**HIGIENA NOSA**

1. Rozwiąż zagadkę

Od razu rozpozna,

czy śmierdzi, czy pachnie.

Zatyka się kiedy

katar go dopadnie.

2. „Świnka Zakatarzynka i Wielka Glutoza” – praca z tekstem



„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 „ślad”. 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 kałuży

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 dmuchneła.

— 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.

3. Poznajemy „Zasady Świnki Zakatarzynki”. - rodzic czyta dziecku zasady Świnki Zakatarzynki i zachęca dziecko do powtarzania rymowanek:

**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**

4. „Misiu, nauczę cię jak wydmuchiwać nos” zabawa dydaktyczna

Dziecko ma na kolanach misia. Rodzic wyjaśnia, że dziś dziecko nauczy misia, jak prawidłowo wydmuchać nos. Nie jest to takie proste, bo trzeba przestrzegać kilku zasad.

Rodzic 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.

Rodzic 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 dziecko uczy swojego misia. Na koniec samo, za pomocą nowej chusteczki, czyści swój nos. Rodzic przypomina instrukcję: Zamknij buzię, przyłóż chusteczkę, zatkaj jedną dziurkę, dmuchaj, zatkaj drugą dziurkę, dmuchaj.

Po skończonym zadaniu wyrzuca chusteczkę do kosza i idzie umyć ręce, z nosa mogły się na nie przedostać wirusy.

 Opracowanie:

 Elżbieta Żulińska

 Ewelina Owczarek