

# School Time

Νηπιαγωγείο  
Ασπροβάλας

**Καλώς ορίσατε**

Τηλέφωνο Νηπιαγωγείου:

[2397022500](tel:2397022500)

email: [mail@nip-asprov.thess.sch.gr](mailto:mail@nip-asprov.thess.sch.gr)

blog Νηπιαγωγείου:

<https://blogs.sch.gr/nipasprov/>



## **Καλώς ήρθατε στο Νηπιαγωγείο Ασπροβάλατας!**

Με την έναρξη του της φετινής σχολικής χρονιάς θα θέλαμε να σας καλωσορίσουμε στο νηπιαγωγείο μας και να δώσουμε τις θερμότερες ευχές μας για καλή και δημιουργική χρονιά.

Ακολουθούν οι κανόνες λειτουργίας του σχολείου και κάποιες βασικές οδηγίες, τις οποίες σας παρακαλούμε να τηρείτε, προκειμένου να επιτευχθεί η ομαλή λειτουργία του νηπιαγωγείου.

Η κ. Σαμαρά Γαλάτεια είναι Προϊσταμένη και υπεύθυνη του Πρωινού 1, η κ. Ζαχαριάδου Αναστασία είναι υπεύθυνη του Πρωινού 2 και η κ. Μαυρίδου Αθανασία είναι υπεύθυνη του Ολοήμερου Τμήματος.

Φέτος στο πρωινό τμήμα φοιτούν 34 μαθητές. Στο ολοήμερο τμήμα 14 μαθητές.

Ευχόμαστε να πάνε όλα καλά και να έχουμε μια καλή χρονιά χωρίς απρόοπτα. Στηριζόμαστε στη συνεργασία σας, για μια εποικοδομητική χρονιά με ασφάλεια.

Το νηπιαγωγείο είναι το πρώτο σκαλοπάτι ή και το δεύτερο αν το παιδί έχει πάει σε παιδικό σταθμό- για την κοινωνικοποίηση αλλά και για την εκπαίδευση του παιδιού. Εδώ τα παιδιά μαθαίνουν να είναι υπεύθυνα για τα πράγματά τους, να σέβονται τους κανόνες της τάξης, να περιμένουν τη σειρά τους και να τηρούν τους κανόνες υγιεινής. Στο νηπιαγωγείο τα παιδιά παίζουν, χορεύουν, τραγουδούν, απαγγέλουν, συζητούν, ζωγραφίζουν, κατασκευάζουν, δημιουργούν, εξερευνούν και εκφράζονται. Μαθαίνουν ακόμη τα πρώτα τους γράμματα και αριθμούς και προσθέτουν γνώσεις στις ήδη υπάρχουσες. Κι όλες τις γνώσεις τις αποκτούν μέσα από το παιχνίδι κι από ευχάριστες δραστηριότητες. Το κυριότερο όμως είναι ότι τα παιδιά μαθαίνουν να μοιράζονται, να συνεργάζονται και να ενδιαφέρονται όχι μόνο για τον εαυτό τους αλλά και για τους άλλους. Έτσι σιγά-σιγά κοινωνικοποιούνται, αποκτούν αυτοπεποίθηση και αυτονομία με απώτερο στόχο την καλλιέργεια της ενσυναίσθησης.

Όπως και τα δύο προηγούμενα σχολικά έτη, έτσι και φέτος, θα έχουμε στο Ωρολόγιο Πρόγραμμα 2 ώρες Αγγλικά και τα 3 ώρες Εργαστήρια Δεξιότητων ανά εβδομάδα. Στόχος των εργαστηρίων είναι η ενίσχυση της καλλιέργειας ήπιων δεξιοτήτων, δεξιοτήτων ζωής και δεξιοτήτων τεχνολογίας και επιστήμης στους μαθητές και στις μαθήτριες, σε συνδυασμό με τη διαμόρφωση ενός σύγχρονου πλαισίου προγράμματος με δομή Ανοικτών Προγραμμάτων Σπουδών και Διαδικασιών. Για περισσότερες πληροφορίες δείτε τους παρακάτω συνδέσμους:

[Φροντίζω το Περιβάλλον](#)

[Ζω καλύτερα - Ευ Ζην](#)

[Ενδιαφέρομαι και Ενεργώ - Κοινωνική Συναίσθηση και Ευθύνη](#)

[Δημιουργώ και Καινοτομώ - Δημιουργική Σκέψη και Πρωτοβουλία](#)

Σε όλα αυτά εμείς θα σταθούμε αρωγοί, έτσι ώστε οι μαθητές μας να αποκομίσουν τα μέγιστα δυνατά οφέλη από τη φοίτησή τους στο νηπιαγωγείο.

# Πρώτη μέρα στο νηπιαγωγείο

Δευτέρα 11 Σεπτεμβρίου η νέα σχολική χρονιά ξεκινά!

Κάποια από τα παιδιά πάνε για πρώτη φορά στο νηπιαγωγείο κι εσείς είστε αγχωμένοι καθώς δεν ξέρετε πώς θα μπορέσει να προσαρμοστεί στα νέα δεδομένα. Σας προτείνουμε να ακολουθήσετε τα παρακάτω, ώστε η προσαρμογή στο Νηπιαγωγείο να είναι εύκολη χωρίς κανένα πρόβλημα.

Συζητείστε με τα παιδί σας και με απλά λόγια εξηγήστε τι σημαίνει νηπιαγωγείο, γιατί πρέπει να πάει εκεί, τι θα περιλαμβάνει το πρόγραμμά του. Μη ξεχάσετε να τονίσετε τα θετικά στοιχεία της καινούριας κατάστασης: τα καινούρια παιδιά που θα γνωρίσει και θα παίζει μαζί τους, τις νέες δραστηριότητες που θ' ασχοληθεί όπως ζωγραφική με διάφορα υλικά, πλαστελίνη και διάφορες κατασκευές, τα νέα παραμύθια και τραγούδια που θα ακούσει, τα μουσικά όργανα που θα παίζει, τα ρομποτάκια που θα προγραμματίσει, τις μηχανές που θα κατασκευάσει, τα βιβλία που θα διαβάσει, τα γράμματα και τους αριθμούς που θα μάθει, τις παραστάσεις κουκλοθεάτρου, και θεάτρου που θα παρακολουθήσει τις εκδρομές που θα συμμετέχει, αλλά και πολλές άλλες δραστηριότητες.

Μην ξεχάσετε να του πείτε ότι έχει μεγαλώσει κι ότι όλα τα παιδάκια σ' αυτήν την ηλικία πάνε στο σχολείο γιατί δεν είναι πια «μωρά».

**Μετατρέψτε την πρώτη μέρα του σχολείου σε γιορτή.** Από το βράδυ προετοιμάστε το παιδί σας και όταν το ξυπνήσετε, ντυθείτε μαζί, φάτε πρωινό και πηγαίστε μαζί στο σχολείο χαλαρά χωρίς άγχος κι ένταση.

## Ωράριο Νηπιαγωγείου

Η προσέλευση των νηπίων γίνεται από τις **8.15** ως τις **8.30 π.μ.**. Τα παιδιά **σχολούν** στη **13.00 μ.μ. ακριβώς**. Το ολοήμερο τμήμα στις **4:00 μ.μ.** Οι γονείς οφείλουν να τηρούν το ωράριο για τη σωστή λειτουργία του νηπιαγωγείου.

Οι όποιες διαφοροποιήσεις τού καθημερινού ωραρίου γνωστοποιούνται εγκαίρως στους γονείς των νηπίων από τη Διεύθυνση με σχετική ανακοίνωση.

Το πρωινό ξύπνημα καλό είναι να γίνεται μέσα σε κλίμα ευχάριστο, χωρίς εντάσεις. Ένα βασικό βήμα για την προετοιμασία του παιδιού σας για το νηπιαγωγείο είναι να αποκτήσει το παιδί σας μια ρουτίνα χρονικής ακολουθίας. Πώς θα το καταφέρετε αυτό; Ορίζοντας και τηρώντας ένα σταθερό ωράριο ύπνου για το παιδί. Το παιδί της προσχολικής ηλικίας έχει ανάγκη από τουλάχιστον **10 ώρες ύπνου** την ημέρα. Ένα παιδί που έχει χορτάσει τον ύπνο, ξεκινάει την ημέρα του με κέφι και η καλή διάθεση το συνοδεύει σ' όλη τη διάρκεια της σχολικής ημέρας. **Είναι επίσης σημαντικό να έχει το παιδί αρκετό χρόνο για να ντυθεί μόνο του και να φάει το πρωινό του χωρίς να βιάζεται.** Για το λόγο αυτό είναι προτιμότερο να το ξυπνήσετε νωρίτερα παρά να ξεκινήσει την ημέρα του με άγχος.

## Τι ρούχα να φοράει

Τα ρούχα του να είναι απλά και άνετα. Τα φερμουάρ είναι πιο εύχρηστα από τα κουμπιά. Οι ζώνες δυσκολεύουν όταν τα παιδί βιάζεται να πάει στην τουαλέτα.

Τα παπούτσια με βέλκρο (χριτς-χρατς) είναι προτιμότερα από αυτά που έχουν κορδόνια, γιατί δίνουν στο παιδί τη δυνατότητα να αυτοεξυπηρετείται κι έτσι να ανεβαίνει και η αυτοπεποίθησή του.

Αφήστε το παιδί σας να μεγαλώσει. Δώστε του το δικαίωμα να διαλέξει από την προηγούμενη μέρα τα ρούχα που θα φορέσει στο σχολείο, εξηγώντας του παράλληλα ποια είναι τα πιο κατάλληλα και γιατί.

Το παιδί μπορεί να βραχεί ή να λερωθεί, γι αυτό καλό θα ήταν να φέρετε μια καθαρή αλλαξιά (εσώρουχο, φανελάκι, κάλτσες, παντελόνι, μπλουζάκι) σε ένα κουτί που να γράφει τ' όνομά του και θα παραμένει στο νηπιαγωγείο.



## Πρωινό και μεσημεριανό γεύμα στο νηπιαγωγείο

Το κολατσιό θα τους δώσει δύναμη και ενέργεια για να μπορούν να συμμετέχουν αποδοτικά στις δραστηριότητες του νηπιαγωγείου, γι αυτό να βάζετε σπιτικό πρωινό ή κάποιες φορές από το φούρνο. **Δεν επιτρέπονται κρουασάν από σούπερ μάρκετ, σοκολάτες, πατατάκια κλπ.** καθώς περιέχουν μεγάλες ποσότητες συντηρητικών και γλυκαντικών ουσιών. Προσέξτε την ποσότητα του φαγητού να μην είναι πολύ μεγάλη και να είναι ανάλογη με την ηλικία του και τη συνήθη διατροφή του. **Μη ξεχάσετε να βάζετε στην τσάντα ένα μπουκαλάκι με φρέσκο νερό, και μια μικρή πετσέτα φαγητού που θα αλλάζεται καθημερινά.** Το είδος του κολατσιού θα πρέπει να εναλλάσσεται καθώς τα παιδιά χρειάζονται ποικιλία στη διατροφή τους. Προτάσεις για πρωινό:

- Σάντουιτς ή τοστ με τυρί, κασέρι-σπάνια με αλλαντικά, κοτόπουλο, ντομάτα, μαρούλι, αγγουράκι ή με ότι ξέρετε ότι αρέσει στο παιδί
- τυρόπιτα, σπανακόπιτα κλπ
- κέικ, σταφιδόψωμο, τσουρεκάκι, κουλούρι, κριτσίνια
- ψωμί με βούτυρο και μέλι ή μαρμελάδα, ή αβγό με τυρί.
- φρούτα όπως μπανάνα που ξεφλουδίζεται εύκολα ή άλλα φρούτα κομμένα μέσα σε ταπεράκι ή σακουλάκι
- γιαούρτι, ρυζόγαλο, κρέμα

Να τους υπενθυμίζετε, να ζητούν βοήθεια από τη νηπιαγωγό όταν αντιμετωπίζουν δυσκολίες π.χ. στο να ανοίξουν το γιαουρτάκι τους. **Ενημερώστε μας αν υπάρχει κάποια αλλεργία σε τρόφιμο.**

**Παρασκευή:** έχει οριστεί ως μέρα ΛΙΧΟΥΔΙΑΣ στο Νηπιαγωγείο μας, οπότε το παιδί μπορεί να έχει μαζί του, ένα μικρό κρουασάν, μπουγάτσα με κρέμα, ψωμί με μερέντα ή σοκολατένια κέικ.

**ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ** να τηρείτε την λιχουδιά μόνο για την Παρασκευή, διότι τα υπόλοιπα παιδιά, θα είναι οι αυστηρότεροι κριτές.

### Μόνο για το ολόημερο

Θα χρειαστούν ένα **Τάπερ κατάλληλο για φούρνο μικροκυμάτων**, αν πρόκειται για φαγητό που θα χρειαστεί ζέσταμα. Το τάπερ να το τοποθετείτε σε **ξεχωριστή τσάντα** με επιπλέον πετσέτα για το μεσημεριανό φαγητό. Τόσο στο τάπερ όσο και στο καπάκι θα πρέπει να **είναι γραμμένο το όνομα του παιδιού με ανεξίτηλο μαρκαδόρο.**

Συζητήστε και συμφωνείστε από το προηγούμενο βράδυ για το κολατσιό και το φαγητό του παιδιού. Προτιμείστε τις πρώτες μέρες φαγητά που του αρέσουν και αποφύγετε τις μεγάλες ποσότητες.

Παρακαλούμε να ελέγχετε καθημερινά την τσάντα του παιδιού και να αλλάζετε την πετσέτα, να φροντίζετε να επιστρέφονται πράγματα του σχολείου που τυχόν έχουν πάρει τα παιδιά (όχι από κακή πρόθεση) καθώς και για να αποτρέπετε το παιδί να φέρνει πράγματα από το σπίτι του.

Επιπλέον θα πρέπει να έχουν 1 μικρό **sleeping bag**. Προτείνετε να τα τοποθετήσετε σε μια πλαστική θήκη με φερμουάρ στο οποίο θα είναι γραμμένο το όνομά τους. Κάθε Παρασκευή θα τα παίρνουν στο σπίτι για πλύσιμο και θα τα επιστρέφουν την Δευτέρα.

## Ιώσεις και covid – 19- στο νηπιαγωγείο

Υπάρχουν αρκετά πράγματα που μπορεί ένας γονιός να κάνει προκειμένου να προφυλάξει το μικρό του παιδάκι από τις ιώσεις.

- Σωστή διατροφή και επαρκής ύπνος.
- Σωστή υγιεινή. Τα βρώμικα χέρια είναι ο πιο εύκολος «δρόμος» για να μεταδοθούν οι ιοί και τα μικρόβια από το ένα παιδάκι στο άλλο. Μαθαίνουμε στα παιδάκια μας να πλένουν καλά τα χέρια τους.

### ΠΩΣ ΝΑ ΠΛΕΝΕΤΕ ΣΩΣΤΑ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ



0 ΒΡΕΣΤΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ ΜΕ ΝΕΡΟ



1 ΒΑΛΤΕ ΑΡΚΕΤΟ ΣΑΠΟΥΝΙ



2 ΤΡΙΨΤΕ ΤΙΣ ΠΑΛΑΜΕΣ



3 ΤΡΙΨΤΕ ΤΙΣ ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΔΑΚΤΥΛΑ



4 ΕΠΑΝΑΛΑΒΕΤΕ ΑΠΟ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΠΛΕΥΡΕΣ ΤΩΝ ΔΑΚΤΥΛΩΝ



5 ΤΡΙΨΤΕ ΤΙΣ ΡΑΧΕΣ ΤΩΝ ΔΑΚΤΥΛΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΔΥΟ ΧΕΡΙΩΝ



6 ΤΡΙΨΤΕ ΜΕ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΤΟΥΣ ΑΝΤΙΧΕΙΡΕΣ ΜΕ ΤΙΣ ΠΑΛΑΜΕΣ



7 ΤΡΙΨΤΕ ΤΙΣ ΠΑΛΑΜΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΜΕΣΟΔΑΚΤΥΛΙΑ ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΑ



8 ΞΕΠΛΥΝΤΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ ΜΕ ΝΕΡΟ



9 ΣΤΕΓΝΩΣΤΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ ΣΕ ΧΕΙΡΟΠΕΤΣΕΤΑ



10 ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΗ ΧΕΙΡΟΠΕΤΣΕΤΑ, ΓΙΑ ΝΑ ΚΛΕΙΣΕΤΕ ΤΗ ΒΡΥΣΗ



11 ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΠΛΕΟΝ ΚΑΘΑΡΑ!



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Υπουργείο Υγείας



World Health  
Organization

- Αν κάποιο παιδί παρουσιάσει συμπτώματα ίωσης (πυρετό, αδιαθεσία, εμετούς κτλ.) απομακρύνεται από τα άλλα παιδάκια και ειδοποιούνται οι γονείς του για να το πάρουν. Το παιδί παραμένει στο σπίτι μέχρι να γίνει καλά (τουλάχιστον μία μέρα απύρετο). Σας παρακαλούμε να μας ενημερώνετε για τυχόν ασθένεια και απουσία του παιδιού.
- Επίσης σας πληροφορούμε ότι απαγορεύεται να χορηγούμε φάρμακα στα νήπια. Εάν το παιδί σας βρίσκεται, για παράδειγμα, σε αγωγή αντιβίωσης παρακαλούμε να φροντίσετε να πάρει τη δόση του φαρμάκου στο σπίτι.



## **Συνεργασία Γονέων - Νηπιαγωγείου**

Απαραίτητη προϋπόθεση για την καλή και εύρυθμη λειτουργία του Νηπιαγωγείου, καθώς και την ομαλή φοίτηση και πρόοδο των παιδιών αποτελεί η επικοινωνία και η συστηματική συνεργασία του Σχολείου με τους Γονείς. Η συνεργασία αυτή είναι μια δυναμική σχέση, που ανατροφοδοτείται καθημερινά και επηρεάζει τη συμπεριφορά του νηπίου σε μεγάλο βαθμό. Η δημιουργία κλίματος αμοιβαίου σεβασμού και εμπιστοσύνης σηματοδοτεί την συνολική εξέλιξή του.

## **Επικοινωνία με τους γονείς**

Για την καλύτερη ενημέρωσή σας, να ελέγχετε καθημερινά το ηλεκτρονικό σας ταχυδρομείο, την ομάδα στο VIBER καθώς και τυχόν σημειώματα στην τσάντα τους. Ατομικές συναντήσεις για την ενημέρωση προόδου των μικρών μαθητών πραγματοποιούνται το Νοέμβριο και το Μάρτιο μετά το πέρας του πρωινού υποχρεωτικού προγράμματος σε προγραμματισμένα ραντεβού που γίνονται μετά από συνεννόηση.

Ολιγόλεπτη επικοινωνία μπορεί να γίνει κατά την αποχώρηση των νηπίων.

Παρακαλούμε εκτός αν συντρέχει ιδιαίτερα σοβαρός λόγος να αποφεύγετε την επικοινωνία με τη νηπιαγωγό κατά την πρωινή προσέλευση γιατί έτσι διαταράσσεται η απρόσκοπτη και ασφαλής προσέλευση των μαθητών και εμποδίζεται η ομαλή διεξαγωγή του προγράμματος.

Ατομικές έκτακτες συναντήσεις μπορεί να πραγματοποιηθούν ύστερα από αίτημα των γονέων ή της νηπιαγωγού για θέματα που προκύπτουν κατά τη φοίτηση των παιδιών στο σχολείο. Αυτές οι συναντήσεις θα γίνονται ύστερα από συνεννόηση μετά το πέρας του πρωινού υποχρεωτικού προγράμματος.

Η τηλεφωνική επικοινωνία είναι δυνατή και ενδείκνυται για έκτακτους και σοβαρούς λόγους. **Καλό θα ήταν να αποφεύγεται η κατάχρηση της τηλεφωνικής επικοινωνίας, γιατί μπορεί να αποτελέσει πρόβλημα στη λειτουργία του Νηπιαγωγείου, ιδίως τις πρώτες εβδομάδες.**

Οι γονείς δεν πρέπει να αμελούν να ενημερώνουν το Νηπιαγωγείο για τυχόν αλλαγές στα νούμερα των τηλεφώνων τους.

## **Γενέθλια - Γιορτές**

Σχετικά με τον εορτασμό γενεθλίων και ονομαστικών εορτών, σας παρακαλούμε να προσφέρετε ένα συσκευασμένο κέρασμα, ώστε να το παίρνουν τα παιδιά κατά το σχόλασμα.

## Ψείρες, οι επισκέπτριες των κεφαλιών

Η ψείρα είναι ένα έντομο που προτιμάει τα κεφάλια των παιδιών, πολλές φορές όμως πηγαίνει και στα κεφάλια των μεγάλων. Ζει για περίπου 40 ημέρες, σ' αυτό το μικρό διάστημα όμως, αφήνει ΠΟΛΛΟΥΣ απογόνους! Τα αυγά της ονομάζονται κόνιδες και μοιάζουν με πιτυρίδα, δε φεύγουν όμως εύκολα γιατί είναι κολλημένα πάνω στα μαλλιά. **Οι ψείρες δεν είναι κάτι για το οποίο πρέπει να ντρεπόμαστε.** Όλοι μπορεί να κολλήσουμε. Μερικοί άνθρωποι κολλούν ευκολότερα ψείρες απ' ό,τι άλλοι. Είναι και λίγο θέμα... γούστου των ψειρών, οι οποίες δείχνουν μεγαλύτερη προτίμηση σε κάποιους ανθρώπους, όπως κάνουν και τα κουνούπια. Μπορείτε να ενημερώσετε το παιδί σας σχετικά με τις ψείρες πριν καν κολλήσει. Εξηγήστε του για ποιο λόγο δεν κάνει να φοράει τα καπέλα των συμμαθητών του και καλό είναι όσα παιδιά έχουν μακριά μαλλιά να τα έχουν μαζεμένα. Προφυλάξτε τα χρησιμοποιώντας ειδικά προληπτικά σπρέι.

Μέσα στα χρόνια οι ψείρες έγιναν πολύ ανθεκτικές. Αν δείτε ψείρες στο κεφάλι του παιδιού σας, **ενημερώστε αμέσως το σχολείο** και τους γονείς των φίλων του. Ελέγξτε προσεκτικά τα κεφάλια των υπόλοιπων μελών της οικογένειας και καθαρίστε προσεκτικά με ειδικές λοσιόν και ειδικό χτενάκι όλους όσους έχουν προσβληθεί. Χτενίστε, χτενίστε, καθαρίστε. Αυτό θα επαναληφθεί κάποιες φορές-ανάλογα με τις οδηγίες της λοσιόν- μέχρι να σιγουρευτείτε ότι έχουν εξαλειφθεί όλες. Η ψείρα μπορεί να επιβιώσει 12-24 ώρες μακριά από το τριχωτό της κεφαλής και έτσι πλύνετε σε ζεστό νερό τα ρούχα, τα σεντόνια, αλλά και τα λούτρινα παιχνίδια του παιδιού. **Κρατήστε το παιδί στο σπίτι μέχρι να καθαρίσει.** Πάνω απ' όλα, μην πανικοβάλλετε το παιδάκι σας και μην του δημιουργείτε τύψεις!

Υπομονή! Ψείρα είναι... Θα περάσει!

Ευχόμαστε ολόψυχα καλή και δημιουργική  
σχολική χρονιά με υγεία!



Ο Σύλλογος Διδασκόντων