

Higiena nosa


Wprowadzenie teoretyczne dla nauczyciela

Scenariusz zajęć dotyczący higieny nosa podzielony został na 4 bloki, w każdym z nich nauczyciel może realizować zaproponowane pomysły dydaktyczne wplatając je w plan dnia grupy przedszkolnej. Zajęcia dzieli się wtedy na jednostki czasowe dostosowane do wieku i potrzeb dzieci. Cały blok dydaktyczny to 45 minut różnorodnych aktywności przewidzianych do zrealizowania w ciągu jednego przedszkolnego dnia.

W trakcie przeprowadzania zajęć nauczyciel przekazuje dzieciom najważniejsze zasady dotyczące higieny nosa zawarte w niniejszym wprowadzeniu.

Cele szczegółowe określone zostały w każdym z bloków.

Jeśli przedszkole otrzymało pakiet startowy z planszą edukacyjną „Higiena wygrywa” oraz „Dzienniczkami higieny”, warto je wykorzystać w trakcie zajęć. Po każdym zrealizowanym bloku nauczyciel wręcza dziecku naklejkę potwierdzającą udział w zajęciach. Przedszkolak wkleja ją do swojego dzienniczka i w ten sposób może śledzić postęp w nauce samodzielnej higieny. Scenariusz można realizować także bez tych materiałów.

 Scenariusz zawiera specjalne zadanie plastyczne. Zdjęcie prac przygotowanych przez dzieci mogą stanowić zgłoszenie w Konkursie Czyściochowe Przedszkole (szczegółowe informacje dotyczące konkursu znajdują się na stronie www.czysciochowo.pl).

Cele ogólne dla całego scenariusza

- zapoznanie z techniką prawidłowego czyszczenia nosa
- zapoznanie z wiedzą na temat rozprzestrzeniania się wirusów
- zapoznanie z podstawowymi zasadami profilaktyki chorób zakaźnych
- kształtowanie umiejętności dbania o higienę nosa
- kształtowanie świadomości zdrowotnej oraz odpowiedzialności za zdrowie własne i innych



Informacje pomocne do przeprowadzenia zajęć edukacyjnych

- Nos stoi na pierwszej linii obrony dróg oddechowych, zapewniając poprawny przepływ powietrza do oskrzeli i płuc. To nasz naturalny filtr powietrza (elementami filtrującymi zanieczyszczenia są śluz i rzęski).
- Błona śluzowa nosa i wydzielina, którą on produkuje, ma kontakt ze środowiskiem zewnętrznym przez cały czas, nie tylko w czasie choroby. W nosie powietrze jest też nawilżane i ogrzewane. Ważne jest, byśmy w miarę możliwości oddychali przez nos, nie przez usta, które tych właściwości filtrujących nie zapewniają.
- Nos jest również narządem węchu. Pod względem fizycznym zapachy to bardzo małe cząsteczki, liczące od kilku do kilkudziesięciu pierwiastków lub związków chemicznych. Wrażliwość na zapachy u każdego może być inna. Podczas infekcji opuchnięcie błon śluzowych powoduje, że na jej czas tracimy węch, a nawet smak.
- Dla prawidłowego funkcjonowania nosa istotna jest higiena pomieszczeń. Warto unikać nadmiernego przebywania we wnętrzach klimatyzowanych oraz regularnie wietrzyć pomieszczenia, zwłaszcza w okresie grzewczym. Powinniśmy unikać wdychania dymu papierosowego oraz przebywania w przestrzeniach nadmiernie zapyłonych. Należy także zwrócić uwagę na nieprzeгрzewanie pomieszczeń. Optymalna temperatura dla naszego nosa wynosi 21 st. C. Ważna jest też wilgotność powietrza. Za optymalną uznaje się 50%.
- Katar to naturalna reakcja organizmu na infekcję w obrębie nosa. Powstająca wydzielina pomaga usunąć drobnoustroje z błony śluzowej nosa. Dmuchając przez dwie „dziurki” wydzielina z nosa może przedostać się do zatok lub trąbki słuchowej, skutkując znacznie poważniejszymi dolegliwościami.
- Nos należy czyścić delikatnie. Zbyt mocne wydmuchiwanie może prowadzić do pęknięcia naczyń krwionośnych. Zbyt intensywne wycieranie może powodować podrażnienia skóry. Przy niezycie warto zadbać o pielęgnację okolic nosa, używając odpowiednich kremów.
- Chusteczki wyrzucamy od razu po użyciu. Tym samym zmniejszamy ryzyko dalszego roznoszenia zarazków. Najlepiej kichać w chusteczkę, po czym ją wyrzucić i umyć ręce. Jednak przeważnie nie mamy takiej możliwości. Dlatego WHO, jako najlepszą formę kichania, zaleca kichanie w zgięcie łokcia.

Legenda

Czas trwania zajęć

Metody pracy



5 min



dyskusja



czytanie



10 min



indywidualnie



eksperyment



15 min



na forum



muzyka



20 min



w grupach



praca plastyczna



zabawa ruchowa



praca na konkurs



TEMAT: Higiena nosa

Blok 1: Nos, do wąchania dziurki ma dwie



Cele szczegółowe

- Dziecko wie, że nos służy do wąchania.
- Dziecko rozumie, że są zapachy przyjemne i nieprzyjemne.
- Nieprzyjemne zapachy ostrzegają nas.
- Dziecko wie, że nos zatkaany katarzem należy wyczyścić, a chusteczkę wyrzucić do kosza.

Grupa wiekowa

3-4 i 5-6 lat

Czas zajęć

45 min (podzielone na 2 lub 3 jednostki edukacyjne realizowane jednego dnia)

Potrzebne materiały

karta A, J; małe słoiki (np. po koncentracie pomidorowym), rozgniecione bardzo drobno próbki produktów: czosnek, banan, pieczywo, kalafior, jajko, świeży ogórek, czekolada, mydło, pasta do zębów, krem, wilgotna ziemia; kartki, pastele; różne rodzaje chusteczek

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Wiersz „Nos”

Nauczyciel czyta dzieciom wiersz pt. „Nos”. Następnie czyta go ponownie i zastanawia się razem z dziećmi, jakie są wymienione w wierszu zapachy. Czy przyjemne? Czy nieprzyjemne? Dlaczego nos wylapuje te wszystkie zapachy? Po co czujemy nieprzyjemne zapachy? Czy tak samo mocno czujemy zapachy, gdy mamy katar?



POMOCE

- karta A



Mój nos czuje różne zapachy

Nauczyciel przygotowuje w małych słoiczkach po 3 zestawy różnych substancji wydzielających charakterystyczny zapach. Po jednym zestawie na grupę. Dzieci siadają do stolików, wąchają próbki i rysują to, co im się kojarzy z tym zapachem (rysunki nie muszą być dosłowne, mogą to być też dalsze skojarzenia, wspomnienia). Każdy może jednak inaczej odbierać ten sam zapach. Szczególnie podczas infekcji, gdy przez opuchnięcie błon śluzowych odczuwanie zapachów może być mniejsze. Z młodszymi dziećmi zadanie przeprowadzamy w kręgu, a rysowanie przy stolikach. Dzieci opowiadają o swoich pracach, nadają im tytuły. Prace wraz z tytułami wieszamy na tablicy, tworząc wystawę.



- małe słoiki, np. po koncentracie pomidorowym
- rozgniecione bardzo drobno próbki produktów: czosnek, banan, pieczywo, kalafior, jajko, świeży ogórek, czekolada, mydło, pasta do zębów, krem, wilgotna ziemia
- kartki
- pastele



PRZEBIEG ZAJĘĆ

POMOCE

„Fuj-Ble”



Dzieci biegają po sali. Gdy nauczyciel 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. Nauczyciel mówi np.: banan, mydło, zgniłe liście, czekolada, brudne skarpetki, chleb, nieumyte zęby. Na koniec nauczyciel omawia z dziećmi ich odczucia, podkreśla, że każdy nos może lubić coś innego i ma do tego prawo.



„Świnka Zakatarzynka i Wielka Glutoza”

Nauczyciel czyta dzieciom historię o Świnie Zakatarzynce.

Sprawdź, czy historia jest już dostępna w wersji animowanej na stronie www.czysciochowo.pl

- karta J



Porozmawiajmy o tym, jak radzić sobie z katarą



- Dlaczego Chusteczka Smareczka była niezadowolona z tego, co robi Świnka?
- Jak powinna zachowywać się Zakatarzynka, gdy ma katar?
- Jak należy dmuchać nos?
- Co zrobić z brudną chusteczką?
- Ile razy wolno użyć chusteczki higienicznej?

W trakcie rozmowy nauczyciel może pokazywać dzieciom różne rodzaje chusteczek – w paczkach, w kartoniku do wyciągania.

- różne rodzaje chusteczek



Rozdanie naklejek
za udział w zajęciach





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.



TEMAT: Higiena nosa

Blok 2: Uczę się, jak wydmuchiwać nos



Cele szczegółowe

Dziecko wie, że można wydmuchiwać powietrze ustami i nosem (pod warunkiem, że nie ma w nim kataru).

Dziecko potrafi dokładnie wydmuchać nos.

Dziecko wyrzuca brudne chusteczki do kosza.

Grupa wiekowa	Czas zajęć	Potrzebne materiały
3-4 i 5-6 lat	45 min (podzielone na 2 lub 3 jednostki edukacyjne realizowane jednego dnia)	kolorowe piórka; misie przyniesione z domu lub przedszkolne pluszaki, chusteczki higieniczne, kosz na śmieci; mazaki

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Latające piórka

Nauczyciel proponuje dzieciom zabawę w dmuchanie piórek. Dzieci siedzą na dywanie, każde z nich ma na dłoni kolorowe piórko i delikatnie zdmuchuje je przed siebie. Następnie dzieci próbują dmuchać piórko w górę i utrzymać je jak najdłużej w powietrzu tak, by nie spadło na podłogę. W drugiej rundzie dzieci próbują delikatnie zdmuchnąć piórko nosem, buzia pozostaje zamknięta (pod warunkiem, że w nosie nie mają kataru).



POMOCE

- kolorowe piórka



Misiu, nauczę cię jak wydmuchiwać nos

Każde dziecko ma na kolanach misia. Nauczyciel wyjaśnia, że dziś dzieci nauczą misie, jak prawidłowo wydmuchać nos. Nie jest to takie proste, bo trzeba przestrzegać kilku zasad. Nauczyciel też uczy swojego misia (modelując zachowanie):

1. Rozkłada chusteczkę higieniczną.
2. Przykłada misiowi do nosa.
3. Zatyka delikatnie chusteczką jedną dziurkę i prosi misia, by dmuchał powietrze przez drugą dziurkę.
4. Powtarza tę czynność, zatykając drugą dziurkę nosa misia.
5. Składa chusteczkę i wyrzuca do kosza.

Nauczyciel wyjaśnia, jak ważna jest higiena nosa. Opowiada, że nos jest połączony z uchem i gardłem. Przez jego nieprawidłowe czyszczenie można się bardziej rozchorować. Dlatego podczas dmuchania zatyka się jedną dziurkę i nie dmucha się zbyt mocno. Następnie dzieci uczą swoje misie.



- misie przyniesione z domu lub przedszkolne pluszaki
- chusteczki higieniczne
- kosz na śmieci



cd. na następnej stronie



PRZEBIEG ZAJĘĆ

POMOCE

cd.

Na koniec same, za pomocą nowej chusteczki, czyszczą swoje nosy. Nauczyciel przypomina instrukcję: *Zamknij buzię, przyłóż chusteczkę, zatkaaj jedną dziurkę, dmuchaj, zatkaaj drugą dziurkę, dmuchaj.*

Po skończonym zadaniu wszyscy wyrzucają chusteczki do kosza i idą umyć ręce, z nosa mogły się na nie przedostać wirusy.



Wyrzucanie chusteczek do kosza



Dzieci otrzymują po 4 czyste chusteczki higieniczne i mazaki. Ich zadaniem jest narysowanie plam na chusteczkach, żeby wyglądały jak brudne. Następnie dzieci zgniatają chusteczki i z niedalekiej odległości celują nimi do pojemnika (kosza).

- chusteczki higieniczne
- mazaki
- kosz na śmieci



Zagadki

Nauczyciel czyta dzieciom zagadki, a one podają odpowiedzi.

*Bywa kolorowa,
Jest też kwadratowa,
Gdy jej nie potrzeba
W kieszeni się chowa.* (chusteczka)

*Każdy go na buzi ma
I przez niego oddycha.* (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)

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



Rozdanie naklejek
za udział w zajęciach



TEMAT: Higiena nosa

Blok 3: Katar i wirusy



Cele szczegółowe

Dziecko zna zasady ochrony innych osób przed rozprzestrzeniającymi się wirusami, gdy ma katar.

Dziecko zna podstawowe zachowania mogące uchronić przed zachorowaniem.

Grupa wiekowa	Czas zajęć	Potrzebne materiały
3–4 i 5–6 lat	45 min (podzielone na 2 lub 3 jednostki edukacyjne realizowane jednego dnia)	karta B, C, D; wiersz „Katar” Jana Brzechwy, kołdra/koc, zabawkowy stetoskop, pudełko od kremu, miska, duży zegar; drobne skrawki papieru; farby plakatowe, spodeczki, gąbkowy zmywak kuchenny, czarne mazaki i cienkopisy, kartki z bloku technicznego

PRZEBIEG ZAJĘĆ

„Katar” Jan Brzechwa

Nauczyciel czyta dzieciom wiersz jak małą inscenizację, wykorzystując w trakcie przedmioty pojawiające się w utworze i głośno akcentując „A-psik”.



POMOCE

- wiersz „Katar” Jana Brzechwy
- kołdra/koc
- zabawkowy stetoskop
- pudełko od kremu
- miska
- duży zegar



Porozmawiajmy o katarze i przeziębieniu

Nauczyciel prowadzi dyskusję z dziećmi, zadając poniższe pytania. W trakcie powinny pojawić się treści zawarte na karcie B.

Po czym poznajemy, że mamy katar?

Kiedy kichamy?

Dlaczego nos produkuje „gile”?

Co to znaczy – zarazić kogoś albo zarazić się?

Jak wirusy wędrują od człowieka do człowieka?



MAŁY EKSPERYMENT: dzieci kładą na dłoni skrawki papieru i dmuchają buzią jak najmocniej, żeby przekonać się, że wirusy mogą daleko wędrować.

cd. na następnej stronie



PRZEBIEG ZAJĘĆ

POMOCE

cd.

Jak powinniśmy kichać, żeby nie zarażać innych?

Nauczyciel modeluje dzieciom najlepszy sposób na kichanie – w zgięcie łokcia. Jeśli w nosie mamy katar, najlepiej kichać w chusteczkę.

Podczas infekcji częściej myjemy ręce, żeby nie rozsiewać zarazków.



Jak wyglądają wirusy?

Dzieci mają do dyspozycji farby plakatowe wylane na spodeczki i gąbkowy zmywak kuchenny pocięty na różne kawałki. Na kartce papieru stawiają stempelki, które przedstawiają ich wyobrażenia wirusów. Po wyschnięciu farby dorysowują dodatkowe elementy czarnymi mazakami.



- karta C
- farby plakatowe
- spodeczki
- gąbkowy zmywak kuchenny
- czarne mazaki i cienkopisy
- kartki z bloku technicznego



Wirusy pod mikroskopem

Dzieci siadają w kręgu wraz ze swoimi pracami. Nauczyciel pokazuje im grafikę przedstawiającą modele wirusów (karta D).

Dzieci patrzą na swoje wykonane wcześniej prace i szukają podobieństw do prezentowanych modeli. W ramach podsumowania warto powiedzieć dzieciom, że nie wszystkie wirusy zostały odkryte i nazwane (do tej pory znanych jest 200 wirusów powodujących katar) i być może jakieś wyglądają dokładnie tak samo, jak na rysunkach. A może któreś z dzieci w przyszłości zostanie odkrywcą wirusów?



- karta D
- skrawki papieru



Rozdanie naklejek
za udział w zajęciach



Karta B



DOŚWIADCZENIE CHOROBY

Nauczyciel rozmawia z dziećmi na temat przeziębienia i kataru. Pyta o ich doświadczenia w czasie choroby, dlaczego katar jest tak męczący, w jaki sposób można zachorować (np. zarażenie od innej osoby, gdy się jest osłabionym).

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).

KATAR – CHOROBA

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

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.

KICHANIE

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.



Nauczyciel rozdaje dzieciom drobne skrawki papieru. Prosi, by położyły je na dłoni i zdmuchnęły jak najmocniej. Po tym doświadczeniu dzieci widzą, że zarazki z prądem powietrza mogą polecieć dosyć daleko.

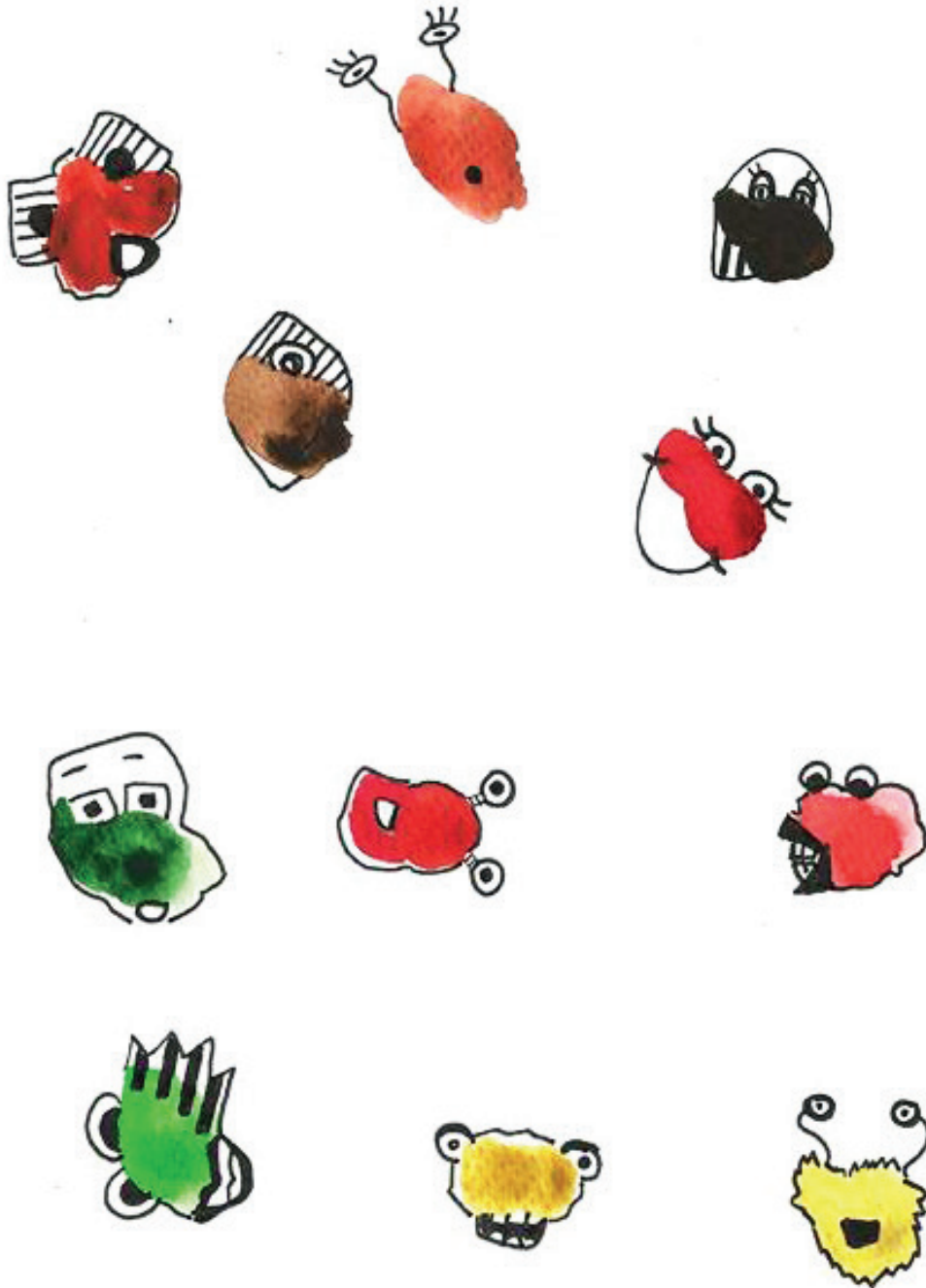
Nauczyciel wyjaśnia dalej: najlepiej mieć przy sobie chusteczkę, szybko ją wyjąć i kichnąć do niej, ale często o niej zapominamy. Kiedy czujemy, że zbliża się kichnięcie, zginamy rękę w łokciu i kichamy w jego zgięciu. To sposób na zablokowanie lotu wirusów i ochronę innych ludzi przed zakażeniem. Dzieci trenują to zachowanie: nauczyciel mówi: Aaaaaaaa (dzieci zginają rękę w łokciu), na słowo *psik!* dzieci udają, że kichają w zgięciu łokcia.



Karta C



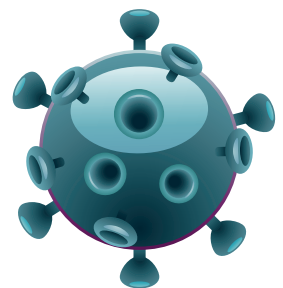
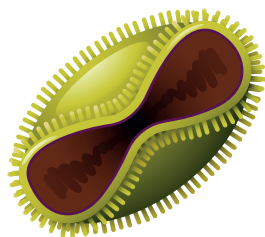
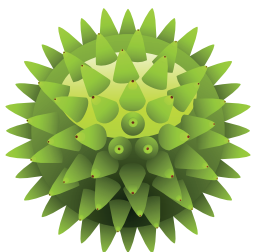
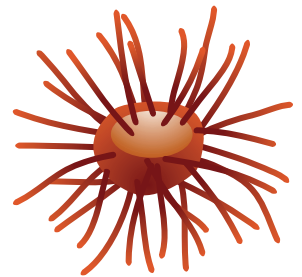
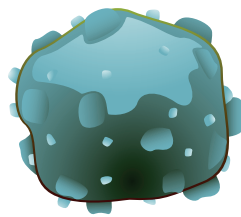
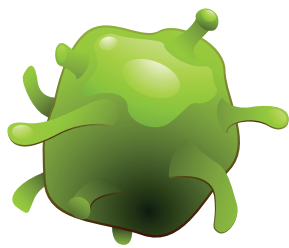
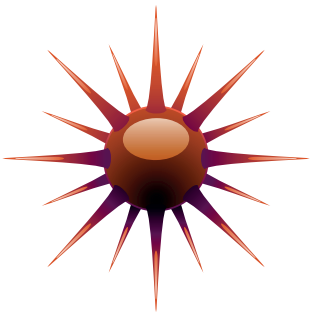
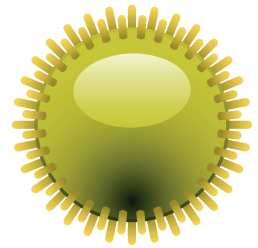
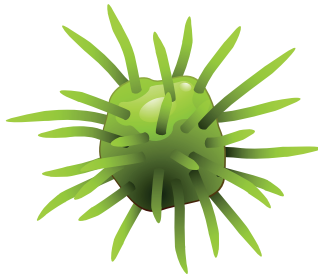
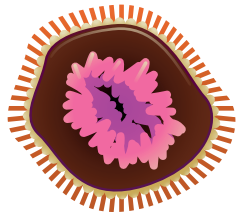
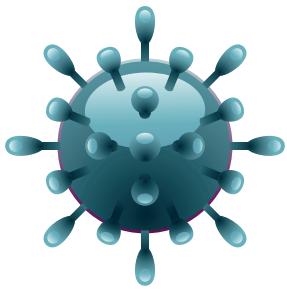
Praca plastyczna (przykład)



Karta D



Wirusy



TEMAT: Higiena nosa

Blok 4: Zasady Świnki Zakatarzynki



Cele szczegółowe

Dziecko wie, że aby być zdrowym, potrzebny jest ruch na świeżym powietrzu.

Dziecko zna zasady higieny nosa.

Grupa wiekowa	Czas zajęć	Potrzebne materiały
3–4 i 5–6 lat	45 min (podzielone na 2 lub 3 jednostki edukacyjne realizowane jednego dnia)	karta E, F, G, H, I; nożyczki; brystol, klej; folia ochronna lub duża cerata, płaskie duże pojemniki (kuwety), składniki opisane na karcie I

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Wybieram ruch, dlatego jestem zdrowy zuch.

Zadanie najlepiej wykonać podczas wyjścia na świeżym powietrzu.

Z karty E nauczyciel wycina krążki z rysunkami przedstawiającymi ćwiczenia (warto wydrukować kartę w kilku egzemplarzach). Dziecko, które wylosuje krążek, pokazuje grupie ćwiczenie. Reszta dzieci naśladuje „przewodnika”. Warto dać każdemu dziecku możliwość bycia „przewodnikiem”. Młodszym dzieciom nauczyciel dodatkowo pokazuje, jak wykonać dane ćwiczenie.

Podsumowaniem zadania jest hasło:

Wybieram ruch, dlatego jestem zdrowy zuch.



POMOCE

- karta E
- nożyczki

„Palec w nosie źle wygląda”

Nauczyciel czyta dzieciom historię „Palec w nosie źle wygląda”.



Zasady Świnki Zakatarzynki

Nauczyciel czyta dzieciom zasady Świnki Zakatarzynki i zachęca je do powtarzania rymowanek:

1. *Gdy coś przeszkadza w nosie, chusteczkę użyj proszę*
2. *Wirusów chcę się pozbyć w mig, dlatego chustkę wyrzucam do śmietnika – cyk*
3. *Palec w nosie źle wygląda, wie o tym nawet żona wielbłąda*
4. *W czasie kichania łokieć służy do nosa zasłaniania*
5. *Wybieram ruch, dlatego jestem zdrowy zuch.*

cd. na kolejnej stronie



PRZEBIEG ZAJĘĆ

cd.

Z zasad i rysunków nauczyciel razem z dziećmi tworzy plakat i wiesza go w sali, żeby często przypominać te treści.

Rymowanki warto omówić, zapytać dzieci, jak sądzą, dlaczego tak brzmią te zasady.

Podczas omawiania mogą być przydatne treści przygotowane dla nauczyciela we wstępie do scenariusza.

Jak zrobić glutozę – czyli sensoplastyka dla smyka

Z młodszymi dziećmi nauczyciel wykonuje masę sensoryczną, według wybranego przepisu znajdującego się na karcie I, a następnie daje możliwość zabawy nią każdemu dziecku.

Warto rozłożyć na dywanie folię ochronną. Starsze dzieci mogą zadanie wykonać w grupach przy stolikach.



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.

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

POMOCE



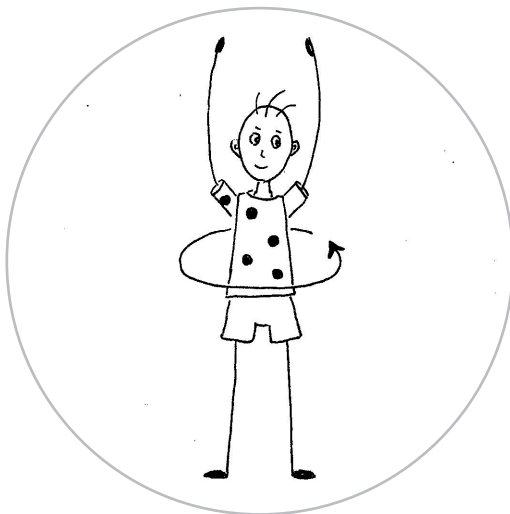
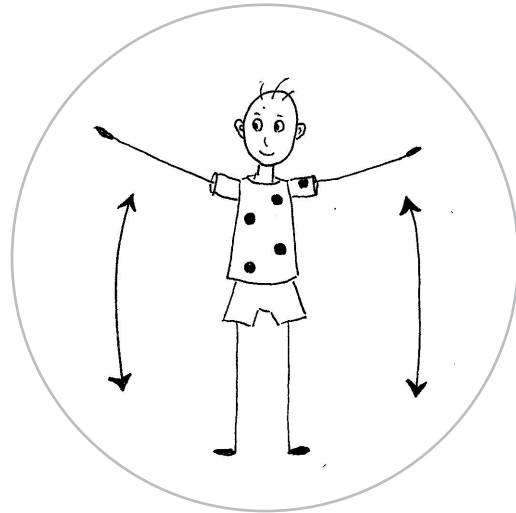
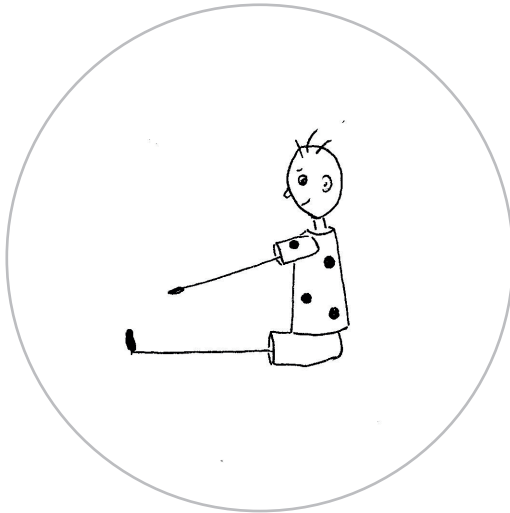
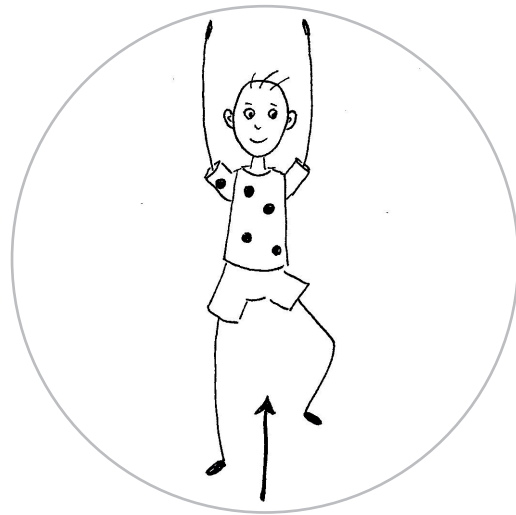
- karta I
- folia ochronna lub duża cerata
- płaskie duże pojemniki (kuwety)
- składniki opisane na karcie I



Rozdanie naklejek
za udział w zajęciach



Karta E



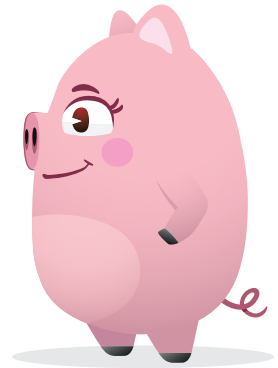


Palec w nosie źle wygląda

- 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 podejrzliwie 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 kreeeeew? – 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 rankę. Nie wkładaj już proszę palca do nosa i następnym razem użyj chusteczki.



Karta G





GDY COŚ PRZESZKADZA W NOSIE,
CHUSTECZKĘ UŻYJ PROSZĘ

WIRUSÓW CHCĘ SIĘ POZBYĆ W MIG,
DLATEGO CHUSTKĘ WYRZUCAM
DO ŚMIETNIKA – CYK

PALEC W NOSIE ŹLE WYGLĄDA,
WIE O TYM NAWET ŻONA WIELBŁĄDA

W CZASIE KICHANIA
ŁOKIEĆ SŁUŻY DO NOSA ZASŁANIANIA

WYBIERAM RUCH,
DLATEGO JESTEM ZDROWY ZUCH





Jak wykonać masę sensoplastyczną typu slime (glut)?

UWAGA

Ze względu na wykorzystywane w przepisie składniki, dzieci powinny wykonywać zadanie tylko pod opieką osoby dorosłej.

SKŁADNIKI

- przezroczysty klej szkolny w płynie (50 ml)
- płyn do soczewek (2 łyżki)
- woda (2 łyżki)
- soda oczyszczona (szczypta)

WYKONANIE

W dużym płaskim naczyniu mieszamy za pomocą łyżki składniki w następującej kolejności: klej, woda, płyn do soczewek i na końcu soda, która zagęszcza tę masę. Gdy okaże się ona za rzadka, dodajemy jeszcze odrobinę sody. Pod koniec ugniatamy wszystko ręką.

PRZEPIS 2

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

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

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.





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 „śląd”. 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 glutów. A fuj! Obślizgła sprawa.
- 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 zieloną kałużę.

