

**Φύλλα Δραστηριοτήτων**  
**«Είμαι καθαρός, πάντα δυνατός»**



### Μαθαίνουμε παροιμίες και ρητά...

→ «Η καθαριότητα είναι η μισή αρχοντιά!»

*Ελληνική Παροιμία*

→ «Νους υγιής εν σώματι υγιή»

*Αρχαίο Ρητό*

→ «Όταν έχεις την υγεία σου έχεις όλα τα καλά σου»

*Ελληνική Παροιμία*

→ «Η πρόληψη είναι καλύτερη από τη θεραπεία»

*Αγγλική Παροιμία*

### Μαθαίνουμε να πλένουμε τα χέρια....



Βάζουμε τα παιδιά να σταθούν όρθια σε κύκλο.

Θεωρούμε ότι μπροστά μας υπάρχει ένας νιπτήρας.

Αυτοσχεδιάζουμε...

Ανοίγουμε τη βρύση, βρέχουμε τα χέρια μας, πιάνουμε το σαπούνι, κι όλοι μαζί μετράμε αργά, τραγουδιστά, μέχρι το 10, πλένοντας τα χέρια μας.

Ξεπλένουμε τα χέρια μετρώντας αργά, τραγουδιστά, μέχρι το 5.

Σκουπίζουμε τα χέρια μας...

Επαναλαμβάνουμε 2-3 φορές μέχρι τα παιδιά να το κάνουν μόνα τους χωρίς να το δείχνουμε.

Δείχνουμε τις εικόνες στα παιδιά και συζητάμε



- 1) Τι κάνει το κάθε παιδάκι στην εικόνα;
- 2) Πόσες φορές πρέπει να κάνουμε αυτά που κάνουν τα παιδιά την ημέρα;
- 3) Συζητάμε για το πως νιώθουν τα παιδιά στις εικόνες κι αν δείχνουν και είναι υγιή.  
(Μπορούμε να κόψουμε τις φωτογραφίες, να τις κολλήσουμε σε χοντρό χαρτόνι, να κόψουμε τα κομματάκια και να κάνουμε παζλ)

Κρυπτόλεξο

Στον πίνακα που ακολουθεί υπάρχουν κρυμμένες 10 λέξεις σχετικές με την προσωπική υγιεινή. Θα τις βρεις; (Μπάνιο, Νυχοκόπτης, Ντους, Λούσιμο, Σαπούνι, Σφουγγάρι, Οδοντόβουρτσα, Χτένισμα, Οδοντόκρεμα, Σαμπουάν)

Κ	Α	Μ	Ε	Ρ	Κ	Ο	Τ	Ν	Ο	Δ	Ο
Ο	Ε	Ζ	Η	Α	Ρ	Β	Ε	Ζ	Ψ	Τ	Ρ
Δ	Γ	Σ	Θ	Ι	Τ	Δ	Π	Φ	Γ	Χ	Ω
Ο	Ρ	Ι	Μ	Κ	Λ	Θ	Υ	Λ	Σ	Π	Ο
Ν	Κ	Λ	Π	Ν	Χ	Μ	Μ	Κ	Α	Ι	Δ
Τ	Β	Μ	Α	Α	Τ	Γ	Ν	Ε	Π	Ζ	Θ
Ο	Κ	Ν	Ν	Β	Ε	Η	Δ	Ξ	Ο	Π	Ε
Β	Ψ	Ξ	Ι	Ο	Ν	Β	Ξ	Ζ	Υ	Ρ	Η
Ο	Α	Π	Ο	Χ	Ι	Σ	Μ	Ν	Ν	Σ	Τ
Υ	Ω	Ρ	Μ	Λ	Σ	Γ	Ω	Ψ	Ι	Α	Υ
Ρ	Φ	Υ	Ω	Ω	Μ	Χ	Δ	Τ	Ψ	Χ	Φ
Τ	Σ	Ν	Υ	Σ	Α	Μ	Π	Ο	Υ	Α	Ν
Σ	Ξ	Τ	Π	Ψ	Φ	Λ	Κ	Ε	Λ	Τ	Ν
Α	Ο	Ρ	Σ	Φ	Ο	Υ	Γ	Γ	Α	Ρ	Ι
Ρ	Ν	Ο	Π	Ξ	Τ	Σ	Κ	Μ	Ζ	Υ	Σ
Κ	Τ	Ρ	Χ	Θ	Υ	Ι	Π	Ν	Ρ	Η	Φ
Λ	Ο	Υ	Σ	Ι	Μ	Ο	Δ	Ι	Μ	Λ	Θ
Ν	Υ	Χ	Μ	Η	Ω	Ζ	Β	Γ	Ε	Α	Κ
Φ	Σ	Σ	Η	Τ	Π	Ο	Κ	Ο	Χ	Υ	Ν

#### Φτιάχνω σαπούνι!

##### Αναζωογονητικό σαπούνι γλυκερίνης

- Χρόνος παρασκευής : 15 λεπτά
- Διάρκεια συντήρησης: 3 μήνες

##### Απαραίτητος εξοπλισμός :

- Καλούπι σιλικόνης
- Μιξεράκι ή σπάτουλα
- μία ζυγαριά ακρίβειας

##### Υλικά:

Φάση	Υλικά :	%	~55 g (με ζυγαριά)
A	Βάση σαπουνιού οργανική	90.20	49.6 g
A	Αλόη βέρα τζελ	2.00	1.1 g
A	Αλλαντοΐνη	1.00	0.6 g
A	Πράσινη άργιλος	3	1.7 g
A	Αιθέριο έλαιο Δυόσμος	0.80	0.4 g ή 15 σταγόνες
A	Αιθέριο έλαιο Λάιμ	3.00	1.7 g ή 69 σταγόνες

1. Λιώνετε στο μπεν μαρί την οργανική βάση σαπουνιού και βγάζετε από την φωτιά.
2. Προσθέσετε τα υπόλοιπα υλικά ανακατεύοντας καλά για ομογενοποιήστε το μίγμα.
3. Ρίξτε το μίγμα στο καλούπι (θερμάνετε το ελαφρώς αν έχει γίνει πολύ πηχτό). Κόλπο : Το μίγμα σας δεν πρέπει να είναι πολύ ρευστό όταν το ρίχνετε έτσι ώστε η άργιλο να μείνει αιωρούμενη.
4. Αφήστε το σαπούνι σας να σκληρύνει πριν το βγάλετε από το καλούπι και αφήστε το να στεγνώσει 24 ώρες πριν το χρησιμοποιήσετε. Κόλπο : σκληρύνετε το σαπούνι σας στην κατάψυξη για να το βγάλετε από την φόρμα πιο γρήγορα.

Αποθηκεύστε το σαπούνι σας σε ένα μέρος χωρίς φώς και ζέστη.

Υπό καλές συνθήκες υγιεινής, το σαπούνι συντηρείται 3 μήνες.