

## „Nasza skóra”

Drogie Sikoreczki, dzisiaj porozmawiamy na temat naszej skóry, która jest największym narządem w naszym organizmie, jej ochrony zarówno latem, jak również zimą 😊

### 1. Poproście rodziców o przeczytanie wiersza pt. „Skóra”.

Własna skóra jest doskonała;  
Wiesz, nigdy nie jest za mała.  
To najlepszy kombinezon świata.  
Zawsze pasuje, sama się łąta.  
Rośnie razem z nami.  
Czasem ozdabia się piegami.  
Jak termos pomaga utrzymać stałą temperaturę,  
Poci się w upale, na mrozie zagęszcza strukturę  
Może odczuwać też łaskotanie,  
Gdy stąpam stopą po miękkim dywanie.  
Skóra to granica mojego ciała,  
Co zawsze osłaniać by mnie chciała,  
Czy to bakterie, czy siła nacisku,  
Jak piłką oberwę na boisku.  
Jednak i ona potrzebuje wsparcia,  
Gdy słońce lub mróz szykują się do natarcia.  
Nie zapominam o swojej skórze  
I kremem ochronnym się jej przysłużę.

### Drogie Sikorki, pamiętajcie!

- ❖ Skóra pokrywa całe nasze ciało jak idealny kombinezon.
- ❖ Skóra potrafi się odnawiać.
- ❖ Skóra utrzymuje stałą temperaturę, dlatego poci się latem (żeby się ochłodzić i wyrównać temperaturę).
- ❖ Skóra pomaga w odczuwaniu różnych rodzajów dotyku.
- ❖ Skóra to pierwsza bariera ochronna przed bakteriami i wirusami.

- ❖ Mróz i promienie słoneczne mogą negatywnie oddziaływać na skórę i ją podrażniać, dlatego potrzebuje ona wsparcia – kremów ochronnych.

**2. Drogie Sikoreczki, jak wiecie, o naszą skórę musimy dbać zarówno latem, jak i zimą.  
Poproście rodziców o przeczytanie opowiadania „Gładzio kontra Mroźna Szczypawica”.**

W Czyściochowie spadł śnieg. Jelonek Gładzio zjeżdżał na sankach, a wiatr (Mroźna Szczypawica) ocierał się o jego policzki i je podszczypywał (dosłownie). Jelonek go odganiał, ale Mroźna Szczypawica nie chciał odpuścić. Wciąż dokuczał. Jelonek przyspieszył, Mroźna Szczypawica też. Policzki Gładzia zrobiły się bardzo czerwone. Jelonek nie mógł się już bawić...

Mroźna Szczypawica zepchnął go z sanek, Gładzio wpadł w zaspę.

Jelonek z czerwoną twarzą i niemrawą miną wrócił do domu.

— Tak szybko? — w drzwiach przywitał go Kremon.

— W okolicy kreci się Mroźna Szczypawica — odpowiedział Gładzio i ze zdenerwowaniem oparł sanki o ścianę. — Nie da się trenować.

— Zdradzę ci sposób — szepnął do jelonka Kremon, jakby chciał podzielić się jakąś tajemnicą.

Gładzio nachylił się w stronę Kremona, a ten narysował mu znaki na twarzy: nałożył po kresce kremu na oba policzki i czoło oraz kropkę na nosie i brodzie. Gładzio wyglądał jak Indianin przed bitwą.

— To są malunki mocy. Ubieram ci twarz, jak robili to Indianie przed wielką bitwą i robią wszyscy wielcy zawodnicy. Będą Cię chronić przed Mroźną Szczypawicą — Kremon odprawiał „czary” nad przyjacielem.

— Jesteś pewien? — Gładzio nie dowierzał zapewnieniom Kremona.

— Rozprowadź delikatnie te kremowe znaki po całej buzi. Będą Cię chronić przed Mroźną Szczypawicą — odpowiedział pewny siebie Kremon.

Po godzinie Gładzio był już na zawodach. Gdy jelonek zjeżdżał z góry, dokuczliwy Mroźny Szczypawica usiłował go uszczypnąć. Gonił go, Gładzio przyspieszał. Szczypawica znów chciał zepchnąć Gładzia z sanek. Tym razem jednak, to on „odbił się” od nakremowanej buzi jelonka jak od „pola ochronnego”.

— Hihhi, to na prawdę działa. Kremowe rysunki na mróz, kto by pomyślał — cieszył się Gładzio.

Jelonek Gładzio zajął pierwsze miejsce w zawodach! Stał na podium i otrzymał puchar. Inni zawodnicy wiwatowali z podziwem.

— Zrobiłeś to! — cieszył się z sukcesu przyjaciela Kremon.

— Kremonie, chcę być ze mną przy wszystkich sportach zimowych! — powiedział z przejęciem jelonek.

— Tylko pamiętaj: kremowe malunki mocy przed wyjściem z domu! — dodał Kremon.

**Podobało się Wam opowiadanie? Porozmawiajmy na temat ochrony skóry podczas zimy.**

1. Co robił Jelonek Gładzio?
2. Co przeszkadzało jelonkowi w zjeżdżaniu na sankach?
3. Kim była Mroźna Szczypawica?
4. Co zrobiła Mroźna Szczypawica jelonkowi?
5. Kim jest Kremon?
6. Jaki sposób na ochronę przed Mroźną Szczypawicą zdradził Gładziowi Kremon?
7. Czy rada Kremona poskutkowała? Czy Mroźna Szczypawica nie mogła już dokuczać jelonkowi? W czym, dzięki radzie Kremona Jelonek Gładzio mógł wziąć udział?

**Kochane Sikorki, pamiętajcie! Skórę należy ZAWSZE smarować 15 – 30 minut przed wyjściem z domu, wtedy krem ochronny na mróz i wiatr będzie chronił naszą skórę.**

3. **Sikoreczki skórę należy chronić również w czasie lata. Przekonał się o tym dzisiejszy bohater opowiadania Jelonek Gładzio.**

#### **„Gładzio, który nie ufa promieniom UV”**

„Latem Gładzio uprawia sporty wodne i spędza dużo czasu na świeżym powietrzu. Niedawno dowiedział się, że gdy świeci słońce, to nie można ufać promieniom UV. Wszystko zaczęło się od dokuczliwego Pieczysława, który zabarwił delikatną skórę Gładzia na czerwono, i sprawił, że cała go piekła. Mogło się to skończyć poparzeniem słonecznym, czy udarem cieplnym. Wtedy Gładzio czułby się jak ugotowany”.

W jaki sposób chronimy się przed słońcem? W jaki sposób możemy chronić skórę latem przed słońcem? Co skutecznie chroni naszą skórę przed promieniowaniem UV? Jakiego kremu powinien używać Gładzio, jeśli uprawia sporty wodne?

**Sikoreczki, pamiętajcie, że kremem z filtrem należy smarować się co dwie godziny.**

4. **Jednym z przedmiotów, które chronią naszą skórę jest również... Posłuchajcie i zgadnijcie sami 😊**

Prosimy rodziców o odczytanie „Tajemniczego listu Pomadzi” czytając tylko początek tytułu „Tajemniczy list”

Kochane Dzieci,

gdy w okolicy grasują Wielka Szczypawica i Pieczystaw, to okazuje się, że jestem bardzo potrzebna. Ci, którzy mnie znają, wiedzą, że przez większość dnia bywam zakrecona. Wiedzą też, że przyjaźnię się z Kremonem, działamy w tej samej drużynie – chronimy przed słońcem, mrozem i wiatrem. Ja jestem malutka, a ten, kto pozna moje wnętrze, odkryje truskawkowy, malinowy bądź inny fantastyczny smak i zapach. Cieszę się bardzo, bo lubią mnie chłopaki i dziewczyny. Czy wiecie, kim jestem?

PS Przesyłam buziaki, bo właśnie jestem na czyichś ustach.

Wasza Przyjaciółka.

Tak, Sikoreczki to pomadka, która chroni naszą skórę ust. Pamiętajcie, że pomadki nie należy nikomu pożyczać!

### **5. Zabawa „Ciepło - zimno”.**

Drogie Sikorki, przygotujcie proszę razem z rodzicami kilka przedmiotów chroniących przed słońcem i mrozem. Pobawcie się z rodzicami w zabawę „Ciepło - zimno” chowając na przemian te przedmioty. Pamiętajcie – jesteście daleko od schowanego przedmiotu: hasło – zimno, jesteście blisko przedmiotu hasło: ciepło, znaleźliście przedmiot – hasło: gorąco.

**Miłej zabawy! 😊**