

# ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ – ΕΥ ΖΗΝ

## 1. Υγεία

«Κτίζω σωστά εμένα»



Αγγελική Καμπίλη



## Περιγραφή επτά Εργαστηρίων:

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

### ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ



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

Σύνδεση με τη Βασική Θεματική

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

<b>ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ</b>	Νηπιαγωγείο
<b>Τίτλος</b>	<b>Κτίζω σωστά εμένα</b>



Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα	Εργαστήριο/τίτλος	Δραστηριότητες
<p>Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• να αναπτύσσει αυτοπειθαρχία, υπευθυνότητα, την ανάγκη για συνεργασία και ομαδικότητα.</li> <li>• να αναπτύξει δεξιότητες επικοινωνίας</li> <li>• να καλλιεργήσει την κριτική του/της σκέψη,</li> <li>• να συμπεριλάβει τη σωματική δραστηριότητα στην καθημερινότητά του/της για τη διατήρηση της καλής υγείας</li> </ul>	<p><b>Υπενθυμίζουμε τους κανόνες της ομάδας</b></p> <p><b>1</b></p>  <p><b>1 δραστηριότητα</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα παιδιά μαζεύονται σε κύκλο στην παρεούλα για να θυμηθούμε συζητώντας το υπάρχον συμβόλαιο της τάξης, ενώ επαναλαμβάνουν τους κανόνες της.</li> <li>• Τοποθετείται στο κέντρο της παρεούλας το βιβλίο «5 σωματοφύλακες κλεισμένοι στο ψυγείο».</li> </ul>  <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. Οι ιδέες τους καταγράφονται. 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.

- Έπειτα γίναμε οι «Ντεντέκιβ 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)

**Διατροφική πυραμίδα**

**Ομάδες τροφίμων**

**Διατροφικό πιάτο**

2



**4 δραστηριότητες**

1. Βλέπουμε το βιβλίο «Τρέφομαι σωστά;» 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





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

ομοιότητες και διαφορές σε



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.

3. Ανατρέξαμε στις προτροπές του βιβλίου με τους 5 σωματοφύλακες 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](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».

Έτσι δημιουργήθηκε η «κυρία Ανθυγιεινή» που πήρε όλα όσα δεν έπρεπε να είναι στο καθημερινό μας πιάτο.



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.



Επίσης, τους δόθηκε μια σελίδα με διάφορες τροφές και κλήθηκαν





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

Μάθαμε τραγούδια όπως «Στη μηλιά τη φορτωμένη» , «Ο χορός των μπιζελιών» <https://www.youtube.com/watch?v=W8QegBVmWEo>

το ποίημα «Μέσα σε ένα μηλαράκι» και τα αινίγματα «Χίλιοι μύριοι καλογέροι» και «Μια βαρκούλα φορτωμένη».



- 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<sup>η</sup> δραστηριότητα**

- **6<sup>α</sup>)** Διαβάσαμε ένα ποίημα με τίτλο «Τα λαχανικά ερωτεύονται». Με αφορμή αυτό ξεκίνησε στην παρεούλα μια ιδεοθύελλα σχετικά με τα εποχιακά λαχανικά. Επίσης, έγινε αναφορά και στα εποχιακά φρούτα. 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.

**6β)** Σε έναν πίνακα, στη γωνιά της γραφής αναρτώνται εικόνες, οι οποίες συνοδεύονται με λέξεις όπως κυδώνι, μήλο, 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 φρούτο.

Η εμπέδωση γίνεται με φύλλα εργασίας και ομαδοποιούμε τροφές ανάλογα με το χρώμα τους.



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 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

4



- Οι στόχοι που τέθηκαν στο εν λόγω πρόγραμμα επετεύχθησαν, γεγονός που διαπιστώθηκε τόσο μέσω της συμμετοχής των νηπίων στις δράσεις εντός της τάξης και μέσω φύλλων εργασίας.



### 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](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](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>

1. Βιβλίο: «5 σωματοφύλακες κλεισμένοι στο ψυγείο» της Άννας Βερούλη, Εκδόσεις Άγκυρα
2. Βιβλίο: Τσακίρη - Παπαθανασίου Λητώ, «Η κυρά Διατροφή πρώτη στη μαγειρική!», εκδόσεις Τζιαμπίρης-Πυραμίδα
3. Βιβλίο: «Τρέφομαι σωστά;» της Εύας Καραντίνου, Εκδόσεις Άγκυρα



# ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

## ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΤΜΗΜΑΤΟΣ 1

### PORTFOLIO ΜΑΘΗΤΡΙΑΣ

#### ΠΟΙΑ ΕΙΜΑΙ

Όνομα :

Επώνυμο :

Τάξη :

Το μότο μου... μια φράση που με εκφράζει

Ζωγραφίζω τον εαυτό μου ή βάζω μια φωτογραφία

