

ΣΧ. ΕΤΟΣ 2021-22

ΤΜΗΜΑ: ΠΡΩΙΝΟ – ΟΛΟΗΜΕΡΟ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΝΗΠ/ΓΟΙ: ΚΑΜΠΙΤΑΚΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ- ΜΠΑΤΣΙΛΑΣ ΚΩΝΣ/ΝΟΣ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΘΕΜΑΤΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ: ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑ:ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ/ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΥΓΙΗ ΠΑΙΔΙΑ – ΥΓΙΗΣ ΠΛΑΝΗΤΗΣ

ΤΗΣ WWF ΕΛΛΑΣ

ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΗ ΧΩΡΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 1

1^η δραστηριότητα: Ετοιμασία ταξιδιού



Κοσμικό διατροφικό ρολόι



βαλίτσα

Κινητικά παιχνίδια στην αυλή



Τα καύσιμά μας (Η τροφή)

Συζήτηση - Αφήγηση ιστορίας: Στο παλάτι του «Βρέχει το αγαπημένο μου φαγητό!»

Ζωγραφική -Το αγαπημένο μου φαγητό.





2^η δραστηριότητα: Γύρος του κόσμου, το οικολογικό αποτύπωμα της διατροφής μας .



Παιχνίδι ρόλων

Τα δώρα της στεριάς και της θάλασσας.



**Τι θα γινόταν αν βρωμίζαμε το νερό και το χώμα της γης; Τι θα συνέβαινε στην τροφή μας;
Που θα κατέληγε αυτή η βρωμιά;**



Τα σπιτάκια της Διατροφής

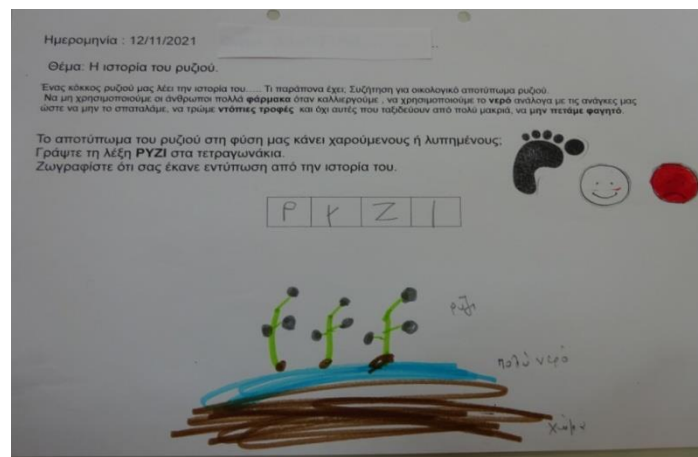
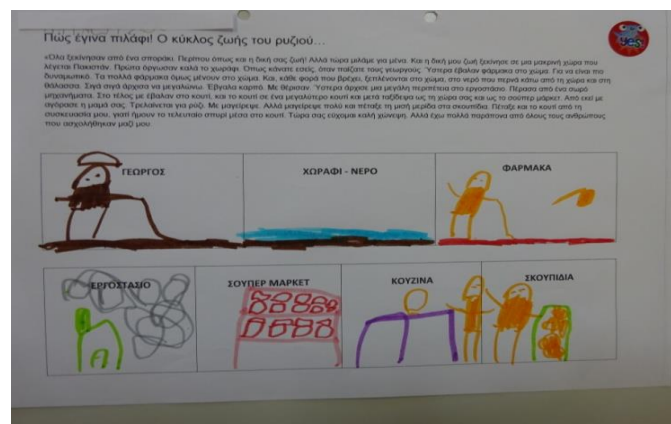


Η αξία των σπόρων



Φύτεμα

Η ιστορία ενός κόκκου ρυζιού.... και τα παράπονά του. Πώς έγινα πιλάφι!



Τι μπορούμε να κάνουμε;

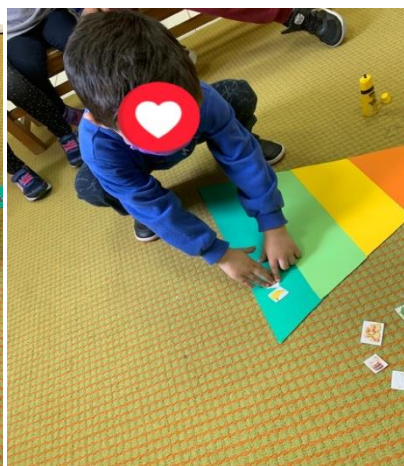
Να μην βάζουμε πολλά φάρμακα όταν καλλιεργούμε, να μη σπαταλάμε το νερό στο χωράφι, να μην τρώμε τροφές που έρχονται από μακριά, να μην πετάμε φαγητό.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 2

3^η δραστηριότητα: Γύρος της Μεσογείου, μεσογειακή διατροφή

Χορεύουμε στο ρυθμό των μπιζελιών!

Παιχνίδι «τυφλής γευσσιγνωσίας» - Βιταμίνες - Αναποδογυρίζοντας μια πυραμίδα.



Μαθαίνουμε για την Περιβαλλοντική πυραμίδα και τη Μεσογειακή διατροφή που είναι καλή για το περιβάλλον.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 3

4^η δραστηριότητα: Στη Χώρα του Πρωινού: Γαλακτοκομικά και δημητριακά

Καταγραφή προτιμήσεων.

Τρώμε το πρωινό μας με παρέα, οικογενειακά!

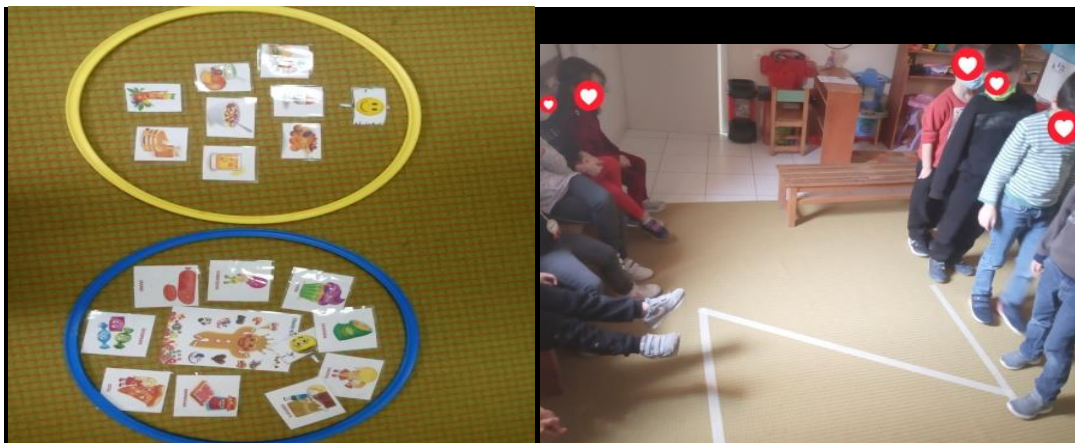


Πρωινό σαν βασιλιάς!



Τροφές με πολλή ζάχαρη - Τροφές με λίγη ζάχαρη.

Ο βασιλιάς της ζάχαρης. Παιχνίδι καυτής πατάτας. Το γράμμα Ζ, ζ.



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 4

5^η δραστηριότητα: Στη Χώρα του Δεκατιανού:

Υγιεινό κολατσιό, στατιστικά, φρουτοδιαγωνισμός!



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 5

6^η δραστηριότητα: Στη Χώρα του Μεσημεριανού: ψάρι και σαλάτα



Τα κάναμε σαλάτα.

Συζήτηση, καλλιτεχνικά.

Το παιχνίδι των τεσσάρων εποχών. Κινητικό παιχνίδι και ανάκληση γνώσεων.



Μαθαίνουμε πως λειτουργεί ένα θερμοκήπιο και τι μπορεί να «κοστίζει» στο περιβάλλον και την υγεία μας(περισσότερα φυτοφάρμακα, ενέργεια κλπ).

Φτιάχνουμε το δικό μας θερμοκήπιο.





Μιλάμε για την κατανάλωση των πολλών συσκευασιών που χρειάζονται τα τρόφιμα για να ταξιδέψουν από μακριά και αναφερόμαστε στην ανακύκλωση τους, όπως και για την ανακύκλωση τροφών που γίνονται φυτικό λίπασμα.

Ψαρόσουπα. Από τη θάλασσα στο πιάτο μας. Παιχνίδι ρόλων.



Μαθαίνουμε για την εποχικότητα των ψαριών και την υπεραλίευσή τους!



7^η δραστηριότητα: Στη Χώρα του Απογευματινού: άσκηση και αναπλήρωση ενέργειας

Απόγευμα δράσης και απόλαυσης – «Νους υγιής εν σώματι υγιεί».

Κινητικά παιχνίδια, καταγραφή ιδεών...



Υγιεινό απογευματινό!

Πίνουμε πολύ νερό!



Ένας ουρακοτάγκος στο μπισκότο μας(Συναισθήματα).

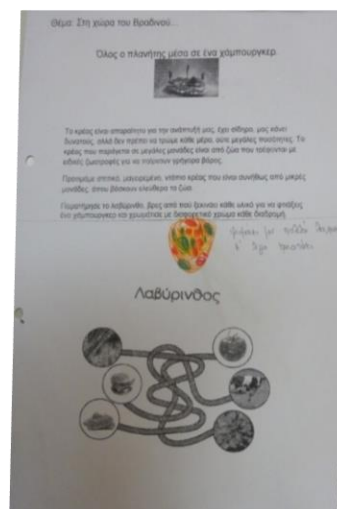
Οι διατροφικές μας συνήθειες και το φοινικέλαιο... μια πληγή των δυτικών διατροφικών συνηθειών που θερίζει τα δάση/βιοτόπους του ουρακοτάγκου.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 7

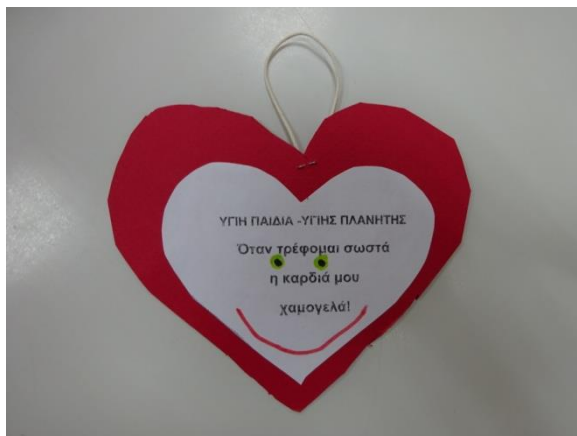
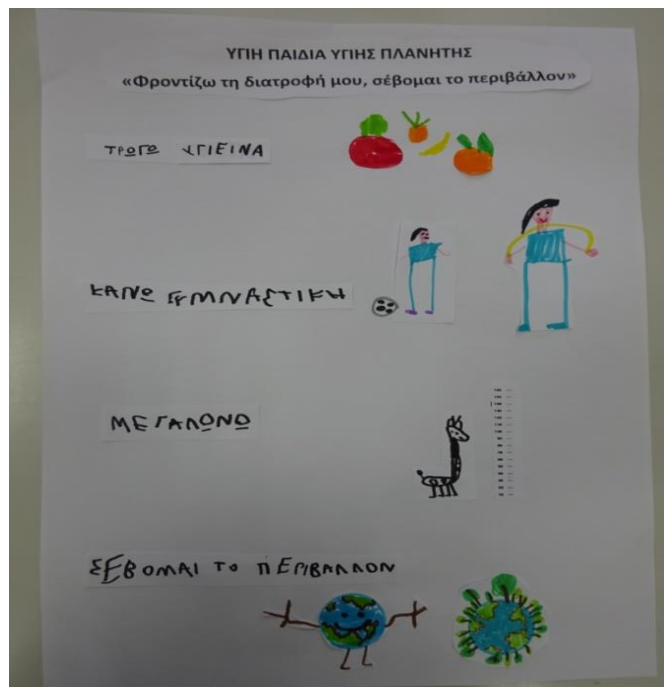
8^η δραστηριότητα: Στη Χώρα του Βραδινού: το κρέας

Πώς έφτασα στο πιάτο σας. Κινητικό παιχνίδι, αφήγηση.

**Επιλέγουμε ντόπιο κρέας
ή από μικρές μονάδες που τρέφουν σωστά τα ζώα.**



ΟΙ ΑΦΙΣΕΣ ΜΑΣ



«Ότι είναι καλό για την υγεία μας,
είναι καλό
και για τον πλανήτη!»