



IGIENE INSIEME



IGIENE CON IL SORRISO: ATTIVITÀ GIOCOSE A CASA





Cari genitori,

benvenuti nell'impegnativo, ma importantissimo mondo dell'educazione all'igiene!

Siete pronti ad unirvi a **Igiene Insieme** nel prendere per mano le vostre bambine e i vostri bambini per accompagnarli in piacevoli esperienze e con "gesti gentili", rendendo divertente la scoperta dei più importanti comportamenti di igiene?

Questo programma nasce per fondere l'apprendimento con il gioco, per trasformare la conquista dell'igiene in una giocosa avventura, per sottolineare il valore della condivisione in famiglia e con la scuola delle scelte educative che aiutano a crescere bene e in salute.

Quello dell'igiene è un mondo dove la sicurezza e la serenità dei nostri bambini e delle nostre bambine sono il bene più prezioso.

Toccate allora con mano il gusto di esplorare e l'entusiasmo dei vostri piccoli condividendo con loro un percorso attivo che sostiene il loro sguardo curioso sulle cose alla scoperta dei segreti dell'igiene per un mondo più pulito, più sano, più felice.



Gli “incoraggiamenti gentili” a casa come a scuola

Gli incoraggiamenti gentili sono più che atteggiamenti affettuosi.

Sono, secondo l’accreditata **teoria nudging** messa a punto nell’ambito della psicologia comportamentale, una vera e propria strategia educativa quando si traducono in “inviti” giocosi, orientati a rendere naturali, nel quotidiano, comportamenti corretti.



Nudge, la “spinta gentile” che fa compiere azioni senza imporle, ma creando condizioni affinché siano percepite come scelte utili e corrette.



Proponi anche
a casa le attività
nudge fatte a scuola.



Per vedere esempi di nudge proposti da Igiene Insieme alle scuole vai sul sito www.igieneinsieme.it



Attività da fare insieme

Bastano carta/cartoncino, forbici, colla, colori, vecchie riviste, nastro adesivo, velcro o pasta adesiva rimovibile per appendere i messaggi.



Cogli al volo l'occasione per dire basta alle richieste di igiene ripetute all'infinito a figli sbuffanti. Una sfida quotidiana che può mettere a dura prova la pazienza!

IGIENE PERSONALE

Igiene ogni giorno > Disegnate un triangolo diviso in tre fasce che farete colorare con tre colori diversi: la fascia alla base è dedicata al lavaggio mani (più volte nella giornata), quella in mezzo al lavaggio denti ($\frac{2}{3}$ volte al giorno), quella al vertice al bagno o doccia (1 volta al giorno). Disegnate e colorate correttamente sulle fasce tante manine, spazzolino e dentifricio, gocce e bolle di sapone. Appendete insieme in bagno.

Quanto tempo per manine igienizzate? > Inventate insieme una canzoncina o una filastrocca della durata di 1 minuto circa, il tempo giusto per una corretta igiene delle mani, da canticchiare ogni volta che vanno lavate. Ecco un esempio:

Scorre l'acqua tra le dita tutta fresca e trasparente

Schiuma bianca fa il sapone tra le mani allegramente

Sfrega, struscia e sfrega ancora...

Ehi aspetta... dall'inizio

Scorre l'acqua tra le dita tutta fresca e trasparente

Schiuma bianca fa il sapone tra le mani allegramente

Sfrega, struscia e sfrega ancora...

Hai finito? Ora sì, dai risciacqua col sorriso



Falla scrivere, illustrare e appendetela al muro sopra il lavandino.

Hai lavato le mani oggi? > Un bel pannello illustrato interattivo da appendere in cameretta per ricordare quando lavare le mani. Ad esempio: al rientro in casa, dopo aver giocato in giardino, dopo aver accarezzato il gatto o il cane, prima di mangiare...



Usate la tabella allegata dove su ogni riga c'è un disegno che ricorda comuni situazioni. Fate fare piccole palline di pasta adesiva rimovibile e fatele usare per contrassegnare l'avvenuto lavaggio delle mani in corrispondenza delle situazioni. La sera contate insieme, rimuovete le palline per ricominciare... domani!



Cambia il punto di vista e rendi divertenti le pratiche di igiene.



IGIENE DEI TESSUTI

Il pavimento non è il suo posto! > Mai più pigiami sul pavimento o mescolati a scarpe e abiti usati per giocare! Prendi una federa che non usi più e falla decorare con pennarelli e con disegni a stampo, usando, come matrice, foglie, spicchi di arancia, mezzi carciofi, cuori di insalata e quanto suggerisce la vostra fantasia. Guida a combinare stampe e disegni per ottenere prati fioriti, boschi verdi, paesi incantati. Se li hai preferisci colori da tessuto. Ecco pronto un bel portapigiama da appendere accanto al letto, che invita a una semplice pratica d'igiene.

A ognuno il suo > Gli asciugamani, per prevenire contaminazioni, sono pensati per un uso personale. Prendete colorate mollette da bucato di plastica, una per ogni familiare. Personalizzatele incollando su ciascuna, con il nastro adesivo trasparente, un piccolo disegno colorato: (un cuore, una stellina, una goccia...) e pinzate sull'asciugamano assegnato. Facile così riconoscere il proprio!



IGIENE PERSONALE, DEI TESSUTI, DELLE SUPERFICI

A ognuno il suo... per il benessere di tutti! > Disegniamo una tabella a più righe e colonne. Scriviamo in testa alle colonne i nomi dei familiari.

All'inizio di ogni riga decidiamo insieme attività per l'igiene: mettere le pantofole, lavarsi le mani prima di pranzare, usare il proprio asciugamano,...

Alla sera verificiamo insieme e facciamo disegnare una stellina che segnali che ogni persona indicata in tabella abbia effettuato la pratica d'igiene prevista. Siamo diventati amici dell'igiene? Diciamolo con un abbraccio!!!

Porta a casa... Igiene e salute

Per condividere e non dimenticare le buone pratiche dell'igiene di base, preziose per la salute, usate gli stickers allegati.

Insieme ai vostri bambini e alle vostre bambine appiccicateli:

in bagno



in cucina



**sul portatovagliolo
o sull'asciugamano**



**sul cesto
portabiancheria**



**all'ingresso
di casa**

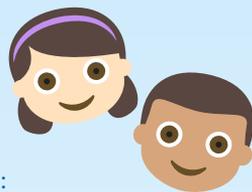


**Indispensabile coinvolgere
bambine e bambini!**

**Utilizzate insieme gli stickers,
preziosi alleati per ricordare
le corrette pratiche di igiene**



Insieme alla scoperta dell'igiene



Immagina il mondo attraverso gli occhi dei bambini e delle bambine: un luogo in gran parte misterioso, pieno di scoperte da fare.

Ogni apprendimento, ogni gesto quotidiano è una pietra che costruisce il futuro.

Tra tutte ce n'è una fondamentale: l'igiene.

Igiene Insieme di Napisan ti accompagna nel trasformare ogni momento dedicato all'igiene in una piacevole avventura educativa.

Troverai in questo opuscolo alcune informazioni sul progetto a scuola e piccoli, ma significativi spunti per introdurre in casa semplici e giocose attività che costruiscono buone abitudini di igiene che non si dimenticano più!

Alleanze che aiutano a crescere: costruiamole insieme!



Anche quest'anno con il progetto per la scuola **Igiene Insieme, Napisan** prosegue il suo racconto sulle corrette pratiche d'igiene.

La cura dell'igiene è un presupposto di **vita sana** sia per la persona che per l'intera comunità e i comportamenti che si attivano e vengono praticati sin dall'infanzia diventano veri e propri **stili di vita** se sostenuti dagli **adulti di riferimento**.

Napisan ti accompagna per costruire insieme ai tuoi bambini e alle tue bambine le corrette pratiche di igiene, divertendovi insieme.

SCUOLA, FAMIGLIA, FIGURE ESPERTE:

insieme

- > **per sostenere la cultura dell'igiene** che restituisce a tutti, ma soprattutto a bambine e bambini, la spontaneità di un abbraccio sicuro e il calore del tatto;
- > **perché l'igiene è una questione di salute** personale e pubblica in termini di prevenzione e di benessere;
- > **per condividere**, in una dimensione giocosa che tanto piace ai bambini, **un messaggio di educazione civica** che parla di igiene consapevole e di qualità della vita.



**IGIENE
INSIEME**

Igiene Insieme, ideato da Napisan a marzo 2020,
è un progetto rivolto alle Scuole dell'Infanzia e Primarie
che mira a diffondere la consapevolezza delle buone pratiche
igieniche tra i più piccoli, i loro insegnanti e i loro genitori.

Con la consulenza scientifica di



UniSR

Università Vita-Salute
San Raffaele