

Higiena ciała - higiena osobista w rozumieniu potocznym to po prostu utrzymywanie ciała w czystości i unikanie chorób. To czynności najczęściej kojarzone z regularnym myciem ciała z użyciem mydła i detergentów, regularną zmianą i praniem odzieży oraz bezpośrednim unikaniem zabrudzenia.

Higiena osobista oraz utrzymywanie czystości w swoim najbliższym otoczeniu to bardzo ważna rzecz - każde dziecko na pewno to wie.

Podstawowe zasady higieny

- **Myj zęby rano i wieczorem**
- **Myj ręce przed każdym posiłkiem i po wyjściu z toalety.**
- **Regularnie myj całe ciało.**
- **Myj włosy co najmniej 2 razy w tygodniu**
- **Codziennie zmieniaj bieliznę**
- **Nie śpij w ubraniu, które nosiłeś przez cały dzień**
Nie śpij w ubraniu, które nosiłeś przez cały dzień. Przed snem zakładamy piżamę.
- **Zawsze chodź w czystym ubraniu**
- **Myj owoce i warzywa przed spożyciem**
- **Odpowiednio zaplanuj dzień**
- Jedz 4-5 posiłków dziennie, zwróć uwagę na czystość przy przyrządzaniu, podawaniu i spożywaniu posiłków.
- **Uprawiaj sport, ponieważ odgrywa bardzo ważną rolę w utrzymaniu zdrowia, samopoczucia i kondycji.**



*Myję, myję, myję rączki, ząbki, szyję! Codzienna **higiena** może być świetną zabawą! Jak to możliwe? Zobaczcie ...(skopiuj poniższy link a zobaczysz....)*

https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=video&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjbx97nivnAhWdg_OHHaVaCBAQtWlwAHoECAYQAw&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DO6rHFRv6GSY&usg=AOvVaw24yXG1RB5aQIJZddmXgsZ

-

Zdrowie i higiena - Dobre nawyki dla dzieci!

<https://www.youtube.com/watch?v=gp2suh3M2nY>

BRUDAS

autor: Dorota Rozwens

*Marcin siedzi w kącie klasy,
jest na wszystkich obrażony.
Kto do niego chce się zbliżyć,
wnet ucieka przerażony.*

*Rozczochrane, tłuste włosy,
czarny brud za paznokciami.
W szkole dziwią się koledzy –
Czy on mieszka ze świnkami?!*

*Uszy brudne, z nosa kapie –
Marcin chustek nie używa.
Już niemiło przez to pachnie,
bo w łazience rzadko bywa.*

*Zębów znów nie umył brudas,
więc wystarczy spojrzeć na nie,
gdy otworzy tylko usta –
wiemy, co jadł na śniadanie.*

*Hej, Marcinku, zerknij w lustro!
Dzieci wnet polubią ciebie,
jeśli będziesz czysty, schludny –
zaczynj wreszcie dbać o siebie!*

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.

Choroba brudnych rąk może przytrafić się każdemu dziecku. Związana jest ona z niewłaściwą higieną rąk oraz jedzeniem niewłaściwie przygotowanych warzyw i owoców. Dzieci narażone są na nią na każdym etapie dorastania.

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**.

O tym, że **higiena rąk** jest bardzo ważna słyszał chyba każdy. Nie każdy jednak zna dokładny i prawidłowy **proces mycia dłoni**, który wykonywany pobieżnie może przynieść za sobą groźne konsekwencje.

Kiedy należy myć ręce?

- **Myjemy ręce przed posiłkiem**
- **Myjemy ręce po kichnięciu**
- **Myjemy ręce po wizycie w toalecie**
- **Myjemy ręce po zabawie ze zwierzętami**
- **Myjemy ręce po przyjściu do domu**

Instrukcja mycia rąk

<https://www.youtube.com/watch?v=IhHUMTQ5kOc>

Domisie - Domisiowe brudasy – bajka

<https://www.youtube.com/watch?v=tUZPHOb4zUc>

Higiena osobista w łazience – pasujące pary

<https://learningapps.org/view12818752>

