

Modul Praktični život

Lekcija 5

Osobna higijena

Ručni rad s praktičnom svrhom pomaže u stjecanju unutarnje discipline. -

Maria Montessori

Osobna higijena

Čija djeca ne uživaju u aktivnostima s vodom? Sapun i voda dječja su strast: osim ruku, uvijek bi oprali i lice i kosu! Dakle, zašto ne iskoristiti priliku da ovaj spontani interes pretvorite u obrazovnu priliku?



Stanica za pranje u Montessori učionici

Aktivnost 1: Pranje ruku

Dob: 1+

U domu postavite mjesto za pranje ruku i ponudite djetetu duže vrijeme za ponavljanje aktivnosti, izvan uobičajene kućne rutine.

Ako nemate Montessori kutak za pranje možete jednostavno koristiti mali stol, dostupan u svakom domu. U tom slučaju stavite komad sapuna u posudu za sapun, lavor i presavijeni ručnik na vrh. Na pod stavite vrč, kantu i neklizajuću prostirku.



Primjer stanice zavodu (Izvor: [Etsy](#)).

Kako prezentirati aktivnost

- Za početak podignite rukave svoje košulje, uhvatite vrč za ručku i, držeći ga pri dnu, otidite u kupaonicu po vodu, hodajući polako.
- Vratite se i izlijte vodu u lavor, ali ne cijelu!
- Stavite vrč na tlo i uronite otvorene ruke u vodu, naizmjenično naličje i dlanove. Podignite mokre ruke iznad lavora i pustite ih da kapaju.
- Uzmite komad sapuna i okrećite ga rukama: komad sapuna isklizne i sklizak je! To zabavlja dijete koje u isto vrijeme koordinira pokrete prstiju i vrši pritisak: važne elemente za razvoj fine motorike.

- Kad su vam ruke natopljene sapunom, stavite komad sapuna na posudu za sapun i trljajući dlanove, napravite puno pjene.
- Lijevom rukom uhvatite palac desne ruke i izvedite polagane rotacijske pokrete. Verbaliziraj:
 - "Palac".
- Nastavite na isti način za ostale prste, imenujući ih jedan po jedan. Također operite dlanove i nadlanice.
- Nakon što ste završili s pranjem, isperite ruke uranjanjem u vodu. Ocijedite i pričekajte da voda iscure, do zadnje kapi.
- Potpuno osušite ruke i pažljivo provjerite jesu li čiste i namirisane. Presavijte ručnik i stavite ga na stol.
- Uхватite lavor s dvije ruke i ulijte sapunicu u kantu.
- Stavite lavor na stol i napunite ga preostalom vodom iz vrča. Sada najteži dio: držeći umivaonik u rukama, kružnim pokretima očistite pjenu koja je ostala na stjenkama umivaonika. Bacite svu prljavu vodu koja je ostala u kanti.
- Osušite stanicu spužvom, krpom i četkom, dostupnima u domu i na stalku za čišćenje.
- Uzmite kantu i bacite vodu u kupaonski umivaonik.
- Kada dijete bude vješto u ovom nizu, dodajte četkicu za nokte i kremu za ruke, proširujući aktivnost.
- Ako su pokreti nesigurni i dijete se često smoči, dodajte vodootpornu pregaču.

Aktivnost služi za: koordinaciju ruka-oko, osjetilne vještine, usvajanje pravilne osobne higijene i osjećaj za red.

Aktivnost 2: Pranje zuba

Dob: 1+

Od trenutka nicanja prvih zubića čišćenje mora biti pedantno jer je njega mliječnih zubića važna za pravilan razvoj trajnih zubića. Nakon svakog obroka dobra je navika oprati zube, a djeci je bitno pokazati kako se to radi.

U kupaonici pored umivaonika postavite policu na koji ćete staviti potrebne stvari: s lijeva na desno postavite kutiju s četkicom i pastom za zube, čašu i složeni ručnik.



Jednostavna okolina za pranje zuba u našem domu

Kako prezentirati aktivnost

- Kako biste djetetu pokazali kako se peru zubi, izvadite pastu za zube i četkicu i stavite ih na desnu stranu držača za četkice.
- Nakon toga napunite čašu vodom.
- Položaj predmeta na polici sugerira redoslijed pokreta: odvrnite čep paste za zube i postavite ga uz čašu, slobodnom rukom uhvatite četkicu i pritisnite tubicu paste za zube s donje strane. Dovoljna je mala količina, veličine leće!
- Zubnu pastu rasporedite po vlaknima četkice za zube i stavite otvorenu tubu uz čep.
- Za pranje zuba stavite vlakna četkice između zuba i desni, počevši od gornjeg lijevog luka.
- Pomičite četkicu za zube malim kružnim pokretima, polako se krećući od zuba do zuba. Od gornjeg lijevog luka pomaknite se udesno i nastavite prema donjim lukovima, održavajući redoslijed čišćenja. Pažljivo očetkajte unutarnje i vanjske površine.
- Kružni pokret mora se odvijati odozgo prema dolje u gornjem luku, i odozdo prema gore u donjem luku, najmanje tri minute.
- Nakon što ste završili s pranjem zubi, stavite četkicu pored zubne paste i ispljunite pjenu u umivaonik.
- Uzmite čašu vode, isperite usta i osušite ih ručnikom.

- Isperite četkicu za zube, osušite je ručnikom i stavite je u čašu zajedno s pastom za zube, nakon što zavrnete čep.
- Pospremite materijal i ostavite policu čistom.

Kako bi se osigurala higijena, preporučamo korištenje prozirne čaše kao držača četkice za zube, kako bi se četkica trajno osušila. Koristite dječju četkicu i pastu za zube te eventualno umetnite pješčani sat koji će vam pokazati tri minute potrebne za pranje zubiju (mi ga koristimo i odlično funkcionira!).