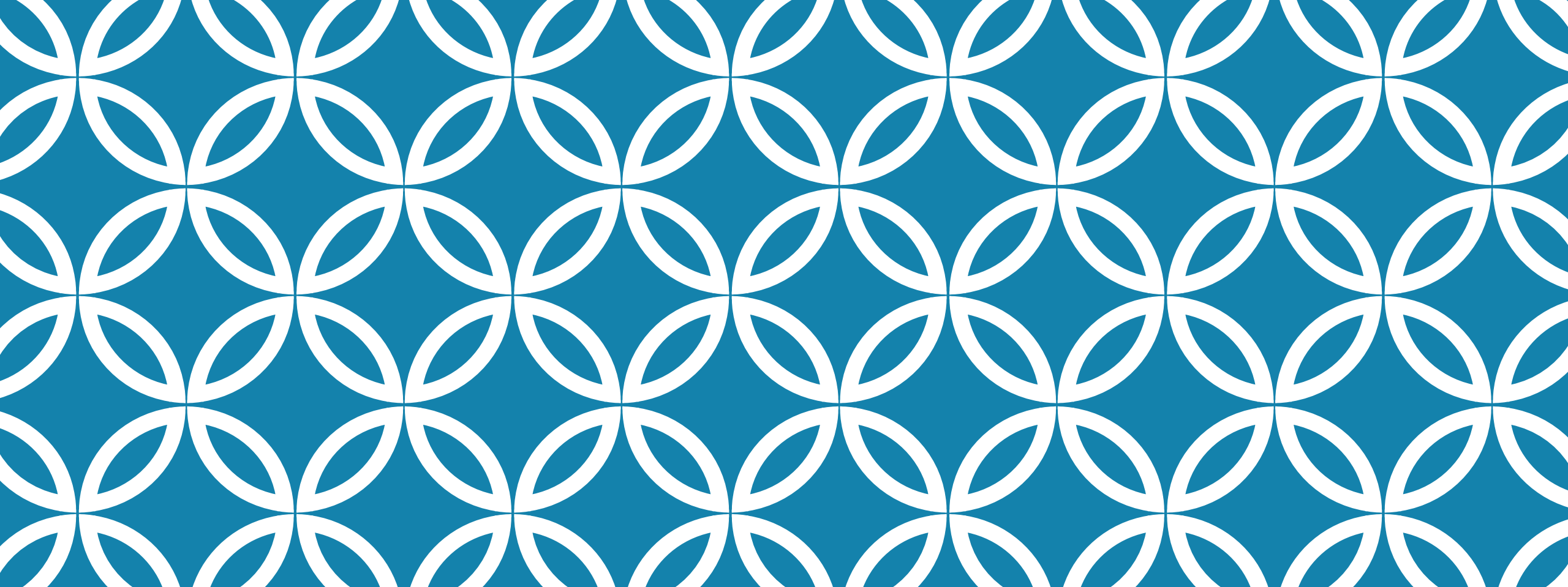
Czym jest higiena? [Przełądany 30 lipca 2020]. Dostęp z:

http://www.sp118.pl/userdata/articles/szkola/2014_sz_rodzica/sz_r_pazdziernik_2014.pdf

IV. link do strony, z której pochodzi grafika użyta w prezentacji

[Przełądany 30 lipca 2020]. Dostęp z: <https://www.cleanpng.com/png-clothing-used-good-retail-shopping-sales-clothes-i-390473/download-png.html>

Opracowanie: Izabela Wypych
starszy bibliotekarz
Biblioteka Pedagogiczna w Płocku



HIGIENA OSOBISTA

Biblioteka Pedagogiczna w Płocku
starszy bibliotekarz
Izabela Wypych



HIGIENA

Gałąź medycyny; nauka zajmująca się badaniem wpływu czynników środowiska naturalnego, sztucznego i społecznego na człowieka, jego zdrowie i życie.



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 kąpeli.

<http://www.zielonydziennik.pl/2010/04/11/czystosc-i-higiena-osobista/>



Oral Hygiene



Bathing Ritual



Hair Care



Foot Hygiene



HIGIENA

- Higiena osobista (oczy, uszy, nos, zęby, dłonie, paznokcie, stopy, skóra, intymne części ciała, twarz, itp...)
- Higiena odżywiania (dieta, tradycje żywieniowe, sposób konsumpcji, itp...)
- Higiena pomieszczeń (toalety, łazienki, sanitariaty, itp...)
- Higiena snu (czas, miejsce, pościel, odzież, itp...)
- Higiena nauki (czas, miejsce, warunki, organizacja, itp...)
- Higiena czasu wolnego (odpoczynek czynny, bierny, itp...)

HIGIENA ZĘBÓW

Mycie zębów powinno odbywać się:

- po każdym posiłku, o ile to możliwe, przynajmniej dwa razy dziennie;
- przynajmniej raz w miesiącu wymieniaj szczoteczkę na nową.





CZYSTE ZĘBY

Czyszczenie zębów zmniejsza ryzyko pojawienia się wielu chorób a również nieświeżego oddechu.



ZDROWE ZĘBY

Codzienna higiena.
Kontrola stanu uzębienia.



PIĘKNE WŁOSY

...to włosy zdrowe, zadbane i
uczesane, ale przede wszystkim
czyste!



CZYNNIKI WPLYWAJĄCE NA STAN WŁOSÓW

- Promienie słoneczne
- Niskie i wysokie temperatury
- Opady deszczu
- Zabiegi upiększające(suszenie suszarką, malowanie itp.)



DBAJ O WŁOSY

- Myj włosy przynajmniej 2 x w tygodniu lub jeśli to konieczne – codziennie.
- Przeczesz włosy przynajmniej 2 x w ciągu dnia.

The top half of the image features a light blue background with thick black outlines. On the left, there is a stylized profile of a human ear. To the right of the ear, several curved lines radiate outwards, representing sound waves.

ZDROWE USZY!!!

Wartości najwyższych dopuszczalnych natężeń to 80 decybeli.



OBJAWY niedosłuchu:

- problem ze słyszeniem cichej mowy lub osób stojących dalej,
- słyszenie fantomowe: szumy, piski, stukanie, trzaski, dzwonienie, tykanie...

UWAGA NA HAŁAS!!!



HIGIENA USZU

Mycie: najlepiej codziennie.
Czyszczenie: 1 x w tygodniu.
Płukanie: wyłącznie u
specjalisty laryngologa



MYJ RĘCE

- przed każdym posiłkiem,
- po zabawie ze zwierzętami,
- po wyjściu z toalety.

Jak skutecznie myć ręce?



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



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



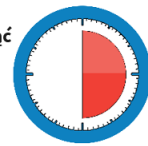
5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwa nadgarstki.



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



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Główny Inspektorat Sanitarny



/GIS_gov



/GISgovpl



/GIS_gov_pl



/gis.gov.pl

JAK SKUTECZNIE MYĆ RĘCE



HIGIENA DŁONI

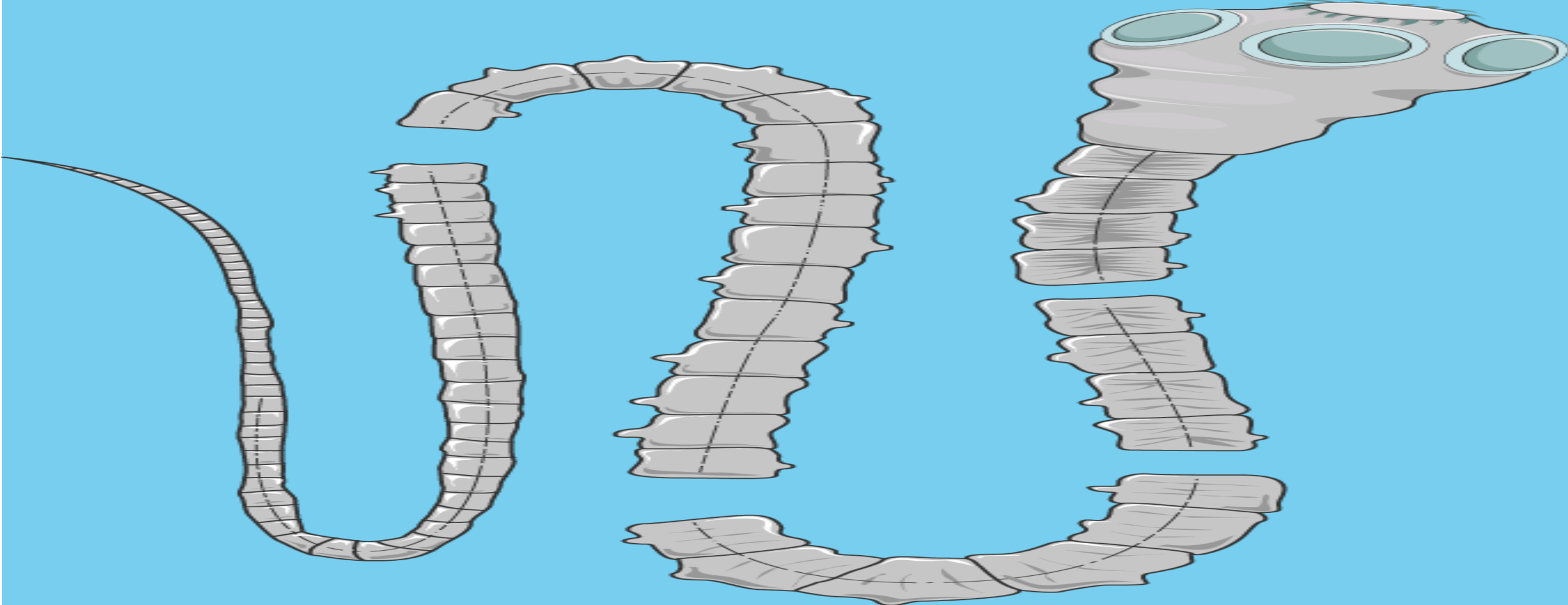
Ochrona dłoni i paznokci przed wpływem zanieczyszczeń pochodzących ze środowiska zewnętrznego.

Zabezpieczenie paznokci przed wnikaniem drobnoustrojów bezpośrednio pod płytkę paznokciową.



CHOROBA BRUDNYCH RĄK

Choroba brudnych rąk to nic innego jak schorzenia, które przenoszone są głównie drogą pokarmową. Dotyczą one całego społeczeństwa, w tym głównie małych dzieci, które poznają świat poprzez wkładanie różnych przedmiotów oraz rączek do buzi. Przestrzeganie więc odpowiedniej higieny osobistej oraz znajomość i świadomość kilku podstawowych zasad mycia rąk, może skutecznie chronić lub znacząco zmniejszyć ryzyko występowania choroby brudnych rąk.
<https://higieniczny.pl/choroba-brudnych-rak-objawy-przyczyny-i-profilaktyka.html>



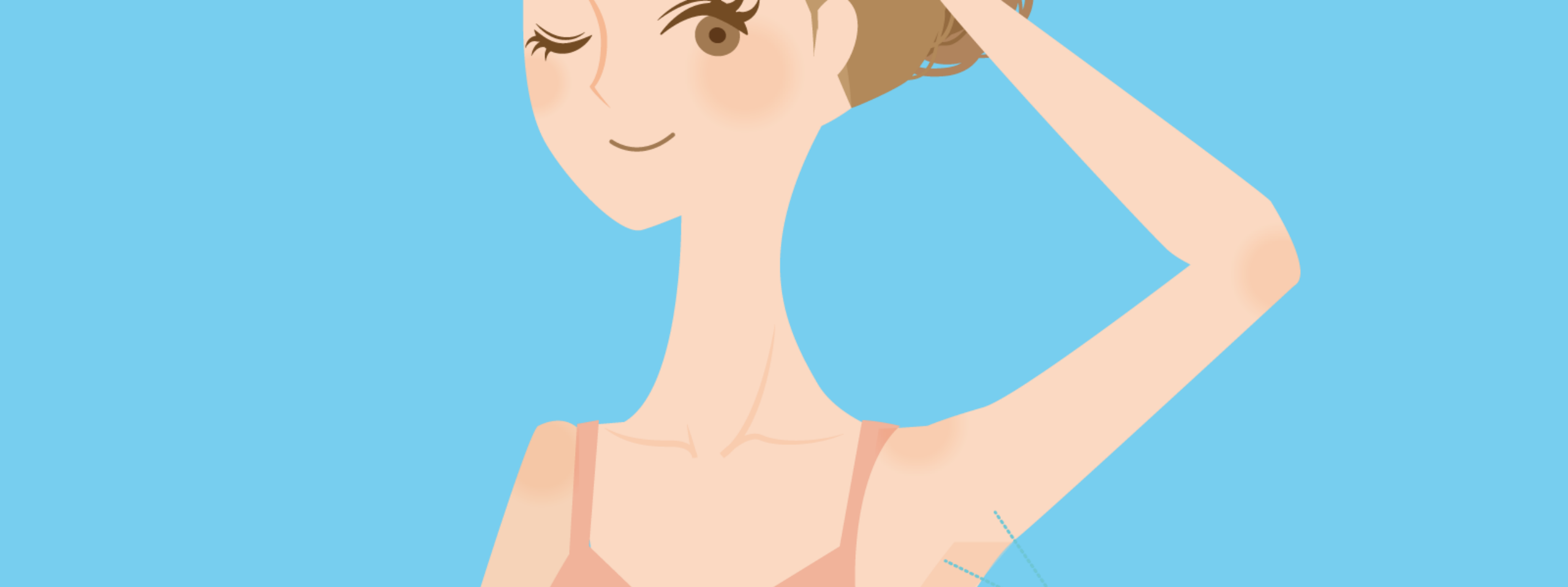
CHOROBY BRUDNYCH RĄK

Wirusowe zapalenie wątroby typu A
Wirusowe zapalenie wątroby typu E
Bakteryjne zapalenie jamy ustnej
Czerwonka bakteryjna



HIGIENA STÓP

Codziennie mycie i osuszanie
przestrzeni międzypalcowych.



SKÓRA

!

POT to naturalny roztwór soli, który składa się w 98% z wody, mocznika, białek, tłuszczów, węglowodanów, kwasu mlekowego, składników mineralnych (Na, Cl, K, Fe, Mg).

POCENIE SIĘ służy termoregulacji organizmu oraz wydalaniu toksyn.



CZYSSTE UBRANIE

- sortowanie ubrań zależnie od rodzaju tkaniny
- sortowanie ubrań zależnie od koloru odzieży
- dobieranie temperatury prania
- dobieranie środków piorących
- dobieranie środków zmiękczających
- wybieranie programu prania (podwójne płukanie)



SUSZENIE

- Pranie powinno być suszone w możliwie krótkim czasie.
- na dworze (słońce, wiatr, mróz)
 - w domu (strych, suszarnia, łazienka)



PRASOWANIE

Prasowanie ma na celu ograniczenie zagrożeń mikrobiologicznych (pleśnie, grzyby, bakterie, pasożyty), a także usunięcie wilgoci.

Dodatkowo umożliwia uzyskanie pożądanego efektu w wyglądzie odzieży.



DZIĘKUJE ZA UWAGĘ !!!