

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ
– ΕΥ ΖΗΝ 1.Υγεία
«Ο Ρούλης ο Τροφούλης και η περιπέτειά
του στον κόσμο της υγιεινής διατροφής»

2ο Νηπιαγωγείο Λητής
Σχ.Έτος: 2023-2024

Βασικός σκοπός του συγκεκριμένου προγράμματος είναι η εκπαίδευση των παιδιών του Νηπιαγωγείου στην υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή. Η επίτευξη πραγματοποιείται μέσα από μια σειρά εργαστηρίων βιωματικής και ανακαλυπτικής μάθησης, σε συνδυασμό με τη χρήση και αξιοποίησης των ψηφιακών εργαλείων. Πιο συγκεκριμένα, το παρόν πρόγραμμα αποσκοπεί στην προαγωγή της διατροφικής αξίας των προϊόντων που καταναλώνουμε (εποχιακά φρούτα και λαχανικά, τυποποιημένα προϊόντα κλπ.) καθώς και χρήσιμες συμβουλές για την υιοθέτηση ενός νέου διατροφικού προφίλ. Επιπρόσθετα, προωθούνται οι ψηφιακές δεξιότητες αλλά και οι δεξιότητες μάθησης, η επικοινωνία, η κριτική σκέψη, η συνεργασία, η δημιουργικότητα. Ενεργοποιούνται επίσης, από τις δεξιότητες ζωής Αυτομέριμνα, Κοινωνικές δεξιότητες, Ενσυναίσθηση και Ευαισθησία, Προσαρμοστικότητα, Υπευθυνότητα και τις δεξιότητες του νου, η πλάγια σκέψη, οι ρουτίνες σκέψης, τα παιχνίδια και ο αναστοχασμός.

Εργαστήριο 1

Την τάξη μας επισκέφθηκε ο Ρούλης Τροφούλης , ένα περίεργο “πλάσμα” που εξηγεί στα παιδιά ότι θα μας κάνει παρέα για το επόμενο διάστημα και θα τους βοηθήσει να μάθουν τους κανόνες της καλής και ισορροπημένης διατροφής.



Φτιάχνει ο καθένας τον δικό
του βοηθό-Ρούλη Τροφούλη



Φτιάξαμε έναν πίνακα στον οποίο κολλήσαμε τροφές ανάλογα με την προέλευσή τους: χώμα, ζώα, νερό και επεξεργασμένα.



Εργαστήριο 2

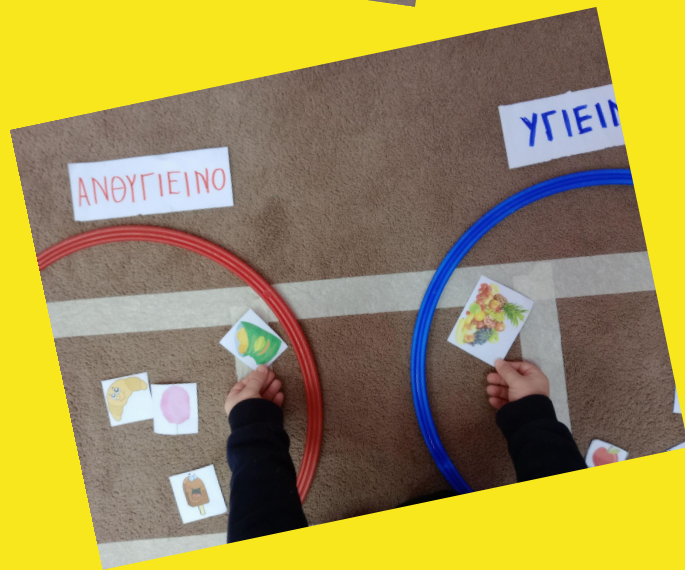
Ο Ρούλης-Τροφούλης μας ζητά να ζωγραφίσουμε το αγαπημένο μας φαγητό, το παρουσιάσαμε και κάναμε ομάδες ανάλογα με τις προτιμήσεις μας.

Παρακολουθήσαμε και συζητήσαμε το παραμύθι "Η κυρά Διατροφή-πρώτη στη μαγειρική".



Με αφορμή το παραμύθι,
μάθαμε τις ομάδες τροφίμων
και φτιάξαμε το "σπιτάκι"
καθεμίας .Μιλήσαμε για τις
υγιεινές και ανθυγιεινές
τροφές και παίξαμε παιχνίδια
εμπέδωσης ,πρώτα στην
παρεούλα μας και έπειτα στον
η/υ φτιάχνοντας τον δικό μας
πίνακα υγιεινών και
ανθυγιεινών τροφών .

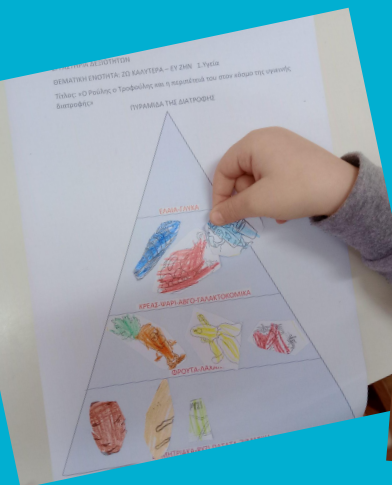
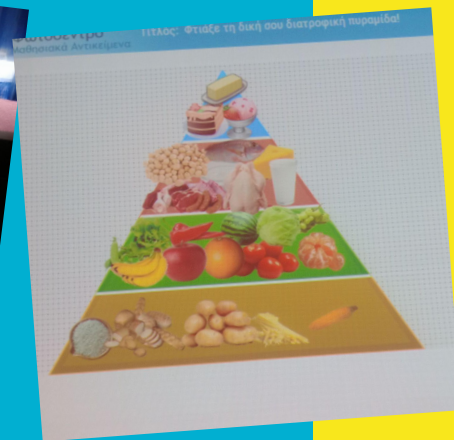






Εργαστήριο 3

Μιλήσαμε για την πυραμίδα της διατροφής. Φτιάχνουμε μια διαδικτυακή, μία 3διάστατη ομαδική αλλά και ο καθένας τη δική του σε ατομικό φύλλο εργασίας.



Μουσικοκινητικό
παιχνίδι: Όσο ακούμε
το ταμπορίνο,
κινούμαστε στο χώρο
σαν να πεινάμε, σαν να
έχουμε φάει καλό
πρωινό ή σαν να έχουμε
φάει πάρα πολύ και
έχουμε
βαρυστομαχιάσει.



Εργαστήριο 4

Πότε είναι η κατάλληλη εποχή για κάθε φρούτο και λαχανικό;
Μαθαίνουμε με ένα διασκεδαστικό παιχνίδι.



“Ζάχαρη πολλή και αλάτι,
παίρνουν Χ”.... το δικό
μας σύνθημα

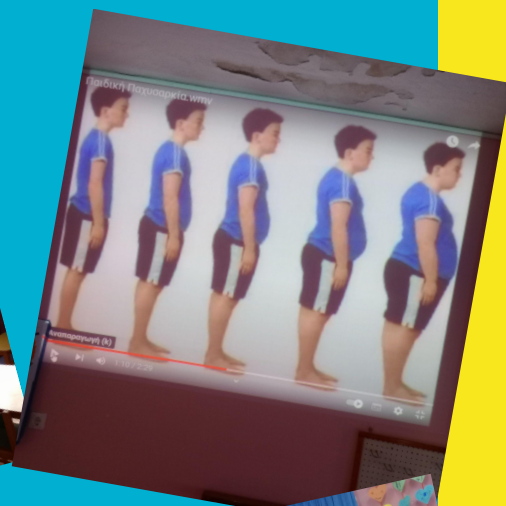


Χορέψαμε το “Μήλο μου
κόκκινο” και το “Λεμονάκι
μυρωδάτο”



Εργαστήριο 5

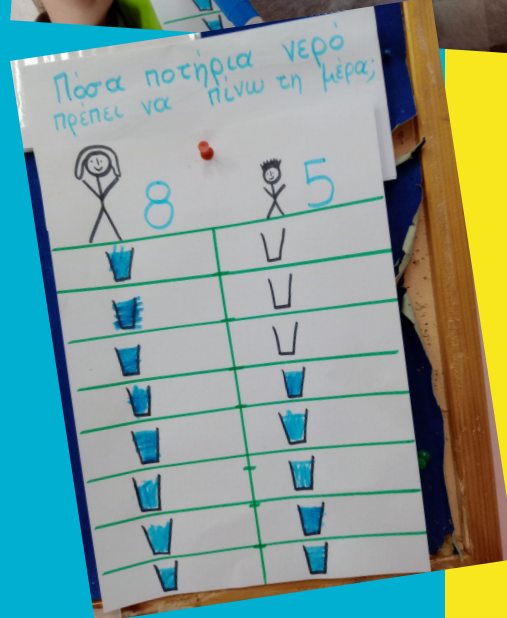
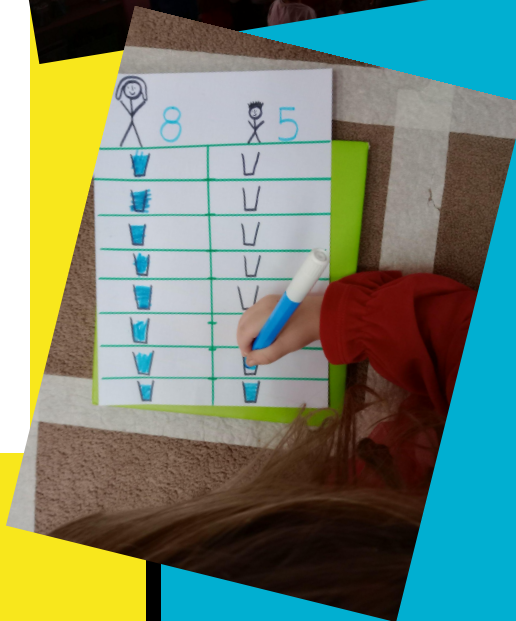
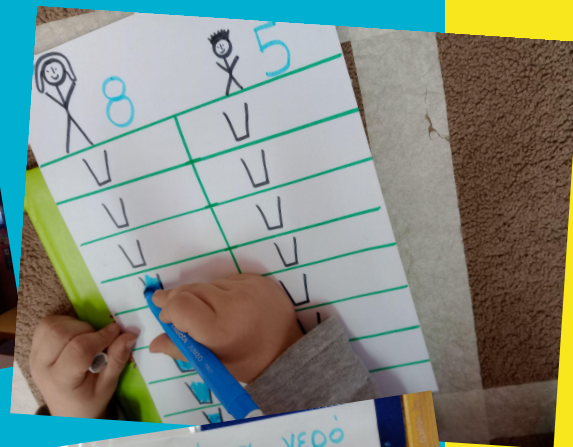
Ο Ρούλης Τροφούλης
επισκέπτεται ξανά το σχολείο
μας και μας φέρνει ένα
βίντεο σχετικά με την
παιδική παχυσαρκία.ωην .
Ακούσαμε και στη συνέχεια
χορέψαμε, το "Χοντρό
μπιζέλι"



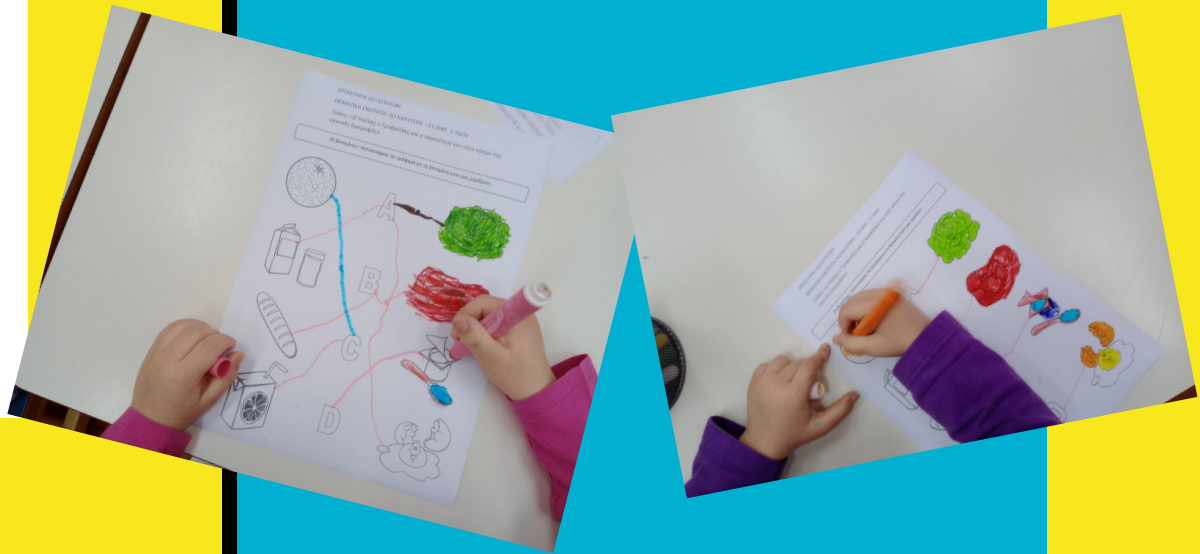
Η ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ.

Το μεγαλύτερο μέρος του
ανθρώπινου οργανισμού
αποτελείται από νερο.

Πόσο νερό πρέπει να
καταναλώνουμε ημερησίως
για να είμαστε υγιείς;



**Μάθαμε ποιές είναι οι
βιταμίνες των
φρούτων, των
λαχανικών αλλά και
άλλων τροφίμων.
Φτιάξαμε πίνακες
αναφοράς και κάναμε
ατομικό φύλλο
εργασίας.**



Και οι γονείς συμμετέχουν!
Μοιράσαμε καρτελάκια
ζητώντας από τους γονείς
να γράψουν μία συμβουλή
για ισορροπημένη διατροφή
και τα παρουσιάζουμε στην
τάξη.



Εργαστήριο 6

Κατηγοριοποιούμε τις τροφές ανάλογα με τα θρεπτικά τους συστατικά (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες κ.ο κ) και παρουσιάζουμε το πιάτο της υγιεινής διατροφής. Στη συνέχεια καθένας φτιάχνει το δικό του σε ένα φύλλο που θα γίνει σουπλά.



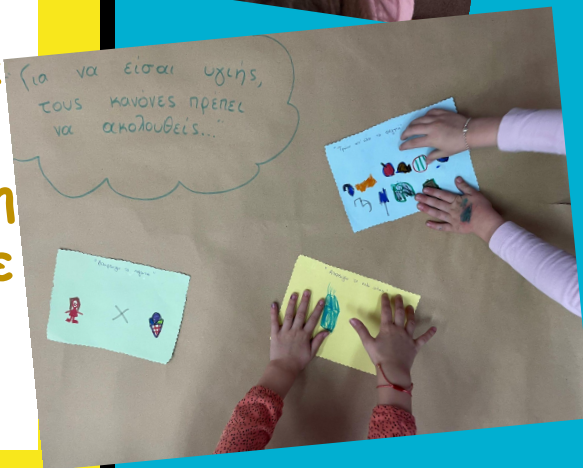
Αξιολόγηση-Αναστοχασμός
Το κάθε παιδί ετοιμάζει
διαδραστικά ένα ημερήσιο
διατροφολόγιο . Έτσι
βλέπουμε τις διατροφικές του
προτιμήσεις αλλά και πόσο
έχουν (εάν έχουν)
τροποποιηθεί οι επιλογές
τους το διάστημα που
ασχολούμαστε με το
συγκεκριμένο εργαστήριο.



Εργαστήριο 7

Η γνώση είναι καλό να
μοιράζεται :

Θυμόμαστε ξανά όλα όσα
μάθαμε για την ισορροπημένη
διατροφή και για να έχουμε
έναν υγιή και δυνατό
οργανισμό. Τα ζωγραφίζουμε
σε χρωματιστά χαρτάκια και
τα κολλάμε όλα σε μία μεγάλη
αφίσα που θα τοποθετηθεί σε
ένα εμφανές σημείο του
σχολείου μας.



Η τελική αφίσσα



Ο Ρούλης Τροφούλης
επισκέπτεται για τελευταία
φορά το σχολείο μας.
Συγχαίρει τους μικρούς
μαθητές για τη συμμετοχή
τους στο πρόγραμμα και
τους επιβραβεύει με το
"βραβείο της υγιεινής
διατροφής"

