

# ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ – ΕΥ ΖΗΝ

Υποθεματική

ΥΓΕΙΑ: Διατροφή και Άσκηση

Οι ντετέκτιβ ανακαλύπτουν το μυστικό για σώμα γερό και μυαλό δυνατό

**Παρατηρούμε τους πίνακες του Αρτσιμπόλντο για τις τέσσερις εποχές και συζητάμε για τα φρούτα και τα λαχανικά της κάθε εποχής**



**Τα παιδιά αναλαμβάνουν να φέρουν από το σπίτι φρούτα και λαχανικά. Ξεχωρίζουμε ποια είναι τα φρούτα και ποια τα λαχανικά και σε ποια εποχή ανήκουν. Συζητάμε και για αυτά που τα βρίσκουμε όλο το χρόνο.**



## Πρόσκληση διατροφολόγου



«Ποια είναι τα οφέλη  
της σωματικής  
άσκησης;»  
Πρόσκληση της  
γυμνάστριας του 8<sup>ου</sup>  
Δημοτικού Σχολείου

Κάθε ομάδα παρουσιάζει  
στην ολομέλεια τα  
παιχνίδια της. Ψηφίζουν  
το καλύτερο παιχνίδι και  
το παίζουν.





## Κατασκευή πυραμίδας διατροφής



Τα παιδιά σε τρεις ομάδες αναλαμβάνουν να ετοιμάσουν από 2 σαλάτες μια με φρούτα και μία με λαχανικά.

Δοκιμάζουν τις σαλάτες και ψηφίζουν τις πιο χρωματιστές και νόστιμες.



# Κατασκευή της πυραμίδας της σωματικής άσκησης





**Κατασκευή κούκλας από  
κουτάλα για να παίξουμε  
κουκλοθέατρο με θέμα τη  
διατροφή.**

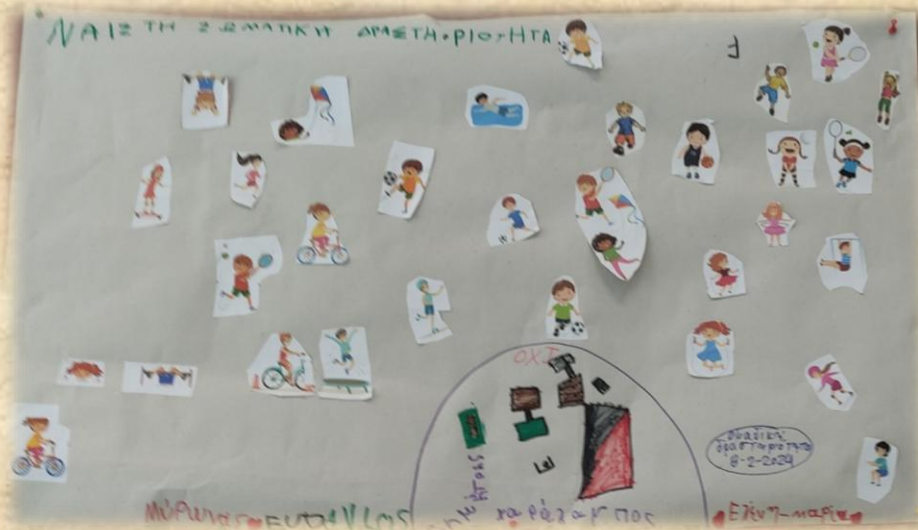


**Η κυρία Διατροφή δίνει συμβουλές  
στον Μάγειρα για υγιεινά  
μαγειρέματα.**





Κάθε ομάδα δημιούργησε μια αφίσα για τη σωματική άσκηση





Στα πλαίσια της συνεργασίας οικογένειας-σχολείου,  
γονείς και παιδιά κατασκευάζουν αποκριάτικα  
καπέλα με θέμα την υγιεινή διατροφή.







**Δημιουργήσαμε  
ηλεκτρονικό βιβλίο  
με τις εργασίες των  
παιδιών**