

7^ο Νηπιαγωγείο Καλαμαριάς

Σχ. Έτος 2019-2020

Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας

«Το σώμα μου προσέχω υγεία για να έχω»



Υπεύθυνη προγράμματος

Αντιγόνη-Παπαδοπούλου Λιάρου

Συμμετέχουσες νηπιαγωγοί:

Δάφνη Πέτκου-Κατερίνα Ανθρακοπούλου

Αγαπητοί γονείς και καλά μας παιδάκια

Φέτος ένα από τα εκπαιδευτικά προγράμματα που πραγματοποιήσαμε στο νηπιαγωγείο μας ήταν από τον τομέα Αγωγής Υγείας με τίτλο "Το σώμα μου προσέχω, υγεία για να έχω". Επιλέξαμε αυτό το πρόγραμμα γιατί κρίναμε ιδιαίτερα σημαντικό να γνωρίσουν και να υιοθετήσουν τα παιδιά από μικρή ηλικία κανόνες υγιεινής και φροντίδας του σώματος, που θα εξασφαλίσουν την καλή τους υγεία και την καλή φυσική τους κατάσταση και ως παιδιά αλλά και αργότερα ως ενήλικες. Βέβαια δεν υλοποιήθηκαν όλες οι δραστηριότητες σύμφωνα με τον αρχικό προγραμματισμό, λόγω του κλεισίματος των σχολείων για τρεις περίπου μήνες. Επιπλέον, επειδή οι περισσότερες δραστηριότητες πραγματοποιήθηκαν από τα μέσα Ιανουαρίου (εποχή έξαρσης των ιώσεων) έως και τον Ιούνιο (που επιστρέψαμε μετά τον κορωνοϊό), τα παιδάκια που απουσίαζαν αυτό το χρονικό διάστημα έχουν μικρότερη συμμετοχή στο πρόγραμμα και στο φωτογραφικό υλικό. Παρόλα αυτά οι περισσότεροι στόχοι μας επιτεύχθηκαν και τα παιδιά σίγουρα ευαισθητοποιήθηκαν και υιοθέτησαν θετική στάση και συμπεριφορά απέναντι σε πρακτικές που προάγουν την καλή υγεία.

Στόχοι του προγράμματος:

- 1) Να γνωρίσουν τα νήπια το σώμα και τις λειτουργίες του.
- 2) Να ενημερωθούν για τα μικρόβια και να υιοθετήσουν κανόνες καθημερινής υγιεινής.
- 3) Να μάθουν να τρέφονται σωστά.
- 4) Να φροντίζουν τα δόντια τους.
- 5) Να κατανοήσουν την αξία της άσκησης για τη σωματική τους υγεία.

Οι δραστηριότητες που πραγματοποιήθηκαν για την επίτευξη των παραπάνω στόχων είναι οι ακόλουθες:

A) Γνωρίζω το σώμα μου

1) Παρατηρήσαμε έναν πίνακα αναφοράς με το σώμα μας, συζητήσαμε για τα εξωτερικά μέλη και τη λειτουργία τους, τα εντοπίσαμε στο δικό μας σώμα. Τα νήπια αντιστοίχισαν την εκτυπωμένη λέξη με την υπάρχουσα στον πίνακα.



2) Παίξαμε πολλά σχετικά με το θέμα μας μουσικοκινητικά παιχνίδια όπως: Χόκυ Πόκυ, Βόλτα στο σώμα, Ο Ρυπτηρίη χορεύει, Έχω ένα φύλλο, Η ώρα του βασιλιά κ.α



3) Σχηματίσαμε το περίγραμμα του ενός παιδιού. Γράψαμε τα μέλη του σώματος σε καρτελάκια και τα τοποθετήσαμε στη σωστή θέση.



4) Μάθαμε αινίγματα για τα μέλη του σώματος όπως :

- Απάνω κόφτει, κάτω κόφτει, στη μέση κόρη, λέει και λέει. Τι είναι; (Η γλώσσα και τα δόντια).
- Αν φυσήξει αεράκι πέφτουμε στο προσωπάκι. Δυστυχώς ο φαλακρός δεν τα έχει ο καψερός. (μαλλιά).
- Πέντε, δέκα φανταράκια με καθάρια καπελάκια. (τα δάχτυλα με τα νύχια).
- Κολοκύθι εφτάτρυπο, κάθε τρύπα και όνομα. (το κεφάλι)
- Δυο γειτόνοι πλάι πλάι, όλο τον κόσμο βλέπουμε μα οι δυο τους δεν κοιτιούνται. (Τα μάτια) κ.α

5) Μετρήσαμε τα μέλη του σώματος, αναγνωρίσαμε τους αριθμούς και τους καταγράψαμε. Μάθαμε την έννοια του ζευγαριού και τις συμμετρίας και πραγματοποιήσαμε σχετικά μαθηματικά παιχνίδια.



6) Ακούσαμε, χορέψαμε και μάθαμε το τραγούδι του ένα και του δύο.

Τραγουδάμε για το ένα

Έχω ένα σώμα μ' ένα κεφάλι
που' χει μια μύτη κι ένα λαιμό
έχω ένα στόμα με μια γλωσσίτσα
για να μιλάω και να τραγουδώ.

Μία κοιλίτσα που γουργουρίζει
και μια καρδούλα, αχ πως χτυπά
ναι για το ένα θα τραγουδήσω
και θα το μάθω πολύ πολύ καλά

1

Τραγουδάμε για το δύο

Ένα κι ένα κάνουν δυό
δύο-δυό, δύο-δυό
ένα κι ένα κάνουν δυό
δύο-δυό, δύο-δυό

Δυό ματάκια έχω,
μικρούλια πονηρά
και δύο αυτάκια
για ν' ακούω καλά

δύο ποδαράκια
για να περπατώ
και δυο χεράκια
για να τα χτυπώ.

2

B) Μαθαίνω για τα μικρόβια και εφαρμόζω κανόνες καθημερινής υγιεινής.

1) Μια μέρα επισκέφτηκε το νηπιαγωγείο μας ο Μπόμπη, το βρώμικο γουρουνάκι. Μας διηγήθηκε την ιστορία του και δέχτηκε τις συμβουλές μας για σώμα καθαρό και υγιές. Τα παιδιά του έδειξαν αντικείμενα καθημερινής υγιεινής και του εξήγησαν πώς να τα χρησιμοποιεί σωστά. Αφού μάθαμε το τραγούδι "Το γουρουνάκι" τα παιδιά έπαιξαν κουκλοθέατρο με τον Μπόμπη και τους φίλους του. Επίσης είδαμε στον υπολογιστή το παραμύθι "Ρούλης ο βρωμερούλης" με σχετικό περιεχόμενο.





Είδαμε εικόνες αληθινών μικροβίων και τις επεξεργαστήκαμε. Παρακολουθήσαμε εκπ/κά βίντεο και τα συζητήσαμε. Τα μικρόβια υπάρχουν παντού. Τα νήπια έγιναν κυνηγοί μικροβίων, τα ανακάλυψαν με μεγεθυντικούς φακούς στην τάξη, τα μέτρησαν και τα ομαδοποίησαν ανάλογα με το χρώμα τους. Έφτιαξαν τα δικά τους μικρόβια και έπαιξαν ελεύθερα με αυτά.



3) Για να καταλάβουμε πώς μεταδίδονται τα μικρόβια με το άγγιγμα, βάλλαμε χρυσόκολλα στα χέρια ενός παιδιού. Τι έγινε όταν έπιασε τους φίλους του και τα παιχνίδια της τάξης; Μετέφερε τη χρυσόκολλα πάνω τους. Έτσι με παρόμοιο τρόπο λοιπόν μεταδίδονται και τα μικρόβια.



4) Παρατηρήσαμε εικόνες με το σχολαστικό πλύσιμο των χεριών, τις βάλαμε στη σωστή σειρά και εφαρμόσαμε στην πράξη τις οδηγίες που διατυπώσαμε προηγουμένως. Μάθαμε το παρακάτω σχετικό τραγούδι

“Φιλαράκι, μάθε να πλένεις τα χέρια σου σωστά”

Το χέρι θ’ ανοίξω, σαπούνι θα ρίξω

Θα τρίψω γερά για να πλύνω καλά.

Τρίβω τρίβω από μέσα, τρίβω ανάμεσα

Τρίβω γύρω και απέξω, “Ωχ, ωχ, ωχ πώς θα ξεμπλέξω;”

Ξανά λέει η μαμά.....

Ρίχνω ρίχνω νερά και πλένω καλά.

Τη βρύση να κλείσω και γερά να σκουπίσω.

Έι ψιτ, σκούπισες γερά να μην τρέχουν τα νερά, βρε φιλαράκι;



5) Τα παιδιά αφού έφτιαξαν τα μικρόβια, κατασκεύασαν και τους εχθρούς τους όπως π.χ. το σαπούνι, το σφουγγάρι, την οδοντόκρεμα, τη χτένα, όλα όσα δηλαδή χρειαζόμαστε για την καθημερινή μας υγιεινή. Με αυτά παίξαμε "Επίθεση στα μικρόβια" και "Ο πόλεμος των μικροβίων".



6) Διαβάσαμε τα βιβλία "Δε φοβάμαι το νοσοκομείο" και "Ο θαλασσογιατρός" με στόχο να γνωρίσουμε το επάγγελμα του γιατρού, να συνειδητοποιήσουμε τη συμβολή του για την καλή υγεία μας και να ξεπεράσουμε τους φόβους μας κατά την επίσκεψη στο ιατρείο του.



7) Παρατηρήσαμε εικόνες που σχετίζονται με το γιατρό όπως εργαλεία που χρησιμοποιεί, ασθενείς, παθήσεις, φάρμακα, νοσοκομεία και τις συζητήσαμε. Αντιστοιχίσαμε σχετικές λέξεις σε καρτελάκια στη σωστή θέση. Δημιουργήσαμε σύνθετες λέξεις όπως π.χ παιδί + γιατρός = παιδίατρος, πόνος+δόντι=πονόδοντος, κ.α. Φτιάξαμε τη γωνιά του ιατρείου και παίξαμε σε αυτήν. Μάθαμε το τραγούδι "Ο γιατρός".



Τραγούδι "Ο γιατρός"

Ήταν ένας μια φορά, τίρο λίρο λίρο
 ιατρός για τα μωρά, τίρο λίρο λα.
 Στο 'να χέρι του κρατά , τίρο λίρο λίρο
 τσάντα με ακουστικά, τίρο λίρο λα.
 Στ' άλλο χέρι του κρατά, τίρο λίρο λίρο
 μπαστούνάκι από ελιά, τίρο λίρο λα.
 Το καπέλο του παιδιά, τίρο λίρο λίρο
 το φορούσε ως τ'αφτιά, τίρο λίρο λα.

Γ) Μεσογειακή διατροφή και υγεία.

1) Μιλήσαμε για τις ομάδες τροφίμων και είδαμε αντίστοιχες εικόνες από βιβλία.



Κόψαμε εικόνες τροφίμων, τις ομαδοποιήσαμε και φτιάξαμε τα 6 διατροφικά πιάτα. Συζητήσαμε για τις υγιεινές τροφές, τα συστατικά τους και πώς ωφελούν τον οργανισμό μας. Επίσης για τις ανθυγιεινές, τα συστατικά που μας βλάπτουν και τις συνέπειες στον οργανισμό μας από την κατανάλωσή τους. Τέλος τις κατηγοριοποιήσαμε σε δύο αντίστοιχα σπιτάκια.



2) Αναφερθήκαμε στην προέλευση των τροφίμων και φτιάξαμε την πυραμίδα της Μεσογειακής διατροφής. Συζητήσαμε για τα τρόφιμα που πρέπει να τρώμε συχνά σε καθημερινή βάση και αυτά που πρέπει να τρώμε σπανιότερα ή να τα αποφεύγουμε.



3) Φτιάξαμε σπιτικό ψωμί, φρουτοσαλάτα γεμάτη βιταμίνες, σπιτική μηλόπιτα, ήπιαμε φρέσκο χυμό πορτοκάλι και συμφωνήσαμε να φέρνουμε υγιεινό πρωινό στο σχολείο.





4) Τραγουδήσαμε και χορέψαμε το "Μια πατάτα χοντρούλα", "Το χοντρό μπιζέλι", "Ο πρίγκιπας Λεμόνης".

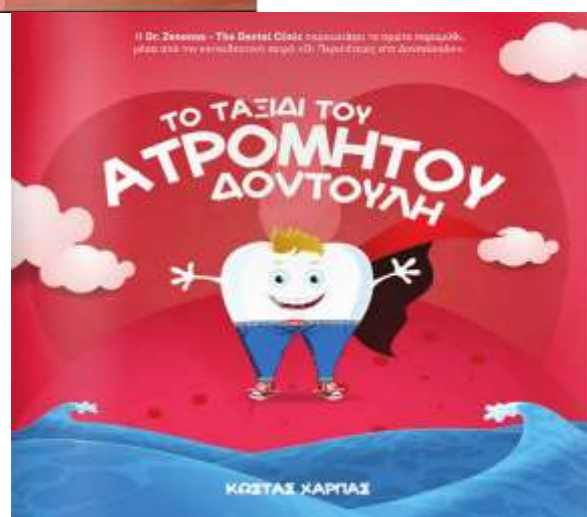
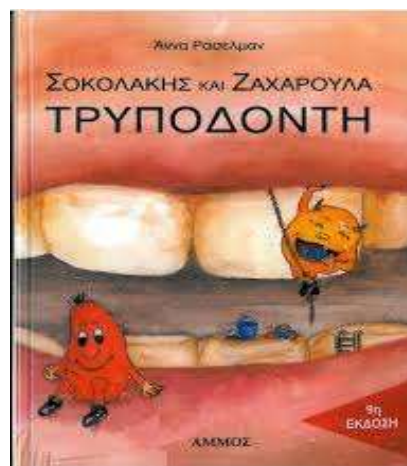
Δ) Στοματική Υγιεινή

1) Η διδακτική αυτή ενότητα ξεκίνησε με την επίσκεψη του οδοντιάτρου στο νηπιαγωγείο μας. Μας μίλησε για την χρησιμότητα των δοντιών, τις παθήσεις τους, μας υπέδειξε τις τροφές που ωφελούν τα δόντια και τις τροφές που τα βλάπτουν, μας έδειξε το σωστό τρόπο βουρτσίσματος και μας έδωσε πολλές χρήσιμες συμβουλές για την φροντίδα τους. Τέλος όλα τα παιδιά πέρασαν από οδοντιατρικό έλεγχο και ζωγραφίσαμε ένα χρωματιστό υγιές δοντάκι και ένα άρρωστο με τερηδόνα δοντάκι.



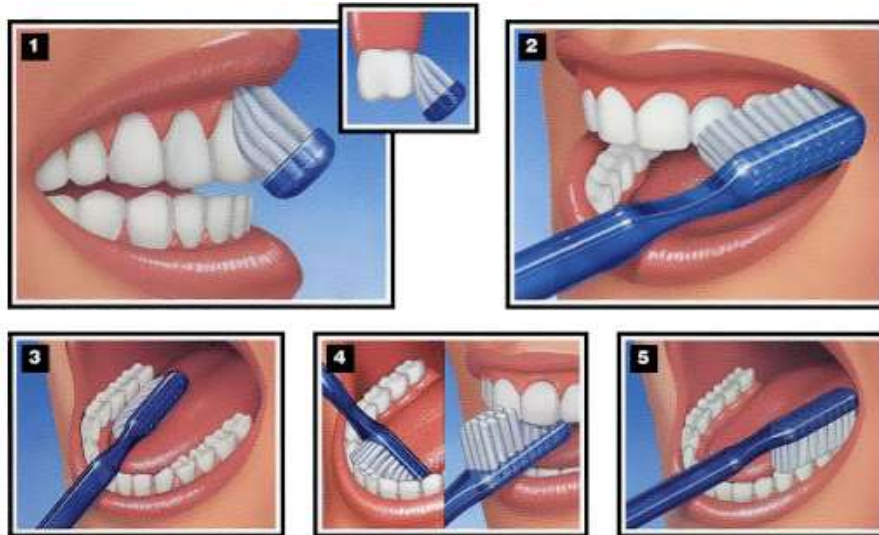


2) Για να εμπεδώσουμε όλα όσα μάθαμε, τις επόμενες μέρες διαβάσαμε τα βιβλία "Ο Σοκολάκης και η Ζαχαρούλα Τρυποδόντη", "Ιππόλυτος ο ιπποπόταμος", "Το ταξίδι του ατρόμητου Δοντούλη".



Με τη βοήθεια εποπτικού υλικού και βιωματικών δραστηριοτήτων μάθαμε γιατί χαλούν τα δόντια, τι πρέπει να κάνουμε για να τα διατηρήσουμε υγιή, πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος του οδοντιάτρου για την στοματική μας υγεία.

Πώς πρέπει να βουρτσίζουμε τα δόντια μας;



Ομαδοποιήσαμε τις τροφές σε ωφέλιμες και βλαβερές για τα δόντια και ζωγραφίσαμε αντίστοιχα το ευτυχισμένο και το λυπημένο δοντάκι. Μάθαμε το τραγούδι

Ο μπαμπάς μου με ρωτάει

Ο μπαμπάς μου με ρωτάει
κάθε μέρα στα κρυφά
πες μου όλη την αλήθεια
πόσα έφαγες γλυκά;

Και αρχίζω να μετράω
μα δεν ξέρω τι να πω
ένα, δύο, τρία, ...πέντε
ή..σαράντα κι εκατό !!



Μου `δωσε ο παππούς γκοφρέτα
κι η γιαγιά μου παγωτό
καραμέλες η νονά μου
κι η μαμά ζαχαρωτό

Έφαγα πολλά μπαμπάκα
δεν μπορώ να σου το πω
πάμε τώρα κατ' ευθείαν
για τον οδοντογιάτρο



Ε) Υγεία και άθληση.

Για να αποκτήσουμε ένα γερό και υγιές σώμα είναι πολύ σημαντικό να κατανοήσουμε ότι είναι απαραίτητη και η κίνηση, το παιχνίδι, η γυμναστική, ο αθλητισμός. Για το λόγο αυτό αποφασίσαμε να εντάξουμε όλα τα παραπάνω στις καθημερινές δραστηριότητες μας.

1) Κατά τη διάρκεια της χρονιάς παίξαμε πολλά ομαδικά παιχνίδια όπως μουσικές καρέκλες, το μαντηλάκι, τα αγαλματάκια, το περνά-περνά η μέλισσα και διάφορα άλλα.



2) Κάναμε ασκήσεις γυμναστικής στην αυλή



3) Αξιοποιήσαμε τα όργανα γυμναστικής του σχολείου όπως κώνους, μπάρες, στεφάνια, μπάλες, τουβλάκια, κορδέλες



3) Αναφερθήκαμε στους Ολυμπιακούς αγώνες και αναπαραστήσαμε κάποια ολυμπιακά αθλήματα όπως ρίψη ακοντίου, κολύμβηση, άρση βαρών, δρόμος μετ' εμποδίων, ξιφασκία, κωπηλασία, ρυθμική γυμναστική με κορδέλες.



*Αγαπητοί γονείς,
αποφασίσαμε να υλοποιήσουμε αυτό το
πρόγραμμα γιατί θεωρούμε ότι η υγεία και η
υγιεινή είναι πολύ σημαντικές. Τύχαμε όμως
σε μια χρονιά πρωτοφανή όχι μόνο για μας,
αλλά και για όλο τον κόσμο. Μέσα στην
πανδημία του κορονοϊού το πρόγραμμα
αυτό αναδείχθηκε πολύ-πολύ σημαντικό.
Τα νηπιάκια μας έμαθαν μέσα από
παιχνιώδεις και ενδιαφέρουσες
δραστηριότητες να φροντίζουν την υγιεινή
του σώματός τους, να τρέφονται σωστά και
να προστατεύουν τη δική τους υγεία, αλλά
και των γύρω τους. Ευχόμαστε όλα όσα
έμαθαν και όλα όσα έζησαν να τα
κρατήσουν στη μνήμη και στην καρδιά τους!*

ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ