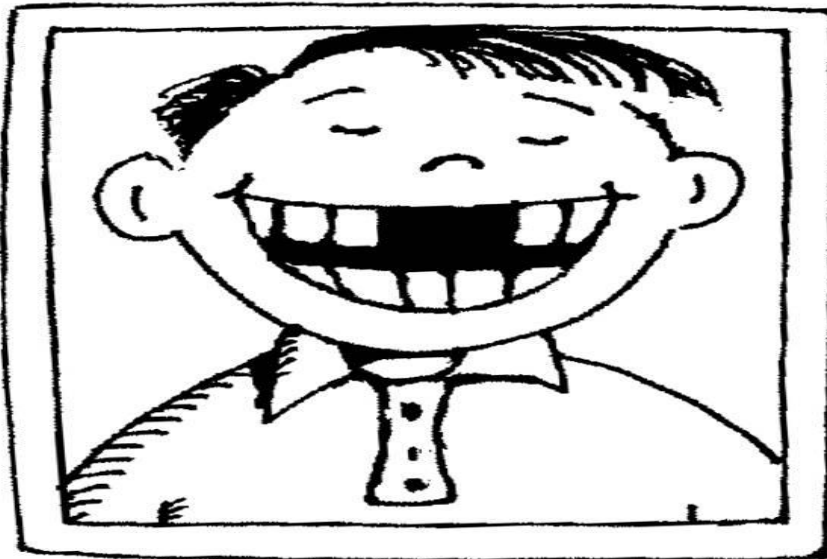


# 7<sup>ο</sup> ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΔΗΜΟΥ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ

Προσωπική φροντίδα

και

υγιεινή...



## Ποιηματάκι –Τραγουδάκι της παρευούλας:

Μόλις σηκωθώ, τρέχω να πλυθώ,  
πλένω πρόσωπο χεράκια και τα άσπρα μου  
δοντάκια.

Δεν φοβάμαι εγώ καθόλου το νερό  
μπαίνω μέσα στο μπανάκι να πλυθώ με  
σαπουνάκι.

Πλένομαι καλά και ύστερα απαλά η μανούλα με  
σκουπίζει και ωραία με χτενίζει.

## ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ...

- Η καθαριότητα είναι η μισή αρχοντιά. (η καλή εξωτερική εμφάνιση συνδέεται με την καθαριότητα)
- Το ‘να χέρι νίβει τ’ άλλο και τα δυο το πρόσωπο. (αναφορά στην αναγκαιότητα της αλληλεγγύης)
- Το γουρούνι κι αν το πλένεις το σαπούνι σου χαλάς (αναφορά στη σημασία της ματαιοπονίας)

# Τραγούδια για το μπάνιο ...

- Μπάνιο και Μπανάκι

<https://youtu.be/AXYZZypVMZo>

- Κάνω μπάνιο

<https://youtu.be/NBrXhgylaiI>

- Μετά από το μπάνιο

<https://youtu.be/uwHrDBLytmQ>



# Πρόταση:

- Στα παιδιά αρέσει να έχουν πρόγραμμα στην ζωή τους. Μπορούμε να φτιάξουμε ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα σωματικής και στοματικής υγιεινής.
- Τυπώνουμε φωτογραφίες που δείχνουν την υγιεινή και καθημερινά το παιδί σημειώνει τι έχει κάνει. Μπορούν δίπλα σε κάθε ένα να κολλάει και μικρά αυτοκολλητάκια.



# ΠΑΙΧΝΙΔΙ - ΔΡΑΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ:

Δίνουμε ιδέες να διασκεδάσουν τα παιδιά κατά την διάρκεια της σωματικής και στοματικής φροντίδας...

Πως μπορούμε να ενεργοποιήσουμε την φαντασία των παιδιών μέσα σε μια μπανιέρα:: Την ώρα που πλένουν τα δόντια τους::

Κατά την διάρκεια του μπάνιου, τα αντικείμενα αποκτούν φωνή και κίνηση. Αρχίζουν να μιλάνε στο παιδί και να φτιάχνουν μια ιστορία. (μιλάει το σφουγγάρι, η οδοντόβουρτσα, η οδοντόκρεμα, το αφρόλουτρο, ακόμα και η βρύση). Μπορούμε επίσης να τυπώσουμε τις εικόνες που δείχνουν αυτά τα αντικείμενα, να τις κολλήσουμε σε καλαμάκια και να παίξουμε κουκλοθέατρο. Με τον καιρό τα παιδιά αρχίζουν να μαθαίνουν τα μέρη του σώματός τους, να αυξάνουν την φαντασία τους, να αναπτύσσουν τον λόγο τους, το λεξιλόγιο τους, μα πάνω από όλα να διασκεδάζουν με την μαμά και τον μπαμπά. Έτσι θα ανυπομονούν να έρθει η ώρα να μπουν στο μπάνιο να πλυθούν.

ΚΑΛΗ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ...



# Τραγούδια για το πλύσιμο των χεριών...

- Πλύσιμο Χεριών

<https://youtu.be/zaU9Hf-CxjA>

- Τα Χεράκια Πλένω

<https://youtu.be/1IPb1AnXKV>



# ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΠΛΥΣΙΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ;

Πλύνετε τα χέρια με σαπούνι και νερό μόνο όταν αυτά είναι εμφανώς λερωμένα! Αλλιώς εφαρμόστε αλκοολούχο αντισηπτικό!

 **Διάρκεια της συνολικής διαδικασίας: 40-60 δευτερόλεπτα**



0  
Ανοίγουμε τη βρύση και βρέχουμε τα χέρια μας με τρεχούμενο νερό.



1  
Λαμβάνουμε την απαραίτητη δόση σαπουνιού ώστε να καλυφθούν όλες οι επιφάνειες των χεριών.



2  
Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.



3  
Τρίβουμε την παλάμη του δεξιού χεριού πάνω στην ραχιαία επιφάνεια του αριστερού χεριού βάζοντας τα δάκτυλα του δεξιού στα μεσοδακτύλια διαστήματα του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



4  
Τρίβουμε τις παλαμιαίες επιφάνειες των χεριών και τα μεσοδακτύλια διαστήματα τοποθετώντας τα δάκτυλα σταυρωτά.



5  
Τρίβουμε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροδαχτύλων και των δύο χεριών κλείνοντας το κάθε χέρι μέσα στην παλάμη του άλλου χεριού.



6  
Κλείνουμε τον αντίχειρα του αριστερού χεριού μέσα στην παλάμη του δεξιού χεριού, τον τρίβουμε με περιστροφικές κινήσεις και αντιστρόφως.



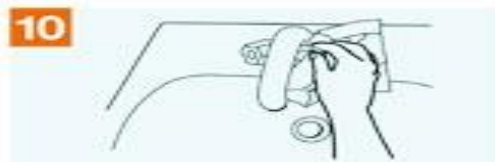
7  
Τρίβουμε τα ακροδάχτυλα του δεξιού χεριού με περιστροφικές κινήσεις (της ίδιας και αντίθετης φοράς) στην παλάμη του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



8  
Επιπλένουμε καλά τα χέρια μας με νερό.



9  
Στεγνώνουμε καλά τα χέρια με χειροπετσάτα μιας χρήσεως.



10  
Χρησιμοποιούμε την ίδια χειροπετσάτα για να κλείσουμε τη βρύση.



11  
Τα χέρια μας τώρα είναι καθαρά και ασφαλή.



## Προτεινόμενα βιβλία:

- Η καθαριότητα είναι ομορφιά.
- Υγεία και καθαριότητα
- Πως να φροντίζω την καθαριότητά μου;
- Το μικρό πόνι πλένει τα δόντια του.
- Η Νεραϊδοντούλα και τα δόντια μου!
- Η μάχη της οδοντόβουρτσας
- Δοντάκια καθαρά

# Τραγούδια για το πλύσιμο των δοντιών:

- Πλένω τα δόντια μου

<https://youtu.be/tEVpzI4g-wI>

- Οδοντοστοιχούλα

<https://youtu.be/pPPDT7Oulag>

- Στοματική υγιεινή –

Εκπαιδευτικό video ρίκου ρίκου

[https://youtu.be/Xk\\_LzymYOUI](https://youtu.be/Xk_LzymYOUI)



# Βιντεάκια για τα δόντια:

- Γιατί πέφτουν τα δόντια μου

<https://youtu.be/8niUTp7YuJ8>

- Τι κάνουν οι σοκολάτες στα δοντάκια μας

<https://youtu.be/BjcnJPYYaxA>

- Πώς βουρτσίζουμε τα δόντια

<https://youtu.be/7LYCsXsrSXg>

# Κατασκευή: Φτιάχνω ένα στόμα...

## ΥΛΙΚΑ:

- Ρολό από χαρτί υγείας
- Ροζ τέμπερα
- Λευκή πλαστελίνη



## ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- Ζωγραφίζουν τα παιδιά το ρολό με ροζ χρώμα .
- Το κόβουμε στην μέση, αφήνοντας ένα κομμάτι στο πίσω μέρος .
- Κόβουμε την πλαστελίνη σε μικρά κομμάτια, την πλάθουμε μπαλάκια και την κολλάμε στο άνοιγμα του ρολό.

Το στόμα μας είναι έτοιμο...

# Οικογενειακή Κατασκευή:

## Υλικά:

- Πλαστικά μπουκάλια
- Λευκή μπογιά
- Πινέλο
- Ψαλίδι
- Ροζ και κόκκινο χαρτόνι
- Κόλλα
- Πλαστελίνη
- 1 οδοντόβουρτσα



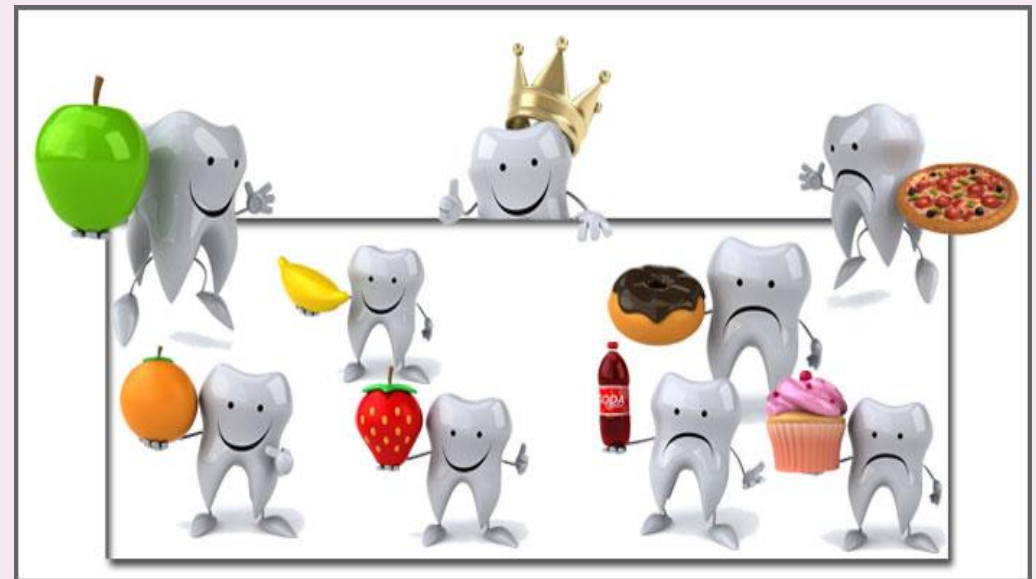
## Εκτέλεση:

- Κόβουμε το κάτω μέρος από πλαστικά μπουκάλια.
- Τα βάφουμε λευκό κι από τις δυο πλευρές μέσα έξω.
- Κόβουμε ένα ροζ χαρτόνι τσακισμένο στην μέση σε οβάλ σχήμα.
- Κολλάμε πάνω κάτω τα άσπρα πλαστικά μπουκάλια.
- Κόβουμε το κόκκινο χαρτόνι για την γλώσσα του στόματος και την κολλάμε ανάμεσα.
- Διάφορα χρώματα πλαστελίνης τα πλάθουμε μικρά μπαλάκια και τα κολλάμε πάνω στα μπουκάλια που σχηματίζουν τα δόντια.
- Το παιδί παίρνει την οδοντόβουρτσα και τρίβει να βγάλει την πλαστελίνη, τα μικρόβια και τις τροφές δηλαδή από τα δόντια.

ΚΑΛΗ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ....

# Συζήτηση - Παιχνίδι:

- Μπορούμε να συζητήσουμε με τα παιδιά ποιες τροφές είναι καλές και ποιες κακές. Μέσα από εικόνες το παιχνίδι θα ξεκινήσει, θα κάνουν γκριμάτσες χαρούμενες όταν τρώνε υγιεινές τροφές και λυπημένες όταν τρώνε ανθυγιεινές.



❖ Αφήγηση παραμυθιού:

Δόνα Τερηδόνα Παραμύθι Ευγένιου  
Τριβιζά

<https://youtu.be/M61EPI-73dA>

❖ Κουκλοθέατρο:

Σοκολάκης και Ζαχαρούλα Τρυποδόντη

<https://youtu.be/mlid-1bFZcg>

# ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

ΟΝΟΜΑ: \_\_\_\_\_ ΗΜΕΡΑ: \_\_\_\_\_

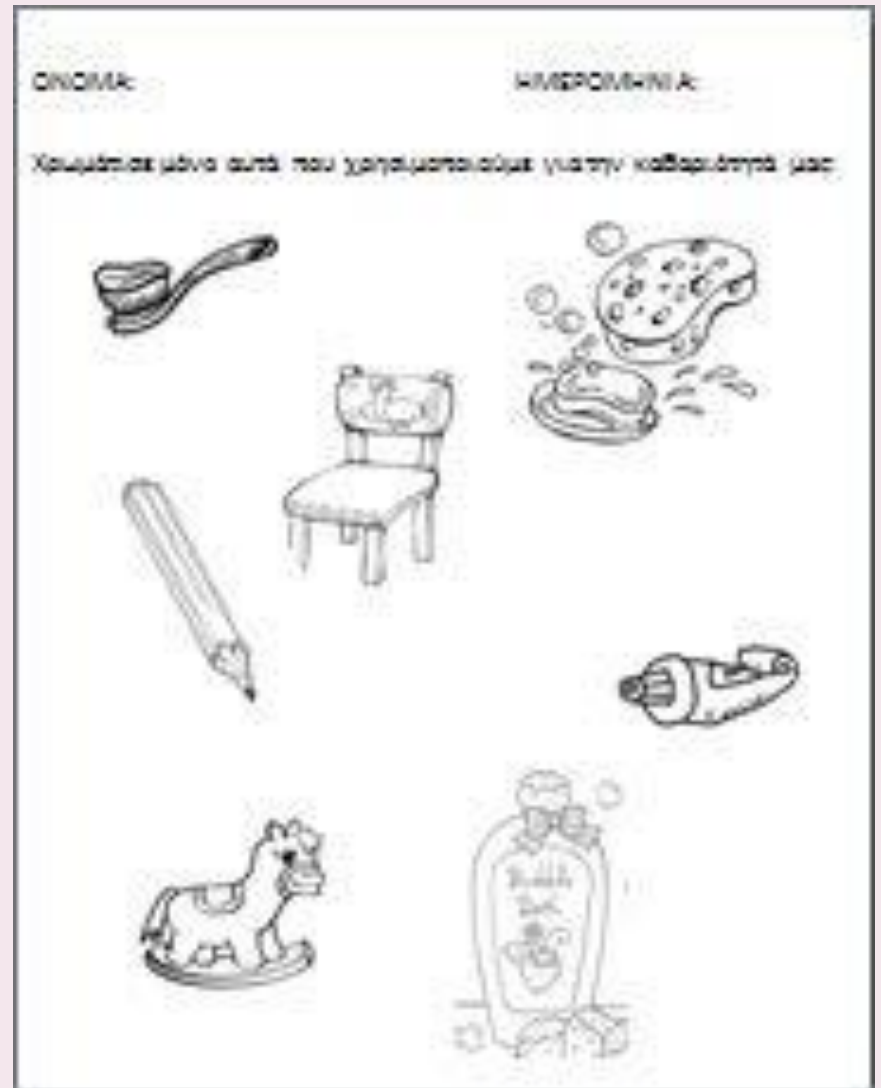
## Στη μπανιέρα

Βάζω σε κύκλο όσα χρειάζεται η Νίκη, κλώνοντας μπάνιο:



ΟΝΟΜΑ: \_\_\_\_\_ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: \_\_\_\_\_

Χρωμάτισε μόνο αυτά που χρησιμοποιούμε για την καθαριότητά μας:





ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΑΡΡΩΣΤΑΙΝΟΥΜΕ...  
ΤΑ ΛΕΜΕ ΣΥΝΤΟΜΑ...

