

Ćwiczenie 1. Zapoznaj się z hasłem higiena. „Co to jest higiena osobista?”

**Życiem i zdrowiem człowieka, a czynnikami środowiska zewnętrznego. Znajomość zasad higieny, a szczególnie higieny osobistej jest zatem Higiena jako nauka zajmuje się obserwacją i badaniem zależności pomiędzy niezmiernie przydatna w pielęgnowaniu zdrowia.
Pamiętajcie trzeba dbać o Higienę Osobistą !!!**

Higiena osobista

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



Zapoznaj się jak prawidłowo należy myć ręce aby były czyste 😊

JAK SKUTECZNIE MYĆ RĘCE?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydł obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydł je.



4 Namydł kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



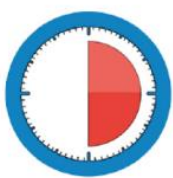
5 Namydł wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydł obydwa nadgarstki.



7 Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Ćwiczenie 2.

Wytnij obrazek i wklej do zeszytu.

Napisz pełnymi zdaniami w 4 punktach jak według przedstawionego obrazka wygląda poranna toaleta.

Co robi dziewczynka?

Co robi mama?



Ćwiczenie 3.

Nazwij przedmioty toaletowe i pokoloruj to czego najczęściej używasz.



Ćwiczenie 4.

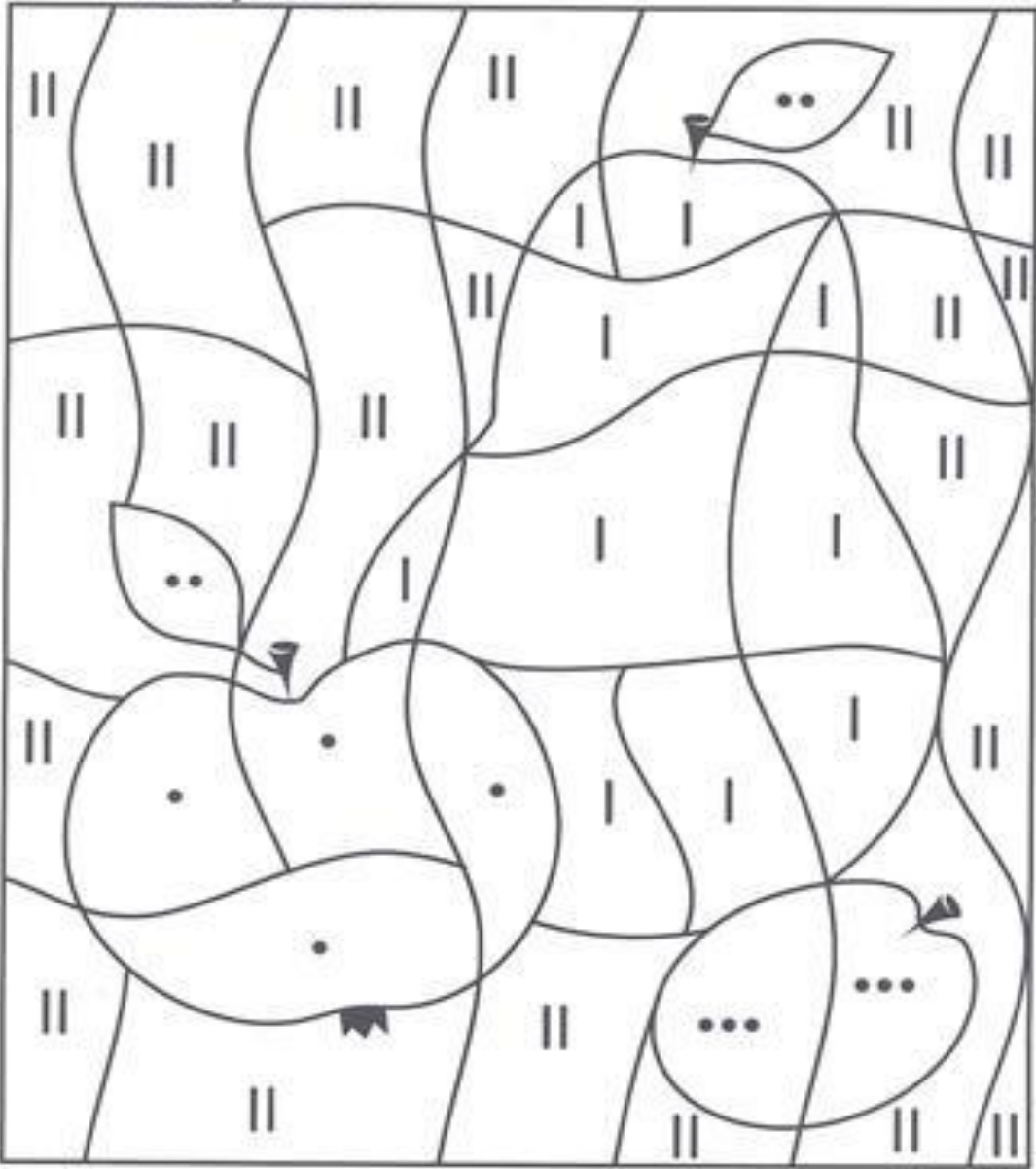
Dla naszego zdrowia bardzo ważne jest zdrowe odżywianie. Jemy owoce, ponieważ mają dużo witamin. Pamiętaj aby przed jedzeniem dokładnie umyć owoce !!!



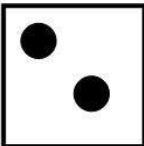
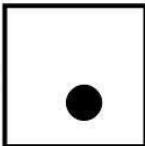
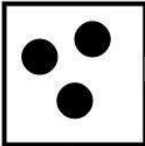
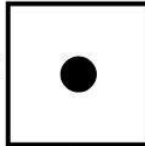
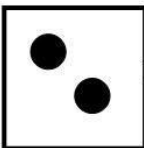
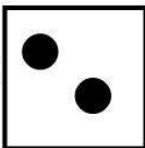
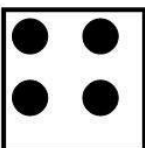
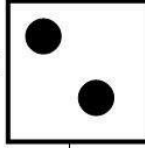
Pokoloruj podzielony na części rysunek według podanego wzoru:



Nazwij owoce.



Ćwiczenie 6. Policz kropki i wpisz cyfry w kołach. Oblicz.

 	-	 	=	
 	-	 	=	
 	-	 	=	
 	-	 	=	

Wstaw liczby mniejsze o 2



	8	5	7	10	3	6	2	9	4
- 2									
						4			

Ćwiczenie 7.

Przekreśl rzeczy gorące, otocz pętlą rzeczy zimne.

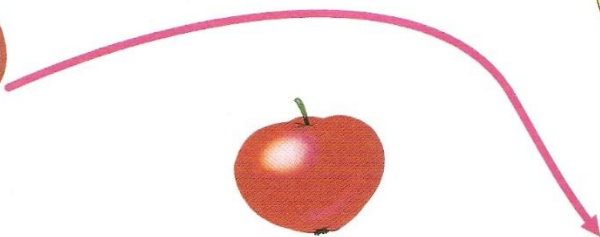
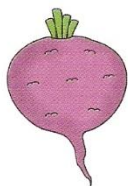
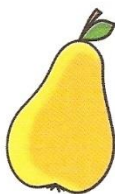


Pary

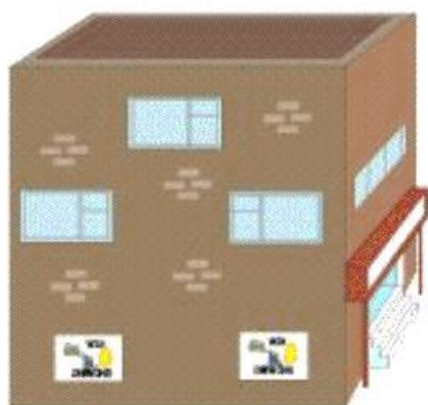
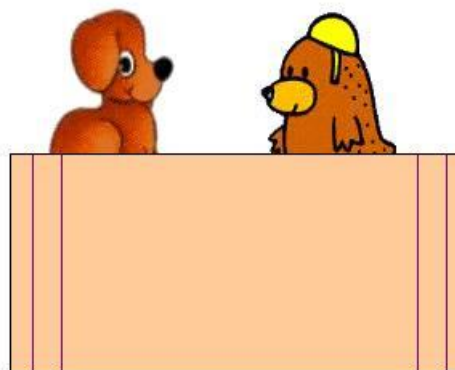


7^{ty}

Połącz linią w pary, przedmioty należące do tej samej rodziny.



Obrysuj figury. Na każdym rysunku znajdź figurę taką, jak wyżej. Połącz linią rysunek z figurą.



Ćwiczenie 9.

Marta idzie do łazienki na wieczorną toaletę. Pokoloruj to, co będzie jej potrzebne. Przekreśl rzeczy, które nie powinny się znaleźć w łazience.

