



# Ατομική Υγιεινή & Πλύσιμο Χεριών

Μαθαίνουμε με χαρά

1ο Νηπιαγωγείο Μελισίων

# Τι είναι η Ατομική Υγιεινή;

- Κάνω μπάνιο
- Πλένω τα δόντια μου
- Φοράω καθαρά ρούχα
- Χτένιζω τα μαλλιά μου



# Γιατί πλένουμε τα χέρια;

- Διώχνουμε τα μικρόβια
- Μένουμε υγιείς



# Πλύσιμο χεριών



**1** Βρέχω τα χέρια



**2** Σαπουνίζω



**3** Τρίβω



**4** Ξεπλένω



**5** Στεγνώνω

# Πότε πλένουμε τα χέρια;

- Πριν απο το φαγητό
- Μετά την τουαλέτα
- Μετά το παιχνίδι
- Μετά το βήχα/φτέρνισμα
- Μετά απο επαφή με τα ζώα



# Πώς πρέπει να πλένω τα χέρια μου:

## Υγιεινή των Χεριών

### Ο σωστός τρόπος πλυσίματος των χεριών

Το πίσω μέρος των δακτύλων (back to fingers)



Τους αντίχειρες (base to thumbs)



Το πίσω μέρος των χεριών (back to hands)



Ανάμεσα στα δάκτυλα (fingers interlaced)



Παλάμη με παλάμη (palm to palm)



Τις άκρες των δακτύλων (fingernails)

[www.Kidsgo.com.Cy](http://www.Kidsgo.com.Cy)

- 1 Ανοίγω τη βρύση
- 2 Βάζω κρεμοσάπουνο
- 3 Σαπουνίζω τα χέρια μου
- 4 Ξεπλένω με νερό
- 5 Κλείνω τη βρύση
- 6 Σκουπίζω τα χέρια μου

# Πώς πλένουμε τα χέρια μας;

1 Βρέχω τα χεράκια μου

2 Τα σαπουνίζω

3 Τα τρίβω 20"

4 Ξεπλένω καλά

5 Στεγνώνω με καθαρή πετσετούλα



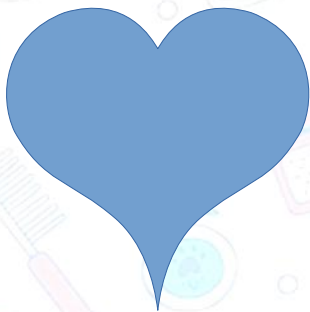
# Θυμόμαστε!

Καθημερινή καθαριότητα = υγεία ☐



# Φροντίζω όλο μου το σώμα

- Ντουζάκι όλο μου το σώμα
- Καθαριότητα χεριών και προσώπου
- Βουρτσίζω τα δοντάκια μου κάθε μέρα (πρωι-βράδυ )



1



Κατεβάζω  
ΤΟ  
ΠΑΝΤΕΛΟΝΙ

2



Κατεβάζω  
ΤΟ  
ΕΣΩΡΟΥΧΟ

3



Κάθομαι και  
κάνω την  
ανάγκη μου

4



Σκουπίζομαι

5



Ανεβάζω  
εσώρουχο  
και  
παντελόني

6



Πατάω  
ΤΟ  
ΚΑΖΑΝΑΚΙ

7



Πλένω τα  
χέρια με  
σαπούνι

8



Ξεπλένω  
τα χέρια  
με νερό

9



Σκουπίζω  
τα χέρια  
με την  
πετσέτα

10



Όλα  
έτοιμα!!!

**Βηματάκια στην τουαλέτα**

# Μπράβο μας



**Δημιουργία:** Μαρτσέλα Ρίκα