

Σειρά: Δεξιότητες Καθημερινής Ζωής



"Η συγγραφική ομάδα του my-book.gr"

# Περιεχόμενα

Θεωρητικό υπόβαθρο .....	4
Πώς πλένουμε τα χέρια μας.....	15
Πότε πλένουμε τα χέρια μας.....	17
Ατομική υγιεινή .....	19
Πλύσιμο χεριών.....	20
Πλύσιμο δοντιών.....	22
Κάνω μπάνιο .....	24
Πλένω το πρόσωπό μου.....	26
Πηγαίνω στην τουαλέτα.....	27
Κείμενα κατανόησης .....	28
Το πλύσιμο των χεριών .....	28
Η χρήση του χαρτομάντιλου .....	35
Το κόψιμο των νυχιών .....	42
Κοινωνικές ιστορίες προσωπικής υγιεινής .....	49
Πλένω σωστά τα χέρια μου.....	49
Προστατεύω τον εαυτό μου και τους άλλους .....	51
Φύλλα εργασίας.....	53
Χρονικές ακολουθίες.....	62
Η σοκολάτα και ο πόνος στην κοιλιά .....	62
Ένας βήχας στο πάρκο.....	68
Η απροσεξία μου και ο πυρετός της αδελφής μου .....	74
Τα παζλ της «καλής» και της «κακής» συμπεριφοράς.....	80



# Θεωρητικό υπόβαθρο

## Καινοτόμο πρόγραμμα παρέμβασης αγωγής υγείας σε μαθητές προσχολικής ηλικίας με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες

### Περίληψη

Η απόκτηση καθημερινών δεξιοτήτων για μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες αποτελεί μία δύσκολη διαδικασία. Οι βασικές δραστηριότητες της καθημερινής ζωής περιλαμβάνουν φαγητό, ένδυση, ατομική υγιεινή και φυσική κίνηση. Η αγωγή υγείας σχετίζεται με την αντίληψη και την κατανόηση της υγείας και της διατήρησης της υγείας. Σε περιόδους κρίσης υγείας, όπως στην περίπτωση της πανδημίας, η εκπαίδευση στην αγωγή υγείας κρίνεται απαραίτητη. Σκοπός της μελέτης μας, ήταν ο σχεδιασμός ενός προγράμματος αγωγής υγείας για μαθητές προσχολικής ηλικίας με διαγνώσεις αναπτυξιακών διαταραχών (αυτισμός, νοητική υστέρηση). Τέθηκαν βασικές αρχές σχεδιασμού αποτελεσματικών προγραμμάτων αγωγής υγείας. Τα αποτελέσματα του προγράμματος διαμορφώθηκαν μέσω της ποιοτικής έρευνας, με σύντομη συνέντευξη σε εκπαιδευτικούς, που μελέτησαν και αξιοποίησαν το πρόγραμμα και με λίστα καταγραφής δεξιοτήτων κατάκτησης αγωγής υγείας. Συμπερασματικά, αναδείχθηκαν οι παράγοντες σχεδιασμού του προγράμματος, ως βοηθητικοί για την καλύτερη γνώση και εκπαίδευση δεξιοτήτων, αξιοποιώντας τις τεχνικές παιχνιδιών, οπτικοποιημένου υλικού και τις λίστες συμπεριφοράς.

**Λέξεις-κλειδιά:** αγωγή υγείας, σχεδιασμός προγράμματος, ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες

### Εισαγωγή

Οι βασικές δραστηριότητες της καθημερινής ζωής (BADL) περιλαμβάνουν φαγητό, ένδυση, υγιεινή και φυσική κίνηση. Οι προχωρημένες δραστηριότητες της καθημερινής ζωής (IADL) απαιτούν περισσότερες δεξιότητες και περιλαμβάνουν τη διαχείριση των οικονομικών του ατόμου, τη χρήση μέσων μεταφοράς, τηλεφώνου, τη μαγειρική, τις δουλειές του σπιτιού, τη χρήση πλυντηρίου και τα ψώνια. Η ικανότητα να πραγματοποιεί κάποιος δραστηριότητες της καθημερινής ζωής ενδέχεται να επηρεασθεί από ασθένειες ή ατυχήματα που προκαλούν φυσική ή πνευματική αναπηρία. Οι ειδικοί της αποκατάστασης διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στο να εκπαιδεύουν τα άτομα με αναπηρία πώς να διαφυλάζουν ή να μάθουν από την αρχή τις δραστηριότητες αυτές, έτσι ώστε να επιτύχουν τον μέγιστο βαθμό ανεξαρτησίας.

Οι Δραστηριότητες Καθημερινής Ζωής-ΔΚΖ (Activities of Daily Living) είναι τα έργα αυτοφροντίδας, κινητικότητας, επικοινωνίας, και διαχείρισης περιβαλλοντικών υλικών και συσκευών, καθώς και δραστηριοτήτων του σπιτιού που επιτρέπουν σε ένα άτομο να επιτύχει προσωπική ανεξαρτητοποίηση στο περιβάλλον του. Η αυτοφροντίδα περιλαμβάνει το ντύσιμο, τη σίτιση, τη χρήση της τουαλέτας, το μπάνιο και τις δραστηριότητες καλλωπισμού. Η κινητικότητα επίσης, αφορά τη μετακίνηση στο κρεβάτι, τη μετακίνηση με αναπηρικό αμαξίδιο, τη μετακίνηση με ειδικό εξοπλισμό και γενικά, τη διαχείριση της δημόσιας και ιδιωτικής μετακίνησης. Επιπλέον, η διαχείριση περιβαλλοντικών υλικών και συσκευών περιλαμβάνουν την ικανότητα ορθής χρήσης των συσκευών αυτών.

Τέλος, η διαχείριση δραστηριοτήτων του σπιτιού περιλαμβάνει καθημερινές δραστηριότητες αυτοεξυπηρετήσης και δουλειών σπιτιού (Pendleton & Schultz-Krohn, 2013).

# Πλύσιμο δοντιών

Βάζω πάνω στην οδοντόβουρτσα λίγη οδοντόκρεμα.



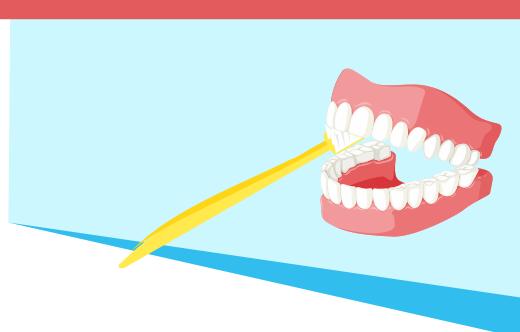
Ξεκινώ και βουρτσίζω τα μπροστινά πάνω και κάτω δόντια ένα ένα, με κυκλικές κινήσεις.



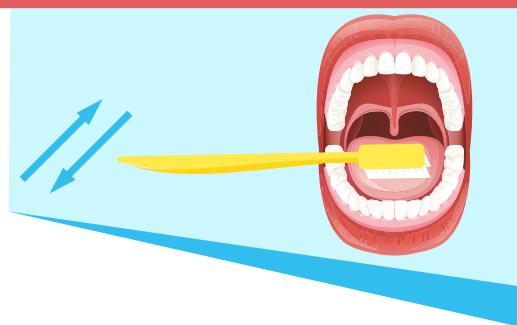
Συνεχίζω με τα δόντια στο πλάι.



Βουρτσίζω τα εσωτερικά των δοντιών.

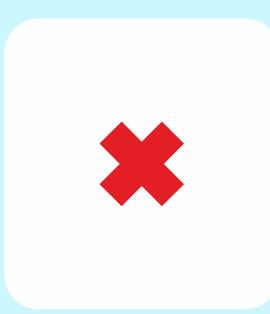
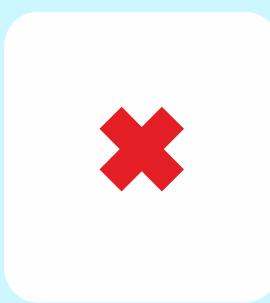
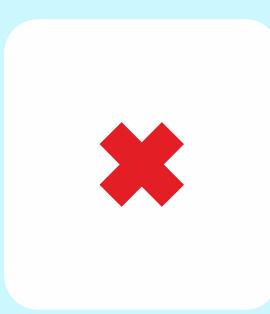
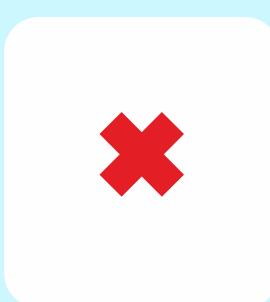
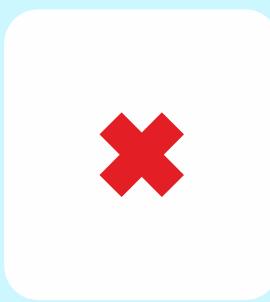


Τελειώνω με το πάνω μέρος των δοντιών και δεν ξεχνώ να βουρτσίσω και τη γλώσσα!



Επισήμανση: Δες προσεχτικά τις εικόνες και με βάση το κείμενο,

κύκλωσε το  αν είναι σωστή η συμπεριφορά και το  αν είναι λανθασμένη.



# Κοινωνικές ιστορίες προσωπικής υγιεινής

## Πλένω σωστά τα χέρια μου



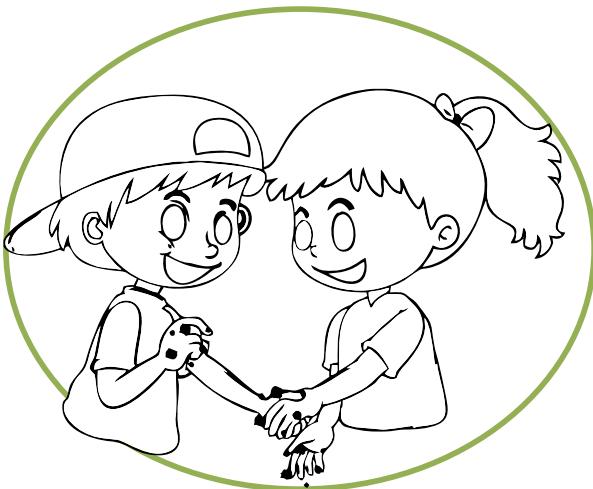
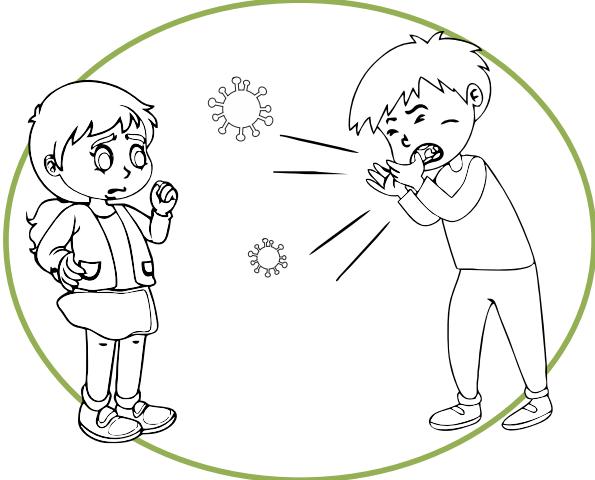
Ανοίγω τη βρύση και βάζω τα χέρια μου κάτω από το νερό.



Βάζω σαπούνι στα χέρια μου.



Επισήμανση: Χρωμάτισε τα πράγματα, που πρέπει να κάνουμε, όταν φτερνιζόμαστε.



Επισήμανση: Πόσα παιδιά σε κάθε εικόνα χρειάζονται χαρτομάντιλο;  
Μέτρησέ τα και γράψε από κάτω τον αριθμό.



## **Οδηγίες προς ενήλικα:**

Τοποθετούμε τις εικόνες μπροστά από το παιδί. Ζητάμε να τις κοιτάξει καλά και στη συνέχεια, του διαβάζουμε τις παρακάτω προτάσεις.

Το παιδί θα πρέπει να απαντήσει, αν είναι σωστές με βάση τις εικόνες, που έχει μπροστά του.

**Επισήμανση: Απάντησε Σ για τις προτάσεις που είναι σωστές και Λ για τις προτάσεις που είναι λανθασμένες.**

1.Ο Πάνος τρελαίνεται να παίζει μόνος του στο πάρκο.

- A. Σωστό                    B. Λάθος

2.Ο Πάνος, όταν ήθελε να βήξει, πάντα έβαζε το χέρι του μπροστά.

- A. Σωστό                    B. Λάθος

3.Τα άλλα παιδιά φοβήθηκαν, ότι θα αρρωστήσουν και έφυγαν τρέχοντας, αφήνοντάς τον μόνο του.

- A. Σωστό                    B. Λάθος

4.Η μητέρα του Πάνου του εξήγησε το λάθος του και εκείνος υποσχέθηκε από εδώ και πέρα, πως θα βάζει το χέρι του μπροστά, όταν θέλει να βήξει.

- A. Σωστό                    B. Λάθος

**Επισήμανση: Διάλεξε τον τίτλο, που πιστεύεις, ότι ταιριάζει περισσότερο στην ιστορία.**

α. Ο Πάνος και το παιχνίδι στην παραλία

β. Ένας καταστροφικός βήχας

γ. Το πελώριο παγωτό

Επισήμανση: Βάλε τις εικόνες στη σωστή σειρά.

