

1η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ- ΕΥ ΖΗΝ 2023-2024

1ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΥΓΕΙΑ- ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Τίτλος: «Τρέφομαι σωστά-Τρώω υγιεινά».

Βασικός σκοπός του θεματικού κύκλου ήταν η κατανόηση της έννοιας της ισορροπημένης διατροφής και της σημασίας της για τη ζωή μας.

Επιμέρους στόχοι του προγράμματος

- ◆ να κατανοήσουν οι μαθητές την προέλευση των τροφών, την αξία τους και τις επιδράσεις τους στην υγεία.
- ◆ να ευαισθητοποιηθούν σε ζητήματα διατροφής, όπως η μεσογειακή.
- ◆ να προασπιστούν της σωματικής και της ψυχικής τους υγείας, καλλιεργώντας παράλληλα διατροφική συνείδηση.
- ◆ Να γνωρίσουν την πυραμίδα της ισορροπημένης διατροφής.

Η προσέγγιση της θεματικής ενότητας ήταν κατά κύριο λόγο διαθεματική και έγινε προσπάθεια να εμπλακούν σε αυτή όλα τα γνωστικά αντικείμενα του Νηπιαγωγείου (γλώσσα, μαθηματικά, φυσικό και ανθρωπογενές περιβάλλον, πληροφορική και αγγλικά).

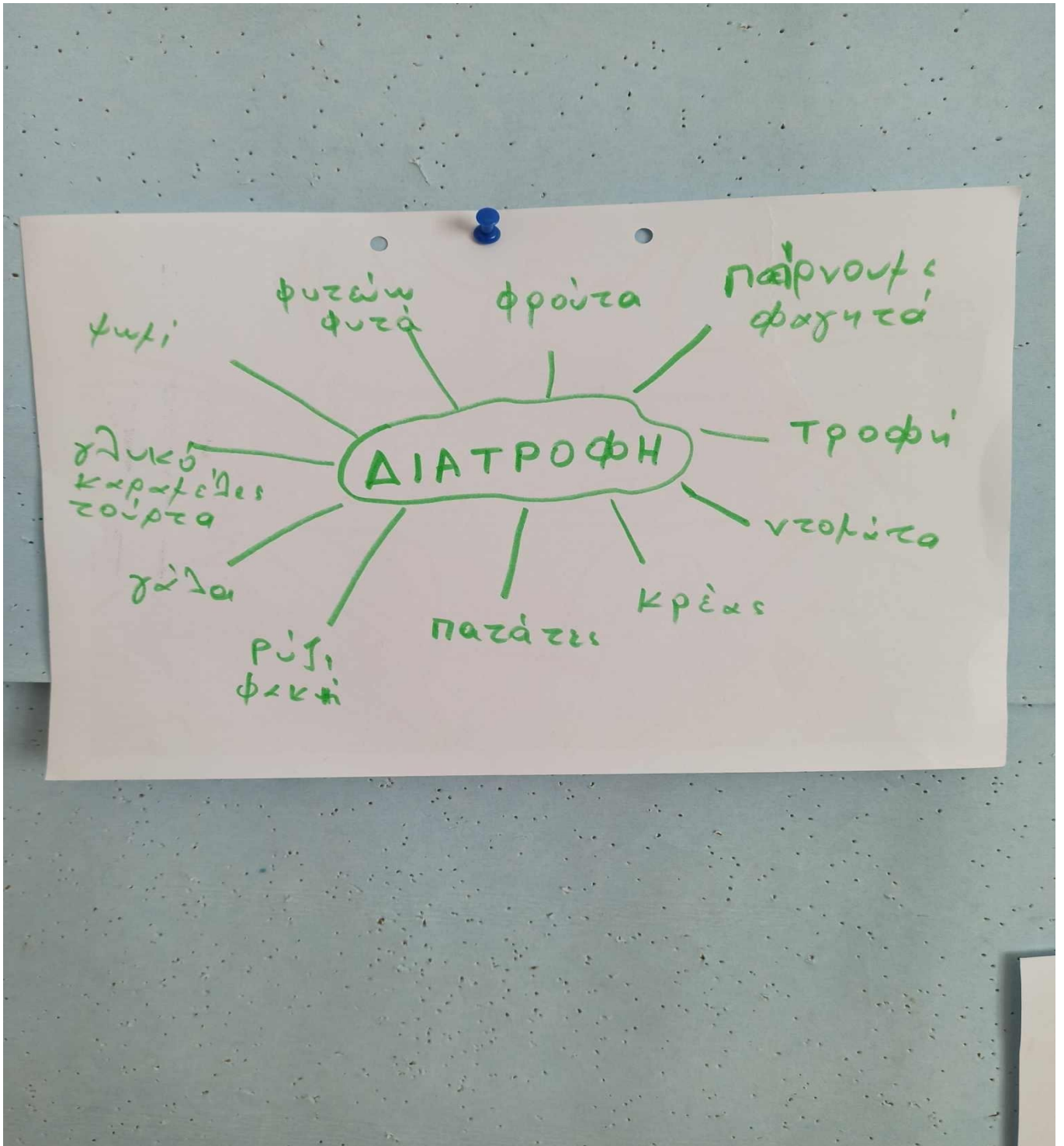
Διάρκεια: 6 εβδομάδες. Περίοδος υλοποίησης: Οκτώβριος – Νοέμβριος

Παραθέτουμε φωτογραφικό υλικό από τις δραστηριότητες που υλοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια του προγράμματος :

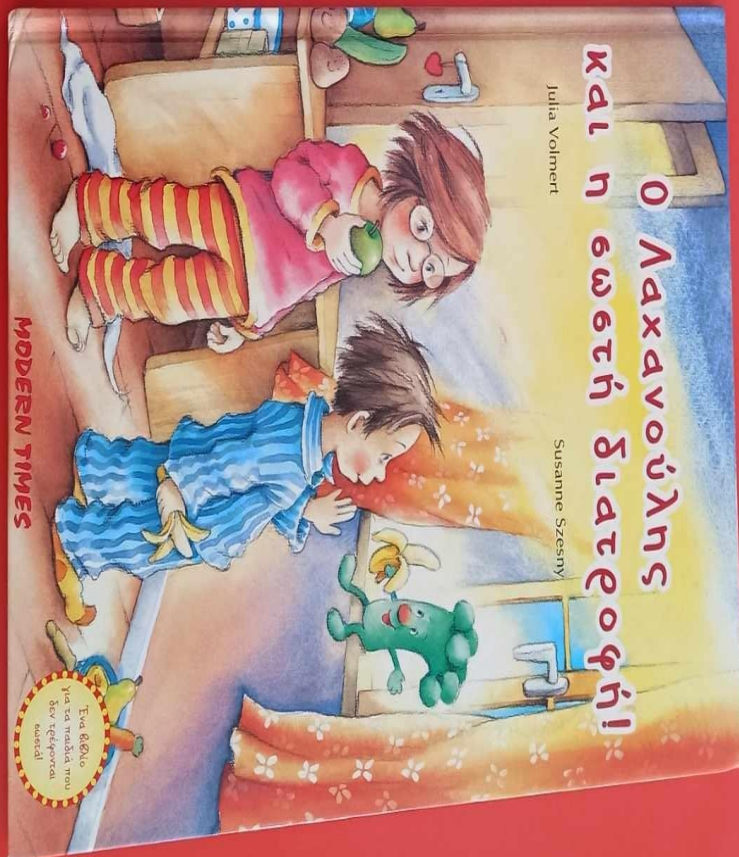
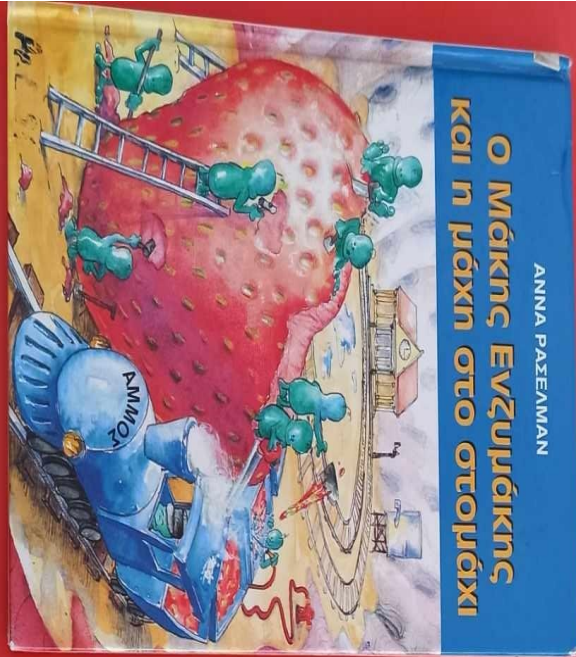
- ◆ Γνωρίσαμε τη Ρούλα τη Διατροφούλα!!!



◆ Κάναμε το ιστόγραμμα της Διατροφής...



- ◆ Διαβάσαμε τα παραμύθια: “Ο Μάκης Ενζυμάκης και η μάχη στο στομάχι”, Άννα Ρέσελμαν, και “Ο Λαχανούλης και η σωστή διατροφή”, Βόλμερτ Τζούλια



◆ Ζωγραφίσαμε **ΜΟΝΟ** τις υγιεινές τροφές.



◆ Ομαδοποιήσαμε τα φρούτα και τα λαχανικά.





◆ ..και στη συνέχεια τα ξεχωρίσαμε.



◆ Φέραμε όλοι στο σχολείο ένα αγαπημένο μας φρούτο...



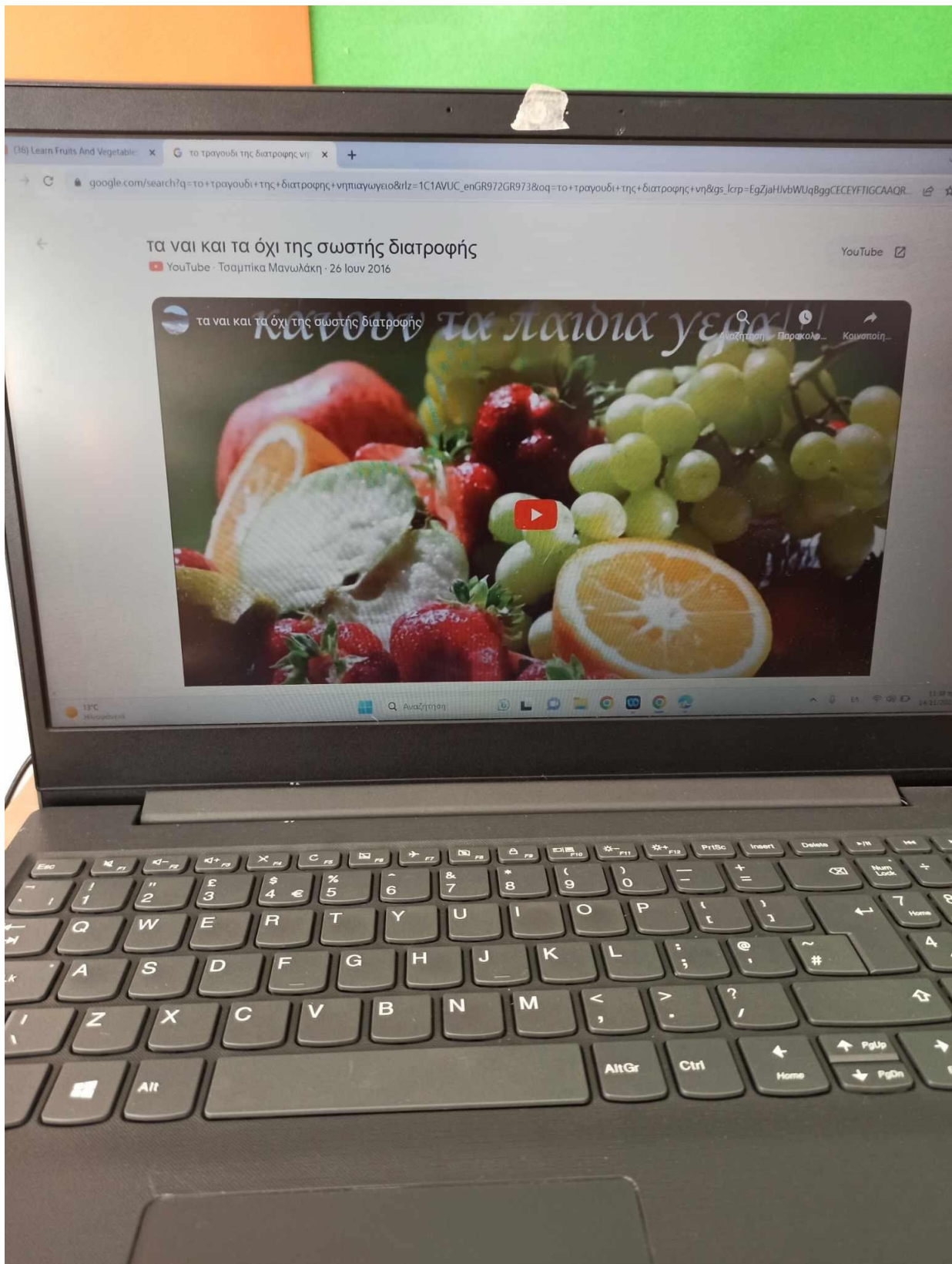
◆ ..και φτιάξαμε μια πεντανόστιμη φρουτοσαλάτα!!!



- ◆ Μάθαμε την παροιμία “ένα μήλο την ημέρα, τον γιατρό τον κάνει πέρα” και κάναμε και μια όμορφη κατασκευή.



- ◆ Παρακολουθήσαμε εκπαιδευτικό βίντεο για τα “ναι” και τα “όχι” της διατροφής.



◆ Διαβάσαμε το παραμύθι “*Των οσπρίων η γιορτή*”, Γιώργης Μασσαβέτας.



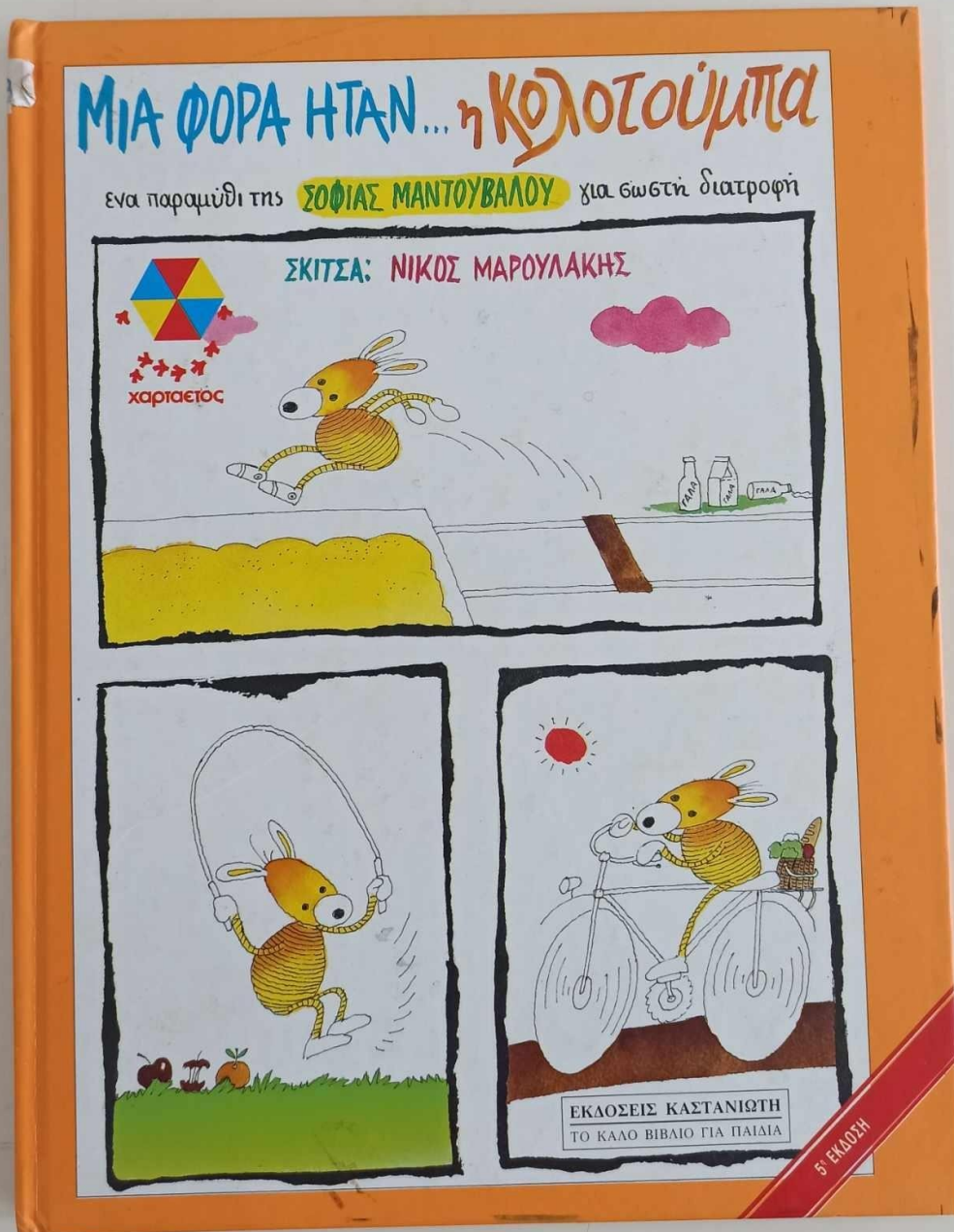
◆ Έπειτα, ζωγραφίσαμε ότι μας άρεσε από το παραμύθι!!!



◆ Μετρήσαμε πόσα είναι τα λαχανικά και γράψαμε τον σωστό αριθμό.

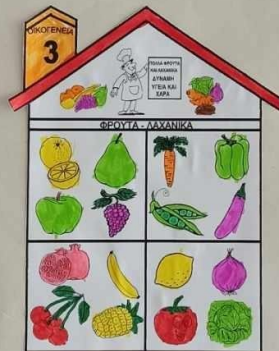
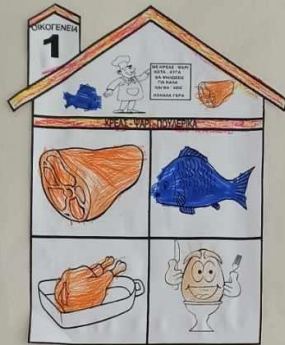


◆ Διαβάσαμε το παραμύθι “Μια φορά ήταν η Κολοτούμπα”, Σοφία Μαντούβαλου.



◆ Ομαδοποιήσαμε τις τροφές και κάναμε τα σπιτάκια της διατροφής !!!

ΤΑ ΣΠΙΤΑΚΙΑ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



◆ Διαβάσαμε το παραμύθι “Ο Μαρουλένιος και η καρδούλα του”.

«Ο Μαρουλένιος και η καρδούλα του» παραμύθι για τη διατροφή

Ένα παραμύθι για την παγκόσμια ημέρα κατά της παχυσαρκίας.



◆ Μάθαμε για την πυραμίδα της διατροφής.



Λίγα συμβουλές
για καλή υγεία

1. Πιείτε τον καθαρό καθαρό νερό με μέτρο
2. Δεν πρέπει να τρώτε πολλά γλυκά
3. Πιείτε τον ατμοποιημένο αέρα
4. Το γυμνάσιο πρέπει να τρώτε αργά
5. Πιείτε τον αέρα με τον αέρα
6. Δεν πρέπει να τρώτε πολλά σνακς και γλυκά
7. Πιείτε τον καθαρό αέρα με τον αέρα
8. Χρησιμοποιήστε τον αέρα με τον αέρα
9. Πιείτε τον αέρα με τον αέρα
10. Πιείτε τον αέρα με τον αέρα

◆ Κάναμε κολάζ: “Η Κυρία υγεινούλα” και “Η κυρία Βλαβερούλα”.

