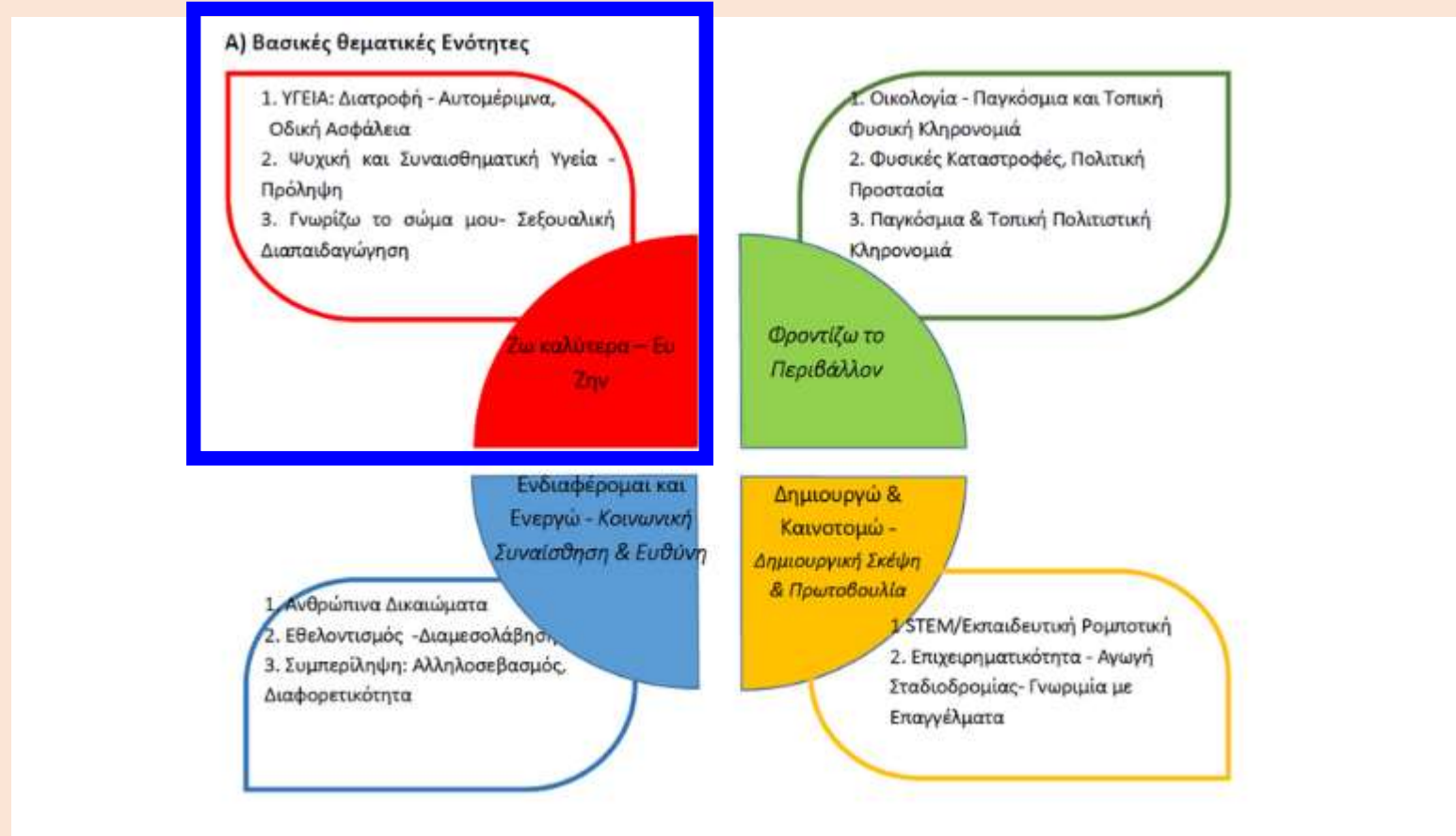


ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

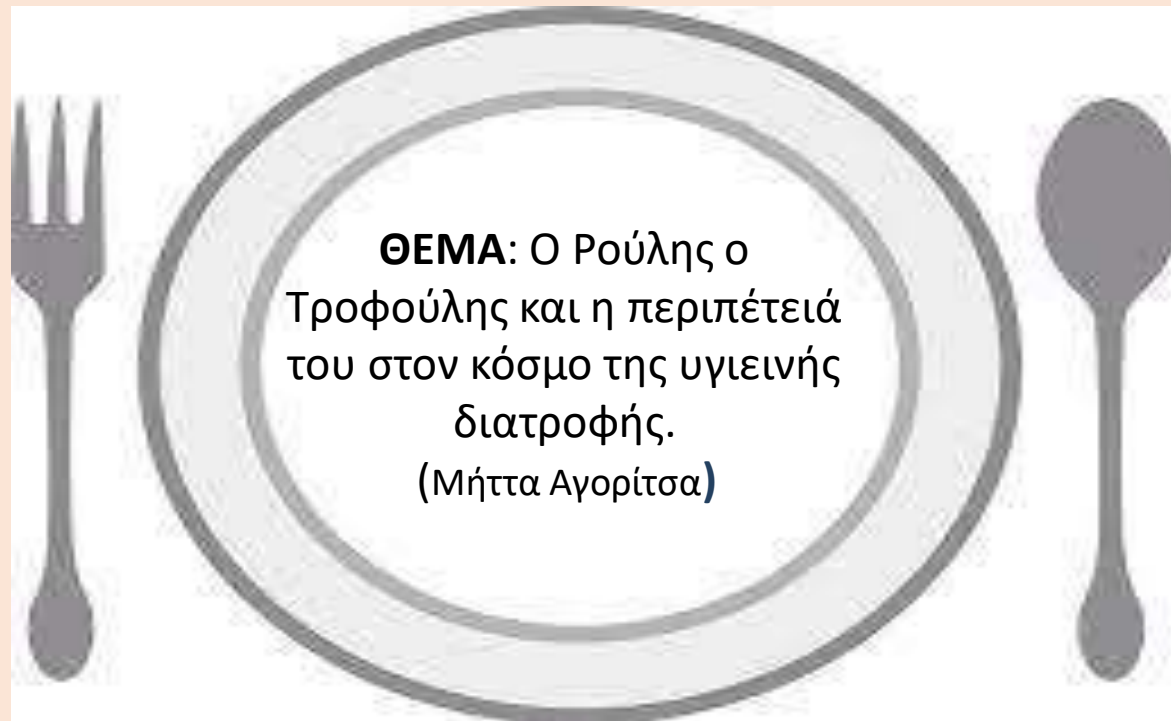


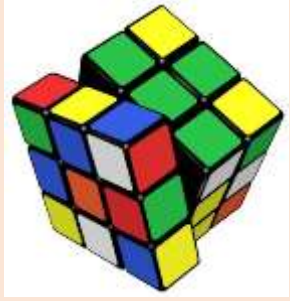


ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Θεματική: Ζω καλύτερα- Ευ ζην.

Υποθεματική: Υγεία.





- **1ο Εργαστήριο**: Φτιάχνουμε τους κανόνες της ομάδας –Συμβόλαιο τάξης.
- **2ο Εργαστήριο**: Από πού προέρχεται το αγαπημένο μου φαγητό; (Προέλευση των τροφών).
- **3ο Εργαστήριο**: Διατροφική πυραμίδα -ομάδες τροφίμων.
- **4ο εργαστήριο**: Εποχιακά φρούτα-λαχανικά.
- **5ο Εργαστήριο**: Νερό, υγιεινή διατροφή και άσκηση: Το τρίπτυχο της επιτυχίας!
- **6ο Εργαστήριο**: Γίνομαι διαιτολόγος για μια μέρα!
- **7ο Εργαστήριο**: Αξιολόγηση.



Ενδεικτικές οργανωμένες δραστηριότητες
που υλοποιήθηκαν στα πλαίσια του εργαστηρίου.



- Δημιουργία εννοιολογικού χάρτη: Μαζί με τα παιδιά δημιουργήσαμε έναν εννοιολογικό χάρτη για τη διατροφή μέσω της εφαρμογής kidspiration <https://kidspiration.software.informer.com/%CE%9B%CE%AE%CF%88%CE%B7/>.



- **Επιλέξαμε τον «Ρούλη», τον ήρωά μας:** μέσω της εφαρμογής <https://l-www.voki.com/site/create> επιλέξαμε και «ψηφιοποιήσαμε» ως voki (ομιλούμενος avatar χαρακτήρας) τον «Ρούλη», τον ήρωά μας που μας βοήθησε να συνειδητοποιήσουμε τη σημαντικότητα της διατροφής στην υγεία μας, της επιλογής τροφίμων με υψηλή διατροφική αξία, της αποφυγής τροφίμων με χαμηλή διατροφική αξία, της συμμετοχής σε προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας.



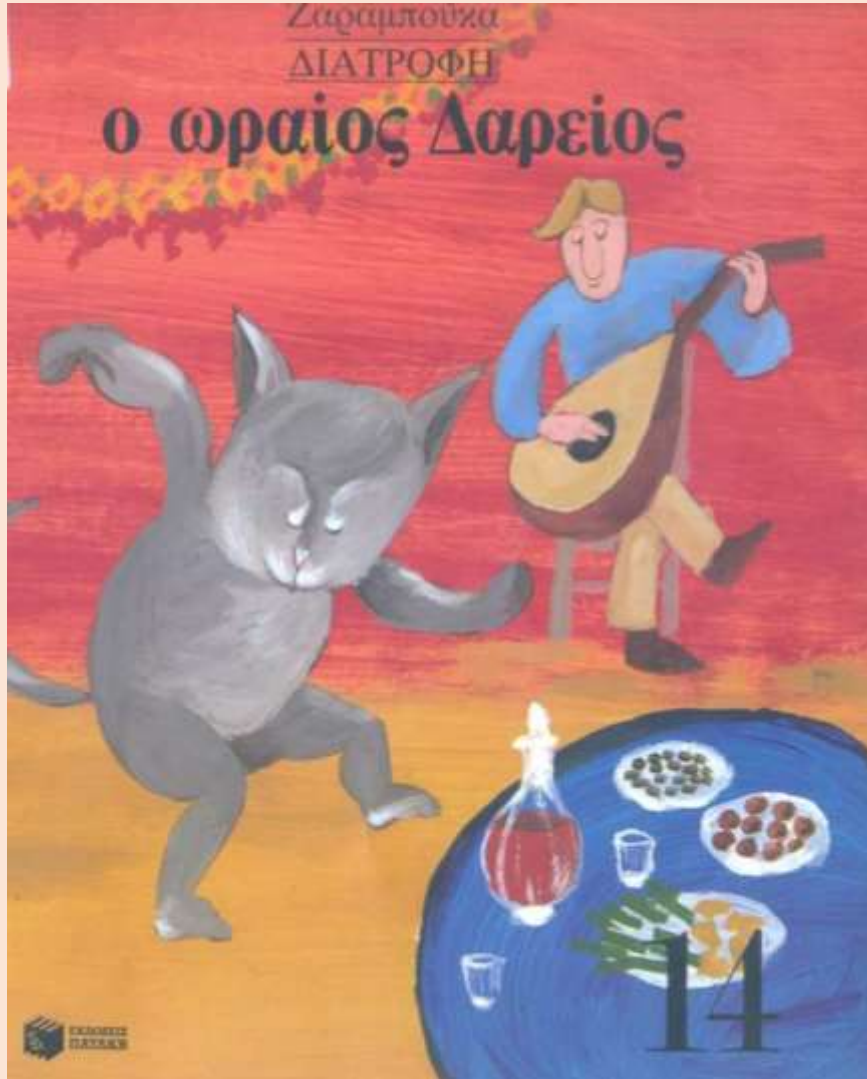
- **Τα παιδιά ζωγράφισαν το αγαπημένο τους φαγητό:** Ο Ρούλης ζήτησε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν το αγαπημένο τους φαγητό και να το παρουσιάσουν στην τάξη. Όσα είχαν ζωγραφίσει το ίδιο, πιάστηκαν από το χέρι δημιουργώντας μια ομάδα. Ολοκληρώνοντας και παρατηρώντας τις ομάδες μέσα από τη συζήτηση διαφάνηκαν και οι καθημερινές διατροφικές συνήθειες των παιδιών.

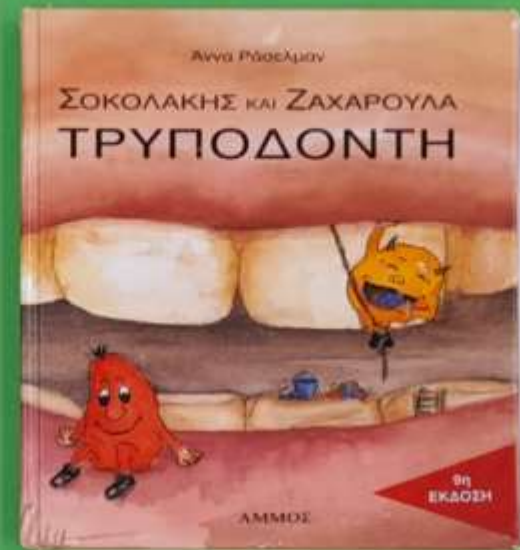


- Διαβάσαμε το βιβλίο «**Η κυρά Διατροφή πρώτη στη μαγειρική!**» (Λητώ Τσακίρη Παπαθανασίου) και υλοποιήσαμε σχετικές διαδραστικές ασκήσεις, ώστε να εμπλακούν οι μαθητές άμεσα στο βασικό περιεχόμενο του προγράμματος που δεν είναι άλλο από την ισορροπημένη διατροφή.



- Διαβάσαμε το βιβλίο «Ο ωραίος Δαρείος», της Σοφίας Ζαραμπούκα και ταξινομήσαμε τις τροφές που τρώνε ο Δαρείος με τον Τίτο κάθε ημέρα της εβδομάδας.

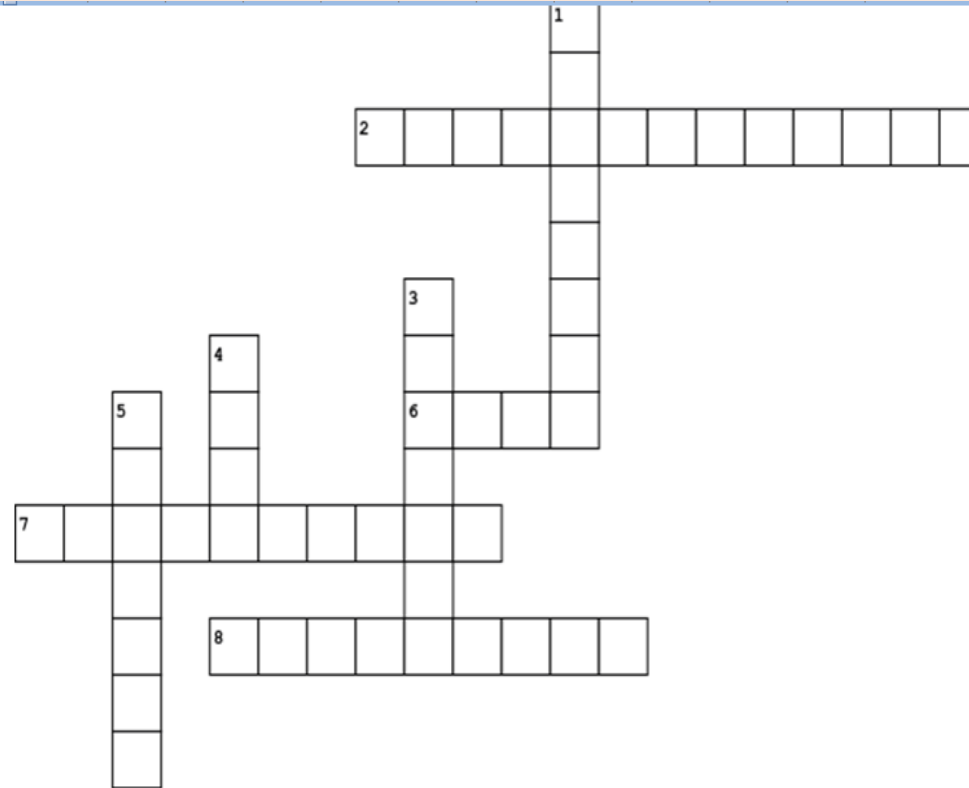




ΑΛΛΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ-ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- **«ο Τάκης ο Ρομποτάκης»:** Οι μαθητές κινούνται στον χώρο ακούγοντας το ντέφι ή χτυπώντας παλαμάκια. Εναλλάσσουν αργούς και γρήγορους ρυθμούς με παραγγέλματα που παραπέμπουν στην ενέργεια που έχει ο Τάκης ο Ρομποτάκης, όταν έχει καύσιμο. Π.χ. «Όταν ο Τάκης πεινάει, περπατάμε αργά, είμαστε νηστικοί», «Όταν ο Τάκης τρέχει, περπατάμε γρήγορα, έχουμε φάει καλό πρωινό και ο ίδιος».
- Επίσης, χορέψαμε και το **«Είμαι ρομπότ»**
https://www.youtube.com/watch?v=TggfTurEeNQ&ab_channel=UandlinmUslc
- **Παίξαμε μουσικοκινητικά παιχνίδια:** Κάθε παιδί κρατάει μια κάρτα με ένα τρόφιμο (έχουν μοιραστεί κάρτες από όλες τις ομάδες τροφίμων). Ο/Η εκπαιδευτικός ζητάει να σηκωθεί να χορέψει με το ρυθμό της μουσικής μια ομάδα τροφίμων, π.χ τα δημητριακά. Μόλις σταματήσει η μουσική, τα παιδιά κάθονται. Το ίδιο επαναλαμβάνεται με όλες τις ομάδες τροφίμων.
- Παιδικό τραγούδι το **«χοντρό μπιζέλι»** (μουσικοκινητική άσκηση) (<http://www.youtube.com/watch?v=q-3ZGfjc5ZE>)
- Ταξινομήσαμε κάρτες με τροφές στις κατάλληλες ομάδες (πρωτεΐνες, δημητριακά, φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά, λίπη/ έλαια), ταίζοντας **τα ρομπότ της διατροφής** (υλικό από το twinkl, μεταφρασμένο για τις ανάγκες του παιχνιδιού) <https://www.twinkl.gr/resource/tf-t-2548935-rodney-the-unhealthy-robot-healthy-foods-sorting-activity-pack>
- Παίξαμε **«Μάντεψε τι»**. Ένα παιδί έχει στο κεφάλι του μια κάρτα με ένα τρόφιμο και τα άλλα παιδιά προσπαθούν να το περιγράψουν, μέχρι το παιδί να μαντέψει ποιο είναι.
- Φτιάξαμε και λύσαμε σταυρόλεξα για τη διατροφή:
<https://blogs.sch.gr/12nipathin/2023/01/28/stayrolexo-froyta-kai-paroimies/>
- <https://crosswordlabs.com/view/2023-01-31-694>

Σταυρόλεξο: Φρούτα και παροιμίες.



Απέναντι

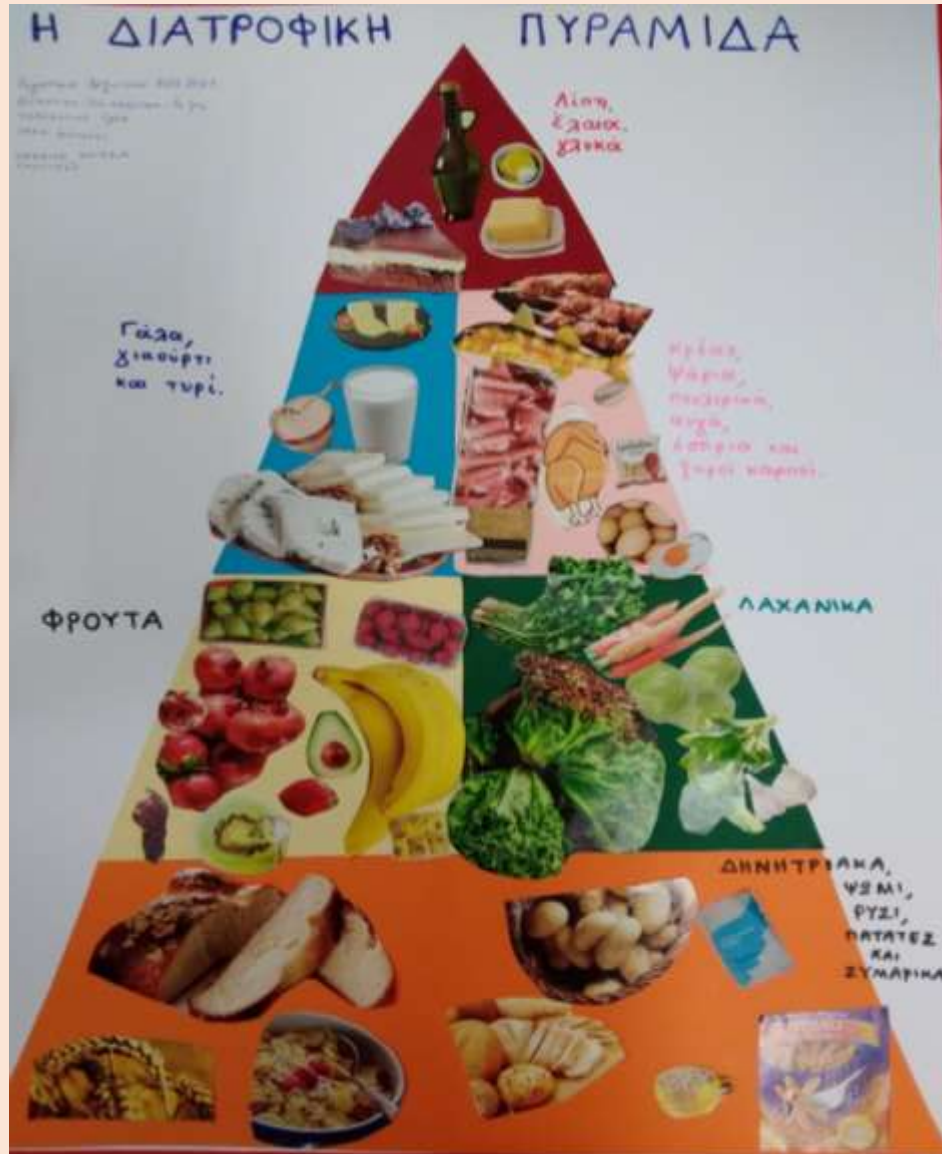
2. Την πάτησε την ...
6. Να λες τα και τη σκάφη σκάφη.
7. Υπάρχουν κι' αλλού πορτοκαλιές που κάνουν...
8. Δεν χωράνε δύο κάτω από μία μασγάλη.

Κάτω

1. Περισνά ξινά...
3. Να μου λείπει το...
4. Το...κάτω απ' τη μηλιά θα πέσει.
5. Όπου ακούς πολλά ...κράτα και μικρό καλάθι.



- **Η πυραμίδα της υγιεινής διατροφής:** τα παιδιά κόβουν από περιοδικά και διαφημιστικά φυλλάδια τις τροφές που χρειάζονται ανά ομάδα τροφίμων και με κολλάζ δημιουργούμε τη διατροφική πυραμίδα.



Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΛΙΠΗ
ΕΛΑΙΑ
ΓΛΥΚΑ

ΓΑΛΑ
ΓΙΑΟΥΡΤΙ
ΤΥΡΙ

ΚΡΕΑΣ
ΨΑΡΙΑ
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
ΑΥΓΑ
ΞΗΡΟΙ
ΚΑΡΠΟΙ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΦΡΟΥΤΑ

-310-

ΖΥ
ΜΑ
ΡΙ
ΚΑ



- **Το πιάτο της υγιεινής διατροφής:** τα παιδιά με κολλάζ «γεμίζουν» με το κατάλληλο φαγητό το πιάτο τους.



- **Εικονογράφηση παραμυθιών:** οι μικροί μαθητές εικονογράφησαν παραμύθια που διαβάσαμε στα πλαίσια του εργαστηρίου και τους άρεσαν πολύ.



Φτιάξαμε τη δική μας φρουτοσαλάτα: μήλο, αχλάδι, μπανάνα, πορτοκάλι.
Οι μικροί κριτές τη βαθμολόγησαν με άριστα...



Τα παιδιά φτιάχνουν μια υγιεινή φρουτοσαλάτα με φρούτα του φθινοπώρου, μήλο, αχλάδι, ρόδι, σταφύλι.



Οι γυμναστές του δημοτικού, κ. Βίκυ και κ. Βασίλης μιλούν στα παιδιά για την αξία της υγιεινής διατροφής και για τη γυμναστική.



Έπειτα τα παιδιά παίζουν ομαδικά παιχνίδια.

