

Ειδικό Νηπιαγωγείο Φλώρινας

Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:

«Τρώω υγιεινά για να έχω δοντάκια γερά»

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ: 2023-2024



Εκπαιδευτικοί Προγράμματος:

Σμπόνια Παναγιώτα Νηπιαγωγός

Τηλέμη Φανή Ψυχολόγος

Μπουτάκη Δήμητρα Νοσηλεύτρια

ΕΙΣΑΓΩΓΗ – ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΘΕΜΑΤΟΣ – ΣΤΟΧΟΙ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Βασικός σκοπός του προγράμματος ήταν η εκπαίδευση των μαθητών αναφορικά με την διατροφή και την υγιεινή των δοντιών. Μέσα από εκπαιδευτικές δραστηριότητες, έμαθαν να διακρίνουν τις υγιεινές και τις ανθυγιεινές τροφές, καθώς και τις επιπτώσεις που έχουν στην υγεία τους. Επίσης, εκπαιδεύτηκαν στη φροντίδα των δοντιών και το σωστό καθαρισμό τους.

Καθώς τα παιδιά είναι σε μια μικρή ηλικία, όπου μαθαίνουν συνήθειες και ρουτίνες που θα τους ακολουθούν στη διάρκεια της ζωής τους, είναι σημαντικό να μάθουν να τρέφονται υγιεινά και να αποκτήσουν μια ισορροπημένη διατροφή, πλούσια σε βιταμίνες. Είναι σημαντικό να αντιληφθούν την κατηγοριοποίηση των τροφών σε υγιεινές και βλαβερές για την υγεία, ώστε να επιλέγουν κυρίως τα φρούτα και τα λαχανικά στην καθημερινή τους διατροφή παρά τα γλυκά και τις καραμέλες.

Η στοματική υγεία αποτελεί αναπόσπαστο τμήμα της γενικής υγείας και παίζει σπουδαίο ρόλο στην ποιότητα της ζωής του παιδιού. Συνεπώς, στόχος του εργαστηρίου ήταν να κατανοήσουν τη σημασία της στοματικής υγιεινής μέσω της σύνδεσης της υγιεινής διατροφής με την καλή υγεία των δοντιών. Να μάθουν για τα δοντάκια, πόσο σημαντικά είναι στην ζωή μας, καθώς με αυτά μασάμε τις τροφές και να εκπαιδευτούν στη συστηματική φροντίδα τους με σωστό τρόπο.

Όλοι οι παραπάνω στόχοι επιτεύχθηκαν με εκπαιδευτικές δραστηριότητες, φύλλα εργασίας, βιβλία, οπτικοακουστικό υλικό κλπ.

Με βάση τα παραπάνω, συνοπτικά, οι παιδαγωγικοί στόχοι είναι:

- Να αναγνωρίσουν τα παιδιά τις τροφές που βοηθούν στην υγεία τους με τα απαραίτητα συστατικά και να αποφεύγουν να καταναλώνουν τρόφιμα με βλαβερές επιδράσεις στον οργανισμό και στα δοντάκια
- Να αυξήσουν την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών
- Να αποκτήσουν σωστές διατροφικές συνήθειες
- Να μάθουν τα βήματα της σωστής φροντίδας και υγιεινής των δοντιών
- Να εκπαιδευτούν στη συμμετοχή σε εκπαιδευτικές δραστηριότητες

- Να εκπαιδευτούν στη συνεργασία με τους συμμαθητές τους

Το σχολείο είναι ο χώρος όπου βρίσκονται τα παιδιά καθημερινά, συνεπώς, στα πλαίσια της εκπαίδευσής τους, μπορούν να αποκτήσουν χρήσιμες πληροφορίες για θέματα ισορροπημένης διατροφής και φροντίδας της στοματικής υγιεινής, ώστε να επιλέγουν τα ίδια τις τροφές πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά, τις οποίες θα αντικαταστήσουν με τις ανθυγιεινές τροφές.

Στόχος του προγράμματος ήταν η εκπαίδευση των μαθητών αλλά ταυτόχρονα και η διασκέδασή τους μέσα από ευχάριστες, απλές και κατανοητές δραστηριότητες.

Για την υλοποίηση του προγράμματος και την επιλογή των δραστηριοτήτων, λήφθηκαν υπόψη οι ικανότητες και οι ανάγκες των παιδιών. Τέλος, οι δραστηριότητες προσαρμόστηκαν ανάλογα με τις δυσκολίες των παιδιών.

Μεθοδολογία του προγράμματος

- Βιωματική μάθηση
- Ομαδική και συνεργατική διδασκαλία
- Ελεύθερη έκφραση
- Χρήση βιβλίων και βίντεο
- Συμβολικό παιχνίδι (βούρτσισμα δοντιών)

Χρονοδιάγραμμα

Το πρόγραμμα οργανώθηκε και υλοποιήθηκε από τα παιδιά του Ειδικού Νηπιαγωγείου Φλώρινας. Στο πρόγραμμα συμμετείχαν 3 παιδιά και είχε διάρκεια 3 μήνες. Το πρόγραμμα ξεκίνησε το Νοέμβριο 2023 και ολοκληρώθηκε τον Ιανουάριο 2024.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Κατηγοριοποίηση φρούτα – λαχανικά:

Επιλέγοντας χαρτόνια με διαφορετικό χρώμα ζωγραφίσαμε φρούτα και λαχανικά και τα κόψαμε στο αντίστοιχο σχήμα (π.χ. φράουλα σε κόκκινο χαρτόνι κλπ). Κολλήσαμε τα φρούτα σε ξυλάκια και στη συνέχεια κάνοντας δύο κατηγορίες, φρούτα και λαχανικά, τα παιδιά κατηγοριοποίησαν αντίστοιχα τα φρούτα στα φρούτα (φράουλα, μπανάνα, αχλάδι, μήλο, πορτοκάλι) και τα λαχανικά στην κατηγορία των λαχανικών (κουνουπίδι, μπρόκολο, καρότο, μελιτζάνα κλπ). Το παιχνίδι ήταν αρκετά διασκεδαστικό για τα παιδιά καθώς έπαιρναν τα ξυλάκια στα χέρια, τα κοιτούσαν και στη συνέχεια έπρεπε να τα τοποθετήσουν στη σωστή κατηγορία.

Ταύτιση φρούτων και λαχανικών:

Με το ίδιο υλικό της παραπάνω δραστηριότητας, τα παιδιά ταύτισαν τα φρούτα κατανοώντας καλύτερα τις κατηγορίες.

Διάκριση υγιεινές – ανθυγιεινές τροφές:

Σε λευκό χαρτί με δύο κατηγορίες, «χαρούμενο» και «λυπημένο» δοντάκι, αφού εκτυπώσαμε και κόψαμε διάφορες εικόνες τροφίμων, τα παιδιά έπρεπε να κολλήσουν στη συνέχεια τις εικόνες στην αντίστοιχη κατηγορία (π.χ. μήλο στη στήλη με το χαρούμενο δοντάκι και σοκολάτα στη στήλη με το λυπημένο δοντάκι).

Κουτί με δοντάκια:

Σε ένα κουτί κόψαμε δυο τρύπες, όπου στη μια με το χαμογελαστό δοντάκι τα παιδιά έπρεπε να βάλουν εικόνες υγιεινών τροφών (φρούτα, λαχανικά) και στην άλλη με το στεναχωρημένο δοντάκι να τοποθετήσουν ανθυγιεινές τροφές (σοκολάτες, καραμέλες, πίτσα κλπ). Μέσω αυτών των δραστηριοτήτων τα παιδιά κατανόησαν τη σημασία της κατανάλωσης θρεπτικών τροφών για την

υγεία και τη στοματική υγιεινή.

✚ Χαρτόνια με δοντάκια και τροφές:

Χρησιμοποιήσαμε 2 μεγάλα χαρτόνια, ένα με χαρούμενο δοντάκι και ένα με λυπημένο δοντάκι. Τα παιδιά συνεργατικά έπρεπε να κολλήσουν την κάθε εικόνα στο σωστό χαρτόνι, με τη βοήθεια των εκπαιδευτών τους.

✚ Τρισδιάστατο στοματάκι:


Χρησιμοποιώντας ένα τρισδιάστατο πλαστικό στοματάκι με δόντια, μιλήσαμε στα παιδιά για τα δοντάκια και χρησιμοποιώντας μια οδοντόβουρτσα, αφού λερώσαμε τα δοντάκια με μαρκαδόρο, έπειτα τα παιδιά έπρεπε να βάλουν οδοντόκρεμα στην οδοντόβουρτσα και να τα καθαρίσουν. Η δραστηριότητα άρεσε αρκετά στα παιδιά καθώς ήταν χρήσιμη στην κατανόηση του βουρτσίσματος και καθαρισμού των δοντιών.

✚ Υλικά για πλύσιμο των δοντιών:

Χρησιμοποιώντας λευκό πλαστικοποιημένο χαρτί όπου πάνω ήταν η εικόνα «βουρτσίζω τα δοντάκια», τα παιδιά έπρεπε να χρησιμοποιήσουν τις σωστές εικόνες που χρειάζονται για να πλύνουν τα δοντάκια τους (οδοντόβουρτσα, οδοντόκρεμα).

✚ Βήματα για πλύσιμο δοντιών:

Χρησιμοποιώντας εικόνες τα παιδιά, με τη βοήθεια των εκπαιδευτικών, έπρεπε να βάλουν σε σωστή σειρά τα βήματα που απαιτούνται ώστε να βουρτσίσουν τα δοντάκια τους. Πιο συγκεκριμένα οι εικόνες ήταν: παίρνω την οδοντόβουρτσα, βάζω οδοντόκρεμα, βουρτσίζω τα δοντάκια, ξεπλένω με νερό, χαμογελάω έχοντας καθαρά δοντάκια. Στη συνέχεια, έχοντας κάνει ένα βιβλιαράκι σε σχήμα δοντιού τα παιδιά έπρεπε να κολλήσουν τις εικόνες σε κάθε σελίδα με τη σειρά.

 Παραμύθι:

Για την καλύτερη κατανόηση της ενότητας χρησιμοποιήσαμε βιβλία, τα οποία ξεφύλλισαν τα παιδιά, για τα δοντάκια και την υγιεινή διατροφή. Βιβλίο «τρυποδόντη», «έχω μια τρυπίτσα στο δόντι» κλπ.

 Βίντεο:

Τέλος, τα παιδιά παρακολούθησαν εκπαιδευτικά βίντεο για τη στοματική υγιεινή, με σκοπό την καλύτερη κατανόηση της εκπαιδευτικής ενότητας.

https://www.youtube.com/watch?v=Xk_LzymYOUI&ab_channel=picoupicou

https://www.youtube.com/watch?v=qFQn251YF2A&ab_channel=IreneCacoyanni

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Το συγκεκριμένο εργαστήριο φάνηκε να ήταν αρκετά ενδιαφέρον στα παιδιά, καθώς συμμετείχαν ευχάριστα στις εκπαιδευτικές δραστηριότητες και έδειξαν να εξοικειώνονται με τις έννοιες της σωστής διατροφής και της υγείας των δοντιών.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΕΙΚΟΝΕΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

