



13^ο Νηπιαγωγείο Ρεθύμνου
Σχολικό Έτος 2024-2025
Τμήματα 1 και 2



Θεματικός Κύκλος: Περιβάλλον/Ευ Ζην
Επιμέρους Θεματικές Ενότητες/Υποενότητες: Οικολογική
Συνείδηση/Διατροφή

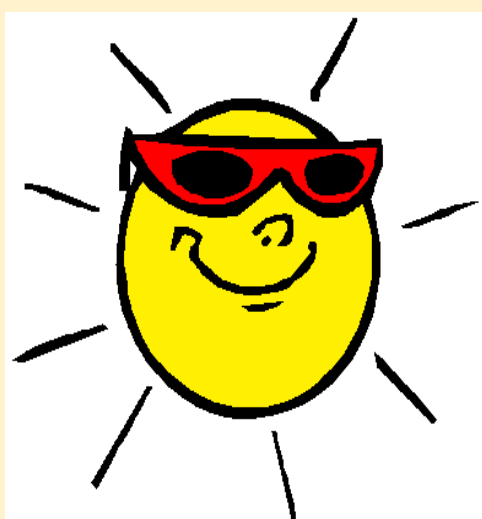
Εργαστήριο Δεξιοτήτων:
Υγιή Παιδιά, Υγιής Πλανήτης
(Παγκόσμιο Ταμείο για τη Φύση WWF Ελλάς).

Καταγραφή διατροφικών συνηθειών. Διερεύνηση γνώσεων.

Ανίχνευση και καταγραφή των προ υπαρχουσών ιδεών των παιδιών για τη υγιεινή διατροφή.



Γνωριμία και συζήτηση με τη μασκότ Φούλα τη Διατροφούλα. Η Φούλα παραπονιέται ότι δεν κοιμήθηκε καλά και ξέχασε να φάει πρωϊνό γι'αυτό είναι κακόκεφη και δεν έχει καθόλου ενέργεια.



Στη χώρα του πρωινού και του δεκατιανού: γαλακτοκομικά και δημητριακά.

Η δομή της δραστηριότητας περιλαμβάνει συζήτηση και καταγραφή του πρωινού που τρώνε οι μαθητές καθημερινά και η αξιολόγηση του από πλευράς υγείας, συνδυαστικά με διάφορα παιχνίδια.



Τα παιδιά καλούνται να κινηθούν στο χώρο με συνοδεία κρουστού.

Εναλλάσσονται αργοί και γρήγοροι ρυθμοί με παραγγέλματα που παραπέμπουν στην ενέργεια.

Παράλληλα παρουσιάζουν τη ζωγραφιά τους για το αγαπημένο τους πρωϊνό με τη μουσική.





Τα παιδιά συζητάνε για το πόσο σημαντικό είναι να ξεκινάνε την ημέρα τους με ένα υγιεινό πρωινό και πόση όρεξη και ενέργεια θα έχουν μετά για περισσότερο παιχνίδι, γέλια και αγκαλιές!!





Αφήγηση ιστορίας και δραματοποίηση της: «Βρέχει το αγαπημένο μου φαγητό». Τα παιδιά ζωγραφίζουν το αγαπημένο τους φαγητό σε χάρτινα πιατάκια και το παρουσιάζουν στην ολομέλεια. Ποια είναι τα δημοφιλέστερα φαγητά των παιδιών; Τι θα γινόταν αν τρώγαμε μόνο αυτά που μας αρέσουν;



Επίσκεψη
στο μαγικό
παλάτι με τα
αγαπημένα
μας φαγητά.



Αφήγηση της
ιστορίας
"Βρέχει το
αγαπημένο μου
φαγητό" και
δραματοποίηση
της ιστορίας.



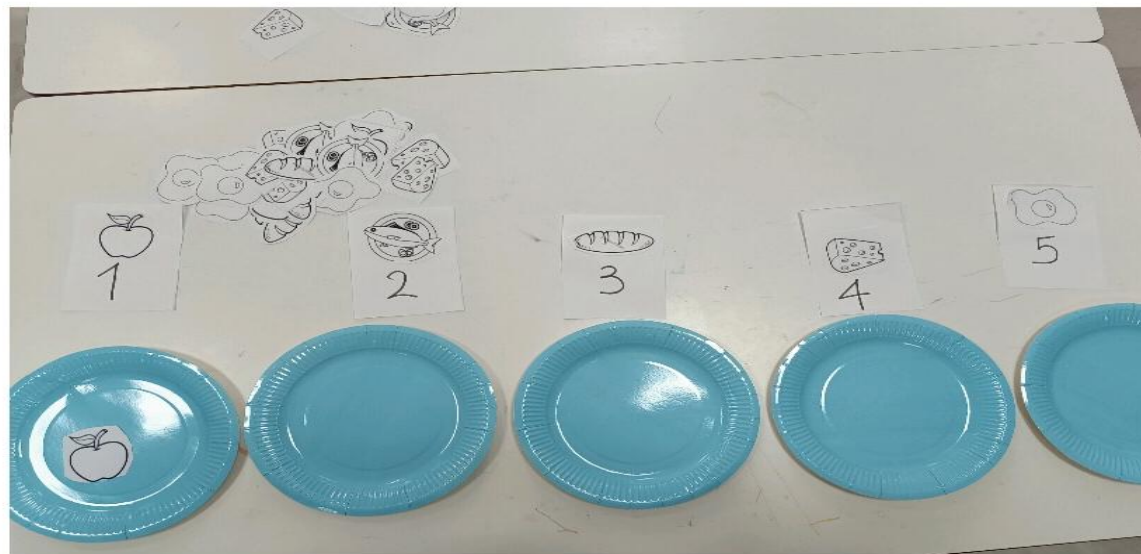


**Διαλέγουμε τροφές από
όποιες ομάδες θέλουμε και
φτιάχνουμε τη δική μας
μοναδική συνταγή .
Δουλεύουμε σε μικρές ομάδες**





Παρουσιάζουμε τις
μοναδικές μας
συνταγές



Παιχνίδι μαθηματικών: Τα παιδιά παίζουν " βάλε στα πιατάκια το σωστό αριθμό των φαγητών".



Τα παιδιά μαθαίνουν αριθμούς και ποσότητες,
με το πιο διασκεδαστικό τρόπο!!!

Η πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής.

Με αφορμή ένα βίντεο που είχαν δει τα παιδιά με το Μάγο της Κακής Υγείας, συζητάνε για τα δώρα της φύσης, τα φρούτα και τα λαχανικά και παίζουν το κυνήγι του φρούτο θησαυρού με αριθμούς. Για παράδειγμα πόσα μήλα ανακαλύψαμε και πόσα είναι ακόμα κρυμμένα; (Μαθηματικά)



Κυνήγι θησαυρού με φρούτα



Τα παιδιά φτιάχνουν φρουτοσαλάτα από το φρούτο θησαυρό και τη μοιράζονται με τους φίλους τους από το τμήμα 2. Πέρασαμε τέλεια!!



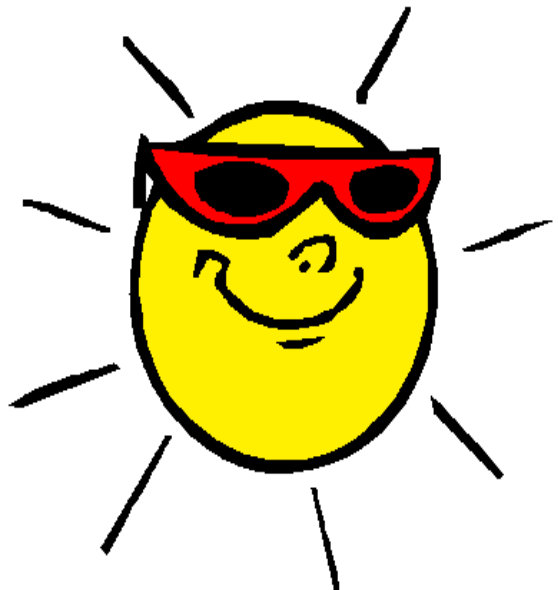
Η Φούλα η Διατροφούλα παρουσιάζει ένα μικρό βίντεο για τη Μεσογειακή Διατροφή. Τα παιδιά μαθαίνουν για την Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής και αποφασίζουν να φτιάξουν τη δικιά τους Πυραμίδα.

Τα παιδιά φτιάχνουν την κυρά
Διατροφή (Πυραμίδα Μεσογειακής
Διατροφής)



Φτιάχνοντας
την κυρά
Διατροφή...





Παιχνίδι εμπέδωσης-
αξιολόγησης: Τα
παιδιά χωρίζονται σε
ομάδες και
φτιάχνουν τις
ομάδες των τροφών.



Τα παιδιά παρουσιάζουν
τις ομάδες τροφών

Δημητριακά
Φρούτα και λαχανικά



Όσπρια
Γαλακτοκομικά
και
Κρέας

Ο Γύρος του κόσμου, το οικολογικό αποτύπωμα της τροφής.

Μέσω της αφήγησης μιας ιστορίας «το ταξίδι της μπανάνας», παρουσιάζεται η έννοια του οικολογικού αποτυπώματος (φυσικοί πόροι που αξιοποιήθηκαν για την παραγωγή της τροφής και οι ρύποι από τη διαδικασία παραγωγής της). Επίσης πόσο μολύνεται ο αέρας από τα μεταφορικά μέσα που χρησιμοποιούνται ώστε να φτάσει η μπανάνα σε μας.

Μαθαίνουμε ποιο ταξίδι
ακολουθεί μια μπανάνα
για να φτάσει στο πιάτο
μας

Άραγε είναι καλό αυτό
για την βιωσιμότητα του
περιβάλλοντός μας;

Μήπως να επιλέγουμε
μπανάνες, όπως τη μικρή
κρητική που διανύουν
λιγότερα χιλιόμετρα.
Τα παιδιά με τη βοήθεια
της beebot
προβληματίζονται και
ακολουθούν το ταξίδι
αυτό



Δημιουργούμε το ταξίδι της μπανάνας
με τα χεράκια μας και με οδηγό τις
γνώσεις και τη φαντασία μας





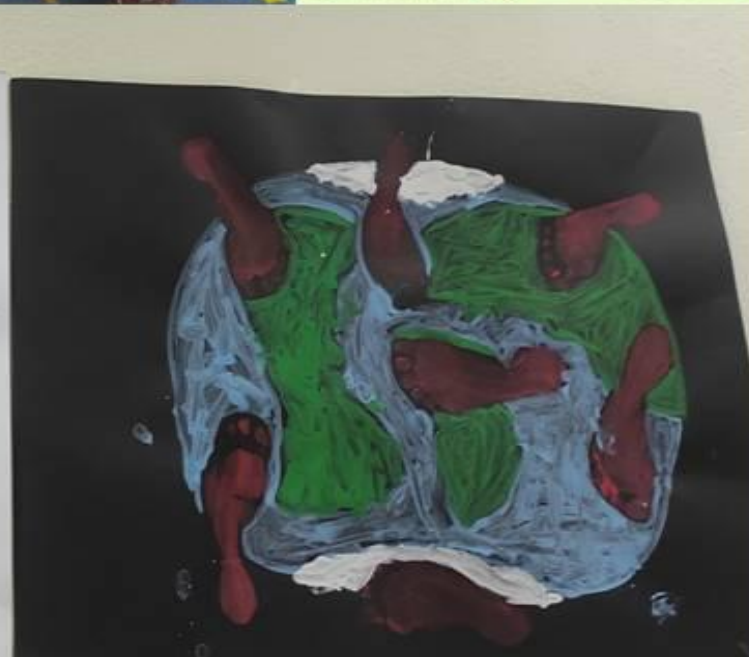
Η Γη μας μάς λέει τα
παράπονά της και εμείς
επιλέγουμε τις σωστές
διατροφικές
συμπεριφορές
Πατουσάκι ή χεράκι





Ότι είναι περιβαλλοντική σωστή συμπεριφορά το κολλάμε στο χεράκι(handprint), ότι δεν είναι το κολλάμε στο παπουδάκι (footprint)





Με χεράκια και
πατουσάκια
φτιάχνουμε τις
αφίσες μας



**Λύνουμε γρίφους, μαζεύουμε τα κομματάκια
και φτιάχνουμε τα παζλ με τις διατροφικές
συμπεριφορές**



Ψαράδες και Γεωργοί, το οικολογικό αποτύπωμα της τροφής.

Με αφορμή την παρουσίαση εικόνων και την αφήγηση παραμυθιών για Ψαράδες και Γεωργούς, τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες. Ακολουθεί δραματοποίηση με τους γεωργούς να κάνουν ότι σπέρνουν και τους ψαράδες να ψαρεύουν. Τι θα γινόταν αν βρομίζαμε το νερό και το χώμα της γης, τι θα συνέβαινε στην τροφή μας και που θα κατέληγε αυτή η βρομιά; Τα παιδιά μοιράζονται τις σκέψεις και τους προβληματισμούς τους. Αφού συζητήσουν και προτείνουν λύσεις, χαλαρώνουν παίζοντας «Στεριά και θάλασσα». (Ψυχοκινητικό παιχνίδι).

NEW STORIES



Παρουσίαση εικόνων και αφήγηση παραμυθιών για ψαράδες και γεωργούς.



Ψυχοκινητικά παιχνίδια.



Τα παιδιά με αφορμή την δραματοποίηση της ιστορίας των ψαράδων και των γεωργών, παίζουν Στεριά Θάλασσα.

Επίσκεψη Διατροφολόγου κ. Στάλα Πόπης στο Νηπιαγωγείο μας.

Συζήτηση με την κ. Πόπη Στάλα για τη δουλειά της. Τα παιδιά μαθαίνουν τι κάνει ένας διατροφολόγος. Η κ. Στάλα Πόπη συζητάει με τα παιδιά τι πρέπει να τρώνε για να μην αρρωσταίνουν συχνά και φτιάχνουν μαζί φυσικούς χυμούς από πορτοκάλια.



Επίσκεψη Διατροφολόγου κ. Στάλας
Πόπης



Ευχαριστούμε πολύ, κ. Ποπη Στάλα!!
Περάσαμε υπέροχα!!

Επίσκεψη γυμνάστριας κ. Λυρή Ελένης στο Νηπιαγωγείο μας και επίσκεψη παιδιών στο γυμναστήριο της γειτονιάς (Olympic).

Αναφορά στη σωματική άσκηση, στα οφέλη της για την υγεία και στην ενυδάτωση του οργανισμού μέσω της λήψης επαρκούς ποσότητας νερού ή τροφών που το περιέχουν. Τα παιδιά κάνουν γυμναστική και παίζουν διάφορα παιχνίδια ψυχοκινητικά.



Τα παιδιά κάνουν aerial yoga με πανιά και ανακαλύπτουν τη χαρά της σωματικής άσκησης.

Επίσκεψη στο Olympic, γυμναστήριο της
γειτονιάς μας. Κάνουμε aerial yoga με την
κ.Κωνσταντίνα και το απολαμβάνουμε!!



Τα παιδιά περάσανε υπέροχα!!
Ευχαριστούμε πολύ ❤️

Perfect



Τα παιδιά κάνουν aerial yoga με πανιά. Η κ. Κωνσταντίνη τα βοηθάει να κάνουν το αστέρι. Ήταν τέλεια!!



Η τελική αξιολόγηση του σχεδίου δράσης έγινε με ελεύθερη συζήτηση των παιδιών, αποφασίζοντας να γιορτάσουν τα όσα έμαθαν με την οργάνωση ενός πάρτυ με υγιεινά φαγητά χαμηλού οικολογικού αποτυπώματος.



