

HIGIENE PERTSONALA

LIBURUAREN FITXA TEKNIKOA

Izenburua: Irati eta higiene pertsonala

Idazlea: J. R. Feijoo

Argitaletxea: Borbalino

Urtea: 2017

Hizkuntza: euskara



IRAKURKETA GIDA DIDAKTIKOA

Gaia: Higiene pertsonalaren garrantzia

Helburuak

- Norbere higiene pertsonalaren garrantziaz jabetzea.
- Eguneroko higiene ohiturak ezagutzea eta barneratzea.

Gomendatutako adina: 2-4 urte

Informazioa

- Zergatik al da hain garrantzitsua higiene ohiturak haurtzarotik lantzea?

Lehenengo haurtzaroan ez dira soilik motrizitate, komunikazio eta harreman gaitasunak garatzen; izan ere, heldutasunean daukagun pertsonalitatea, autonomia eta heldutasun-mailak txikitatik landutako ohiturekin harreman zuzena daukate. Aldi berean, gaitasun emozionalean, autoestimuan eta autoezagutzan eragiten dute.

Kontuan izan beharra dago, modu egokian lantzeko, egunero, ordu berean, ekintza berdinak egitearekin ez dela nahikoa, haurraren osasunaz kontziente izaten ikastea ezinbestekoa baita, gaixotasunen hedapena saihestu ahal izateko. Hortzak eta eskuak garbitzea, ilea zaintzea, atzazkalak moztea, dutxa hartzea... txikienentzat jolas bat izan daiteke, norbere buruarekiko zaintza eta errespetu ohiturak bihur daitezkeenak.

Liburua irakurri baino lehen...

1.- “Irati eta higiene pertsonala” liburuari buruz hitz egin

Liburuaren azala zer den zuen seme-alabari azaldu ostean, bertako marrazkiari buruzko galdera batzuk egin ahal dizkiozue. Hona hemen proposamen batzuk.

- Zer ikusten duzu marrazki honetan?
- Zer dago egiten neskatoa?
- Zer dauka neskatoak eskuetan? Zertarako balio du?
- Zer da marrazki honetatik gehien gustatzen zaizuna?

Liburua irakurtzen duzuen bitartean...

1.- Gomendio batzuk:

Utz iezaiozue zuen seme-alabari liburua manipulatzeko, marrazkien behaketarekin goza dezala eta irakurketara jolas bat balitz bezala hurbil dadin. Garrantzitsua da liburuekiko eta haien istorioak ezagutzeko jakin-mina sentitzea eta, horretarako, haiek ulertzen laguntzea, bere erritmoak errespetatzea eta gai desberdinetako liburuak behatzera animatzea (baina inoiz ez behartzea) gomendatzen da.

Bestalde, gida zuzenduta dagoen adinen artean dauden ulermen eta komunikazio ezberdintasunak kontuan hartuta, proposatzen diren galdera eta jarduera guztiak zuen seme-alabaren adinera eta gaitasunetara moldatu beharko dituzue.

2.- Orriz orri:

<<Ni Irati naiz. Gaur Astelehena da eta amak eskolara joateko esnatu nau. Oraindik logale naiz!>>

<<Komunean aurpegia garbitu dut, eta eskuoihalarekin lehortu. Amak orraztu egin nau eta kolonia bota dit. Zer usain ona!>>

Galdera batzuk:

- Marrazkiari begiratu. Zer egin du Iratik bere amak esnatu duenean? Ea, egizu zuk ere arrausi!
- Astelehena dela esan du Iratik. Nora joan behar du? Asteko zein beste egunetan joan behar gara eskolara? (Haurraren adinaren arabera, zuen laguntzaz errepikatuko ditu asteko egunak).
- Zer da Iratik, esnatu bezain laster, egiten duen lehenengo gauza? (Ekintzak banan-banan zerrendatuko dituzue). Eta zuk zer egiten duzu goizetan esnatzen zarenean?

<<Gosaldutakoan komunera joan naiz hortzak garbitzera. Nire eskuila arrosa erabili dut.>>

Galdera batzuk:

- Zer egin du Iratik gosaldutakoan? Zer erabiltzen du hortzak garbitzeko?
- Noiz garbitu behar ditugu hortzak? Zergatik garbitzen ditugu hortzak? (Hortzak garbitzearen garrantzia eta egunero ez egiteak zer ondorio dituen azalduko diozue).
- Zein koloretakoa da zure eskuila? Zein zaporetakoa da zure hortzetako pasta? Eta nolakoa da ahotik pasta kentzeko erabiltzen duzun edalontzia?

Jarduera:

Zutunik jarrita, Iratik goizean egiten dituen ekintza guztiak antzeztuko dituzue. Joan zaitezte banan-banan guztiak gogoratzen eta, behar dituzuen irudimenezko objektuak hartuta, ekintzak zelan egin behar dituen ikasiko ditu.

<<Ikasgelan akuarelekin margotu dugu. Gustuko dut koloreak nahastea. Zer entretenigarria!
Baina eskuak zikindu ditut.>>

<<Bazkaldu aurretik, eskuak eta azazkalak garbitu ditugu xaboiarekin. Pinturaz beteta daude!
Ongi igurtzi behar ditut eskuak.>>

Galdera batzuk:

- Zer egin du gaur Iratik ikasgelan? Zer egin behar dugu akuarelekin margozten bukatzen dugunean?
- Zer egin behar dugu bazkal aurretik? Noiz gehiago garbitu behar ditugu eskuak?
- Nola garbitu behar ditugu eskuak? Ea ba, gogoratuko dugu nola garbitu behar ditugun (zuen laguntzaz, banan-banan pausu guztiak esaten eta antzezten joan dadila).

Jarduera:

Eskuak garbitzeko kanta ezberdinak entzun ahal dituzue. Errutina moduan, aukeratzen duzuen kanta abestuz garbitu ditzake eskuak.

<<Eskolatik ateratakoan, parkera joan naiz amarekin. Hondarrezko irudiak egin ditut beste neskatoekin.>>

Egin ahal dizkiozuen galdera batzuk:

- Zer egin du Iratik eskolatik atera denean? Zer egiten duzu zuk eskolatik ateratzen zarenean?
- Zein beste gauza gustatzen zaizu egitea? Norekin egiten dituzu?

<<Etxera iritsi garenean, amak bainuontzia prestatu dit. –Irati, bainua hartu behar duzu zikina kentzeko –dio amak. Zer ongi, ura epel-epela dago!>>

<<Belakia eta xaboia erabiliz gorputz osoa igurtzi dut eta aparra atera da. Amak txorrota itxi du.>>

Galdera batzuk:

- Zer egiten du Iratik etxera heltzean? Zer erabiltzen du gorputza garbitzeko?
- Noiz hartzen duzu zuk bainua? Nork laguntzen zaitu gorputza ondo garbitzen?
- Bainua hartzea gustatzen zaizu? Garbitzeaz aparte, zer beste gauza egitea gustatzen zaizu bainuontzian? Iratik ere bainuontziak jolasten dela uste al duzu? Zer jostailu ditu?

<<Amak eskuoihalarekin lehortu nau. Nire azalak usain ona du, mertxika usaia, eta garbi-garbi dago.>>

Galdera batzuk:

- Zer egin behar dugu bainua hartzen bukatzen dugunean? (dutxatu ostean egin beharreko higieine ohitura guztiak zerrendatu itzazue).
- Iratik ez digu azaltzen, baina zer egin behar dugu ohean sartu aurretik?

Liburua irakurri ostean...

1.- Iratiren higiepertsonala

Iratik egunean zehar egiten dituen higiepertkintza guztiak birpasatuko dituzue eta bakoitza egunero egitearen garrantzia azalduko diozue. Ostean, zuen seme-alabak aukeratzen duen ekintzaren marrazkia egingo du.

2.- Errutina

Egunero zuen higiepertsonala zaintzeko egin behar dituzuen ekintzak antolatu eta ikusteko balioko zaizuen errutina taula sortuko duzue. Bertan, zein ekintza, eguneko zein momentutan eta zein objektuekin egin behar duzuen adierazi.

Eskuz sortzera animatzen zaituztegu, gehien gustuko dituzuen materialak erabiliz eta eguneko momentu bakoitzean egin beharrekoa ondo ikusteko marrazkiak eginez.

3.- Eskulanak eta buru-hausgarriak

Gaia lantzeko, fitxa zein eskulan ezberdinak sortzea proposatzen dizuegu, non zuen seme-alabak ekintzen sekuentziak edota higiepertsonaleko errutina ordenatu, higiepertobjektuen erabilera kontuan hartuta banatu edo pilatu, asmatutako ipuin bati buruzko sekuentziak marraztu, *memory* jolasean (kartak altxatuz bikoteak aurkitzean datzan oroimen jolasa) bi objektuen arteko harremana bilatu behar duen, eta abar.

Garrantzitsua da higiepertsonalarekin lotutako ekintza guztiak gehitzea, nahastuta edo banaka, hurrengoak ahaztu gabe: azazkalak moztea, janari guztiak baino lehen eskuak garbitzea, ilea moztu eta orraztea, esnatzean aurpegia garbitzea, mukiak dituenengan sudurra garbitzea eta arropa egunero aldatu eta garbigailuan sartzea, besteak beste.

4.-. Jolasak eta ipuinak

Jolasa eta irakurketaren bidez, haurrek modu esanguratsuagoan barneratzen dituzte higie pertsonaleko ohiturak mantentzea bezalako kontzeptu eta errutinak. Horregatik, familiarean egin ditzakezuen jolas batzuk proposatzen dizkizuegu.

- Esperimentuak. Xaboa manipulatzeko edozein esperimentu egin dezakezue, ondo garbitzearen garrantzia azaltzeko eta ohitura osasungarri hau jolasa bihurtzeko. Esate baterako, xaboi-burbuilak egiten irakatsi iezaiozue edota ikus dezala nola xaboiak uretan jarritako loraginoa urruntzen duen.
- Mimika. Antzezten duzuen higie ekintzak asmatzera jolastu ezazue.
- Jolas sinbolikoak. Utzi iezaiozue zuen seme-alabari bere adinera moldatuta dauden garbitasun eta higie materialekin jolas dezan. Jolas sinbolikoari ezker, ohiturak zaintzeko modu dibertigarri bihurtzeaz gain, bere garapen kognitiborako, sormenerako, arazoak konpontzeko eta trebetasun sozialerako onuragarria izango da, besteak beste.
- Ipuin motoreak. Gaia lantzeko hainbat istorio sor ditzakezue, zuen seme-alabak jartzen dizkiozuen aukeren edo erronken arabera erabaki zein jardun dezan.

Beste alde batetik, gaia irakurketarekin lantzen jarraitu nahi baldin baduzue, gidaren azkeneko atalean irakur ditzakezuen beste liburu batzuk iradokitzen dizkizuegu.

GAIA LANTZEKO BESTE LIBURU BATZUK:



0-4 urte

- Kiratsa (Eider Adeletx). Pamiela, 2022.
- Gorka Kaputz eta bere zomorroak (Raquel Samitier). Denonartean, 2021.
- ¡Los SuperPeques se lavan las manos! (Katie Button). Bruño, 2021.
- Poni se lava los dientes (Michael Dahl). Anaya, 2021.
- Oinc, oinc, Timoteo (Gracia Iglesias). Jaguar, 2021.
- Bainatzera! (Alice Le Hénand). Ibaizabal, 2018.
- Hábitos (Òscar Julve). Vox, 2018.

5-7 urte

- Patxi zerri-bihotz eta piztia ñimiñoak (Simone Frasca). Picarona, 2022.
- Hortzeraino armaturik (Miquel Desclot). Erein, 2006.



* Liburu guztiak Euskadiko Irakurketa Publikoko Sarean eskuragarri daude.