



in action
for a better world

Οδηγός Βιωματικού Προγράμματος

Είμαι καθαρός, πάντα δυνατός!

για την
υλοποίηση
των στόχων

3 ΚΑΛΗ
ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ
ΕΥΗΜΕΡΙΑ





in action
for a better world

Οδηγός Βιωματικού Προγράμματος

Δομή για προνήπια, νήπια & Α' δημοτικού

Είμαι καθαρός, πάντα δυνατός!

Εκπαιδευτικό πρόγραμμα
για την υγιεινή

Το να μάθουμε να αγαπάμε και να φροντίζουμε τον εαυτό μας είναι κάτι που πρέπει να γίνεται σε καθημερινή βάση ευχάριστα, φυσικά, χωρίς εξαναγκασμό. Έτσι θα νιώθουμε όμορφα, πρώτα απ' όλα με τον εαυτό μας και έπειτα με όλους τους άλλους.

Περιγραφή Δραστηριοτήτων

Δραστηριότητα 1η: Παρουσίαση θέματος

Στόχος: να εισάγουμε ομαλά τα παιδιά στο θέμα και να τους δώσουμε τα πρώτα ερεθίσματα

Περιγραφή:

Χρησιμοποιούμε σκιστάκια και αφήγηση για τις ενότητες που θέλουμε να αναφέρουμε, δηλαδή:

Ατομική / σωματική υγιεινή, προσωπικοί χώροι, κοινόχρηστοι χώροι.

Συζήτηση θέματος για την ανάγκη ατομικής και σωματικής καθαριότητας (σώμα (περιλαμβάνει φροντίδα του εαυτού μας στην τουαλέτα), ρούχα, παπούτσια, δόντια (σιδεράκια), μαλλιά (ψείρες), νύχια, μύτη, αυτιά, κ.λπ. προσωπικά αντικείμενα: σάκα, μπουφάν, τετράδια, βιβλία, κασετίνα, παιχνίδια κ.λπ.)

Συζήτηση θέματος για την ανάγκη διατήρησης καθαρών χώρων (σχολείο: τάξη, διάδρομοι, προαύλιο, τουαλέτες, βρύσες νερού, σπίτι: δωμάτιο, μπάνιο, κουζίνα, σαλόνι, εξωτερικοί χώροι: γυμναστήριο ή χώρος προπόνησης, ιατρεία, δρόμος, πεζοδρόμιο, Μέσα μαζικής μεταφοράς, κ.λπ.)

Αναφορά στις πηγές μόλυνσης: κουζίνα, μπάνιο, πληγές – χτυπήματα, σάλια, βρόμικα χέρια, νύχια, ρούχα, παπούτσια, αυτιά, μύτη, μαλλιά, κ.ά.

Γίνεται αφήγηση των 2 ιστοριών (αγοριού και κοριτσιού) χρησιμοποιώντας τις εικόνες.

Στη συνέχεια επαναλαμβάνεται η αφήγηση των 2 ιστοριών (αγοριού και κοριτσιού) χρησιμοποιώντας τις εικόνες και τα μικρά σκιστάκια (με τους κακούς ήρωες και τον Αρχηγό τους τον Δον Μικρόβιους) όπου αντιστοιχούμε το θέμα με τους κακούς ήρωες.

Διάρκεια: 25'

Υλικά: Προτζέκτορας – παρουσίαση, ιστορίες αγοριού/κοριτσιού, κάρτες με μικρόβια

Είμαι καθαρός, πάντα δυνατός

Περιγραφή δραστηριοτήτων

ΙΣΤΟΡΙΕΣ

Ο μικρός Μανώλης

1η εικόνα: Ο μικρός Τ... ξυπνάει, αφήνει ξέστρωτο το κρεβάτι του και πάει στο μπάνιο. **(κολλάμε Ανακατώστρα)**

2η εικόνα: Ντύνεται, επιλέγοντας μόνο τα ρούχα που χρειάζεται, παίρνει τη σάκα του και φεύγει. **(Δεν χρειάζεται, σωστή κίνηση)**

3η εικόνα: Πηγαίνει προς το σχολείο και βλέπει ένα σκυλί, σκύβει και το χαϊδεύει. **(κολλάμε Μυκητίδη, Μικροβιάκια)**

4η εικόνα: Στο διάλειμμα τρώει το φαγητό του, μαζεύει τα σκουπίδια και τα πετάει στον κάδο. **(Δεν χρειάζεται, σωστή κίνηση)**

5η εικόνα: Γυρίζει σπίτι, και ξαπλώνει στο κρεβάτι με τα ρούχα και τα παπούτσια. **(κολλάμε Βρομερόπουλο)**

6η & 7η εικόνα: Κάνει μπάνιο, βάζει τη φόρμα του και πηγαίνει στο γυμναστήριο. **(Δεν χρειάζεται, σωστή κίνηση)**

8η εικόνα: Γυρίζει, πετάει τα βρόμικα ρούχα, τα παπούτσια και τις κάλτσες του μέσα στο δωμάτιο. **(κολλάμε Ανακατώστρα, Βρομερόπουλο)**

9η & 10η εικόνα: Πλένει τα χέρια του και τρώει στο τραπέζι. **(Δεν χρειάζεται, σωστή κίνηση)**

11η 12η εικόνα: Πηγαίνει να πετάξει τα σκουπίδια και δεν πλένει τα χέρια του, πριν πιάσει τα βιβλία του. **(κολλάμε Μυκητίδη, Βρομερόπουλο Μικροβιάκια)**

13η & 14η εικόνα: Διαβάζει και μαζεύει το δωμάτιό του πριν πέσει για ύπνο. **(Δεν χρειάζεται, σωστή κίνηση)**

15η & 16η εικόνα: Πλένει τα δόντια του και κάνει μπάνιο, πριν πέσει για ύπνο. **(Δεν χρειάζεται, σωστή κίνηση)**

Η μικρή Ελένη

1η & 2η εικόνα: Η μικρή Τ... ξυπνάει, πάει στο μπάνιο, πλένει πρόσωπο, δόντια και χτενίζεται. **(Δεν χρειάζεται, σωστή κίνηση)**

3η εικόνα: Ντύνεται, πετάει τα ρούχα που δεν ήθελε να βάλει στο πάτωμα και φεύγει. **(κολλάμε Ανακατώστρα)**

4η & 5η εικόνα: Πηγαίνει στο σχολείο, παίζει με τις φίλες της στο προαύλιο και πριν μπει για μάθημα πλένει τα χέρια της. **(Δεν χρειάζεται, σωστή κίνηση)**

6η εικόνα: Στο διάλειμμα τρώει και πετάει τα σκουπίδια στο προαύλιο. **(κολλάμε Βρομερόπουλο)**

7η & 8η εικόνα: Γυρίζει σπίτι και χωρίς να πλένει τα χέρια της τρώει. **(κολλάμε Μυκητίδη, Μικροβιάκια)**

9η & 10η εικόνα: Βάζει τα ρούχα της στα άπλυτα και φοράει τις πυτζάμες της πριν ξαπλώσει. **(Δεν χρειάζεται, σωστή κίνηση)**

Είμαι καθαρός, πάντα δυνατός

Περιγραφή δραστηριοτήτων

11η εικόνα: Ξυπνάει, αγκαλιάζει το μικρό αδερφό της που είναι άρρωστος με ίωση. (κολλάμε **Μικροβιάκια**)

12η & 13η εικόνα: Διαβάζει με τη φίλη της τη Μαρία αφού τακτοποιήσει το γραφείο της. (Δεν χρειάζεται, **σωστή κίνηση**)

14η εικόνα: Τρώει στο δωμάτιό της πετώντας κάτω ψίχουλα... (κολλάμε **Βρομερόπουλο, Μικροβιάκια**)

15η εικόνα: Μαζεύει τα πιάτα της και τα βάζει στο πλυντήριο. (Δεν χρειάζεται, **σωστή κίνηση**)

16η εικόνα: Πέφτει για ύπνο χωρίς να πλύνει δόντια και να κάνει μπάνιο. (κολλάμε **Βρομερόπουλο, Τερηδόνα, Μυκητίδη**)

Δραστηριότητα 2η: «Φροντίζω τον εαυτό μου, το σώμα μου και τους προσωπικούς χώρους»

Στόχος: να κατανοήσουμε την αναγκαιότητα της καθαριότητας, με παντομίμα, θεατρικό παιχνίδι.

Περιγραφή:

Χωρίζουμε τα παιδιά σε ομάδες και αναθέτουμε να ετοιμάσουν τις κινήσεις που πρέπει να κάνουν για την καθαριότητα και υγιεινή σε σχέση με την προσωπική/ατομική φροντίδα στο ίδιο τους τον εαυτό, αλλά και στο σπίτι, στους προσωπικούς δηλαδή χώρους:

Δίνουμε οδηγίες στα παιδιά, οδηγούμε τη δραστηριότητα με εντολές και χωρίζουμε ενότητες ώστε να δουλέψουν-προετοιμάσουν για να παρουσιάσουν ανά κατηγορία: ομάδα για το πρόσωπο, ομάδα για το σώμα, ομάδα για μπάνιο, ομάδα για κουζίνα, ομάδα για δωμάτιο, ομάδα για άλλους χώρους μέσα στο σπίτι.

Παρακολουθούμε την προετοιμασία για βοήθεια-καθοδήγηση. Μοιράζουμε στα παιδιά αξεσουάρ για να τα χρησιμοποιήσουν στο Θ.Π.

Εναλλακτικά για τις μεγαλύτερες ηλικίες, ζητάμε από τις ομάδες να φτιάξουν και να παρουσιάσουν μια ιστοριούλα με αφορμή κάποια αντικείμενα και μια συνθήκη (π.χ. είναι πρωί, τι κάνω για την υγιεινή μου)

Επίσης, θα μπορούσε με τη συνοδεία μουσικής να κινούνται όλες οι ομάδες στο χώρο. Ο εκπαιδευτικός να δηλώνει ένα δωμάτιο, στο οποίο θα σταματούν με το κλείσιμο της μουσικής. Τα παιδιά ενεργούν στο δωμάτιο ανάλογα με την παραγγελία (π.χ. μπαίνω στο υπνοδωμάτιο και το αερίζω, μπαίνω στο μπάνιο και πλένω τα δόντια μου κτλ)

Είμαι καθαρός, πάντα δυνατός

Περιγραφή δραστηριοτήτων

Προτάσεις για Θεματικές:

1. Σώμα:

Κινήσεις που κάνουμε για την ατομική, σωματική υγιεινή.

Π.χ. Το πρωί σηκώνομαι και πλένω το πρόσωπό μου να φύγουν οι τσίμπλες, πλένω τα δόντια μου,....., μετά κ.λπ.

Στοιχεία για να τονιστούν:

Βρόμικη μύτη, 2. Βρόμικα δόντια, ή σιδεράκια, 3. Βρόμικα αυτιά, 4. Βρόμικα ή φαγωμένα νύχια, 5. Βρόμικο στόμα (υπολείμματα φαγητού), 6. Σάλια στο στόμα, 7. Τσίμπλες στα μάτια, 8. Βρόμικα χέρια, 9. Βρόμικα παπούτσια (λάσπες ή δυσσομία), 10. Βρόμικα ρούχα, 11. Βρόμικα και αχτένιστα μαλλιά, 12. Μαλλιά με ψείρες, 13. Βρόμικο εσώρουχο, 14. Ιδρώτας (δυσσομία & πηγή μόλυνσης), 15. παιδάκι που ετοιμάζεται για φαγητό, 16. παιδάκι που ετοιμάζεται για ύπνο, 17. παιδάκι που πηγαίνει τουαλέτα (λεκάνη, καζανάκι, χαρτί, χέρια), 18. παιδάκι που ντύνεται, 19. παιδάκι που ετοιμάζεται για μπάνιο (ρούχα, σφουγγάρι, σαπουνάδες, κ.ά.), 20. περιποιούμαι την πληγή μου, κ.λπ.

2. Σε χώρους σπιτιού:

Κινήσεις που κάνουμε για την υγιεινή του προσωπικού μας χώρου (δωμάτιο μας, αντικείμενά μας) καθώς και του σπιτιού.

Π.χ. Για να έχω πάντα.... πρέπει να κάνω, και, όπως και κ.ο.κ.

Στοιχεία για να τονιστούν:

α. Δωμάτιο:

1. Φροντίζουμε να είναι πάντα καθαρό και τακτοποιημένο, 2. Αερίζουμε το χώρο κάθε μέρα, 3. Όχι φορεμένα και βρόμικα ρούχα στη ντουλάπα, 4. Τακτοποιούμε τα ρούχα και τα πράγματά μας, 5. Τα παπούτσια και τις κάλτσες δεν τα αφήνουμε όπου να'ναι, 6. Κρεβάτι (καθαρά σεντόνια, δεν καθόμαστε με βρόμικα ρούχα πάνω, κ.λπ.), 7. Πιτζάμες, παντόφλες (μόνο μέσα στο σπίτι, για να διατηρηθούν καθαρά), 8. Τακτοποιημένο και καθαρό γραφείο, βιβλία, τετράδια κ.λπ., 9. Δεν αφήνουμε υπολείμματα από φαγητά στον κάδο των σκουπιδιών του δωματίου, 10. Φροντίζουμε τα προσωπικά αντικείμενα (σάκα, κ.ά.) να είναι καθαρά και σε καλή κατάσταση

β. Κουζίνα:

1. Φροντίζουμε να είναι πάντα καθαρός ο πάγκος, 2. Νεροχύτης, καθαρός και φροντίζουμε να μην μένουν άπλυτα για μέρες τα πιάτα, 3. Αν μας πέσει κάτι κάτω, δεν το χρησιμοποιούμε, το βάζουμε στα άπλυτα, αν είναι φαγώσιμο το πετάμε, 4. Δεν αφήνουμε τα σκουπίδια πολλές μέρες, 5. Δεν αφήνουμε φαγητά πολλές ημέρες στο ψυγείο, προσέχουμε την ημερομηνία λήξης των προϊόντων

Είμαι καθαρός, πάντα δυνατός

Περιγραφή δραστηριοτήτων

γ. Μπάνιο:

1. Βάζουμε τα βρόμικα στο καλάθι των απλύτων, 2. Χρησιμοποιούμε καθαρή πετσέτα (είτε για τα χέρια, είτε για τα πόδια, είτε για το σώμα...), 3. Καθαρό σφουγγάρι, 4. Ξεβγάζουμε καλά τα σαπούνια, 5. Προσέχουμε να μην λερώσουμε την λεκάνη, 6. Προσέχουμε να μην αφήσουμε σαπουνάδες ή οδοντόκρεμες στον νιπτήρα, κ.λπ.

δ. Σαλόني, τραπεζαρία

1. Φροντίζουμε να μην λερώνουμε, αλλά και να μην αφήνουμε υπολείμματα φαγητών, 2. Δεν αφήνουμε τους χώρους άνω-κάτω

ε. Βεράντα, Γκαράζ ή άλλο:

1. Φροντίζουμε να μην λερώνουμε, 2. Διατηρούμε όσο το δυνατόν καθαρούς χώρους, 3. Δεν παρατάμε παιχνίδια ή άλλα πράγματα

Διάρκεια: 20'

Υλικά: αξεσουάρ θεατρικού παιχνιδιού

Δραστηριότητα 3η: _«Ομαδική καθαριότητα, φροντίδα – Ευθύνη όλων μας»

Στόχος: να κατανοήσουν το θέμα της προσωπικής ευθύνης μέσα από το ομαδικό παιχνίδι με τις κάρτες αντιστοίχισης

Περιγραφή:

Τονίζουμε τι πρέπει να κάνουμε για την υγιεινή έξω από το σπίτι, (σπίτι, σχολείο, δρόμους κ.λπ.).

Π.χ. Είμαι στο σχολείο, στο διάλειμμα τρώω και δεν πετάω τα σκουπίδια κάτω, παίζω μπάλα, (βρόμικα χέρια), χτυπάει το κουδούνι να πάμε στην τάξη..... (πλένω χέρια για να μην βρομίσω θρανίο, τετράδια, βιβλία κ.ά.)

Έχουμε καρτελάκια με εικόνες από βρόμικους χώρους, «πηγές μόλυνσης» δηλαδή το πρόβλημα:

1. Βρόμικη βεράντα ή αυλή με λάσπες	Χαρούμενο παιδί που καθαρίζει με λάστιχο ή σκούπα
2. Βρόμικη ή ακατάστατη τάξη, μερικά ακατάστατα θρανία	Παιδάκια που τακτοποιούν τάξη, και άλλα που κάθονται σε τακτοποιημένο θρανίο
3. Προαύλιο με σκουπίδια (πηγές μόλυνσης)	Καθαρό προαύλιο με χαρούμενα παιδιά που παίζουν
4. Αποδυτήρια με λεκέδες μούχλας και με βρόμικα παπούτσια, ρούχα, πεταμένες πετσέτες, ένα παιδάκι που βγαίνει από βρόμικη ντουζιέρα	Αποδυτήρια καθαρά, με τακτοποιημένα ρούχα και αντικείμενα (σάκους, κ.λπ.), κρεμασμένες πετσέτες, ένα παιδάκι που βγαίνει από ντουζιέρα καθαρή

Είμαι καθαρός, πάντα δυνατός

Περιγραφή δραστηριοτήτων

5. Βρόμικες τουαλέτες, βρύσες και νιπτήρες με άλατα και μούχλα	Το αντίθετο, λαμπερά όλα και ένα παιδάκι που κάνει χρήση προσεκτικά
6. Βρόμικο αυτοκίνητο μέσα και έξω	Οικογένεια που το παιδάκι σκουπίζει το εσωτερικό του αυτοκινήτου και οι γονείς με κουβά απ' έξω
7. Βρόμικος δρόμος και σε κάποιο σημείο κάδος σκουπιδιών ξεχειλισμένος	Πολίτες που πετούν τα σκουπίδια σε κάδους και γύρω καθαρά
8. Παιδί που έχει αγγίξει σκυλί στο δρόμο	Παιδί που καθαρίζει τα χέρια του με υγρό μαντιλάκι
9. Παιδί που περπατάει σε πεζοδρόμιο και πατάει ακαθαρσίες	Παιδί που βλέπει τις ακαθαρσίες και τις αποφεύγει
10. Παιδάκι που βήχει μέσα στο πρόσωπο άλλων	Παιδί που βάζει το χέρι μπροστά
11. Παιδιά που ακουμπούν σε χερούλια, στηρίγματα, παράθυρα ή καρέκλες μέσω μεταφοράς το πρόσωπό τους	Παιδιά με σωστή στάση μέσα στα μέσα μεταφοράς (κρατιούνται από χερούλια ή κάθονται στα καθίσματα)
12. Παιδάκια που παίζουν καθισμένα στο δρόμο	Παιδάκια που παίζουν όχι όμως καθισμένα ή παίζουν σπίτι τους καθισμένα
13. Παιδάκια που μαζεύουν σκουπίδια με γυμνά χέρια	Παιδάκια που μαζεύουν σκουπίδια με γάντια εργασίας

... και τα αντίστοιχα καρτελάκια με τη λύση για την καθημερινή υγιεινή φροντίδα των χώρων που μας περιβάλλουν, τι πρέπει δηλαδή να κάνει το παιδάκι (ή ο άνθρωπος γενικότερα), στην κάθε περίπτωση για να μην είναι βρόμικο ή να μην είναι εκτεθειμένο σε πηγές μόλυνσης ή σε θέματα που αφορούν κοινόχρηστους χώρους τι πρέπει να κάνουν ή να μην κάνουν όλοι για να είναι όλα καθαρά.

Χωρίζουμε τα παιδιά σε ομάδες.

Δίνουμε στα παιδιά τις κάρτες με το πρόβλημα υγιεινής-καθαριότητας και τους δίνουμε 2-3 λεπτά να τις δουν και να εντοπίσουν το πρόβλημα. Μετά τους δίνουμε τις κάρτες με τις λύσεις (εικόνες με το παιδί να πλένει χέρια κ.ο.κ.) και τους ζητάμε να τις αντιστοιχίσουν. Τσεκάρουμε όλες τις ομάδες συζητώντας (αν έχουμε χρόνο) το κάθε καρτελάκι και τη λύση του.

Διάρκεια: 10'

Υλικά: Κάρτες για αντιστοίχιση

Είμαι καθαρός, πάντα δυνατός

Περιγραφή δραστηριοτήτων

Δραστηριότητα 4η: Οι ντεντέκτιβ της καθαριότητας

Στόχος: να κατανοήσουν την αξία της υγιεινής μέσα από την ευχαρίστηση που νιώθουμε σε ένα καθαρό και τακτοποιημένο περιβάλλον.

Περιγραφή:

Έχουμε εικόνες με θέματα γύρω από την υγιεινή/καθαριότητα. Χωρίζω τα παιδιά σε ομάδες. Η κάθε ομάδα έχει αυτούς που δίνουν οδηγίες και αυτόν που ψάχνει. Δηλώνουμε ότι υπάρχει μία κρυμμένη καρτέλα στο χώρο που πρέπει να βρεθεί, γιατί δημιουργεί μόλυνση/άσχημες μυρωδιές, κ.α.

Αυτός που ψάχνει όσο πιο κοντά βρίσκεται στην εικόνα τα παιδιά κάνουν ότι μυρίζει άσχημα, όσο απομακρύνεται ότι μυρίζει ωραία. Οι ομάδες εναλλάσσονται (θα μπορούσαμε εναλλακτικά και να μη χωρίσουμε τους μαθητές σε ομάδες και να συμμετέχουν όλοι μαζί). Η εικόνα αποκαλύπτεται και η λύση δίνεται.

Διάρκεια: 15΄

Υλικά: κάρτες με εικόνες

Ολοκληρώνοντας τις παραπάνω δραστηριότητες κάνουμε συζήτηση 2-3 λεπτά για να βεβαιωθούμε ότι τα παιδιά κατανόησαν:

Δραστηριότητα 5η: Κινητικό παιχνίδι

Στόχος: να κατανοήσουν την ανάγκη απομάκρυνσης των μικροβίων στην καθημερινότητα, διασκεδάζοντας

Περιγραφή:

Λέμε στα παιδιά ότι αφού έχουμε εντοπίσει τα μικρόβια ως ντεντέκτιβ της καθαριότητας πάμε να τα εξοντώσουμε...

Παίζουμε με τα παιδιά το γνωστό παιχνίδι «τα μήλα». Μόνο που σε αυτή την περίπτωση έξω έχουμε τους «υγιεινόπουλοι» από τη μία μεριά και τους «μικροβιοφάγοι» από την άλλη και στο μέσο είναι τα «μικροβιάκια».

Διάρκεια: 10΄

Υλικά: μπάλα

Είμαι καθαρός, πάντα δυνατός

Περιγραφή δραστηριοτήτων

Δραστηριότητα 6η: Επιτραπέζιο παιχνίδι

Στόχος: να αντιληφθούν την ανάγκη διατήρησης της υγιεινής για την καλή μας υγείας

Περιγραφή:

Κάθε ομάδα με τη σειρά, ρίχνει το ζάρι και έχει να απαντήσει σε ερώτηση σε σχέση με την καθαριότητα, την υγιεινή και τι πρέπει να κάνουν, σύμφωνα με όσα άκουσαν μέχρι τώρα για να προχωρήσει, -χωρισμένα πεδία σε 4 χρώματα (ατομική καθαριότητα, καθαριότητα στο σπίτι, καθαριότητα στο σχολείο, καθαριότητα σε εξωτερικούς χώρους)-, οπότε μόλις η ομάδα απαντήσει θα μπορέσει να προχωρήσει και να ξαναρίξει το ζάρι, να μην πάει πίσω στη θέση της, να προχωρήσει κάποια τετράγωνα παραπάνω κ.λπ. ...).

Στόχος δεν είναι να νικήσει η μια ομάδα την άλλη αλλά να φτάσουν όλοι στο τέλος και να έχουν νικήσει-φυλακίσει τον «**Δόν Μικρόβιους ...**».

Οι ομάδες που θα φτάσουν πρώτες, θα βοηθήσουν τις άλλες στις ερωτήσεις, αν χρειάζονται.

Κάθε ομάδα θα έχει ονόματα όπως **Μικροβιοφάγοι, Καθαρούληδες, Τακτικόπουλοι, Μυκητοκτόνοι, Συμμαζεμένοι, Υγιεινόπουλοι**, μόλις φτάσουν όλοι στο τέλος θα έχουν νικήσει τον **Δόν Μικρόβιους** και θα τον έχουν διώξει για πάντα από τη ζωή τους γι' αυτό θα πάρουν ένα «δωράκι» ο καθένας!

Διάρκεια: 20'

Υλικά: επιτραπέζιο, πιόνια, ζάρι, αυτοκόλλητα για δωράκι