

## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

### ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ – ΕΥ ΖΗΝ

#### 1. Υγεία

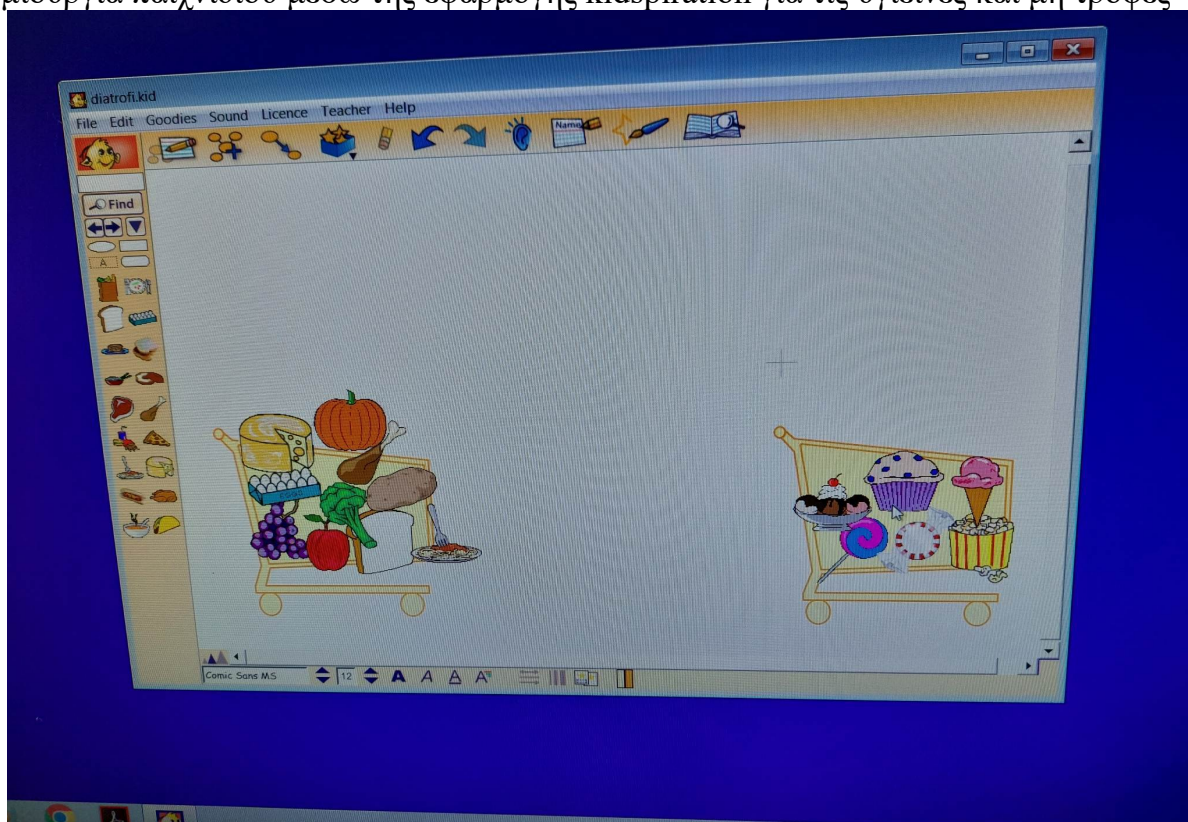
«Ο Ρούλης ο Τροφούλης και η περιπέτειά του στον κόσμο της υγιεινής διατροφής»

#### ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 1

Μία μέρα η Αλεξάνδρα έφερε στην τάξη ένα λούτρινο ανθρωπάκι τον HULK. Αφού τον παρατηρήσαμε διαπιστώσαμε πως είναι αθλητικός και γυμνασμένος. Έτσι ο HULK μέσα από διάφορες δραστηριότητες προσπαθεί να βοηθήσει τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν τη σημαντικότητα της διατροφής στη συνολικής μας υγεία, της επιλογής τροφίμων με υψηλή διατροφική αξία, την αποφυγή τροφίμων με χαμηλή διατροφική αξία, τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας.

#### ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 2

Τα παιδιά ζωγραφίζουν το αγαπημένο τους φαγητό και το παρουσιάζουν στην τάξη. Με αυτόν τον τρόπο παρουσιάζονται και παρατηρούνται οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών. Διαβάζουμε το βιβλίο «Η κυρά Διατροφή – πρώτη στη μαγειρική» το οποίο λειτουργεί ως προοργανωτής ώστε να εμπλέξει τους μαθητές άμεσα στο περιεχόμενο του προγράμματος. Δημιουργία παιχνιδιού μέσω της εφαρμογής kidspiration για τις υγιεινές και μη τροφές



Αξιολόγηση-Αναστοχασμός Δημιουργία μηνυμάτων για τη Μεσογειακή και ισορροπημένη διατροφή στο διαδικτυακό εργαλείο linoit χρησιμοποιώντας χαρτάκια post-it.

[http://linoit.com/image/iepngfix.gif?e.style.filter='progid:DXImageTransform.Microsoft.AlphaImageLoader\(sizingMethod](http://linoit.com/image/iepngfix.gif?e.style.filter='progid:DXImageTransform.Microsoft.AlphaImageLoader(sizingMethod)



### ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 3

Φύλλο εργασίας της παιδικής πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής. Συζήτηση και ανακεφαλαίωση των όσων ειπώθηκαν στο προηγούμενο εργαστήριο περί διατροφικών συνηθειών κλπ.

Μουσικοκινητικό παιχνίδι «ο Τάκης ο Ρομποτάκης» Τα παιδιά γίνονται ρομποτάκια και μιμούνται τις κινήσεις του Τάκη του Ρομποτάκη. Εναλλάσσουν αργούς και γρήγορους ρυθμούς με παραγγέλματα που παραπέμπουν στην ενέργεια που έχει ο Τάκης ο Ρομποτάκης όταν έχει καύσιμο. Π.χ. «Όταν ο Τάκης πεινάει, περπατάμε αργά, είμαστε νηστικοί», «Όταν ο Τάκης τρέχει, περπατάμε γρήγορα, έχουμε φάει καλό πρωινό και ο ίδιος».





Χωρίζουμε τα τρόφιμα στις 5 μεγάλες κατηγορίες: κρέατα και ψάρια, γαλακτομικά, φρούτα και λαχανικά, 'οσπρια και ξηροί καρποί, λίπη και λάδια





Στο τέλος της διαδικασίας οι μαθητές χορεύουν παραδοσιακούς χορούς που έχουν σχέση με τα φρούτα και τα λαχανικά.

#### ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 4

Οι μαθητές ενημερώνονται για την παιδική παχυσαρκία παρακολουθώντας το βίντεο «παιδική παχυσαρκία.wmv» <https://www.youtube.com/watch?v=vca4IEE3lec> και διαβάζουν το κείμενο που παρατίθεται στη σελίδα. Μετά από συζήτηση, αποφασίζουν να εντάξουν τη σωματική άσκηση στην καθημερινή τους δραστηριότητα. Ξεκινούν τραγουδώντας και χορεύοντας το «χοντρό μπιζέλι» (μουσικοκινητική άσκηση)

Γίνεται αναφορά και στην αξία του νερού. Ενυδατώνουμε πάντα τον οργανισμό μας. <https://youtu.be/vHApTRvbJCw>

- Κατηγοριοποίηση των τροφών σε οικογένειες με βάση τα θρεπτικά τους συστατικά,
- Αναπτυξη δεξιότητας διαλογής θρεπτικών τροφών στη σωστή συχνότητα,
- Ενημέρωση για τις βιταμίνες των φρούτων και των λαχανικών

#### ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 5

Τα παιδιά καλούνται να επαληθεύσουν την κατάκτηση των προηγούμενων δεξιοτήτων με τη δραστηριότητα του «πιάτου της υγιεινής διατροφής».  
Παιχνίδι με τα αινίγματα της διατροφής

## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 6

- Αξιολόγηση-Αναστοχασμός Η θεματική ενότητα ολοκληρώνεται με τη σύνταξη ενός ημερήσιου διατροφολογίου, (excel ή κολαζ) από τους μικρούς μας ειδικούς επιστήμονες!

Πραγματοποιούνται διαδραστικές ασκήσεις αξιολόγησης για την αποτίμηση του προγράμματος και αυτοαξιολόγησης: