

Καθαρά Χέρια, Υγιής Καρδιά – Φροντίζω το Σώμα μου και την Υγεία μου

ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. **Θέμα:** Εγώ και η Υγεία μου / Καθαριότητα, Υγιεινή, Αυτοφροντίδα

2. **Τάξη:** Γ΄ Δημοτικού

3. **Τύπος μαθήματος:** Μάθημα απόκτησης νέας γνώσης και υγιεινών συνηθειών

4. **Διάρκεια:** 40 λεπτά

5. **Βασικοί όροι**

καθαριότητα, υγιεινή, μικρόβια, υγεία, συνήθεια, φροντίδα σώματος, πρόληψη, αγνότητα

6. **Παιδαγωγικές μέθοδοι**

αφήγηση ιστορίας, καθοδηγούμενη συζήτηση, επίδειξη, οπτική μάθηση, παιχνίδια, αναστοχασμός

7. **Μέσα**

πίνακας / διαδραστικός πίνακας, προβολέας, παρουσίαση PPT, κάρτες εικόνων, φύλλα εργασίας, σαπούνι και πετσέτα (επίδειξη), μαρκαδόροι

8. **Στόχοι**

Εκπαιδευτικοί στόχοι

Οι μαθητές/τριες θα μάθουν:

- ✓ Τι σημαίνουν καθαριότητα και υγιεινή
- ✓ Γιατί η προσωπική υγιεινή είναι σημαντική για την υγεία
- ✓ Βασικές συνήθειες υγιεινής (πλύσιμο χεριών, βούρτσισμα δοντιών, καθαρά ρούχα)
- ✓ Πώς μεταδίδονται τα μικρόβια και πώς προλαμβάνουμε τις ασθένειες
- ✓ Πώς η καθαριότητα εκτιμάται στο Ισλάμ και σε όλο τον κόσμο

Διαμορφωτικοί στόχοι

Οι μαθητές/τριες θα μάθουν να:

- ✓ Αναπτύσσουν υγιεινές καθημερινές ρουτίνες
- ✓ Αναλαμβάνουν ευθύνη για το σώμα τους
- ✓ Σέβονται τους άλλους παραμένοντας καθαροί/ές
- ✓ Χτίζουν συνήθειες αυτοφροντίδας
- ✓ Συνδέουν τη σωματική καθαριότητα με την ευεξία
- ✓ Ασκούν πειθαρχία και υπευθυνότητα

9. Διαθεματικές συνδέσεις

Αγωγή Υγείας, Φυσικές Επιστήμες, Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση (SEL)

10. Ενδομαθησιακές συνδέσεις

Εγώ και το σώμα μου· Καθημερινές συνήθειες· Ασφάλεια και υγεία· Σεβασμός στον εαυτό και στους άλλους

11. Αναμενόμενα αποτελέσματα

Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές/τριες θα μπορούν να:

- ✓ Εξηγούν γιατί η υγιεινή είναι σημαντική
- ✓ Ονομάζουν τουλάχιστον τρεις συνήθειες υγιεινής
- ✓ Δείχνουν τα σωστά βήματα πλυσίματος των χεριών
- ✓ Αναγνωρίζουν καθαρές και ανθυγιεινές συμπεριφορές
- ✓ Κατανοούν την καθαριότητα ως κοινή ευθύνη

12. Προετοιμασία για τον/την εκπαιδευτικό

- Διαφάνειες PPT με εικόνες
- Εκτυπωμένα φύλλα εργασίας
- Κείμενο παραμυθιού
- Αφίσες καθημερινής ρουτίνας υγιεινής
- Υλικά για επίδειξη πλυσίματος χεριών

13. Δομή του μαθήματος

A. Εισαγωγή – Παραμύδι «Η Μικρή Σταγόνα Σαπουνιού» (6 λεπτά)

Ιστορία

Μια μικρή σταγόνα σαπουνιού ζούσε κοντά σε έναν νιπτήρα.

Μια μέρα είπε: «Είμαι πολύ μικρή. Δεν έχω σημασία...»

Όμως, όταν τα παιδιά έπλυναν τα χέρια τους, το σαπούνι βοηθούσε να φύγουν τα αόρατα μικρόβια.

Τα παιδιά έμεναν υγιή και χαρούμενα.

Το σαπούνι έμαθε ότι ακόμη και οι μικρές συνήθειες προστατεύουν ολόκληρο το σώμα.

Ερωτήσεις συζήτησης

- Γιατί ήταν σημαντικό το σαπούνι;
- Μπορούμε να δούμε τα μικρόβια;
- Πώς μας βοηθούν οι μικρές συνήθειες να παραμένουμε υγιείς;

Μετάβαση:

«Σήμερα θα μάθουμε πώς η καθαριότητα και η υγιεινή βοηθούν το σώμα μας να παραμένει δυνατό και υγιές.»

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ – ΘΕΩΡΙΑ

Θεωρητικές σημειώσεις για τον/την εκπαιδευτικό (Υγεία και ηθικό πλαίσιο)

1. Καθαριότητα και υγιεινή

Καθαριότητα σημαίνει να διατηρούμε το σώμα, τα ρούχα και το περιβάλλον μας απαλλαγμένα από βρομιά και μικρόβια.

Η υγιεινή αναφέρεται σε καθημερινές συνήθειες που προστατεύουν την υγεία, όπως το πλύσιμο των χεριών, το βούρτσισμα των δοντιών και το μπάνιο. Τα παιδιά ηλικίας 8–9 ετών μαθαίνουν καλύτερα την υγιεινή μέσα από ρουτίνα, πρότυπα και επανάληψη. Σε αυτό το στάδιο, οι συνήθειες γίνονται μακροπρόθεσμες συμπεριφορές.

Σύνδεση με το Ισλάμ:

Στο Ισλάμ, η καθαριότητα (taharah) είναι ουσιώδης αξία. Η καθαριότητα του σώματος συνδέεται με την προσευχή, τον αυτοσεβασμό και τη φροντίδα για τους άλλους.

2. Μικρόβια και υγεία

Τα μικρόβια είναι πολύ μικροί οργανισμοί που μπορούν να προκαλέσουν ασθένειες.

Μεταδίδονται μέσω:

- βρόμικων χεριών

- φτερνίσματος και βήχα
- ακάθαρτων επιφανειών

Η καλή υγιεινή βοηθά στην πρόληψη των ασθενειών και προστατεύει ολόκληρη την κοινότητα.

3. Η καθαριότητα ως ευθύνη

Η προσωπική υγιεινή δεν αφορά μόνο τον εαυτό μας· προστατεύει συμμαθητές, οικογένεια και φίλους.

Η διδασκαλία της υγιεινής καλλιεργεί υπευθυνότητα, αυτοπειθαρχία και σεβασμό.

Σύνδεση με το Ισλάμ:

Ο Προφήτης Μωάμεθ δίδαξε ότι η καθαριότητα αποτελεί μέρος της πίστης, δείχνοντας φροντίδα για τον εαυτό και τους άλλους.

4. Γιατί έχει σημασία η εκπαίδευση στην υγιεινή

- Προλαμβάνει την ασθένεια και τις απουσίες
- Υποστηρίζει την αυτοπεποίθηση και την κοινωνική άνεση των παιδιών
- Ενθαρρύνει την ανεξαρτησία
- Προάγει τον σεβασμό στους κοινόχρηστους χώρους
- Χτίζει δια βίου υγιεινές συνήθειες

Θεωρητικό υπόβαθρο για τον/την εκπαιδευτικό

1. Υγιεινή και παιδική ανάπτυξη

Σύμφωνα με την έρευνα στην αγωγή υγείας, τα παιδιά του δημοτικού αναπτύσσουν συνήθειες υγιεινής μέσω οπτικής μάθησης, επανάληψης και προτύπων συμπεριφοράς. Οι σαφείς ρουτίνες και οι επιδείξεις είναι απαραίτητες για αποτελεσματική μάθηση.

(WHO – Προγράμματα Σχολικής Υγείας)

2. Υγιεινή και κοινωνική ευθύνη

Η εκπαίδευση στην υγιεινή υποστηρίζει την κοινωνική επίγνωση: τα παιδιά μαθαίνουν ότι οι πράξεις τους επηρεάζουν τους άλλους. Οι καθαρές συνήθειες μειώνουν τη μετάδοση ασθενειών και συμβάλλουν σε ένα ασφαλές μαθησιακό περιβάλλον.

3. Ισλαμική οπτική για την καθαριότητα

Το Ισλάμ δίνει μεγάλη έμφαση στη σωματική και πνευματική καθαριότητα. Πράξεις όπως το πλύσιμο των χεριών, του προσώπου και του σώματος συνδέονται με την προσευχή και την καθημερινή ζωή. Η καθαριότητα διδάσκει πειθαρχία, σεβασμό και ευγνωμοσύνη για την υγεία.

14. Δομή, περιεχόμενο και χρονοδιάγραμμα

1. Καθοδηγούμενη συζήτηση – «Καθαρό ή όχι καθαρό;» (7 λεπτά)

Ο/Η εκπαιδευτικός δείχνει εικόνες. Οι μαθητές/τριες απαντούν:

- Είναι αυτό υγιεινό ή ανθυγιεινό;
- Είναι καθαρό ή όχι καθαρό;

Παραδείγματα:

- – Πλένω τα χέρια πριν από το φαγητό
- – Δεν βουρτσίζω τα δόντια
- – Φοράω καθαρά ρούχα
- – Φτερνίζομαι χωρίς να καλύπτω το στόμα

2. Επίδειξη – «Πώς πλένουμε σωστά τα χέρια» (8 λεπτά)

Ο/Η εκπαιδευτικός δείχνει:

- Βρέχουμε τα χέρια
- Χρησιμοποιούμε σαπούνι
- Τρίβουμε παλάμες, δάχτυλα και νύχια
- Ξεπλένουμε καλά
- Στεγνώνουμε με πετσέτα

Οι μαθητές/τριες επαναλαμβάνουν τις κινήσεις στον αέρα.

3. Παιχνίδι – «Σταματήστε τα μικρόβια!» (7 λεπτά)

Ο/Η εκπαιδευτικός διαβάζει πράξεις. Οι μαθητές/τριες χειροκροτούν αν η πράξη σταματά τα μικρόβια. Μένουν σιωπηλοί/ές αν τα μεταδίδει.

Παραδείγματα:

- – Πλύσιμο χεριών μετά την τουαλέτα
- – Μοιράζομαι ένα βρώμικο χαρτομάντιλο
- – Καλύπτω το στόμα όταν βήχω
- – Δεν πλένω τα χέρια πριν από το φαγητό

4. Φύλλο εργασίας – «Η καθαρή μου μέρα» (7 λεπτά)

Οι μαθητές/τριες:

- ✓ Κυκλώνουν καθαρές συνήθειες
- ✓ Αντιστοιχίζουν εικόνες με τις λέξεις «Καθαρό» / «Όχι καθαρό»
- ✓ Ζωγραφίζουν τον εαυτό τους να κάνει μία συνήθεια υγιεινής

5. Κύκλος αναστοχασμού (5 λεπτά)

Οι μαθητές/τριες συμπληρώνουν:

- «Παραμένω υγιής όταν...»
- «Μία καθαρή συνήθεια που θα κάνω κάθε μέρα είναι...»

Ο/Η εκπαιδευτικός τονίζει:

«Η φροντίδα του σώματός σου είναι ένας τρόπος να σέβεσαι τον εαυτό σου και τους άλλους.»

15. Παραλλαγές

- Χρήση τραγουδιού για την υγιεινή
- Δημιουργία καθημερινού πίνακα υγιεινής
- Σύνδεση με μάθημα φυσικών επιστημών για το σώμα
- Πρόσκληση σχολικού/ής νοσηλεύτη/τριας, εφόσον είναι δυνατό

16. Πρόσθετες ηθικές ιστορίες (ισλαμικές και καθολικές)

A. Ο Προφήτης και η καθαριότητα (ισλαμική παράδοση)

Ο Προφήτης Μωάμεθ ενθάρρυνε τα καθαρά ρούχα, τα καθαρά σπίτια και τα καθαρά σώματα.

Μάθημα: Η καθαριότητα είναι μέρος του καλού χαρακτήρα.

B. Τα βρόμικα χέρια και το μήλο (καθολική ιστορία)

Ενα παιδί δεν έπλυνε τα χέρια του και αρρώστησε.

Μάθημα: Η υγιεινή προστατεύει την υγεία.

Γ. Το καθαρό πουλί

Ενα πουλί καθάριζε καθημερινά τα φτερά του και έμενε δυνατό.

Μάθημα: Η φροντίδα φέρνει δύναμη.

17. Πρόσθετοι πόροι και υλικά για τον/την εκπαιδευτικό

Αγωγή υγείας και υγιεινή

- <https://www.who.int/health-topics/school-health>
- <https://www.unicef.org/health>

Ισλαμική εκπαίδευση για παιδιά

- <https://www.muslimkids.tv>
- <https://www.islamicstudies.info/ethics>

Διδακτικό υλικό

- <https://www.twinkl.com>
- <https://www.edutopia.org/health-education>