



מערכים לשמירה על היגיינה וניקיון אישי

1. ניקיון הגוף ואמבטיה-

לוקחים בובה לקוחים אמבטיה צעצוע, מספרים על הבובה (נותנים לה שם) שצריכה להתקלח שואלים את הילדים מה צריך בשביל לעשות אמבטיה? איזה חפצים (סבון, שמפו, מגבת, ספוג וכו') מביאים את כל הדברים האלו וקוראים כל פעם לזוג ילדים לבוא ולרחוץ את הבובה, בזמן שהם רוחצים אותה עוברים על אברי גוף איזה אברי גוף אנחנו רוחצים?(אם יש יותר מאמבטיה אחת ובובה אחת אז אפשר בכל סבב לקרוא ל 4 ילדים או שישה).
סיפור מתאים: "ילדה מה שמך" של ע. הלל ו"יפתח המלוכלך".

2. חשיבות חפיפת ראש-

מסבירים לילדים למה חשוב לחפוף ראש, איך הראש מתלכלך ומזיע, איך מגיעים הכינים (אפשר לספר את הכינה נחמה) ונותנים להם לחפוף ראש לבובה.

3. חשיבות צחצוח השנים-

(אני פחות אוהבת את הספר קריוס ובקטוס הוא ארוך מידי לטעמי, אבל אני לוקחת ממנו את עיקרי הדברים). מביאים בובה נותנים לה שם זו יכולה להיות אותה בובה מהמפגש הקודם של האמבטיה, מספרים שהיא לא כל כך אוהבת לצחצח שיניים ושהיא אוהבת לאכול ממתקים וכל פעם שאמא שלה שולחת אותה לצחצח שיניים היא לא רוצה, עד שיום אחד היא הרגישה כאב חזק בשיניים ואמא שלה לקחה אותה לרופא השיניים, שסיפר לה על החיידקים הקטנים (קריוס ובקטוס) שאוהבים לבנות את הבית שלהם



בשיניים ואם זה פה של ילד שאוהב ממתקים, אז עוד יותר טוב.
בשביל שהחיידקים לא יבנו את הבית בשיניים על הבובה לצחצח שיניים לפחות פעמים
ביום ולאכול פחות ממתקים.

אחרי שספרתי את הסיפור, אני מביאה כמה בובות, כמה מברשות שיניים ומשחות שיניים
והילדים מצחצחים לבובה את השיניים היטב.

בהמשך אני פותחת את שבוע אלופי צחצוח השיניים – כל ילד מקבל הביתה טבלה עם
ימי השבוע שורה של בוקר ושורה של ערב, ו14 מדבקות – בכל פעם שהילד צחצח את
השיניים הוא מדביק מדבקה, לאחר שבוע הילדים צריכים להביא את הטבלה עם
המדבקות והם מקבלים מדליה.

במידה ויש בגן הורה שהוא רופא שיניים - אפשר להזמין אותו לדבר עם הילדים.
אפשר לבקש מכל ילד להביא מברשת לגן ובמהלך השנה לצחצח עם הילדים שיניים
אחרי ארוחת הבוקר.

4. ניסוי-

לוקחים 3 ביצים (לא משנה עם הן מבושלות או לא) אחת שמים בכוס עם קולה, אחת
בכוס עם מיץ תפוזים ואחת בכוס מים, אחרי שעה בערך באים לבדוק מה עם הביצים-
הביצה שהיתה בכוס של הקולה נעשתה חומה מנסים לצחצח לה שיניים הצבע לא יורד,
לוקחים את הביצה שהיתה בכוס של מיץ תפוזים יש עליה שאריות של תפוזים, מנסים
לצחצח זה יורד בקושי, לוקחים את הביצה שהיתה במים היא נשארה לבנה.



5. שיעור על חשיבות שטיפת ידיים-

מורחים קרם ידיים על ידי הילדים ולוקחים נצנצים כחולים שמים על היד שלך ונותנים כייף ליד שיושב ראשון בשורה הנצנצים עוברים מהיד שלך אליו, הוא נותן כייף לילד שלידו והנצנצים שאצלו עוברים לילד השני, ככה עוברים את כל ילדי הגן ומסבירים להם שככה החיידקים עוברים מיד ליד, החיידקים נשארים ביד ואז כשאנו אוכלים נכנסים גם לפה, לכן חשוב לשטוף ידיים, עכשיו לוקחים את הילדים לשטוף ידיים במים וסבון והם רואים איך הנצנצים יורדים מהידיים.

6. קציצת ציפורנים-

אחרי שבמפגש הקודם הסברנו על חשיבות שטיפת ידיים, מסבירים לילדים שלפעמים הליכלוך נשאר מתחת לציפורנים ואם הציפורן שלנו ארוכה יש להם יותר מקום וקשה לשטוף את זה במים, לכן צריך לקצוץ ציפורנים שלא יהיה מקום ללכלוך ולחיידקים, אחר כך אפשר להביא בובות וקוצצי ציפורנים ולתת לילדים לקצוץ לבובות ציפורנים.

7. מיון והתאמה-

לקחת תמונות של דברים שמלכלכים וילדים מלכלכים ולהביא תמונות או חפצים של חומרי ניקיון, הילדים צריכים להתאים את החפצים ללכלוך של הילד (ילד עם שער מלוכלך לשמפו, ילד עם ידיים מלוכלכות לסבון ידיים, ילד עם שיניים מלוכלכות למברשת ומשחת שיניים וכו').

- אפשר לעשות את פעילות המיון גם על לוח סקוש, לשים תמונות של ילדים מלכלכים ותמונות של חפציי ניקיון ושהילדים יתאימו.



8. משחק פנטומימה-

מציירים או מוצאים מאינטרנט תמונות של פעולות ניקיון (ילד מסתרק, ילד מצחצח שיניים, ילד חופף שיעור וכו'?), מחלקים את הגן לשתי קבוצות או יותר, כל קבוצה שולחת ילד שצריך לקחת כרטיס ולהעביר לילדים את הפעולה שנעשית בכרטיס בפנטומימה, הקבוצה שצברה הכי הרבה נקודות היא המנצחת. אפשר לעשות את זה גם עם כל הקבוצה.

9. מה חסר בגנינו הקטן-

לקטנים יותר, אבל גם הבוגרים אוהבים, שמים אביזרי ניקיון (מברשת שיניים, משחה, מברשת שיער, שמפו וכו') ילד אחד מכסה עיניים/ יוצא החוצה, מעלימים חפץ והוא צריך לנחש איזה חפץ נעלם.



גישת האמת בחינוך – **חמוטל לחמן**

לשקף את האמת שבתוכנו,
ליחסים עם הסביבה

שירים בנושא ניקיון:

- כשאני נקי אני מותק- דתיה בן דור,
- נסבן נסבן ידיים ונרחוץ במים,
- הסבון בכה מאוד- צביקה פיק
- שיר עם נקי- מתי כספי.
- שיר ציחצוח השיניים- מאיה בר שלום

ספרים בנושא ניקיון:

- חרוצון הנקי וחרצון המלוכלך
- ילדה מה שמך?/ע. הלל
- יפתח המלוכלך
- כולם עושים קקי/טארו גומי
- האיל שאהב נקיון/גדי טאוב
- מר ניקיון/ענת אומנסקי
- אפרים בורח מהמים/טלי אלון
- כשאנחנו מתרחצים/שלמה אביו
- חתולי בולי מתרחץ בעצמו/חני נחמיאס
- חפיפת ראש/אורי אורלב



גישת האמת בחינוך – **חמוטל לחמן**

לשקף את האמת שבתוכנו,
ליחסים עם הסביבה

רעיונות ליצירה:

- ציור על מגבון
- ציור גועש בעזרת מברשת שיניים/מסרק
- הדבקת ציורים של ילדים בפעילויות ניקיון (אפשר להוציא מהעיתון או מדבקות או לקנות ניגזרות ניקיון).

אני חושבת שנושא הניקיון האישי הוא ממש חשוב, הוא מתאים גם לקטנים וגם לילדים יותר בוגרים.

