

2^ο Νηπιαγωγείο Νέων Μαλγάρων 2022-2023

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ



ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ : Ζω καλύτερα – Ευ Ζην

Τίτλος θεματικής: «Δόντια γερά, τρώγοντας υγιεινά»

4^ο Εργαστήριο:

- **Στόχοι του εργαστηρίου είναι:**
Ως προς τη δεξιότητα του νου: Να παρατηρούν, να συγκρίνουν και να διαχειρίζονται την πληροφορία. Στρατηγική καλλιέργειας δεξιότητας του νου: Ρουτίνα σκέψης: «Δημιουργικές Συγκρίσεις».
- Ως προς το θέμα: να κατανοήσουν τη θρεπτική αξία των τροφών. Να κατανοήσουν τις υγιεινές και μη υγιεινές τροφές για τα δόντια. Να κατανοήσουν τη μεσογειακή διατροφή.

1^η Δραστηριότητα: «Το φανάρι της υγιεινής διατροφής»

- **Στόχος:** να αντιληφθούν οι μαθητές/τριες τον ρόλο που παίζει η σωστή διατροφή στην υγεία.

Υλικά: Φύλλα Α4, χαρτάκια με διάφορα τρόφιμα, μαρκαδόροι , κόλλα.

Στον πίνακα αναφοράς έχουμε αναρτήσει εικόνες από διάφορες κατηγορίες τροφίμων. Συζητήσαμε με τα παιδιά, κάναμε ερωτήσεις, αν ξέρουν ποιες τροφές κάνουν καλό στην υγεία των δοντιών; Ποιες κακό; Τι πρέπει να τρώμε και τι όχι αν θέλουμε γερά δόντια; κτλ. Στη συνέχεια κατατάξαμε τα τρόφιμα σε κατηγορίες, ποια πρέπει να τρώμε σπάνια, ποια συχνά και ποια καθημερινά. Αποφασίσαμε να φτιάξουμε ένα φανάρι που να ρυθμίζει την διατροφή μας. (Αφορμή από 16 Οκτωβρίου, Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής).



2^η Δραστηριότητα: «Βάλε τα τρόφιμα στο σωστό δοντάκι»

- **Στόχος:** να ξεχωρίζουν τα διάφορα τρόφιμα ανάλογα με το αν είναι καλές ή λιγότερο καλές επιλογές. (Επίλυση προβλήματος)

Υλικά: φύλλα Α4, κόλλα .

Μοιράσαμε ασπρόμαυρες φωτογραφίες από διάφορα τρόφιμα, τα παιδιά τα ζωγράρισαν, τα έκοψαν και τα κατέταξαν σε δύο κατηγορίες, σε αυτά που κάνουν καλό στη διατροφή και σε αυτά που κάνουν κακό. Στη συνέχεια τα κόλλησαν, ανάλογα, κάτω από το χαρούμενο ή λυπημένο δοντάκι.



3η Δραστηριότητα: Επίσκεψη διατροφολόγου.

- **Στόχος:** να κατανοήσουν τον ρόλο του διατροφολόγου.

Το 1^ο και 2^ο Νηπιαγωγείο Ν. Μαλγάρων οργάνωσαν επίσκεψη από διατροφολόγο, στο χώρο του 2^{ου} Νηπιαγωγείου. Τα παιδιά συνομίλησαν μαζί της, διατύπωσαν ερωτήσεις και άκουσαν τις συμβουλές της για την σωστή και υγιεινή διατροφή. Τέλος, απολάυσαμε τα υγιεινά κέρασμα που μας είχε ετοιμάσει.

