

1^ο ΝΗΠ/ΓΕΙΟ ΑΓΙΑΣ ΒΑΡΒΑΡΑΣ

ΣΧ. ΕΤΟΣ 2023-24

ΤΜΗΜΑ: ΠΡΩΙΝΟ –ΟΛΟΗΜΕΡΟ

ΝΗΠ/ΓΟΙ ΤΜΗΜΑΤΟΣ:

ΚΑΜΠΙΤΑΚΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ (ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ)

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ: ΚΑΜΠΟΥΡΙΔΗ ΓΕΩΡΓΙΑ



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

2^{ος} Θεματικός Κύκλος: **ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ – ΕΥ ΖΗΝ**

Υποθεματική : Υγεία

«Ο Ρούλης ο Τροφούλης και η περιπέτειά του στον
κόσμο της υγιεινής διατροφής»





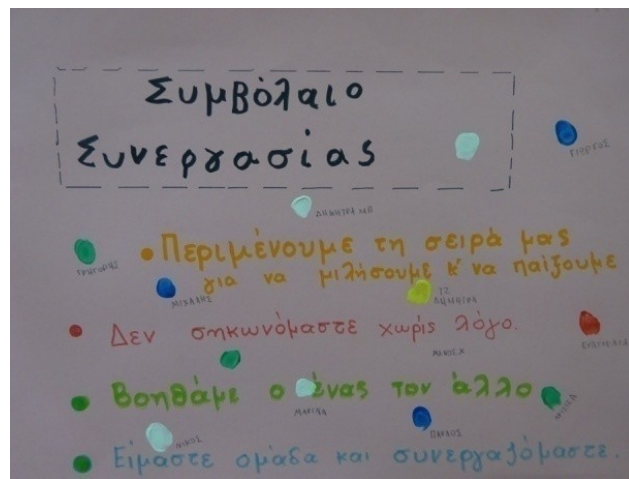
Περιγραφή δραστηριοτήτων εργαστηρίων και δράσεων

1ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ:

Φτιάχνουμε τους κανόνες της ομάδας

Συμβόλαιο τάξης

Σε χαρτόνι γράφουμε τους κανόνες υπογράφουμε με το αποτύπωμα μας και το **συμβόλαιο** της τάξης είναι έτοιμο.



Επιλέγουμε όλοι μαζί τον «**Ρούλη**», τον ήρωά μας.



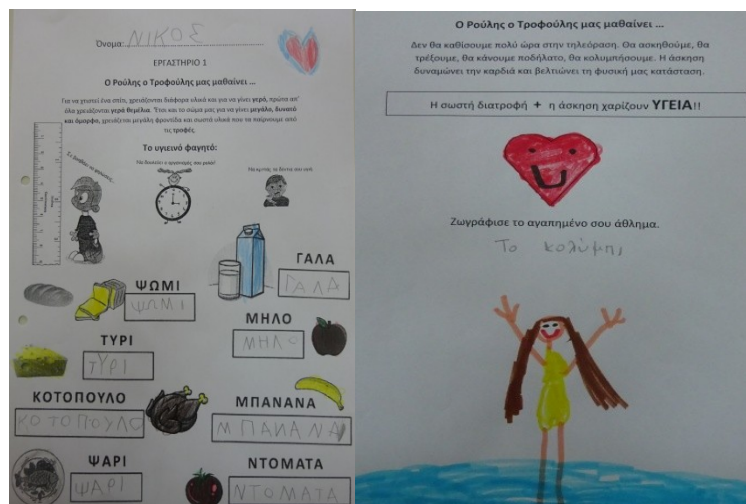
Παίζουμε μαζί του παιχνίδια, σε ζευγάρια και ομάδες που ενισχύουν την ομαδικότητα και τη συνεργασία.





Το ταξίδι μας στον κόσμο της υγιεινής διατροφής ξεκινάει...

Ο Ρούλης μέσα από δραστηριότητες προσπαθεί να βοηθήσει τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν τη σημαντικότητα της διατροφής στην υγεία μας, της επιλογής υγιεινών τροφών, τη συμμετοχή σε άσκηση και φυσική δραστηριότητα.

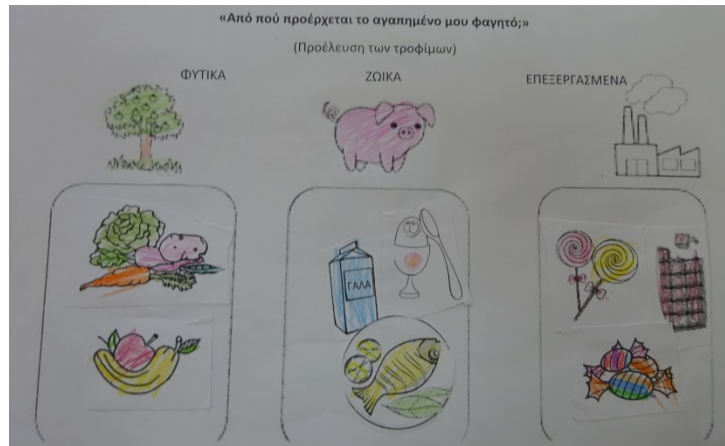


Ανάγνωση και επεξεργασία του παραμυθιού

«Ο ωραίος Δαρείος» της Σοφίας Ζαραμπούκα.

Ο Δαρείος, ο γατούλης, μένει με το αφεντικό του τον Τίτο και τρέφεται πολύ υγιεινά και ισορροπημένα. Όμως θα προτιμούσε να ζει στο δρόμο σαν τα άλλα γατιά και να τρώει από τα σκουπίδια. Και μια μέρα που το αφεντικό του έφυγε για ταξίδι, το έσκασε από το σπίτι. Η ζωή στο δρόμο και η διατροφή όμως από σκουπίδια δεν ήταν όπως το περίμενε. Ο γατούλης πάχυνε και έχασε τις δυνάμεις του.





Ο Ρούλης ζητά από τα παιδιά να ζωγραφίσουν το **αγαπημένο τους φαγητό** και να το παρουσιάσουν στην τάξη.

Όσα έχουν ζωγραφίσει το ίδιο, δημιουργούν μια **ομάδα**. Με αυτόν τον τρόπο παρουσιάζονται και παρατηρούμε τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών.



Κερδίζουν τα μακαρόνια!!

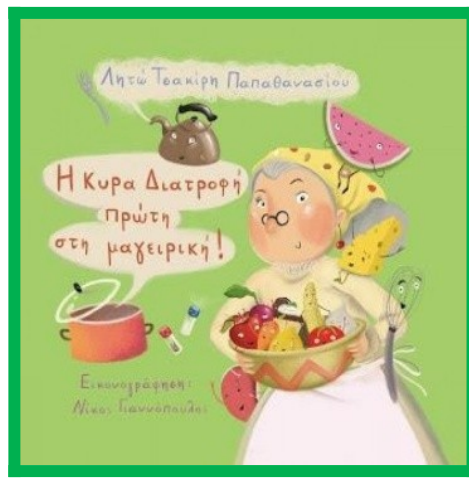


Τα παιδιά γεμίζουν το ψυγείο τους με υγιεινές τροφές.



Παρουσιάζουμε το βιβλίο

«Η κυρά Διατροφή –πρώτη στη μαγειρική»



Συζητούμε το παραμύθι και ακούμε το τραγούδι

Η κυρά Διατροφή

<https://www.youtube.com/watch?v=D2RNrkxc4OI>

Ομαδοποιούμε **υγιεινές** και **ανθυγιεινές** τροφές.



και τα παιδιά στο απογευματινό τμήμα φτιάχνουν κολάζ με εικόνες από περιοδικά.



Αξιολόγηση - Αναστοχασμός

Δημιουργούμε μηνύματα για τη Μεσογειακή και ισορροπημένη διατροφή χρησιμοποιώντας χαρτάκια post-it.



3ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

Διατροφική πυραμίδα ομάδες τροφίμων

Χωρίζουμε τις τροφές σε **5 ομάδες** με τα σπιτάκια διατροφής.



Παρατηρούμε την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής, συζητούμε για την αξία των τροφών .

Τρώμε σωστά και υγιεινά!!



Κατασκευάζουμε τη δική μας διατροφική πυραμίδα όπως του Ρούλη Τροφούλη!

«Διατροφική πυραμίδα - ομάδες τροφίμων»

Γράψε τις ομάδες τροφών στη σωστή θέση της μεσογειακής πυραμίδας και χρωμάτισε τις.

ΤΡΩΩ ΕΞΥΠΝΑ
ΝΟΙΩΘΩ ΚΑΛΑ



ΝΕΡΟ 

ΑΣΚΗΣΗ 

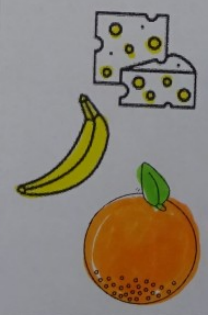
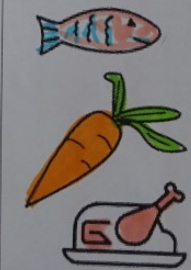
Μουσικοκινητικό παιχνίδι "Ο Τάκης ο Ρομποτάκης"

Τα παιδιά κινούνται στο χώρο όπως το ρομπότ . Π.χ. « Όταν ο Τάκης πεινάει, περπατάμε αργά, είμαστε νηστικοί», «Όταν ο Τάκης τρέχει, περπατάμε γρήγορα, έχουμε φάει καλό πρωινό και ο ίδιοι».



Μιλάμε για τη διατροφική αξία όλων των γευμάτων της ημέρας.


 Για σώμα δυνατό δεν ξεχνάμε ποτέ αυτό....

ΠΡΩΙΝΟ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	ΒΡΑΔΙΝΟ
Το μυαλό μου πως δουλεύει σαν ρολόι ! Έχω φάει πρωινό νόστιμο υγιεινό ! 				



Αξιολόγηση-Αναστοχασμός

Ομαδική άσκηση για τη διατροφή από την πλατφόρμα Αίσωπος

<http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/2174/#question8389>

4ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

Εποχιακά φρούτα - λαχανικά

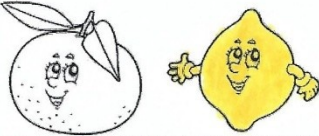


Θυμόμαστε τις **τέσσερις εποχές του χρόνου** και τότε πρέπει να τρώμε καθετί, για να μην καταναλώνουμε προϊόντα θερμοκηπίου ή εισαγόμενα, με υψηλό οικολογικό αποτύπωμα που επιβαρύνουν και την υγεία μας.

«Εποχιακά φρούτα και λαχανικά»

Φρούτα και λαχανικά, τρώω απ' αυτά πολλά
και διαλέγω εποχικά!



Αίνιγμα Σου ξινίζω τη γλωσσίτσα και γκρεμιάσες όλο κάνεις, μα αν λείψω απ' τη σούπα νοστιμιά εσύ δε θα 'χεις. Τι είναι;	 ΛΕΜΟΝΙ
Αίνιγμα Φρούτο του χειμώνα, ζουμερό πολύ, χρυσάφενιο τότε, πάνω στο κλαδί Τι είναι;	 ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ
Αίνιγμα Έχει στρογγυλό κεφάλι και ολόασπρα μολλιά, τρώγεται βραστό με λάδι και με έντομο ξεκανά. Τι είναι;	 ΚΟΥΝΟΥΜΑ

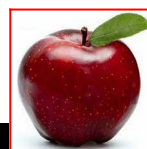
Κατασκευάζουμε **κούκλες φρούτων** τις ομαδοποιούμε και χορεύουμε μαζί τους!





Χορεύουμε παραδοσιακούς χορούς που έχουν σχέση με τα φρούτα και τα λαχανικά.

Μήλο μου κόκκινο...



Νερατζούλα φουντωτή...



Λεμονάκι μυρωδάτο...



φορώντας καπελάκια λεμονάκια που φτιάξαμε!





Βράζουμε πατάτες που μας έφερε ο Ρούλης ο Τροφούλης και τις τρώμε με μπόλικο λεμόνι!!



Παίζουμε σκυταλοδρομία με κουτάλι και πατάτες στην αυλή!



Τα παιδιά στο απογευματινό πρόγραμμα, φτιάχνουν μαρμελάδα πορτοκάλι.



- Αξιολόγηση-Αναστοχασμός

Πότε είναι η καλύτερη εποχή για ένα φρούτο;

Από την πλατφόρμα <http://photodentro.edu.gr/lor/>

5ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

Νερό, υγιεινή διατροφή και άσκηση:

Το τρίπτυχο της επιτυχίας!



Ο Ρούλης μας μιλάει για την παιδική παχυσαρκία παρακολουθώντας το βίντεο «παιδική παχυσαρκία.ωμπν» και σχετικό βιβλίο.



Ακούμε το τραγούδι «**Τόσο λάθος διατροφή**»

<https://www.youtube.com/watch?v=rdtLlcSehKc>

Μετά τη συζήτηση, αποφασίζουμε να εντάξουμε τη σωματική άσκηση στην καθημερινή μας δραστηριότητα. Ξεκινούμε τραγουδώντας και χορεύοντας το «**χοντρό μπιζέλι**» (μουσικοκινητική άσκηση).



Αναφερόμαστε και στην **αξία του νερού**.
Ενυδατώνουμε συχνά τον οργανισμό μας.



Μαθαίνουμε για τις βιταμίνες



« ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ »

Βιταμίνες
Που τις βρίσκουμε;

Βιταμίνες κάθε μέρα, το γιατρό τον κάνουν πέρα
Άλφα Βήτα, C και D, ψάξε τις στο τσελεμενέ!

Είμαι η βιταμίνη **A** που με λένε ρετινόλη
στο σπανάκι τριγυρνά, στο μαρούλι και το αβγό!

Είμαι η **B** βιταμίνη κι έχω και πολλά αδερφάκια
Στο ψωμάκι την αράζω και τα νεύρα ξεκουράζω.

Μέσα στο πορτοκαλάκι που το πίνουν σαν χυμό
στο στομάχι κολυμπά είμαι η **C** και οπλοφορώ.

Άσπρα δυνατά δοντάκια, τα χαρίζω στα παιδάκια
Είμαι η βιταμίνη **D** γιαουρτάκι στο κεσέ

και παίζουμε μουσικοκινητικά παιχνίδια με κούκλες που κατασκευάζουμε



Αξιολόγηση-Αναστοχασμός

Διατροφικές επιλογές από την πλατφόρμα Αίσωπος
και διαδραστικά παιχνίδια.



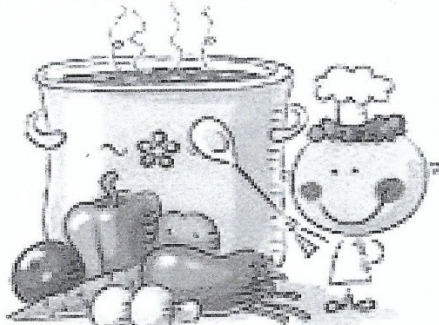
6ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

Γίνομαι διαιτολόγος για μια μέρα!



«Γίνομαι διαιτολόγος για μια μέρα!»

Είμαι μάγειρας σοφός!
Σοφός και προνοητικός!
Μαγειρεύω, μαγειρεύω,
τη διατροφή μου την προσέχω!



Τι θα έβαζες στη δική σου κατσαρόλα; Ζωγράφισέ τα.



Μαγειρεύουμε το «**πιάτο της υγιεινής διατροφής**» σε φύλλο εργασίας και με κολάζ εικόνων και το «γεμίζουμε» με φαγητό.

Συμμετέχουμε στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα **«Μπορούμε στο Σχολείο»** με υλικό και παρουσίαση από Κοινωνική Λειτουργό, στο Νηπ/γείο μας.

- οπτικοποιημένο δεκάλογο του **«Μπορούμε»** για αξιοποίηση μέσα στην τάξη
- sous-plat για εικαστική δραστηριότητα
- ενημερωτικό έντυπο **«Δεκάλογος του Μπορούμε»** για τους γονείς με χρήσιμες πληροφορίες για την **μείωση της σπατάλης των τροφίμων** μέσα στο σπίτι
- Βεβαίωση για κάθε παιδί
- Βραβείο συμμετοχής



7ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

Αξιολόγηση

Δημιουργούμε μια **αφίσσα** με μηνύματα του Ρούλη και των παιδιών για την υγιεινή διατροφή!!



και ένα **ψηφιακό παραμύθι**, μέσω του ψηφιακού εργαλείου [storyjumper](https://www.storyjumper.com/book/read/166537041/659d4fe405f53)



<https://www.storyjumper.com/book/read/166537041/659d4fe405f53>



Πραγματοποιούμε εκπαιδευτική επίσκεψη στο ΚΠΕ ΑΡΧΑΝΩΝ και συμμετέχουμε στο πρόγραμμα με τίτλο:

«Από το περιβόλι έρχομαι και στην τροφή μας έλα»





Αποχαιρετούμε το **Ρούλη τον Τροφούλη**,
υποσχόμενοι ότι θα τηρούμε αυτά που μάθαμε....



....και το πρόγραμμά μας φτάνει στο τέλος του, με το
φύλλο περιγραφικής αυτο-αξιολόγησης από τα παιδιά.