1. Przeczytaj wiersz i wypisz czynności higieniczne opisane w wierszu.

Kiedy ktoś ma brudne ręce Gdy przed grzebieniem zmyka,   
i rękami tymi je, płacze, że mu włosy rwie,

czy powiecie, że to zdrowo, czy go za to pochwalicie,

moi drodzy? moi drodzy?

Bo ja nie, nie, nie!

Bo ja nie, nie, nie!

Kiedy ktoś nie myje ząbków, Komu woda, mydło, szczotka

szczotki, proszku ani tknie, niepotrzebne i nie w smak,   
potem biega do dentysty, czy nazwiecie go brudasem   
czy wam żal go? moi drodzy?

Bo mnie nie, nie, nie! Bo ja tak, tak, tak!

Czynności higieniczne:

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

1. Szczotkuj zęby przez ............... minuty, 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 ...................................................................................................



Rozwiąż krzyżówkę.

1. Antonim zdrowia.

2.Nieuleczalna choroba, związana z nabytym upośledzeniem odporności wywołana wirusem HIV  
3. Choroba gardła

4. Inaczej zapobieganie.

5. Powinno być urozmaicone, racjonalne

6. Jest niezbędny w łazience, służy do wycierania

7. Nie dba o czystość

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| . | | | 1 |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | |  | 2 |  |  |  |  |  | |
| 3 |  |  |  |  |  |  | | | |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  | | | |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  | | | | |

Odpowiedz na pytania zawarte w ankiecie edukacyjnej.

ANKIETA EDUKACYJNA

Czy znasz podstawowe zasady higieny? Odpowiedz na poniższe pytania, zlicz otrzymane punkty( cyferki podane są przy każdej odpowiedzi) i odczytaj własny wynik.

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 zadawalający. 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 świadczy niezbyt dobrze 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.