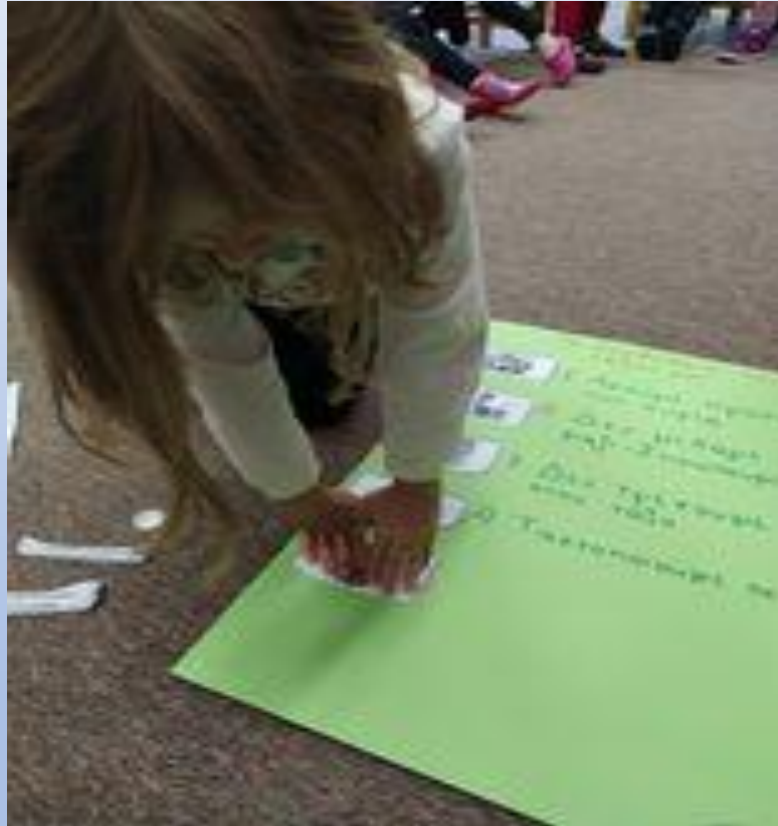


Εργαστήρια δεξιοτήτων
Θεματική Ενότητα: Ζω καλύτερα-Ευ ζην
1.Υγεία

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

1^ο Εργαστήριο

Τα παιδιά συζητούν για την αναγκαιότητα κανόνων στην τάξη. Δημιουργείται έτσι «το συμβόλαιό μας». Στο τέλος γράφουμε το όνομά μας και το διαβάζουμε όλοι μαζί





Γνωρίζουμε το «Ρούλη» ο οποίος θα βοηθήσει τα παιδιά σε όλη τη διάρκεια του προγράμματος να κατανοήσουν τη σημαντικότητα της διατροφής σε σχέση με τη συνολική μας υγεία



2^ο Εργαστήριο

Ζωγραφίζουμε το αγαπημένο μας φαγητό και συζητάμε τις καθημερινές μας διατροφικές συνήθειες



Διαβάζουμε το βιβλίο με τίτλο «Η κυρά Διατροφή-πρώτη στη μαγειρική» και συζητάμε τι περιλαμβάνει μια ισορροπημένη διατροφή



3^ο Εργαστήριο

Γνωρίζουμε την μεσογειακή διατροφική πυραμίδα και χωρίζουμε τα τρόφιμα στις βασικές κατηγορίες (λαχανικά, φρούτα, γαλακτοκομικά, κρέας-ψάρι-πουλερικά, δημητριακά)



Αποφασίζουμε να φτιάξουμε την δική μας πυραμίδα και έτσι κόβουμε εικόνες τροφίμων από περιοδικά



Κολλάμε τις εικόνες



Και γράφουμε τις κατηγορίες των τροφών



Έτοιμη και η δική μας πυραμίδα



4ο Εργαστήριο

Παρακολουθούμε το κουκλοθέατρο «Πόρκυ το λαίμαργο γουρουνάκι». Στη συνέχεια τα παιδιά αναλαμβάνουν να παίξουν και τα ίδια επαναλαμβάνοντας τις πληροφορίες που έμαθαν πριν λίγο, σχετικά με τη διατροφή



Μετά από συζήτηση αποφασίζουμε να εντάξουμε την γυμναστική και την κίνηση στο ημερήσιο πρόγραμμά μας



5^ο Εργαστήριο

Διαβάζουμε το βιβλίο «Λίτσα η κοιλιοδουλίτσα» και στη συνέχεια δραματοποιούμε την ιστορία





Τέλος παρακολουθούμε βιντεάκι στο διαδίκτυο με θέμα την παιδική παχυσαρκία



6^ο Εργαστήριο

Χωρίζουμε τις τροφές σε υγιεινές και ανθυγιεινές

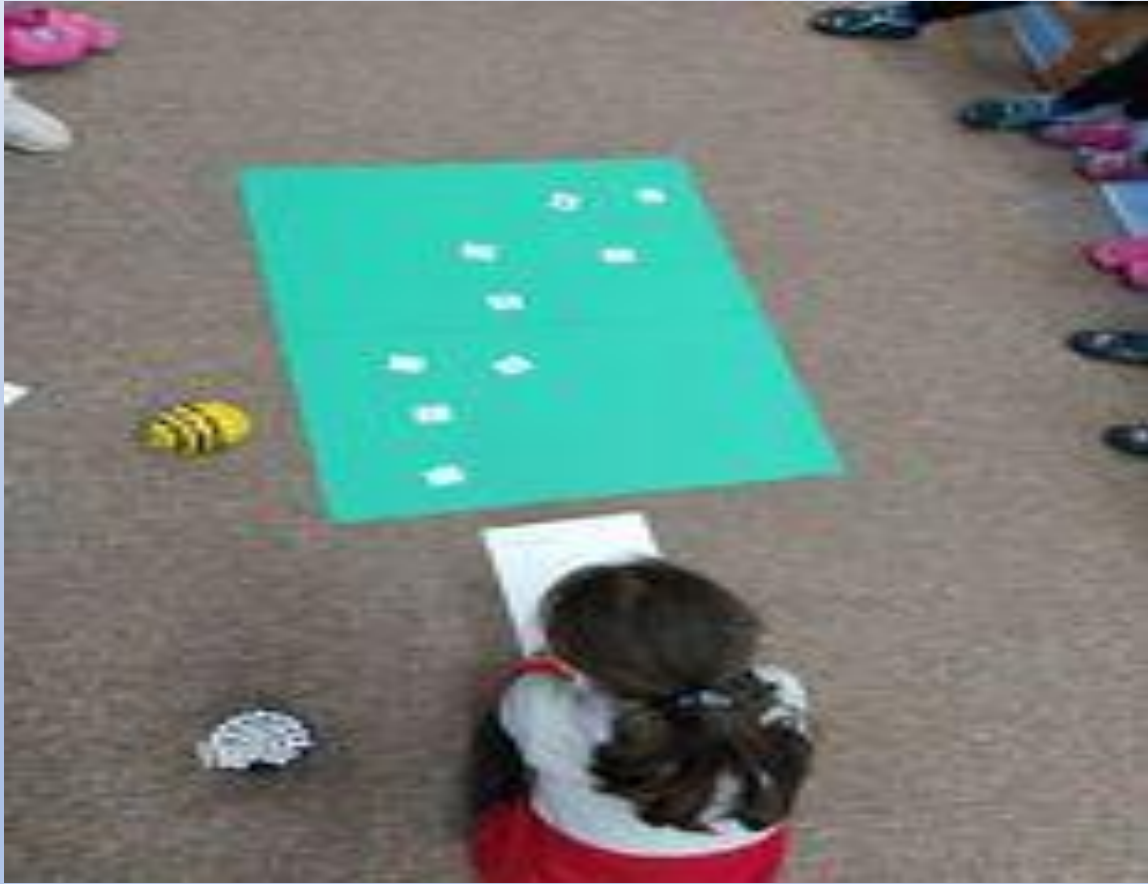




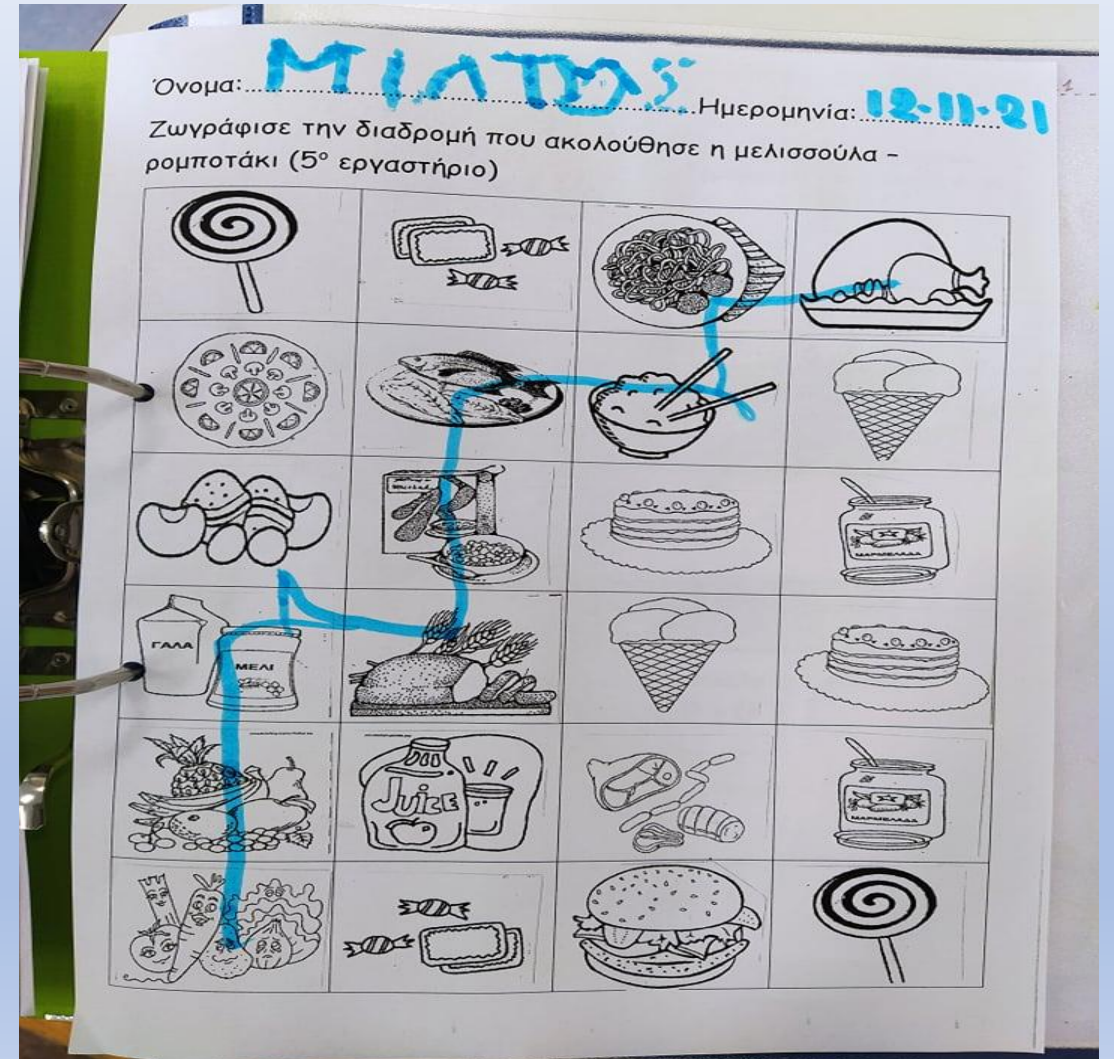
Ώρα για προγραμματισμό! Τα παιδιά γνωρίζουν το φίλο του Ρούλη που είναι ένα μελισσάκι-ρομποτάκι.



Το μελισσάκι πρέπει να ακολουθήσει το μονοπάτι με τις υγιεινές τροφές και έτσι εμείς το βοηθάμε δίνοντας τις κατάλληλες εντολές



Τέλος αποτυπώνουμε σε χαρτί τη διαδρομή που ακολούθησε το ρομποτάκι



7ο Εργαστήριο

Δουλεύοντας σε ομάδες γινόμαστε οι ίδιοι συγγραφείς και εικονογράφοι σε ένα παραμύθι που αφορά τη διατροφή και την παχυσαρκία.



Το ψηφιακό μας παραμύθι «Ο λιχούδης Πόρκυ» έχει ηλεκτρονική μορφή. Δείτε το εδώ

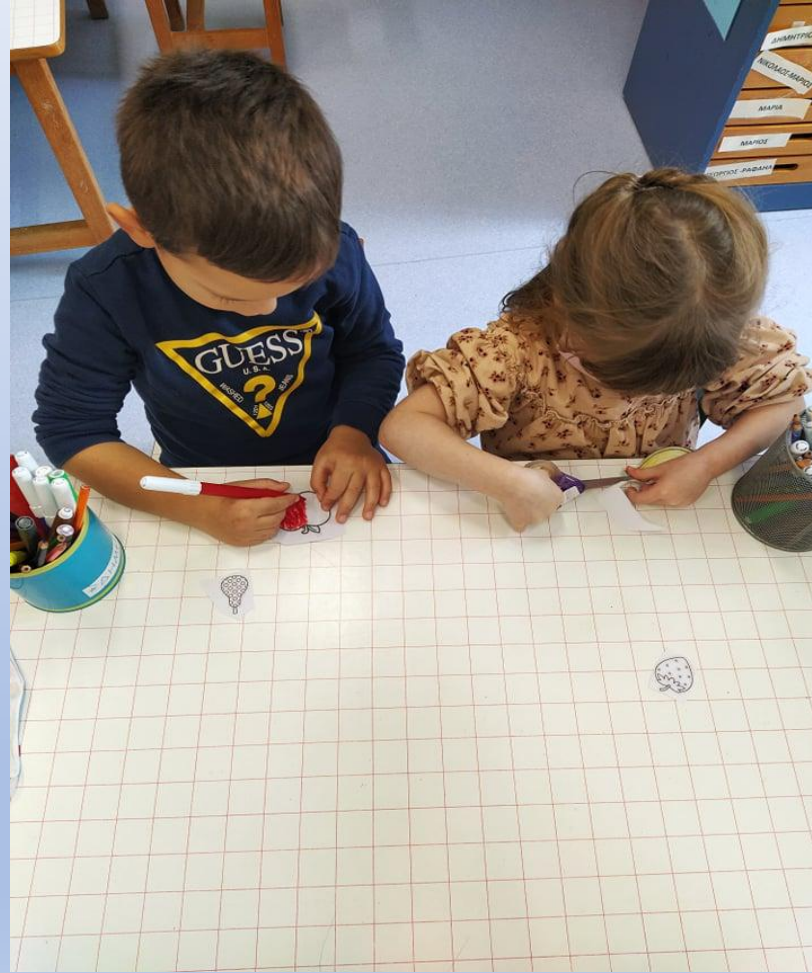


Επίσκεψη διατροφολόγου

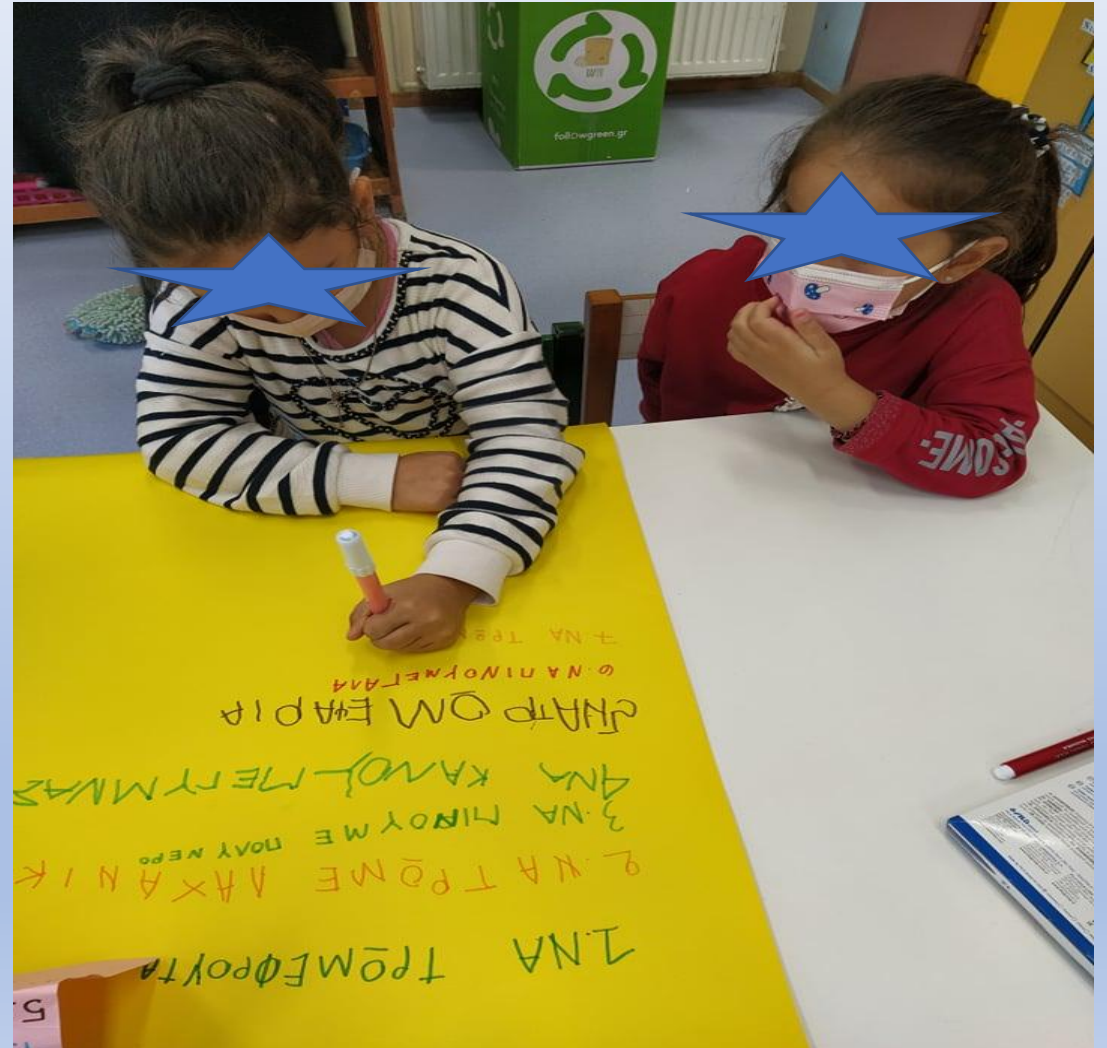
Τα εργαστήρια δεξιοτήτων ολοκληρώνονται με την επίσκεψη διατροφολόγου στο νηπιαγωγείο μας. Τα παιδιά ετοίμασαν να προσφέρουν ένα δωράκι.

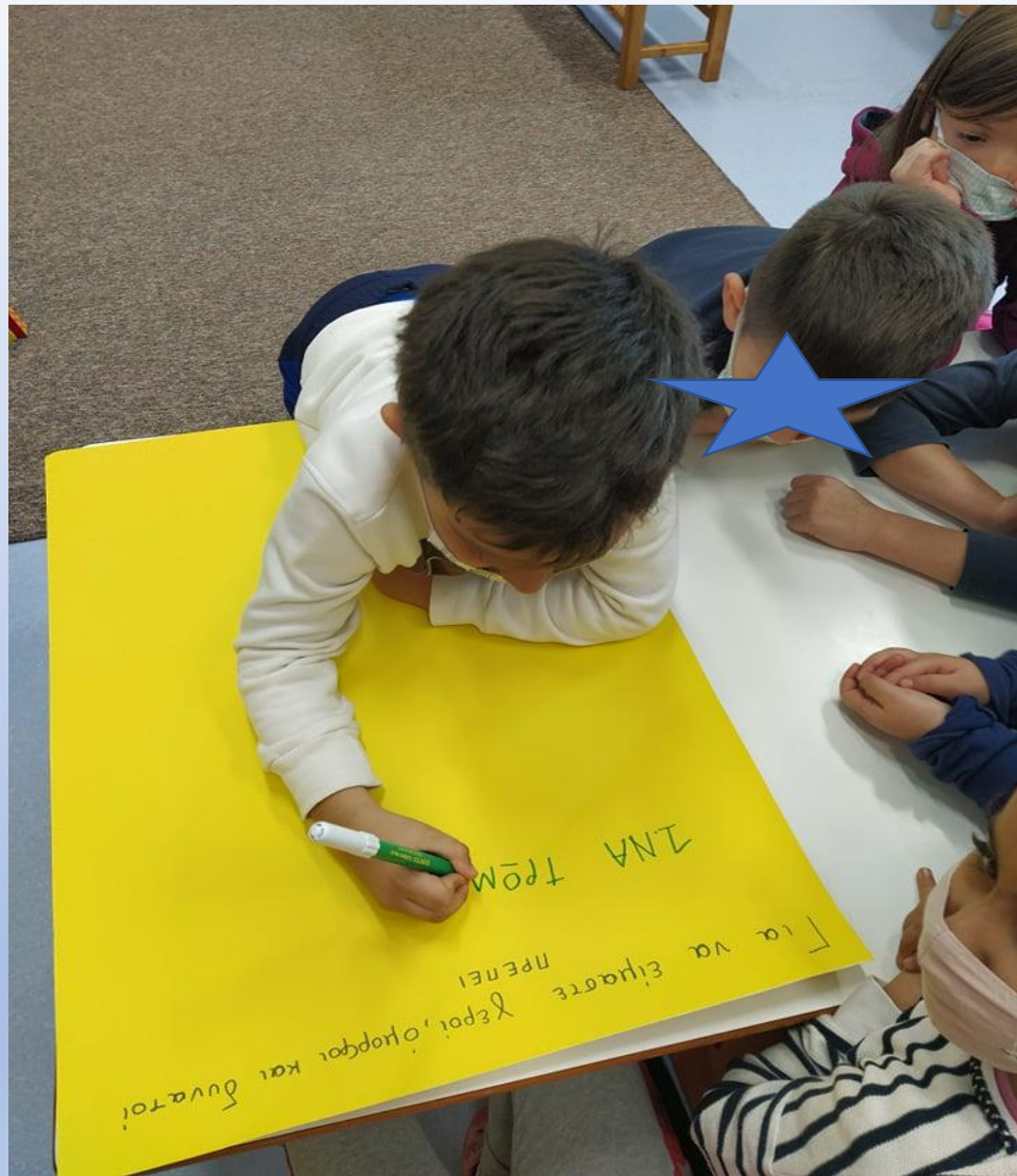


Τα παιδιά έβαψαν, έκοψαν και κόλλησαν εικόνες

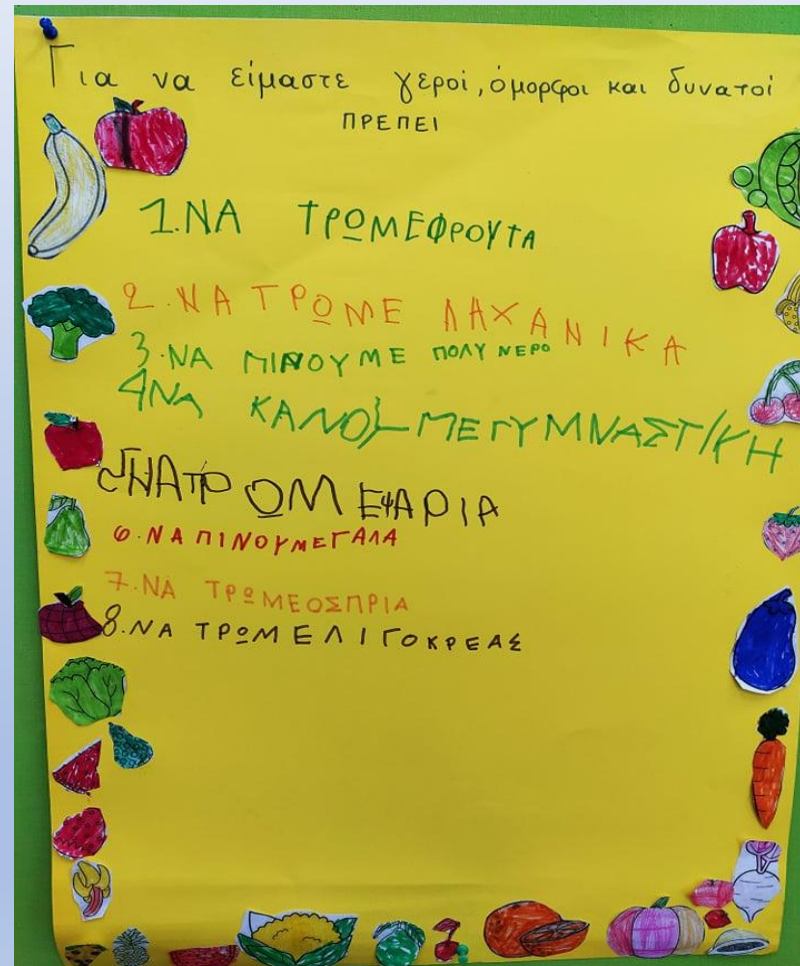
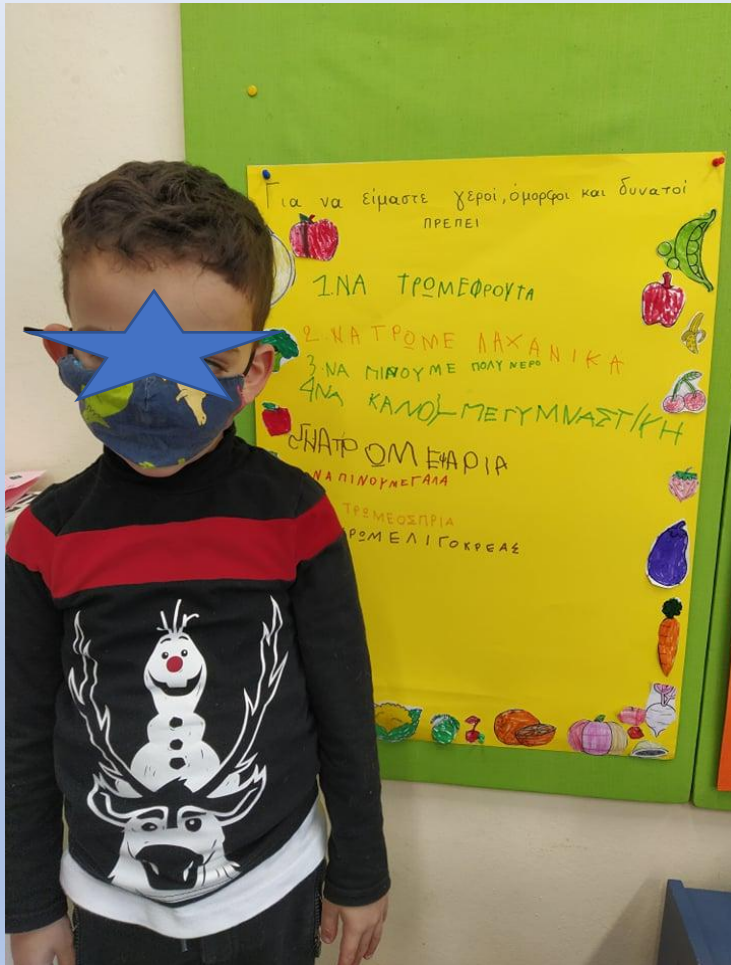


Γράψανε τους κανόνες για έναν υγιεινό τρόπο ζωής





Και κάπως έτσι...έτοιμη και η αφίσα μας





Στο τέλος του προγράμματος ακολουθεί και η αξιολόγηση από τα ίδια τα παιδιά και τους εκπαιδευτικούς

