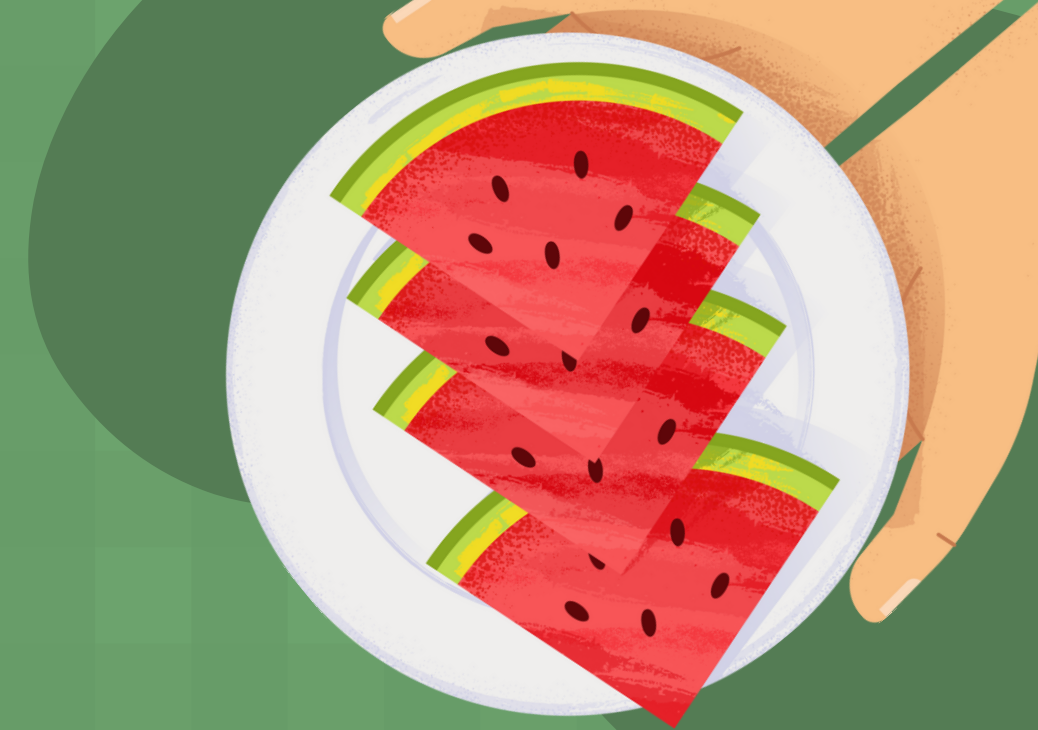




ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ Α' ΘΕΜΑΤΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ: “ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ - ΕΥ ΖΗΝ”



Τίτλος: “Τρώω υγιεινά, ζω σωστά”



Εργαστήριο 1ο

Κάναμε ταξινομήσεις:

- φρούτων/ λαχανικών
- ως προς το χρώμα
- θρεπτικές τροφές/ λιγότερο θρεπτικές

Παίξαμε ψυχοκινητικά παιχνίδια με τα φρούτα





Εργαστήριο 2ο

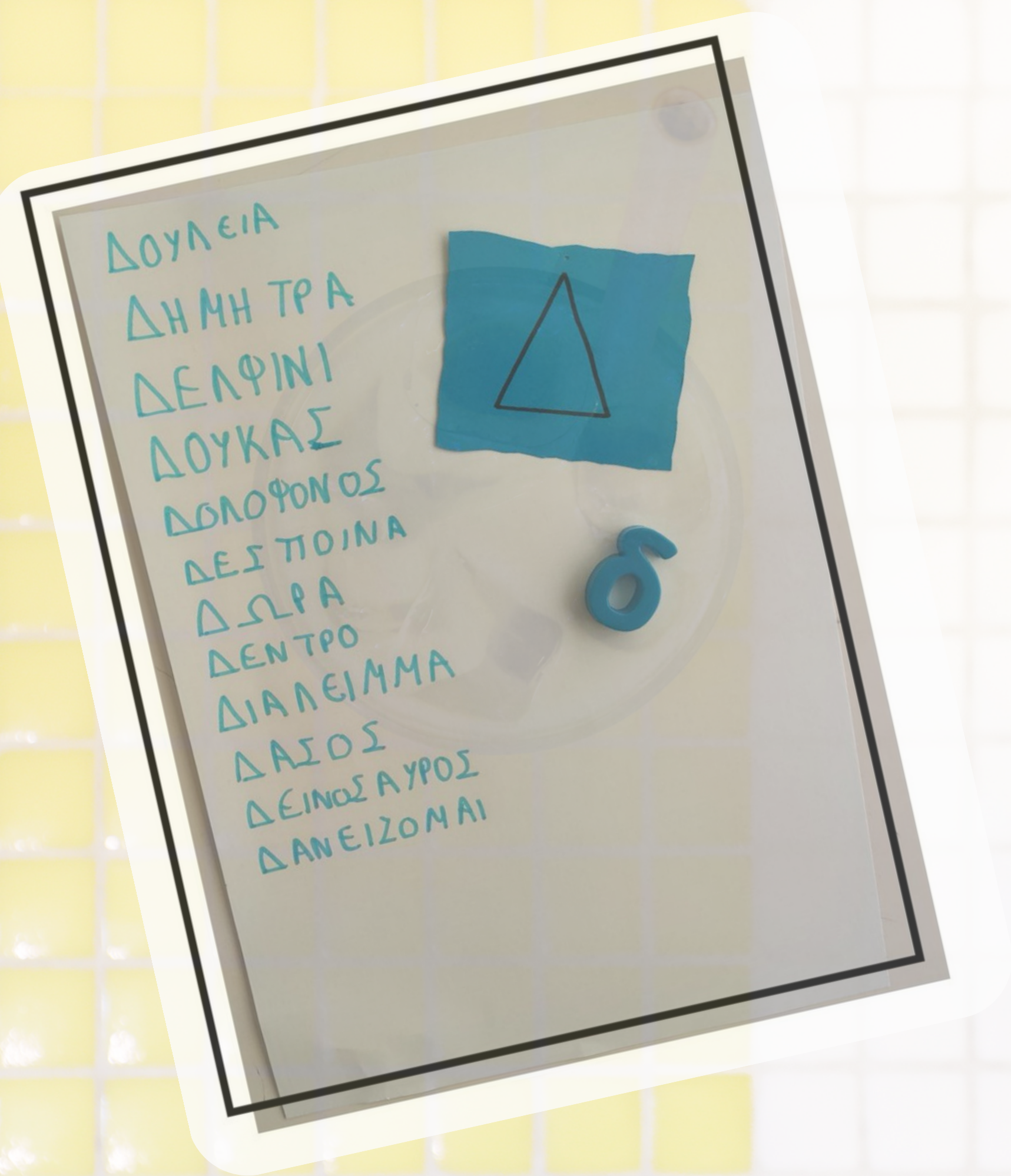
Επίσκεψη διατροφολόγου στο Νηπιαγωγείο μας.
Δημιουργήσαμε το πιάτο της υγιεινής διατροφής.



Εργαστήριο 3ο

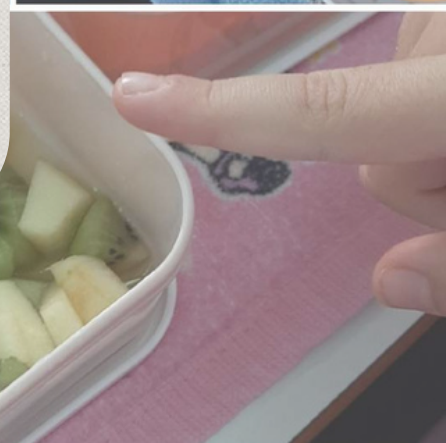
- Συζητήσαμε για την πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής και κατασκευάσαμε την “Κυρία Διατροφούλα”
- Επεξεργαστήκαμε τη φωνούλα Δ,δ και παίξαμε παιχνίδια φωνολογικής ευαισθητοποίησης





Εργαστήριο 4ο

- Φτιάξαμε φρουτοσαλάτα
- Καθιερώσαμε μέρα φρουτοαποστολής και λαχανοαποστολής



Εργαστήριο 5ο

- Διαβάσαμε το παραμύθι “Ο ωραίος Δαρείος” και το αξιοποιήσαμε διδακτικά
- Του φτιάξαμε τρία υγιεινά γεύματα και τον ταΐσαμε.
- Αντιστοιχίσαμε τα φαγητά που του άρεσε να τρώει με τις μέρες της εβδομάδας
- Ζωγραφίσαμε τι του άρεσε να τρώει απο τα σκουπίδια.



Εργαστήριο 6ο

Φτιάξαμε το Ιατρείο της Υγιεινής Διατροφής, αφού πρώτα συζητήσαμε για τη σημασία των τροφών για την υγεία μας και τα μέρη του σώματός μας. Δημιουργήσαμε έναν πίνακα αναφοράς, τον οποίο τα παιδιά αποκωδικοποιούσαν αναλόγα με το πρόβλημα που είχε ο ασθενής. Στη συνέχεια ο γιατρός συμβουλευόμενος τον πίνακα έγραφε τη συνταγή με τις σχετικές τροφές για να γίνει καλά.



Εργαστήριο 7ο

- Κάναμε ασκήσεις συμμετρίας με φρούτα
- Ζωγραφίσαμε μήλα με την τεχνική της μπάλας
- Παίξαμε παιχνίδια ταξινόμησης υγιεινών / μη υγιεινών τροφών
- ΤΠΕ και Υγιεινή Διατροφή



