

ŚWIATOWY DZIEŃ MYCIA RĄK



Instrukcja mycia rąk

1



2



3



4



5



6



Zabawa: "Mydło i woda kontra zarazki i bakterie"

Cel zabawy:

- Utrwalenie wiedzy o znaczeniu higieny rąk.
- Rozwijanie sprawności manualnej i ruchowej.
- Kształtowanie umiejętności współpracy w grupie.
- Rozładowanie energii w formie wesołej rywalizacji.

Uczestnicy:

Dzieci podzielone na dwie drużyny:

- Zarazki i bakterie – mają opaski z rysunkami mikrobow
- Mydło i woda – mają tarcze lub plakietki z symbolami mydła i wody

Przygotowanie:

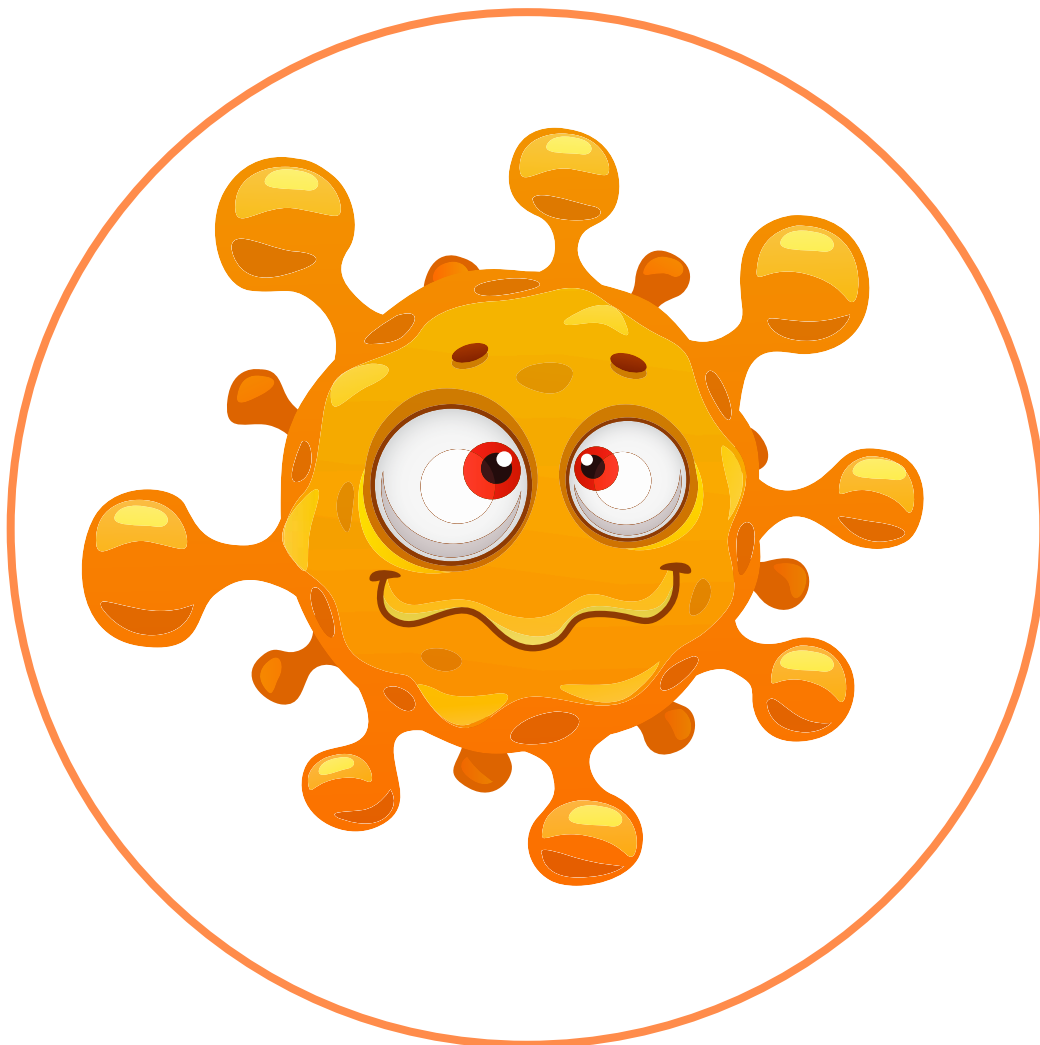
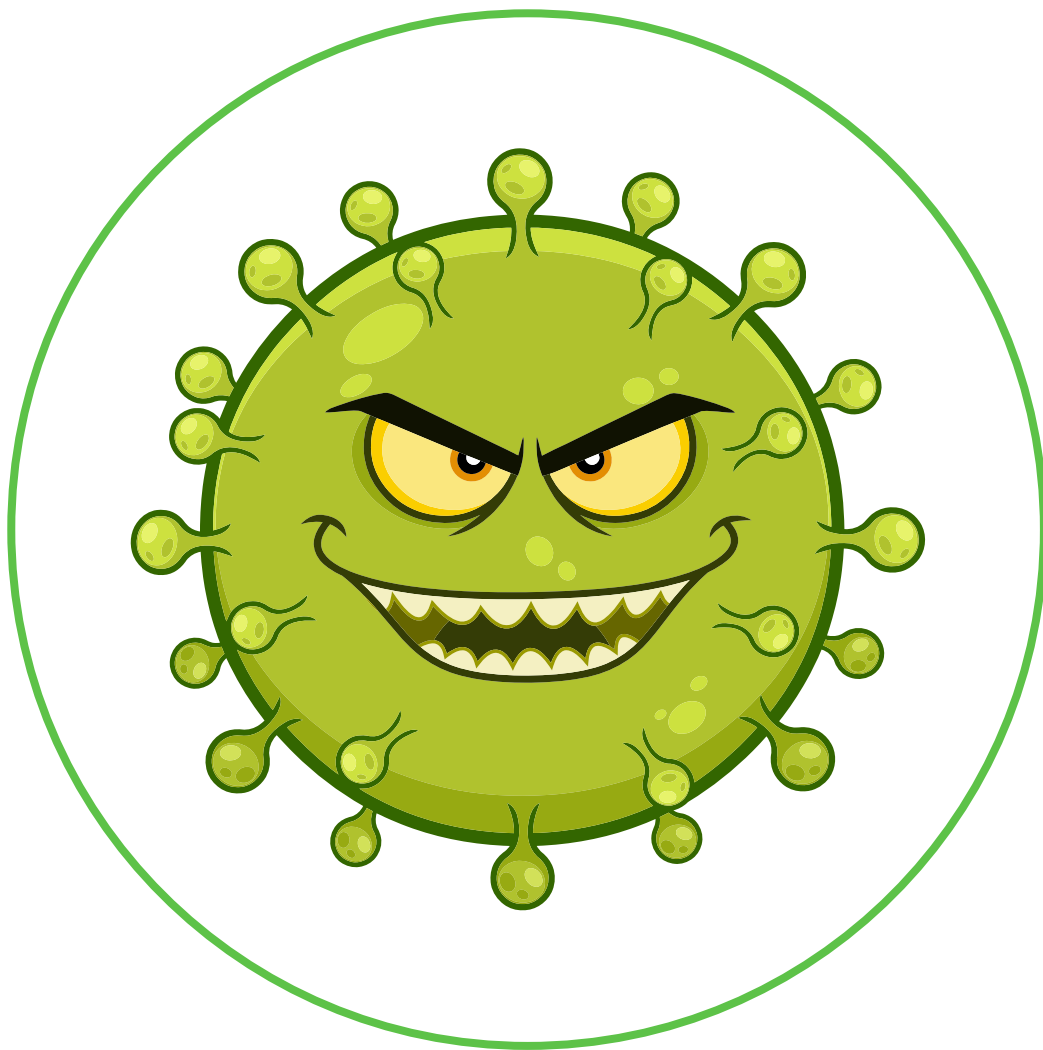
Sala lub boisko podzielone na dwie połowy (np. taśmą lub sznurkiem). Gazety do wykonania kulek (symboli zarazków). Muzyka do sygnałów start/stop (opcjonalnie).

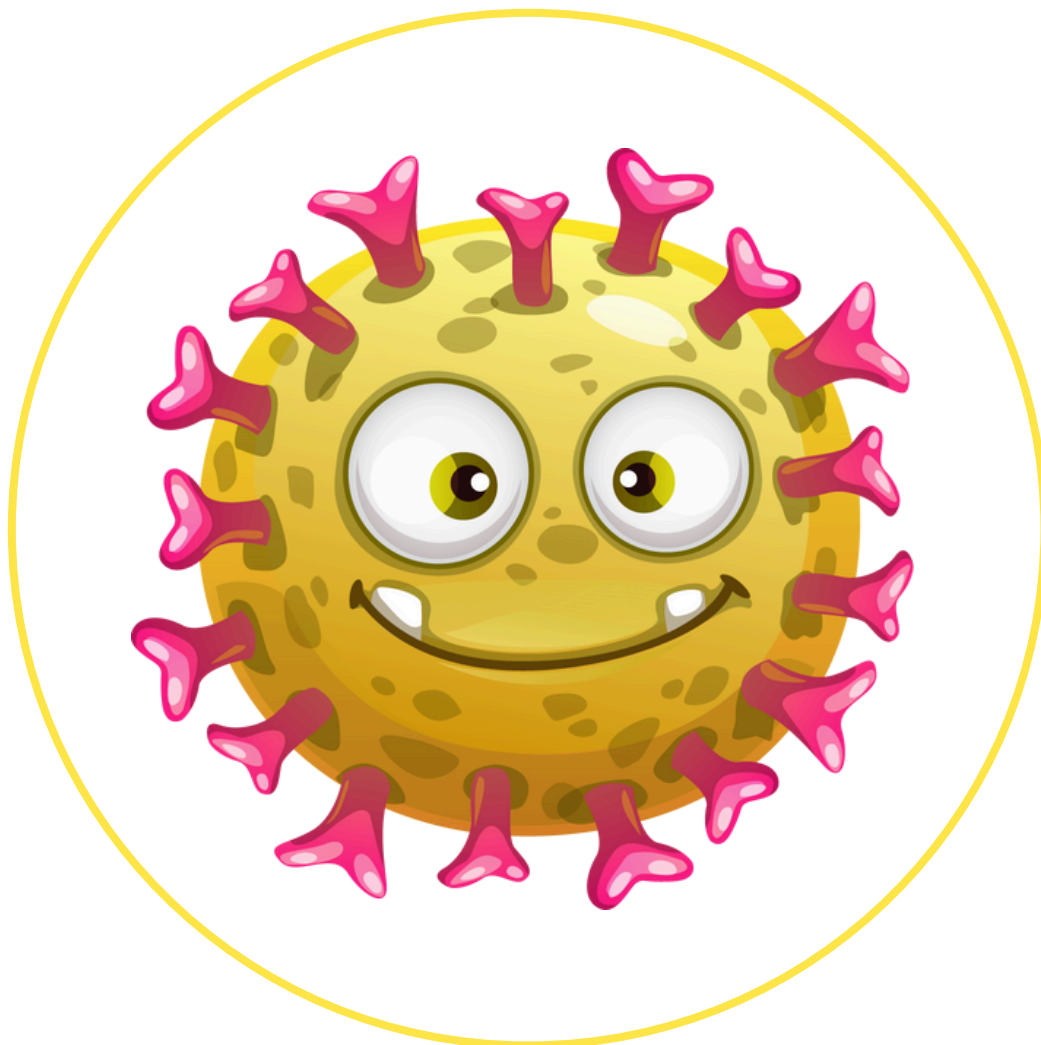
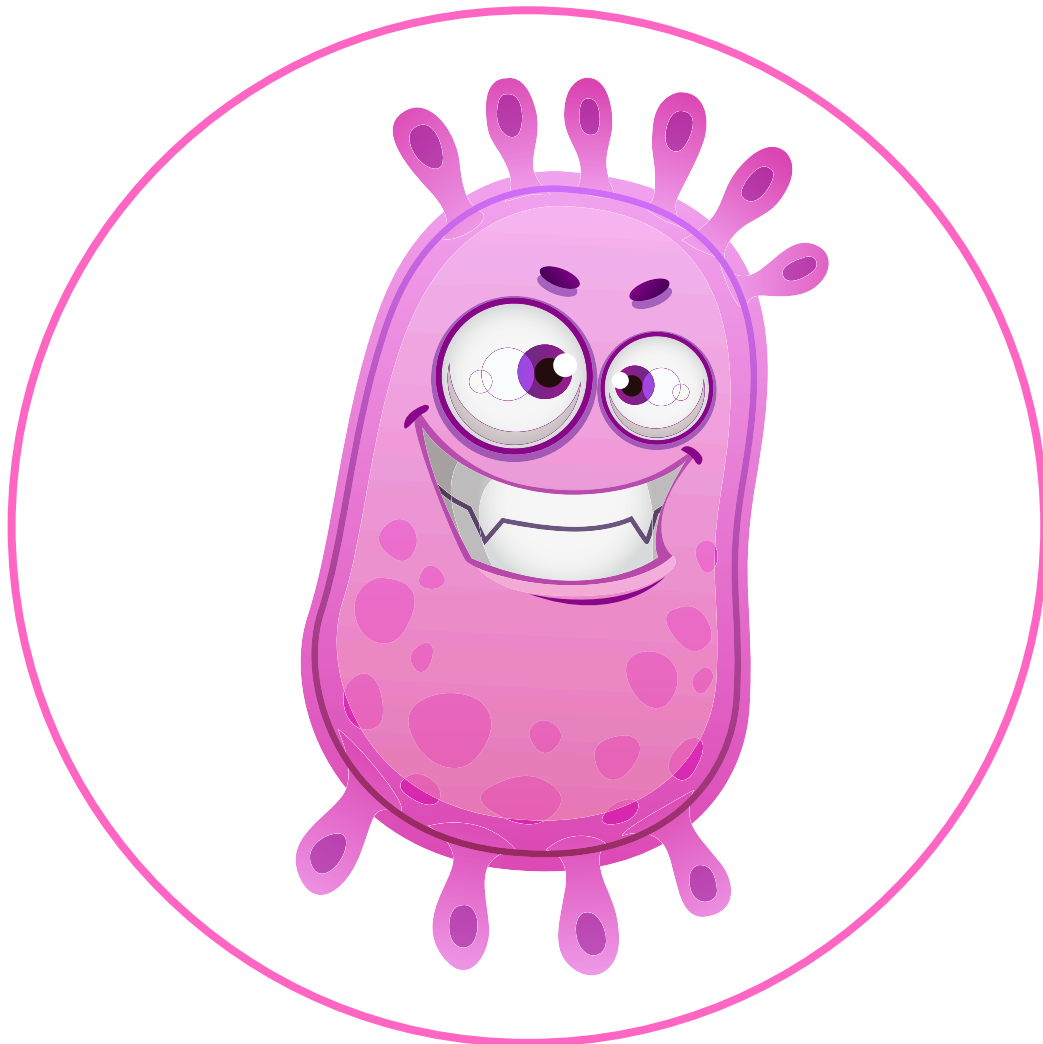
Przebieg zabawy:

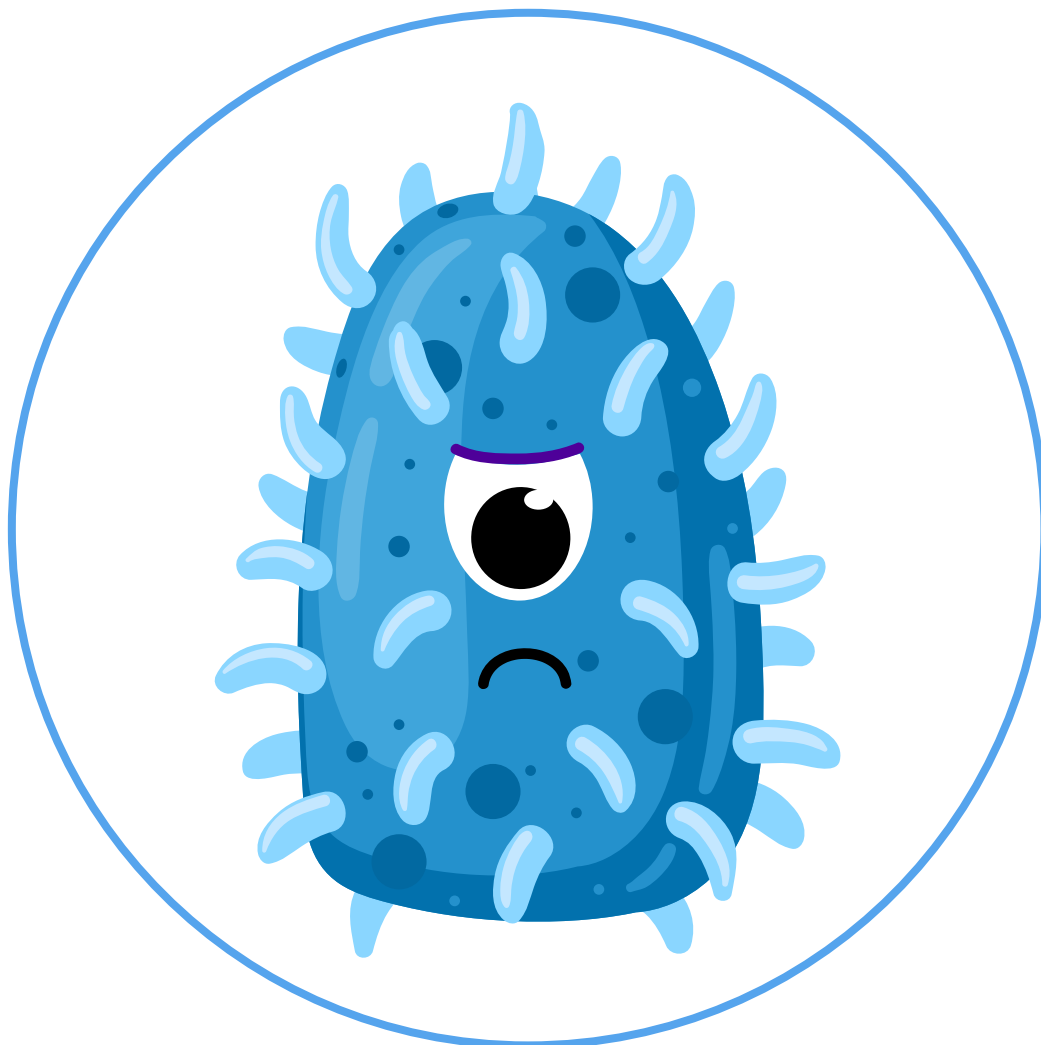
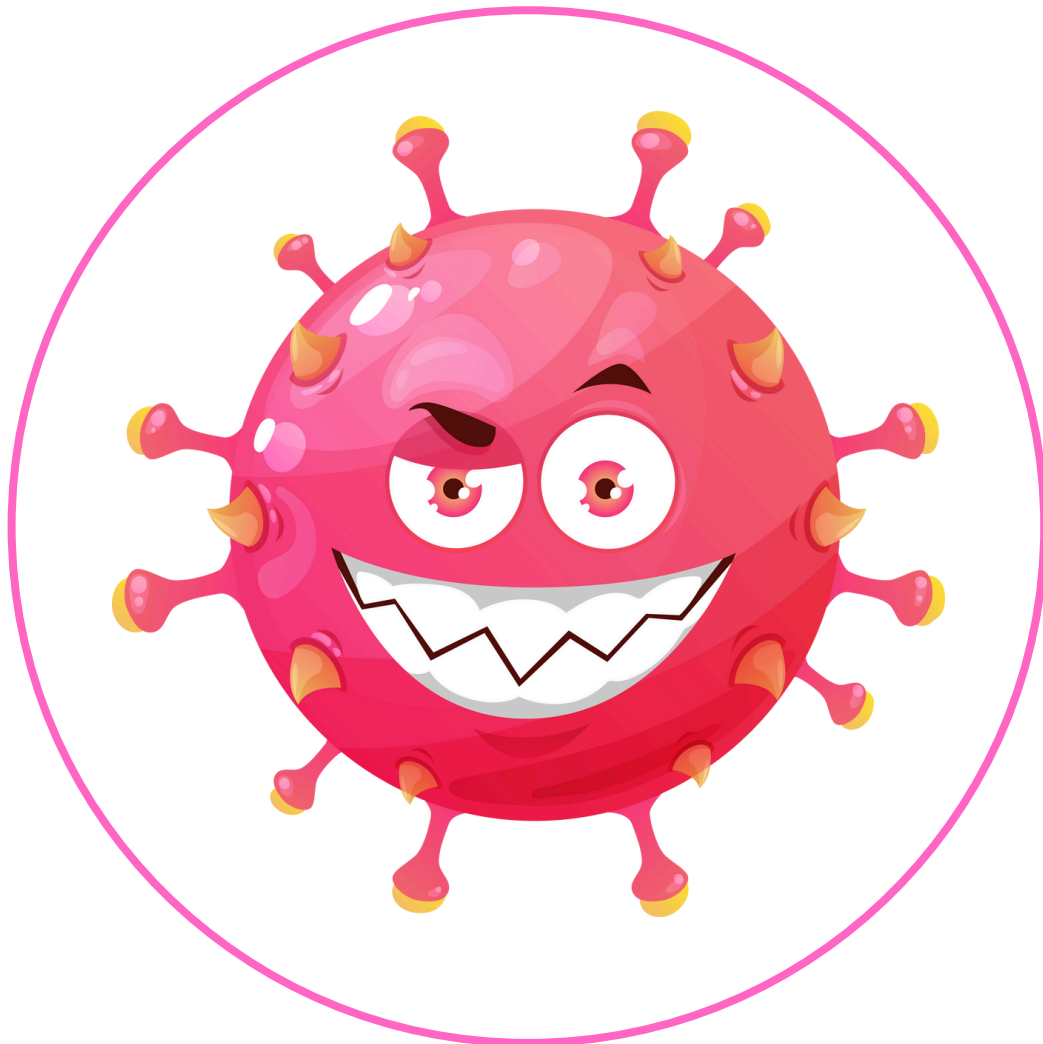
1. Dzieci wspólnie wykonują z gazety kulki – to zarazki.
2. Nauczyciel dzieli dzieci na dwie drużyny i tłumaczy zasady.
3. Na sygnał "Start!" obie drużyny zaczynają przerzucać kulki na połowę przeciwnika.
4. "Zarazki" próbują się rozprzestrzenić.
5. "Mydło i woda" próbują oczyścić swoją stronę.
6. Po kilku minutach nauczyciel daje sygnał "Stop!".
7. Dzieci przestają rzucać i liczy się, ile kulek zostało po każdej stronie.
8. Wygrywa drużyna, która ma mniej kulek – czyli czystsze ręce!

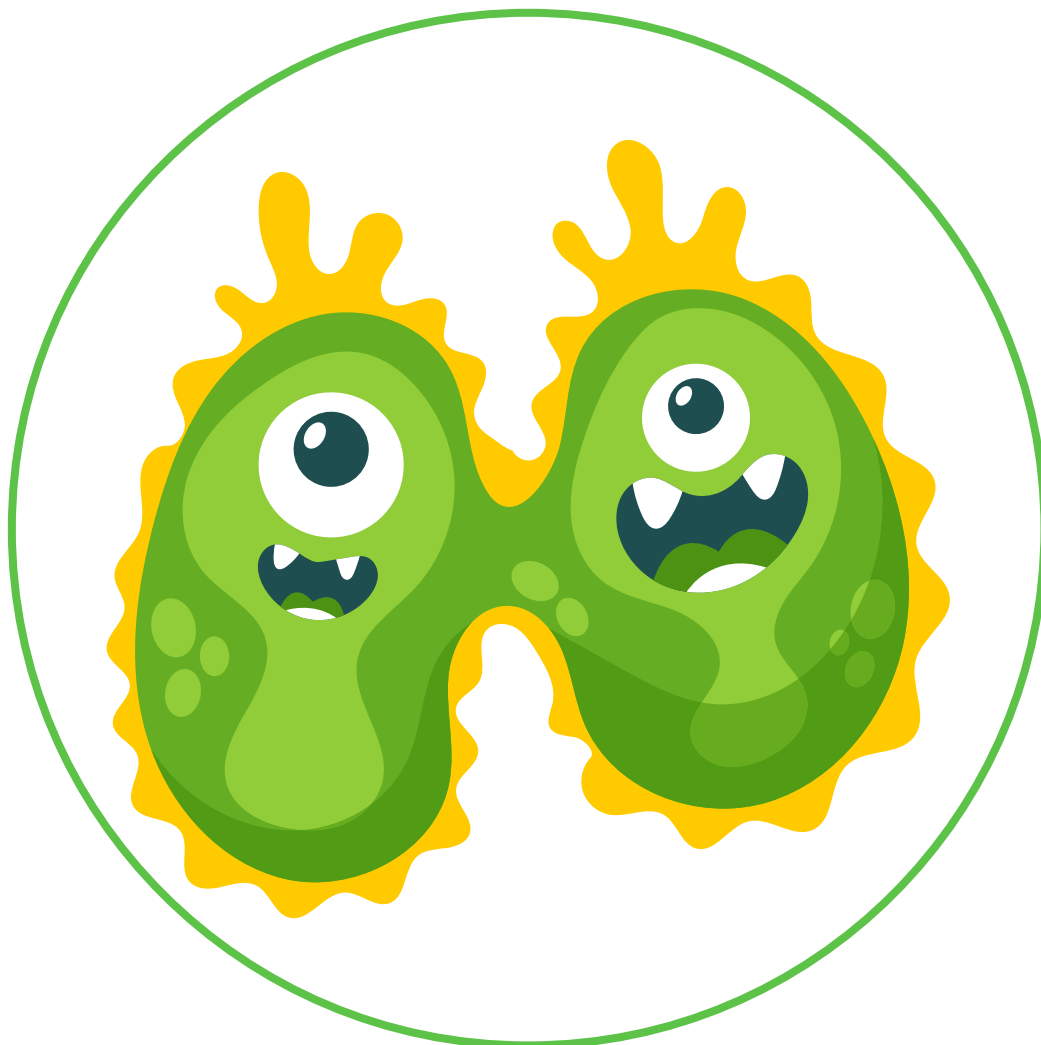
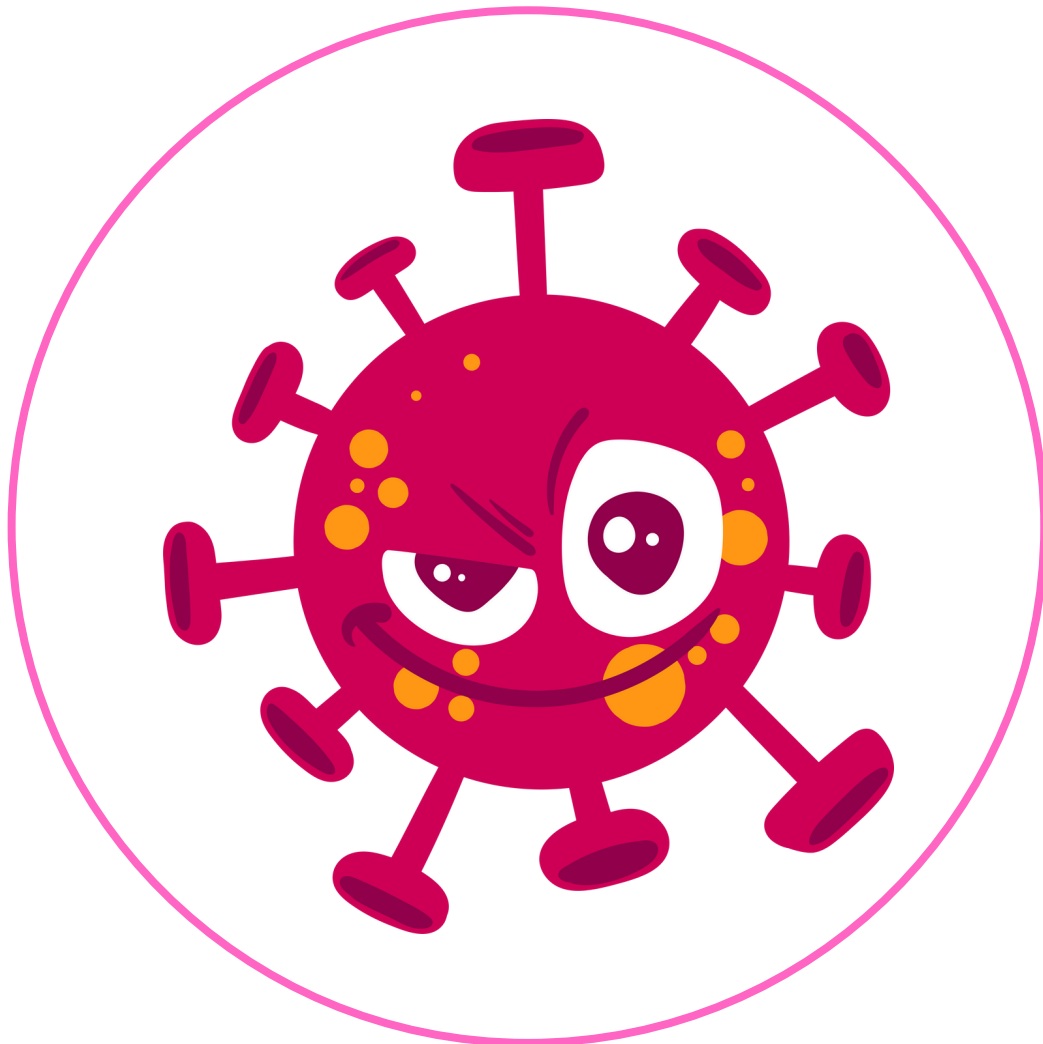
Podsumowanie:

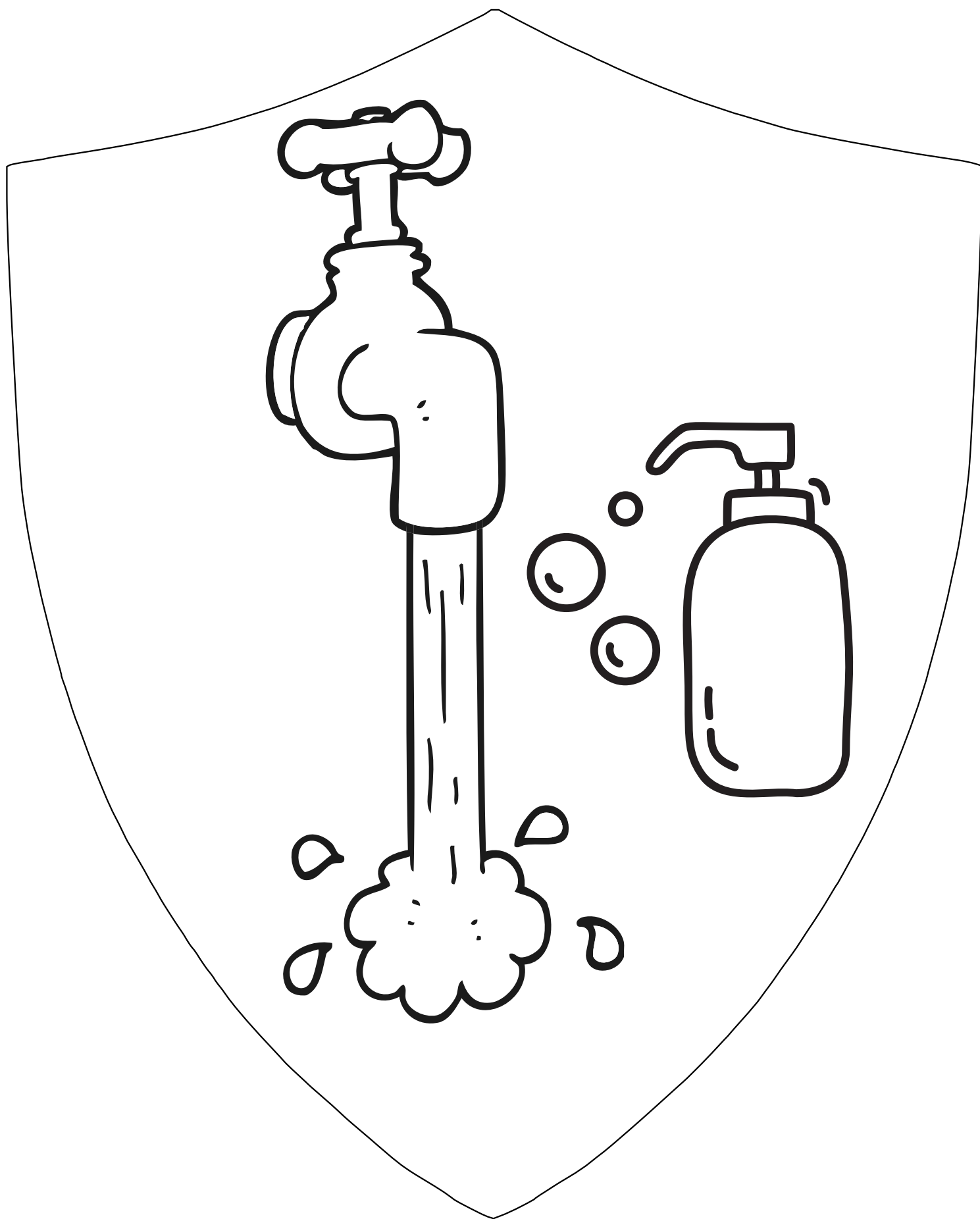
Rozmowa z dziećmi: dlaczego warto myć ręce, jak mydło i woda pomagają usuwać zarazki.

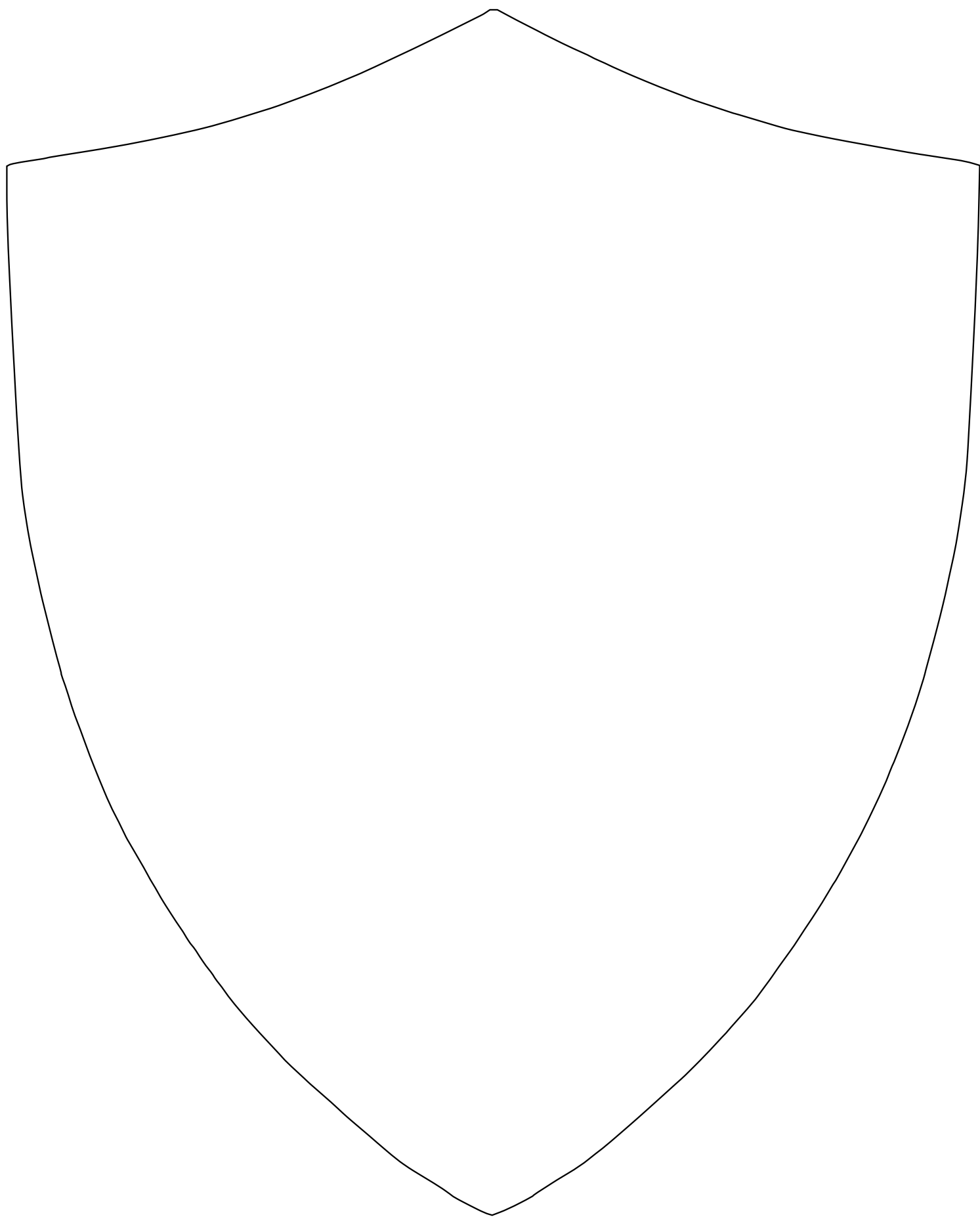












Gra planszowa: DROGA DO CZYSTYCH RĄK 🧼💧

Cel gry:

Dotrzyj pierwszy do pola „Czyste ręczki” i pokaż, że wiesz, jak dbać o higienę!

Potrzebujesz: kostki i pionków (np. guzików, kamyczków).

Zasady:

- Wszyscy zaczynają na polu START.
- Rzucasz kostką i przesuwasz pionek.
- Wykonuj to, co napisane na polu.
- Kto pierwszy dotrze do METY, wygrywa! 🎉

ZNACZENIE PÓL OZNACZONYCH SYMBOLAMI



Umyłeś ręce po zabawie na dworze – idź 1 pola do przodu.



Pamiętałeś o myciu rąk przed obiadem – idź 2 pola do przodu.



Nie dotknąłeś twarzy brudnymi rękami – idź 2 pola do przodu.



Zakryłeś buzię przy kichaniu – idź 2 pola do przodu.



Zarazki uciekły, bo użyłeś mydła – idź 3 pola do przodu!



Zjadłeś ciasteczko brudnymi rękami – cofnij się o 3 pola.



Nie użyłeś mydła – cofnij się o 2 pola



Nie umyłeś rąk po zabawie z psem – cofnij się o 2 pola.



Zarazki się cieszą! Nie umyłeś rąk – cofnij się o 5 pól!

POLA SPECJALNE



Umyłeś ręce, możesz pójść o 1 pole dalej.

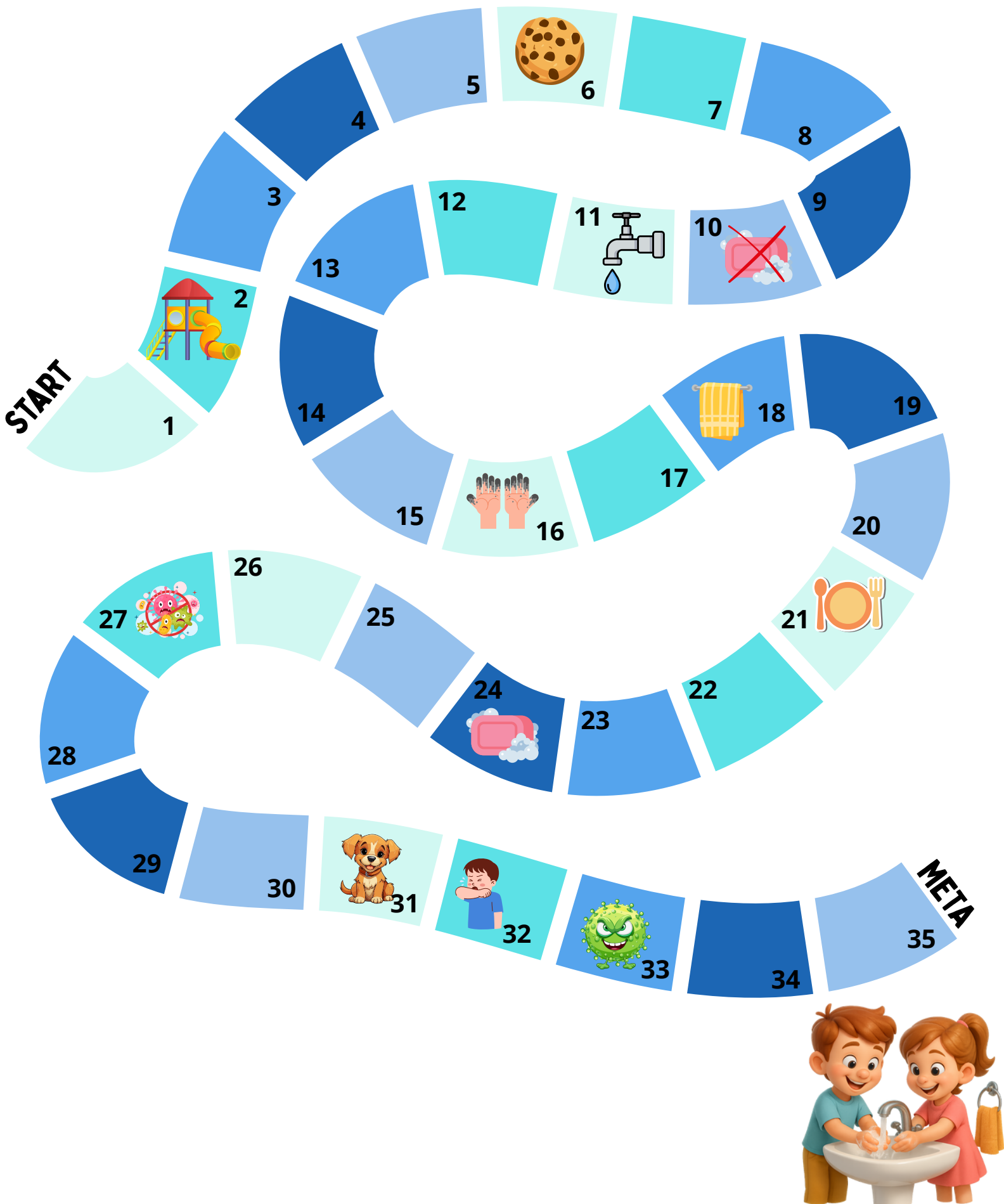


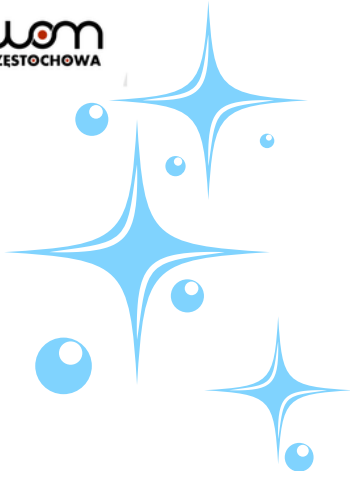
Umyłeś ręce mydłem - zrób dodatkowy rzut kostką.



Starannie wytarłeś ręce - możesz pójść o 2 pola dalej.

Gra planszowa: DROGA DO CZYSTYCH RĄK 🧼💧





„Czyste Rączki”

1.

Gdy w przedszkolu bawię się,
ręce często brudzą się.
Lecz ja na to sposób mam
i go z chęcią zdradzę Wam.

Woda z kranu,
mydło w ruch,
szuru-buru —
znika brud!

Potem ręce osuszymy
i się znowu pobawimy.

2.

Gdy jedzonko czeka mnie,
brudne ręce mieć jest źle.
Lecz ja na to sposób mam
i go z chęcią zdradzę Wam.

Woda z kranu,
mydło w ruch,
szuru-buru —
znika brud!

Potem ręce osuszymy
i do stołu wnet ruszemy.

3.

W toalecie dobrze wiem,
ręce także brudzą się.
Lecz ja na to sposób mam
i go z chęcią zdradzę Wam.

Woda z kranu,
mydło w ruch,
szuru-buru —
znika brud!

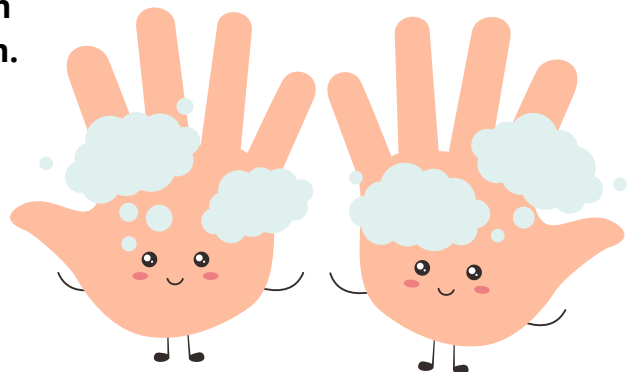
Potem ręce osuszymy
do zabawy wnet wrócimy.

4.

Gdy mam katar, kicha nos,
smarka wszędzie, jak na złość.
Lecz ja na to sposób mam
i go z chęcią zdradzę Wam.

Woda z kranu,
mydło w ruch,
szuru-buru —
znika brud!

Potem ręce osuszymy
i bakterie wygonimy.



Drodzy Nauczyciele,

Cieszymy się, że sięgacie po nasze materiały przygotowane z okazji **Światowego Dnia Mycia Rąk!**

Każdy dzień w przedszkolu to doskonała okazja, by uczyć najmłodszych poprzez zabawę, ruch i doświadczanie świata.

Ten zestaw został opracowany z myślą o tym, by edukacja zdrowotna była radosna, angażująca i bliska dziecięcej codzienności. Znajdziecie w nim gry, zabawy, piosenki oraz proste instrukcje, które w ciekawy sposób pomagają utrwalić dobre nawyki higieniczne. Dzięki tym aktywnościom dzieci rozumieją, że mycie rąk to nie tylko obowiązek, ale też codzienny rytuał troski o siebie i innych.

Dziękujemy, że wspieracie dzieci w kształtowaniu zdrowych nawyków i wrażliwości na potrzeby innych. Wasza praca ma ogromną wartość – to dzięki Wam najmłodszy uczą się odpowiedzialności, troski i radości z codziennych czynności.

Z serdecznym uznaniem i wdzięcznością,

Paulina Boborowska

Regionalny Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli „WOM” w Częstochowie