

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ – ΕΥ ΖΗΝ

1. Υγεία

«Διατρέφομαι σωστά για ζωή όλο χαρά»



Ελένη Λέκκα
Στέλλα Υψηλάντη



Περιγραφή επτά Εργαστηρίων:

Στοχοθεσία των εργαστηρίων, δράσεις και υλικό εφόρμησης, επέκτασης, γενίκευσης


ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Υποθεματική: «ΥΓΕΙΑ: Διατροφή - Αυτομέριμνα, Οδική Ασφάλεια»

Σύνδεση με τη Βασική Θεματική

ΣΧΟΛΕΙΟ	2 ^ο Νηπιαγωγείο Αυλώνα	ΤΜΗΜΑ 1	ΣΧΟΛ.ΕΤΟΣ:2022-23 24/10/22-25/11/22
Θεματική	1. Ζω καλύτερα – Ευ Ζην	Υποθεματική	ΥΓΕΙΑ
ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ	Νηπιαγωγείο		
Τίτλος	«Διατρέφομαι σωστά για ζωή όλο χαρά»		



Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα	Εργαστήριο/τίτλος	Δραστηριότητες
<p>Ο/Η μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:</p> <ul style="list-style-type: none"> • να αναπτύσσει αυτοπειθαρχία, υπευθυνότητα, την ανάγκη για συνεργασία και ομαδικότητα. • να αναπτύξει δεξιότητες επικοινωνίας • να καλλιεργήσει την κριτική του/της σκέψη, • να συμπεριλάβει τη σωματική δραστηριότητα στην καθημερινότητά του/της για τη διατήρηση της καλής υγείας 	<p>Υπενθυμίζουμε τους κανόνες της ομάδας</p> <p>Προσέγγιση της έννοιας ΔΙΑΤΡΟΦΗ</p> <p>1</p>  <p>1 δραστηριότητα</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Τα παιδιά μαζεύονται σε κύκλο στην παρεούλα για να θυμηθούμε συζητώντας το υπάρχον συμβόλαιο της τάξης, ενώ επαναλαμβάνουν τους κανόνες της. • Τοποθετείται στο κέντρο της παρεούλας το βιβλίο «Η κυρά Διατροφή - Πρώτη στην Μαγειρική». <p>Τα παιδιά καλούνται να παρατηρήσουν το εξώφυλλο και να περιγράψουν τι βλέπουν. Επίσης, προτρέπονται να σκεφτούν και να υποθέσουν ποια θα μπορούσε να είναι η ιστορία της κυράς Διατροφής. Οι ιδέες τους καταγράφονται. Μετά την ανάγνωση της ιστορίας, διαπιστώνουν πως όλα τα τρόφιμα είναι σημαντικά στην καθημερινότητά μας, όμως κάποια χρειάζεται να τα καταναλώνουμε σταθερά και άλλα με σύνεση. Έρχονται σε μια πρώτη επαφή με τη Διατροφική Πυραμίδα. Επίσης, αναγνωρίζουν τη σημασία της τακτικής άσκησης και γυμναστικής μέσα στο εβδομαδιαίο πρόγραμμά τους.</p>



Ο/Η μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:

- να τα εντοπίζει τα τρόφιμα στην πυραμίδα ισορροπημένης διατροφής, γνωρίζοντας τη σημασία τους
- να κατατάσσει τις τροφές σε υγιεινές και ανθυγιεινές
- να διηγείται εμπειρίες, εμπλουτίζοντας τον προφορικό λόγο με νέο λεξιλόγιο
- να συμμετέχει σε συζητήσεις, σεβόμενος/η τη σειρά και τη γνώμη των υπολοίπων συνομιλητών
- να νιώθει εξοικείωση με τις βασικές μορφές ψηφιακής πληροφορίας (κείμενο, εικόνα, ήχος)
- να αναπτύσσει δεξιότητες χρήσης ποντικιού
- να εξασκεί τη λεπτή του/της κινητικότητα

Διατροφική πυραμίδα

2



2^η δραστηριότητα

1. Με αφορμή το βιβλίο «Η κυρά Διατροφή – πρώτη στη μαγειρική» και προκειμένου να αξιολογήσουμε τη σημασία κάθε τροφίμου, εμπλέκοντας τα νήπια στην κατανόηση της θρεπτικής αξίας των τροφών και το ρόλο τους στη διατροφή, αναζητήσαμε την εικόνα μιας Διατροφικής Πυραμίδας
<https://pixabay.com/vectors/food-pyramid-eating-pyramid-5329204/>
Τα παιδιά ονομάτισαν τα τρόφιμα και παρατήρησαν την κατηγοριοποίησή τους. Στην παρεούλα τοποθετήθηκαν καρτέλες από όλες τις ομάδες τροφίμων με την προτροπή να παρατηρήσουν και να βρουν ομοιότητες και διαφορές σε σχέση με τη Διατροφική Πυραμίδα.
2. Στη συνέχεια αναζητήσαμε φωτογραφίες απ' όλες τις ομάδες τροφίμων σε περιοδικά και φυλλάδια των Σούπερ Μάρκετ και δημιουργήσαμε τη δική μας Πυραμίδα της Ισορροπημένης Διατροφής.



Ο/Η μαθητής/ρια καθίσταται
ικανός/η:

- να προασπίσει τη σωματική και τη ψυχική του υγεία, καλλιεργώντας παράλληλα διατροφική συνείδηση

Το Φανάρι της Διατροφής

3



3^η δραστηριότητα

Τα νήπια παρατηρώντας τη Διατροφική Πυραμίδα κατάφεραν να ταξινομήσουν τα τρόφιμα στις ομάδες που ανήκουν, ενώ διαπίστωσαν ποια είναι εκείνα που χρειάζεται να τρώμε καθημερινά, ποια 2-3 φορές την εβδομάδα και ποια σπανιότερα, κατασκευάζοντας το «Φανάρι της Διατροφής».

Ο/Η μαθητής/ρια καθίσταται
ικανός/η:

- Να κατατάσσει τα τρόφιμα στις διάφορες ομάδες τροφίμων
- να κατανοεί την προέλευση των τροφίμων
- να διαχωρίζει τις τροφές που τρώμε μαγειρεμένες και εκείνες που τρώμε ωμές

Ομάδες Τροφίμων

4



4^η δραστηριότητα

Στο πάτωμα τοποθετήθηκαν οι καρτέλες με τις ομάδες τροφίμων και εικόνες από αυτές ανακατεμένες. Τα νήπια κλήθηκαν να αντιστοιχίσουν τα τρόφιμα στη σωστή ομάδα. Με αφορμή τη δράση αυτή, αναφερθήκαμε στην προέλευση της τροφής. Ακούστηκαν προτάσεις και παίξαμε ένα παιχνίδι, όπου ενώσαμε τα τρόφιμα με την πρώτη ύλη. Δόθηκε επίσης η ευκαιρία να διακρίνουμε τις τροφές που μαγειρεύουμε και εκείνες που τρώμε ωμές.



Ο/Η μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:

- να ευαισθητοποιηθεί σχετικά με την κατανάλωση εποχιακών προϊόντων και να μπορεί να διαχωρίζει τα φρούτα από τα λαχανικά.
- να αναπτύσσει δεξιότητες κατανόησης κειμένου, προφορικού και γραπτού λόγου
- να καλλιεργήσει την παρατηρητικότητά του και να κατανοήσει έννοιες όπως «μισό - ολόκληρο, μέσα - έξω, μικρό - μεγάλο»
- να μεταβάλει σταδιακά τις διατροφικές του/της συνήθειες

Ο/Η μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:

- να αναγνωρίζει τη θρεπτική αξία των τροφών και τη σημασία τους στη διατροφή και πως είναι σωστό να τρώει μέσω της βοήθειας του Διατροφικού Πιάτου

Εποχιακά λαχανικά & φρούτα

5



5^η δραστηριότητα

Το διατροφικό πιάτο

6



6^η δραστηριότητα

Στον Η/Υ τα παιδιά μέσω δραστηριοτήτων, με τη χρήση του ποντικιού, ομαδοποίησαν τρόφιμα και εργάστηκαν σε ομάδα και ατομικά για την αντιστοίχιση τους ανά πλήθος, τα σειροθέτησαν ανά μέγεθος, δημιούργησαν μοτίβο, αναγνώρισαν τη φωνούλα του αρχικού γράμματος κάποιων απ' αυτά, κτύπησαν τον αριθμό των συλλαβών ορισμένων τροφίμων κ.ο.κ.

Στον κύκλο μας τοποθετήσαμε φρούτα και λαχανικά. Έγινε συζήτηση και έπειτα τα νήπια διαχώρισαν τα φρούτα από τα λαχανικά, δημιουργώντας δύο ομάδες.

Στη συνέχεια, έγινε αναφορά και στα εποχιακά λαχανικά-φρούτα. Με παιγνιώδη τρόπο τα νήπια κλήθηκαν να ξεχωρίσουν σε μία στήλη τα εποχιακά φρούτα και στην άλλη τα εποχιακά λαχανικά.

«Το διατροφικό πιάτο»

<https://www.infokids.gr/wp-content/uploads/2020/09/sous-plat-nestle-kids-02-front-1024x724.jpg>

Με αφορμή την εικόνα του πιάτου που μας υποδεικνύει με παιχνιδιάρικο τρόπο τι θα ήταν καλό να τρώμε καθημερινά, χωρίσαμε ένα πιάτο σε τρία μέρη. Το μεγαλύτερο μέρος το «γεμίσαμε» με σαλάτα και στα



Ο/Η μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:

- Να αναγνωρίζει τις ωφέλιμες και μη ωφέλιμες τροφές για τα δόντια.
- Να κατανοήσει τη σημασία της στοματικής υγιεινής και την εφαρμογή της στο ημερήσιο πρόγραμμα του/της, καθώς και της πρόληψης μέσω του προγραμματισμού επίσκεψης σε οδοντίατρο 1-2 φορές το χρόνο.

Στοματική Υγιεινή

7



7^η δραστηριότητα

άλλα δύο πιο μικρά του μέρη, τοποθετήσαμε πρωτεΐνη και αμυλούχα τροφή, χωρίς να ξεχάσουμε το λαδάκι. Έγινε συζήτηση σχετικά με τον τρόπο που θα ήταν ιδανικό να τρώμε, τη μάσηση της τροφής και το συναίσθημα κορεσμού.

Το διατροφικό πιάτο μας οδήγησε να δημιουργήσουμε «Το σουπλά της Διατροφής». Έτσι λοιπόν τα νήπια έκοψαν εικόνες από φρούτα - λαχανικά και χρωμάτισαν πιάτα και μαχαιροπήρουνα, δημιουργώντας ένα κολλάζ, που στο τέλος πλαστικοποιήθηκε και μοιράστηκε, ώστε στο σπίτι να το χρησιμοποιούν για να τους θυμίζει να τρέφονται υγιεινά και σωστά.

Διαβάσαμε το παραμύθι «Σοκολάκης και Ζαχαρούλα Τρυποδόνη» της Russelmann Anna, εκδόσεις Αιώρα, οπότε και δόθηκε η ευκαιρία να εντοπίσουν τα παιδιά τις τροφές που βλάπτουν τα δόντια.

Διαπίστωσαν τι συμβαίνει όταν δεν πλένουμε τακτικά τα δόντια μας και κατανοήσαμε πόσο σημαντική είναι η πρόληψη, ο ρόλος του οδοντιάτρου και η επίσκεψη σε αυτόν.

Ένα όμορφο χαμόγελο και ένα υγιές στόμα χρειάζεται οδοντόβουρτσα και οδοντόκρεμα 3 φορές την ημέρα. Χρειάζεται όμως και τροφές ωφέλιμες. Τα νήπια ξεχώρισαν και κατέταξαν τα τρόφιμα που κάνουν τα δοντάκια χαρούμενα και εκείνα που τα κάνουν λυπημένα.



Αξιολόγηση-Αναστοχασμός

Δουλέψαμε με φύλλα εργασίας και στο τέλος δημιουργήσαμε συνθήματα όπως **«Διατρέφομαι σωστά για ζωή όλο χαρά»**, **«Με υγιεινή διατροφή, έχω δύναμη πολλή»!**

Προσεγγίσαμε τις τροφές με παιγνιώδη τρόπο μέσα από βίντεο, παιχνίδια και τραγούδια όπως π.χ.:

«Ο χορός των μπιζελιών»

<https://www.youtube.com/watch?v=W8QegBVmWEo>

«Φρούτα φρούτ»

<https://youtu.be/BgZX9xBK7vk>

«Στις σαλάτες λέμε ΝΑΙ»

https://www.youtube.com/watch?v=cEg41_P5Pfl

Τα νήπια έρχονται σε επαφή με έννοιες όπως «μισό – ολόκληρο» μέσα από εικόνες και παιχνίδια, όπου ένα φρούτο ή ένα λαχανικό κόβεται στη μέση και καλούνται να βρουν το μισό του και να το ενώσουν. Γνωρίζουμε έννοιες όπως «μέσα – έξω», π.χ. μέσα στην πιατέλα ή μέσα στο καλάθι, έξω από την πιατέλα, έξω από το καλάθι κλπ..

Βάζουμε στη σειρά από το μεγαλύτερο στο μικρότερο ένα φρούτο.

Η εμπέδωση γίνεται με φύλλα εργασίας, καθώς και με



παιχνίδια στον Η/Υ, όπου τα νήπια εξασκούν τις δεξιότητες χρήσης ποντικιού.

<https://learningapps.org/view10417869>

<https://learningapps.org/view18933277>

Στον Η/Υ ταξινομήσαμε εικόνες με τα τρόφιμα που ωφελούν ή βλάπτουν τα δόντια.

<https://learningapps.org/view22209743>



Συνοψίζοντας,

ο/η μαθητής/ρια καθίσταται
 ικανός/ή:

- να θέτει συμβουλές για την καλή υγεία
- να μεταβάλλει σταδιακά τις διατροφικές του/της συνήθειες.
- να αξιοποιεί τα ψηφιακά εργαλεία
- να χρησιμοποιεί το ποντίκι του υπολογιστή προκειμένου να μετακινηθεί σε μια εφαρμογή ή να κάνει μια ψηφιακή επιλογή

Αξιολόγηση

- Οι στόχοι που τέθηκαν στο εν λόγω πρόγραμμα επετεύχθησαν, γεγονός που διαπιστώθηκε τόσο μέσω της συμμετοχής των νηπίων στις δράσεις εντός της τάξης, μέσω φύλλων εργασίας και μέσω εφαρμογών στον Η/Υ.





Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις/

Διατροφική Πυραμίδα

<https://pixabay.com/vectors/food-pyramid-eating-pyramid-5329204/>

Φτιάχνω τη δική μου διατροφική πυραμίδα (Φωτόδεντρο)

<https://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/3685>

Διατροφικό Πιάτο

<https://www.infokids.gr/wp-content/uploads/2020/09/sous-plat-nestle-kids-02-front-1024x724.jpg>

«Στις σαλάτες λέμε ΝΑΙ»

https://www.youtube.com/watch?v=cEg41_P5Pfl

«Ο χορός των μιτζελιών» (Μουσικοκινητική άσκηση)

<https://www.youtube.com/watch?v=W8QegBVmWEo>

«Φρούτα φρούτ»

<https://youtu.be/BgZX9xBK7vk>

Ομάδες Τροφίμων (Κάνε ζευγάρια τις εικόνες των τροφίμων που ανήκουν στην ίδια διατροφική ομάδα!!!)

<https://learningapps.org/view12045162>

Ένοιες: «Μισό – ολόκληρο»

<https://learningapps.org/view10417869>

Ένοιες: «Μικρό - Μεγάλο»

<https://learningapps.org/view18933277>

Ταξινόμηση ωφέλιμων και μη ωφέλιμων για τα δόντια τροφίμων

<https://learningapps.org/view22209743>

«Πλένω τα δόντια μου»: Βάλε στη σειρά τις εικόνες σωστά

<https://learningapps.org/view22210237>

1. Βιβλίο: *Τσακίρη - Παπαθανασίου Λητώ, «Η κυρά Διατροφή πρώτη στη μαγειρική!»*, εκδόσεις Τζιαμπίρης-Πυραμίδα
2. Βιβλίο: *«Σοκολάκης και Ζαχαρούλα Τρυποδόνη» της Russelmann Anna*, εκδόσεις Αιώρα



Φύλλα περιγραφικής αυτο-αξιολόγησης

	Καθόλου	Λίγο	Αρκετά	Πολύ
Μπορώ να συνεργαστώ με όλους τους συμμαθητές/τριες μου;				
Μπορώ να αναγνωρίσω τα υγιεινά από τα ανθυγιεινά τρόφιμα;				
Μπορώ να ξεχωρίσω τα φρούτα από τα λαχανικά;				
Μπορώ να περιγράψω το Φανάρι της Διατροφής;				
Μπορώ να αναγνωρίσω τα εποχιακά φρούτα και λαχανικά ;				
Μπορώ να αναγνωρίσω κάποια τρόφιμα από τις ομάδες τροφίμων;				
Γνωρίζω από πού προέρχεται το αγαπημένο μου φαγητό;				
Πιστεύω ότι συνεργάστηκα και βοήθησα σε κάθε δραστηριότητα όσο καλύτερα μπορούσα;				
Μπορώ να ξεχωρίζω ποιες τροφές χαλάνε τα δόντια μου;				
Γνωρίζω ποιες είναι οι σημαντικές τροφές που δημιουργούν το ισορροπημένο διατροφικό μου πιάτο;				
Γνωρίζω πόσες φορές χρειάζεται να πλένω τα δόντια μου ημερησίως; Έχω καταλάβει πώς να τα πλένω σωστά;				



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΤΜΗΜΑΤΟΣ 1

PORTFOLIO ΜΑΘΗΤΗ/ΡΙΑΣ

ΠΟΙΟΣ / ΠΟΙΑ ΕΙΜΑΙ

Όνομα :

Επώνυμο :

Τάξη : ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ

