

Domácí školka 20. 10. – 30. 10. 2020

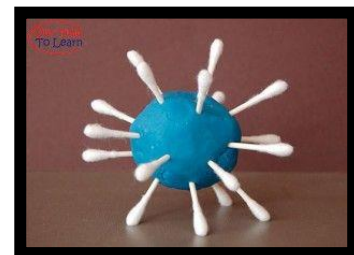
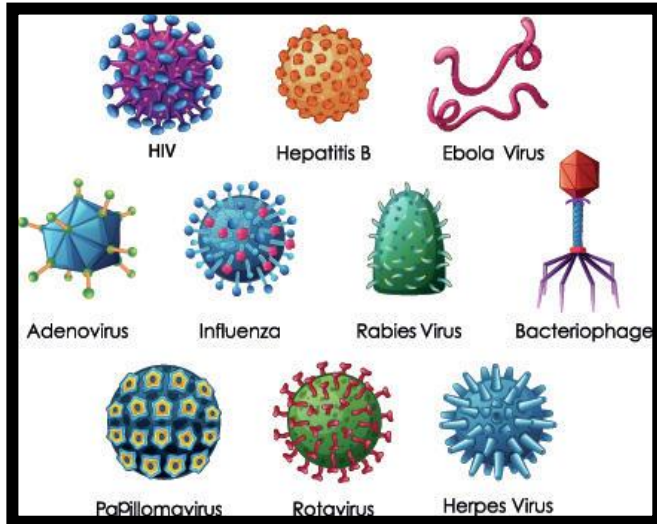
„Čistota půl zdraví“

Ahoj kamarádi, jedno rčení říká: „Čistota půl zdraví“ a právě o tom, si budeme v těchto týdnech povídat. Podíváme se na to, kdo a co vlastně může naše zdraví narušit, naučíme se básničku, která nám pomůže udělat z umývání rukou zábavu a vyzkoušíme si pár pokusů.

1. Všude kolem nás se nachází různé „bacily“ (viry a bakterie), které, pokud se nám dostanou do těla, mohou způsobovat řadu nemocí – chřipku, angínu, kašel, rýmu, žloutenku, atd. Tyto bacily jsou ale tak malinkaté, že pouhým pohledem nejsou vidět. Pokud si je někdo potřebuje prohlédnout, potřebuje mikroskop.



Tady na obrázcích si můžeš prohlédnout, jak mohou bacily vypadat...a zkusť si pak nějakého vyrobit, třeba z plastelíny, zažehlovacích korávků, z barevných papírů či nakreslit.



2. A co nám může pomoci si takového „neviditelné“ nepřátele nepusit k tělu? Jsou to především dobré hygienické návyky, jako třeba důkladné umývání rukou vždy, když je to potřeba. **Nejdůležitější situace**, kdy si máme ruce umývat si prohlédni na těchto obrázcích a popovídej si o nich s

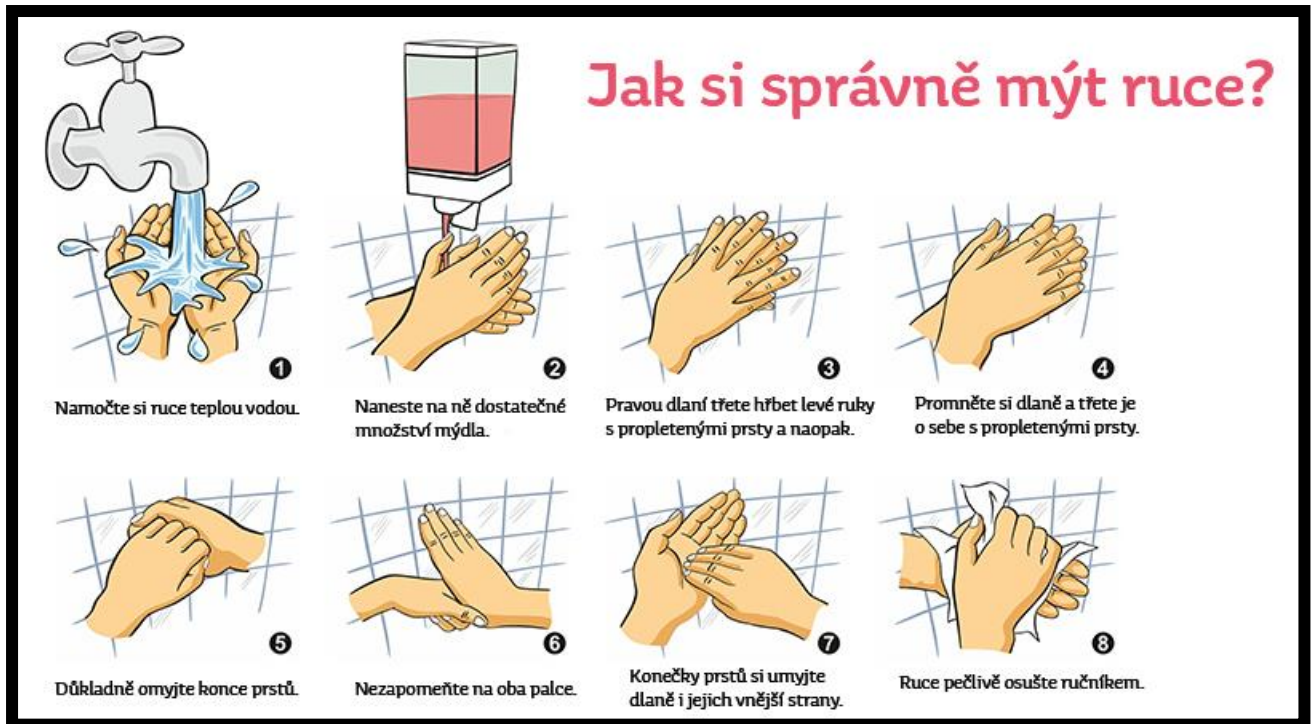
rodiči.



(před vařením či jidlem; po použití toalety; po úklidu bytu; poté co si hrajeme se zvířaty či se o ně staráme; poté co se dotýkáme nosu – smrkáme, kýcháme, poškrábeme se; po pobytu venku a poté)



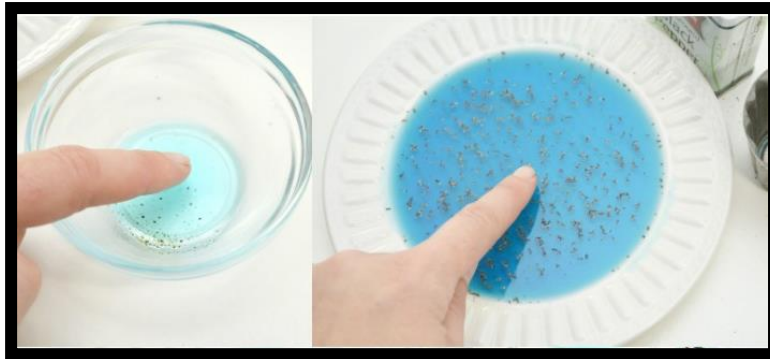
3. A jak si tedy ruce máme umývat, abychom se zbavili bacilů, které máme na rukou? Je potřeba **namydlit každé místo** na ruce. Vyzkoušej si správené umývání pomocí obrázku, který je níže, nebo se podívej na video, kde je postup také ukázaný.



<https://www.youtube.com/watch?v=Hz6fyfxD4xE>

4. Jak určitě dobře víš, tak k umývání rukou se používá mýdlo, před kterým **bacily z rukou „prchají“**. A my si nyní v experimentu ukážeme, jak mýdlo na bacily zabírá. Aby sis mohl pokus vyzkoušet, budeš potřebovat – hluboký talíř

s vodou, namletý pepř, mističku s trochou tekutého mýdla. A jak postupovat – nejprve nasypej pepř do talíře s vodou (pepř pro nás bude představovat bacily), pak si namoč prst do tekutého mýdla a takto namočený prst dej do talíře s pepřem...potom už jen pozoruj, co se bude dít=)



5. Tak, teď už perfektně víš, proč je dobré se starat o čistotu svých rukou a jak to můžeš udělat. A aby ti umývání šlo „lépe od ruky“, můžeš se naučit básničku, která se hodí k návodu umývání rukou=)

Aby byly ručičky čisté jako rybičky

Kamarádi rychle sem!
Ručičky si umyjem,
vodu mýdlo na ně dáme
a básničku začínáme.

Melou, melou dva mlýnky
a z mýdla budou bublinky.

Jak udělám hrabičky,
propletu si ručičky.

Houpy hou, houpy hou,
z jedné strany na druhou.
Ukaž nehty! Ne a ne!
Mám je dobře schované!

6. Poslední věc, která je velmi důležitá proto, aby vše ohledně „boje s bacily“ fungovalo, je jedna ze ctností...a sice **sebekázeň**. Sebekázeň je vnitřní disciplína dělat věci, které jsou důležité a které přijmu za své. My teď budeme mít možnost tuto ctnost trénovat. Pokud se Vám bude chtít, můžete si s rodiči vyrobt třeba tabulku, kde si můžete označovat, kolikrát jste si ruce důkladně umyli:)



Posíláme pozdravy z MŠ a těšíme se na zprávy o tom, jak se vám daří pracovat se všemi úkoly=)

vaše paní učitelky