

Základná škola Soľ 53, 094 35 Soľ



Beseda

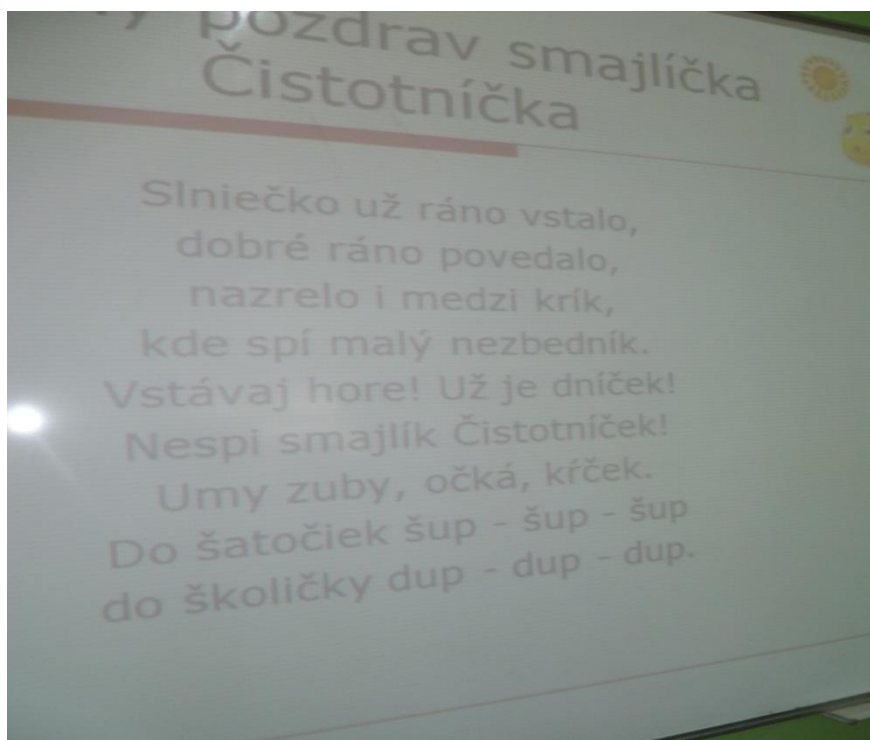
Dňa 15.06.2015 sa uskutočnila beseda so žiakmi 1. stupňa na tému: „Osobná hygiena žiaka“, spojená aj s rozdáním **balíčkov osobnej hygieny**, ktoré daroval projekt PRINED.

Venovať pozornosť osobnej hygieny zabraňuje šíreniu chorôb čo najefektívnejším spôsobom. Počas *celej školskej dochádzky* prichádzajú žiaci do styku s kolektívom, ktorý zahŕňa jednotlivcov rôznej telesnej a duševnej vyspelosti a rôznej odolnosti voči chorobám, vonkajším i vnútorným psychickým tlakom. Spravidla trávajú žiaci vyučovanie v jednej miestnosti, čím sa zvyšuje riziko prenosu chorôb. Je preto nutné prijať určité opatrenia, aby sa zamedzilo šíreniu rôznych infekcií.



Program:

- 1) Úvod.
- 2) Oboznámenie žiakov so zásadami osobnej hygieny prostredníctvom interaktívnej tabule.











- 3) **Vedomostný kvíz** zameraný na hygienu spojený s odmenou: balíček osobnej hygieny pre celú triedu.

HÁDANKY


Všetku špinu vyčistí,
čisté ruky zaistí.
Okrem toho vonia krásne,
v kúpeľni je – to je jasné.



Umyjem si zúbky celé,
chcem ich predsa čisté, biele.
Prejdem ich ňou raz, dva ,tri,
podvádzať sa nepatrí.




Mamka mi ním češe vlásky
pomaličky, nežne, z lásky.
Pred zrkadlom večer, ráno,
každý má svoj – veru áno.



Po kúpeľi z vaničky
utriem si aj nožičky.
Utriem si sním rúčky, bruško,
nevynechám ani uško.

Napustím si vodičku,
umyjem si tváričku.
Kúpať sa v nej – to mám rád,
s penou som ja kamarát.



Hygiena žiaka

1. Ráno vstanem a ako prvé si idem umyť.....



2. Nezabudnem si umyť aja....., aby som bol svieži celý deň.



3. Nakoniec si vyčistíma pekne sas hrebeňom.



Mgr. Ingrid Kertysová





Bystrí, zdraví vždy byť chceme,
jablčko i hrušku zjeme.
Vitamínov veľa majú, choroby nás obchádzajú.







Hygiena a zdravie

Meno : _____ Hodnotenie: _____

1. Spoj čiarou názvy z tabuľky s obrázkami:

ZDRAVÝ POHYB

OVOCIE

MLIEČNE VÝROBKY

ZELENINA

MASO, RYBY

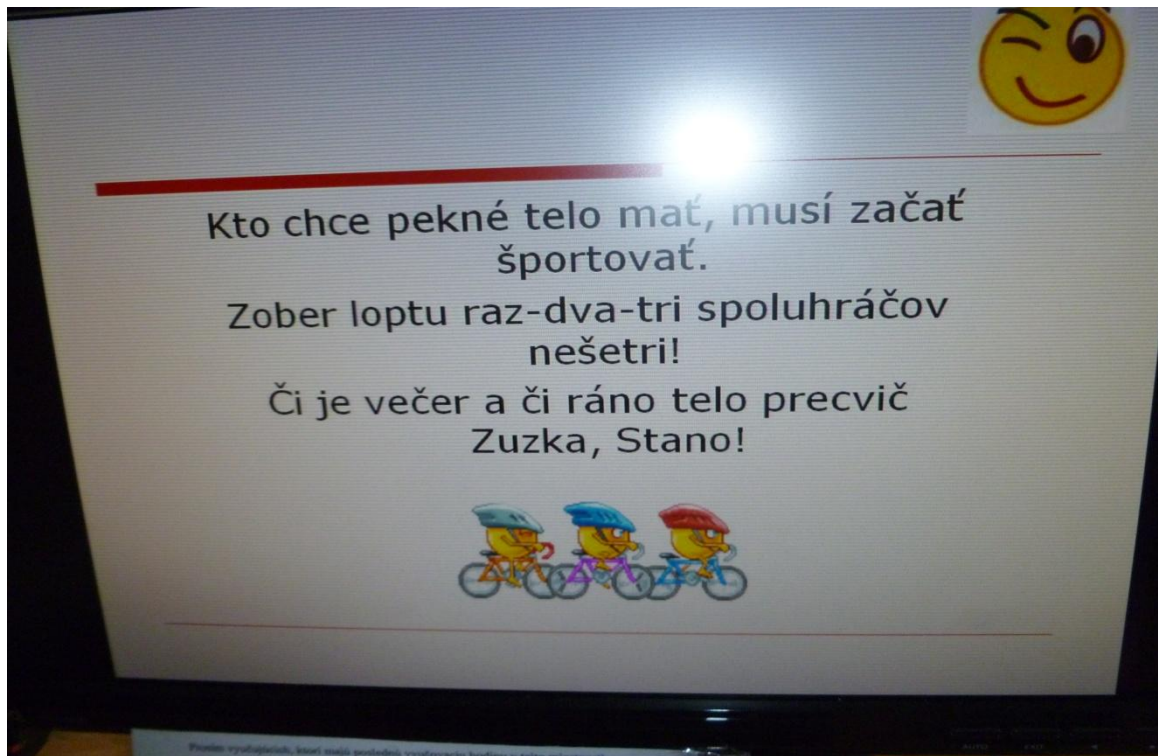
SLADKOSTI

PEČIVO, CESTOVINY

VODA, TEKUTINY

2. Prečiarkni potraviny, ktoré neprospievajú zdraviu:

3. Vyfarbi predmety, ktoré používaš pri hygiene:



4) Záver a spätná väzba:





PUBLICOM www.publicom.sk

HYGIENA MOJA KAŽDODENNÁ...

Sú tu všade, všetci vieme, nikde ich však nevidíme. Voda, mydlo – to je zbraň, bacilov sa rýchlo zbav!

Kašleš, kýchaš, hlava bolí? Choroba ťa isto kolí. Chceš byť fit a „do pohody“? Zober k srdcu tieto rady!

1. Umy si ruky vždy:

- pred jedlom a po jedle,
- po použití WC,
- po kontakte s chorými, s peniazmi, so zvieratami...,
- po nákupoch v obchode.



4 kroky pre dôkladne umyté ruky

1. Ruky si namoč.
2. Aplikuj mydlo.
3. Mydlo napeň po celej ploche rúk.
4. Ruky si dôkladne opláchni vodou a utri.

6. Ak si chorý/-á, ostaň doma!

Určite by si mal/-a ostať doma, ak máš zvýšenú teplotu, kašeľ, nádchu, bolesti brucha... Nielen kvôli sebe, ale aj kvôli ostatným, aby si nešíril/-a nákazu.

Pri kýchaní, kašľaní a nádche **používaj papierové vreckovky**, ktoré hneď po použití zahod' do koša.

2. Umy si zuby

Vždy po jedle (ak je to možné) alebo aspoň ráno a večer. Najdôležitejšie je večerné čistenie, pretože na zuboch sú po celom dni nalepené zvyšky jedla a pitia.



3. Umy si celé telo aj vlasy

Uprednostni sprchovanie pred kúpeľom, pretože pri sprchovaní sa špina hneď odplaví.




4. Obleč sa a obuj do čistého



5. Upratuj po sebe

Nečakaj, že to za teba urobia iní! V škole si spoluzodpovedný/-á za čistotu a poriadok svojej triedy a celej školy. Doma zas „kraľuješ“ vo svojej izbe.

Pamätaj si
Školská taška, lavica, stôl, posteľ, skriňa, dvor, tráva atď. nie sú domovom odpadkov a smetí. Smeti a odpady patria do koša!



7. Vyhybaj sa kontaktu s chorými

(ak je to možné) a minimálne raz ročne absolvuj preventívnu prehliadku u svojho lekára

8. Dodržiavaj tieto základné formy prevencie:

- **Otužovanie**
 - vhodným oblečením,
 - prechádzkami vo vlhkom daždivom počasí (pršíplášť, gumáky),
 - striedavým sprchovaním (teplá a studená voda).
- **Zdravá strava**
 - má byť vyvážená,
 - hlavné suroviny: ovocie, zelenina, orechy, semená, obilniny, strukoviny,
 - pitný režim: pitná voda, bylinkové čaje, minerálne vody, ovocné šťavy.
- **Pohyb a cvičenie**
 - pomáha ľahšie prekonávať únavu a záťaž,
 - rozvíja telesnú zdatnosť a srdcovo-cievnu sústavu.

Ako správne jesť a piť

1. pravidelne,
2. menej, ale častejšie,
3. žuť pomaly a poriadne,
4. piť pomaly a počas jedla nepiť.

• Dostatočný spánok (oddych aj liek)

5 krokov k zdravému spánku

1. Pred spaním dobre vyvetraj izbu.
2. Minimálne 2 hodiny pred spaním nejedz.
3. Spi 7 – 8 hodín denne.
4. Spi v tme a pokoji (nie pred televízorom).
5. V izbe by nemal byť počítač ani mobil.



Účastníci besedy:

žiaci 1. stupňa

Bc. Katarína Gajdošová – sociálny pedagóg

Mgr. Veronika Muľárová – sociálny pedagóg

V Soli, 15.06.2015