

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ – ΕΥ ΖΗΝ

1. Υγεία

«Κτίζω σωστά εμένα»



Στέλλα Υψηλάντη



Περιγραφή επτά Εργαστηρίων:

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

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ



ΣΧΟΛΕΙΟ	2 ^ο Νηπιαγωγείο Ν. Παλατιών	ΤΜΗΜΑ 2	ΣΧΟΛ.ΕΤΟΣ:2021-22 4/11/21-26/11/21
Θεματική	1. Ζω καλύτερα – Ευ Ζην	Υποθεματική	ΥΓΕΙΑ

Σύνδεση με τη Βασική Θεματική

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

ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ	Νηπιαγωγείο
Τίτλος	Κτίζω σωστά εμένα



Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα	Εργαστήριο/τίτλος	Δραστηριότητες
<p>Ο 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>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 «Μια φορά ήταν ... η Κολοτούμπα».  <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 κας Κολοτούμπας. Οι ιδέες τους καταγράφονται (κάνει γυμναστική, ποδήλατο, παίζει, παίρνει μέρος σε αγώνες κλπ). Μετά την ανάγνωση της ιστορίας, διαπιστώνουν πως για να είμαστε δυνατοί, γεμάτοι ενέργεια, χρειάζεται να τρώμε απ' όλες τις ομάδες τροφίμων σε συνδυασμό με</p>



καλό ύπνο και άσκηση. Αυτά είναι κάποια από τα «συστατικά» που μας βοηθούν να πετύχουμε τους στόχους που βάζουμε μέσα στην ημέρα μας, όπως έκανε η Κολοτούμπα.

- Έπειτα γίναμε οι «Ντεντέκτιβ της διατροφής». Πως; Το κάθε παιδί ζωγράφισε το αγαπημένο του φαγητό, οτιδήποτε του αρέσει να τρώει. Μετά χρειάστηκε να παρατηρήσουμε τις ζωγραφιές, να βρούμε κοινές επιλογές και αγαπημένες καλές συνήθειες.





Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:

- να κατατάσσει τα τρόφιμα στις διάφορες ομάδες τροφίμων
- να τα εντοπίζει στην πυραμίδα ισορροπημένης διατροφής, γνωρίζοντας τη σημασία τους
- να κατατάσσει τις τροφές σε υγιεινές και ανθυγιεινές
- 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
- να κατανοεί την προέλευση των τροφίμων
- να διαχωρίζει τις τροφές που τρώμε μαγειρεμένες και εκείνες που τρώμε ωμές
- 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

Διατροφική πυραμίδα

Ομάδες τροφίμων

Διατροφικό πιάτο

2



4 δραστηριότητες

1. Στον Η/Υ μέσω Power Point, γίνεται παρουσίαση του βιβλίου «Η κυρά Διατροφή – πρώτη στη μαγειρική», προκειμένου να αξιολογήσουμε τη σημασία κάθε τροφίμου, εμπλέκοντας τα νήπια στην κατανόηση της θρεπτικής αξίας των τροφών και της σημασίας τους στη διατροφή.



Με αφορμή το περιεχόμενο της παρουσίασης, 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





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

σχέση με την Διατροφική Πυραμίδα.

2. 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 φίλος της ο Πανωκάτω, της δίνει μία ακόμη χρυσή συμβουλή:

Για να γίνεις γερή και δυνατή, δε φτάνει μόνο να ξέρεις τι τροφές πρέπει να τρως αλλά και πώς να τις τρως.



3. Ανατρέξαμε στις προτροπές του φίλου της Κολοτούμπας και χρειάστηκε να θυμηθούμε και να προσπαθήσουμε να βρούμε ποιες τροφές χρειάζεται να έχει το πιάτο μας.



https://www.themamagers.gr/wp-content/uploads/2020/09/thumbnail_sou-s-plat-nestle-kids-02-front.jpg

Τα νήπια έδωσαν προτάσεις και μίλησαν για τα γεύματα της ημέρας, δίνοντας την ευκαιρία να σχεδιαστεί μια επόμενη δραστηριότητα εκείνη της διάκρισης των «Υγιεινών & Ανθυγιεινών τροφίμων».

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 από κάποια που τους ζητήθηκαν να ακουστούν προφορικά, κτύπησαν τον αριθμό των συλλαβών ορισμένων τροφίμων κ.ο.κ.

4. Με αφορμή το Δεκατιανό μας, έγινε συζήτηση στην παρεούλα και τα νήπια πρότειναν να φέρνουν στο σχολείο κάποιο φρούτο αντί για γλυκό ή κάποιο λαχανικό όπως



καρότο, ντοματίνια κ.α. για
κολατσιό.



ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΤΡΩΜΕ
ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Έτσι, στον κύκλο μας
τοποθετήσαμε φρούτα και
λαχανικά, μιλήσαμε για αυτά και
τα παιδιά διαχώρισαν τα φρούτα
από τα λαχανικά, ενώ τα



αντιστοίχισαν σε μια νέα καρτέλα
όπου ήταν όλα μαζί.

Στη συνέχεια ζωγράφισαν σε ένα
χαρτί από τη μια πλευρά τις
τροφές που μας κάνουν καλό και
από την άλλη τις τροφές που είναι
ανθυγιεινές.



Επίσης, τους δόθηκε μια σελίδα

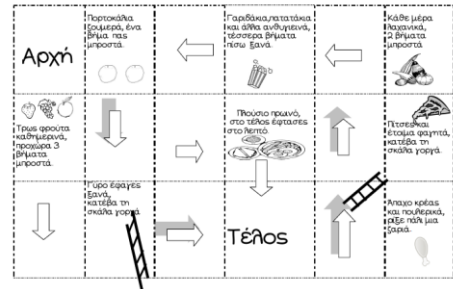


με διάφορες τροφές και κλήθηκαν



να τοποθετήσουν στο πιάτο τους μόνο τις υγιεινές, χρησιμοποιώντας ψαλίδια και κόλλα.

Παίξαμε το επιτραπέζιο παιχνίδι της διατροφής,



ενώ μάθαμε τραγούδια όπως «Στις σαλάτες λέμε ΝΑΙ»

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

«Ο χορός των μπιζελιών»

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

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



Ο 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 παρατηρητικότητα του και να κατανοήσει έννοιες όπως «μισό - ολόκληρο, μέσα - έξω, μικρό - μεγάλο»
- να μεταβάλει σταδιακά τις διατροφικές του/της συνήθειες

**Εποχιακά φρούτα
 - λαχανικά**

3



6^η δραστηριότητα

- **6^α)** Διαβάσαμε ένα ποίημα με τίτλο «Φθινοπωρινά φρούτα». Με αφορμή αυτό ξεκίνησε στην παρεούλα μια ιδεοθύελλα σχετικά με τα εποχιακά φρούτα. Επίσης, έγινε αναφορά και στα εποχιακά λαχανικά. Με παιγνιώδη τρόπο τα νήπια κλήθηκαν να ξεχωρίσουν σε ένα βάζο τα εποχιακά φρούτα και σε ένα άλλο τα εποχιακά λαχανικά.



Κάτω από το ποίημα, τα νήπια καλούνται να ζωγραφίσουν ότι εκείνο περιγράφει, καλώντας τα να δώσουν προσοχή κατά την ανάγνωση του,



αποτυπώνοντας με τον δικό τους τρόπο τις εικόνες που αυτό τους περιγράφει.

Ζωγραφίζουμε επίσης τα αγαπημένα μας φθινοπωρινά φρούτα και λαχανικά.



6β) Σε έναν πίνακα, στη γωνιά της γραφής αναρτώνται εικόνες, οι οποίες συνοδεύονται με λέξεις όπως κυδώνι, ακτινίδιο, μήλο, μπρόκολο, λάχανο, μαρούλι κλπ, προκειμένου τα παιδιά να αναπαράγουν γραπτώς έννοιες που άκουσαν και βιωματικά γνώρισαν.

- **6γ)** 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. Επίσης, με αφορμή το ποίημα



και άλλες δράσεις, γνωρίζουμε έννοιες όπως «μέσα – έξω», π.χ. μέσα στην πιατέλα ή μέσα στο καλάθι, έξω από την πιατέλα, έξω από το καλάθι κλπ.

Κόβουμε φρούτα στη μέση, τα βάζουμε μέσα στο πιάτο και τρώμε υγιεινά.



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>





Στο πλαίσιο εφαρμογής του προγράμματος «Eu Ζην» με θέμα τη **Διατροφή**, κινήθηκε η Νηπιαγωγός του Ολοήμερου Τμήματος υλοποιώντας δράσεις σχετικά με τις ομάδες τροφίμων, την κατανάλωσή τους, την επιλογή των ωφέλιμων και υγιεινών σε καθημερινή βάση, μέσω βιωματικών δραστηριοτήτων με παιγνιώδη τρόπο, οι οποίες εντάχθηκαν στο τμήμα μας και ενίσχυσαν το ήδη υπάρχον πρόγραμμα.

«Ο Φρουτούλης, ο Λαχανούλης και ο κύριος Κακοφαγούλης»



Τα παιδιά ομαδοποίησαν τις τροφές σε υγιεινές και ανθυγιεινές, σε φρούτα, λαχανικά και λιπαρά, «ταΐζοντας» το κάθε τερατάκι με το τρόφιμο που είχε ανάγκη, τον κύριο Φρουτούλη με φρούτα, τον κύριο Λαχανούλη με Λαχανικά, τον κύριο Κακοφαγούλη-Γλυκούλη με ζάχαρη, λίπη και γλυκά.



Επίσης, ταξινόμησαν τα τρόφιμα στις ομάδες που ανήκουν, ενώ διαπίστωσαν ποια είναι εκείνα που χρειάζεται να τρώμε καθημερινά, 2-3 φορές την εβδομάδα και ποια σπανιότερα.

Extra





Ο 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.
- Να εξασκήσει τη μνήμη και την παρατηρητικότητα του μέσα από δραστηριότητες με τη χρήση ΤΠΕ.
- Να απαριθμεί αντικείμενα, να αναγνωρίζει αριθμούς και να ακολουθεί με το δάκτυλό του/της διαδρομές στο χαρτί, εξασκώντας την αντίληψη του εαυτού στο χώρο.

Στοματική Υγιεινή

4



7^η δραστηριότητα

- **7α)** 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.

- **7β)** 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.
- **7γ)** Χρωμάτισαμε ένα υγιές χαμόγελο, οδοντόβουρτσα και



οδοντόπαστα, ενώ παίξαμε με το χαμόγελο που τα δοντάκια του ήταν χαλασμένα, προσπαθώντας να τα φροντίσουμε με το πλύσιμό τους με αληθινή οδοντόβουρτσα, εξηγώντας και το σωστό τρόπο χρήσης της.

- **7δ)** Στον Η/Υ ταξινομήσαμε εικόνες με τα τρόφιμα που ωφελούν ή βλάπτουν τα δόντια.
<https://learningapps.org/view22209743>





Παίξαμε το «Στοματική Υγιεινή»
(Παιχνίδι Μνήμης)

<https://learningapps.org/view22209928>

και το

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

<https://learningapps.org/view22210237>

- **7ε)** Με φύλλα εργασίας τα νήπια βοήθησαν την «Οδοντόβουρτσα» να φτάσει στην «Οδοντόπαστα» βγάζοντάς την έξω από το λαβύρινθο και ένα παιδάκι να ακολουθήσει τη σωστή διαδρομή ενός μονοπατιού με τρόφιμα, σταματώντας μόνο σε όσα είναι ωφέλιμα για τα δόντια. Ακόμη, διέκριναν τα τρόφιμα που κάνουν τα δοντάκια χαρούμενα ή λυπημένα κυκλώνοντας τη σωστή επιλογή και απαρίθμησαν δοντάκια, αναγνωρίζοντας τον αριθμό που τους αντιστοιχεί.



Ο 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

5



- 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.themamagers.gr/wp-content/uploads/2020/09/thumbnail_sous-plat-nestle-kids-02-front.jpg

«Στις σαλάτες λέμε ΝΑΙ»

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

«Ο χορός των μπιζελιών» (Μουσικοκινητική άσκηση)

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

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

<https://learningapps.org/view12045162>

Έννοιες: «Μισό – ολόκληρο»

<https://learningapps.org/view10417869>

Έννοιες: «Μικρό - Μεγάλο»

<https://learningapps.org/view18933277>

Ταξινόμηση ωφέλιμων και μη ωφέλιμων για τα δόντια τροφίμων

<https://learningapps.org/view22209743>

Στοματική Υγιεινή (Παιχνίδι Μνήμης)

<https://learningapps.org/view22209928>

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

<https://learningapps.org/view22210237>

1. Βιβλίο: «Μια φορά ήταν η Κολοτούμπα» της Μαντουβάλου Σοφίας, Εκδόσεις Καστανιώτη
2. Βιβλίο: Τσακίρη - Παπαθανασίου Λητώ, «Η κυρά Διατροφή πρώτη στη μαγειρική!», εκδόσεις Τζιαμπίρης-Πυραμίδα
3. Βιβλίο: «Σοκολάκης και Ζαχαρούλα Τρυποδόντη» της Russelmann Anna, εκδόσεις Αιώρα