

## Projekt: Dbam o czystość i zdrowie

Data realizacji: 20 – 24.04.2020 r.

**Zapoznanie z wyposażeniem łazienki:** umywalka, wanna, prysznic, sedes. Nazywanie przez dziecko przyborów toaletowych: szczoteczka, pasta, gąbka, mydło, grzebień, ręcznik i określanie do czego służą.

Zachęcenie dziecka do wspólnego mycia zębów: zwrócenie uwagi na prawidłową technikę, czas mycia. Wyjaśnienie, dlaczego tak ważne jest odpowiednie przechowywanie i używanie tylko swojej szczoteczki, mycie kubeczka itp.

W wyjaśnieniu i utrwaleniu prawidłowej techniki i potrzeby mycia zębów pomocny będzie poniższy wiersz:

„Dbaj o zęby”

Wczesnym rankiem i zaraz po kolacji,  
szczoteczka rusza w mig do akcji.

Myje zęby oraz je szoruje,  
a bakteriom tak rozkazuje: Precz! Precz! Precz!

Szur, szur z góry na dół,  
szast prast, w prawo w lewo.

Skok w bok, krok w tył,  
aby ząbek zdrowy był.

Można wówczas porozmawiać z dzieckiem kiedy należy myć zęby, w jakim celu to robimy oraz jak prawidłowo umyć wszystkie zęby.

**Rozpoznawanie i nazywanie odgłosów dochodzących z łazienki:** woda leżąca z kranu, spuszczenie wody w toalecie, mycie zębów – szorowanie szczoteczka, płukanie, spuszczenie wody w wannie.

### **Dlaczego się myjemy?**

W wyjaśnieniu dziecku tej kwestii, pomocne będzie poniższe doświadczenie. Możemy wówczas wytłumaczyć, że pieprz to brud, bakterie, wirusy i pokazać, jak zachowują się pod wpływem mydła. To samo dzieje się podczas mycia.

#### Przygotowanie:

Do eksperymentu potrzebne będą:

- talerz,
- woda
- pieprz
- mydło w płynie (opcjonalnie płyn do mycia naczyń)

#### Przebieg doświadczenia:

Na talerz nalewamy nieco wody. Posypujemy wodę pieprzem, równo po całej powierzchni. Dotykamy wody palcem i nic się nie dzieje – pieprz dalej pokrywa całą powierzchnię cieczy. Następnie moczymy palec w mydle i ponownie dotykamy nim powierzchnię wody.

W momencie, gdy palec dotknie powierzchni cieczy, pieprz migruje w kierunku brzegów naczynia, jakby uciekał.



### Jak prawidłowo myć ręce?

Wiemy już, dlaczego należy myć ręce, nadszedł zatem czas, by dowiedzieć się, w jaki sposób należy to robić. By poznać schemat i utrwalić nawyk prawidłowego mycia rąk, warto zachęcić dziecko do nauki krótkiego wierszyka i potraktować go jako formę zabawy, ponieważ najlepsza nauka to ta przez zabawę 😊



**Zabawa w łazience** z wodą i mydłem jest świetnym punktem wyjścia do nauki samoobsługi i samodzielności oraz rozwijania ogólnej sprawności ruchowej poprzez wykonywanie czynności, takich jak:

- ✓ samodzielne zdejmowanie poszczególnych elementów odzieży
- ✓ odkręcanie i zakręcanie wody
- ✓ korzystanie z mydła – namydlanie i dokładne mycie ciała, zaczynając od głowy poprzez szyję, ręce, plecy, brzuch, nogi, stopy, spłukiwanie wodą
- ✓ wycieranie się ręcznikiem
- ✓ samodzielne ubieranie się, zakładanie piżamy
- ✓ wdrażanie do dbałości o higienę jamy ustnej – ćwiczenia w samodzielnym myciu zębów (nakładanie pasty, szczotkowanie zębów, płukanie jamy ustnej wodą, opłukiwanie szczoteczki i kubka po myciu zębów)
- ✓ czesanie włosów

### Ćwiczenia oddechowe „Kąpielowe bańki”

Zabawę wykorzystać możemy podczas kąpieli lub mycia rąk

- ✓ na początek rozgrzewamy ręce - „zawody w robieniu piany” – zadanie: kto szybciej wytworzy pianę, kto zrobi jej więcej? Rodzic, czy dziecko?
- ✓ następnie utworzoną pianę dziecko zdmuchuje raz ze swoich rąk, raz z dłoni rodzica.
- ✓ czas na wyjście z kąpieli. Mamo, tato, jestem czysty, uśmiechnięty, a do tego mam sprawniejszą buzię 😊

**Nazywanie i oglądanie owoców (lub warzyw) dostępnych w domu.** Zwrócenie uwagi dziecka na ich kolor, kształt, wielkość, zapach. Próby określania smaku poszczególnych owoców: słodki, kwaśny. Zadanie można utrudnić prosząc dziecko, by wskazało owoc, który jest np. żółty, czerwony, zielony, jest okrągły, ma... itp.

✓ Warto sytuację z owocami wykorzystać do utrwalania pojęć: *mało, dużo, tyle samo*. W tym celu układamy na stole kilka owoców, tuż obok – trochę mniej. Prosimy dziecko, by wskazało, gdzie jest „*dużo*” a gdzie „*mało*”. Następnie mówimy, by samo ułożyło owoce tak, by można było określić je pojęciami „*mało*”, „*dużo*”, „*tyle samo*”.

✓ Na koniec można zaproponować dziecku przygotowanie zdrowego posiłku. Może to być np. sałatka owocowa, koktajl itp. Warto zachęcić dziecko, aby samo przygotowało owoce, tzn. obrało banany, mandarynkę, pomarańczę i podzieliło je na mniejsze części, ćwicząc przy tym sprawność manualną. Smacznego

Opracowały:  
Agnieszka Janusz  
Jolanta Surdyka