

*SPECJALNY OŚRODEK SZKOLNO – WYCHOWAWCZY NR 1  
IM. HALINY BORZYSZKOWSKIEJ W GDYNI*

**ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI  
SAMOBSŁUGOWYCH  
W ZAKRESIE HIGIENY OSOBISTEJ  
ORAZ DBANIA O WYGLĄD I ESTETYKĘ**

**PROGRAM WŁASNY ZAJĘĆ**

**DLA DZIECI I MŁODZIEŻY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ W STOPNIU  
UMIARKOWANYM, ZNACZNYM I GŁĘBOKIM**

Opracowała mgr Joanna Rozalewska

Program nr.....

Zatwierdzony przez Radę Pedagogiczną w dniu.....

## SPIS TREŚCI

1. Podstawa prawna.....	3
2. Wstęp.....	4
3. Cele kształcenia.....	5
4. Metody, formy i środki.....	6
5. Procedury osiągnięcia celów.....	8
6. Treści.....	9
7. Ewaluacja programu.....	29
8. Bibliografia.....	30
9. Załączniki .....	31

## **1. Podstawa prawna**

Program „Rozwijanie umiejętności samoobsługowych w zakresie higieny osobistej oraz dbania o wygląd i estetykę. Program własny zajęć dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym, znacznym i głębokim.” jest zgodny z:

- ✓ Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (Dz. U. z 2004 r. Nr 256, poz. 2572, z późn. zm.),
- ✓ Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz. U. z 2009 r. Nr 4, poz. 17).
- ✓ Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 kwietnia 2013 r. w sprawie organizowania zajęć rewalidacyjno – wychowawczych dla dzieci i młodzieży upośledzonej umysłowo w stopniu głębokim
- ✓ Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 sierpnia 2012 r. o Podstawie programowej kształcenia ogólnego dla uczniów z upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym lub znacznym w szkołach podstawowych i gimnazjach.

## **2. Wstęp**

Program własny został opracowany na zajęcia kompensacyjno – poznawcze i wyrównawcze i przeznaczony jest dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym, znacznym i głębokim. Program ten może być realizowany na wszystkich poziomach edukacyjnych, również w nauczaniu przedszkolnym. Program ma za zadanie pomóc w nauce do pełniejszego życia.

Wychodząc naprzeciw potrzebie efektywnego przygotowania uczniów do pełnienia różnych ról społecznych, do pracy oraz do autonomicznego i aktywnego dorosłego życia na miarę indywidualnych możliwości rozwojowych powstał program „Rozwijanie umiejętności samoobsługowych w zakresie higieny osobistej oraz dbania o wygląd i estetykę. Program własny zajęć dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym, znacznym i głębokim”.

Zbyt często osoby niepełnosprawne wykluczane są ze środowiska z powodu swojego wyglądu zewnętrznego. Sprawmy by nabrały odpowiednich nawyków higienicznych, takich jak jego rówieśnicy „w normie”, by ich fryzura, paznokcie czy zapach nie był przykry dla otoczenia. Planując działania edukacyjno – terapeutyczne należy pamiętać, że uczniowie z niepełnosprawnością intelektualną mają pełne prawo do swojego miejsca w gronie przyjaciół, znajomych, w społeczeństwie. Osoba, która będzie w możliwie optymalny sposób zaadaptowana w środowisku, zostanie w nim również akceptowana, co się wiąże z możliwością zaspokojenia przez nią szeregu podstawowych potrzeb. Ponadto dobra akceptacja w środowisku stanowi swego rodzaju psychoterapie osoby niepełnosprawnej. Nie należy zapominać również o tym, że poprawa poziomu funkcjonowania osoby niepełnosprawnej, szczególnie w szeroko rozumianej samoobsłudze, przyczynić się może do większego jej usamodzielnienia się, a tym samym do uniezależnienia od osób sprawujących nad nią opiekę.

### **3. Cele kształcenia**

Dzieci z niepełnosprawnością intelektualną potrzebują ustawicznego wspierania i motywowania w budowaniu, a także utrwalaniu umiejętności oraz nawyków w zakresie higieny osobistej i troski o zdrowie. Głównym celem moich działań jest wyposażenie uczniów w wiadomości, umiejętności i sprawności potrzebne im do realizacji zadań dnia codziennego, do podejmowania różnych ról społecznych w środowisku domowym, w miarę możliwości niezależnie i godnie, do aktywnego życia partnerskiego oraz do przestrzegania ogólnie przyjętych norm.

Główne cele wynikają z podstawy programowej kształcenia osób niepełnosprawnych intelektualnie i są to:

1. Umiejętność samoobsługi:
  - 1) Kształtowanie sprawności niezbędnych w codziennym życiu, dotyczących ubierania się, jedzenia, higieny osobistej, czynności fizjologicznych, ochrony organizmu przed szkodliwymi czynnikami;
  - 2) Kształtowanie nawyków i postaw ogólnie akceptowanych w tym zakresie.
2. Dbłość o zdrowie:
  - 3) Utrwalanie podstawowych nawyków higienicznych i żywieniowych;
3. Umiejętność porozumiewania się z otoczeniem, w tym:
  - 1) Wykorzystywanie komunikatów pozawerbalnych;
  - 2) Poznanie wspierających lub alternatywnych metod komunikacji (w stosunku do uczniów napotykających trudności w słownym porozumiewaniu się);
4. Rozwijanie percepcji wzrokowej i spostrzegania:
  - 1) Podczas obserwacji rzeczywistości i na obrazkach;
  - 2) Przez manipulowanie przedmiotami i porządkowanie przedmiotów.

#### **Cele główne:**

- Wdrażanie do dbania o wygląd i estetykę swojego ciała;
- Rozwijanie sprawności niezbędnych w codziennym życiu dotyczących higieny osobistej;

- Kształtowanie podstawowych nawyków higienicznych i estetycznych;
- Usprawnianie umiejętności porozumiewania się z otoczeniem (wykorzystanie piktogramów, gestów);
- Usprawnianie motoryki małej: manipulowanie, trzymanie środków higienicznych, przyborów toaletowych (samodzielnie lub z pomocą);
- Kształtowanie umiejętności samodzielnego mycia się;
- Kształtowanie umiejętności samodzielnego dbania o wygląd i estetykę;
- Rozwijanie percepcji wzrokowej i spostrzegania;
- Koncentrowanie uwagi podczas wykonywania czynności;
- Umożliwianie uczniowi poczucia sprawczości.

### **Cele szczegółowe:**

#### Uczeń:

- rozumie potrzebę dbania o swój wygląd i higienę;
- rozpoznaje poszczególne piktogramy i porozumiewa się werbalnie, pozawerbalnie na miarę swoich możliwości;
- używa przyborów toaletowych, środków higienicznych oraz kosmetyków zgodnie z ich przeznaczeniem (samodzielnie lub z pomocą);
- zna kolejność wykonywanych działań np. samodzielne umycie całego ciała;
- aktywnie uczestniczy w zajęciach na miarę swoich możliwości;
- koncentruje się na wykonywanej czynności.

## **4. Metody, formy i środki**

### a) Metody nauczania:

W przedstawionym programie wykorzystano tradycyjne metody nauczania według klasyfikacji W. Zaczyńskiego (1974r.). są to metody oparte na:

- *słowie* (werbalne) – pogadanka, opis, opowiadanie, rozmowa,
- *poglądzie* – pokaz, obserwacja,
- *działaniu* – metoda zajęć praktycznych, metoda zabawowa,
- *ekspresji*

b) Formy nauczania:

W programie skorzystano z form podanych przez R. Więckowskiego (1993), który wyróżnia:

- aktywność indywidualną (jednolitą i indywidualną zróżnicowaną),
- aktywność zbiorową jednolitą (aktywność grupową; aktywność z całą klasą)
- aktywność zbiorową zróżnicowaną.

c) Środki dydaktyczne:

W programie wykorzystano podział środków według R. Więckowskiego (1993).

Wyróżnia on środki:

- techniczne: słuchowe (nagrania magnetofonowe, płyty CD), wzrokowo-słuchowe (filmy instruktażowe, programy multimedialne)
- konwencjonalne: podręcznik, pomoce graficzne, modele, gry planszowe.

***Środki:***

- ✓ Plansze, piktogramy, etykiety
- ✓ Osobista kosmetyczka ucznia z przyborami i kosmetykami:
  - Grzebień lub szczotka do włosów
  - Pasta i szczoteczka do mycia zębów
  - Obcinaczka, pilniczek do paznokci
  - Ręcznik
  - Gąbka
  - Dezodorant
  - Perfumy
  - Szampon do włosów
  - Żel
  - Mydło
  - Krem do rąk, twarzy, balsam
  - Lakier do paznokci
  - Ozdoby na włosy
- ✓ Lustro

- ✓ Środki higieny osobistej tj. podpaski, papier toaletowy, chusteczki higieniczne i chusteczki nawilżane.

## **5. Procedury osiągnięcia celów**

### WARUNKI PODMIOTOWE

Nauczyciel – program realizuje nauczyciel oligofrenopedagog, który zna potrzeby i możliwości ucznia.

Uczeń – program przeznaczony jest dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym, znacznym i głębokim, w wieku od 3 do 24 lat.

### WARUNKI SZKOLNE

Realizacja procesu dydaktyczno-wychowawczego – program jest realizowany podczas zajęć kompensacyjno – poznawczych i wyrównawczych, ale może być również realizowany podczas zajęć indywidualnych, jak również na zajęciach rewalidacyjnych. Program będzie realizowany w cyklu trzyletnim, z możliwością przedłużenia na kolejne lata.

### WARUNKI MATERIALNE

Zajęcia odbywają się w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym nr 1 w Gdyni, ale mogą być realizowane w miejscu pobytu ucznia podczas nauczania indywidualnego np. dom, ośrodek adaptacyjny. Pomieszczenie łazienki powinno być dostosowane do indywidualnych potrzeb ucznia niepełnosprawnego. Każdy z uczniów zaopatrzone jest w osobistą kosmetyczkę, zawierającą niezbędne środki czystości, przybory i przyrządy toaletowe oraz podstawowe kosmetyki. Uczniowie mający trudności w porozumiewaniu się mają możliwość korzystania z piktogramów.

### WARUNKI POZASZKOLNE

Program jest realizowany we współpracy z wychowawcami, innymi nauczycielami oraz rodzicami.



## 6. Treści

Wiele dzieci niepełnosprawnych umysłowo ma trudności w nauce podstawowych umiejętności samoobsługi. Umiejętności związane z myciem zębów, czesaniem włosów czy obcinaniem paznokci są bardzo złożone i jako takie powinny być wprowadzane dopiero wtedy, kiedy uczeń wykaże się zdolnością do uogólnionego naśladowania ruchów i kiedy potrafi wykonać zadania w reakcji na polecenia słowne. Program oparty jest na zasadzie podziału złożonych zachowań na proste elementy składowe i pozwala na częste wykorzystanie fizycznych podpowiedzi. Ze względu na zaburzenia w strukturze psychofizycznej zadania jakie ma wykonać osoba niepełnosprawna są zbyt skomplikowane i występuje potrzeba strukturalizacji, tj. dzielenia czynności złożonych na elementy proste. Każdy z elementów powinien być wyuczony oddzielnie, a następnie można te elementy wiązać w całość – zgodnie z *zasadą stopniowania trudności*, która mówi, że zadania stawiane uczniowi powinny stopniowo przechodzić od prostych do coraz bardziej skomplikowanych.

Kierując się powyższą zasadą program podzielony został na wiele elementów. Uczenie poszczególnych umiejętności samoobsługowych powinno przebiegać w naturalnych warunkach, dostosowując zadanie do indywidualnych możliwości psychofizycznych ucznia.

Ze względu na specyficzny charakter edukacji uczniów z upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym lub znacznym, a także *indywidualne tempo i zakres nauki każdego ucznia*, osiągnięcia w poszczególnych sferach oddziaływań pedagogicznych i rewalidacyjnych są planowane indywidualnie. W proponowanym programie *nie ujęto ram czasowych*, gdyż tempo nabywania nowych umiejętności przez uczniów jest zróżnicowane.

Dokonywana okresowo przez nauczycieli i specjalistów wielospecjalistyczna ocena poziomu funkcjonowania ucznia umożliwia modyfikowanie indywidualnego programu edukacyjnego i dostosowanie poziomu oczekiwanych osiągnięć ucznia do jego możliwości.

Specyfika pracy z osobami niepełnosprawnymi wymaga, by zgodnie z zasadami ortodydaktyki, działalność pedagogiczna była oparta na zasadzie indywidualizacji procesu wychowania. *Zasada indywidualizacji* polega przede wszystkim na dostosowaniu metod, programów i środków do indywidualnych potrzeb i możliwości danej osoby. Ogromnie ważna w procesie edukacji, a szczególnie u osób niepełnosprawnych jest *zasada stosowania wzmocnień* (wzmocnienie to każde wydarzenie, które zwiększa siłę zachowania, zwiększa prawdopodobieństwo ponownego wystąpienia pożądanego zachowania w podobnych

okolicznościach). Jeżeli chcemy, żeby zachowania występowały częściej, powinniśmy je systematycznie wzmacniać.

Ważny elementem w terapii jest stosowanie wzmocnień pozytywnych:

- Wzmocnienia pierwotne (jedzenie, picie-małe ilości);
- Wzmocnienia wtórne (żetony, gwiazdki, będące ekwiwalentem nagrody, która zdobędzie dziecko po otrzymaniu odpowiedniej ich liczby);
- Wzmocnienia społeczne (przytulenie, pogłaskanie);
- Wzmocnienia stymulujące (słuchanie ulubionej muzyki, aktywność, którą dziecko lubi np. skakanie, bieganie, gra w piłkę).

Głównym celem moich działań jest wyposażenie uczniów w wiadomości, umiejętności i sprawności potrzebne im do realizacji zadań dnia codziennego, do podejmowania różnych ról społecznych w środowisku domowym, w miarę możliwości niezależnie i godnie, do aktywnego życia partnerskiego oraz do przestrzegania ogólnie przyjętych norm.

Podczas zajęć realizuję wiele celów takich, jak: rozwijanie autonomii ucznia niepełnosprawnego, wdrażanie go do funkcjonowania społecznego, rozumienia i uznawania norm społecznych, a w szczególności wyposażenie go - stosownie do jego możliwości - w takie umiejętności i wiadomości, które pozwolą mu na postrzeganie siebie jako niezależnej osoby oraz aby:

- 1) mógł porozumiewać się z otoczeniem w najpełniejszy sposób, werbalnie lub pozawerbalnie np. poprzez zastosowanie gestów, symboli obrazkowych, piktogramów,
- 2) zdobył maksymalną samodzielność w zakresie zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych,
- 3) był zaradny w życiu codziennym, adekwatnie do indywidualnego poziomu sprawności i umiejętności, oraz miał poczucie decydowania o sobie,
- 4) mógł uczestniczyć w różnych formach życia społecznego na równi z innymi członkami danej zbiorowości, znając i przestrzegając ogólnie przyjętych norm współżycia, zachowując prawo do swojej inności .

Kształtowanie poszczególnych sprawności samoobsługi opiera się na przede wszystkim na naśladownictwie. Kształtowanie nawyków higienicznych, załatwiania potrzeb fizjologicznych, ubierania się oraz orientacji w najbliższym otoczeniu będzie możliwe dzięki dobrej znajomości dziecka. Ważna jest ścisła współpraca z rodzicami, którzy najlepiej znają swoje dziecko – jego nawyki, przyzwyczajenia, preferencje. W czasie nauki obowiązuje

zasada podziału czynności złożonych na proste etapy oraz łączenie etapów „od końca” tzn. opanowanie ostatniego, a następnie cofanie się. Pożądanego zachowania uczymy stosując podpowiedzi werbalne i manualne. Najlepszą strategią dla opanowania złożonych czynności jest łączenie techniki demonstracji, naśladownictwa i podpowiadania. Po opanowaniu przez dziecko kolejnych kroków stopniowo ograniczamy naszą pomoc, ale dopiero po utrwaleniu czynności na danym poziomie podpowiedzi.

## 1) TOALETA PORANNA

*ŚRODKI: KOSMETYCZKA - PASTA I SZCZOTECZKA ORAZ KUBEK DO ZĘBÓW, MYDŁO, RĘCZNIK, GRZEBIEŃ, DEZODORANT, KREM ORAZ PLANSZA I PIKTOGRAMY*

TREŚCI	PODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI	PONADPODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI
Uczeń ma udać się do łazienki	- nauczyciel z pomocą słowną i manualną prowadzi ucznia do łazienki	- uczeń bez pomocy udaje się do łazienki
Uczeń wybiera przybory potrzebne do porannej toalety	- z podpowiedzią wyciąga przedmioty ze swojej kosmetyczki	- uczeń samodzielnie wybiera potrzebne przybory i kosmetyki
Uczeń nazywa kosmetyki, przybory toaletowe	- z podpowiedzią nazywa przybory i kosmetyki	- uczeń nazywa i zna przeznaczenie każdego przyboru, kosmetyków
Uczeń myje się	- z podpowiedzią manualną i słowną	- uczeń myje się samodzielnie
Uczeń zna kolejność wykonywania czynności higienicznych	- nauczyciel podpowiada jakie czynności ma wykonać uczeń: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Myje zęby</li> <li>• Myje twarz</li> <li>• Myje szyję</li> <li>• Myje pachy</li> <li>• Myje ręce</li> <li>• Czesze włosy</li> <li>• Używa kosmetyków (dezodorant, krem)</li> </ul>	- uczeń samodzielnie i w prawidłowej kolejności wykonuje czynności higieniczne: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Myje zęby</li> <li>• Myje twarz</li> <li>• Myje szyję</li> <li>• Myje pachy</li> <li>• Myje ręce</li> <li>• Czesze włosy</li> <li>• Używa kosmetyków (dezodorant, krem)</li> </ul>

## 2) MYCIE RĄK

ŚRODKI: MYDŁO, RĘCZNIK ORAZ PLANSZA I PIKTOGRAMY

TREŚCI	PODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI	PONADPODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI
Uczeń ma udać się do łazienki	- nauczyciel z pomocą słowną i manualną prowadzi ucznia do łazienki	- uczeń bez pomocy udaje się do łazienki
Uczeń wybiera mydło i ręcznik	- z podpowiedzią wyciąga przedmioty ze swojej kosmetyczki	- uczeń samodzielnie wybiera potrzebne przybory
Uczeń nazywa kosmetyki, przybory toaletowe	- z podpowiedzią nazywa przybory i kosmetyki	- uczeń nazywa i zna przeznaczenie każdego przyboru, kosmetyków
Uczeń myje ręce	- z podpowiedzią manualną i słowną	- uczeń myje się samodzielnie
Uczeń zna kolejność wykonywania czynności higienicznych	- nauczyciel podpowiada jakie czynności ma wykonać uczeń, jeśli to konieczne demonstruje: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Odkręć wodę</li> <li>- Sprawdź czy nie jest za ciepła</li> <li>- Weź mydło</li> <li>- Namydl ręce mydłem</li> <li>- Oplucz ręce wodą</li> <li>- Zamknij kran z wodą</li> <li>- Osusz ręce (ręcznikiem lub suszarką)</li> </ul>	- uczeń samodzielnie i w prawidłowej kolejności wykonuje czynności higieniczne: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Odkręca wodę</li> <li>- Sprawdza czy nie jest za ciepła</li> <li>- bierze mydło</li> <li>- Namydla ręce mydłem</li> <li>- Oplukuje ręce wodą</li> <li>- Zamyka kran z wodą</li> <li>- Osusza ręce (ręcznikiem lub suszarką)</li> </ul>

### 3) OBCINANIE PAZNOKCI

*Uwaga: Przed przystąpieniem do wykonywania czynności upewniamy się czy ręce nie są zabrudzone!  
Jeśli są brudne najpierw myjemy według wyuczonej instrukcji.*

*ŚRODKI: KOSMETYCZKA – OBCINACZKA LUB NOŻYCZKI DO PAZNOKCI ORAZ PLANSZA I PIKTOGRAMY*

TREŚCI	PODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI	PONADPODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI
Uczeń ma udać się do łazienki	- nauczyciel z pomocą słowną i manualną prowadzi ucznia do łazienki	- uczeń bez pomocy udaje się do łazienki
Uczeń wybiera obcinaczkę lub nożyczki do paznokci	- z podpowiedzią wyciąga przedmioty ze swojej kosmetyczki	- uczeń samodzielnie wybiera potrzebne przybory i kosmetyki
Uczeń nazywa przybory toaletowe	- z podpowiedzią nazywa przybory	- uczeń nazywa i zna przeznaczenie każdego przyboru
Uczeń obcina paznokcie	- z podpowiedzią manualną i słowną obcina paznokcie	- uczeń obcina paznokcie samodzielnie
Uczeń zna kolejność wykonywania czynności higienicznych	- nauczyciel podpowiada jakie czynności ma wykonać uczeń, jeśli to konieczne demonstruje: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Weź obcinaczkę /nożyczki do paznokci</li> <li>- Wystaw jeden palec</li> <li>- Oprzyj go o brzeg umywalki lub blatu od stolika</li> <li>- Przyłóż obcinaczkę do paznokcia</li> <li>- Obetnij wystającą część paznokcia</li> <li>- To samo zrób z kolejnymi paznokciami</li> <li>- Odłóż obcinaczkę do kosmetyczki</li> </ul>	- uczeń samodzielnie i w prawidłowej kolejności wykonuje czynności higieniczne: <ul style="list-style-type: none"> <li>- bierze obcinaczkę /nożyczki do paznokci</li> <li>- Wystawia jeden palec</li> <li>- Opiera go o brzeg umywalki lub blatu od stolika</li> <li>- Przykłada obcinaczkę do paznokcia</li> <li>- Obcina wystającą część paznokcia</li> <li>- To samo robi z kolejnymi paznokciami</li> <li>- Odkłada obcinaczkę do kosmetyczki</li> </ul>

#### 4) UŻYWANIE PILNICZKA DO PAZNOKCI

*Uwaga: Przed przystąpieniem do wykonywania czynności upewniamy się czy ręce nie są zabrudzone!  
Jeśli są brudne najpierw myjemy według wyuczonej instrukcji.*

*ŚRODKI: KOSMETYCZKA – PILNICZEK DO PAZNOKCI ORAZ PLANSZA I PIKTOGRAMY*

TREŚCI	PODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI	PONADPODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI
Uczeń ma udać się do łazienki	- nauczyciel z pomocą słowną i manualną prowadzi ucznia do łazienki	- uczeń bez pomocy udaje się do łazienki
Uczeń wybiera przybory potrzebne do pielęgnacji paznokci	- z podpowiedzią wyciąga przedmioty ze swojej kosmetyczki	- uczeń samodzielnie wybiera potrzebne przybory
Uczeń nazywa przybory toaletowe	- z podpowiedzią nazywa przybory	- uczeń nazywa i zna przeznaczenie każdego przyboru
Uczeń piłuje paznokcie	- z podpowiedzią manualną i słowną piłuje paznokcie pilniczkiem	- uczeń samodzielnie piłuje paznokcie pilniczkiem
Uczeń zna kolejność wykonywania czynności higienicznych	- nauczyciel podpowiada jakie czynności ma wykonać uczeń, jeśli to konieczne demonstruje: <ul style="list-style-type: none"><li>- Wyciągnij pilniczek do paznokci</li><li>- Przyłóż pilniczek do pierwszego paznokcia(nauczyciel podpowiada pod jakim kątem)</li><li>- Poruszaj pilniczkiem w prawo i w lewo aż paznokieć uzyska odpowiedni kształt i długość</li><li>- Odkłóć pilniczek do kosmetyczki</li></ul>	- uczeń samodzielnie i w prawidłowej kolejności wykonuje czynności higieniczne: <ul style="list-style-type: none"><li>- Wyciąga pilniczek do paznokci</li><li>- Przykłada pilniczek do pierwszego paznokcia pod odpowiednim kątem</li><li>- Porusza pilniczkiem w prawo i w lewo aż paznokieć uzyska odpowiedni kształt i długość</li><li>- Odkłada pilniczek do kosmetyczki</li></ul>

## 5) UŻYWANIE KREMU DO RĄK

*Uwaga: Przed przystąpieniem do wykonywania czynności upewniamy się czy ręce nie są zabrudzone!  
Jeśli są brudne najpierw myjemy według wyuczonej instrukcji.*

*ŚRODKI: KOSMETYCZKA - KREM DO RĄK ORAZ PLANSZA I PIKTOGRAMY*

TREŚCI	PODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI	PONADPODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI
Uczeń ma udać się do łazienki	- nauczyciel z pomocą słowną i manualną prowadzi ucznia do łazienki	- uczeń bez pomocy udaje się do łazienki
Uczeń wybiera potrzebne kosmetyki	- z podpowiedzią wyciąga przedmioty ze swojej kosmetyczki	- uczeń samodzielnie wybiera potrzebne przybory i kosmetyki
Uczeń nazywa kosmetyki	- z podpowiedzią nazywa kosmetyki	- uczeń nazywa i zna przeznaczenie każdego przyboru, kosmetyków
Uczeń smaruje ręce kremem	- z podpowiedzią manualną i słowną smaruje ręce kremem	- uczeń samodzielnie smaruje ręce kremem
Uczeń zna kolejność wykonywania czynności higienicznych	- nauczyciel podpowiada jakie czynności ma wykonać uczeń, jeśli to konieczne demonstruje: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Weź krem</li> <li>- Odkręć/otwórz krem</li> <li>- Wyciśnij, włóż palec do słoiczka z kremem</li> <li>- Posmaruj nabranym wcześniej kremem ręce</li> <li>- Zamknij słoiczek lub zakręć tubkę z kremem</li> <li>- Odłóż krem do kosmetyczki</li> </ul>	- uczeń samodzielnie i w prawidłowej kolejności wykonuje czynności higieniczne: <ul style="list-style-type: none"> <li>- bierze krem</li> <li>- Odkręca/otwiera krem</li> <li>- Wyciska, wkłada palec do słoiczka z kremem</li> <li>- smaruje nabranym wcześniej kremem ręce</li> <li>- Zamyka słoiczek lub zakręca tubkę z kremem</li> <li>- Odkłada krem do kosmetyczki</li> </ul>

## 6) MALOWANIE PAZNOKCI

*Uwaga: Przed przystąpieniem do wykonywania czynności upewniamy się czy ręce i paznokcie nie są zabrudzone! Jeśli są brudne najpierw myjemy według wyuczonej instrukcji.*

*ŚRODKI: KOSMETYCZKA - LAKIER DO PAZNOKCI ORAZ LANSZA I PIKTOGRAMY*

TREŚCI	PODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI	PONADPODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI
Uczeń ma udać się do łazienki Lub siada w oddzielnej ławce	- nauczyciel z pomocą słowną i manualną prowadzi ucznia do łazienki	- uczeń bez pomocy udaje się do łazienki
Uczeń wybiera potrzebne kosmetyki	- z podpowiedzią wyciąga przedmioty ze swojej kosmetyczki	- uczeń samodzielnie wybiera potrzebne kosmetyki
Uczeń nazywa kosmetyki	- z podpowiedzią nazywa kosmetyki	- uczeń nazywa i zna przeznaczenie kosmetyków
Uczeń maluje paznokcie lakierem	- z podpowiedzią manualną i słowną maluje paznokcie lakierem	- uczeń samodzielnie maluje paznokcie lakierem
Uczeń zna kolejność wykonywania czynności higienicznych	- nauczyciel podpowiada jakie czynności ma wykonać uczeń, jeśli to konieczne demonstruje: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Weź lakier do paznokci</li> <li>- Odkręć lakier</li> <li>- Wyciągnij pędzelek</li> <li>- Pomaluj nabranym wcześniej lakierem paznokcie jeden po drugim</li> <li>- Poczekaj aż paznokcie wyschną(ręce leżą spokojnie na blacie!)</li> <li>- Zakręć lakier do paznokci</li> <li>- Odłóż lakier do kosmetyczki</li> </ul>	- uczeń samodzielnie i w prawidłowej kolejności wykonuje czynności higieniczne: <ul style="list-style-type: none"> <li>- wybiera lakier</li> <li>- Odkręca lakier</li> <li>- Wyciąga pędzelek</li> <li>- maluje lakierem paznokcie jeden po drugim po kolei</li> <li>- czeka aż wyschną paznokcie</li> <li>- Zakręca lakier do paznokci</li> <li>- Odkłada lakier do kosmetyczki</li> </ul>



## 7) MYCIE TWARZY

ŚRODKI: RĘCZNIK, LUSTRO ORAZ PLANSZA I PIKTOGRAMY

TREŚCI	PODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI	PONADPODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI
Uczeń ma udać się do łazienki	- nauczyciel z pomocą słowną i manualną prowadzi ucznia do łazienki	- uczeń bez pomocy udaje się do łazienki
Uczeń wiesza ręcznik w miejscu do tego przeznaczonym	- z podpowiedzią manualną wiesza ręcznik w miejscu do tego przeznaczonym	- uczeń samodzielnie odkłada ręcznik w odpowiednim miejscu
Uczeń nazywa przybory toaletowe	- z podpowiedzią nazywa przybory toaletowe	- uczeń nazywa i zna przeznaczenie przyborów toaletowych
Uczeń myje twarz	- z podpowiedzią manualną i słowną	- uczeń myje się samodzielnie
Uczeń zna kolejność wykonywania czynności higienicznych	- nauczyciel podpowiada jakie czynności ma wykonać uczeń, jeśli to konieczne demonstruje: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Odkręć wodę</li> <li>- Sprawdź czy nie jest za ciepła</li> <li>- Umyj twarz</li> <li>- Popatrz do lustra i oceń czy twarz jest czysta</li> <li>- Zamknij kran z wodą</li> <li>- Osusz twarz ręcznikiem</li> </ul>	- uczeń samodzielnie i w prawidłowej kolejności wykonuje czynności higieniczne: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Odkręca wodę</li> <li>- Sprawdza czy nie jest za ciepła</li> <li>- Myje twarz wodą</li> <li>- Patrzy do lustra i ocenia czystość twarzy</li> <li>- Zamyka kran z wodą</li> <li>- Osusza twarz ręcznikiem</li> </ul>

## 8) UŻYWANIE KREMU DO TWARZY

*Uwaga: Przed przystąpieniem do wykonywania czynności upewniamy się czy twarz nie jest zabrudzona! Jeśli jest brudna najpierw myjemy według wyuczonej instrukcji.*

*ŚRODKI: KREM DO TWARZY, LUSTRO ORAZ PLANSZA I PIKTOGRAMY*

TREŚCI	PODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI	PONADPODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI
Uczeń ma udać się do łazienki	- nauczyciel z pomocą słowną i manualną prowadzi ucznia do łazienki	- uczeń bez pomocy udaje się do łazienki
Uczeń staje lub siada przed lustrem	- z podpowiedzią manualną znajduje lustro, siada lub staje przed nim	- uczeń samodzielnie znajduje i staje/siada przed lustrem
Uczeń nazywa kosmetyki	- z podpowiedzią nazywa kosmetyki	- uczeń nazywa i zna przeznaczenie kosmetyki
Uczeń smaruje twarz kremem	- z podpowiedzią manualną i słowną	- uczeń samodzielnie smaruje twarz kremem
Uczeń zna kolejność wykonywania czynności higienicznych	- nauczyciel podpowiada jakie czynności ma wykonać uczeń, jeśli to konieczne demonstruje: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Popatrz na swoją twarz</li> <li>- Sprawdź czy nie jest brudna (jeśli tak nauczyciel podpowiada aby uczeń umył twarz)</li> <li>- Umyj twarz</li> <li>- Popatrz do lustra i oceń czy twarz jest czysta</li> <li>- Zamknij kran z wodą</li> <li>- Osusz twarz ręcznikiem</li> <li>- Weź krem</li> <li>- Otwórz krem</li> <li>- Nabierz trochę kremu na palec</li> <li>- Posmaruj: czoło, policzki, nos, brodę</li> <li>- Popatrz do lustra czy dobrze rozprowadziłeś krem po całej twarzy</li> <li>- Zamknij krem</li> <li>- Schowaj krem do kosmetyczki</li> </ul>	- uczeń samodzielnie i w prawidłowej kolejności wykonuje czynności higieniczne: uczeń <ul style="list-style-type: none"> <li>- patrzy na swoją twarz</li> <li>- Sprawdza czy nie jest brudna</li> <li>- myje twarz</li> <li>- patrzy do lustra i ocenia czy twarz jest czysta</li> <li>- Zamka kran z wodą</li> <li>- Osusza twarz ręcznikiem</li> <li>- Bierze odpowiedni krem</li> <li>- Otwiera krem</li> <li>- Nabiera trochę kremu na palec</li> <li>- smaruje: czoło, policzki, nos, brodę</li> <li>- patrzy do lustra czy dobrze rozprowadził/a krem po całej twarzy</li> <li>- Zamyka krem</li> <li>- chowa krem do kosmetyczki</li> </ul>

## 9) MYCIE ZĘBÓW

*ŚRODKI: PASTA I SZCZOTECZKA DO ZĘBÓW, KUBEK ORAZ PLANSZA I PIKTOGRAMY*

TREŚCI	PODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI	PONADPODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI
Uczeń ma udać się do łazienki	- nauczyciel z pomocą słowną i manualną prowadzi ucznia do łazienki	- uczeń bez pomocy udaje się do łazienki
Uczeń wybiera potrzebne przybory i środki czystości	- z podpowiedzią wyciąga przedmioty ze swojej kosmetyczki	- uczeń samodzielnie wybiera potrzebne przybory
Uczeń nazywa kosmetyki, przybory toaletowe itp.	- z podpowiedzią nazywa przybory i kosmetyki	- uczeń nazywa i zna przeznaczenie każdego przyboru, kosmetyków
Uczeń myje zęby	- z podpowiedzią manualną i słowną	- uczeń myje zęby samodzielnie
Uczeń zna kolejność wykonywania czynności higienicznych	- nauczyciel podpowiada jakie czynności ma wykonać uczeń, jeśli to konieczne demonstruje: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Odkręć wodę</li> <li>- Sprawdź czy woda nie jest za ciepła</li> <li>- Weź szczoteczkę do zębów</li> <li>- Weź pastę do zębów</li> <li>- Nałóż pastę na szczoteczkę</li> <li>- Szczotkuj zęby (nauczyciel instruuje ucznia: góra-dół, przód-tył)</li> <li>- Odlóż szczoteczkę</li> <li>- Weź kubek</li> <li>- Nabierz wody do kubka</li> <li>- Wypłucz pastę</li> <li>- Wypłuj wodę do umywalki</li> <li>- Wypłucz buzię wodą</li> <li>- Osusz buzię</li> <li>- Oplucz szczoteczkę i kubek z resztek pasty</li> <li>- Schowaj przybory do kosmetyczki</li> <li>- Wytrzyj mokre ręce</li> </ul>	- uczeń samodzielnie i w prawidłowej kolejności wykonuje czynności higieniczne: uczeń <ul style="list-style-type: none"> <li>- Odkręca wodę</li> <li>- Sprawdza czy woda nie jest za ciepła</li> <li>- bierze szczoteczkę do zębów</li> <li>- bierze pastę do zębów</li> <li>- Nakłada pastę na szczoteczkę</li> <li>- Szczotkuje zęby: góra-dół, przód-tył</li> <li>- Odkłada szczoteczkę</li> <li>- bierze kubek</li> <li>- Nabiera wody do kubka</li> <li>- płucze pastę</li> <li>- Wypłuwa wodę do umywalki</li> <li>- opłukuje buzię wodą</li> <li>- Osusza buzię</li> <li>- opłukuje szczoteczkę i kubek z resztek pasty</li> <li>- chowa przybory do kosmetyczki</li> <li>- Wyciera mokre ręce</li> </ul>

## 10) MYCIE WŁOSÓW

ŚRODKI: KOSMETYCZKA, SZAMPON DO WŁOSÓW, UMYWALKA/PYSZNIC, RĘCZNIK ORAZ  
PLANSZA I PIKTOGRAMY

TREŚCI	PODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI	PONADPODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI
Uczeń ma udać się do łazienki	- nauczyciel z pomocą słowną i manualną prowadzi ucznia do łazienki	- uczeń bez pomocy udaje się do łazienki
Uczeń wybiera potrzebne przybory i środki czystości	- z podpowiedzią wyciąga przedmioty ze swojej kosmetyczki	- uczeń samodzielnie wybiera potrzebne przybory
Uczeń nazywa kosmetyki, przybory toaletowe itp.	- z podpowiedzią nazywa przybory i kosmetyki	- uczeń nazywa i zna przeznaczenie każdego przyboru, kosmetyków
Uczeń myje włosy	- z podpowiedzią manualną i słowną	- uczeń myje włosy samodzielnie
Uczeń zna kolejność wykonywania czynności higienicznych	- nauczyciel podpowiada jakie czynności ma wykonać uczeń, jeśli to konieczne demonstruje : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Odkręć wodę</li> <li>- Sprawdź czy woda nie jest za ciepła</li> <li>- Zmocz włosy</li> <li>- Zakręć wodę</li> <li>- Wyciśnij wodę z włosów</li> <li>- Weź szampon</li> <li>- Odkręć szampon</li> <li>- Nalej szampon na rękę</li> <li>- Odstaw butelkę drugą ręką</li> <li>- Nałóż szampon na włosy</li> <li>- Pocieraj włosy aż utworzy się piana</li> <li>- Odkręć wodę</li> <li>- Oplucz włosy</li> <li>- Zakręć wodę</li> <li>- Wytrzyj włosy ręcznikiem</li> <li>- Użyj grzebienia i uczesz włosy (instrukcja poniżej)</li> </ul>	- uczeń samodzielnie i w prawidłowej kolejności wykonuje czynności higieniczne: uczeń <ul style="list-style-type: none"> <li>- Odkręca wodę</li> <li>- Sprawdza czy woda nie jest za ciepła</li> <li>- moczy włosy</li> <li>- Zakręca wodę</li> <li>- Wyciska wodę z włosów</li> <li>- bierze szampon</li> <li>- Odkręca szampon</li> <li>- Nalewa szampon na rękę</li> <li>- Odstawia butelkę drugą ręką</li> <li>- Nakłada szampon na włosy</li> <li>- Pociera włosy aż utworzy się piana</li> <li>- Odkręca wodę</li> <li>- Oplukuje włosy</li> <li>- Zakręca wodę</li> <li>- Wyciera włosy ręcznikiem</li> <li>- Używa grzebienia, czesze włosy (instrukcja poniżej)</li> </ul>

## 11) CZESANIE WŁOSÓW

*Uwaga: Przed przystąpieniem do wykonywania czynności sprawdzamy czystość włosów i zwracamy uwagę na estetykę wyglądu.*

*ŚRODKI: GRZEBIEŃ, SZCZOTKA, LUSTRO ORAZ PLANSZA I PIKTOGRAMY*

TREŚCI	PODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI	PONADPODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI
Uczeń ma udać się do łazienki	- nauczyciel z pomocą słowną i manualną prowadzi ucznia do łazienki	- uczeń bez pomocy udaje się do łazienki
Uczeń wybiera potrzebne przybory i środki czystości	- z podpowiedzią wyciąga przedmioty ze swojej kosmetyczki	- uczeń samodzielnie wybiera potrzebne przybory
Uczeń nazywa kosmetyki, przybory toaletowe itp.	- z podpowiedzią nazywa przybory i kosmetyki	- uczeń nazywa i zna przeznaczenie każdego przyboru, kosmetyków
Uczeń myje włosy	- z podpowiedzią manualną i słowną	- uczeń myje włosy samodzielnie
Uczeń zna kolejność wykonywania czynności higienicznych	- nauczyciel podpowiada jakie czynności ma wykonać uczeń, jeśli to konieczne demonstruje: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Użyj grzebienia i uczesz włosy</li> <li>- Stań, usiądź przed lustrem</li> <li>- Weź grzebień/ szczotkę do ręki</li> <li>- Popatrz do lustra</li> <li>- Połóż szczotkę/ grzebień na włosach</li> <li>- Czesz włosy z góry do dołu</li> <li>- Popatrz do lustra jak wyglądasz i popraw włosy</li> <li>- Popatrz na szczotkę/grzebień i oczyść z włosów</li> <li>- Odlóż szczotkę/grzebień do kosmetyczki</li> </ul>	- uczeń samodzielnie i w prawidłowej kolejności wykonuje czynności higieniczne: uczeń <ul style="list-style-type: none"> <li>- Używa grzebienia, czesze włosy</li> <li>- Staje, siada przed lustrem</li> <li>- bierze grzebień/ szczotkę do ręki</li> <li>- patrzy do lustra</li> <li>- kładzie szczotkę/ grzebień na włosach</li> <li>- Czesze włosy z góry do dołu</li> <li>- patrzy do lustra jak wygląda i poprawia włosy</li> <li>- patrzy na szczotkę/grzebień i oczyszcza z włosów</li> <li>- Odkłada szczotkę/grzebień do kosmetyczki</li> </ul>

## 12) OZDABIANIE WŁOSÓW

### A) UCZENNICA

ŚRODKI: GRZEBIEŃ, SZCZOTKA, LUSTRO, OZDOBY DO WŁOSÓW ORAZ PLANSZA I PIKTOGRAMY

TREŚCI	PODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI	PONADPODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI
Uczeń ma udać się do łazienki	- nauczyciel z pomocą słowną i manualną prowadzi ucznia do łazienki	- uczeń bez pomocy udaje się do łazienki
Uczeń wybiera potrzebne przybory i środki czystości	- z podpowiedzią wyciąga przedmioty ze swojej kosmetyczki	- uczeń samodzielnie wybiera potrzebne przybory
Uczeń nazywa kosmetyki, przybory toaletowe itp.	- z podpowiedzią nazywa przybory i kosmetyki	- uczeń nazywa i zna przeznaczenie każdego przyboru, kosmetyków
Uczeń ozdabia włosy	- z podpowiedzią manualną i słowną	- uczeń ozdabia włosy samodzielnie
Uczeń zna kolejność wykonywania czynności higienicznych	- nauczyciel podpowiada jakie czynności ma wykonać uczeń, jeśli to konieczne demonstruje: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stań, usiądź przed lustrem</li> <li>- Popatrz do lustra</li> <li>- Uczesz włosy grzebieniem/szczotką</li> <li>- Weź gumkę do włosów</li> <li>- Zwiąż włosy gumką</li> <li>- Weź spinkę do ręki</li> <li>- Otwórz spinkę</li> <li>- Wsuń we włosy spinkę</li> <li>- Zapnij spinkę</li> <li>- Popatrz jak wyglądasz, spójrz do lustra</li> </ul>	- uczeń samodzielnie i w prawidłowej kolejności wykonuje czynności higieniczne: uczeń <ul style="list-style-type: none"> <li>- Staje, siada przed lustrem</li> <li>- patrzy do lustra</li> <li>- czesze włosy grzebieniem/szczotką</li> <li>- bierze gumkę do włosów</li> <li>- wiąże włosy gumką</li> <li>- bierze spinkę do ręki</li> <li>- Otwiera spinkę</li> <li>- Wsuwa we włosy spinkę</li> <li>- Zapina spinkę</li> <li>- patrzy do lustra jak wygląda</li> </ul>

## B) UCZEŃ

ŚRODKI: GRZEBIEŃ, LUSTRO, ŻEL ORAZ PLANSZA I PIKTOGRAMY

TREŚCI	PODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI	PONADPODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI
Uczeń ma udać się do łazienki	- nauczyciel z pomocą słowną i manualną prowadzi ucznia do łazienki	- uczeń bez pomocy udaje się do łazienki
Uczeń wybiera potrzebne przybory i kosmetyki	- z podpowiedzią wyciąga przedmioty ze swojej kosmetyczki	- uczeń samodzielnie wybiera potrzebne przybory
Uczeń nazywa kosmetyki, przybory toaletowe itp.	- z podpowiedzią nazywa przybory i kosmetyki	- uczeń nazywa i zna przeznaczenie każdego przyboru, kosmetyków
Uczeń układa włosy	- z podpowiedzią manualną i słowną	- uczeń układa włosy samodzielnie
Uczeń zna kolejność wykonywania czynności higienicznych	- nauczyciel podpowiada jakie czynności ma wykonać uczeń, jeśli to konieczne demonstruje: <ul style="list-style-type: none"><li>- Stań, usiądź przed lustrem</li><li>- Popatrz do lustra</li><li>- Uczesz włosy grzebieniem</li><li>- Weź żel do włosów</li><li>- Nałóż trochę żelu na palce</li><li>- Posmaruj włosy żelem</li><li>- Popatrz jak wyglądasz, spójrz do lustra</li></ul>	- uczeń samodzielnie i w prawidłowej kolejności wykonuje czynności higieniczne: uczeń <ul style="list-style-type: none"><li>- Staje, siada przed lustrem</li><li>- patrzy do lustra</li><li>- czesze włosy grzebieniem</li><li>- bierze żel do włosów</li><li>- Nakłada trochę żelu na palce</li><li>- smaruje włosy żelem</li><li>- patrzy do lustra jak wygląda</li></ul>

### 13) MYCIE POD PACHAMI

ŚRODKI: GĄBKA, RĘCZNIK, MYDŁO, DEZODORANT, PLANSZE Z PIKTOGRAMAMI

TREŚCI	PODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI	PONADPODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI
Uczeń ma udać się do łazienki	- nauczyciel z pomocą słowną i manualną prowadzi ucznia do łazienki	- uczeń bez pomocy udaje się do łazienki
Uczeń wybiera potrzebne przybory i kosmetyki	- z podpowiedzią wyciąga przedmioty ze swojej kosmetyczki	- uczeń samodzielnie wybiera potrzebne przybory
Uczeń nazywa kosmetyki, przybory toaletowe itp.	- z podpowiedzią nazywa przybory i kosmetyki	- uczeń nazywa i zna przeznaczenie każdego przyboru, kosmetyków
Uczeń myje się pod pachami	- z podpowiedzią manualną i słowną	- uczeń myje się pod pachami samodzielnie
Uczeń zna kolejność wykonywania czynności higienicznych	- nauczyciel podpowiada jakie czynności ma wykonać uczeń, jeśli to konieczne demonstruje: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stań, usiądź przed umywalką</li> <li>- Odkręć wodę</li> <li>- Sprawdź czy woda jest dostatecznie ciepła</li> <li>- Weź mydło do jednej ręki</li> <li>- Weź gąbkę do drugiej ręki</li> <li>- Posmaruj mydłem gąbkę</li> <li>- Odlóż mydło</li> <li>- Przyłóż gąbkę do pachy</li> <li>- Umyj pachę</li> </ul> Te same polecenia do drugiej pachy <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wypłucz gąbkę</li> <li>- Wyciśnij gąbkę z wody</li> <li>- Weź ręcznik</li> <li>- Wytrzyj obie pachy</li> <li>- Weź dezodorant</li> <li>- Otwórz, odkręć dezodorant</li> <li>- Użyj dezodorant pod pachy</li> <li>- Odlóż wszystkie kosmetyki i inne rzeczy do swojej kosmetyczki</li> </ul>	- uczeń samodzielnie i w prawidłowej kolejności wykonuje czynności higieniczne: uczeń <ul style="list-style-type: none"> <li>- Staje, siada przed umywalką</li> <li>- Odkręca wodę</li> <li>- Sprawdza czy woda jest dostatecznie ciepła</li> <li>- bierze mydło do jednej ręki</li> <li>- bierze gąbkę do drugiej ręki</li> <li>- smaruje mydłem gąbkę</li> <li>- Odkłada mydło</li> <li>- Przykłada gąbkę do pachy</li> <li>- myje pachę</li> </ul> Te same czynności wykonuje do drugiej pachy <ul style="list-style-type: none"> <li>- płucze gąbkę</li> <li>- bierze ręcznik</li> <li>- Wyciera obie pachy</li> <li>- bierze dezodorant</li> <li>- Otwiera, odkręca dezodorant</li> <li>- Używa dezodorant pod pachy</li> <li>- Odkłada wszystkie kosmetyki i inne rzeczy do swojej kosmetyczki</li> </ul>



## 14) KĄPIEL CAŁEGO CIAŁA

ŚRODKI: GĄBKĄ, RĘCZNIK, MYDŁO LUB ŻEL POD PRYSZNIC, SZAMPON, DEZODORANT,  
PLANSZA Z PIKTOGRAMAMI

TREŚCI	PODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI	PONADPODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI
Uczeń ma udać się do łazienki	- nauczyciel z pomocą słowną i manualną prowadzi ucznia do łazienki	- uczeń bez pomocy udaje się do łazienki
Uczeń wybiera potrzebne przybory i kosmetyki	- z podpowiedzią wyciąga przedmioty ze swojej kosmetyczki	- uczeń samodzielnie wybiera potrzebne przybory
Uczeń nazywa kosmetyki, przybory toaletowe itp.	- z podpowiedzią nazywa przybory i kosmetyki	- uczeń nazywa i zna przeznaczenie każdego przyboru, kosmetyków
Uczeń myje się pod pachami	- z podpowiedzią manualną i słowną	- uczeń myje się pod pachami samodzielnie
Uczeń zna kolejność wykonywania czynności higienicznych	- nauczyciel podpowiada jakie czynności ma wykonać uczeń, jeśli to konieczne demonstruje: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stań pod prysznicem</li> <li>- Odkręć wodę</li> <li>- Sprawdź czy woda jest dostatecznie ciepła</li> <li>- Najpierw umyj włosy (instrukcja mycia włosów została już przedstawiona)</li> <li>- Teraz umyj szyję</li> <li>- Weź mydło/żel do jednej ręki</li> <li>- Weź gąbkę do drugiej ręki</li> <li>- Posmaruj mydłem/zelem gąbkę</li> <li>- Odlóż mydło/żel</li> <li>- Umyj uszy</li> <li>- Teraz umyj ręce</li> <li>- Umyj pachy</li> <li>- Umyj brzuch</li> <li>- Umyj plecy (jeśli nie dosięgasz poproś drugą osobę – najlepiej mamę/tatę a w szkole nauczyciela)</li> <li>- Umyj nogi</li> <li>- Umyj miejsca intymne</li> </ul>	- uczeń samodzielnie i w prawidłowej kolejności wykonuje czynności higieniczne: uczeń <ul style="list-style-type: none"> <li>- Staje pod prysznicem</li> <li>- Odkręca wodę</li> <li>- Sprawdza czy woda jest dostatecznie ciepła</li> <li>- Najpierw myje włosy (instrukcja mycia włosów została już przedstawiona)</li> <li>- myje szyję</li> <li>- bierze mydło/żel do jednej ręki</li> <li>- bierze gąbkę do drugiej ręki</li> <li>- smaruje mydłem/zelem gąbkę</li> <li>- Odkłada mydło/żel</li> <li>- myje uszy</li> <li>- umyje ręce</li> <li>- myje pachy</li> <li>- myje brzuch</li> <li>- myje plecy</li> <li>- myje nogi</li> <li>- myje miejsca intymne</li> <li>- Oplukuje całe ciało wodą</li> <li>- Oplukuje gąbkę</li> <li>- Wyciska gąbkę z wody</li> <li>- Odkłada wszystkie</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oplucz całe ciało wodą</li> <li>- Oplucz gąbkę</li> <li>- Wyciśnij gąbkę z wody</li> <li>- Odlóż wszystkie kosmetyki i inne rzeczy do swojej kosmetyczki</li> </ul>	kosmetyki i inne rzeczy do swojej kosmetyczki
--	--	---

## 15) UŻYWANIE ŚRODKÓW HIGIENY OSOBISTEJ

### A) PODPASKI, WKŁADKI

*ŚRODKI: PODPASKA HIGIENICZNA, PAPIER TOALETOWY, PIKTOGRAMY*

TREŚCI	PODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI	PONADPODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI
Uczeń ma udać się do toalety	- nauczyciel z pomocą słowną i manualną prowadzi ucznia do toalety	- uczeń bez pomocy udaje się do toalety
Uczeń wyciąga potrzebne środki czystości	- z podpowiedzią wyciąga środki czystości	- uczeń samodzielnie wybiera potrzebne środki czystości
Uczeń nazywa środki czystości	- z podpowiedzią nazywa środki czystości i zna ich przeznaczenie	- uczeń nazywa i zna przeznaczenie każdego środka czystości
Uczeń nakłada podpaskę/wkładkę na bieliznę	- z podpowiedzią manualną i słowną uczeń nakłada podpaskę/wkładkę na bieliznę	- uczeń samodzielnie nakłada podpaskę/wkładkę na bieliznę
Uczeń zna kolejność wykonywania czynności higienicznych	- nauczyciel podpowiada jakie czynności ma wykonać uczeń, jeśli to konieczne demonstruje: <ul style="list-style-type: none"> <li>- usiądź na sedesie</li> <li>- odklej brudną podpaskę od majtek</li> <li>- zawij brudną podpaskę w papier toaletowy</li> <li>- weź czystą podpaskę/wkładkę</li> <li>- rozwiń podpaskę</li> <li>- odklej papier od podpaski</li> <li>- drugą ręką przytrzymaj majtki</li> <li>- przyklej prawidłowo(demonstrac</li> </ul>	- uczeń samodzielnie i w prawidłowej kolejności wykonuje czynności higieniczne: uczeń <ul style="list-style-type: none"> <li>- siada na sedesie</li> <li>- odkleja brudną podpaskę od majtek</li> <li>- zawija brudną podpaskę w papier toaletowy</li> <li>- bierze czystą podpaskę/wkładkę</li> <li>- rozwija podpaskę</li> <li>- odkleja papier od podpaski</li> <li>- drugą ręką przytrzymuje majtki</li> <li>- przykleja prawidłowo podpaskę do majtek</li> </ul>

	ja nauczyciela) podpaskę do majtek – wytrzyj papierem toaletowym pochwę – załóż majtki – brudną podpaskę wrzuć do kosza – KONIECZNIE UMYJ RĘCE!	– wyciera papierem toaletowym pochwę – zakłada majtki – brudną podpaskę wrzuca do kosza – MYJE RĘCE!
--	---	---

## B) CHUSTECZKA NAWILŻANA

*ŚRODKI: CHUSTECZKA NAWILŻANA DO HIGIENY INTYMNEJ, PIKTOGRAMY*

TREŚCI	PODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI	PONADPODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI
Uczeń ma udać się do toalety	- nauczyciel z pomocą słowną i manualną prowadzi ucznia do toalety	- uczeń bez pomocy udaje się do toalety
Uczeń wyciąga potrzebne środki czystości	- z podpowiedzią wyciąga środki czystości	- uczeń samodzielnie wybiera potrzebne środki czystości
Uczeń nazywa środki czystości	- z podpowiedzią nazywa środki czystości i zna ich przeznaczenie	- uczeń nazywa i zna przeznaczenie każdego środka czystości
Uczeń używa chusteczki nawilżanej zgodnie z jej przeznaczeniem	- z podpowiedzią manualną i słowną uczeń używa chusteczki nawilżanej zgodnie z jej przeznaczeniem	- uczeń samodzielnie używa chusteczki nawilżanej zgodnie z jej przeznaczeniem
Uczeń zna kolejność wykonywania czynności higienicznych	- nauczyciel podpowiada jakie czynności ma wykonać uczeń, jeśli to konieczne demonstruje: <ul style="list-style-type: none"> <li>– usiądź na sedesie</li> <li>– wyciągnij chusteczkę</li> <li>– wytrzyj chusteczką pochwę/pupę</li> <li>– brudną chusteczkę wrzuć do kosza</li> <li>– weź jeszcze jedną chusteczkę</li> <li>– wytrzyj chusteczką pochwę/pupę</li> <li>– skontroluj czy chusteczka jest czysta</li> <li>– jeśli nie używaj tyle chusteczek, aż będzie czysta</li> </ul>	- uczeń samodzielnie i w prawidłowej kolejności wykonuje czynności higieniczne: uczeń <ul style="list-style-type: none"> <li>– siada na sedesie</li> <li>– wyciąga chusteczkę</li> <li>– wyciera chusteczką pochwę/pupę</li> <li>– brudną chusteczkę wrzuca do kosza</li> <li>– bierze jeszcze jedną chusteczkę</li> <li>– wyciera chusteczką pochwę/pupę</li> <li>– kontroluje czy chusteczka jest czysta</li> <li>– jeśli nie używa tyle chusteczek, aż będzie czysta</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wszystkie brudne chusteczki wyrzucić do kosza</li> <li>- <b>KONIECZNIE UMYJ RĘCE!</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wszystkie brudne chusteczki wyrzucić do kosza</li> <li>- <b>MYJE RĘCE!</b></li> </ul>
--	---	--

### C) CHUSTECZKA HIGIENICZNA

*ŚRODKI: CHUSTECZKA HIGIENICZNA, PIKTOGRAMY*

TREŚCI	PODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI	PONADPODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI
Uczeń ma udać się do łazienki	- nauczyciel z pomocą słowną i manualną prowadzi ucznia do łazienki	- uczeń bez pomocy udaje się do łazienki
Uczeń wyciąga potrzebne środki czystości	- z podpowiedzią wyciąga środki czystości	- uczeń samodzielnie wybiera potrzebne środki czystości
Uczeń nazywa środki czystości	- z podpowiedzią nazywa środki czystości i zna ich przeznaczenie	- uczeń nazywa i zna przeznaczenie każdego środka czystości
Uczeń używa chusteczki zgodnie z jej przeznaczeniem	- z podpowiedzią manualną i słowną uczeń używa chusteczki zgodnie z jej przeznaczeniem	- uczeń samodzielnie używa chusteczki zgodnie z jej przeznaczeniem
Uczeń zna kolejność wykonywania czynności higienicznych	- nauczyciel podpowiada jakie czynności ma wykonać uczeń, jeśli to konieczne demonstruje: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spójrz w lustro</li> <li>- Zobacz jaki masz nos/brodę</li> <li>- Weź chusteczkę do ręki</li> <li>- Rozłóż chusteczkę</li> <li>- Przyłóż chusteczkę do nosa/brody</li> <li>- Wytrzyj brudny nos/brodę</li> <li>- Wyrzuć chusteczkę do kosza</li> <li>- Popatrz do lustra czy twoja broda/nos jest czysty</li> <li>- Jeśli nie użyj chusteczki jeszcze raz</li> <li>- <b>UMYJ RĘCE!</b></li> </ul>	- uczeń samodzielnie i w prawidłowej kolejności wykonuje czynności higieniczne: uczeń <ul style="list-style-type: none"> <li>- patrzy w lustro</li> <li>- ogląda swój nos/brodę</li> <li>- bierze chusteczkę do ręki</li> <li>- Rozkłada chusteczkę</li> <li>- Przykłada chusteczkę do nosa/brody</li> <li>- Wyciera brudny nos/brodę</li> <li>- Wyrzuca chusteczkę do kosza</li> <li>- Patrzy do lustra czy broda/nos jest czysty</li> <li>- Jeśli nie używa chusteczki jeszcze raz</li> <li>- <b>MYJE RĘCE!</b></li> </ul>

## 7. Ewaluacja programu

### PRZYKŁADOWA KARTA OBSERWACJI

Imię

Nazwisko

Klasa

Hasło	Wymagania							
	podstawowe				ponadpodstawowe			
	Stopień wykonania zadania	Nie realizuje	Realizuje z pomocą	Realizuje	Stopień wykonania zadania	Nie realizuje	Realizuje z pomocą	Realizuje
Uczeń myje włosy	<p>Z pomocą manualną i słowną wykonuje czynności higieniczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Odkręca wodę</li> <li>• Sprawdza czy woda nie jest za ciepła</li> <li>• moczy włosy</li> <li>• Zakręca wodę</li> <li>• Wyciska wodę z włosów</li> <li>• bierze szampon</li> <li>• Odkręca szampon</li> <li>• Nalewa szampon na rękę</li> <li>• Odstawia butelkę drugą ręką</li> <li>• Nakłada szampon na włosy</li> <li>• Pociera włosy aż utworzy się piana</li> <li>• Odkręca wodę</li> <li>• Opłukuje włosy</li> <li>• Zakręca wodę</li> <li>• Wyciera włosy ręcznikiem</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<p>Samodzielnie wykonuje kolejne czynności higieniczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Odkręca wodę</li> <li>• Sprawdza czy woda nie jest za ciepła</li> <li>• moczy włosy</li> <li>• Zakręca wodę</li> <li>• Wyciska wodę z włosów</li> <li>• bierze szampon</li> <li>• Odkręca szampon</li> <li>• Nalewa szampon na rękę</li> <li>• Odstawia butelkę drugą ręką</li> <li>• Nakłada szampon na włosy</li> <li>• Pociera włosy aż utworzy się piana</li> <li>• Odkręca wodę</li> <li>• Opłukuje włosy</li> <li>• Zakręca wodę</li> <li>• Wyciera włosy ręcznikiem</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## **8. Bibliografia**

- O. Ivar Lovaas „*Nauczanie dzieci niepełnosprawnych umysłowo*” Warszawa 1993, Wydawnictwa szkolne i Pedagogiczne;
- Stefan Przybylski „ *Praca rewalidacyjna z osobami głębiej upośledzonymi umysłowo. Wybrane zagadnienia.*” Warszawa 1981, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogiki Specjalnej im.M. Grzegorzewskiej;
- Pod red. Jana **Pileckiego** „ *Usprawnianie wychowanie i nauczanie osób z głębszym upośledzeniem umysłowym*” Kraków 2002, Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej;
- Jacek Kielin, Katarzyna Klimek- Markowicz „*Krok po kroku. Nauczanie i terapia dzieci z umiarkowaną, znaczną i głęboką niepełnosprawnością intelektualną*” Sopot 2013, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

## 9. Załączniki

### Scenariusz zajęć kompensacyjno – poznawczych i wyrównawczych

1. **Czas i miejsce:** SOSW nr 1,09.01.2014r., łazienka, godz.10.30 (około 45minut)
2. **Prowadzący:** mgr Joanna Rozalewska
3. **Temat zajęć:** *Wdrażanie do dbania o wygląd i estetykę swojego ciała.  
Ćwiczenia usprawniające samoobsługę .*

**Treści zgodne z** podstawą programową kształcenia ogólnego dla uczniów z upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym lub znacznym w szkołach podstawowych i gimnazjach. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 sierpnia 2012 r. Załącznik nr 3

#### Zakres treści nauczania:

1. Umiejętność samoobsługi
  - 1) kształtowanie sprawności niezbędnych w codziennym życiu dotyczących ubierania się, jedzenia, higieny osobistej, czynności fizjologicznych, ochrony organizmu przed szkodliwymi czynnikami;
  - 2) kształtowanie nawyków i postaw ogólnie akceptowanych w tym zakresie.
2. Dbłość o zdrowie:
  - 2) utrwalanie podstawowych nawyków higienicznych i żywieniowych;
3. Umiejętność porozumiewania się z otoczeniem, w tym:
  - 1) wykorzystywanie komunikatów pozawerbalnych;
  - 2) poznawanie wspierających, lub alternatywnych metod komunikacji (w stosunku do uczniów napotyających trudności w słownym porozumiewaniu się);
  - 3) doskonalenie słownictwa ucznia i umiejętności formułowania wypowiedzi;
4. Rozwijanie percepcji wzrokowej i spostrzegania:
  - 1) podczas obserwacji rzeczywistości i na obrazkach;
  - 2) przez manipulowanie przedmiotami i porządkowanie przedmiotów.

#### **4. Cele ogólne:**

- Wdrażanie do dbania o wygląd i estetykę swojego ciała
- Rozwijanie sprawności niezbędnych w codziennym życiu dotyczących higieny osobistej
- Kształtowanie podstawowych nawyków higienicznych
- Usprawnianie umiejętności porozumiewania się z otoczeniem (wykorzystanie piktogramów, gestów)
- Usprawnianie motoryki małej: manipulowanie, trzymanie środków higienicznych, przyborów toaletowych (samodzielnie lub z pomocą)
- Kształtowanie umiejętności samodzielnego mycia się
- Rozwijanie percepcji wzrokowej i spostrzegania
- Koncentrowanie uwagi podczas wykonywania czynności
- Umożliwianie uczniowi poczucia sprawczości.

## 6. Cele szczegółowe:

### Uczeń:

- Rozumie potrzebę dbania o swój wygląd
- Rozpoznaje poszczególne piktogramy
- porozumiewa się werbalnie, pozawerbalnie na miarę swoich możliwości
- aktywnie uczestniczy w zajęciach na miarę swoich możliwości
- używa przyborów toaletowych zgodnie z ich przeznaczeniem (samodzielnie lub z pomocą)
- koncentruje się na wykonywanej czynności.

7. **Metody:** werbalna, oglądowo-eksponująca, praktycznego działania, metoda Afolter.

8. **Formy:** indywidualna.

9. **Środki dydaktyczne:** piktogramy, kosmetyczka z przyborami, mydło, kosmetyki, ręcznik.

### 10. Przebieg zajęć:

- Powitanie ucznia
- Zapoznanie ucznia z tematem zajęć – Na dzisiejszych zajęciach będziesz uczył/a się jak należy samodzielnie myć się. Codziennie rano i wieczorem myjemy się; wymieniamy i pokazujemy części ciała, zęby, włosy, paznokcie i pamiętamy o tym, że nosimy zawsze czyste ubranie.
- Oglądanie zawartości kosmetyczki.
- Rozpoznawanie kosmetyków i wskazywanie ich przeznaczenia.
- Uczeń samodzielnie lub z pomocą myje się, dobiera niezbędne kosmetyki.
- Uczeń używa kosmetyków zgodnie z ich przeznaczeniem (mydło, dezodorant, krem, grzebień).
- Podsumowanie zajęć, pochwała i podziękowanie za pracę.



## **Scenariusz zajęć kompensacyjno – poznawczych i wyrównawczych**

5. **Czas i miejsce:** SOSW nr 1, data., łazienka, godz.

6. **Prowadzący:** mgr Joanna Rozalewska

7. **Temat zajęć:** Wdrażanie do dbania o wygląd i estetykę swojego ciała.  
Toaleta poranna .

**Treści zgodne z** podstawą programową kształcenia ogólnego dla uczniów z upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym lub znacznym w szkołach podstawowych i gimnazjach. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 sierpnia 2012 r. Załącznik nr 3

### Zakres treści nauczania:

1. Umiejętność samoobsługi

1) kształtowanie sprawności niezbędnych w codziennym życiu dotyczących ubierania się, jedzenia, higieny osobistej, czynności fizjologicznych, ochrony organizmu przed szkodliwymi czynnikami;

2) kształtowanie nawyków i postaw ogólnie akceptowanych w tym zakresie.

2. Dbłość o zdrowie:

2) utrwalanie podstawowych nawyków higienicznych i żywieniowych;

3. Umiejętność porozumiewania się z otoczeniem, w tym:

1) wykorzystywanie komunikatów pozawerbalnych;

2) poznawanie wspierających, lub alternatywnych metod komunikacji (w stosunku do uczniów napotykaających trudności w słownym porozumiewaniu się);

3) doskonalenie słownictwa ucznia i umiejętności formułowania wypowiedzi;

4. Rozwijanie percepcji wzrokowej i spostrzegania:

3) podczas obserwacji rzeczywistości i na obrazkach;

4) przez manipulowanie przedmiotami i porządkowanie przedmiotów.

### **8. Cele ogólne:**

- Wdrażanie do dbania o wygląd i estetykę swojego ciała
- Rozwijanie sprawności niezbędnych w codziennym życiu dotyczących higieny osobistej
- Kształtowanie podstawowych nawyków higienicznych
- Usprawnianie umiejętności porozumiewania się z otoczeniem (wykorzystanie piktogramów, gestów)
- Usprawnianie motoryki małej: manipulowanie, trzymanie środków higienicznych, przyborów toaletowych (samodzielnie lub z pomocą)
- Kształtowanie umiejętności samodzielnego mycia się
- Rozwijanie percepcji wzrokowej i spostrzegania
- Koncentrowanie uwagi podczas wykonywania czynności
- Umożliwianie uczniowi poczucia sprawczości.

### **6. Cele szczegółowe:**

#### Uczeń:

- Rozumie potrzebę dbania o swój wygląd

- Rozpoznaje poszczególne piktogramy
- porozumiewa się werbalnie, pozawerbalnie na miarę swoich możliwości
- aktywnie uczestniczy w zajęciach na miarę swoich możliwości
- używa przyborów toaletowych zgodnie z ich przeznaczeniem (samodzielnie lub z pomocą)
- koncentruje się na wykonywanej czynności.

**8. Metody:** werbalna, oglądowo-eksponująca, praktycznego działania, metoda Afolter.

**8. Formy:** indywidualna.

**9.Środki dydaktyczne:** piktogramy, kosmetyczka z przyborami, mydło, kosmetyki, ręcznik.

**10.Przebieg zajęć:**

- Powitanie ucznia
- Uczeń idzie do łazienki (z podpowiedzią lub samodzielnie)
- Zapoznanie ucznia z tematem zajęć – Na dzisiejszych zajęciach będziesz uczył/a się jak należy samodzielnie myć się. Codziennie rano myjemy się; wymieniamy i pokazujemy części ciała, pamiętamy również o tym, że nosimy zawsze czyste ubranie.
- Oglądanie zawartości kosmetyczki, wybieranie potrzebnych kosmetyków i wskazywanie ich przeznaczenia.
- Uczeń samodzielnie lub z pomocą myje się, dobiera niezbędne kosmetyki.
- Uczeń zna kolejność wykonywanych czynności lub potrzebuje podpowiedzi słownej i manualnej
- uczeń samodzielnie i w prawidłowej kolejności wykonuje czynności higieniczne:
  - ✓ Myje zęby
  - ✓ Myje twarz
  - ✓ Myje szyję
  - ✓ Myje pachy
  - ✓ Myje ręce
  - ✓ Czesze włosy
  - ✓ Używa kosmetyków (dezodorant, krem)
  - ✓ Uczeń używa kosmetyków zgodnie z ich przeznaczeniem (mydło, dezodorant, krem, grzebień).
- Podsumowanie zajęć, pochwała i podziękowanie za pracę.

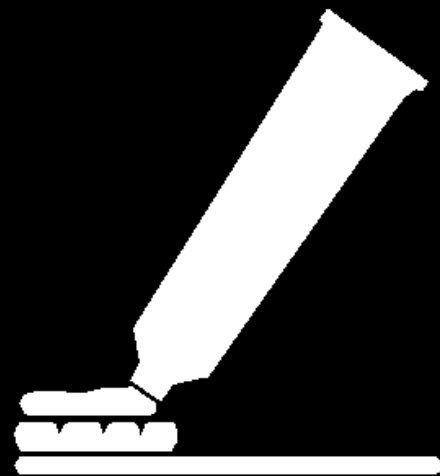
zęby



szczoteczka do zębów



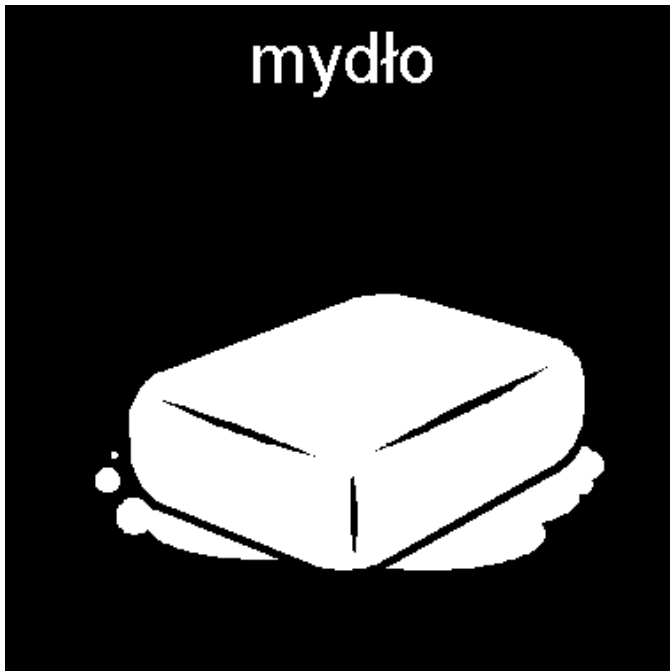
pasta do zębów



myć ręce



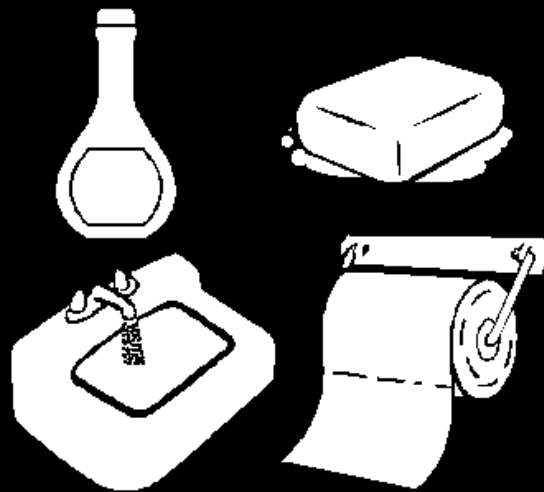
mydło



ręcznik



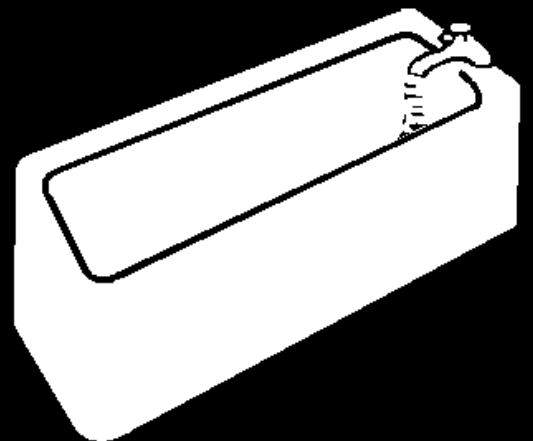
# F łazienka



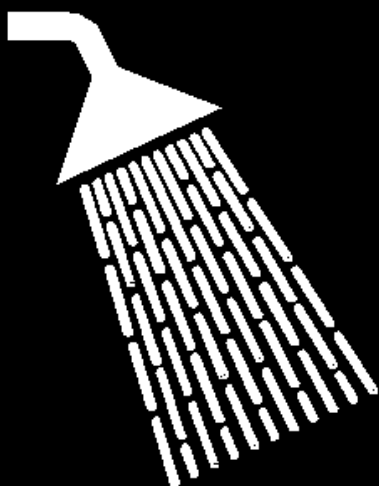
umywalka



wanna



prysznic



sedes



## F Łazienka



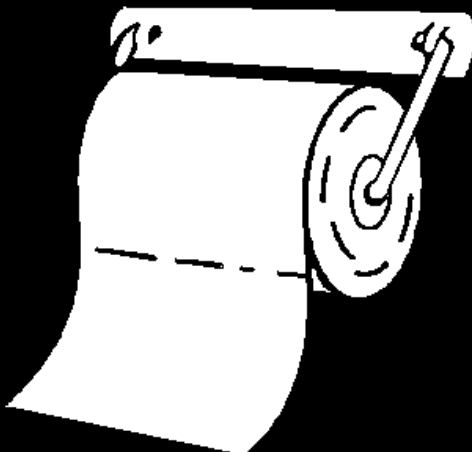
ona robi siku



robić kupę



papier toaletowy



sedes



palce u rąk



palce u nóg



lakier do paznokci



obcinacz do paznokci



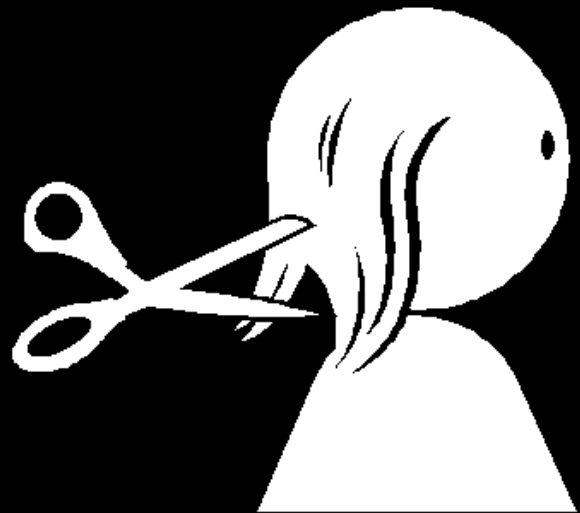
włosy



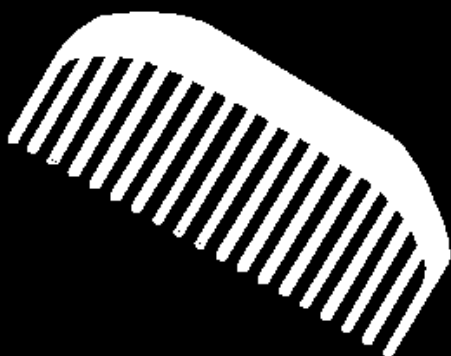
szczotka do włosów



obcinać włosy



grzebień

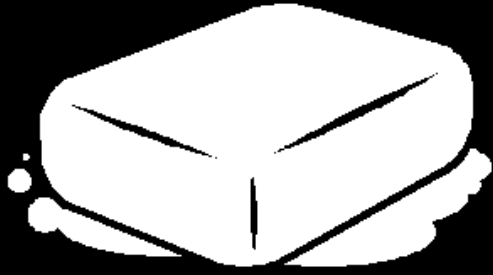


spinka do włosów

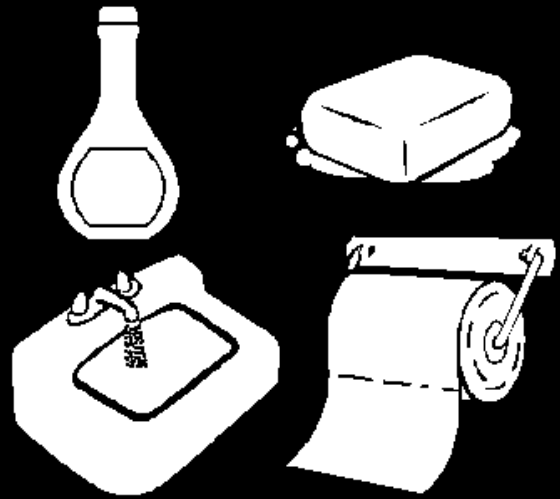




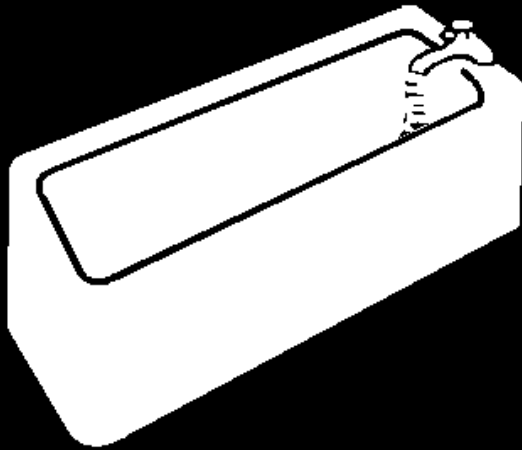
mydło



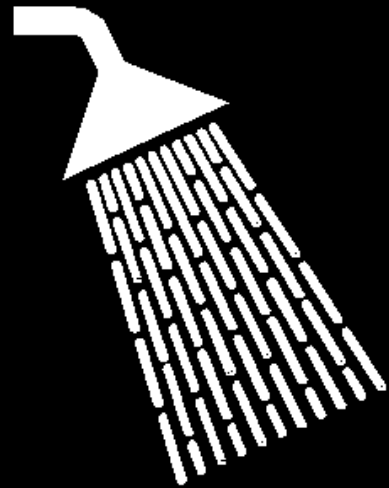
F łazienka



wanna



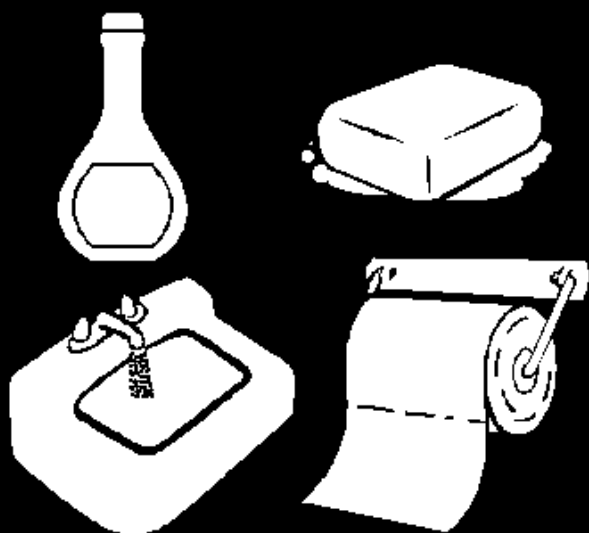
prysznic



ręcznik



F Łazienka



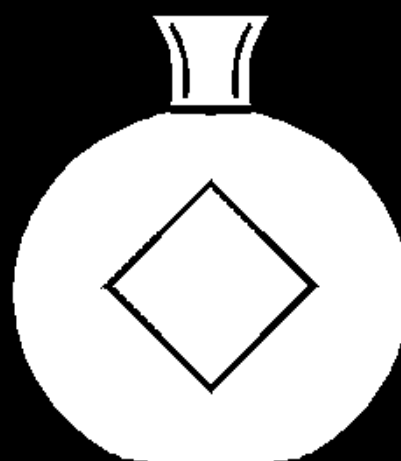
mydło



krem do ciała



perfumy



szampon



dezodorant

