

# 1

# PATRZ JAK POWINIENES MYĆ RĘCE:



Zwilż ręce ciepłą wodą.  
Nałóż mydło  
w zagłębienie dłoni.

# 1

Namydl dokładnie całe  
dłonie.

# 2





# 3

Spleć palce i namydl je.

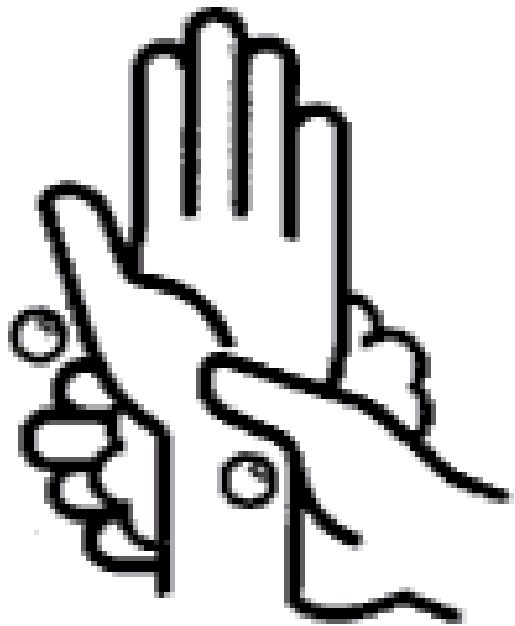
# 4

Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



# 5

Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



Namydl obydwie nadgarstki.

6

7

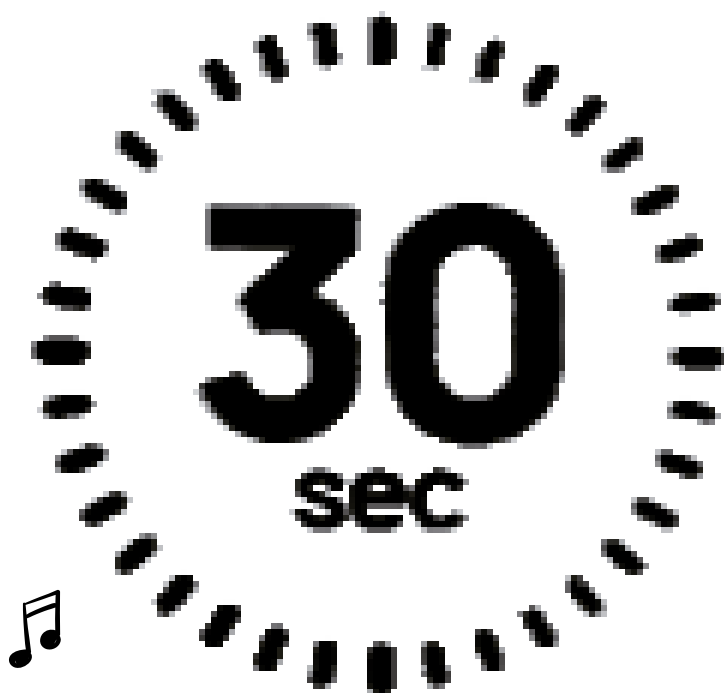
Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło i wysusz.



Wlazł



kotek



na

płótek...

NIE  
ZAPOMNIJ  
UMYĆ TYCH  
OBSZARÓW!



# PAMIĘTAJ



# © DEZYNFEKCJI!

2

Z HIGIENĄ JESTEM  
W ZGODZIE,  
MYJĘ RĘCE  
COD DZIEŃ...



## MY SIĘ WODY NIE BOIMY

U nas w przedszkolu każdy pamięta,  
że myć się trzeba nie tylko od święta.

W poniedziałki, wtorki, środy  
w każdy dzień tygodnia.

My się nie boimy wody, nawet jeśli chłodna.



## FRASZKI - CZYŚCIOSZKI

Kąpiel w ciepłej wodzie co dzień  
sprzyja zdrowiu i urodzie.

Kto się chętnie, często myje,  
mało cierpi, długo żyje.





Mamo, Twoja córka  
ma zęby jak wiewiórka!  
- Tak, córeczko, bo dbasz o nie.  
Myjesz rano i wieczorem.



## WAŻNA SPRAWA

Pamięta Anteka o tej ważnej sprawie, żeby umyć ręce po każdej zabawie?

Po zabawie człowiek głodny chętnie je kanapki, więc koniecznie przedtem trzeba umyć brudne rączki.



## SPOSÓB NA CHOROBY

Na groźne choroby są różne sposoby,  
lecz wśród innych jeden znam,  
którego przestrzegam sam.  
Kiedy znajdę się w łazience:  
najpierw siusiu, potem ręce.



# GIMNASTYKA

Raz, dwa, trzy, cztery,  
skłon i przysiad, skok i siad.  
Dziś w przedszkolu gimnastyka,  
każdy biegnie rad.



# UCIECZKA

Uciekło ode mnie zdrowie.  
Dokąd poszło? Kto mi powie?  
Tam go poszukaj, gdzie jabłka i jarzyny.  
Bo zdrowie ponad wszystko  
wszyscy lubimy.





D  
B  
A  
J  
M  
Y  
  
O  
  
C  
Z  
Y  
S  
T  
O  
S  
C  
!

# WOJNA Z MIKROBAMI

Scenka dla co najmniej 8 dzieci (4 mikroby, 4 dzieci).

Bakterie i wirusy można ozdobić szarfami z nazwami poszczególnych chorób zakaźnych.

Na estradę wchodzi Mikrobym marszowym krokiem, deklamując lub śpiewając.

Uwaga: ewentualna melodia powtórzy się w finałowej piosence Dzieci.

## **Mikroby chórem:**

My jesteśmy mikroby,  
roznosimy choroby,  
czaimy się skrycie,  
czyhamy na życie (całość 2 razy).

## **Wirus:**

Gdzie Pani lubi mieszkać, Pani bakterio?

## **Bakteria:**

Za brudnym paznokciem  
w niewypranych kocach,  
w kurzu na podłodze,  
w niemytych owocach,  
w pierwszych lepszych brudach.  
Wszędzie, gdzie się uda.  
A Pan, Panie Wirusie?

**Wirus:**

Na brudnym obrusie,  
w nieumytych rękach,  
z daleka od wody.  
Woda to udręka!

**Bakteria:**

Zwłaszcza jeśli z mydłem!

**Wirus:**

Ach, mydło obrzydłe!  
Na myśl samą słabnę z trwogi...

**Bakteria:**

Nie przesadzaj tak, mój drogi.  
Szczęściem dla nas wiele ludzi  
zbyttnio myciem się nie trudzi,  
więc choroby kwitną zdrowo...

**Mikroby chórem:**

Do ataku, marsz, bojowo!

**Maszerują i śpiewają:**

My jesteśmy mikroby,  
roznosimy choroby,  
czaimy się skrycie,  
czyhamy na życie!



**Wchodzą dzieci. Mikroby rozbiegają się i chowają po bokach estrady.**

**Dziecko I:**

Jak tu duszno!

**Dziecko II:**

Ile kurzu!

**Dziecko III:**

Wpuśćmy tutaj trochę słońka,  
niech świeci we wszystkich kątach!

**Otwierają okna.**

**Dziecko I:**

Przynieś prędko wiadro z wodą,  
daj mi szczotkę, tę ryżową,  
a sam zetrzyj wszędzie kurz.

**Wszyscy:**

Do roboty, ale już!

Dzieci sprzątają, wypędzając z kątów mikroby, które oślepienie słońcem, uciekają zakrywając twarz. W trakcie sprzątania dzieci śpiewają lub deklamują chórem:

**Już kończymy sprzątanie,  
myjemy się starannie,  
bo gdy czystość w koło świeci,  
starsi zdrowi, zdrowe dzieci!**

Zza kuli wyglądają mikroby, dzieci przepędzają je chlapiąc wodą i wymiatając. Biegają za nimi i opuszczają estradę.

3

JAK SIĘ UCZYĆ  
I WYPOCZYWAĆ,  
ABY ROSNAĆ  
W ZDROWIU?

