

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Τίτλος: ΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΔΡΑΣΗ

Σχολικό Έτος 2025-2026
1ο Νηπιαγωγείο Φλώρινας

Υπεύθυνες εκπαιδευτικοί:

Τσαγιάννη Παρασκευή

Τραϊάνη Νάιδου

Θεοδωρίδου Ευθυμία

Μπεσικιώτη Ζωή

Βοζινίδου Αστερούλα,

Γεωργιάδου Μαρία

Μπραγιάντζη Αθανασία

Μιχαηλίδου Ευαγγελία

Μάγκου Ελένη

Ευαγγελία Μπαλάκα

Παπουτζή Χρυσούλα

Αφροδίτη Γερσιάνη

1^ο Εργαστήριο

Παιχνίδι γνωριμίας – «Πες το όνομά σου»

Όλη η ομάδα είναι καθισμένη στον κύκλο. Μία μπάλα περνάει από χέρι σε χέρι ή την πετάμε από τον έναν στον άλλο, ενώ ακούμε μουσική.



Παιχνίδι γνωριμίας – «Βρες έναν φίλο»

Βάζουμε μια χορευτική μουσική. Χορεύουν αυτοσχεδιάζοντας. Στο σταμάτημα της μουσικής, πρέπει να βρουν έναν φίλο/μία φίλη να ακουμπήσουν τις πλάτες, τις μύτες, τα πόδια, τα γόνατα, τα αυτιά κλπ. (με διαφορετικούς φίλους κάθε φορά).



Παιχνίδι συνεργασίας – «Το μπαλόني που χορεύει»

Παίρνουμε ένα μεγάλο πανί και τα παιδιά το κρατάνε περιμετρικά. Στο κέντρο τοποθετούμε ένα μπαλάκι ή ένα μπαλόني. Βάζουμε μια εύθυμη μουσική και τα παιδιά κουνάνε το πανί κάνοντας το μπαλόني να χορεύει χωρίς να πέσει κάτω.



Παιχνίδι σύσφιξης της ομάδας- «Το μαγικό σεντόνι»

Σκεπάζουμε τα παιδιά με το σεντόνι και λέμε: «Ντίλι-ντίλι ντι να γίνουν τα μικρά παιδάκια μικρά γατάκια» μεταμορφώνονται σε ζώακια σύμφωνα με το ζώακι που λέμε κάθε φορά.

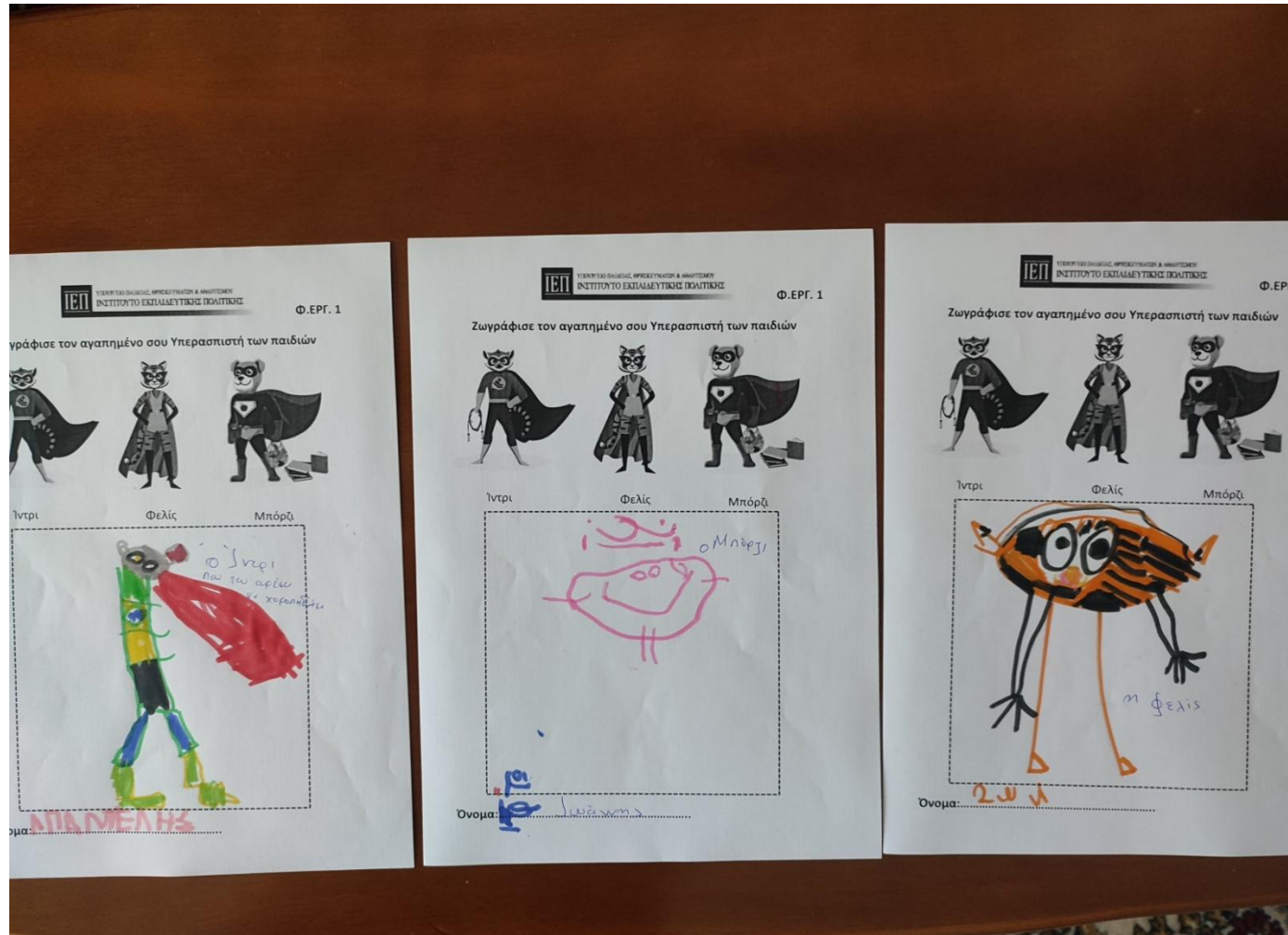


«Γνωρίζουμε τους Υπερασπιστές μας»



- Προβάλλουμε το πρώτο βίντεο στο [https://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr/path-player?courseid=breakfast-kindergarten&unit=670e1182a8cfb420e8078638Unit\[1\]](https://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr/path-player?courseid=breakfast-kindergarten&unit=670e1182a8cfb420e8078638Unit[1]) με την παρουσίαση των χαρακτήρων του προγράμματος – τους Υπερασπιστές μας! Αποστολή: Η αποστολή των υπερασπιστών είναι να προστατεύουν τα παιδιά και τα δικαιώματά τους σε όλον τον κόσμο.
- Ο Μπόρζι – Ο Φύλακας της Εκπαίδευσης!
- Η Φελίς – Η Πρεσβευτής της Ισότητας και της Δικαιοσύνης!
- Ο Ίντρι – Ο Προστάτης της Υγείας και της Ευτυχίας προστατεύει την υγεία και την ευτυχία των παιδιών σε όλο τον κόσμο!

«Οι Υπερασπιστές γίνονται φίλοι μας»
ζωγραφίσουν τον αγαπημένο τους υπερασπιστή.



Το σχοινάκι του Ίντρι

Χωρίζονται τα παιδιά σε ομάδες. Δύο παιδιά κρατάνε ένα σχοινάκι από τις άκρες του και το κουνάνε δεξιά αριστερά χαμηλά κοντά στο πάτωμα. Τα παιδιά της κάθε ομάδας θα προσπαθήσουν να περνάνε πηδώντας πάνω από το σχοινάκι χωρίς να το αγγίζουν με τα πόδια τους. Ακολουθούν στη συνέχεια οι υπόλοιπες ομάδες. Επίσης εναλλάσσονται τα παιδιά που κρατούν το σχοινάκι.



Η ανάγκη μας για φαγητό και νερό

Μετά από τόση κίνηση ρωτάμε τα παιδιά αν έχουν διψάσει ή πεινάσει. Παροτρύνουμε τα παιδιά να πιούν νερό. Παράλληλα έχουμε ετοιμάσει μία πιατέλα με φρούτα εποχής και λαχανικά. Ακολουθεί συζήτηση για τη διατροφή.



2^ο Εργαστήριο

«Η Φελίς έχασε τον βρυχηθμό της»

- Οι Υπερασπιστές χρειάζονται βοήθεια! Η Φελίς έχασε τον βρυχηθμό της! Αυτό δεν έχει ξαναγίνει. Κάτι μυστήριο συμβαίνει! προβάλλουμε το δεύτερο βίντεο στο σύνδεσμο [https://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr/path-player?courseid=yperaspistes-nero&unit=66a103ddf5d342ee0b07704aUnit\[1\]](https://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr/path-player?courseid=yperaspistes-nero&unit=66a103ddf5d342ee0b07704aUnit[1])
- Να βοηθήσουμε τη Φελίς να ξαναβρεί τη δυνατή φωνή της;

Ρώτησε την ειδικό (βίντεο):

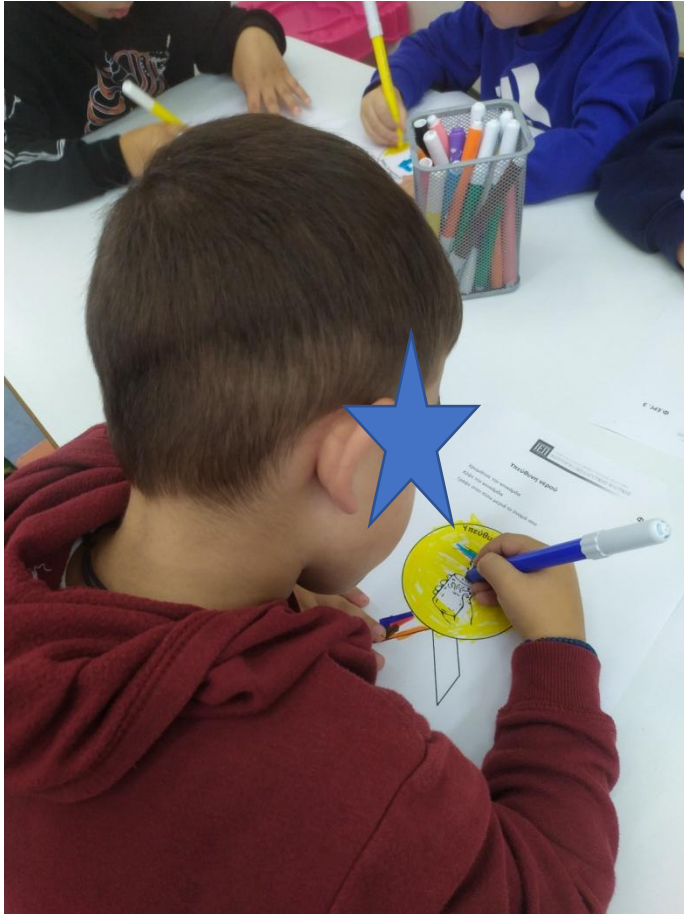
- Προσδιορίζουμε το μυστήριο (τι προσπαθούσε να πει το νερό στη Φελίς και γιατί η Φελίς έχασε τον βρυχηθμό της;) και καθοδηγούμε τα παιδιά με ερωτήσεις ώστε να σκεφτούν την πιθανή επίλυση.
- προβάλλουμε το τρίτο βίντεο στο σύνδεσμο <https://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr/path-player?courseid=yperaspistes-nero&unit=669439b5ccba62506b0021b3Unit> που περιέχει όλη την επιστημονική πληροφορία για την επίλυση του μυστηρίου και για την επίτευξη της συμπεριφοράς-στόχου
- Δίνουμε την ευκαιρία στα παιδιά για περαιτέρω συζήτηση ώστε να εκφραστούν οι απόψεις και τα συμπεράσματα των μαθητών/τριών σε σχέση με τις επιστημονικές πληροφορίες που παρουσιάστηκαν στο τέλος.

«Κέντρο Νερού»

Διαμορφώνουμε μια περιοχή της τάξης σε «Κέντρο Νερού». Στο χώρο αυτό είναι διαθέσιμα τα προσωπικά τους παγούρια. Επίσης φτιάχνουμε στο πάτωμα τη διαδρομή μιας σταγόνας ώστε ακολουθώντας τη να θυμόμαστε να πίνουμε περισσότερο νερό.



«Υπεύθυνος Νερού»



- «Υπεύθυνος Νερού»

Ορίζουμε ένα παιδί – διαφορετικό για κάθε ημέρα – “Υπεύθυνο Νερού” που θα έχει το ρόλο να υπενθυμίζει στα παιδιά να πίνουν νερό.

Φτιάξαμε πλαστικοποιημένο καρτελάκι με κορδέλα που θα το φοράει ο υπεύθυνος νερού.

«Ο καθρέφτης που θολώνει»

Τα παιδιά ανακαλύπτουν πώς λειτουργεί το σώμα τους και πώς χάνουν υγρά ακόμη και όταν δεν το αντιλαμβάνονται, όχι μόνο μέσω του ιδρώτα ή των ούρων αλλά ακόμη και μέσω της αναπνοής τους! Έτσι μπορούν να καταλάβουν καλύτερα τη μεγάλη σημασία που έχει η επαρκής ενυδάτωση, η οποία επιτυγχάνεται μέσω της συχνής κατανάλωσης νερού!



«Το ταμπλό της υγείας»

Δημιουργούμε το ταμπλό της Υγείας , ένα πολύχρωμο κολάζ αφιερωμένο στην υγεία και τη φροντίδα του σώματός μας.



Πρωινή κινητική πρόκληση



3^ο Εργαστήριο

Η ενέργεια έπιασε πάτο!

Προβολή βίντεο <https://www.paxisHenergeiaepiassepato!arkiakaipaiditoolboxes1.gr/path-player?courseid=breakfast-kindergarten&unit=6679794b20ffc22b7d031d49Unit>



Ξεκινάμε μία συζήτηση γύρω από την επίλυση του μυστηρίου. Γιατί οι υπερασπιστές έχασαν την ενέργειά τους και αισθάνονται γκρινιάρηδες και κατσούφηδες;

Πώς μπορούμε να τους βοηθήσουμε;



- προβάλλεται το επόμενο βίντεο που περιέχει όλη την επιστημονική πληροφορία που θα χρειαστείτε για την επίλυση του μυστηρίου και για την επίτευξη της συμπεριφοράς-στόχου.
- Ρώτησε την ειδικό (βίντεο):
<https://www.paxisarkiaikaipaiditoolboxes1.gr/path-player?courseid=yperaspistes-prwino&unit=6694b6c0cd4fdc996207b64fUnit>

Τα παιδιά γνωρίζουν τις ομάδες τροφίμων
Κόβουν τις καρτέλες που αφορούν στις ομάδες τροφίμων και
στολίζουν με αυτές την τάξη.

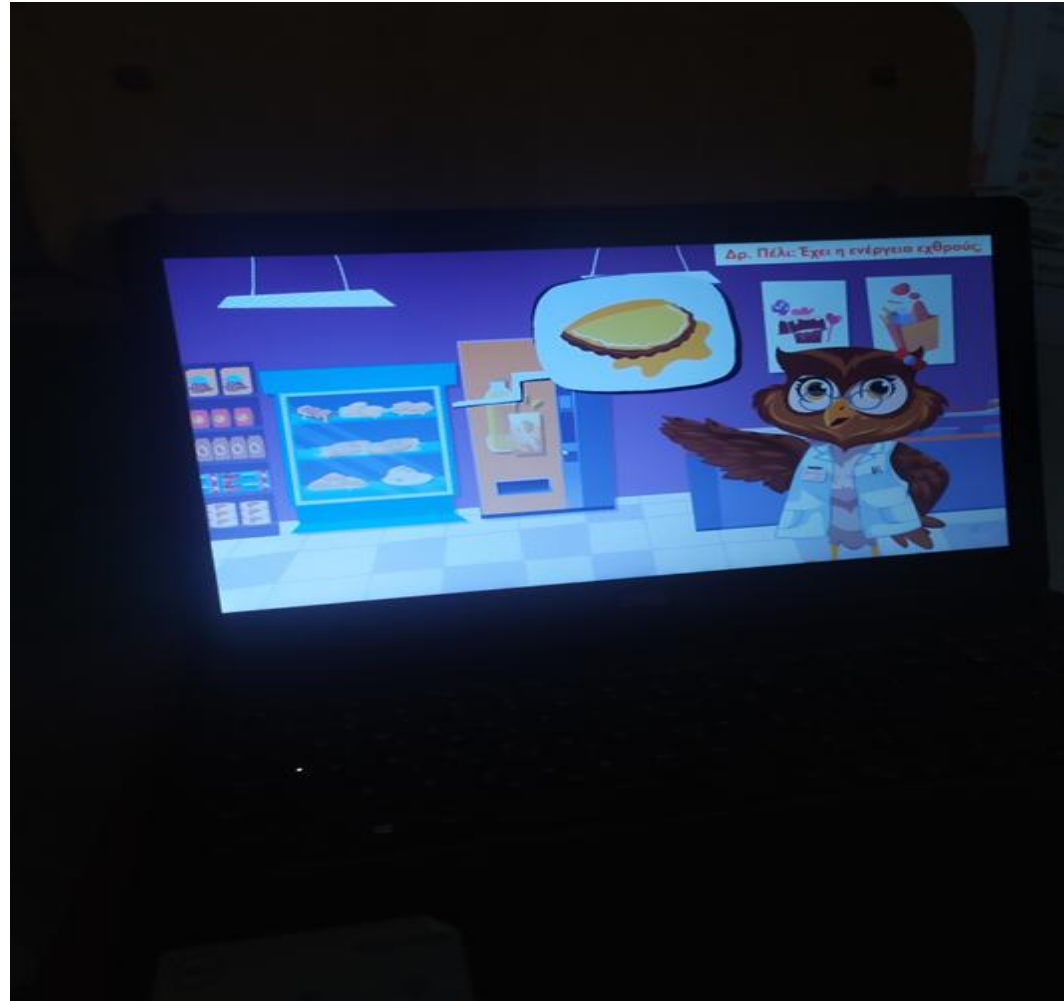


Ώρα για ένα ΟΥΠΣ! Μία ώθηση ενέργειας (βίντεο):
<https://www.paxisarkiakapaiditoolboxes1.gr/path-player?courseid=yperaspistes-prwino&unit=6694b6c1cd4fdc996207b650Unit>



Έχει η ενέργεια εχθρούς; (βίντεο):

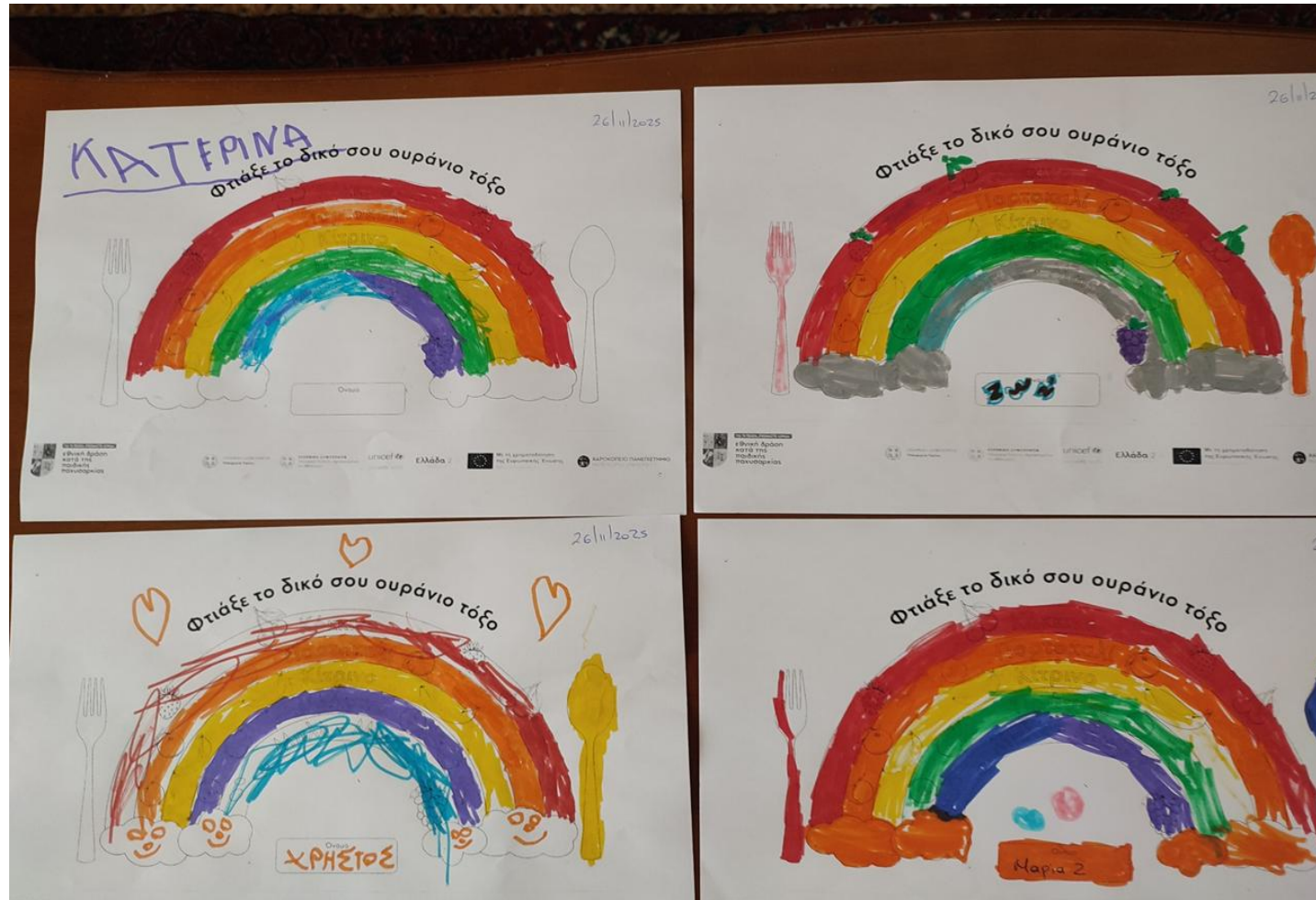
<https://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr/path-player?courseid=yperaspistes-prwino&unit=66951aeadea3575d0d05e7d7Unit>



Κόψε και βάλε στο ταπεράκι το κολατσιό σου



Φτιάξε το δικό σου Ουράνιο Τόξο



4^ο Εργαστήριο «Ξυπνάω το σώμα μου»



«Το Ρήμα της Ημέρας»
Ορίζουμε καθημερινά έναν τρόπο μετακίνησης για όλες τις
δραστηριότητες της ημέρας.



«Δραστήριες μετακινήσεις»



«Εικόνα στον καθρέφτη»



«Παιχνίδια για το διάλειμμα»



5^ο Εργαστήριο

“Το... άλλο δίλημμα του Ίντρι”

Εισαγωγή στο θέμα μέσα από το πρόβλημα που αντιμετωπίζει ένας από τους Υπερασπιστές των παιδιών, ο Ίντρι. Ο Ίντρι αγαπάει πολύ την κίνηση όμως κάτι τον έχει αναγκάσει να είναι στο κρεβάτι.

προβάλετε το βίντεο: <https://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr/path-player?courseid=sedentary-time-kindergarden&unit=667c148ec3c7f3f8a30d2191Unit>

Συζητάμε με τα παιδιά για την δική τους συμπεριφορά, αν βλέπουν τηλεόραση, αν παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια σε υπολογιστή, ταμπλέτ, κινητό. Καταγράφουμε τις συμπεριφορές τους.

«Η Πέλι και τα παράξενα συμβάντα» Η Ντόκτορ Πέλι, η επιστήμων διατροφολόγος, χρειάζεται τη βοήθειά μας! Η Ντόκτορ Πέλι, ξέρει τα πάντα για τη διατροφή και τις υγιεινές συνήθειες! Διαβάζει συνέχεια βιβλία, εγκυκλοπαίδειες, επιστημονικά περιοδικά και άρθρα στο διαδίκτυο. Κάνει όμως και πολλά πειράματα στο εργαστήριό της όπου κλείνεται με τις ώρες και ψάχνει τον καλύτερο τρόπο να βοηθήσει τα παιδιά να είναι υγιή και να αποκτήσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες. Κάθε μέρα στέλνει στους Υπερασπιστές μικρές πληροφοριο-εκρήξεις με τις πιο φανταστικές συμβουλές για να τους βοηθήσει να είναι χαρούμενοι, υγιείς και δυνατοί, με κοφτερό μυαλό και πάντα σε ετοιμότητα. Μόνο έτσι μπορούν να υπερασπιστούν τα δικαιώματα των παιδιών σε όλο τον κόσμο! Παρουσίαση μυστηρίου βίντεο: <https://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr/path-player?courseid=yperaspistes-kathistikos&unit=66d07b6f97be584a46074207Unit> Όμως κάποια περίεργα πράγματα έχουν αρχίσει να συμβαίνουν τελευταία. Αυτές οι πληροφοριο-εκρήξεις έχουν αρχίσει να γίνονται ακαταλαβίστικες... Οι λέξεις είναι μπερδεμένες. Άρχισε λοιπόν να σημειώνει τι συμβαίνει καθημερινά και μας έστειλε το ημερολόγιο καταγραφής συμβάντων για να την βοηθήσουμε. Προβολή βίντεο: <https://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr/path-player?courseid=yperaspistes-kathistikos&unit=6694a3eb3fe426c4e901aa6eUnit> Δίνουμε την ευκαιρία στα παιδιά για περαιτέρω συζήτηση ώστε να εκφραστούν οι απόψεις και τα συμπεράσματα των μαθητών/τριών σε σχέση και με τις επιστημονικές πληροφορίες που παρουσιάστηκαν στο τέλος.

«Χέρια, πρέπει να μ' ακούσετε!» χρησιμοποιούμε αυτή την άσκηση ως τακτικό διάλειμμα από την καθιστική συμπεριφορά. Τα παιδιά στέκονται όρθια, θα πρέπει να κάνουν ό,τι τους λέμε και όσο πιο γρήγορα μπορούν. Δίνουμε οδηγίες σε κανονική ταχύτητα για να δώσουμε στα παιδιά την ευκαιρία να συνηθίσουν στις εντολές μας. Πιθανές οδηγίες: Χέρια ψηλά! (βάλτε τα χέρια πάνω από το κεφάλι). Χέρια χαλαρά! (κινήστε τα χέρια με χαλαρό τρόπο) Χέρια στα γόνατα! (βάλτε τα χέρια πάνω στα γόνατα) Χέρια στις πατούσες! (βάλτε τα χέρια πάνω στις πατούσες). Χέρια στο κεφάλι! (βάλτε τα χέρια πάνω στο κεφάλι).



Παντομίμα

Τα παιδιά γίνονται μπαλαρίνες, στρατιώτες, αστροναύτες, ηλικιωμένοι άνθρωποι, πιγκουΐνοι, ρομπότ, καγκουρό και τέλος γινόμαστε... ο Ίντρι! Κινούμαστε διαρκώς και μιμούμαστε τις κινήσεις που θα κάναμε παίζοντας σχοινάκι με την κληματσίδα του Ίντρι". Μετά τη δραστηριότητα, συζητάμε με τα παιδιά πώς αισθάνθηκαν κατά τη διάρκεια της κίνησης.



Φύλλα αξιολόγησης

Φ.ΕΡΓ.15

Φύλλο αυτοαξιολόγησης μαθητών/τριών

Σκέψου και κύκλωσε ότι ωφελεί την υγεία σου:

	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒
☒	☒	☒	☒	☒

Τώρα που έμαθες τόσα τι σκέφτεσαι να αλλάξεις;

Λιγότερη ζάχαρη;	Λιγότερο χρόνο στις οθόνες;	Υγιεινή διατροφή	Περισσότερη άσκηση
☒ YES! ☐ NO!	☐ YES! ☒ NO!	☒ YES! ☐ NO!	☒ YES! ☐ NO!

Thank You

Φ.ΕΡΓ.16

Φύλλο Αυτοαξιολόγησης Ομάδας

Σχολείο:

Εκπαιδευτικός/οι: **ΧΡΗΣ ΤΟΞ**

Ημερομηνία:

1. Η συνεργασία της ομάδας μας ήταν:

Τσέκαρε το εικονίδιο που σε εκφράζει

Πολύ Καλή	Καλή	Μέτρια	Κακή

Χρωμάτισε στις παρακάτω ερωτήσεις το εικονίδιο που σε εκφράζει.

2. Συμμετείχαμε όλοι με ενδιαφέρον;

--	--	--

3. Μοιραστήκαμε όλοι τις δουλειές;

--	--	--

4. Ήταν ευχάριστες οι δραστηριότητες των εργαστηρίων;

--	--	--