

LEKCJA 2

Temat: Higiena osobista - dlaczego musimy jej przestrzegać?

Higieniczny tryb życia zależy w dużym stopniu od każdego człowieka. Zaniedbania higieniczne stanowią bezpośrednie zagrożenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, a w konsekwencji dla naszego bezpieczeństwa.

Formy realizacji:

- przyroda,
- godzina wychowawcza.

Cele ogólne:

- utrwalenie odpowiednich nawyków i umiejętności dotyczących higieny osobistej,
- uświadomienie potrzeby przestrzegania higieny osobistej.

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- potrafi podać zasady higieny osobistej,
- wie, jak przestrzegać zdrowego stylu życia,
- rozumie, jak ważny dla zdrowia jest właściwy dobór odzieży i obuwia,
- potrafi podać choroby, które są skutkiem nieprzestrzegania zasad higieny (zatrucia pokarmowe, choroby odzwierzęce, pasożytnicze),
- rozumie znaczenie higieny osobistej dla funkcjonowania organizmu.
- jest świadomy nieustannego kontaktu z drobnoustrojami oraz zagrożeń z tego wynikających,
- potrafi wyjaśnić, czym grozi niewłaściwe odżywianie i niehigieniczny tryb życia,
- potrafi stosować zasady higieny w codziennym życiu.

Metody nauczania:

- krzyżówka,
- ankieta edukacyjna,
- rymowanki.

Pomoce dydaktyczne:

- plakat z hasłem,
- wiersz o zdrowiu,
- arkusz brystolu, mazaki,
- karta pracy.

Formy pracy:

- indywidualna,
- grupowa.

PLAN ZAJĘĆ:

1. Czynności organizacyjne:

- sprawdzenie listy obecności,
- podzielenie klasy na 5 grup.

2. Nauczyciel rozwija plakat z mottem lekcji:

MOTTO: „Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie jako smakujesz, aż się zepsujesz” (*Jan Kochanowski*).

3. Każda grupa stara się podać 3 skojarzenia, dotyczące treści plakatu, np.:

choroby	odporność	choroby pasożytnicze
higiena	organizm	choroby odzwierzęce
zapobieganie	pasożyty	czystość
profilaktyka	choroby „brudnych rąk”	zdrowa żywność

W ten sposób uczniowie sami odgadują, jaka będzie tematyka lekcji i cel zajęć.

4. Na prośbę nauczyciela wytypowany uczeń odczytuje wiersz na temat zdrowia:

TAK CZYNIE? (*Słowa - Janina Golczowa*)

*Kiedy ktoś ma brudne ręce
i rękami tymi je,
czy powiecie, że to zdrowo,
moi drodzy?*

Bo ja nie, nie, nie!

*Kiedy ktoś nie myje ząbków,
szczotki, proszku ani tknie,
potem biega do dentysty,
czy wam żal go?*

Bo mnie nie, nie, nie!

*Gdy przed grzebieniem zmyka,
placze, że mu włosy rwie,
czy go za to pochwalicie,
moi drodzy?*

Bo ja nie, nie, nie!

*Komu woda, mydło, szczotka
niepotrzebne i nie w smak,
czy nazwiecie go brudasem
moi drodzy?*

Bo ja tak, tak, tak!

5. Na podstawie przeczytanego wiersza każda grupa stara się ułożyć rymowankę na temat zdrowego stylu życia i higieny osobistej. Rymowankę należy napisać na arkuszach brystolu i zilustrować odpowiednim rysunkiem.

PRZYKŁADOWE RYMOWANKI:

KTO SIĘ CHĘTNIE ORAZ CZĘSTO MYJE

MAŁO CIERPI, DŁUGO ŻYJE!

KIEDY ZNAJDĘ SIĘ W ŁAZIENCIE

NAJPIERW SIUSIU, POTEM RĘCE.

WODA I MYDŁO

TO NAJLEPSZE PACHNIDŁO!

W ZDROWYM CIELE

ZDROWY DUCH.

6. Każdy uczeń otrzymuje karty pracy i odpowiada na zawarte w nich pytania.

7. Uczniowie rozwiązują krzyżówkę z hasłem „higiena”.

HIGIENA - to nauka zajmująca się badaniem wpływu środowiska na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka oraz stosowaniem środków zmierzających do poprawy stanu jego zdrowia.

MATERIAŁY POMOCNICZE DLA NAUCZYCIELA

MATERIAŁ POMOCNICZY NR 1

Higiena jako nauka zajmuje się obserwacją i badaniem zależności pomiędzy życiem i zdrowiem człowieka a czynnikami środowiska zewnętrznego. Znajomość zasad higieny, a szczególnie higieny osobistej, jest zatem niezmiernie przydatna w pielęgnowaniu zdrowia. Wyjaśnia wiele spraw i daje praktyczne wskazówki, jak postępować właściwie.

Właściwe pielęgnowanie skóry umożliwia dobre wypełnianie wszystkich jej funkcji oraz chroni ją przed uszkodzeniami, pyłem, kurzem, środkami chemicznymi, wydaliniami i innymi czynnikami. Skórę zanieczyszczają także wytwory własne: złuszczenia się naskórek, pot, nadmierna ilość łoju. Wszystko to razem tworzy brud, stanowiący doskonałe podłoże dla rozwoju zarazków.

Czysta skóra spełnia wszystkie swoje funkcje lepiej niż brudna. Dlatego tak ważne jest codzienne mycie całego ciała w ciepłej wodzie z mydłem oraz za pomocą szczotki, gąbki lub szorstkiej rękawicy (koniecznie własnej), najlepiej w wannie lub pod prysznicem. Mycie usuwa brud i uwalnia skórę od nieprzyjemnego zapachu. Szczególnie dokładnie należy myć te wszystkie części ciała, które najsilniej się pocą i najbardziej brudzą, a więc ręce, stopy, pachy, a u osoby otyłej - miejsca pomiędzy wszystkimi fałdami skóry.

Skórę należy chronić przed uszkodzeniem, tj. skaleczeniem, pęknięciem, zetknięciem ze zbyt wysoką temperaturą (oparzeniem), a także zabezpieczać przed odmrożeniem. Należy chronić ją przed długim działaniem wilgoci - w tym także przed działaniem własnego potu. Skóra narażona na długie działanie wilgoci ulega maceracji, co sprzyja pęknięciom i otarciom. Wszystkie ubytki są wrotami zakażenia, przez które mogą wnikać zarazki i inne szkodliwe czynniki.

Skórę należy chronić także przed nadmiernym nasłonecznieniem, stosując kremy ochronne z filtrem, dzięki czemu zmniejszamy ryzyko powstania nowotworów skóry (zwłaszcza czerniaka).

Dla dobrego funkcjonowania skóry, a także dla całego organizmu, bardzo korzystne jest hartowanie. Polega ono na wywoływaniu naprzemiennego zwięzania i rozszerzania naczyń krwionośnych przez kąpiel w ciepłej wodzie, a następnie splukanie ciała zimną wodą. Hartująco wpływa również nacieranie całego ciała szorstką rękawicą umoczoną w słonej wodzie. Do zabiegów hartujących należą też kąpiele słoneczne i wodne oraz świeże powietrze. Szczególnie korzystnie na cały organizm działają kąpiele wodne, połączone z pływaniem. Stosowanie zabiegów hartujących, a zwłaszcza kąpeli słonecznych i wodnych, wymaga jednak ostrożności, tj. odpowiedniego ich dawkowania, a także brania pod uwagę różnych przeciwwskazań.

Pielęgnowanie skóry głowy i włosów polega na ich codziennym szczotkowaniu i czesaniu. Bardzo zalecane jest szczotkowanie, gdyż nie tylko usuwa pył i złuszczone naskórek, ale także wpływa pobudzająco na ukrwienie skóry głowy.

Większość zaburzeń pokarmowych jest wynikiem niewłaściwych zwyczajów żywieniowych, przede wszystkim niewystarczającej ilości błonnika w pożywieniu, pospiesznego jedzenia, a także przejadania się. Jest to przyczyną powstawania zaparć, niestrawności i otyłości. Otyłość jest wynikiem siedzącego trybu życia i systematycznego spożywania pokarmów przekraczających zapotrzebowanie energetyczne organizmu.

Zaburzenia czynności przewodu pokarmowego mogą być wynikiem nie tylko nieprawidłowego odżywiania się, lecz również nieprawidłowego przygotowania pokarmów.

Objawami zatruc pokarmowych są nudności, wymioty, biegunki. Najczęściej zatrujemy się surowymi jajami zakażonymi *Salmonellą* (bakterie), lodami zakażonymi gronkowcem oraz nieświeżymi produktami pokarmowymi (grzyby pleśniowe). Aby ustrzec się tego rodzaju zatruc, należy przyrządzać posiłki tylko z produktów świeżych, nie poddawać ich ponownemu zamrożeniu, unikać spożywania surowych jaj. Ważne jest, aby dbać o czystość rąk i dobrą jakość pokarmu, który spożywamy.

Wraz z pokarmem lub wodą można wprowadzić do organizmu drobnoustroje chorobotwórcze wywołujące choroby zakaźne, np.: wirusowe zapalenie wątroby (żółtaczkę typu A), czerwonkę bakteryjną, dur brzuszny.

Pierwotniaki i robaki pasożytnicze są również przyczyną dolegliwości ze strony układu pokarmowego. Zakażenia robakami pasożytniczymi następują przez spożycie warzyw i owoców zanieczyszczonych jajami glisty ludzkiej lub owsików, a także surowego lub niedogotowanego mięsa, w którym znajdują się larwy tasiemców lub włośnia krętego. Owsicę łatwo wyleczyć. Łatwiej jednak jej zapobiegać, przestrzegając zasad higieny i dokładnie myjąc owoce i warzywa przed spożyciem. *Lamblija* to pierwotniak, który pasożytuje najczęściej w pęcherzyku żółciowym, powodując różnego rodzaju dolegliwości przewodu pokarmowego. Źródłem zarażenia jest zakażona woda i produkty spożywcze zanieczyszczone tym pasożytem.

Należy pamiętać o tym, że niektórymi chorobami można zarazić się od zwierząt - nawet tych, które są z nami codziennie. Po każdej zabawie z ulubieńcem, np. psem, kotem, chomikiem, należy dokładnie umyć ręce.

MATERIAŁ POMOCNICZY NR 2

ODPOWIEDZI DO ĆWICZEŃ

Ćwiczenie 1

szczoteczka do zębów, grzebień, ręcznik, gąbka do kąpiel

Ćwiczenie 2

3 minuty, 1 miesiąc, raz dziennie, wymyj ręce, codziennie, posiłkiem

Ćwiczenie 3

„Choroba brudnych rąk” - choroby wywołujące zatrucia pokarmowe; drobnoustroje chorobotwórcze są przenoszone poprzez brudne ręce, niemyte owoce i warzywa spożywane na surowo, brudne naczynia (np. żółtaczką, czerwonką).

Ćwiczenie 4

Nazwa choroby	Co wywołuje chorobę?	Objawy	Jak zapobiegać chorobie?
Grzybica	grzyby chorobotwórcze	choroba skóry między palcami stóp i rąk	utrzymanie ciała w czystości, wycieranie ciała po kąpiel, chodzenie w kłapkach na basenie i pod prysznicem
Salmonelloza	bakterie <i>Salmonelli</i>	nudności, wymioty, biegunka, gorączka	dbanie o czystość rąk, spożywanie świeżego pokarmu
Owsica	owsiki - pasożyty	brak apetytu, mdłości, swędzenie odbytu	przestrzeganie zasad higieny, mycie owoców i warzyw przed jedzeniem
Tężec	laseczki tężca	szczękościsk, drgawki	szczepionka przeciwteżcowa
Wszawica	wesz głowowa	swędzenie skóry głowy	przestrzeganie higieny osobistej, używanie własnych przyborów toaletowych

Ćwiczenie 5

Słowa krzyżówki: choroba, AIDS, angina, profilaktyka, żywienie, ręcznik, brudas.

Hasło: HIGIENA

MATERIAŁY POMOCNICZE DLA UCZNIĄ - LEKCJA 2

Temat: Higiena osobista - dlaczego musimy jej przestrzegać?

Higieniczny tryb życia zależy w dużym stopniu od każdego człowieka. Zaniedbania higieniczne stanowią bezpośrednie zagrożenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, a w konsekwencji dla naszego bezpieczeństwa.

Ćwiczenie 1

Poniżej wypisano różne przedmioty, które znajdują się w łazience. Oznacz czerwonym kolorem te przybory higieniczne, które każdy powinien mieć i których nie wolno nikomu pożyczać.

mydło	grzebień	krem do rąk
szczoteczka do zębów	suszarka do włosów	dezodorant
pasta do zębów	ręcznik	gąbka do kąpiel
proszek do prania	szampon do włosów	

Ćwiczenie 2

Dokończ poniższe zdania na temat higieny osobistej. Powstanie w ten sposób dekalog zasad, które każdy człowiek powinien stosować.

1. Szczotkuj zęby przezminuty, przynajmniej 2 razy dziennie.
2. Zmieniaj szczoteczkę do zębów na nową co
3. Myj całe swoje ciało pod prysznicem lub w wannie
4. Po wizycie w toalecie
5. Zmieniaj.....bieliznę osobistą.
6. Myj ręce przed każdym

Ćwiczenie 3

Wyjaśnij termin „choroba brudnych rąk”.

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie 4

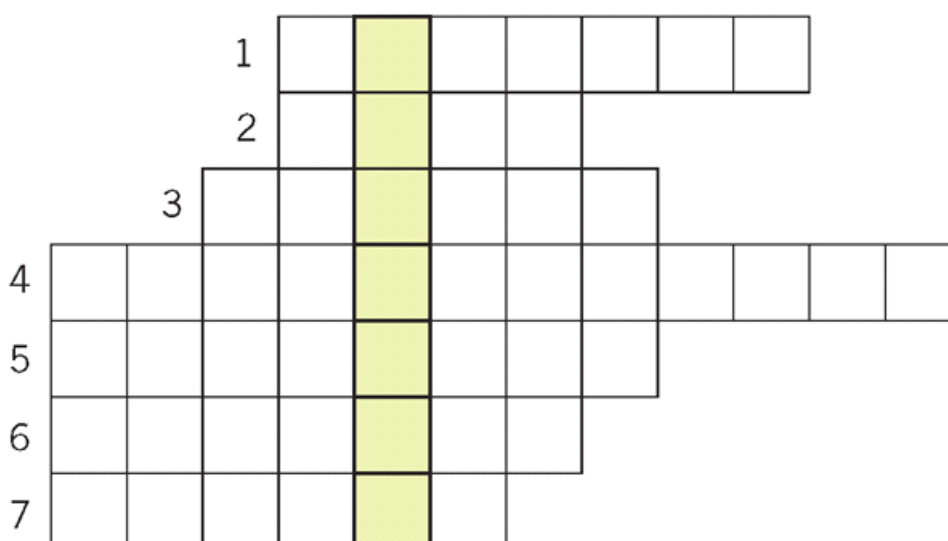
Wypełnij tabelę.

Nazwa choroby	Co wywołuje chorobę?	Objawy	Jak zapobiegać chorobie?
GRZYBICA			
SALMONELLOZA			
OWSICA			
TEŻEC			
WSZAWICA			

Ćwiczenie 5

Rozwiąż krzyżówkę.

1. Antonim zdrowia.
2. Śmiertelna choroba związana z nabytym upośledzeniem odporności.
3. Choroba gardła.
4. Zapobieganie.
5. Powinno być racjonalne.
6. Jest niezbędny w łazience.
7. Nie dba o czystość.



HASŁO:

Ćwiczenie 6

Odpowiedz na pytania zawarte w ankiecie edukacyjnej.

ANKIETA EDUKACYJNA

Czy znasz podstawowe zasady higieny? Odpowiedz na poniższe pytania, wpisując znak X przy wybranej odpowiedzi.

1. Czy myjesz zęby po każdym posiłku?
TAK-5 CZASAMI-2 NIE-0
2. Czy najchętniej na drugie śniadanie jadasz owoce, ciemne pieczywo i pijesz sok?
TAK-5 CZASAMI-2 NIE-0
3. Czy śpisz w ciągu nocy minimum 9 godzin?
TAK-5 CZASAMI-2 NIE-0
4. Czy wietrzysz pokój w trakcie nauki i przed snem?
TAK-5 CZASAMI-2 NIE-0
5. Czy chodzisz na kontrolne badania do dentysty przynajmniej raz na pół roku?
TAK-5 CZASAMI-2 NIE-0
6. Czy myjesz ręce przed każdym posiłkiem, a także po wizycie w toalecie?
TAK-5 CZASAMI-2 NIE-0
7. Czy myjesz się rano?
TAK-5 CZASAMI-2 NIE-0
8. Czy zmieniasz codziennie bieliznę osobistą?
TAK-5 CZASAMI-2 NIE-0
9. Czy myjesz owoce i warzywa przed jedzeniem?
TAK-5 CZASAMI-2 NIE-0
10. Czy po zabawie z psem lub kotem myjesz ręce?
TAK-5 CZASAMI-2 NIE-0

WYNIKI:

- 36-50 pkt** Gratuluję! Jesteś osobą, która nie tylko zna podstawowe zasady higieny, ale stosuje je w życiu codziennym. Prawdopodobnie nie będziesz miał kłopotów ze swoim zdrowiem.
- 20-35 pkt** Osiągnięty przez Ciebie wynik jest zadowalający. Musisz popracować nad sobą. Wygląda bowiem na to, że znasz podstawowe zasady higieny, lecz brakuje Ci wytrwałości w ich stosowaniu.
- 0-19 pkt** Wynik ten niezbyt dobrze świadczy o Tobie. Albo nie znasz zasad higieny, albo jesteś zbyt leniwy, żeby je stosować. Musisz czym prędzej to zmienić, inaczej będziesz miał kłopoty ze swoim zdrowiem.

Ćwiczenie 7

Odpowiedz na pytania zawarte w kwestionariuszu. Przy każdej odpowiedzi wpisz T (co oznacza - tak) lub N (co oznacza - nie). Za każdą odpowiedź „tak” otrzymasz 1 punkt, za odpowiedź „nie” - 0 punktów. Policz, ile punktów uzyskałeś, a dowiesz się, czy Twoja dieta jest prawidłowa.

- Czy prawie codziennie dodajesz cukru do jedzenia i napojów?
- Czy prawie każdego dnia spożywasz produkty, które zawierają cukier?
- Czy solisz jedzenie?
- Czy zazwyczaj pijesz więcej niż trzy filiżanki herbaty dziennie?
- Czy palisz papierosy?
- Czy częściej niż dwa razy w tygodniu spożywasz potrawy smażone?
- Czy częściej niż dwa razy w tygodniu spożywasz produkty typu *fast food*?
- Czy częściej niż dwa razy w tygodniu spożywasz czerwone mięso?
- Czy często spożywasz produkty, które zawierają dodatki spożywcze i konserwanty?
- Czy częściej niż dwa razy w tygodniu jesz czekoladę i słodycze?
- Czy mniej niż jedna trzecia twojej diety składa się ze świeżych owoców i warzyw?
- Czy pijesz mniej niż 300 ml czystej wody dziennie?
- Czy zazwyczaj jesz biały ryż, pieczywo i mąkę zamiast produktów nieoczyszczonych?
- Czy pijesz mniej niż 0,5 l mleka dziennie?
- Czy przeciętnie jesz więcej niż trzy kromki pieczywa dziennie?
- Czy w twojej diecie znajdują się używki?

Odpowiedzi:

- 0-4 pkt** Jesteś niewątpliwie osobą dbającą o zdrowie i drobne niedociągnięcia w tym zakresie nie będą rzutowały na Twój stan zdrowia. Jesteś na dobrej drodze do długiego i zdrowego życia.
- 5-8 pkt** Jesteś na właściwej drodze, ale musisz być trochę bardziej rygorystyczny. Zobaczysz, że się lepiej poczujesz. Z niektórych potraw musisz zrezygnować całkowicie!
- 9-13 pkt** Twoja dieta nie jest prawidłowa i będziesz musiał wprowadzić pewne zmiany, aby móc dojść do pełni zdrowia. Zobaczysz, że niektóre z Twoich złych nawyków zmieniają się, kiedy odkryjesz smaczniejsze i zdrowsze odpowiedniki ulubionych pokarmów.
- 14-16 pkt** Nie ma możliwości, żebyś pozostał w dobrym zdrowiu, jeśli będziesz odżywiać się tak jak teraz. Spożywasz zbyt dużo niezdrowych produktów.