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

ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Θέμα: Εγώ, το σώμα μου και η υγεία μου – Καθαριότητα, υγιεινή, βασική ανθρώπινη ανατομία, πρόληψη ασθενειών.

2. Τάξη: Δ΄ Δημοτικού (9-10 ετών).

3. Τύπος μαθήματος: Απόκτηση νέας γνώσης, υγιεινών συνηθειών και βασικής υπευθυνότητας για την υγεία.

4. Διάρκεια: 40-45 λεπτά.

5. Βασικοί όροι: σώμα, όργανα, καρδιά, πνεύμονες, στομάχι, εγκέφαλος, δέρμα, υγιεινή, καθαριότητα, μικρόβια, βακτήρια, υγεία, ασθένεια, πρόληψη, κυκλοφορία, αναπνοή, πέψη, συνήθεια, ευθύνη, φροντίδα, καθαρότητα.

6. Παιδαγωγικές μέθοδοι: αφήγηση, καθοδηγούμενη συζήτηση, επίδειξη, οπτική μάθηση, συνεργατική μάθηση, παιχνίδια, αναστοχασμός, μάθηση βασισμένη σε αξίες.

7. Μέσα διδασκαλίας: πίνακας / διαδραστικός πίνακας, προβολέας, διαφάνειες PPT, κάρτες με όργανα του σώματος, φύλλα εργασίας, σαπούνι, νερό, πετσέτα, μαρκαδόροι, αφίσες.

8. Στόχοι

Εκπαιδευτικοί στόχοι – Οι μαθητές θα μάθουν:

- τα βασικά μέρη του ανθρώπινου σώματος και τις λειτουργίες τους
- πώς λειτουργούν με απλό τρόπο η καρδιά, οι πνεύμονες, το στομάχι και το δέρμα
- τι είναι τα μικρόβια και πώς προκαλούν ασθένειες
- πώς η υγιεινή προστατεύει τα συστήματα του σώματος
- συνηθισμένες παιδικές ασθένειες που σχετίζονται με κακή υγιεινή
- ότι η φροντίδα του σώματος είναι κοινή ανθρώπινη και ισλαμική αξία

Διαμορφωτικοί στόχοι – Οι μαθητές θα μάθουν:

- να δημιουργούν καθημερινές συνήθειες υγιεινής
- να αναλαμβάνουν ευθύνη για την υγεία τους
- να σέβονται τους συμμαθητές προλαμβάνοντας τη μετάδοση ασθενειών
- να συνδέουν την καθαριότητα με τη σωματική ευεξία
- να κατανοούν την υγεία ως δώρο που χρειάζεται προστασία

9-12. Συνδέσεις, αναμενόμενα αποτελέσματα και προετοιμασία

Διαθεματικές συνδέσεις: Φυσικές Επιστήμες (ανθρώπινο σώμα), Αγωγή Υγείας, Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση, Ηθική / Αγωγή Αξιών.

Ενδοθεματικές συνδέσεις: Το σώμα μου, συστήματα του σώματος, υγιεινές συνήθειες, ασφάλεια, σεβασμός στον εαυτό και στους άλλους.

Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα μπορούν να ονομάζουν τουλάχιστον τέσσερα όργανα και τη λειτουργία τους, να εξηγούν τη σημασία της υγιεινής, να περιγράφουν πώς μεταδίδονται τα μικρόβια, να δείχνουν σωστό πλύσιμο χεριών, να αναγνωρίζουν συνήθειες που προστατεύουν την υγεία και να εξηγούν την καθαριότητα ως ευθύνη προς τους άλλους.

Προετοιμασία εκπαιδευτικού: PPT με απλά διαγράμματα ανατομίας και εικόνες υγιεινών συνηθειών, τυπωμένα φύλλα εργασίας, σύντομη ιστορία, αφίσα συστημάτων σώματος, υλικά για επίδειξη πλυσίματος χεριών.

13. Δομή του μαθήματος

Εισαγωγή – Ιστορία «Η πολυάσχολη καρδιά και τα καθαρά χέρια» (6 λεπτά)

Μέσα στο σώμα ενός παιδιού ζούσε μια πολυάσχολη καρδιά. Δούλευε μέρα και νύχτα, στέλνοντας αίμα παντού. Μια μέρα, βρώμικα μικρόβια μπήκαν από άπλυτα χέρια. Η καρδιά έπρεπε να δουλέψει πιο δυνατά, γιατί το σώμα αρρώστησε. Όταν το παιδί άρχισε να πλένει τα χέρια του, τα μικρόβια εξαφανίστηκαν. Η καρδιά χαμογέλασε και ξαναδούλεψε πιο εύκολα.

- Τι κάνει η καρδιά;
- Πώς μπήκαν τα μικρόβια στο σώμα;
- Πώς βοήθησαν τα καθαρά χέρια την καρδιά;

Μετάβαση: Σήμερα θα μάθουμε πώς λειτουργεί το σώμα μας και πώς η καθαριότητα το κρατά υγιές.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ – ΘΕΩΡΙΑ

Η καρδιά είναι ένας δυνατός μυς, μια «αντλία» που μεταφέρει αίμα, οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά. Όταν το σώμα αρρωσταίνει, η καρδιά δουλεύει περισσότερο. Οι καθαρές συνήθειες τη βοηθούν.

Οι πνεύμονες βοηθούν στην αναπνοή και δίνουν οξυγόνο για ενέργεια και κίνηση. Η κάλυψη του στόματος στον βήχα ή στο φτάρνισμα προστατεύει πνεύμονες και φίλους.

Το στομάχι διασπά την τροφή και δίνει ενέργεια. Τα άπλυτα χέρια και τα μη ασφαλή τρόφιμα μπορούν να φέρουν μικρόβια και πόνο στο στομάχι.

Ο εγκέφαλος ελέγχει σκέψεις, κινήσεις και συναισθήματα. Όταν το σώμα είναι άρρωστο, η συγκέντρωση και η μάθηση γίνονται δυσκολότερες.

Το δέρμα είναι το πρώτο προστατευτικό στρώμα του σώματος. Κρατά τα μικρόβια έξω, αλλά κοψίματα, βρωμιά και έλλειψη πλυσίματος επιτρέπουν την είσοδό τους.

Τα συστήματα του σώματος συνεργάζονται: η αναπνοή βοηθά το αίμα να μεταφέρει οξυγόνο, η πέψη δίνει ενέργεια και το δέρμα προστατεύει το εσωτερικό. Αν ένα σύστημα επηρεαστεί από μικρόβια, όλο το σώμα νιώθει αδύναμο.

Τα μικρόβια είναι πολύ μικροί ζωντανοί οργανισμοί, αόρατοι στο μάτι, που μπορούν να προκαλέσουν ασθένεια. Μεταδίδονται με βρώμικα χέρια, βήχα ή φτάρνισμα χωρίς κάλυψη και κοινά βρώμικα αντικείμενα.

Συνηθισμένες ασθένειες σχετικές με την υγιεινή: κρυολόγημα, γρίπη, πόνος στο στομάχι, διάρροια, δερματικά εξανθήματα ή λοιμώξεις. Η υγιεινή μειώνει τον κίνδυνο και προστατεύει και τους άλλους.

Στην ισλαμική πολιτισμική οπτική, η καθαριότητα (taharah) έχει ιδιαίτερη ηθική σημασία και συνδέεται με πειθαρχία, φροντίδα και σεβασμό. Παρουσιάζεται συμπεριληπτικά ως πολιτισμική αξία που στηρίζει την αγωγή υγείας.

14. Δραστηριότητες και χρονοδιάγραμμα

1. Καθοδηγούμενη συζήτηση «Ποιο μέρος του σώματος χρειάζεται φροντίδα;» (7 λεπτά): ο/η εκπαιδευτικός δείχνει εικόνες οργάνων και ρωτά ποιο όργανο βοηθά στην αναπνοή, τι συμβαίνει αν μικρόβια μπουν στο στομάχι και γιατί το δέρμα πρέπει να είναι καθαρό.
2. Παιχνίδι «Προστάτεψε το σώμα!» (7 λεπτά): οι μαθητές σηκώνουν πράσινη κάρτα για υγιεινή πράξη και κόκκινη για ανθυγιεινή πράξη. Παραδείγματα: πλύσιμο χεριών πριν το φαγητό, άγγιγμα στόματος με βρώμικα χέρια, κάλυψη στόματος στον βήχα, μοίρασμα άπλυτου φαγητού.
3. Φύλλο εργασίας «Το υγιές σώμα μου» (7 λεπτά): αντιστοίχιση οργάνων με λειτουργίες, κύκλωση υγιεινών συνηθειών, ζωγραφιά ενός τρόπου προστασίας του σώματος.
4. Κύκλος αναστοχασμού (5 λεπτά): «Το σώμα μου μένει υγιές όταν…» και «Μία συνήθεια που θα κάνω κάθε μέρα είναι…». Συμπέρασμα: Η φροντίδα του σώματος είναι φροντίδα της ζωής.

15-17. Παραλλαγές, ιστορίες και πηγές

Παραλλαγές: ημερολόγιο φροντίδας σώματος, μικρό πείραμα με γκλίτερ ως μικρόβια, σύνδεση με τη Φυσική Αγωγή, πρόσκληση σχολικού νοσηλευτή.

Ιστορία Α – Καθαριότητα και προσευχή: το πλύσιμο πριν από την προσευχή διδάσκει φροντίδα, πειθαρχία και σεβασμό.

Ιστορία Β – Το άρρωστο λιοντάρι: το λιοντάρι αγνόησε την καθαριότητα και αδυνάτισε. Μάθημα: η δύναμη έρχεται από τη φροντίδα.

Παιδαγωγικές σημειώσεις: τα παιδιά μαθαίνουν συνήθειες υγείας μέσα από πρότυπα, επανάληψη και οπτική μάθηση.

Προτεινόμενες πηγές: WHO School Health Programs, UNICEF Child Health Education, Twinkl, Edutopia Health & SEL, Muslim Kids TV, Islamic Studies – Ethics for Children.