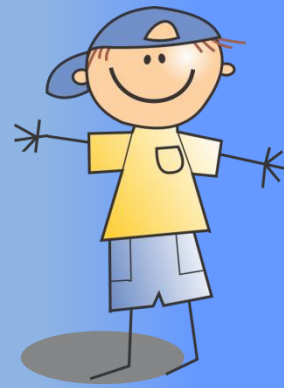


Χέρια καθαρά  
Μικρόβια μακριά  
Χαρούμενα παιδιά

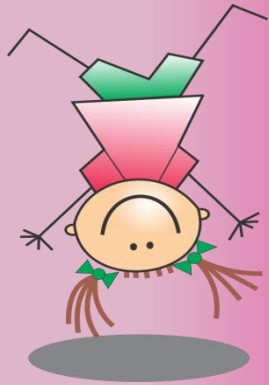


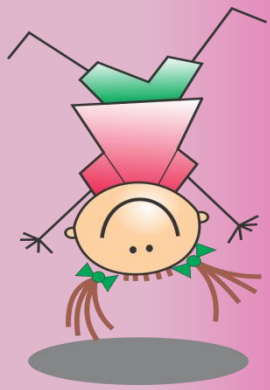
Στα πλαίσια της ευέλικτης ζώνης με θέμα:

<<Μαθαίνω να φροντίζω το σώμα μου  
και το χώρο που ζω >> ,

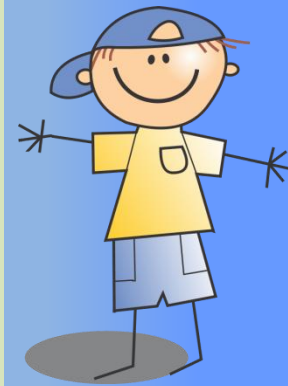
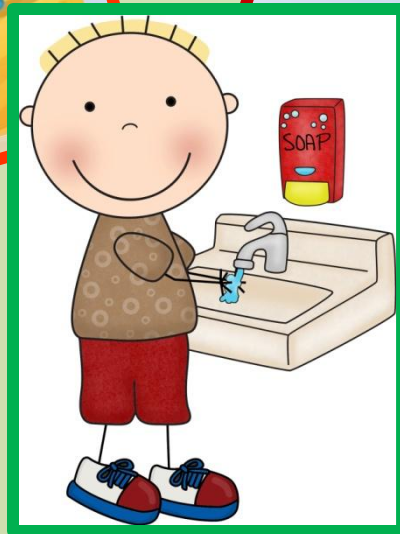
επισκέφτηκε την τάξη μας  
ο γενικός ιατρός

Δημήτριος Παπαδόπουλος



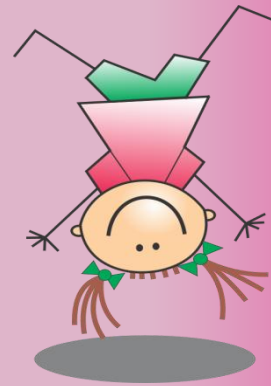
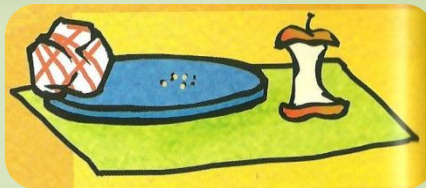
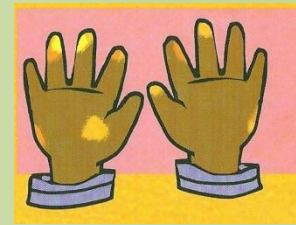
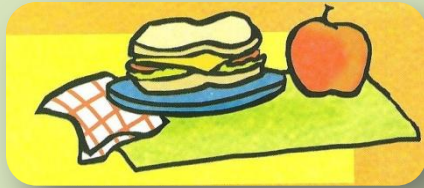
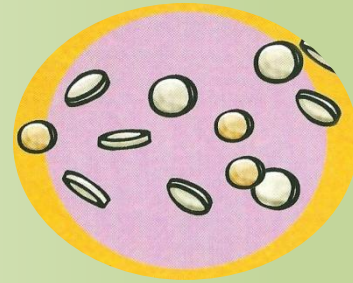
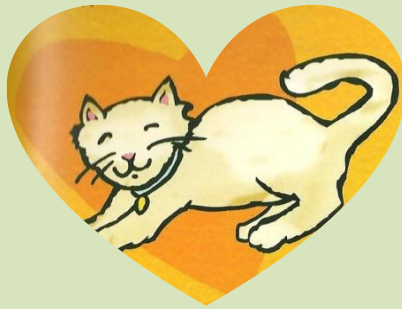


Μάθαμε για τα μικρόβια  
τα καλά και τα κακά  
και πως πρέπει να κρατάμε  
τα χεράκια καθαρά!



Για να είμαστε υγιείς  
δέκα λόγοι εξ αρχής  
πρέπει, λέει, να τηρούμε  
χαρούμενα όλα, για να ζούμε!

Πλένουμε τα χέρια όταν...

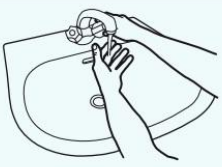


Κόλλα ψαλίδι και χαρτί  
κάναμε κατασκευή!  
Όταν τα χέρια λερωθούνε  
να παν αμέσως να πλυθούνε!



α

0



Ανοίγουμε τη βρύση και βρέχουμε τα χέρια μας με τρεχούμενο νερό.

1



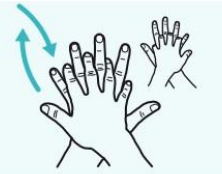
Λαμβάνουμε την απαραίτητη δόση σαπουνιού ώστε να καλυφθούν όλες οι επιφάνειες των χεριών.

2



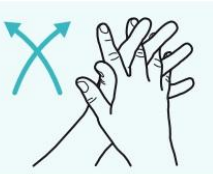
Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.

3



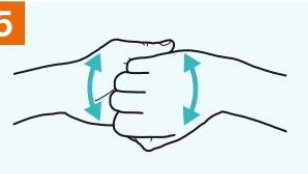
Τρίβουμε την παλάμη του δεξιού χεριού πάνω στην ραχιαία επιφάνεια του αριστερού χεριού βάζοντας τα δάκτυλα του δεξιού στα μεσοδακτύλια διαστήματα του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.

4



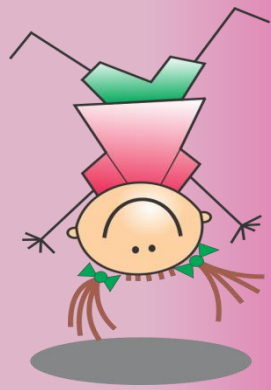
Τρίβουμε τις παλαμιαίες επιφάνειες των χεριών και τα μεσοδακτύλια διαστήματα τοποθετώντας τα δάκτυλα σταυρωτά.

5



Τρίβουμε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροδαχτύλων και των δύο χεριών κλείνοντας το κάθε χέρι μέσα στην παλάμη του άλλου χεριού.

β



Λέγοντας την Αλφαβήτα, με σαπουνί και νερό, κόλπο έξυπνο μας είπε, για ένα πλύσιμο σωστό!

γ

6



Κλείνουμε τον αντίχειρα του αριστερού χεριού μέσα στην παλάμη του δεξιού χεριού, τον τρίβουμε με περιστροφικές κινήσεις και αντιστρόφως.

7



Τρίβουμε τα ακροδάκτυλα του δεξιού χεριού με περιστροφικές κινήσεις (της ίδιας και αντίθετης φοράς) στην παλάμη του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.

8



Ξεπλύνουμε καλά τα χέρια μας με νερό.

ε



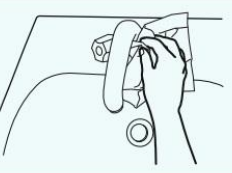
δ

9



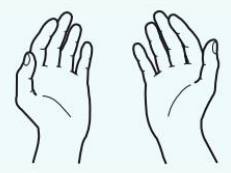
Στεγνώνουμε καλά τα χέρια με χειροπετσέτα μιας χρήσεως.

10



Χρησιμοποιούμε την ίδια χειροπετσέτα για να κλείσουμε τη βρύση.

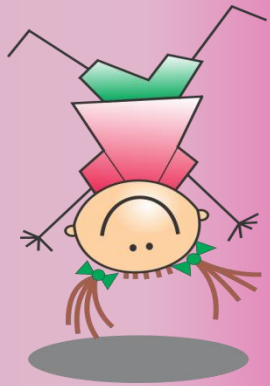
11



Τα χέρια μας τώρα είναι καθαρά και ασφαλή.

ζ





Ευχαριστούμε κύριε Δημήτρη  
που μ' όμορφο τρόπο και απλό  
μας έμαθες πώς να κρατάμε  
**ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΧΩΡΟ ΚΑΘΑΡΟ**

Οι μαθητές της Α'τάξης  
του 18<sup>ο</sup> δημοτικού σχολείου Καβάλας  
και οι δασκάλες:  
**Ανδρεάκη Μαρία - Πανταζόγλου Δέσποινα**

