

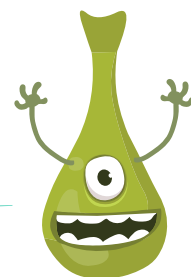


MATERIAŁY DO DOMU

Rodzicu, Twoje dziecko poznało kolejne zasady dbania o higienę!

Dzięki Czyściochowej Akademii dowiedziało się, że:

- oddychanie przez nos jest dla naszego organizmu lepsze niż oddychanie ustami. W nosie powietrze jest ogrzewane i oczyszczane za pomocą znajdujących się w nim śluzu oraz rzęsek;
- zapachy czujemy dzięki milionom receptorów węchowych, które znajdują się w nosie. Gdy mamy katar, np. w czasie infekcji, wtedy odczuwanie nie tylko zapachu, lecz także smaku jest utrudnione;
- fale dźwiękowe przechodzą przez małżowinę uszną, przewód słuchowy oraz błonę bębenkową do ucha środkowego. Następnie informacje o tym, co usłyszeliśmy, są przekazywane nerwami do mózgu;
- w uchu środkowym produkowana jest woskowina. Nawilża ona cały przewód słuchowy i usuwa zanieczyszczenia z ucha. Ilość i barwa woskowiny mogą być różne u każdej osoby;
- należy czyścić tylko zewnętrzną część ucha. Do przewodu słuchowego nie należy wkładać żadnych przedmiotów, wliczając w to patyczki do uszu, ponieważ może to naruszyć skórę, upchnąć głębiej woskowinę i uszkodzić błonę bębenkową.



Wiemy, że dobre nawyki kształtuje się małymi krokami. Istotne jest nie tylko poznanie zasad higieny, lecz także ich utrwalanie. Szczególnie ważni w tym procesie są rodzice. Zabawy do domu, które przygotowaliśmy dla Twojego dziecka, pomogą w łatwy i atrakcyjny sposób utrwalić zdobytą wiedzę.

01

CZYSTY NOS I CZYSTE USZY

Spójrzcie na wszystkie materiały dołączone do zadania. Użyjcie swojej wyobraźni, bo można stworzyć z nich naprawdę ciekawą historię. Wytnijcie elementy ze strony 5 i ułóżcie je w ramach na stronie 4, tak aby stworzyły historię, w której pojawią się ucho oraz nos. Jeżeli potrzebujecie większej liczby elementów lub chcecie stworzyć dłuższy komiks – możecie ponownie wydrukować strony 4 i 5 i wyciąć elementy. Dopiszcie dialogi w chmurkach między bohaterami i jeśli chcecie, ozdóbcie dodatkowo scenki, np. za pomocą kredek. Na koniec pochwalcie się domownikom lub nauczycielowi w szkole przygotowanym przez siebie komiksem.

02

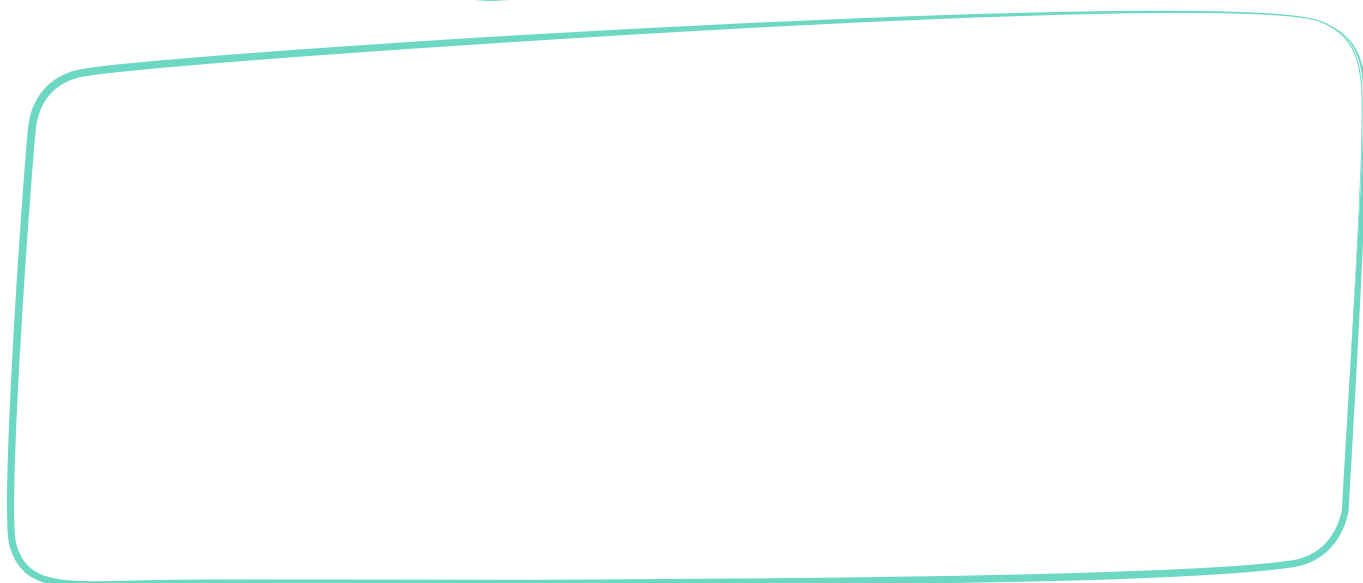
NIE TAKIE ZWYKŁE PUZZLE

Czy znacie już budowę ucha? Czy wiecie, za co odpowiadają jego poszczególne elementy? Ułóżcie puzzle i przypomnijcie sobie, gdzie znajduje się i jakie funkcje pełni błędnik, co szkodzi komórkom słuchowym oraz w czym pomaga nam woskowina z ucha! Przed zabawą przygotujcie klej oraz kartkę A4, do której przykleicie puzzle z ciekawostkami. Zaczynajcie od wycięcia elementów ze strony 6. Następnie ułóżcie je na kartce A4 tak, aby stworzyły obrazek przedstawiający ucho. Podczas przyklejania poszczególnych puzzli odczytujcie ciekawostki dotyczące higieny ucha.

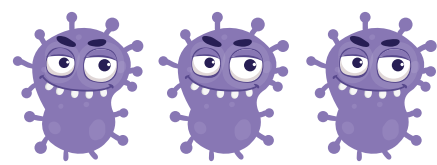
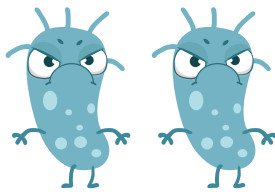
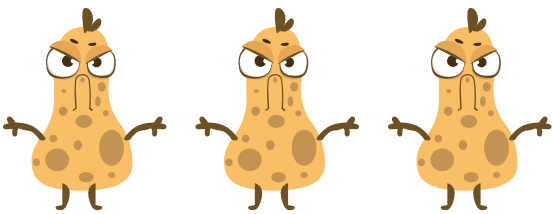
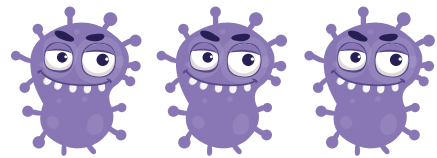
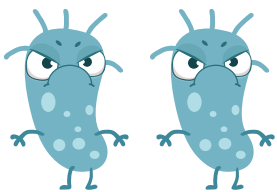
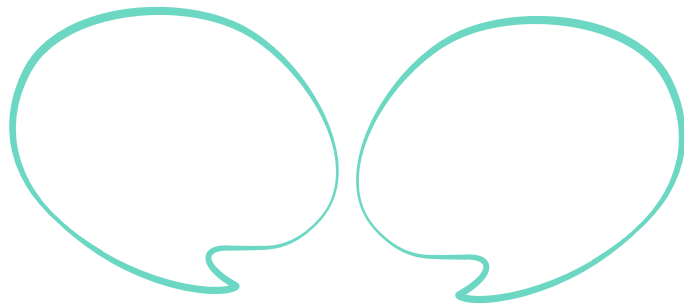
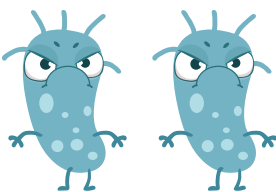
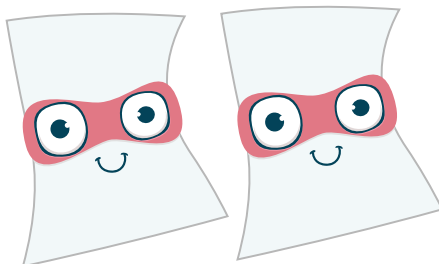
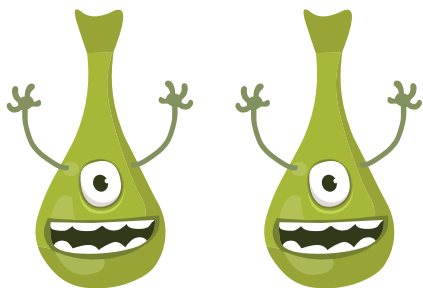
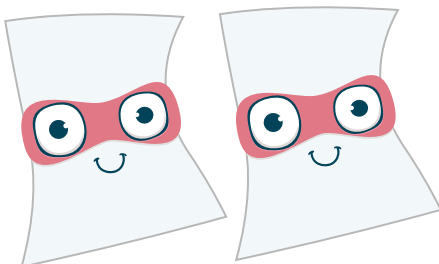
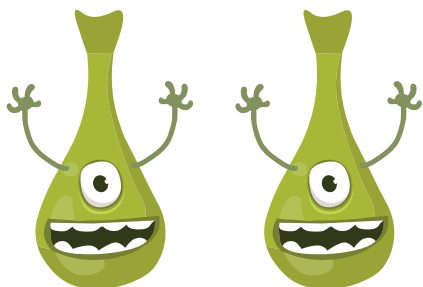
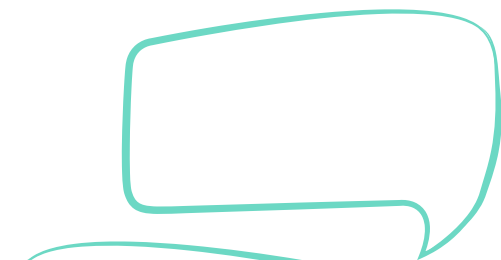
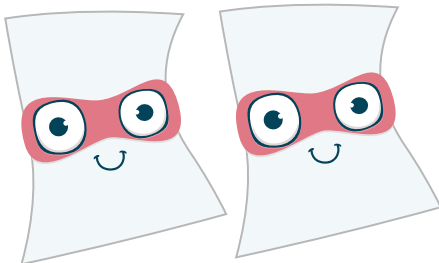
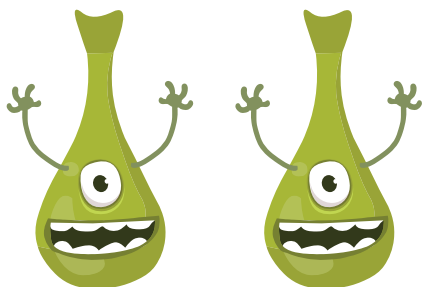
W ciągu dnia wykonujemy ok. 20 tys. oddechów. Tylko poprawny i głęboki oddech pozwala się wyciszyć, zrelaksować i nabrać energii do działania. Oddychanie przez nos ogrzewa wdychane powietrze, a także chroni przed przedostaniem się do ciała bakterii, wirusów oraz zanieczyszczeń. Trening oddychania kształtuje właściwą postawę ciała i redukuje stres zarówno u dzieci, jak i u dorosłych. Pobawcie się razem. Zadaniem dziecka jest usiąść na krześle z wyprostowanymi plecami i rękami położonymi na brzuchu. Mów dziecku, co ma kolejno wykonać:

1. Przez kilka (2–5) sekund nabieraj powietrze nosem. Poczuj, jak twój brzuch „rośnie”.
2. Powoli wypuszczaj powietrze przez zaciśnięte zęby. Powtórzcie ćwiczenie kilka razy. Po zabawie relaksacyjnej zapytaj dziecko: „Czy wiesz, dlaczego ważne jest oddychanie przez nos?”. Jeśli dziecko ma problem z odpowiedzią, podpowiedz mu.

KOMIKS



KOMIKS



PUZZLE

