

# ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

1<sup>ο</sup> ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΦΙΛΙΑΤΡΩΝ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ



Ζω καλύτερα- Ευ ζην

ΥΠΟΘΕΜΑΤΙΚΗ: ΥΓΕΙΑ: Διατροφή – Αυτομέριμνα, Οδική Ασφάλεια.

**Τίτλος : ΣΩΜΑ ΓΕΡΟ, ΜΥΑΛΟ ΔΥΝΑΤΟ!**

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα: Οι μαθητές να τροποποιήσουν προς το καλύτερο τις στάσεις και τις αντιλήψεις τους στο θέμα της διατροφής και να υιοθετήσουν αλλαγές στον τρόπο ζωής (διατροφή, φυσική δραστηριότητα κτλ) επωφελείς για την υγεία τους.

Χρόνος υλοποίησης: Οκτώβριος – Νοέμβριος 2021

**ΜΕΡΙΚΕΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΑΜΕ**

Ανακάλυψαν τις ομάδες τροφίμων. Οι μαθητές χωρίστηκαν σε ομάδες. Τα μέλη κάθε ομάδας συνεργάστηκαν, έφτιαξαν τα πάζλ και ανακάλυψαν τις ομάδες τροφίμων.





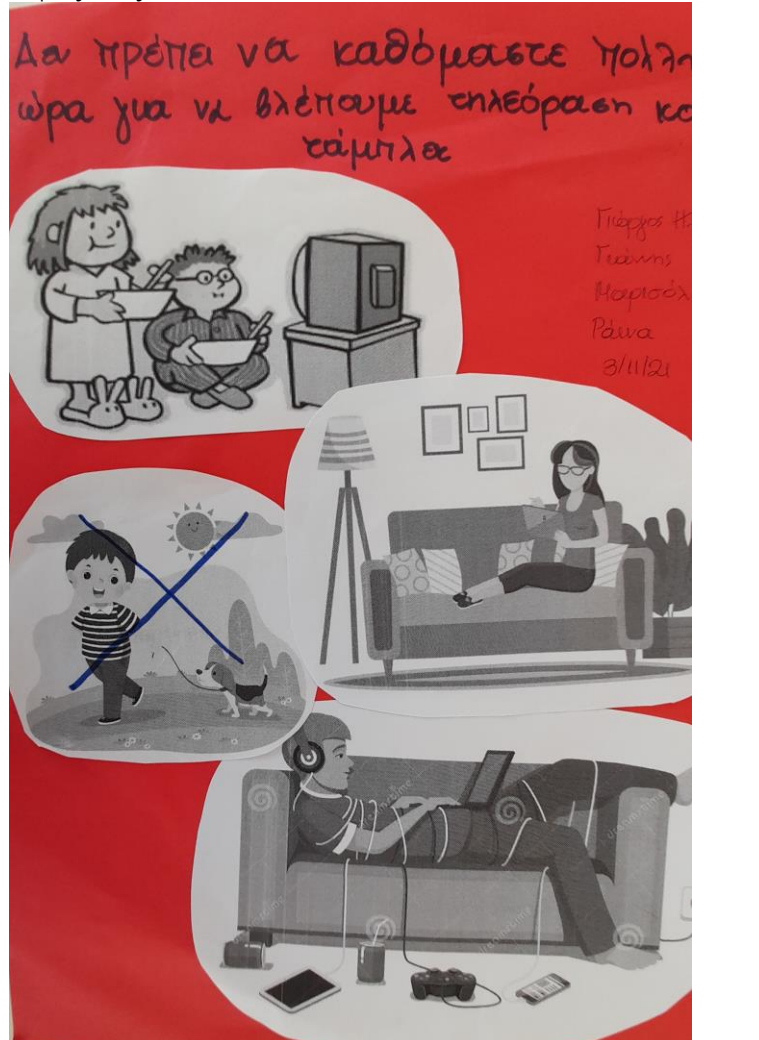
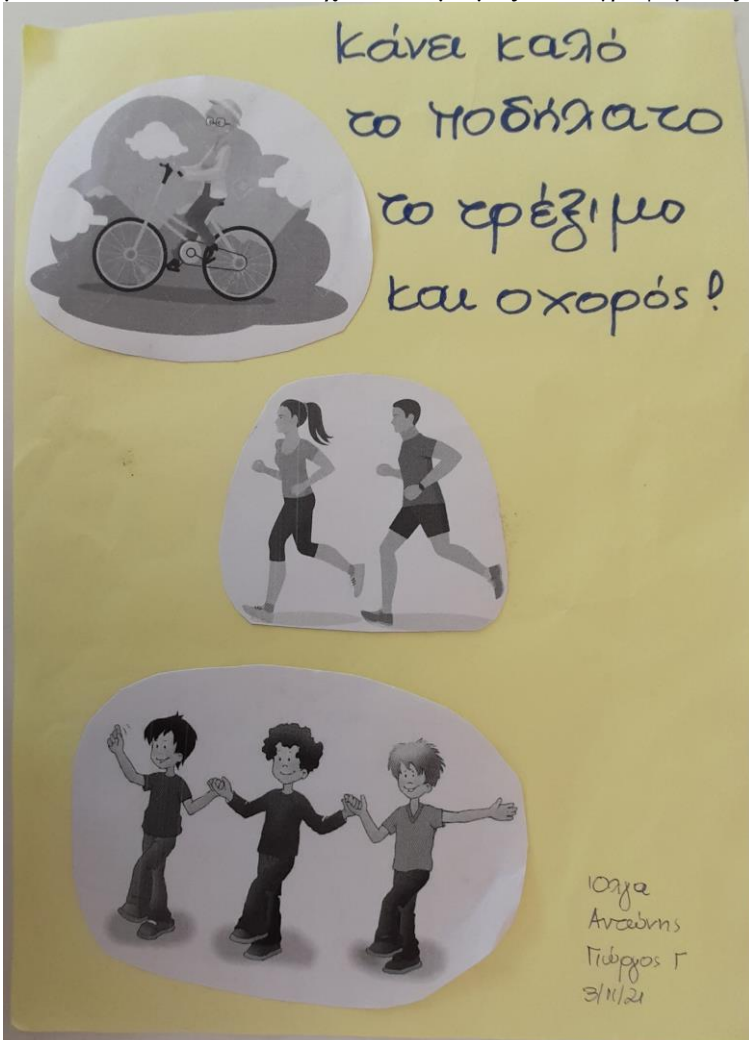
Με τουβλάκια κατασκεύασαν την πυραμίδα της σωστής διατροφής.



Καταγράψαμε τις απορίες των μαθητών και όταν μας επισκέφτηκε η καθηγήτρια οικιακής οικονομίας κ. Χρύσα Σταύρακα άκουσε τις απορίες τους, προσπάθησε να απαντήσει σε όλες και τους μοίρασε φυλλάδια για σωστή διατροφή.



Συζητήσαμε για τα οφέλη της άσκησης. Χωρίστηκαν σε ομάδες. Σε κάθε ομάδα ανατέθηκε να ομαδοποιήσει εικόνες ανάλογα με το τι κάνει καλό και τι όχι στο σώμα μας. Καταγράψαμε τις απόψεις τους.





Κάνει καλό το φρέζιμο!  
 Πρέπει να παίζουμε μπάλα  
 Πρέπει να κοουμπιάμε



Στέφανος  
 Ελα  
 Κων/νος  
 3/11/21

Δεν κάνει καλό να τρως γλυκιά  
 και να βλέπεις ποσά ώρα τηλεόραση.

Καταγράψαμε ποιο είδος άσκησης έκαναν την τελευταία εβδομάδα και βγάλαμε τα κατάλληλα συμπεράσματα.

Εύα	+					
Αγγελική		+				
Κων/νος						+
Ολγα	+					
Γιάννης						+
Γιώργος Η			+			
Ράια		+				
Μαριτσάλα				+		
Γιώργος Γ.	+					
Αντώνης		+				
Εομάρ			+			
Σπυριδίου		+				
Γιάννης	+					
Ρελυριάν	+					
	5	4	2	1	0	2

Καταγράψαμε τις απορίες των μαθητών σχετικά με την άσκηση. Προσκαλέσαμε τη γυμνάστρια κ. Βάσω Καψιμάλη για να μιλήσει στους μαθητές μας για τα οφέλη της άσκησης. Όχι μόνο έλυσε τις απορίες τους αλλά άκαναν και ... γυμναστική μαζί!

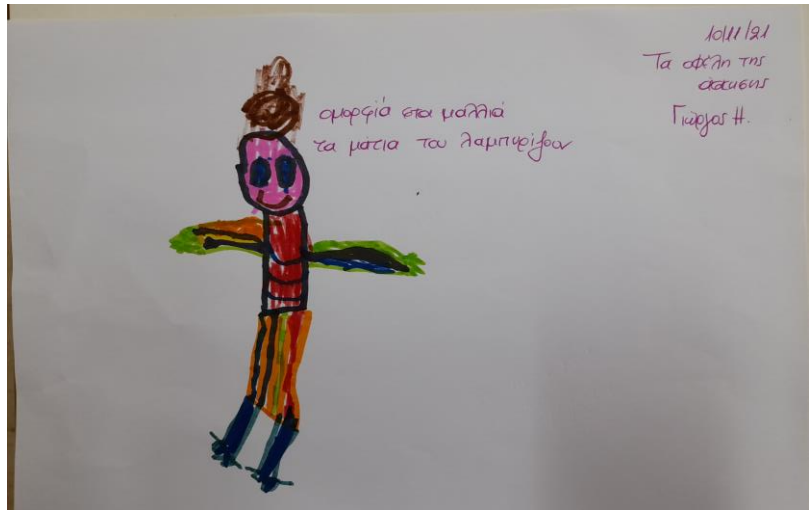
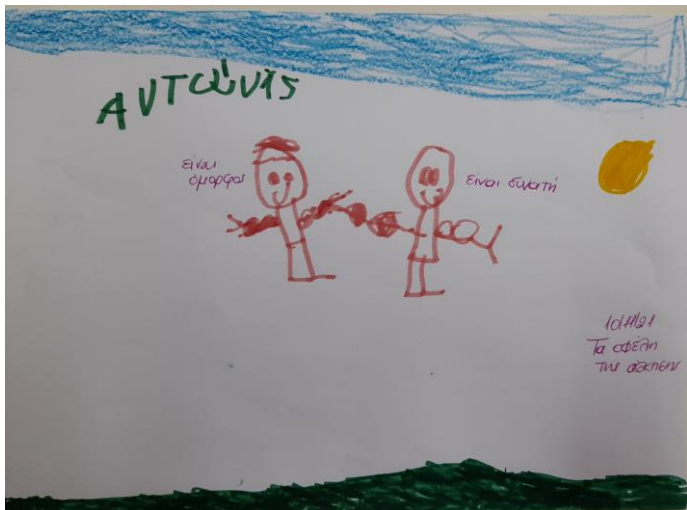
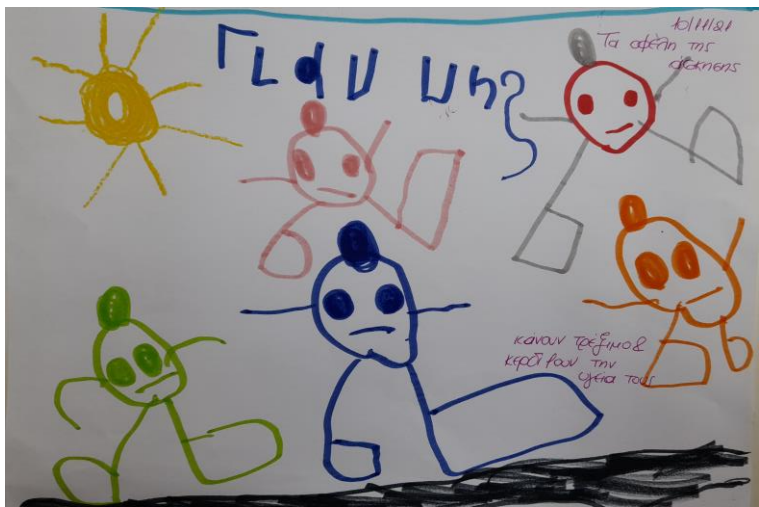
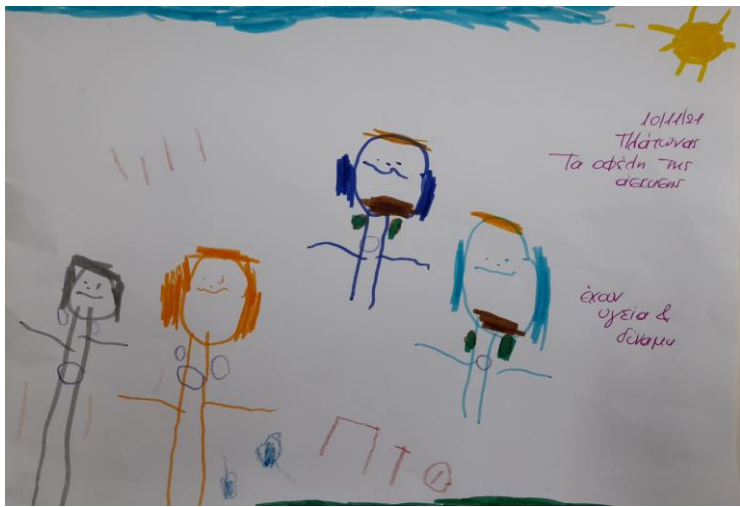
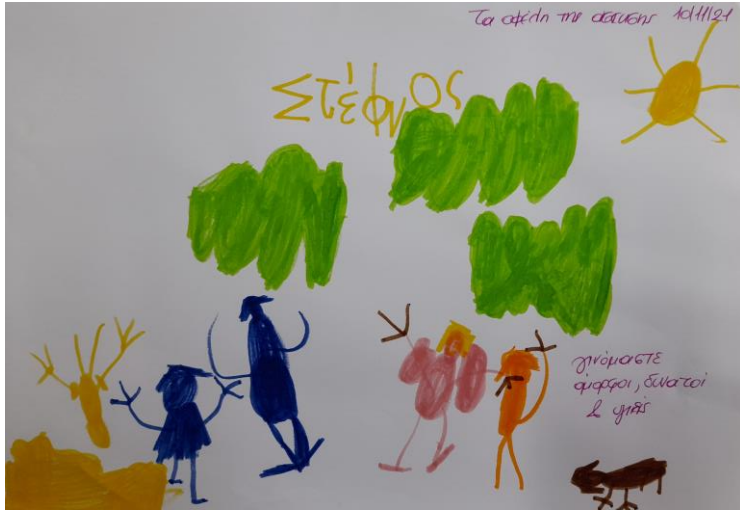


Πριν αποχωρήσει από το σχολείο μας η κ. Καψιμάλη, χάρισε στους μαθητές δύο μπάλες για παιχνίδι στην αυλή και μια όμορφη αφίσα με κολάζ των μαθητών της από το 2<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο Φιλιατρών.





Οι μαθητές μας ζωγράρισαν τα οφέλη της σωστής διατροφής και της άσκησης στο σώμα. Αυτές είναι μερικές από τις ζωγραφιές τους.



Οι μαθητές αξιοποίησαν τις νέες γνώσεις στην κατασκευή παιχνιδιού. «Φθάνει πρώτος όποιος τρέφεται σωστά και αθλείται». Με δύο ζάρια, το ένα με αριθμούς και το άλλο με καλές και κακές συνήθειες διατροφής και άσκησης, προχωρούν μπροστά ή προς τα πίσω πάνω σε μια διαδρομή ανάλογα με το τι θα φέρει το δεύτερο ζάρι. Παίζεται με δύο ή τρεις παίκτες.

