



Kárpátok Alapítvány

- [A projektről](#)
- [Bemutatkozunk](#)
- [Játéktár](#)
- [Meséld el kockákkal!](#)
- [LEGO Klubok](#)
- [Kapcsolat](#)

Ápoltság

[Kezdőlap](#) / [Ajánlott életkor](#) / [9-12 évesek](#) / [Ápoltság](#)

Ápoltság



Időtartam:

2 óra



Létszám:

10-15



Életkor:

6+



Bemelegítő játék

A játék lényege, hogy adott idő (csoport nagyságától függően 3-5 perc) alatt a lehető legtöbb társadnak kell elmondani mi a kedvenc színed és mi a kedvenc ételed. pl. rózsaszín sültkrumpli

Ha letelt a bemutatkozásra szánt idő a legbátrabb elmondhatja kinek sikerült a teljes „nevét” megjegyeznie, illetve ezt bárki megteheti még, aki szeretné. Fontos, hogy teret adjunk minden gyermeknek, hogy elmondhassa kit sikerült megjegyeznie, még akkor is, ha már elhangzott az általa mondott név.

Ez a foglalkozás egy napközis tábor keretében lett megtartva, ahol a gyerekek szülei, mint a táborban segítő önkéntesek voltak jelen. Ez nagyon jó lehetőséget adott arra, hogy őket is bevonjam a beszélgetésbe, megosszák tapasztalataikat, élményeiket.

Mivel kisebb gyermekek (4-5 évesek) is részt vettek a foglalkozáson, nekik vittem agyagot, hogy amíg a nagyobbakkal krémdezodort készítünk, addig ők is tudjanak tevékenykedni, ha nem szeretnének bekapcsolódni. Ez azért is bizonyult jó

ötletnek, mert nem fért mindenki oda egyszerre az asztalhoz, úgy hogy tudjak rájuk figyelni , illetve az anyukák is agyagoztak: kis tálak, bögrék készültek.

-

Fejlesztett területek:

- Kooperáció
- Finommotorikás
- Szenzoros (észlelés, érzékelés)
- Szerialitás

□

Szükséges kellékek:

- Szódabikarbóna
- Kukoricakeményítő
- 100%- os tisztaságú illóolajok(mivel bőrre használjuk, fontos a minőség és a tisztaság),
- Kókuszszír
- Filcek
- Csomagolópapír
- Tányér/csésze
- Kanalak

Leírás

A foglalkozást megelőzően a nagyobb gyerekekkel az Egri Csillagvizsgálóban voltunk kirándulni, illetve egy étteremben ebédeltünk. Erre csatolva vezettem be a foglalkozás témáját, vagyis hogy ha elmegyünk valahová, akkor mire kell figyelniünk, hogy hogyan jelenjünk meg.

Megbeszéltük, hogy mit jelent a higiénia, az ápoltság, mitől ápoltság valaki és mitől ápolatlan. Itt a szülők is becsatlakoztak, hiszen meséltek arról, melyik gyerek hogyan

készülődik reggel, ki az, aki már maga válogatja a ruháit és nem fogadja el, amit anya kikészít és ki az, akit úgy kell unszolni, hogy ne a tegnapi koszos ruhát vegye vissza. Ez a beszélgetés nagyon oldottá tette a hangulatot, jókat nevettünk.

Rajzoljunk embert!

Egy nagy háztartási csomagolópapírra fektessük le a legkisebb gyereket (aki nagyjából ráfér) és a többiek rajzolják őt körbe! Aztán nézzük meg, hogyan sikerült (nálunk nagy bumszli ujjak és feje lett a kislányak, amit azután kicsinosítottunk). Ezután berajzolták a nagyobbak az érszerveket (szem, orr, száj, fül) és ruhát is adtunk rá.

Miután a rajz elkészült megbeszéltük és odaírtuk fentről lefelé haladva, hogy mit hogyan ápolunk.

Pl. Hajmosás- heti egyszer

Körömvágás: 1-2 hetente (kinek hogy nő)

Előkerült a tiszta ruha kérdése (és itt visszacsatoltam a mosóporra, hogy kinek hogyan vált be).

Miért izzadunk?

Eztán beszélgettünk arról, hogy a kiskamaszok, kamaszok, felnőttek a nyáron bizony izzadnak, ezzel hűti a test magát és a méreganyagok is itt távoznak a testből.

Átbeszéltük, hogy ez miért van (biológiai okai) és hogy miért nem a legjobbak a boltban kapható izzadásgátlók (nyirokrendszer lezárása). Megbeszéltük, hogy mi a nyirokrendszer (amit, ha beteg vagy, megnéz a doktornéni a füled mögött) és hogy hol van még ilyen a testünkön. Az izzadás egészséges, de senki nem szeretne kellemetlen szagot a természetességért cserébe.

Így érkeztünk el a hónaljhoz és a krémdezodor készítéshez.

Krémedezodor készítése házilag

Recept:

1 evőkanál kókuszzsír – folyékony állapotban(amennyiben szükséges, lehet picit növelni)

Miért jó? A bőrön megtelepedő baktériumok számát is csökkenti, emellett kiválóan hidratál, bársonyossá és puhává teszi a bőrt,

1 evőkanál kukoricakeményítő

Miért jó? A nedvességmegkötésért felelős, így sem használat után, sem használat közben nem érezhető kellemetlen érzés valamint a bőr a keményítőtől selymesen sima és puha lesz

1 evőkanál szódbikarbóna

Miért jó? Természetesen csökkenti az izzadást és megakadályozza a kellemetlen szagokért felelős baktériumok elszaporodását

3-4 csepp teafa illóolaj

Miért jó? Fertőtlenítő és gyulladáscsökkentő.

3 csepp a választott illóolajból a kellemes illatért – opcionális

Amit mi használtunk: geránium, levendula, rózsafa, édesnarancs és ylan-ylang

Egy mélyebb tányérba/ csészébe kimérjük a por hozzávalókat ehhez adjuk a kókuszzsírt(amennyiben keményebb, fel kell olvasztani!) és az illóolajokat. Ezután egy csavaros tetejű tégelybe vagy üvegcsébe tesszük az elkészült krémedezodort. Hűvös helyre rakjuk, hogy ismét megdermedjen a kókuszzsír.

Használat során az ujjbegyünkkel a tégelyből kb. egy borsónyi mennyiséget kiemelünk és a hónaljunkra kenjük.

Zárás:

A gyerekekkel megbeszéljük, hogy melyik munkafolyamat tetszett nekik, milyenek voltak az illatok, amelyekkel dolgoztunk.

1

Ha szülők is részt vesznek a foglalkozáson: ők is készítsenek maguknak saját krémdezodort! Erre mindenképpen buzdítani kell őket!

Kategóriák: [1-2 óra](#), [5-8 évesek](#), [9-12 évesek](#) Címkék: [#ápoltság](#), [#diy](#), [#illatok](#), [#környezetvédelem](#), [#krémdezodor](#)
Kategóriák: [1-2 óra](#), [5-8 évesek](#), [9-12 évesek](#) Címkék: [#ápoltság](#), [#diy](#), [#illatok](#), [#környezetvédelem](#), [#krémdezodor](#)



Kategóriák

- [Egyéb](#)00 termék
- [Ajánlott életkor](#)5959 termék
 - [5-8 évesek](#)5959 termék
 - [9-12 évesek](#)5858 termék
- [Időtartam](#)5959 termék
 - [1-2 óra](#)5555 termék
 - [30-60 perc](#)44 termék

Címkék

[#agyag](#) [#agyagozzunk](#) [#bemelegítő gyakorlatok](#) [#beporzók](#) [#célok](#) [#diy](#)
[#fantáziafejlesztés](#) [#fürdőbomba](#) [#fűszernövények](#) [#gyapjú](#) [#gyógynövény](#)
[#gyógynövények](#) [#gyümölcs](#) [#illatok](#) [#jövő](#) [#kerámia](#) [#kisiskolás](#)
[#komposztáló](#) [#kooperáció](#) [#képzeletjáték](#) [#környezet](#)
[#környezetvédelem](#) [#lebomlóanyagok](#) [#lekvár](#) [#madarak](#) [#madárvédelem](#)
[#mesemondó](#) [#meseterápia](#) [#málna](#) [#nyelv](#) [#szobrok](#) [#tartósítás](#)
[#testtudatosítás](#) [#tápláléklánc](#) [#történet](#) [#tűnemezelés](#) [#veteményezés](#) [#víz](#)
[#zerowaste](#) [#én](#) [#énkép](#) [#érzékszervek](#) [#önellátás](#) [#újrafelhasználás](#)
[#ősz](#)

