

TEMAT: HIGIENA NOSA

I. Nos, do wąchania dziurki ma dwie

Dzień dobry wszystkim przedszkolakom.

Dzisiaj porozmawiamy sobie o ..., ciekawe czy zgadniecie?

Każdy go na buzi ma i przez niego oddycha

Tak, brawo!!! – to nos.

➤ To teraz posłuchajcie wierszyka pt. „Nos”

Smak zapachem
Zapach smakiem
Idę więc po bułkę z makiem.
Naokoło i chodnikiem,
aby nie wejść gdzieś na trawę
i nie trafić na psią sprawę.
Zwykle pachnie obok budki,
– pączek lukier ma słodziutki.
Biorę kęsa bułki z makiem,
lecz coś nie gra mi ze smakiem.
Bo gdy nos zatkany bywa,
smaku jakoś mi ubywa.
Gorzej wącham, słabiej czuję
i nie wszystko mi pasuje.

Wysłuchaliście wierszyka, ciekawe czy potraficie odpowiedzieć na wszystkie pytania?

- Jakie są wymienione w wierszu zapachy.?
- Czy są one przyjemne, czy nieprzyjemne?

A jak myślicie?

- Dlaczego nos wyłapuje te wszystkie zapachy?
- Po co czujemy nieprzyjemne zapachy?
- Czy tak samo mocno czujemy zapachy, gdy mamy katar?

➤ Skoro mówiliśmy o różnych zapachach, to teraz czas na trochę zabawy ruchowej „Fuj–Ble”

Dzieci biegają po pokoju (**zachowując zasady bezpieczeństwa**). Gdy rodzic głośno powie nazwę rzeczy lub jakiejś substancji o charakterystycznym zapachu, dzieci zatrzymują się. Jak zapach dla dziecka jest nieprzyjemny, to zatyka ono nos i mówi „fuj–ble”. Jeśli przyjemny – dziecko staje na palcach i głośno wdycha i wydycha powietrze. Można powiedzieć np.: banan, mydło, zgniłe liście, czekolada, brudne skarpetki, chleb, nieumyte zęby.

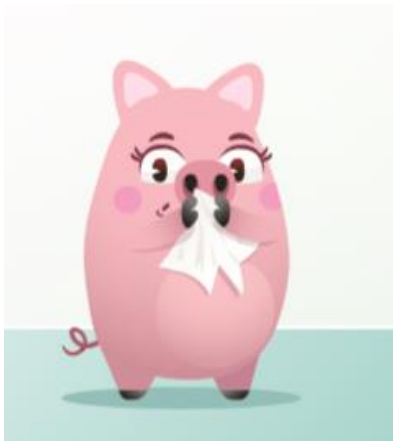
- Poproście rodziców, aby dali wam różne rzeczy do powąchania (np.: cebulę, czosnek, pieczywo, czekoladę, mydło, pastę do zębów, itp.)

Wiecie o tym, że każdy z Was może mieć inne odczucia, każdy nos może lubić coś innego i ma do tego prawo.

Sprawdźcie to – zapytajcie rodziców, jakie oni lubią zapachy, a jakich nie.

I jak? Lubicie to samo?

- Posłuchajcie teraz opowiadania o Śwince Zakatarzynce



„Świnka Zakatarzynka i Wielka Glutoza”

Świnka Zakatarzynka w czasie przeziębienia nie lubi się nudzić. Zawsze ma coś ciekawego do zrobienia... kto by się przejmował kapiącymi z nosa glutkami i gilkami? — Wetrę w dywan i po sprawie, hihi! — pomyślała świnka latając z samolotem po pokoju. Zakatarzynka wszędzie zostawiała za sobą „ślady”. A jej zabawie towarzyszyły odgłosy wciągania, chlapania i kapania. Poczynania Świnki obserwowała Chusteczka Smareczka:

- Ona ma wszystko w nosie! — Z niedowierzaniem zauważyła Smareczka. A Zakatarzynka, jakby to potwierdzając, wymownie pociągnęła nosem podczas szalonej zabawy.
- Nagle Smareczka zastąpiła drogę śwince... ratując ją przed poślizgnięciem się w kałużę własnych glutków. A fuj! Obsliziła sprawę.
- Ale masz refleks! W ostatniej chwili mnie złapałaś! — z podziwem powiedziała świnka do chusteczki.
- Świnko, luz! — rzuciła Smareczka i po chwili dodała — Koniec tej glutozy, dobrze? Wysmarkaj nos!
- Ale jak mam wysmarkać? — z lekkim zakłopotaniem zapytała Zakatarzynka. — Już ci pomagam, w końcu od tego jestem! — odpowiedziała rezolutnie chusteczka
- Nabierz powietrza...
- O tak? — nabierając powietrze, świnka otworzyła usta.
- Tak, idealnie! — pochwaliła ją chusteczka i poprosiła — a teraz zamknij buźkę!
- Ale... — Świnka chciała coś jeszcze powiedzieć, jednak Smareczka podała jej czystą chusteczkę i oznajmiła tonem nieznoszącym sprzeciwu — przyłóż chusteczkę do noska i wyobraź sobie, że musisz powietrzem z noska poruszyć kolorowe piórko!
- Lubię piór...
- Gdy masz już chusteczkę przy nosku, wydmuchaj te gile z nosa!
- Świnka nabrała powietrza i dmuchnęła.
- O tak — świetnie! — znów pochwaliła ją Smareczka.
- Piórka, chciałam powiedzieć, że lubię kolorowe piórka! — z czystym nosem powiedziała Zakatarzynka. — O ja cię! Co to był za dmuch! Bez glutków naprawdę się dobrze rozmawia.
- No i tak możemy się bawić. — Zauważyła Chusteczka Smareczka.
- Nooo, tylko raczej nie siadaj po tej stronie dywanu, hihi - Świnka wskazała na dużą kałużę.

- Porozmawiajmy o tym, jak radzić sobie z katarą, powiedzcie:
 - Dlaczego Chusteczka Smareczka była niezadowolona z tego, co robi Świnka?
 - Jak powinna zachowywać się Zakatarzynka, gdy ma katar?
 - Jak należy dmuchać nos?
 - Co należy zrobić z brudną chusteczką?
 - Ile razy wolno użyć chusteczki higienicznej?

Prawda, że ma rację Chusteczka Smareczka? - bez kataru jest o wiele przyjemniejsza zabawa.

- A co to ten katar?

Katar to potoczna nazwa dla czegoś, co lekarz nazywa nieżytem nosa. Nieżyt nosa powodują najczęściej różne wirusy (rinowirusy, adenowirusy).

- Dlaczego nos produkuje „gile”?

W trakcie choroby zwiększa się produkcja śluzu (ma to za zadanie „zmyć” wirusy z nosa – im więcej wirusów, tym więcej kataru). Musimy więc pamiętać, by czyszcząc nos podczas choroby, wyrzucać zużyte chusteczki i myć ręce, które są pełne wirusów.

- A wiecie, że zdrowy nos też ma śluz? Wnętrze nosa wyściela specjalna warstwa komórek (tzw. błona śluzowa), która wydziela śluz. Zadaniem tego śluzu jest nawilżanie wdychanego powietrza oraz ochrona organizmu (nos oczyszcza powietrze z pyłów, wirusów i bakterii). Przyjrzyjcie się swojemu nosowi z bardzo bliska- patrząc w lusterko – i co tam widzicie?

- A wiecie kiedy kichamy?

Czasem w czasie kataru zdarza się, że nagle kichamy.

Nie trzeba się powstrzymywać przed tą reakcją, bo nasz organizm chce pozbyć się tego, co mu przeszkadza i co go drażni.

Jednak kichając, możemy kogoś zarazić, bo wirusy wypadają z naszych ust i lecą daleko, daleko razem z powietrzem.

Podczas kichnięcia prędkość wydychanego powietrza dochodzi nawet do 160 km/h, czyli wirusy poruszają się wtedy szybciej niż samochód po autostradzie.



- Chcecie zobaczyć jak te wirusy wędrują od człowieka do człowieka?

Wykonajcie MAŁY EKSPERYMENT:

Połóżcie na dłoni skrawki papieru i dmuchajcie buzią jak najmocniej, żeby przekonać się, że wirusy mogą daleko wędrować.

Poleciały daleko?

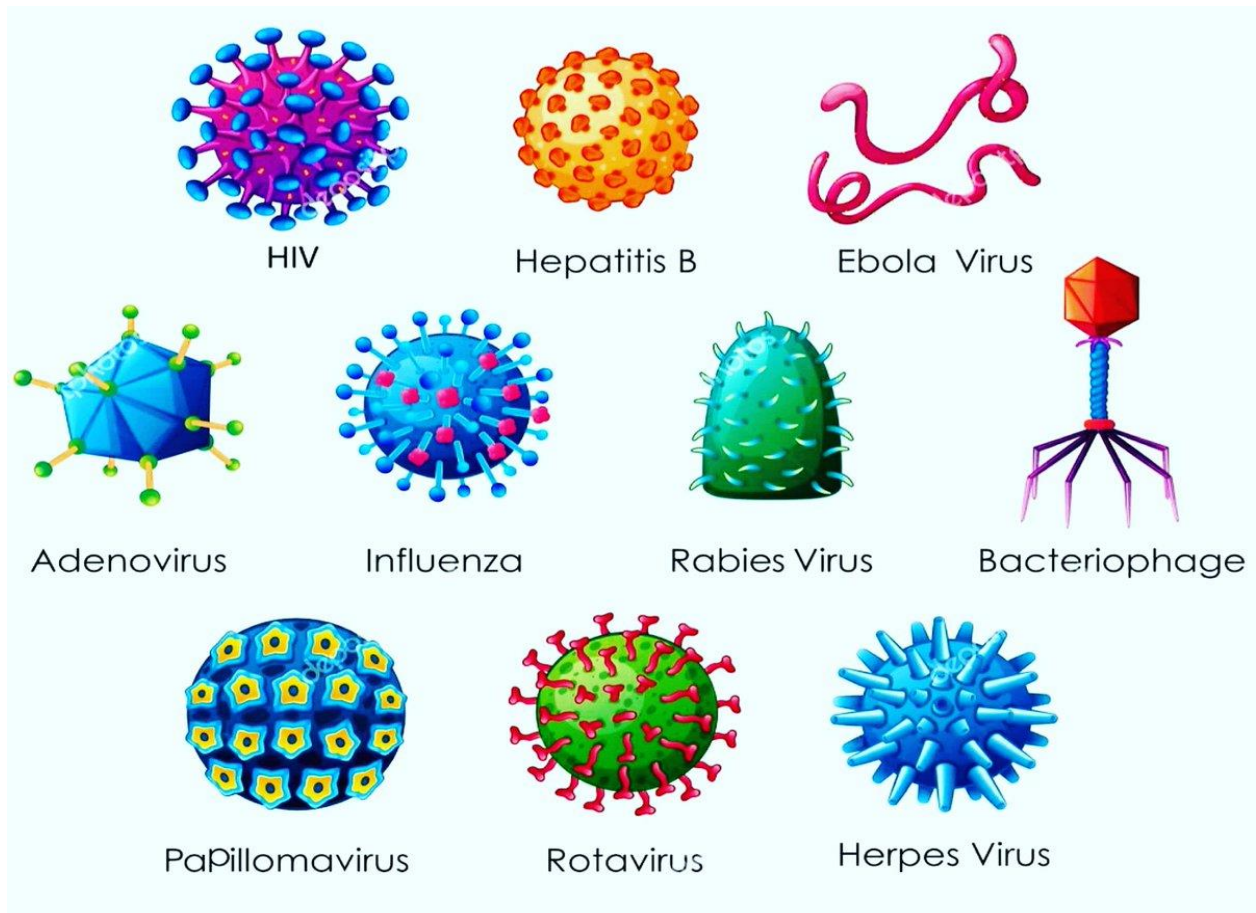
No właśnie, więc jak powinniśmy kichać, żeby nie zarażać innych?

Najlepszy sposób na kichanie – w zgięciu łokcia.

Jeśli w nosie mamy katar, najlepiej kichać w chusteczkę.

I najważniejsze - Podczas infekcji częściej myjemy ręce, żeby nie rozsiewać zarazków.

- A tak wyglądają te wirusy?



Można zobaczyć je tylko pod mikroskopem, i choć mają różne kształty i kolory to starajmy się mieć z nimi jak najmniej styczności.

- A teraz każdy z was namaluje własne wirusy.

Do tego zadania będą nam potrzebne:

farby, gąbkowy zmywak kuchenny pocięty na różnej wielkości kawałki i kształty, czarne mazaki/cienkopisy, kartka

Dzieci na kartce papieru stawiają stempelki (maczając zmywak w farbie), które przedstawiają ich wyobrażenia wirusów. Po wyschnięciu farby dorysowują dodatkowe elementy czarnymi mazakami (przykład pracy **karta C**).

- Wspaniale Wam poszło i jak zwykle ciężko pracowaliście, dlatego w nagrodę (za zgodą rodziców) obejrzyjcie sobie bajkę Myszki w Paski pt. *Jak mieć czysty nos*

<https://www.youtube.com/watch?v=VcPlf2s2Gis>

Dla chętnych dzieci jest dodatkowa karta pracy–*Zarazki*

Życzymy dużo zdrowia – bez kichania i kataru. Do zobaczenia ☺

Karta C



Praca plastyczna (przykład)

