



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Respectarea regulilor de igienă

Fișă cadru suport activitate – Îngrijirea corpului

Cadru didactic: _____

Locația: _____ **Data:** _____

Nivel de școlarizare: ☐ primar; ☐ gimnazial; ☐ secundar superior.

Introducere

Sănătatea este un drept uman fundamental, esențial pentru dezvoltarea socială și cea economică și menținerea ei nu poate fi privită ca o responsabilitate exclusivă a sectorului sănătății.

Un nivel înalt de educație igienică a elevilor este actual și prevede un ansamblu de măsuri organizatorice, metodologice și tehnice, care au drept scop însușirea de către elevi a cunoștințelor necesare în domeniul promovării sănătății, igienei personale, cunoașterii și identificării timpurii a principalelor simptome de boală, acceptării unei decizii active față de sănătatea individuală și cea colectivă.

Un rol insuficient se acordă preîntâmpinării apariției factorilor de risc comportamentali în rândurile populației prin implementarea programelor comunitare de promovare a sănătății pentru copii și adolescenți. Aplicarea programelor de promovare a sănătății la nivel comunitar prin diverse metode de educație pentru sănătate, orientate spre schimbarea comportamentului copiilor și adolescenților, permite prevenirea apariției factorilor comportamentali de risc și reduce povara maladiilor.

Sănătatea trebuie să reprezinte preocuparea tuturor cetățenilor, inclusiv a școlii, dar nu numai a medicilor sau a altor specialiști medicali. Educarea elevilor, ca mijloc de dezvoltare a cunoștințelor și schimbare a comportamentului într-un stil de viață nou, favorabil sănătății, e necesar să fie unul dintre scopurile principale ale școlii. Acestea se vor face prin măsuri de informare, prin formarea atitudinilor și practicilor sănătoase în diferite domenii, inclusiv în îngrijirea corpului. Temele incluse în curriculum, în cadrul diferitor discipline școlare din clasele primare (Științe, Dirigenție, Educație tehnologică, Educație civică), oferă elevilor posibilitatea de a-și forma deprinderi sănătoase de viață.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Tema întâlnirii: Îngrijirea corpului

Obiective operaționale:

- să explice regulile de igienă cunoscute;
- să recunoască obiectele de igienă personală pe baza observațiilor proprii și a materialului demonstrativ;
- să descrie acțiuni necesare pentru păstrarea igienei personale;
- să deosebească acțiunile sanogene de cele nesănatoase;
- să colaboreze cu colegii în realizarea sarcinilor de grup.

Tehnologii didactice:

- metode și procedee:* conversația euristică, ciorchinele, explicația, jocul didactic, expunerea orală, problematizarea;
- forme:* frontal, individual, în echipă (diade/triade);
- materiale didactice:* fișe, planșe, imagini decupate, chestionare.

Desfășurarea activității:

1. EVOCARE

Elevii vor completa versurile cu cuvinte ce rimează, vor deduce tema lecției.

Sfatul mamei este bun

Mama mea m-a _____ (învățat)

Ca să fiu mereu _____ (curat).

Serile și dimineața

Să-mi spăl mâinile și _____ (fața).

Pe urechi, pe ochi, pe _____ (gât).

E de-ajuns numai atât?

Nu-i de-ajuns, că peste zi

Mă pot iarăși _____ (murdări).

(Florin Gorbăchescu)

2. REALIZAREA SENSULUI

Activitate frontală

Prin metoda "ciorchinele" se recapitulează cunoștințele referitoare la igiena corporală.

Se va afișa la tablă o planșă ce reprezintă o floare cu 5 petale. În mijlocul florii sunt scrise cuvintele „*igienă personală*”, iar pe fiecare petală – „*igiena părului*”, „*igiena corpului*”, „*încălțăminte curată*”, „*igienă vestimentară*”, „*igiena dinților*”.

Elevii vor atașa în jurul ciorchinelui obiecte (desene decupate: șampon, perie de dinți, pieptene, săpun etc.) ce sunt utilizate în igiena corpului.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Reguli de igienă corporală:

1. corp spălat;
2. față curată;
3. nas desfundat;
4. urechi curate;
5. mâini curate, unghii tăiate;
6. dinți spălați;
7. păr curat, pieptănat;
8. picioare curate, unghii tăiate;
9. batistă proprie (șervețele);
10. lenjerie curată;
11. îmbrăcăminte curată, ordonată;
12. încălțăminte curată.

Activitate în perechi

Continuă enunțul ...

Pe fișe sunt scrise afirmații, care sunt tăiate în 2 părți. Se vor repartiza câte ½ din enunț diferitor elevi. Prima parte o citește un elev, iar elevul la care este sfârșitul afirmației o va recunoaște și o va continua.

Fiecare face baie (duș) ...

... zilnic.

Fața, gâtul, urechile și subsuorile le spălăm ...

... în fiecare zi dimineața.

Mâinile se spală ...

... înainte de a ne așeza la masă și de fiecare dată când sunt murdare.

Unghiile la mâini se taie ...

... o dată în 5-7 zile.

Dinții se spală

... de fiecare dată după ce am mâncat.

Părul se spală ...

... o dată în 3-5 zile.

Părul se pieptăne...

... zilnic.

Picioarele se spală ...

... zilnic, înainte de a ne culca.

Unghiile la picioare se taie...

... o dată în săptămână.

Organele genitale și regiunea anală se spală ...

... zilnic înainte de a ne culca.

Ciorapii se schimbă ...

... zilnic.

Lenjerie de corp se schimbă ...

... zilnic.

Lenjerie de pat se schimbă ...

... săptămânal.

Încălțăminte se curăță ...

... zilnic.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Jocul „Sunt sincer”

Ridică-te sau stai jos!

Învățătorul va citi un șir de afirmații ce țin de igienă corporală. Cei care respectă aceste enunțuri rămân în picioare, iar cei care nu le respectă se așază pe scaune.

1. *Îmi place să fiu curat și ordonat.*
2. *Dimineața mă spăl pe față și pe mâini.*
3. *Mă spăl pe mâini de câte ori vin de la joacă.*
4. *Păstrez hainele în dulap.*
5. *Șterg tabla și mă ocup de curățenia clasei.*
6. *Păstrez curățenia și ordinea în camera mea.*

Activitatea „Spălarea pe mâini”

Spălarea pe mâini este definită ca fiind frecarea viguroasă a mâinilor, una de alta, pe toate suprafețele, după prealabila umezire și săpunire. Se efectuează cu apă potabilă și săpun. Tehnica igienizării mâinilor constă în respectarea următoarelor cerințe:

- De scos de pe mâini toate giuvaierile și ceasul.
- De umezit mâinile cu apă curgătoare, energic de săpunit palmele, părțile posterioare a mâinilor, spațiile intradigitale, regiunea unghiilor și de folosit săpunul nu mai puțin de 30 secunde.
- De înlăturat toate rămășițele de săpun prin spălare cu apă potabilă curgătoare.
- De șters mâinile cu prosopul personal sau cu un șervețel de unică folosință sau cu uscătorul electric.



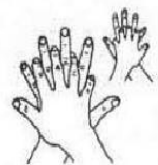
Des. 1

De fricționat palmă de palmă.



Des. 4

Fricționarea cu partea posterioară a degetelor îndoite pe palma altei mâini.



Des. 2

Cu palma stângă pe partea posterioară a mâinii drepte și invers.



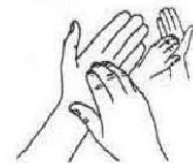
Des. 5

Succesiv prin mișcări circulare de fricționat degetele mari ale ambelor mâini.



Des. 3

Palmele cu degetele încrucișate și desfăcute timp de 1 minut.



Des. 6

Succesiv, prin mișcări circulare și în diverse direcții de fricționat cu vârfurile degetelor palmele ambelor mâini.



POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Activitate practică (*joc de rol*).

Un elev va imita spălarea mâinilor, demonstrând toate etapele prezentate mai sus. Ceilalți elevi vor aprecia verbal acțiunile lui, apoi toată clasa va efectua aceleași acțiuni prin gesturi, fără aplicarea săpunului și a apei.

Activitate

Găsim răspunsurile la ghicitori, veți putea completa corect careul.

1					P								
2					I								
3					E								
4					L								
5					E								
6					A								

1. Și plușat și vărgat / Apa-ndată a zvântat!
2. Ce-ncăpere are cadă, / Apă rece, apă caldă, / În care, când ai intrat, / Ieși mai alb și mai curat?
3. E pătrat și afânat / Și ne-ajută la spălat.
4. Dacă-l uzi, el face spumă / Și-ți alunecă din mână.
5. Spre stânga de-i sucești nasul, / El îndată-ți umple vasul!
6. Dacă n-ar fi, lumea ar pieri, / Iar dacă multă este, / Lumea prăpădește.

Reflecție și evaluare

Activitate: Pe o fișă ce are decupate pe cerc obiecte de igienă personală, elevii vor desena pe centru conturul mâinii și vor uni de acesta, cu o linie, obiectele (imagini decupate) care ajută la păstrarea mâinilor și unghiilor curate.

Activitate frontală:

„Eu spun gresit, spune tu corect!” (afirmațiile sunt citite de diferiți elevi de pe foaie)

Îmi fac lectiile noaptea.

Îmi scriu temele în timp ce mănânc.

Mă culc îmbrăcat cu hainele de zi.

Sterg tabla cu batista.

Tin cărțile și caietele sub pat.

Beau apă rece după ce alerg.

Îmi arunc hainele prin cameră.