

Αναλυτικό
πρόγραμμα
Αυτόνομης
Διαβίωσης

1 Ιουνίου

2011

Για τον καθένα που δεν γνωρίζει το παιδί που του παρέχεται, η εκπαίδευση – θεραπεία, η εκτέλεση των προγραμμάτων ασκήσεων αρχίζει με την προετοιμασία επαφής. Μια λανθασμένη ή ανεπαρκής προετοιμασία επαφής μπορεί να επιδράσει στην συνολική σχέση του παιδιού με τον εκπαιδευτικό.

Ε.Ε.Ε.Ε.Κ
Αχαΐας

Η προετοιμασία επαφής

Για τον καθένα που δεν γνωρίζει το παιδί, που του παρέχεται η εκπαίδευση – θεραπεία, η εκτέλεση των προγραμμάτων ασκήσεων αρχίζει με την προετοιμασία επαφής. Μια λανθασμένη ή ανεπαρκής προετοιμασία επαφής μπορεί να επιδράσει στην συνολική σχέση του παιδιού με τον εκπαιδευτικό. Μερικές φορές τίθεται σε αμφισβήτηση συνολικά η συνεργασία αυτή. Χωρίς οικεία σχέση μπορεί η συστηματικά εξελισσόμενη ανάπτυξη του προγράμματος να παρεμποδιστεί ή και να ανατραπεί εντελώς.

Για την προετοιμασία επαφής θα πρέπει να ληφθεί υπόψη, ότι τα περισσότερα παιδιά, στα οποία και αναφέρονται οι ασκήσεις μας δεν μπορούν να μιλήσουν. Η σχέση λοιπόν θα πρέπει να εξελιχθεί μέσα από άλλα «επικοινωνιακά κανάλια», πέρα από τη γλώσσα. Το πώς θα γίνει αυτό, αφήνεται στην κρίση του εκπαιδευτικού – θεραπευτή. Και τελικά εξαρτάται από τα συναισθήματα του παιδιού απέναντι σ' αυτόν.

Στο βαθμό, που έχει επιτευχθεί η επαφή, ο εκπαιδευτικός προσπαθεί να εφαρμόσει με προσοχή τα μέτρα, τους κανόνες συμπεριφοράς και τις ασκήσεις που ο ίδιος έχει σχεδιάσει. Παράλληλα και ανάλογα με τις ανάγκες που υπάρχουν, μπορεί να χρησιμοποιήσει παιχνίδια ή μουσικά όργανα για να ενισχύσει τις αναμενόμενες συμπεριφορές. Αυτή η ενίσχυση επιτυγχάνεται, όταν το παιδί βιώσει την επιτυχία. (Σούλης 1999)

Στην συνέχεια αναφέρονται ενδεικτικά δραστηριότητες για όλους τους τομείς της αυτόνομης διαβίωσης και των μαθημάτων γενικής παιδείας. Οι δραστηριότητες αυτές κατακτώνται προοδευτικά, είτε μεμονωμένα είτε συνδυαστικά, και θα πρέπει σε τακτά χρονικά διαστήματα να επαναλαμβάνονται.

ΑΥΤΟΝΟΜΗ ΔΙΑΒΙΩΣΗ

Συγγραφική επιμέλεια

**Ασημακοπούλου Αγαθή Αγγελική – ΠΕ 23 Ψυχολόγος
Μποδιώτη Εξακουστή – ΠΕ 29 Εργοθεραπεύτρια
Μπουντρούκα Νικολέττα – ΠΕ 18.10 Νοσηλεύτρια**

✚ Αγωγή Υγείας

1. Σωματογνωσία

Αντικειμενικός στόχος

Για το παιδί, δεν φτάνει να γνωρίζει το όνομα των διαφόρων μερών του σώματός του, αλλά να κινείται ελεύθερα, να αισθάνεται τον εαυτό του καλά «μέσα στο πετσί» του. Το βοηθούμε σε αυτό παρακινώντας το να εκτελεί κινήσεις σφαιρικές και κινήσεις ακριβείς.

Το παιδί θα μάθει τα διάφορα μέρη του σώματος του με τη βιωμένη αντίληψη και μέσα από δρόμους που το οδηγούν να σκέφτεται, να συλλογίζεται αφαιρετικά. Θα οδηγηθεί στο να δείχνει το τάδε μέλος, να το ονοματίζει, να εντοπίζει προφορικά μιαν απτική αντίληψη. (Σούλης 1999)

Αρχικά αξιολογούμε τι γνωρίζει ο μαθητής από τα μέρη του σώματος

ΗΛΙΚΙΕΣ	ΜΕΡΗ ΤΟΥ	ΔΕΙΧΝΕΙ		ΟΝΟΜΑΖΕΙ	
	ΣΩΜΑΤΟΣ	Πάνω στον εαυτό του	Πάνω στον παιδαγωγό	Πάνω στον εαυτό του	Πάνω στον παιδαγωγό
Από 0 ως 4 χρόνια	Μαλλιά	_____	_____	_____	_____
	Χέρια	_____	_____	_____	_____
	Πόδια	_____	_____	_____	_____
	Στόμα	_____	_____	_____	_____
	Αυτιά	_____	_____	_____	_____
	Μάτια	_____	_____	_____	_____
	Μύτη	_____	_____	_____	_____
	Ραχη	_____	_____	_____	_____
	Κοιλιά	_____	_____	_____	_____
	Γόνατα	_____	_____	_____	_____
	Δόντια	_____	_____	_____	_____
Από 4 ως 5 χρόνια	Φτέρνες	_____	_____	_____	_____
	Μάγουλα	_____	_____	_____	_____
	Μέτωπο	_____	_____	_____	_____
	Πηγούνι	_____	_____	_____	_____
	Λαιμός	_____	_____	_____	_____
	Αντίχειρες	_____	_____	_____	_____
	Νύχια	_____	_____	_____	_____
	Χείλη	_____	_____	_____	_____
	Ώμοι	_____	_____	_____	_____
Από 5 ως 7 χρόνια	Αγκώνες	_____	_____	_____	_____
	Βλεφαρίδες	_____	_____	_____	_____
	Καρποί των χεριών	_____	_____	_____	_____
	Ρουθούνια	_____	_____	_____	_____
	Γάμπες	_____	_____	_____	_____
	Βλέφαρα	_____	_____	_____	_____
	Αστράγαλοι	_____	_____	_____	_____
	Γοφοί	_____	_____	_____	_____

- Βαδίσματα – τρεξίματα - πηδήματα.
- Παιχνίδια με μπαλόνι
- Παιχνίδια ισορροπίας
- Ντύνει τον εαυτό του και μια κούκλα
- Πέρασμα κλωστής σε χάντρες
- Παιχνίδια για την διάκριση των μερών του σώματος (στον εαυτό τους και σε τρίτους)
- Διαχωρισμός αγόρι – κορίτσι
- Σύνθεση εικόνας προσώπου και εικόνας σώματος (puzzles – πλαστελίνη)
- Συνδυασμός αντικειμένου με μέρη του σώματος
- Κινησθησία (θέση του σώματος και των μερών του στον χώρο)
- Ασκήσεις συντονισμού
- Ασκήσεις ισορροπίας
- Συνδέουμε κίνηση και υλικό
- Ανακαλύπτουμε την δράση από την στάση
- Παντομίμα

2. Αισθητηριακή ολοκλήρωση

Αντικειμενικός στόχος

Το παιδί να μπορεί να αναγνωρίζει μέσα από τις αισθήσεις του τα ερεθίσματα που δέχεται και να ανταποκρίνεται ανάλογα.

- **Όραση**
 - παρακολούθηση κινούμενου αντικειμένου
 - αναζήτηση αντικειμένου που χάνεται από το οπτικό πεδίο
 - περιγραφή εικόνων στην φύση
- **Ακοή**
 - αναγνώριση ήχων εσωτερικού χώρου
 - αναγνώριση ήχων εξωτερικού χώρου
 - αναγνώριση φωνών (ζώα – άνθρωποι)
- **Όσφρηση**
 - αναγνώριση σε μυρωδιές της φύσης
 - αναγνώριση σε μυρωδιές του σπιτιού (φαγητά, μπαχαρικά, σκόνες, σκουπίδια, χαλασμένα φαγητά, κ.α.)
- **Γεύση**
 - αναγνώριση γεύσεων (χωρίς όσφρηση και όραση)
 - αναγνώριση αλλοιωμένων γεύσεων
- **Αφή**
 - αναγνώριση διαφορετικής υφής (σκληρό – μαλακό, υγρό – στεγνό, ζεστό – κρύο, λείο – τραχύ)
 - στερεογνωσία

2. Ατομική υγιεινή

Αντικειμενικός στόχος

Ως τελική συμπεριφορά αναμένεται το παιδί να μπορεί να εκτελεί χωρίς βοήθεια τις παρακάτω δραστηριότητες.

Αρχικά αξιολογούμε τι μπορεί το παιδί να κάνει μέσω παρατήρησης και διατηρούμε πίνακα καταγραφής των προσπαθειών.(παράρτημα 2)

Βασική αρχή: Σε όλες τις δραστηριότητες της ατομικής υγιεινής ακολουθούμε αντίστροφη πορεία των βημάτων-σταδίων κατά την εκπαιδευτική διαδικασία. Το τελευταίο τμήμα της άσκησης μαθαίνεται πρώτο. Ο εκπαιδευτικός έχει βοηθήσει το παιδί στην ολοκλήρωση των προηγούμενων σταδίων.

Παράδειγμα: πλύσιμο χεριών

Εξέλιξη της πράξης

1. είσοδος στο μπάνιο
2. χειρισμός της βρύσης με το κρύο – ζεστό νερό
3. τοποθέτηση των χεριών κάτω από το νερό
4. σαπύνισμα των χεριών
5. τρίψιμο των χεριών μεταξύ τους
6. ξέβγαλμα σαπουνιού
7. σκούπισμα χεριών



Βήματα – στάδια μάθησης (στόχος)

1. σκούπισμα των χεριών
2. ξέπλυμα χεριών
3. επάλειψη με σαπούνι
4. σαπύνισμα των χεριών
5. ξέβγαλμα
6. άνοιγμα της βρύσης και ανάμειξη του ζεστού και κρύου νερού
7. δίνεται η οδηγία για εκτέλεση της συνολικής διαδικασίας χωρίς βοήθεια

- Πλύσιμο χεριών
- Πλύσιμο προσώπου
- Πλύσιμο ποδιών
- Αναγνώριση υλικών για λούσιμο και μπάνιο
- Μπάνιο και ντους
- Χρήση τουαλέτας
- Καθαριότητα στην τουαλέτα (στον εαυτό του και στον χώρο)
- Χτένισμα και βούρτσισμα μαλλιών
- Πλύσιμο δοντιών
- Κόψιμο νυχιών
- Ξύρισμα προσώπου – ποδιών – μασχάλες
- Υγιεινή στην περίοδο (κορίτσια)
- Καλλωπισμός μαλλιών (πιστολάκι, λαστιχάκια κ.α.)
- Μακιγιάζ – αισθητική
- Καθαριότητα ρούχων (αλλαγή σε εσώρουχα – κάλτσες τακτικά, αναγνώριση και αλλαγή σε βρώμικα - σκισμένα)
- Χρήση δημόσιας τουαλέτας

3. Υγιεινή διατροφή

Αντικειμενικός στόχος

Το παιδί να αποκτήσει σωστές συνήθειες διατροφής και να είναι σε θέση να παρέχει ανάλογη διατροφική φροντίδα στους άλλους και τον εαυτό του. (Βελεντζάς, Τριάδη, 1999)

Αρχικά δίνεται ερωτηματολόγιο διατροφής / υγείας προκειμένου να αξιολογηθούν οι υπάρχουσες διατροφικές συνήθειες των παιδιών.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ/ΥΓΕΙΑΣ

ΗΛΙΚΙΑ: ετών
 ΦΥΛΟ: Κορίτσι Αγόρι

ΤΑΞΗ

1. Νομίζεις ότι χρειάζεται να χάσεις βάρος; Ναι Όχι

2. Νομίζεις ότι χρειάζεται να πάρεις βάρος; Ναι Όχι

3. Νομίζεις ότι χρειάζεται να χάσει βάρος η μητέρα σου; Ναι Όχι

4. Νομίζεις ότι χρειάζεται να χάσει βάρος ο πατέρας σου; Ναι Όχι

5. Νομίζεις ότι χρειάζεται να χάσει βάρος κάποιο από τα αδέρφια σου; Ναι Όχι

6. Τρως συνήθως πρωινό; Ναι Όχι

7. Οι γονείς σου τρώνε συνήθως πρωινό; Ναι Όχι

8. Χθες έφαγες πρωινό; Ναι Όχι

9. Αν ναι, τι έφαγες για πρωινό χθές; (Περιγράψε τις τροφές με όσο το δυνατό περισσότερη λεπτομέρεια γίνεται, δηλαδή ποσότητα και είδος τροφής, π.χ. 1 ποτήρι πλήρες φρέσκο γάλα και 1 φέτα ψωμί του τοστ με 1 κουταλιά τσαγιού μαρμελάδα ροδάκινο).

.....

.....

10. Τι είδος γάλα πίνεις;

11. Εκτός από γάλα, τρως γιαούρτι; Ναι Όχι Ποιό γιαούρτι σου αρέσει πιά πολύ;

12. Ποιό είναι το αγαπημένο σου τυρί;

13. Συνήθως παίρνεις στο σχολείο φαγητό από το σπiti; Ναι Όχι

14. Αν ναι, τι φαγητό είναι αυτό; (Περιγράψε πάλι τις τροφές με όσο το δυνατό περισσότερη λεπτομέρεια γίνεται).

.....

.....

15. Συνήθως κρατάς χρήματα για να αγοράσεις κάποιο σνακ ή φαγητό από την καντίνα του σχολείου; Ναι Όχι

16. Χθες έφαγες φαστ-φουντ; Ναι Όχι

17. Ποιό είναι το αγαπημένο σου φαγητό στα φαστ-φουντ;

18. Πόσες φορές την ημέρα πίνεις γάλα;

19. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως ψάρι;

20. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως κοτόπουλο;

21. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως κόκκινο κρέας;

22. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως λαδερό;

23. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως όσπριο;

24. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως αυγά;

25. Τρως επιδόρπιο μετά το γεύμα; Ναι Όχι

26. Ποιό είναι το αγαπημένο σου επιδόρπιο;

27. Πόσο συχνά καταναλώνεις ανθρακούχα ποτά; (Απάντησε όσο πιο συγκεκριμένα γίνεται, π.χ. 1 κουτάκι πορτοκαλάδα με ανθρακικό την ημέρα)

28. Πόσες φορές την ημέρα τρως φρούτο;

29. Ποιός ετοιμάζει το φαγητό στο σπίτι;

30. Τι ώρα τρώτε το βραδινό;

31. Σε ποιό από τα δύο γεύματα τρώτε με όλη την οικογένεια;
κανένα ένα δύο

32. Πόσες ώρες την ημέρα βλέπεις τηλεόραση;

33. Τρως βλέποντας τηλεόραση; Ναι Όχι

34. Γυμνάζεσαι; Ναι Όχι

35. Κάνεις κάποιο σπορ και ποιό;

Κόψε με προσοχή το φύλλο και ταχυδρόμησέ το στη διεύθυνση:
Κέντρο Μεσογειακής Δίαιτας
Κηφισίας 232, Αθήνα 152 31, Τηλ: 67 23 154, Fax: 67 44 372

- Ο ρόλος της τροφής
- Ο «δρόμος» της τροφής
- Κατηγορίες τροφίμων
- Θρεπτικές ουσίες τροφίμων
- Υδατάνθρακες:
 - χρησιμότητα
 - ποιες τροφές τους περιέχουν
 - διάκριση χρήσιμων και άχρηστων υδατανθράκων
 - θερμίδες - παχυσαρκία
- Πρωτεΐνες:
 - χρησιμότητα
 - ποιες τροφές τους περιέχουν
- Λίπη:
 - χρησιμότητα
 - ποιες τροφές τους περιέχουν
 - διάκριση καλών και κακών λιπών
- Βιταμίνες – Μέταλλα – Ιχνοστοιχεία:
 - ποιες τροφές τα περιέχουν
 - συνέπειες της έλλειψής τους στον οργανισμό



- Μεσογειακή διατροφή – διατροφική πυραμίδα



- Το διαιτολόγιο μου:
 - η σημασία του πρωινού
 - τι τρώω στο σχολείο
 - μεσημεριανό γεύμα
 - απογευματινό
 - βραδινό γεύμα

4. Σεξουαλική αγωγή

Αντικειμενικός στόχος

Το παιδί να μάθει το σώμα του και τις λειτουργίες του, να ξεχωρίζει τα δύο φύλα, τις αλλαγές από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση, διαφυλικές σχέσεις, την αναπαραγωγική διαδικασία, την αντισύλληψη και τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.

Αξιολογούμε την προϋπάρχουσα γνώση των μαθητών στο συγκεκριμένο θέμα με την μέθοδο του καταγισμού ιδεών. Ο μαθητής πρέπει να συμπληρώσει τις παρακάτω προτάσεις:
 «αγόρι είναι.....» «κορίτσι είναι.....»

- Φωτογραφίες με το σώμα και αναγνώριση των μερών
- Σωματικές διαφορές αγοριού - κοριτσιού (εικόνες –κολάζ)
- Σωματικές αλλαγές από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση
- Σωματικές αλλαγές σε διαφορετικές περιόδους ζωής, από γέννηση μέχρι τρίτη ηλικία



- Τι είναι περίοδος:
 - ορισμός – συμπτώματα (απλή περιγραφή, όπου παρουσιάζεται το αίμα περιόδου σαν υγρά και όχι ως αιμορραγία για την αποφυγή φόβου) μέσα από εικόνες
 - συχνότητα περιόδου
 - φωτογραφίες γυναικών διαφόρων ηλικιών για αναγνώριση αυτών που μπορούν να έχουν περίοδο
 - καταγραφή – ημερολόγιο περιόδου
 - υγιεινή στην περίοδο με εικόνες
 - μύθοι και πραγματικότητες (θρησκευτικές αντιλήψεις – ενοχικό συναίσθημα) μέσα από διάλογο και φύλλα εργασίας
- Τι είναι στύση:
 - ορισμός (απλή περιγραφή) μέσα από εικόνες
 - πότε συμβαίνει
 - ονειρώξη – εκσπερμάτωση
 - υγιεινή
- Αυνανισμός:
 - πως γίνεται
 - που γίνεται (κανόνες)
 - υγιεινή
- Σεξουαλική πράξη – σύλληψη (απλή περιγραφή όπως για παιδιά προσχολικής ηλικίας)
- Σχέση με το αντίθετο φύλο:
 - στάση σώματος
 - λεκτική και μη λεκτική προσέγγιση

- Ασφάλεια στις σεξουαλικές σχέσεις:
 - συναίνεση γονέα
 - χρήση προφυλακτικού με επίδειξη και ταινία
 - υγιεινή
 - εγκυμοσύνη
 - σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα (π.χ. AIDS) με ταινίες εγκεκριμένες από το υπουργείο και projects.
- Σεξουαλική παρενόχληση:
 - ορισμός - είδη
 - ψυχολογικός εκβιασμός
 - μέτρα προφύλαξης – μαθαίνω να λέω ΟΧΙ
 - δικαιώματα και υποχρεώσεις

5. Κάπνισμα - Αλκοόλ – ναρκωτικά

Αντικειμενικός στόχος

Το παιδί να ενημερωθεί για τις ουσίες και τις βλαβερές τους συνέπειες με απώτερο σκοπό την αποφυγή χρήσης.

Αξιολογούμε τις προϋπάρχουσες γνώσεις και εμπειρίες των παιδιών σε σχέση με τις ουσίες για τον εαυτό τους και το κοινωνικό τους περιβάλλον.

- Ενημέρωση για το κάπνισμα και τις βλαβερές του συνέπειες
- Ποιες ουσίες θεωρούνται αλκοόλ
- Ποιες είναι οι βλαβερές συνέπειες του αλκοόλ
- Τι είναι τα ναρκωτικά και ποιες οι βλαβερές συνέπειες
- Λόγοι που κάποιος καταφεύγει στις ουσίες
- Προβολή εκπαιδευτικού υλικού
- Παιχνίδι ρόλου «πες όχι»

6. Αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας

Κοινές ασθένειες

- Κοινό κρυολόγημα - συνάχι
- Πονοκέφαλος
- Διάρροια – εμετός
- Πονόδοντος
- Τσιμπήματα εντόμων
- Πόνοι περιόδου
- Σωματικός πόνος
- Διάκριση κοινών ασθενειών από σοβαρές – χρόνιες ασθένειες

Αντικειμενικός στόχος

Το παιδί να μάθει να αναγνωρίζει και να εντοπίζει τα συμπτώματα που κάθε φορά νιώθει, να τα εκφράζει και να τα αντιμετωπίζει ή ν' αναζητά βοήθεια. Επίσης να μπορεί να διακρίνει σε ποιο γιατρό θα πάει ανάλογα με το ποιο μέρος του σώματος πονά.

- Αναγνώριση ενός συμπτώματος σε κάρτες – παντομίμα
- Αναγνώριση δύο ή περισσότερων συμπτωμάτων σε κάρτες - παντομίμα

- Αποτύπωση του συμπτώματος σε ανθρώπινες φιγούρες ή σε άλλο πρόσωπο
- Παιχνίδια ρόλων για έκφραση του συμπτώματος
- Αντιμετώπιση συμπτωμάτων μέσα από κάρτες και παιχνίδια ρόλων.
Π.χ. πυρετός → θερμόμετρο
- Κάρτες με αντιστοιχία μέρος σώματος – αντίστοιχος γιατρός
- Παιχνίδια ρόλων για τις ειδικότητες των γιατρών
- Αναγνώριση στις ταμπέλες και στα σύμβολα των ιατρικών ειδικοτήτων


7. Χρήση θερμομέτρου








Αντικειμενικός στόχος

Το παιδί να μάθει να βάζει θερμόμετρο στη μασχάλη και να διαβάζει την θερμοκρασία σώματος.

- Σωστή χρήση κουμπιού ηλεκτρονικής μέτρησης
- Τοποθέτηση του θερμομέτρου στην μασχάλη
- Αναγνώριση του ήχου ολοκλήρωσης της διαδικασίας
- Αναγνώριση του αριθμού θερμοκρασίας
- Διάκριση αριθμού θερμοκρασίας (οπτική αντιδιαστολή) σε πίνακα καταγραφής θερμοκρασιών

Ενδεικτικά:



θερμοκρασία	αντιμετώπιση
36.5 → 37.0	
37.1 → 38.5	
38.5 → 39.5	 
39.5	  

→

8. Λήψη φαρμακευτικής αγωγής – χρήση προσωπικών βοηθημάτων

Αντικειμενικός στόχος

Το παιδί να αναγνωρίζει απλά φάρμακα, όπως αντιπυρετικά, να κάνει ορθολογική χρήση αυτών και να τηρεί σωστή δοσολογία κατά τακτά χρονικά διαστήματα.

Αρχικά συλλέγουμε πληροφορίες από το παιδί και την οικογένεια για χρήση φαρμακευτικής αγωγής αυτόνομα ή από την οικογένεια.

- Διάκριση ειδών φαρμάκων: σιρόπι, ταμπλέτα, υπόθετο, αλοιφή, spray κ.α.
- Διάκριση χορήγησης φαρμάκου – από το στόμα, από το ορθό, στο δέρμα κ.α

- Παιχνίδια ρόλων με σκοπό την έγκριση χορήγησης και την ενημέρωση όταν η χρήση γίνεται αυτόνομα
- Μέτρηση σωστής δόσης φαρμάκου (κουταλάκι ή χάπι)
- Ημερήσιος προγραμματισμός δοσολογίας φαρμάκων
- Εβδομαδιαίος προγραμματισμός δοσολογίας φαρμάκων
- Διάκριση αναγκαιότητας χορήγησης φαρμάκου ανάλογα με την περίπτωση
- Ορθή χρήση των βοηθημάτων (αμαξίδιο, ακουστικό βαρηκοΐας, γυαλιά, νάρθηκες κ.α.), που μπαίνουν - πως μπαίνουν.
- Φροντίδα των βοηθημάτων

9. Μικροτραυματισμοί

Αντικειμενικός στόχος

Να μάθει το παιδί να διακρίνει και να φροντίζει τα επιφανειακά τραύματα

- Αναγνώριση εκδοράς (γδαρσίματος)
- Αναγνώριση μώλωπα (μελανιά)
- Αναγνώριση κοψίματος
- Αναγνώριση εγκαύματος
- Αναγνώριση υλικών για την φροντίδα των τραυμάτων
- Διάκριση των υλικών ανάλογα με το τραύμα
- Φροντίδα του τραύματος

10. Επείγουσες καταστάσεις

- Εγκαύματα
- Ηλεκτροπληξία
- Αιμορραγία
- Επιληψία
- Πνιγμός - πνιγμονή
- Δηλητηρίαση
- Πτώσεις
- Οξείς πόνοι
- Τροχαία ατυχήματα

Αντικειμενικός στόχος

Το παιδί να μπορεί να διακρίνει ποιες περιπτώσεις είναι επείγουσες και να καλέσει βοήθεια (ασθενοφόρο ή άλλο άτομο).

- Αναγνώριση κάθε κατάστασης ξεχωριστά με κάρτες - φωτογραφίες
- Αναγνώριση των αιτιών που προκαλούν την κάθε κατάσταση
- Αναζήτηση κατάλληλης βοήθειας
- Χρήση τηλεφώνου για το ΕΚΑΒ ή άλλο άτομο
- Ανάπτυξη διαλόγου (παιχνίδια ρόλου) για να δώσουν τις κατάλληλες πληροφορίες (όνομα, διεύθυνση, περιγραφή συμβάντος)

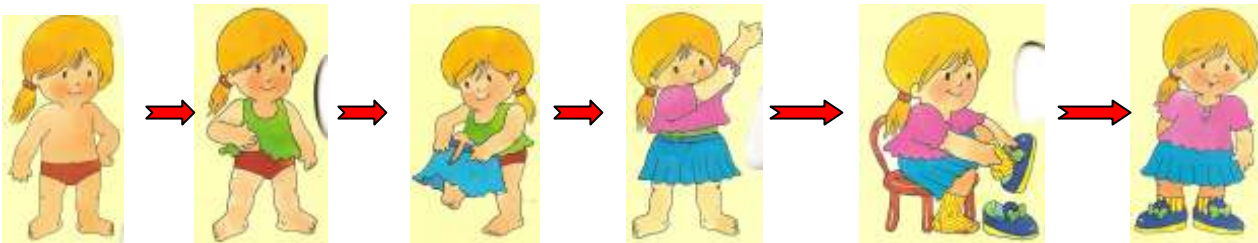
✚ Αυτοϋπηρέτηση

1. Ένδυση – υπόδηση

Αντικειμενικός στόχος

Ως τελική συμπεριφορά αναμένεται το παιδί να μπορεί να εκτελεί χωρίς βοήθεια τις παρακάτω δραστηριότητες.

- Αναγνώριση ρούχων (κατασκευή κολάζ, εντοπισμός σε περιοδικά, κάρτες, κ.α.)
- Γδύσιμο – ντύσιμο κούκλας
- Βγάλσιμο κάλτσας
- Φόρεμα κάλτσας
- Βγάλσιμο παπουτσιών
- Φόρεμα παπουτσιών
- Βγάλσιμο παντελονιού - φούστας
- Φόρεμα παντελονιού – φούστας
- Βγάλσιμο μπλούζας – πουκάμισου
- Φόρεμα μπλούζας – πουκάμισου
- Βγάλσιμο μπουφάν - παλτό
- Φόρεμα μπουφάν - παλτό
- Βγάλσιμο πουλόβερ – φορέματος
- Φόρεμα πουλόβερ – φορέματος
- Φερμουάρ
- Κουμπιά
- Ζώνη
- Ρούχα ανάλογα με την εποχή
- Ρούχα ανάλογα με την περίσταση
- Καλή - ανάποδη ρούχων
- Μπρος – πίσω ρούχων
- Διαδοχική εξέλιξη ντυσίματος



- Κορδόνια (δέσιμο κόμπων – δέσιμο φιόγκων)

2. Σίτιση

Αντικειμενικός στόχος

Το παιδί να τρώει αυτόνομο και να υιοθετήσει σωστούς τρόπους συμπεριφοράς κατά την διάρκεια του γεύματος.

Αξιολογούμε τις υπάρχουσες πρακτικές του παιδιού στην σίτιση μέσω παρατήρησης.

- Εκπαίδευση στη μάσηση και κατάποση:
 - ποσότητα φαγητού/υγρών
 - τρόπος μάσησης
 - ρυθμός μάσησης
 - τρόπος κατάποσης
 - συχνότητα μάσησης (μπουκιές, γουλιές)
- Εκπαίδευση στην χρήση πιρουνιού
- Το παιδί μαθαίνει να πίνει μόνο του
- Εκπαίδευση στην χρήση κουταλιού (τεχνική συλλογής τροφής από το πιάτο, μεταφορά της τροφής στο στόμα)
- Εκπαίδευση στην χρήση μαχαιριού
- Επιλογή μεταξύ πιρουνιού, κουταλιού, ποτηριού και μαχαιριού ανάλογα με το φαγητό
- Πλύσιμο χεριών πριν το φαγητό
- Στρώσιμο τραπέζιού
- Αναγνώριση σκευών που απαιτούνται για το φαγητό
- Διάκριση των σκευών του γεύματος από τα υπόλοιπα σκεύη της κουζίνας
- Τοποθέτηση των σκευών στο τραπέζι
- Καθαριότητα μετά το φαγητό
- Αλληλουχία βημάτων διαδικασίας σίτισης με φωτογραφικό – εποπτικό υλικό
- Σωστές συμπεριφορές κατά την διάρκεια της σίτισης (δεν σηκώνομαστε από το τραπέζι, δεν τρώμε το φαγητό του άλλου, δεν πετάμε το φαγητό, κ.α.)

Διαχείριση του χώρου διαβίωσης

1. Οργάνωση και φροντίδα προσωπικού χώρου (υπνοδωμάτιο)

Αντικειμενικός στόχος

Να οργανώνει και να διατηρεί το προσωπικό του χώρο καθαρό και τακτοποιημένο.

α) τακτοποίηση δωματίου

- Συζήτηση των μαθητών για τον προσωπικό τους χώρο (περιγραφή)
- Ερωτο-απαντήσεις σχετικά με το ποια πράγματα πρέπει να τακτοποιούνται
- Αντιστοίχιση αντικειμένων και θέσης τους (π.χ. καθαρό – ντουλάπα, παπούτσια – παπουτσοθήκη)
- Τακτοποίηση αντικειμένων (βιβλία – παιχνίδια) σε αποθηκευτικούς χώρους του δωματίου
- Κρέμασμα ανοιχτών ρούχων, όπως πουκάμισο, ζακέτα σε κρεμάστρα ντουλάπας
- Κρέμασμα μπλούζας σε κρεμάστρα ντουλάπας
- Κρέμασμα παντελόνι σε κρεμάστρα ντουλάπας
- Κρέμασμα φούστα σε κρεμάστρα ντουλάπας
- Τακτοποίηση ρούχα σε συρτάρι
- Τακτοποίηση παπουτσιών σε ντουλάπι

- Δίπλωμα πετσέτα
- Δίπλωμα σεντόνια – κουβέρτες
- Δίπλωμα εσώρουχα - κάλτσες
- Δίπλωμα μπλούζα– πουλόβερ

β) στρώσιμο κρεβατιού

- Συζήτηση σχετικά με το αντικείμενο:
 - ποιος στρώνει το κρεβάτι στο σπίτι
 - ποια πράγματα χρειάζονται για το στρώσιμο
 - γιατί είναι σημαντικό να στρώνεται το κρεβάτι
- Στρώσιμο κατωσέντονου
- Στρώσιμο πανωσέντονου
- Στρώσιμο κουβέρτα – πάπλωμα
- Τοποθέτηση μαξιλαροθήκης

γ) καθαριότητα δωματίου

- Αερισμός δωματίου (πρακτική – λόγοι)
- Διάκριση καθαρών – βρώμικων ρούχων
- Ξεσκόνισμα
- Σκούπισμα με ηλεκτρική σκούπα
- Σφουγγάρισμα

2. Φροντίδα ρούχων

Αντικειμενικός στόχος

Το παιδί να καταφέρει να χρησιμοποιεί τις τεχνικές πλυσίματος, τα κατάλληλα υλικά πλυσίματος και να φροντίζει τα ρούχα του προκειμένου να έχει πάντα μια καλή εμφάνιση.

- Διάκριση καθαρών – βρώμικων ρούχων
- Διάκριση λευκών – χρωματιστών ρούχων
- Αναγνώριση προϊόντων καθαρισμού
- Αναγνώριση ενδείξεων στα καρτελάκια των ρούχων
- Διάκριση ρούχων ανάλογα με την θερμοκρασία πλυσίματος (π.χ. πετσέτες – μπλούζες)
- Άδειασμα τσεπών από τυχόν αντικείμενα
- Τεχνικές αντιμετώπισης επίμονων λεκέδων
- Πλύσιμο στο χέρι:
 - σκεύη και υλικά πλυσίματος
 - θερμοκρασία νερού
 - κατάλληλη ποσότητα απορρυπαντικού
 - τρίψιμο με τα χέρια ή βούρτσα
 - στύψιμο ρούχου
 - ξέβγαλμα ρούχου
- Πλύσιμο με πλυντήριο:
 - τοποθέτηση ρούχων στον κάδο
 - τοποθέτηση προϊόντων καθαρισμού στις σωστές θήκες
 - εκπαίδευση στα προγράμματα πλύσεων ανάλογα με τα ρούχα (ποσότητα, ποιότητα)
 - ρύθμιση κατάλληλου προγράμματος (κουμπί)
 - αναγνώριση ένδειξης τέλους πλύσης
- Άπλωμα ρούχου:

- εξοπλισμός απλώματος
- τρόποι απλώματος ανάλογα με τα ρούχα
- διάκριση στεγνών – βρεγμένων
- μάζεμα ρούχων από την απλώστρα
- άπλωμα ρούχων ανάλογα με τον καιρό (τόπος)
- Σιδέρωμα:
 - διάκριση σιδερωμένων – ασιδερωτων ρούχων
 - εξοπλισμός για το σιδέρωμα
 - άνοιγμα σιδερώστρας
 - κανόνες ασφαλείας
 - χρήση σίδερου – πρέσας
 - αναγνώριση των ενδείξεων σιδερώματος στα ρούχα
 - εκπαίδευση στα προγράμματα σιδερώματος ανάλογα με τα ρούχα (π.χ. μάλλινα, βαμβακερά)
 - σιδέρωμα σεντονιού - τραπεζομάντιλου
 - σιδέρωμα εσωρούχων
 - σιδέρωμα παντελονιού
 - σιδέρωμα μπλούζας
 - σιδέρωμα πουκάμισου
 - αερισμός ρούχων (αναμονή πριν την τοποθέτηση στα ντουλάπια)
 - αποθήκευση στα ντουλάπια
- Επιδιόρθωση ρούχων:
 - αναγνώριση φθοράς στα ρούχα (σκισίματα, κουμπιά, φερμουάρ)
 - υλικά επιδιόρθωσης (κλωστές, βελόνες, κουμπιά κ.α.)
 - κόψιμο με ψαλίδι
 - πέρασμα κλωστής στην βελόνα (βοηθήματα)
 - επιδιόρθωση σκισίματος
 - τοποθέτηση μπαλώματος
 - ράψιμο κουμπιού (ανάλογα με το είδος κουμπιού)
 - στρίψωμα

3. Οργάνωση και φροντίδα σπιτιού

Αντικειμενικός στόχος

Να αναπτύσσει δεξιότητες ώστε να είναι σε θέση να κάνει τις δουλειές που απαιτεί ένα νοικοκυριό, να χρησιμοποιεί και να καθαρίζει σωστά τον οικιακό εξοπλισμό.

- Αναφορά στις δουλειές που απαιτεί ένα νοικοκυριό (ξεσκόνισμα, τζάμια, κ.α.)
- Εξοπλισμός που απαιτείται για την καθαριότητα
- Υλικά καθαρισμού και φροντίδας
- Ποσότητα υλικών καθαρισμού και φροντίδας
- Τακτοποίηση εξοπλισμού και διακοσμητικών σπιτιού
- Καθάρισμα τζαμιών
- Ξεσκόνισμα
- Σκούπισμα με ηλεκτρική σκούπα
- Σφουγγάρισμα
- Καθαριότητα τουαλέτας:
 - καθαρισμός νιπτήρα
 - καθαρισμός μπανιέρας
 - καθαρισμός λεκάνης

- Ασφαλής χρήση καθαριστικών (αποφυγή κατάποσης, εισπνοής κ.α.)

4. Οργάνωση και φροντίδα κουζίνας σπιτιού

Αντικειμενικός στόχος

Το παιδί να χρησιμοποιεί σωστά και με ασφάλεια τον εξοπλισμό της κουζίνας, να διατηρεί το χώρο καθαρό και τακτοποιημένο και να οργανώνει τους χώρους αποθήκευσης τηρώντας τους κανόνες ασφαλείας και υγιεινής.

- Αναγνώριση των οικιακών σκευών (κατσαρόλα, τηγάνι, κ.α.)
- Ομαδοποίηση των οικιακών συσκευών
- Κατηγοριοποίηση των οικιακών συσκευών ανάλογα με την χρήση τους (π.χ. κόψιμο – είδη μαχαιριών, κοπίδι, τρίφτης, ψαλίδι κ.α.)
- Οργάνωση αποθηκευτικών χώρων κουζίνας:
 - ομαδοποίηση σκευών και υλικών (σκευή – τρόφιμα και υλικά παρασκευής γευμάτων)
 - σωστή θέση στους χώρους αποθήκευσης
 - καθαριότητα και έλεγχος κατάστασης των τροφίμων
- Αναγνώριση εξοπλισμού κουζίνας (ηλεκτρικές συσκευές)
- Αντιστοιχία εξοπλισμού και χρήσης
- Ηλεκτρικό ψυγείο:
 - γιατί έχουμε ψυγείο
 - κανόνες σωστής χρήσης
 - μέρη ψυγείου
 - τρόποι φύλαξης τροφίμων
 - αναγνώριση αλλοιωμένων τροφίμων
 - γιατί έχουμε κατάψυξη
 - τρόποι κατάψυξης τροφίμων
 - καθαριότητα
- Ηλεκτρική κουζίνα: α) εστίες:
 - χρησιμότητα εστιών
 - αναφορά φαγητών που γίνονται στις εστίες
 - αντιστοιχία ματιού – κουμπιού
 - αναγνώριση και ρύθμιση θερμοκρασίας
 - αντιστοιχία σκευών με εστίες
 - αντιστοιχία μεγέθους σκεύους με εστία
 - κανόνες ασφαλείας
 - καθαριότητα
- β) φούρνος:
 - χρησιμότητα φούρνου
 - αναφορά φαγητών που γίνονται στο φούρνο
 - διάκριση κουμπιών φούρνου από κουμπιά εστιών
 - αναγνώριση και ρύθμιση θερμοκρασίας (τρεις βασικές θερμοκρασίες τουλάχιστον)
 - αναγνώριση των ενδείξεων τρόπου ψησίματος που αναγράφονται στο κουμπί
 - αντιστοιχία σκευών με φούρνο
 - κανόνες ασφαλείας

➤ καθαριότητα

- Αποροφητήρας:
 - χρησιμότητα αποροφητήρα
 - αντιστοιχία θέσης διακόπτη με ένταση απορρόφησης
 - καθαριότητα
- Πλυντήριο πιάτων:
 - χρησιμότητα πλυντηρίου
 - ποια σκεύη τοποθετούνται στο πλυντήριο
 - καθαριότητα σκευών πριν μπουν στο πλυντήριο
 - τοποθέτηση σκευών στο πλυντήριο
 - αναγνώριση απορρυπαντικών πλυντηρίου
 - τοποθέτηση απορρυπαντικού στο πλυντήριο (θέση και ποσότητα)
 - αναγνώριση των ενδείξεων στα κουμπιά του πλυντηρίου
 - επιλογή προγράμματος πλυντηρίου
 - αναγνώριση ένδειξης τέλους προγράμματος πλύσης
- Χρήση μικροσυσκευών κουζίνας (τοστιέρα, βραστήρας, κ.α.)
- Κανόνες ασφαλείας στην χρήση μικροσυσκευών
- Καθαριότητα μικροσυσκευών

5. Μαγειρική – Ζαχαροπλαστική

Αντικειμενικός στόχος

Το παιδί να καταφέρει να ετοιμάσει απλά γεύματα και γλυκίσματα αυτόνομα.

- Αναφορά γευμάτων – γλυκισμάτων («τι τρώμε;» - καταγισμός ιδεών)
- Διάκριση αλμυρών και γλυκών γευμάτων
- Αναφορά υλικών για την παρασκευή γευμάτων – γλυκισμάτων (καταγισμός ιδεών)
- Κατηγορίες τροφίμων (κρέατα - πουλερικά, ψάρια, φρούτα, λαχανικά, ζυμαρικά, γαλακτοκομικά, μπαχαρικά, έλαια)
- «από τι γίνεται τι;» (π.χ. χοιρινό –γουρούνι, λάδι – ελιά, κ.α.)
- Φρούτα και λαχανικά ανάλογα με την εποχή
- Τρόποι μαγειρέματος συγκεκριμένου υλικού (π.χ. κρέας)
- Αναγνώριση είτε σε κάρτες είτε προφορικά είτε σε συσκευασίες υλικών για την παρασκευή συγκεκριμένου γεύματος (π.χ. τοστ – ψωμί, τυρί, γαλοπούλα)
- Τρόποι μέτρησης ποσότητας υλικών (κούπα, κουτάλι, ζυγαριά, κ.α.)
- Πρακτική μέτρηση ποσοτήτων υγρών και στερεών
- Κανόνες υγιεινής για το άτομο πριν την διαδικασία παρασκευής γεύματος – γλυκίσματος
- Κανόνες υγιεινής για τα υλικά που χρησιμοποιούνται στην παρασκευή γεύματος – γλυκίσματος
- Βήματα παρασκευή γεύματος:
 - επιλογή υλικών γεύματος
 - εφαρμογή κανόνων υγιεινής για το άτομο
 - εφαρμογή κανόνων υγιεινής για το υλικό
 - επιλογή κατάλληλου εξοπλισμού και σκεύους
 - προετοιμασία εξοπλισμού (π.χ. ζέσταμα φούρνου)
 - σωστή αναλογία υλικών
 - ανάμιξη υλικών
 - καθορισμός χρόνου μαγειρέματος (χρήση χρονόμετρου)
 - καθαριότητα μετά το πέρας της δραστηριότητας (σκεύη, εξοπλισμός)

- Παρασκευή χυμού
- Καθαρισμός φρούτου με μαχαίρι - τεχνικές ανάλογα με το φρούτο (πορτοκάλι, μήλο)
- Κόψιμο λαχανικών - τεχνικές ανάλογα με το λαχανικό (π.χ. κόψιμο μαρούλι, καθαρίσμα αγγούρι)
- Παρασκευή πολυπλοκότερων γευμάτων
- Καταγραφή βιβλίου συνταγών με εικόνες των υλικών και των βημάτων παρασκευής

6. Κανόνες ασφαλείας στο σπίτι

Αντικειμενικός στόχος

Το παιδί να αναγνωρίζει ποιοι είναι οι κίνδυνοι κάθε φορά να προστατεύεται και να αναζητά βοήθεια.

- Ηλεκτρικό ρεύμα:
 - από πού περνάει το ρεύμα
 - ξεφτισμένα καλώδια
 - ξεχαρβαλωμένες πρίζες
 - αλλαγή λάμπας
 - όχι χέρια και αντικείμενα στις πρίζες
 - όχι νερό στις πρίζες – διακόπτες και τις ηλεκτρικές συσκευές
 - ηλεκτροπληξία – πρώτες βοήθειες
- Μπάνιο:
 - αντιολισθητικά ταπέτα μέσα και έξω από την μπανιέρα – ντουζιέρα
 - διάκριση ζεστού και κρύου νερού
 - ρύθμιση ζεστού και κρύου νερού
 - ορθή χρήση σαμπουάν και αφρόλουτρου
- Φάρμακα και απορρυπαντικά:
 - διαχωρισμός φαρμάκων από απορρυπαντικά
 - αποθήκευση φαρμάκων
 - αποθήκευση απορρυπαντικών
 - δηλητηρίαση – πρώτες βοήθειες
- Βρεγμένα πατώματα
- Κουζίνα:
 - ζεστές εστίες κουζίνας
 - ζεστός φούρνος
 - βραστό νερό – καυτό λάδι
 - κοφτερά αντικείμενα (μαχαίρια, ψαλίδια)
- Σπίρτα – αναπτήρας:
 - πυρκαγιά στο σπίτι – αντιμετώπιση ανάλογα την περίπτωση (π.χ. σκέπασμα με κουβέρτα κ.α.)
 - τηλέφωνο πυροσβεστικής
- Τζάκι – αναμμένα κεριά
- Σκάλες
- Μπαλκόνια
- Πόρτες – ντουλάπια (μαγκώματα)
- Σκαφαλώματα
- Σπασμένα γυαλιά
- Πλαστικές σακούλες
- Αντισεισμική προστασία:
 - τι είναι σεισμός

- τι κάνω την ώρα του σεισμού
- προληπτικά μέτρα

✚ Κυκλοφοριακή αγωγή

Αντικειμενικός στόχος

Να προσφέρει στο παιδί ευρεία γνώση των κανόνων οδικής ασφάλειας και του περιβάλλοντος μέσα στο οποίο κινείται και να του μάθει τις συμπεριφορές που πρέπει να επιδεικνύει.

- Τρόποι μετακίνησης (μέσα μεταφοράς) – ιστορική αναδρομή
- Τρόποι μετακίνησης στο δρόμο (πεζός, ποδήλατο, πατίνι, μηχανάκι, αυτοκίνητο, λεωφορείο, ταξί, φορτηγό, αγροτικά και οικοδομικά οχήματα)
- Χρήσιμα οχήματα (ασθενοφόρο, πυροσβεστική κ.α.)
- Επικίνδυνες συμπεριφορές:
 - οδηγοί που δεν προσέχουν τα σήματα
 - οδηγούν με αλκοόλ
 - μιλούν στο κινητό τηλέφωνο
 - είναι κουρασμένοι
 - δε φορούν ζώνη και κράνος
 - απρόσεκτοι πεζοί
 - παιδιά που παίζουν στο δρόμο
- Αναγνώριση κατευθύνσεων (δεξιά – αριστερά, μπρος – πίσω)
- Καταγραφή και αναγνώριση ήχων που σχετίζονται με την κυκλοφορία
- Ο φωτεινός σηματοδότης (χρώματα, θέση χρωμάτων στο φανάρι, Σταμάτης – Γρηγόρης) (φύλλα εργασίας και παιχνίδι ρόλων)
- Διάβαση πεζών (φύλλα εργασίας και παιχνίδι ρόλων)
- Αναγνώριση βασικών σημάτων τροχαίας (φύλλα εργασίας)
- Χρήση ζώνης ασφαλείας και κράνους (βιωματικά)
- Πως μαζεύω αντικείμενα που πέφτουν στον δρόμο
- Δεν περνώ ανάμεσα από σταθμευμένα
- Ποδήλατο σε πάρκο ή ποδηλατόδρομο
- Επίσκεψη σε πάρκο κυκλοφοριακής αγωγής
- Περπάτημα την νύχτα
- Επιβάτης σε αυτοκίνητο:
 - χρήση ζώνης
 - θέση στο αυτοκίνητο ανάλογα με το ύψος και την ηλικία
 - όχι φλυαρίες και αστεϊάκια
 - όχι δυνατή μουσική
 - δεν πετάμε αντικείμενα στο δρόμο
- Χάρτης της πόλης
- Χρήση και κανόνες των μέσων μαζικής μεταφοράς:
 - σε τρένο
 - σε καράβι
 - σε αεροπλάνο
- Χρήση λεωφορείου:
 - χρήση και κανόνες
 - διάκριση λεωφορείου ανάλογα με τον προορισμό (αριθμός – πινακίδα)
 - αναγνώριση στάσης



- δρομολόγια (ώρα και διαδρομή)
- Κυκλοφορία στην ύπαιθρο (ζώα, αγροτικά οχήματα)
- Διαχωρισμός κινδύνων πόλης – υπαίθρου
- Διάκριση δρόμων του οδικού δικτύου
- Κυκλοφορία και καιρικές συνθήκες (οχήματα – πεζοί)
- Επίσκεψη στο πλησιέστερο τμήμα τροχαίας ή καλείται ένας αξιωματικός της τροχαίας στην τάξη για να ενημερώσει σχετικά με τους κανόνες και τις τροχαίες παραβάσεις.
- Δημιουργία «Ταυτότητας Ασφαλείας», όπου παραθέτονται ατομικά στοιχεία και τηλέφωνα εκτάκτου ανάγκης
- Τι κάνω όταν χάνομαι στην πόλη
- Δημιουργία συνοπτικού καταλόγου με απλές κινήσεις για την ασφάλεια
- Δημιουργία συνοπτικού καταλόγου, που οι μαθητές δίνουν στους γονείς τους, προκειμένου να τους υπενθυμίσουν τους κανόνες ασφαλείας
- Εκμάθηση ποδηλάτου:
 - μέρη του ποδηλάτου
 - εξοπλισμός ασφαλείας ποδηλάτου
 - χρήση του ΚΟΚ με ποδήλατο
 - μετακινήσεις των μαθητών με ποδήλατο στο προαύλιο
 - επίσκεψη σε πάρκο κυκλοφοριακής αγωγής

✚ Τηλέφωνο



Αντικειμενικός στόχος

Το παιδί να αποκτήσει τις βασικές δεξιότητες στην επικοινωνία με το τηλέφωνο.

- Αναγνώριση αριθμών (0 – 10)
- Χρήση διαφόρων τύπων τηλεφωνικής συσκευής (πλήκτρα, καντράν, κινητό)
- Σχηματισμός αριθμού με έναν – έναν αριθμό με λεκτική καθοδήγηση
- Ανάγνωση αριθμών από αριστερά προς τα δεξιά
- Σχηματισμός αριθμού κάνοντας ανάγνωση από χαρτί
- Εκμάθηση του αριθμού του τηλεφώνου του σπιτιού τους
- Τεχνική εκμάθηση αριθμών (κωδικός – αριθμός, ανά ζεύγη κ.α.)
- Χρήση προσωπικού κινητού τηλεφώνου
- Αγορά και χρήση τηλεκάρτας για σταθερό τηλέφωνο και κινητό – χρόνος ομιλίας
- Εκμάθηση βασικών οικογενειακών τηλεφώνων και αριθμών πρώτης ανάγκης
- Βασικές κοινωνικές δεξιότητες τηλεφωνικής επικοινωνίας
- Ερώτηση για χρήση δημόσιου τηλεφώνου
- Εναλλακτικές μορφές επικοινωνίας:
 - γραπτό μήνυμα στο κινητό τηλέφωνο
 - χρήση fax
 - ηλεκτρονικό ταχυδρομείο
 - επικοινωνία με κάμερα στον Η/Υ



✚ Διαχείριση χρημάτων

Αντικειμενικός στόχος

Το παιδί να καταστεί ικανό να διαχειρίζεται τα χρήματα για να μπορεί να αγοράσει ότι χρειάζεται.

- Αναγνώριση αριθμών μέχρι το 10
- Αντιστοιχία αριθμού – ποσότητας (μέτρημα)
- Ταύτιση όμοιων χρημάτων
- Ομαδοποίηση κέρματα – χάρτινα
- Αναγνώριση χρήματα και ονομασία τους
- Σύγκριση προϊόντων με βάση την αξία τους (π.χ. η τυρόπιτα είναι φθηνότερη από τα παπούτσια)
- Σύγκριση αξίας χρημάτων (π.χ. 1€ είναι λιγότερα χρήματα από 5€)
- Αντιστοιχία υποδιαιρέσεων με ολόκληρη αξία (π.χ. 4×50λεπτα είναι ίσο με 2€)



- Σχηματισμός ποσότητας χρημάτων χωρίς την πράξη της πρόσθεσης (π.χ. 5,20€)
- Πρόσθεση αριθμών - ποσοτήτων
- Σχηματισμός ποσότητας χρημάτων με την πράξη της πρόσθεσης (π.χ. 3,20€, χρειάζονται 3×1€ και 20 λεπτά)
- Αναγνώριση τιμών από κατάλογο προϊόντων και σχηματισμός της αξίας των χρημάτων
- Αφαίρεση αριθμών – ποσοτήτων
- Ρέστα
- Δημιουργία βασικής λίστας αγορών για το σπίτι
- Δημιουργία μικρού προϋπολογισμού για το σπίτι
- Μικρή αγορά σχολείου
Ως πελάτης:
 - επιλογή προϊόντων
 - μεταφορά στο ταμείο
 - πληρωμή
 - ρέστα
 - ανάγνωση απόδειξης
 Ως επιχειρηματίας:
 - ανάγνωση τιμών των προϊόντων
 - χρήση αριθμομηχανής και ταμειακής μηχανής – σαρωτή τιμών
 - αποδοχή σωστής ποσότητας χρημάτων
 - ρέστα
- Αγορά προϊόντων σε πραγματικές συνθήκες στην αγορά (super market, καταστήματα , χρήση μεταφορικών μέσων, καφετέρεια, κ.α.)
- Συναλλαγή με υπηρεσίες - λογαριασμοί



✚ Η ώρα και ο χρόνος

Αντικειμενικός στόχος

Το παιδί να μάθει την ώρα και τις έννοιες χρόνου προκειμένου να είναι ικανό να διαχειριστεί το χρόνο του και να προγραμματίζει τις δραστηριότητές του.

- Δραστηριότητες χρονικής εξέλιξης (π.χ. μωρό, παιδί, γυναίκα, γιαγιά)
- Ημέρες – μήνες – εποχές
- Ανάγνωση ημερολογίου
- Επανάληψη στην αναγνώριση χρωμάτων «κόκκινο, πράσινο και μαύρο»
- Επανάληψη στην αναγνώριση σχημάτων «στρογγυλό, τετράγωνο, τρίγωνο»
- Εκμάθηση εννοιών «μικρός-μεγάλος», «ψηλός-κοντός», «γρήγορος-αργός», «μέσα-έξω», «μπροστά-πίσω», «δεξιά-αριστερά», «ανάμεσα-δίπλα»
- Εκμάθηση αρίθμησης από το 1 – 12
- Εκμάθηση σύνδεσης αριθμού με λέξη (ένα=1)
- Εκμάθηση αντιστοίχισης αριθμού με ποσότητα



- Να μάθουν να τοποθετούν τα νούμερα στη σειρά από το 1-12. Αφού έχουν μάθει τη σωστή σειρά των αριθμών, τοποθετούν τους αριθμούς πάνω σε μια κορδέλα, και στη συνέχεια ο εκπαιδευτικός μαζί με το κάθε παιδί ενώνει τις άκρες της κορδέλας, ώστε να σχηματιστεί κύκλος (το σχήμα του ρολογιού) και το παιδί να αποκτήσει την οπτική αντίληψη της αριθμητικής συνέχειας.
- Αναφέρουμε και συζητάμε τους τρόπους που ορίζουν την έννοια του χρόνου (ρολόι, θέση του ήλιου, δραστηριότητες που γίνονται συγκεκριμένη ώρα καθημερινά)
- Αναφορά ότι μια ημέρα αντιστοιχεί σε δύο στροφές του ρολογιού, δηλαδή 24 ώρες, και να γίνει σύνδεση της κίνησης του ήλιου με το χρόνο που κυλάει μέσα στην ημέρα.
- Εκμάθηση των εννοιών που σχετίζονται με το χρόνο (πρωί-μεσημέρι-βράδυ, χτες-σήμερα-αύριο).
- Εξάσκηση στην ορθή φορά του ρολογιού (από δεξιά προς τα αριστερά), δίνοντας μεγάλη έμφαση στην κυκλική κατεύθυνση της αρίθμησης.
- Να γράψουν τους αριθμούς του ρολογιού πάνω σε ένα πλαστικό πιάτο (για τα παιδιά που έχουν δυσκολία στο γράψιμο, να δοθούν έτοιμα αυτοκόλλητα με τους αριθμούς για να τα τοποθετήσουν πάνω στο πιάτο)
- Να διακρίνουν τους τρεις δείκτες σε ένα ρολόι- ο κοντός, ο ψηλός και ο γρήγορος. Να ζωγραφίσουν με διαφορετικό χρώμα τους δείκτες (μαύρο=κοντός πράσινο=ψηλός, κόκκινο=γρήγορος), να κόψουν τους δείκτες και να τους χρησιμοποιήσουν στο ρολόι τους.
- Να μάθουν οπτικά την ώρα «ακριβώς» (μια η ώρα, δυο η ώρα κτλ). Στη συνέχεια να εξασκηθούν σε ασκήσεις:
 - να διαβάζουν τη σωστή ώρα στο ρολόι
 - να σχεδιάζουν την ώρα που τους δίνεται
 - να επιλέγουν τη σωστή ώρα που τους ζητείται
 - να ρυθμίζουν το ρολόι τους στη σωστή ώρα
 - να ρυθμίζουν την ώρα σε ένα πραγματικό ρολόι
- Ο εκπαιδευτικός να χωρίσει τον κύκλο-ρολόι σε 12 κομμάτια, με σκοπό να γίνει η οπτική αναπαράσταση των ορίων του χώρου που καταλαμβάνει ο κάθε αριθμός-ώρα.
- Να συζητηθεί η έννοια του μισού μέσα από παραδείγματα με την εξής σειρά:

- πως μοιράζεται φαγητό για δύο άτομα, όπως μια πίτσα, ένα κρουασάν κτλ.
- πως χωρίζουμε στα δυο τα διάφορα σχήματα (κύκλος, τετράγωνο, τρίγωνο)
- πως χωρίζουμε στα δυο το ρολόι και συνδέουμε το μισό με το «και μισή»
- Να μάθουν οπτικά τη μισή ώρα (μια και μισή, δυο και μισή κτλ). Στη συνέχεια να εξασκηθούν σε ασκήσεις:
 - να διαβάζουν τη σωστή ώρα στο ρολόι
 - να σχεδιάζουν την ώρα που τους δίνεται
 - να επιλέγουν τη σωστή ώρα που τους ζητείται
 - να ρυθμίζουν το ρολόι τους στη σωστή ώρα
 - να ρυθμίζουν την ώρα σε ένα πραγματικό ρολόι
- Να συζητηθεί η έννοια του τέταρτου μέσα από παραδείγματα με την εξής σειρά:
 - πως μοιράζεται φαγητό για τέσσερα άτομα, όπως μια πίτσα, ένα κρουασάν κτλ.
 - πως χωρίζουμε στα τέσσερα τα διάφορα σχήματα (κύκλος, τετράγωνο, τρίγωνο)
 - πως χωρίζουμε στα τέσσερα το ρολόι και συνδέουμε το «και τέταρτο» με το νούμερο 3 και το «παρά τέταρτο» με το νούμερο 9
- Για τα παιδιά που δεν μπορούν να συνεχίσουν, μαθαίνουν να υπολογίζουν την ώρα με αυτά που ήδη γνωρίζουν ,δηλαδή με βάση την ολόκληρη ώρα την και τέταρτο, την μισή και την παρά τέταρτο και το αποδίδουν ως «μόλις πέρασε» «κοντεύει». Παράδειγμα, όταν η ώρα είναι 2 και πέντε, το μαθαίνουν ως «μόλις πέρασε τις 2» ή όταν η ώρα είναι 2 και 25 «κοντεύει και μισή»
- Από αυτό το σημείο και εξής η εκπαίδευση συνεχίζεται με το ψηφιακό ρολόι. Αναφορά ότι υπάρχει και δεύτερος τρόπος να διαβάσουμε την ώρα
- Μαθαίνουν να μετράνε μέχρι το 60
- Να συνδέουν τον αριθμό με τη λέξη (60=εξήντα)
- Να μάθουν να τοποθετούν τα νούμερα στη σειρά από το 1-60
- Να μάθουν να διακρίνουν πάνω στο ρολόι τις μικρές γραμμές των λεπτών από τις πιο έντονες που υποδεικνύουν την ώρα
- Ο εκπαιδευτικός να παρουσιάσει ένα πραγματικό ρολόι σε μεγάλο μέγεθος, στο οποίο να αναγράφονται οι αριθμοί των λεπτών
- Παρουσιάστε την ψηφιακή ώρα που περιλαμβάνει στο δεξί τμήμα την ώρα, την άνω κάτω τελεία και στο αριστερό τμήμα τα λεπτά
- Να μάθουν να αντιστοιχούν την ψηφιακή ώρα σε αναλογικό ρολόι με την εξής σειρά:
 - αρχικά, να μπορούν να αντιστοιχούν την αναλογική ώρα όπως την έχουν μάθει μέχρι αυτή τη στιγμή, π.χ. 12 και τέταρτο με την ψηφιακή της μορφή, 12:15
 - να διαβάζουν τη σωστή ώρα στο ρολόι
 - να σχεδιάζουν την ώρα που τους δίνεται σε αναλογικό ρολόι που περιλαμβάνει όλα τα νούμερα από 00-59
 - να σχεδιάζουν την ώρα που τους δίνεται σε αναλογικό ρολόι χωρίς τα ενδιάμεσα νούμερα των λεπτών
 - να επιλέγουν τη σωστή ώρα που τους ζητείται
 - να ρυθμίζουν το αναλογικό ρολόι τους στη ψηφιακή ώρα
 - να γράψουν την ώρα στη ψηφιακή της μορφή
 - αναφορά για 2 στροφές ρολογιού, πρώτη στροφή π.μ, δεύτερη μ.μ.
 - αναφορά ότι η μια μέρα έχει 24 ώρες
 - άλλος τρόπος να πούμε την ώρα από 00:00 - 23:59

✚ Κοινωνικές Δεξιότητες

1. Επικοινωνία

Αντικειμενικός στόχος

Το παιδί να αναγνωρίζει τα άτομα που έρχεται σε επαφή και να αναπτύξει σωστές διαπροσωπικές σχέσεις.

α) Μη λεκτική συμπεριφορά

- Βλεμματική επαφή
- Εκφράσεις προσώπου
- Αντιστοίχιση χειρονομιών με ανάλογες έννοιες
- Μίμηση εκφράσεων προσώπου, στάση σώματος, βάδισμα κ.α.
- Απόσταση από τον συνομιλητή
- Να μην κάνει χειρονομίες προς τους άλλους
- Να διακρίνει τα αγγίγματα των άλλων (φιλικό – εχθρικό)
- Να εξοικειωθεί στο άγγιγμα των άλλων κατά περίπτωση

β) λεκτική συμπεριφορά - δεξιότητες ακρόασης

- Αναγνώριση ήχων
- Διάκριση ήχων
- Βελτίωση της ποιότητας ομιλίας: α)τόνος και ρυθμός
β)έντασης
γ)καθαρότητα
- Να βελτιώσει το χρόνο ανταπόκρισης του όταν κάποιος του απευθύνει το λόγο
- Να μην διακόπτει τον συνομιλητή του
- Να μην μιλά μονολεκτικά αλλά και να μην φλυαρεί
- Να μην επαναλαμβάνεται ο λόγος του
- Περιεχόμενο λόγου και συνάφεια με το θέμα συζήτησης
- Άσκηση ενεργητικής ακρόασης με ανάγνωση κειμένων
- Διάκριση σωστού συνομιλητή μέσα από διαλόγους

Όλα τα παραπάνω μπορούν να δουλεψτούν με παίξιμο ρόλων, θεατρικό παιχνίδι, απαγγελίες, περιγραφή φωτογραφιών – εικόνων, παιχνίδια ερωτήσεων – απαντήσεων, ηχογράφιση φωνής και ομιλίας.

γ) Δεξιότητες διαπροσωπικών σχέσεων

- Γνωριμία των μαθητών μεταξύ τους (ονόματα)
- Γνωριμία των μαθητών με τους εκπαιδευτικούς του σχολείου (ονόματα – ειδικότητα)
- Εκπαίδευση στην διατήρηση βλεμματικής επαφής με αυτόν που του μιλά
- Να μάθουν να ζητούν και να δίνουν κάτι
- Λέω ή δείχνω «ευχαριστώ – παρακαλώ - συγγνώμη»
- Ομαδοσυνεργατικές δραστηριότητες
- Εκτέλεση εντολών – κατανόηση οδηγιών
- Χρήση κοινωνικού λόγου (καλημέρα, γεια κ.α.)
- Να συστήνεται σωστά
- Διάκριση χαιρετισμών ανάλογα με την περίπτωση (φίλοι, ηλικιωμένοι, κ.α.)
- Έκφραση βιολογικών ή συναισθηματικών αναγκών του με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο

- Αναγνώριση προσωπικών οικογενειακών θεμάτων – ποια και που μπορούν να αναφερθούν
- Αποδοχή ευθυνών μέσα από αναφορές περιστατικών

δ) διαχείριση συγκρούσεων

- Αναγνώριση των συναισθημάτων που προκύπτουν από τη σύγκρουση
- Τεχνική χαλάρωσης – έκφραση συναισθήματος
- Αναγνώριση αιτίας σύγκρουσης
- Προσέγγιση του άλλου ατόμου για συζήτηση
- Έκφραση των συναισθημάτων και των λόγων που προέκυψαν
- Ακρόαση της άποψης του άλλου χωρίς διακοπή
- Συζήτηση για εναλλακτικές επίλυσης της σύγκρουσης (άμεσα ή έμμεσα)
- Παιχνίδι ρόλων για πρακτική εξάσκηση της διαχείρισης της σύγκρουσης

2. Διαχείριση συναισθημάτων

Αντικειμενικός στόχος

Το παιδί να αναγνωρίζει τα συναισθήματά του κάθε φορά, να μάθει να τα διαχειρίζεται και να τα εκτονώνει με υγιείς τρόπους.

- Χαρακτηριστικά συναισθημάτων (έκφραση προσώπου, στάση σώματος)
- Αναγνώριση των συναισθημάτων με παιχνίδια ρόλων, μίμησης, φωτογραφικό υλικό, κ.α.
- Αναγνώριση συναισθημάτων ανάλογα με τις περιστάσεις (π.χ. γελάω σε χαρούμενα γεγονότα)
- Ημερολόγιο καταγραφής συναισθημάτων

α) διαχείριση θυμού

- Αναγνώριση του συναισθήματος σε τρίτους
- Αναγνώριση του συναισθήματος στον εαυτό του
- Αιτίες που προκαλούν το συναίσθημα
- Τρόποι έκφρασης του συναισθήματος (θετικοί και αρνητικοί τρόποι)
- Τεχνικές εκτόνωσης:
 - σωματική άσκηση
 - δραστηριότητες στη φύση
 - μουσική - χορός
 - γροθιές σε μαξιλάρι
 - μιλάω στον καθρέπτη
- Τεχνικές χαλάρωσης

β) διαχείριση άγχους

- Αναγνώριση του συναισθήματος
- Αιτίες που προκαλούν το συναίσθημα
- Τρόποι έκφρασης του συναισθήματος
- Επιλογή κατάλληλου προσώπου για βοήθεια

- Τεχνικές χαλάρωσης

3. Επίλυση προβλήματος

Αντικειμενικός στόχος

Το παιδί να μάθει τρόπους που θα το βοηθήσουν να επιλύσει διάφορα προβλήματα που προκύπτουν στην καθημερινή ζωή.

- Αναφορά ποικιλίας προβλημάτων της καθημερινότητας μέσα από έντυπο υλικό, διηγήσεις, προβολές ταινιών
- Περιγραφή συγκεκριμένου προβλήματος που έχει απασχολήσει τους μαθητές και αναφορά των τρόπων επίλυσης
- Κατηγοριοποίηση των θετικών και αρνητικών τρόπων επίλυσης
- Βήματα επίλυσης προβλήματος:
 - αναγνώριση των συναισθημάτων που προκύπτουν από το πρόβλημα
 - τεχνική χαλάρωσης – έκφραση συναισθήματος
 - αναγνώριση αιτίας προβλήματος
 - προσπάθεια επίλυσης με αυτενέργεια
 - αναζήτηση βοήθειας
- Παιχνίδια ρόλων που επιτρέπουν στα παιδιά να εξασκηθούν στην επίλυση προβλημάτων