

Temat:
Higiena osobista
i strój sportowy.

Cel:

- uczeń ćwiczy zawsze w stroju sportowym
- uczeń dobiera strój sportowy do odpowiedniego miejsca ćwiczeń oraz rodzaju aktywności fizycznej
- umie dbać o higienę osobistą
- uczeń zna zasady higieny osobistej

Higiena osobista

to czynności najczęściej kojarzone z regularnym myciem ciała z użyciem mydła, regularną zmianą i praniem ubrań oraz bezpośrednim unikaniem zabrudzenia.

Cele i zadania higieny osobistej:
to utrzymanie i wzmocnienie zdrowia
oraz rozwijanie pełnej sprawności
i aktywności fizycznej, psychicznej
i umysłowej organizmu człowieka
w każdym wieku.

Kiedy myjemy ręce ?

Każdy z Was doskonale wie...ale w ramach przypomnienia:

Po przyjeździe do domu.

Przed przygotowaniem jedzenia.

Przed każdym posiłkiem.

Po kontakcie ze zwierzętami.

Po wizycie w toalecie.

Zaniedbania w higienie

Mogą prowadzić do tzw. chorób brudnych rąk, zatruc pokarmowych, grzybicy skóry i paznokci, pasożytów wewnętrznych- owsiki, glisty i zewnętrznych - świerzbowce.

Higiena osobista to także nasze ubranie....

Bluzy, koszulki, spodnie pierzemy w pralce.

Zakładamy rzeczy czyste.

A co ze strojem sportowym? Pamiętajcie zasady bezpieczeństwa i higieny osobistej obowiązujące uczniów na zajęciach wychowania fizycznego?

Zawsze zwracam Wam uwagę na ? No właśnie na co? NA LEKCJI WF OBOWIĄZUJE STRÓJ SPORTOWY 😊 pytacie prawie zawsze dlaczego mamy się przebierać, dlaczego zwracam wam uwagę na sposób pozostawienia ubrań w szatni? Przecież to są nasze ciuchy- zwykle odpowiadacie.

Pamiętajcie:

Czyste ubranie, czyste włosy, świeży zapach świadczą o Tobie ! Jak Cię widzą - tak Cię piszą !!!

Miłego dnia!