



## TEMAT: HIGIENA NOSA

### II. Uczę się, jak wydmuchiwać nos

Dzień dobry wszystkim przedszkolaczkom.

Dziś dalsza część zajęć o noskach.

- Na początek jednak mała rozgrzewka buzi *Latające piórko*  
Zabawimy się w dmuchanie piórek. Każdy z Was niech usiądzie na dywanie, a na dłoni trzyma kolorowe piórko. Wasze zadania to:
  - delikatnie zdmuchnąć je przed siebie,
  - dmuchać piórko w górę i utrzymać je jak najdłużej w powietrzu tak, by nie spadło na podłogę.
- A teraz druga runda zabawy - próbujecie delikatnie zdmuchnąć piórko nosem, buzia pozostaje zamknięta (pod warunkiem, że w nosie nie macie kataru).
- Brawo, to teraz parę zagadek. Co to jest?

*Jest na środku twarzy i nim oddychamy,  
Ale się zatyka, kiedy katar mamy. (nos)*

*Kicham, kaszlę i mogę zarazić brata,  
Bo ja dziś mam straszny... (katar)*

*Wycieram nią nos,  
A czasem usteczka,  
W kieszeni mojej mieszka  
I nazywa się... (chusteczka)*

*Najpierw porządnie wydmuchasz nos  
A potem się rozejrzysz – gdzie stoi... (kosz)*

- A czy wiecie, dlaczego tak ważna jest higiena nosa?

Nasz nos jest połączony z uchem i gardłem. Przez jego nieprawidłowe czyszczenie można się bardziej rozchorować. Nos należy czyścić delikatnie. Zbyt mocne wydmuchiwanie może prowadzić do pęknięcia naczyń krwionośnych. Dlatego podczas dmuchania zatyka się jedną dziurkę i nie dmucha się zbyt mocno. Zbyt intensywne wycieranie może powodować podrażnienia skóry. Przy nieżycie warto zadbać o pielęgnację okolic nosa, używając odpowiednich kremów.

- Macie przed sobą teraz trudne zadanie. Dziś nauczycie Misia jak prawidłowo wydmuchać nos. Nie jest to takie proste, bo trzeba przestrzegać kilku zasad.

No to, co zaczynamy? Każdy z Was bierze na kolana misia (lub inna maskotkę) i wykonujecie kolejno zadania.



1. Rozłóżcie chusteczkę higieniczną.
2. Przyłóżcie ją misiowi do nosa.
3. Zatkajcie delikatnie chusteczką jedną dziurkę i poproście misia, by dmuchał powietrze przez drugą dziurkę.
4. Powtórzcie tę czynność, zatykając drugą dziurkę nosa misia.
5. Złóżcie chusteczkę i wyrzućcie do kosza.

Teraz Wy pokażcie swojemu pluszakowi jak czyścicie swoje nosy. Pamiętajcie: Zamknijcie buzię, przyłóżcie chusteczkę, zatkajcie jedną dziurkę, dmuchajcie, zatkajcie drugą dziurkę, dmuchajcie.

**I nigdy nie zapomnijcie**, że po skończonym zadaniu wszyscy wyrzucacie chusteczki do kosza i idziecie umyć ręce - z nosa mogły się na nie przedostać wirusy.

- Wspaniale się spisaliście. To teraz czas na chwilę relaksu. Usiądźcie sobie wygodnie i posłuchajcie wierszyka o katarze - *MaRysiunki czyli Mania i Niedźwiedź – Katar*

<https://www.youtube.com/watch?v=yjhwQp93e5w>

- Czasami się zdarza, że niektóre przedszkolaczki zapominają się i wkładają palec do nosa. Czy to ładnie? Macie rację- oczywiście że nie. Posłuchajcie o tym historyjki „Palec w nosie źle wygląda”.



— O ja cię, gdzie on jest. — zastanawiała się Świnka, szukając pod łóżkiem albumu o Egipcie — Tu cię mam. — Zawołała zadowolona i rozłożyła album na podłodze.

— Istnieje około 138 piramid egipskich. Fiu, fiu, — przeczytała na głos Zakatarzynka, a jej palec wskazujący powędrował w stronę nosa. Świnka przeglądała szybko zdjęcia z odległego państwa, świdrując jednocześnie palcem w nozdrzach.

Całej sytuacji przyglądała się Chusteczka Smareczka, która szepnęła łagodnie do Świnki – Palec w nosie źle wygląda, wie o tym nawet żona wielbłąda.

Świnka wyjęła palec z nosa i spojrzała podejrzliwe na zdjęcie dwugarbnego ssaka.

— Może tam kiedyś pojedę, wiesz? — Zakatarzynka rozmarzyła się na widok egipskiego krajobrazu. Ale co to? Na pustynnym piasku pojawiła się czerwona kałuża? Świnka jej dotknęła, plamka była lepka...

— O ja cię. To moja kreeeew? — ze zdziwieniem spytała Zakatarzynka.

— Poleciała Ci z nosa — spokojnym tonem odpowiedziała Smareczka — ale nic, zaradzimy. Oddychaj. Widzisz, już nic nie leci. Jednak zapamiętaj: gdy coś przeszkadza ci w nosie, chusteczkę użyj proszę.

— Czy ja jestem chora? — z przejęciem zapytała Zakatarzynka.

— Nie, Świnko. Wszyscy mają delikatny środek nosa. Gdy w nim dłubałaś, zrobiłaś sobie małą ranekę. Nie wkładaj już proszę palca do nosa i następnym razem użyj chusteczki.

- Żeby nie zapomnieć o poprawnym zachowaniu i dbaniu o zdrowie własne i innych będziemy przestrzegać:  
Zasad Świnki Zakatarzynki

1. Gdy coś przeszkadza w nosie, chusteczkę użyj proszę
2. Wirusów chcę się pozbyć w mig, dlatego chustkę wyrzucam do śmietnika – cyk
3. W czasie kichania łokieć służy do nosa zasłaniania



Na zakończenie posłuchajcie "Nosowych rymowanek"

*- By mieć przyjaciół i nie zachorować,  
Trzeba przestać w nosie palcem fedrować!*

*- Nie dłub w nosie, boś nie prosię.*

*- Nos nie kopalnia, palec nie górnik.*

*- By nie mieć nosa jak balon wielkiego,  
trzymaj swe palce z dala od niego.*

*- Palec wskazujący służy do wskazywania,  
a nie do okropnego w nosie dłubania.*

*- By się nie wstydzić przed kolegami,  
nie gmeraj w nosie swymi palcami.*

- Byliście dziś wspaniali i jak zwykle ciężko pracowaliście, dlatego w nagrodę (za zgodą rodziców) obejrzyjcie sobie bajkę Gangu Słodziaków – pt. "Katar"

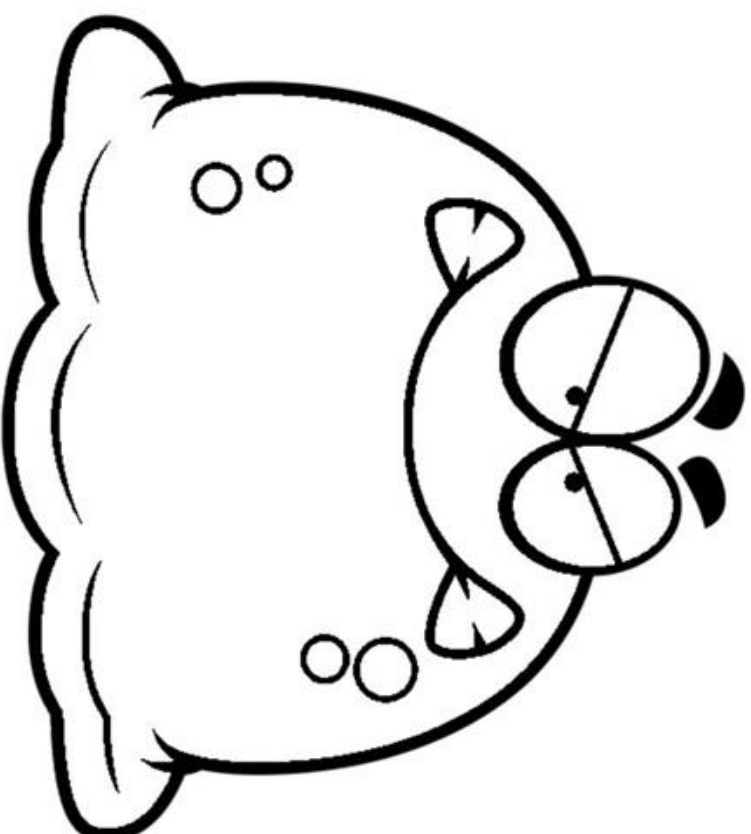
<https://www.youtube.com/watch?v=xqbNZqjIH08>

Dla chętnych dzieci i rodziców są dodatkowe karty pracy zamieszczone poniżej – kolorowanka – *Glut i Jak zrobić glutozę – czyli sensoplastyka dla smyka*

Do zobaczenia 😊

IMIĘ: \_\_\_\_\_

POKOLORUJ GLUTA I NAKLEJ NA NIEGO DWA CZERWONE PASKI TWORZĄC KRZYŻYK



## **JAK ZROBIĆ GLUTOZĘ – CZYLI SENSOPLASTYKA DLA SMYKA**

Zapraszam rodziców do zabawy z dziećmi - wykonajcie wspólnie masę sensoryczną - według wybranego przepisu znajdującego się poniżej. Warto rozłożyć na dywanie folię ochronną. Warto przy okazji wykonywania masy sensorycznej przypominać glutę i tak też nazywanej, porozmawiać z dziećmi o tym, że jedynie takim rodzajem glutów wypada się bawić (nie tymi z nosków).

Można do masy dodać drobinki brokatu i przypomnieć dzieciom, że nos produkuje katar, żeby pozbyć się wirusów (brokat to te wirusy).

Wszystkie składniki są naturalnego pochodzenia, więc są bezpieczne nawet dla młodszych dzieci.

Potrzebne składniki:

- szklanka mąki pszennej
- szklanka mąki ziemniaczanej
- 3/4 szklanki oleju
- 1/2 szklanki wody
- barwnik spożywczy (np. zielony)

Wykonanie:

W dużym płaskim naczyniu mieszamy wszystkie składniki i wyrabiamy je ręką. Gdy masa jest za rzadka, dodajemy trochę mąki, gdy jest za twarda – trochę oleju.