

TEMAT: Ochrona skóry



Witajcie przedszkolaki!

Kto z Was pamięta, o czym rozmawialiśmy ostatnim razem? Tak! Brawo! Nasze poprzednie zajęcia były na temat kąpieli. Dziś zaczynamy kolejną część związaną z tematem higieny, a dokładnie o ochronie skóry.

- Na początek przypomnijmy sobie razem ze Śpiewającymi Brzdącami nasze części ciała

<https://www.youtube.com/watch?v=T6VnmzaPpyc>

- Wiecie, że skóra to największy narząd w naszym organizmie. Jest większa od serca, mózgu i innych narządów, bo pokrywa całe ciało.

- A jak myślicie, co ma wspólnego kąpiel ze skórą?

Tak, podczas kąpieli czyścimy naszą skórę od zarazków. Ale jest jeszcze jedna rzecz o której należy pamiętać po kąpieli. Jesteście ciekawi, co to? Zobaczcie.

<https://www.youtube.com/watch?v=cwelt0cfOWI>

- O skórze możemy powiedzieć, że to nasz najlepszy kombinezon. Posłuchajcie wiersza pt. *Skóra*

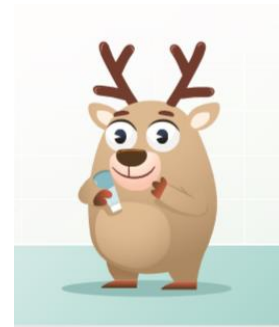
*Własna skóra jest doskonała;
Wiesz, nigdy nie jest za mała.
To najlepszy kombinezon świata.
Zawsze pasuje, sama się łąta.
Rośnie razem z nami.
Czasem ozdabia się piegami.
Jak termos pomaga utrzymać stałą temperaturę,
Poci się w upale, na mrozie zagęszcza strukturę
Może odczuwać też łaskotanie,
Gdy stąpam stopą po miękkim dywanie.
Skóra to granica mojego ciała,
Co zawsze osłaniać by mnie chciała,
Czy to bakterie, czy siła nacisku,
Jak piłką oberwę na boisku.
Jednak i ona potrzebuje wsparcia,
Gdy słońce lub mróz szykują się do natarcia.
Nie zapominam o swojej skórze
I kremem ochronnym się jej przysłużę.*



- Jeśli jesteście jeszcze ciekawi, po co nam skóra to zapraszam na krótki film

<https://wklasio.uniwersytetdzieci.pl/scenariusz/po-co-nam-skora>

➤ Posłuchajcie teraz o przygodzie Gładzia z Mroźną Szczypawicą



W Czyściochowie spadł śnieg. Jelonek Gładzio zjeżdżał na sankach, a wiatr (Mroźna Szczypawica) ocierał się o jego policzki i je podszczypywał (dosłownie). Jelonek go odganiał, ale Mroźna Szczypawica nie chciał odpuścić. Wciąż dokuczał. Jelonek przyspieszył, Mroźna Szczypawica też. Policzki Gładzia zrobiły się bardzo czerwone. Jelonek nie mógł się już bawić... Mroźna Szczypawica zepchnął go z sanek, Gładzio wpadł w zaspę. Jelonek z czerwoną twarzą i niemrawą miną wrócił do domu.

— Tak szybko? — w drzwiach przywitał go Kremon.

— W okolicy kreci się Mroźna Szczypawica — odpowiedział Gładzio i ze zdenerwowaniem oparł sanki o ścianę. — Nie da się trenować.

— Zdradzę ci sposób — szepnął do jelonka Kremon, jakby chciał podzielić się jakąś tajemnicą.

Gładzio nachylił się w stronę Kremona, a ten narysował mu znaki na twarzy: nałożył po kresce kremu na oba policzki i czoło oraz kropkę na nosie i brodzie. Gładzio wyglądał jak Indianin przed bitwą.

— To są malunki mocy. Ubieram ci twarz, jak robili to Indianie przed wielką bitwą i robią wszyscy wielcy zawodnicy. Będą Cię chronić przed Mroźną Szczypawicą — Kremon odprawiał „czary” nad przyjacielem.

— Jesteś pewien? — Gładzio nie dowierzał zapewnieniom Kremona.

— Rozprowadź delikatnie te kremowe znaki po całej buzi. Będą Cię chronić przed Mroźną Szczypawicą — odpowiedział pewny siebie Kremon.

Po godzinie Gładziu był już na zawodach

Gdy jelonek zjeżdżał z góry, dokuczliwy Mroźny Szczypawica usiłował go uszczypnąć.

Gonił go, Gładzio przyspieszał. Szczypawica znów chciał zepchnąć Gładzia z sanek. Tym razem jednak, to on „odbił się” od nakremowanej buzi jelonka jak od „pola ochronnego”.

— Hihhi, to na prawdę działa. Kremowe rysunki na mróz, kto by pomyślał — cieszył się Gładzio. Jelonek Gładzio zajął pierwsze miejsce w zawodach! Stał na podium i otrzymał puchar. Inni zawodnicy wiwatowali z podziwem.

— Zrobiłeś to! — cieszył się z sukcesu przyjaciela Kremon.

— Kremonie, chcę byś był ze mną przy wszystkich sportach zimowych! — powiedział z przejęciem jelonek.

— Tylko pamiętaj:

kremowe malunki mocy przed wyjściem z domu! — dodał Kremon.



Pamiętajcie, że skórę należy smarować 15–30 minut przed wyjściem z domu, wtedy krem ochronny na wiatr i mróz zadziała.

➤ Jednak żeby posmarować się kremem potrzebujemy naszych rączek, które teraz razem będziemy szukać w zabawie pt. Moje rączki gdzieś zniknęły. Zapraszam.

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

- Ale, czy tylko używamy kremu, gdy jest zima i mróz?

Macie rację! Oczywiście, że nie. Powinniśmy używać go codziennie, jednak jest taka pora roku, kiedy bardzo potrzebujemy takiego kremu, który będzie chronił naszą skórę.

- Wiecie, co to za pora roku? Oczywiście, że to lato.
- Ale, przed czym tak bardzo musimy chronić naszą skórę latem?
Tak, Brawo! Przed słońcem.



Posłuchajcie, dlaczego *Gładzio, nie ufa promieniom UV*

Latem Gładzio uprawia sporty wodne i spędza dużo czasu na świeżym powietrzu. Niedawno dowiedział się, że gdy świeci słońce, to nie można ufać promieniom UV. Wszystko zaczęło się od dokuczliwego Pieczysława, który zabarwił delikatną skórę Gładzia na czerwono, i sprawił, że cała go piekła. Mogło się to skończyć poparzeniem słonecznym czy udarem cieplnym. Wtedy Gładzio czułby się jak ugotowany.

- Jak myślicie, w jaki sposób Gładzio może latem ochronić swoją skórę przed słońcem?

Tak. Brawo!

Powinien pamiętać o: kremie z filtrem, czapce z daszkiem, butelce z wodą. Coś jeszcze?



Pamiętajcie! Samo ubranie i chowanie się w cieniu nie wystarczy, aby skutecznie ochronić się przed promieniami UV (promieniowaniem ultrafioletowym), które docierają do naszej skóry wraz ze słońcem. Tylko krem z filtrem jest w stanie zabezpieczyć skórę. Jest on potrzebny nawet wtedy, gdy kąpiemy się w morzu lub jeziorze, używamy wówczas kremu wodoodpornego. Pamiętajmy o smarowaniu się, co 2 godziny.

Posłuchajcie rad Myszki w Paski - *Jak chronić skórę przed słońcem*

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

- O a co to takiego? Dostaliśmy jakiś tajemniczy list.
Ciekawe, od kogo? Posłuchajcie.

Kochane Dzieci,

gdy w okolicy grasują Wielka Szczypawica i Pieczysław, to okazuje się, że jestem bardzo potrzebna. Ci, którzy mnie znają, wiedzą, że przez większość dnia bywam zakręcona. Wiedzą też, że przyjaźnię się z Kremonem, działamy w tej samej drużynie – chronimy przed słońcem, mrozem i wiatrem. Ja jestem malutka, a ten, kto pozna moje wnętrze, odkryje truskawkowy, malinowy bądź inny fantastyczny smak i zapach. Cieszę się bardzo, bo lubią mnie chłopaki i dziewczyny. Czy wiecie, kim jestem?

PS Przesyłam buziaki, bo właśnie jestem na czyichś ustach.

Wasza Przyjaciółka

No tak! To przecież list od Pomadzi!!!

Pamiętajcie!

- Lepiej posmarować suche usta niż je oblizywać, bo od oblizywania stają się jeszcze bardziej suche, skóra zaczyna pękać, a to jest bolesne.
- Pomadki może używać tylko sam właściciel, nie można jej pożyczać



➤ Czekajcie na Wasze ostatnie zadanie – praca plastyczna. Jednak w pierwszej kolejności przypomnijmy sobie wszystkie ważne informacje o naszej skórze.

- Skóra pokrywa całe nasze ciało jak idealny kombinezon.
- Skóra potrafi się odnawiać.
- Skóra utrzymuje stałą temperaturę, dlatego poci się latem (żeby się ochłodzić i wyrównać temperaturę).
- Skóra pomaga w odczuwaniu różnych rodzajów dotyku.
- Skóra to pierwsza bariera ochronna przed bakteriami i wirusami.
- Mróz i promienie słoneczne mogą negatywnie oddziaływać na skórę i ją podrażniać, dlatego potrzebuje ona wsparcia – kremów ochronnych.



➤ Praca plastyczna:

Na karcie z Jelonkiem Gładzio (**karty poniżej**)

- Dorysujcie sami elementy stroju i akcesoria chroniące przed słońcem,
- lub, przyklejcie elementy wycięte z karty i pokolorujcie dowolnie obrazek.

**Pochwalcie się swoimi pracami przesyłając zdjęcia prac z tych zajęć,
lub inne Wasze prace związane z higieną ciała.**

➤ A teraz czas na ulubioną zabawę- pamiętajcie tylko, aby bawić się cicho i grzecznie.



Byliście wspaniali!!!

Do usłyszenia w kolejnym tygodniu.

