

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Τίτλος Προγράμματος : «Γνωρίζοντας τον εαυτό μου»

32° Νηπιαγωγείο Βόλου, Τμήμα 1°

Συντονίστρια του Προγράμματος : Ζουμπουλιού Ελένη

Συμμετέχουσα Εκπαιδευτικός : Μεργιαλή Ευδοξία

Σχολικό Έτος : 2023-24



Στα πλαίσια του προγράμματος « Γνωρίζοντας τον  
εαυτό μου» ερευνήσαμε με τους μαθητές όλες τις  
διαστάσεις του ανθρώπινου σώματος...

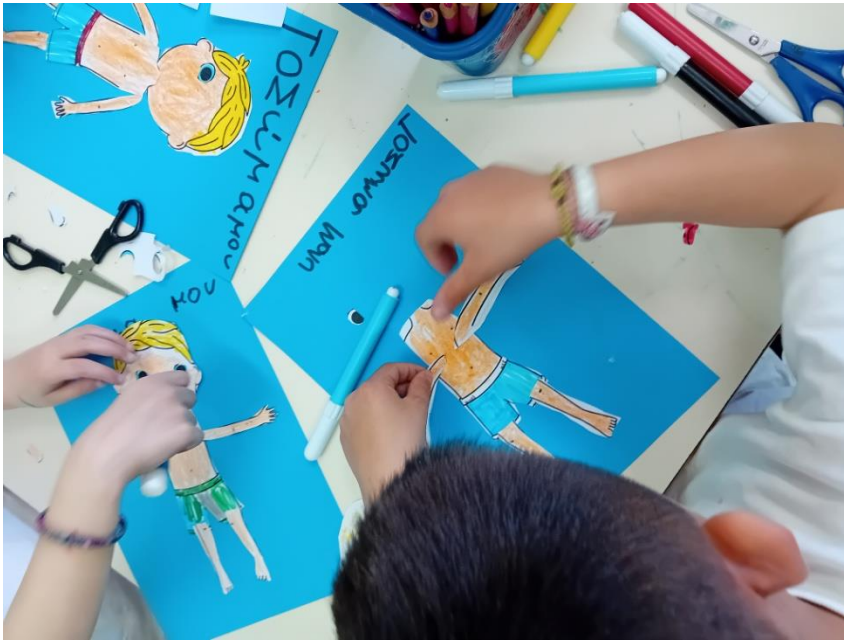
- Διάκριση των δύο φύλλων
- Μαθαίνω για τις πέντε  
αισθήσεις και την  
σπουδαιότητά τους.
- Μαθαίνω για το σώμα και  
τις λειτουργίες του.
- Ο εαυτός μου λειτουργεί  
με τον νου και το  
συναίσθημα.

Και ξεκινήσαμε κάπως έτσι...Διάκριση των δύο φύλων.  
Διαβάσαμε το βιβλίο «Εμείς»...Παρατηρήσαμε τις εικόνες,  
μιλήσαμε για τις διαφορές των δύο φύλων.



# Διαχωρίσαμε το φύλλο μας...

## Είμαι Αγόρι



# Είμαι κορίτσι...





# Μαθηματικά: Μετράμε πόσα είναι τα αγόρια και ποσα τα κορίτσια της εικόνας

Εβδομάδα: ... / ... / ...

Όνομα: **ΜΑΡΙΑ**

Παιχνίδι αγοράς

Τα αγόρια είναι: **3**

Τα κορίτσια είναι: **2**

Όνομα: **ΤΑΤΙΑΝΑ**

Παιχνίδι αγοράς

Τα αγόρια είναι: **3**

Τα κορίτσια είναι: **2**

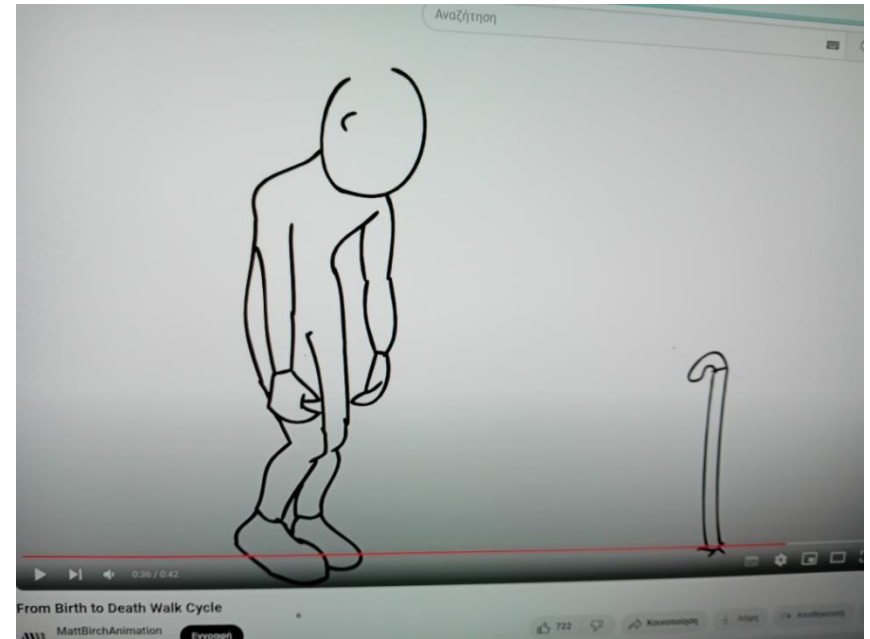
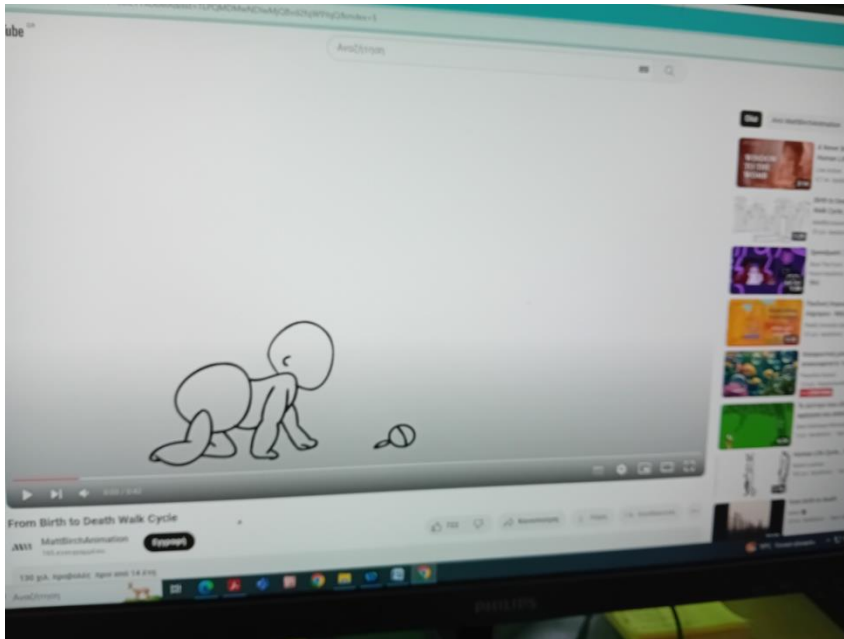
Όνομα: **ΜΑΡΙΑ**

Παιχνίδι αγοράς

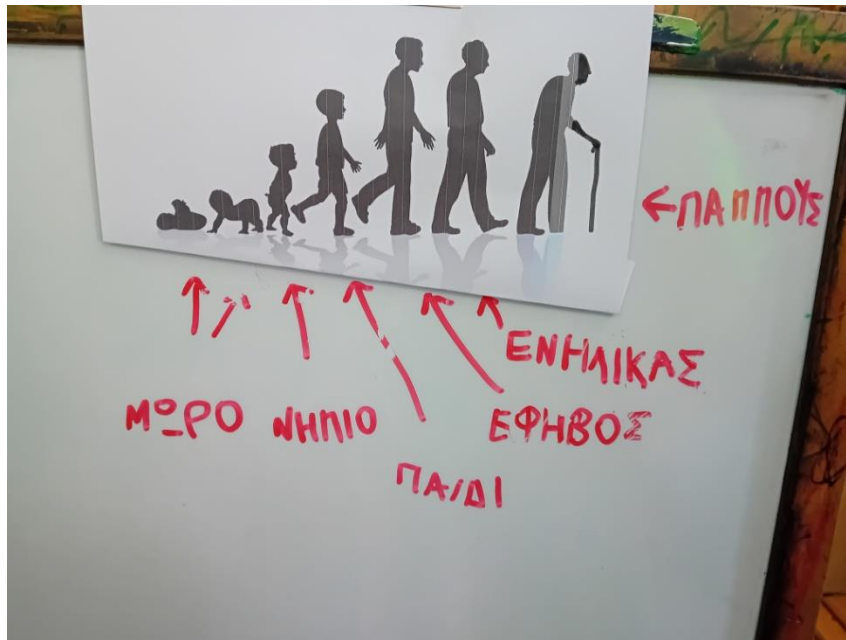
Τα αγόρια είναι: **3**

Τα κορίτσια είναι: **2**

Παρακολουθήσαμε τα στάδια ανάπτυξης των δύο φύλων..Είδαμε σχετικό βίντεο...



Ομαδικά κάναμε χρονική διαδοχή της ανάπτυξης του ανθρώπου.





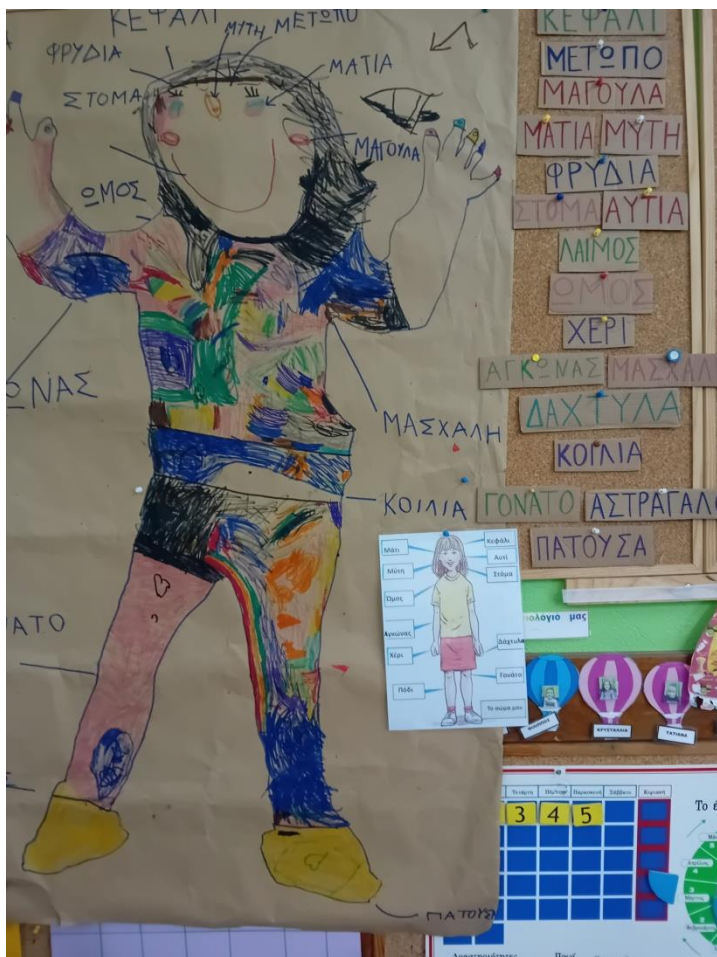
Και για εμπέδωση κάναμε κάναμε ατομικές εργασίες



Και συνεχίσαμε μιλώντας για το ανθρώπινο σώμα...Σχεδιάσαμε το σώμα μας



Και συνεχίσαμε γράφοντας τα μέρη του σώματος ...Αντιστοιχίσαμε τις καρτέλες με τις λέξεις με τις αντίστοιχες εικόνες.





Χορεύουμε το «χόκι πόκι» για να εμπεδώσουμε καλύτερα τα μέρη του σώματός μας...

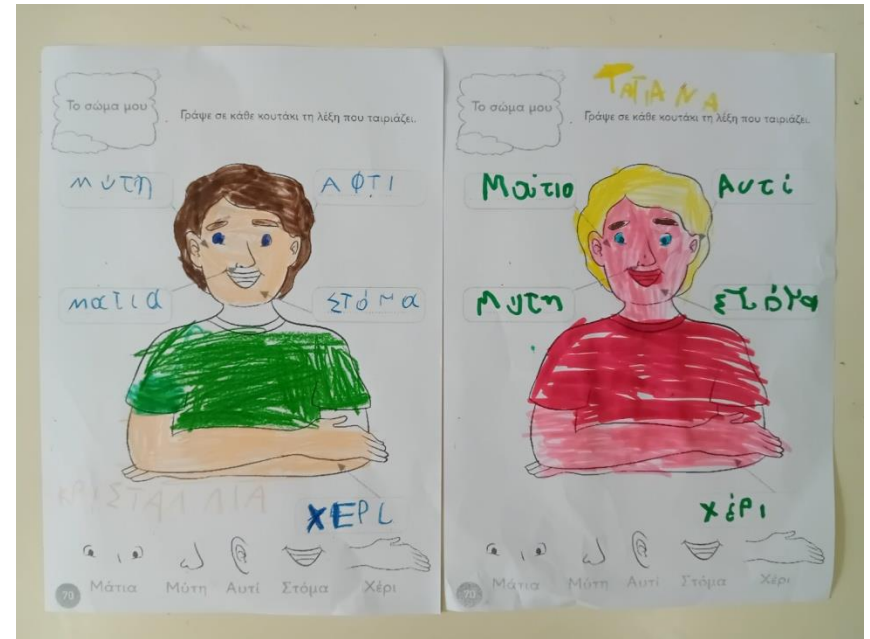
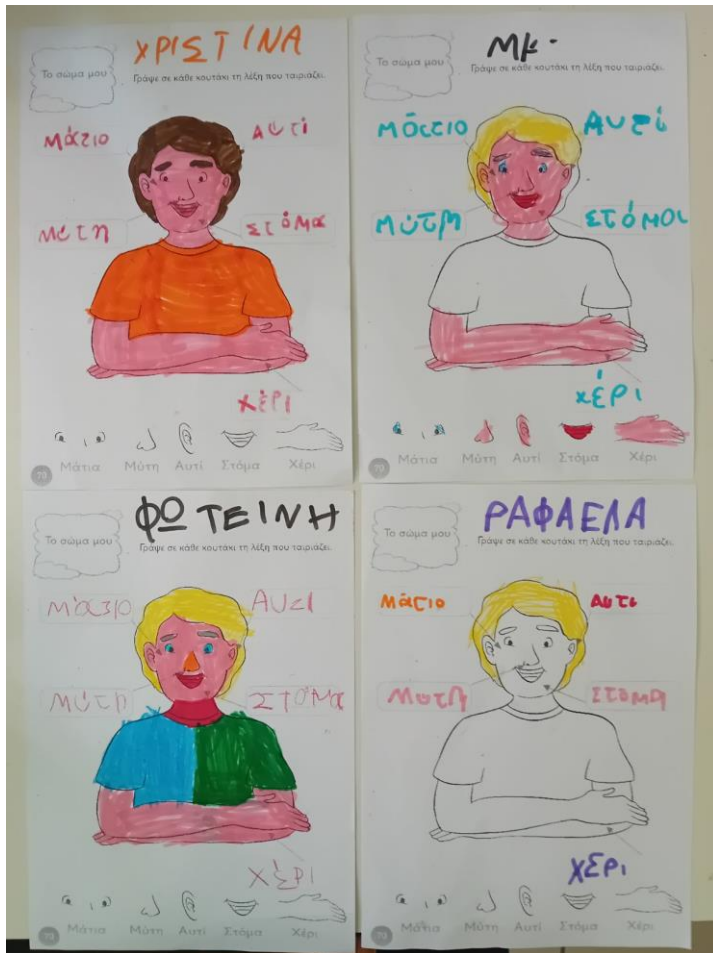


Ζητήσαμε και τη συμβολή της δασκάλας των αγγλικών...και χορέψαμε το αντίστοιχο τραγούδι στα αγγλικά.






Κάναμε ατομική εργασία και γράψαμε τα μέρη του σώματος.



# Βρήκαμε τις λέξεις στο κρυπτόλεξο

Νηπιαγωγείο..... ΟΝΟΜΑ.....  
 Ημερομηνία.....

Κρυπτόλεξο  
 Βρες τα τέσσερα μέλη του σώματός σου.




MATI  
 ΧΕΡΙ  
 ΜΕΣΗ

Χ	Α	Μ	Α	Τ	Ι
Ε	Ο	Θ	Υ	Τ	Ρ
Ρ	Ε	Π	Ο	Δ	Ι
Ι	Γ	Κ	Φ	Π	Λ
Ξ	Μ	Ε	Σ	Η	Κ

Νηπιαγωγείο..... ΟΝΟΜΑ.....  
 Ημερομηνία.....

**ΚΡΥΣΤΑΛΛΙΑ**  
 Κρυπτόλεξο  
 Βρες τα τέσσερα μέλη του σώματός σου.




MATI  
 ΧΕΡΙ  
 ΜΕΣΗ  
 ΠΟΔΙ

Χ	Α	Μ	Α	Τ	Ι
Ε	Ο	Θ	Υ	Τ	Ρ
Ρ	Ε	Π	Ο	Δ	Ι
Ι	Γ	Κ	Φ	Π	Λ
Ξ	Μ	Ε	Σ	Η	Κ

Νηπιαγωγείο..... ΟΝΟΜΑ.....  
 Ημερομηνία.....

**ΤΑΤΙΑΝΑ**  
 Κρυπτόλεξο  
 Βρες τα τέσσερα μέλη του σώματός σου.

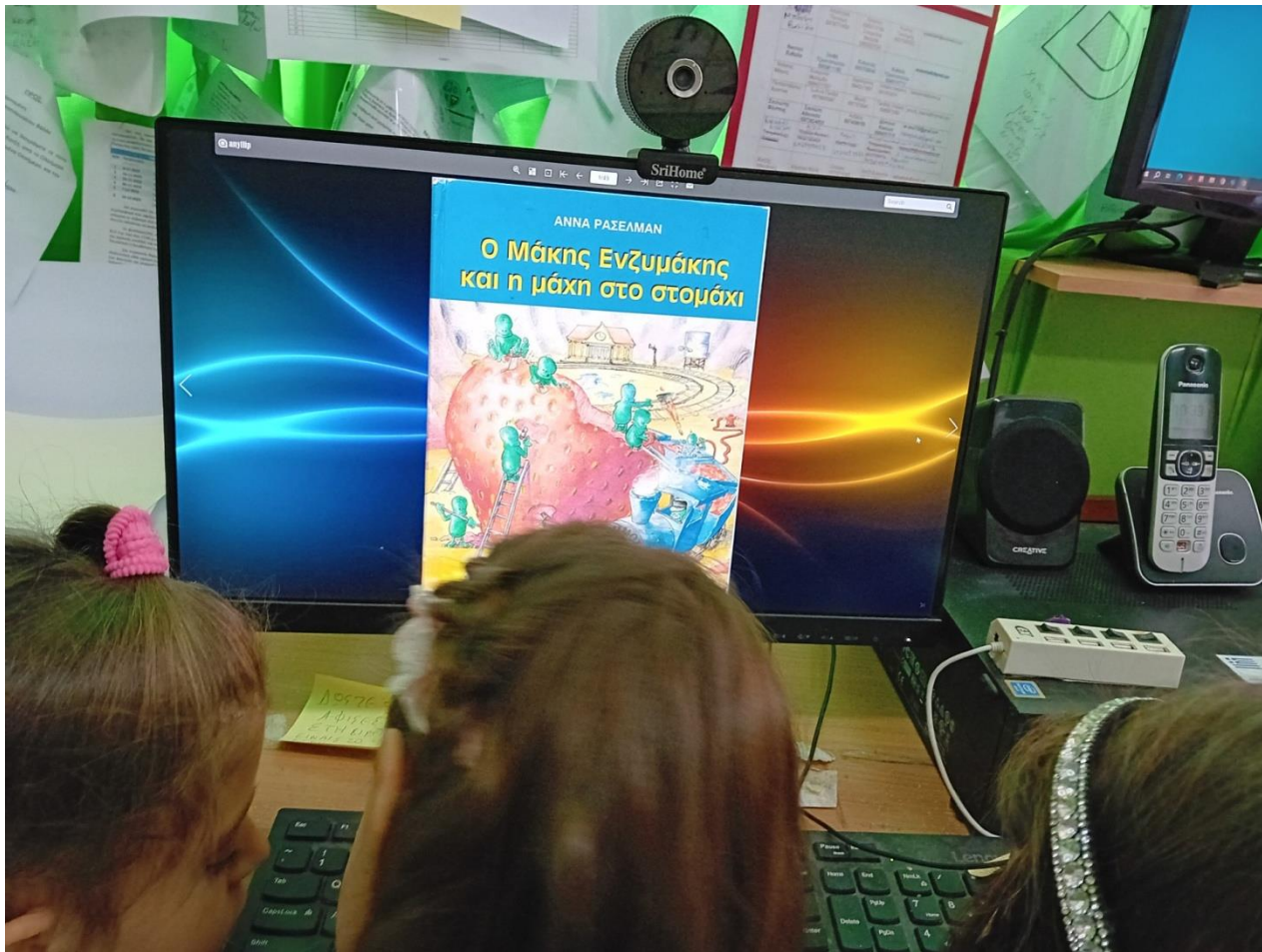


MATI  
 ΧΕΡΙ  
 ΜΕΣΗ  
 ΠΟΔΙ

Χ	Α	Μ	Α	Τ	Ι
Ε	Ο	Θ	Υ	Τ	Ρ
Ρ	Ε	Π	Ο	Δ	Ι
Ι	Γ	Κ	Φ	Π	Λ
Ξ	Μ	Ε	Σ	Η	Κ

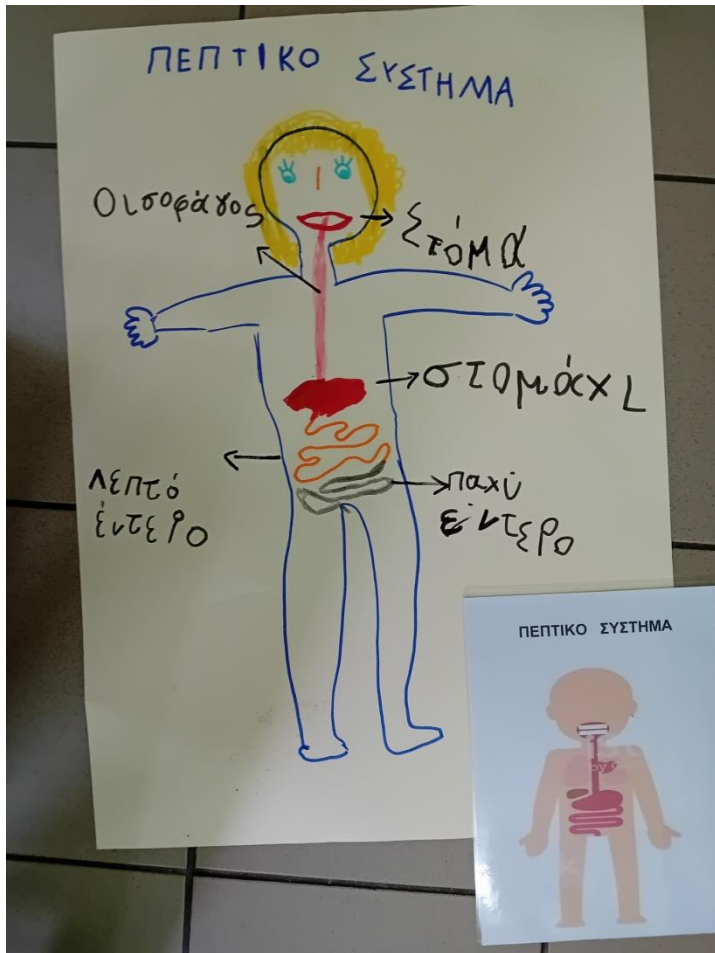
Και αφού εξερευνήσαμε εξωτερικά το σώμα μας ...Πάμε να δούμε τις βασικές λειτουργίες του.

Ξεκινήσαμε με το «**Πεπτικό Σύστημα**». Διαβάσαμε το βιβλίο «Ο Μάκης ενζυμάκης και η μάχη στο στομάχι»





Και αναπαραστήσαμε ομαδικά το πεπτικό σύστημα...



Σε ακολουθία των παραπάνω διαβάσαμε το παραμύθι «Η Δόνα Τερηδόνα και το μυστικό της Γαμήλιας τούρτας» και μιλήσαμε για τις τροφές που κάνουν καλό στον οργανισμό και για άλλες που τον επιβαρύνουν.

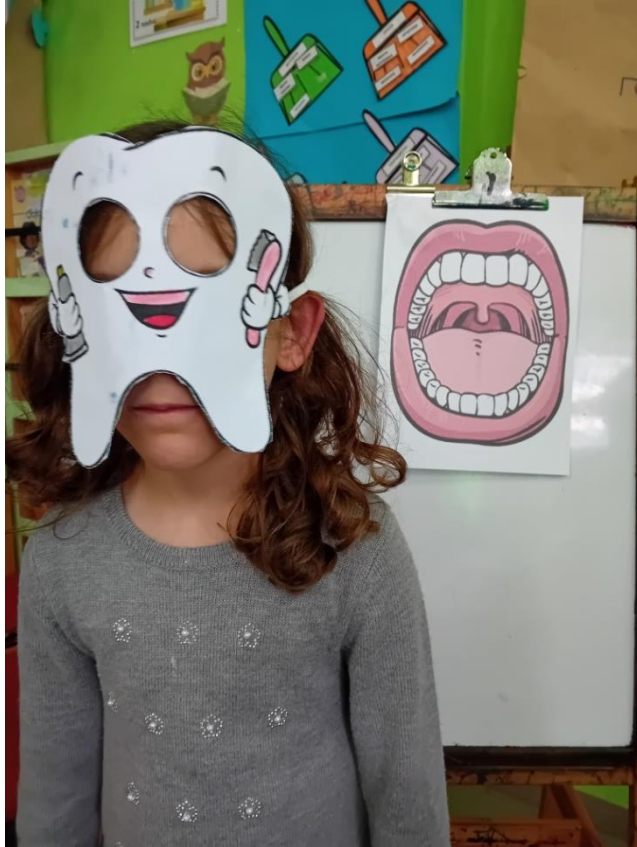




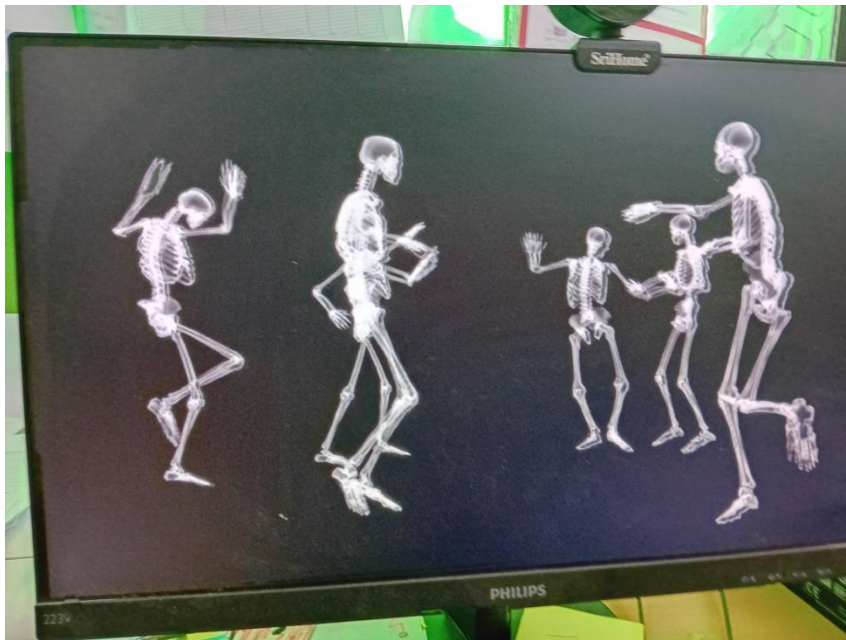
Και παίξαμε ένα παιχνίδι προς εμπέδωση διαχωρίζοντας τις υγιεινές από τις ανθυγιεινές τροφές



Μιλήσαμε για τη σπουδαιότητα κατανάλωσης υγιεινών τροφών για τη στοματική υγιεινή και για το σώμα μας και αφού αποφασίσαμε να τρεφόμαστε σωστά κατασκευάσαμε τα χαμόγελα δοντάκια...

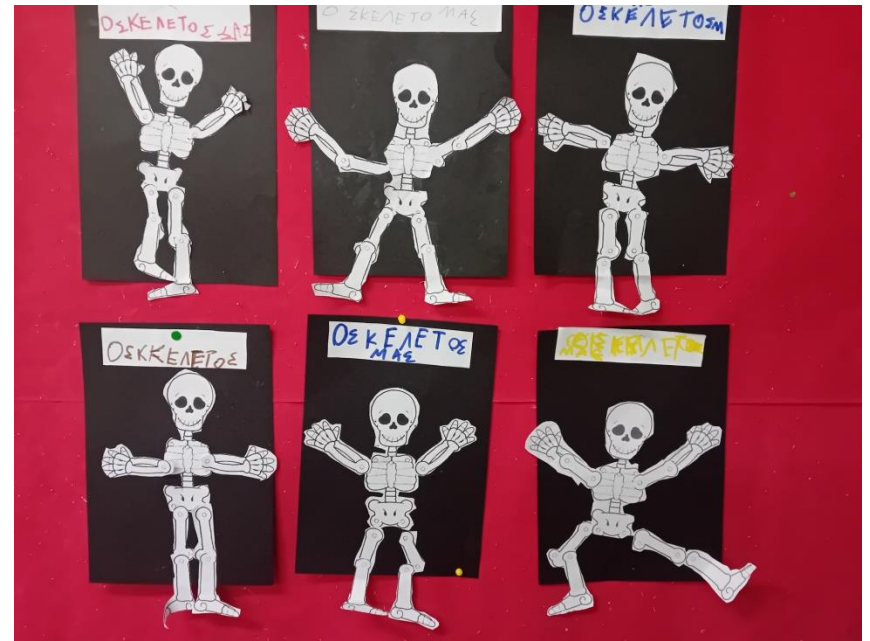


Στη συνέχεια μιλήσαμε για τον **Σκελετό** μας...είδαμε  
σχετικό βίντεο

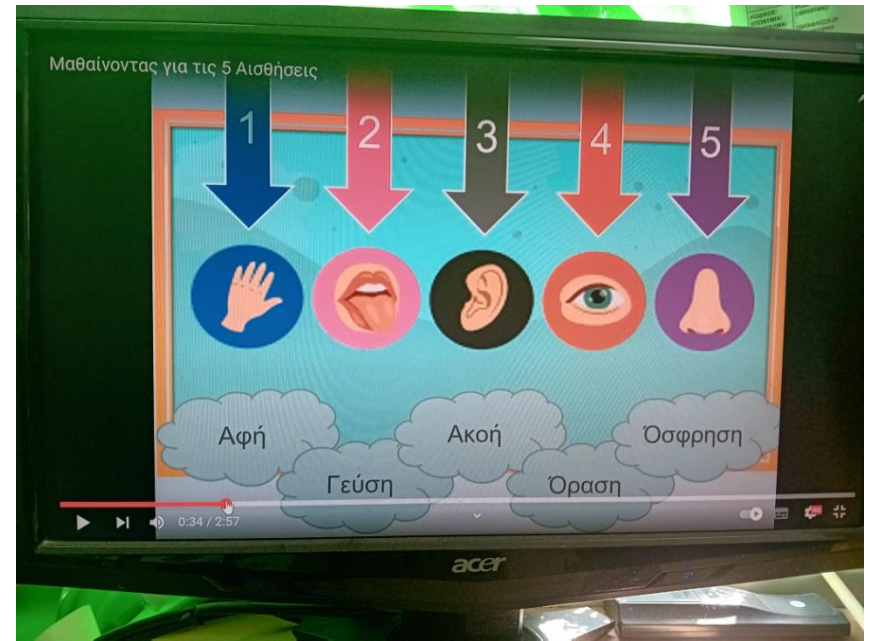




# Και κατασκευάσαμε τον σκελετό μας

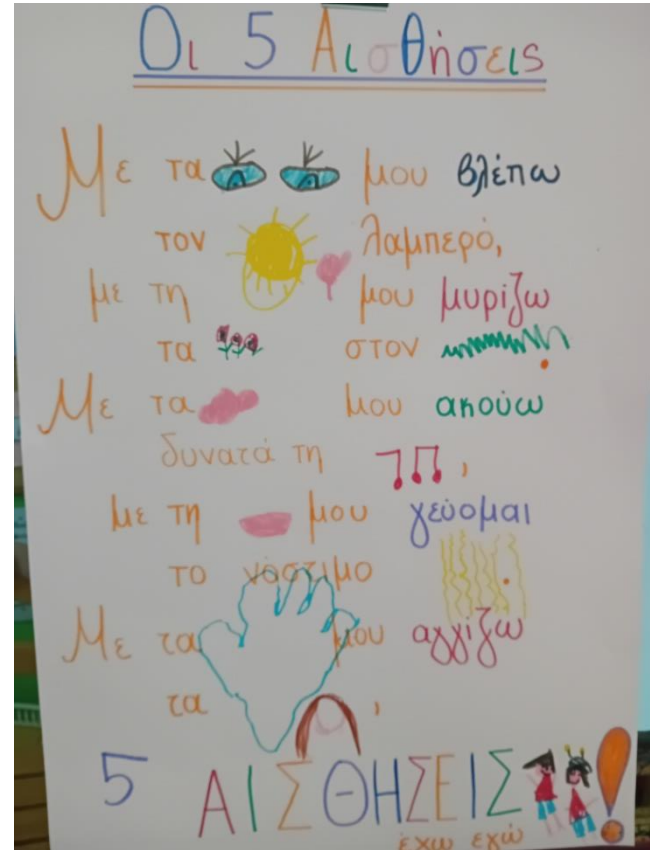
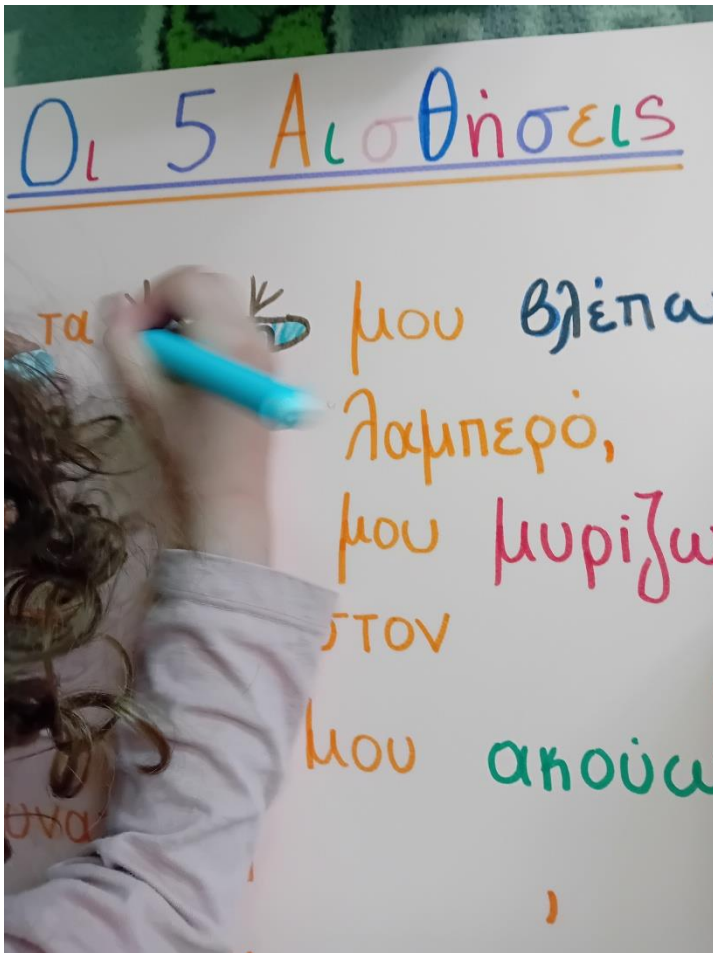


Ο άνθρωπος έχει και τις πέντε αισθήσεις... Παρακολουθήσαμε σχετικό βίντεο

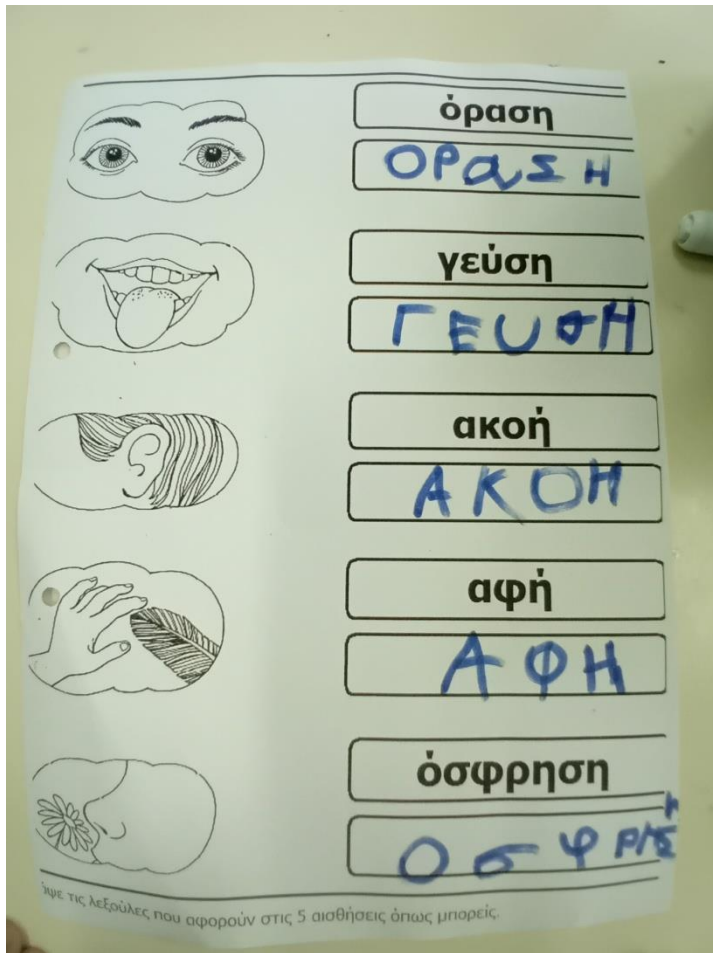




Το κάναμε ομαδική εργασία , το διαβάσαμε και στο τέλος το αποστηθήσαμε.





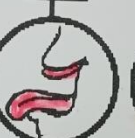
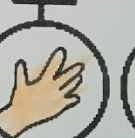
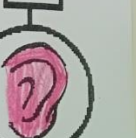

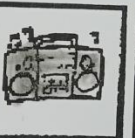

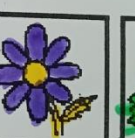

# Κάναμε εργασίες εμπέδωσης των πέντε αισθήσεων... Με τη χρήση της γλώσσας



# Με χρήση μαθηματικών...

Γράψε στο άδειο κουτάκι το σωστό αριθμό ανάλογα με την αίσθηση με την οποία το αντιλαμβάνεσαι.










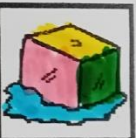
ΚΡΥΣΤΑΛΛΙΑ

1	2	3	4	5
				
				
3	5	1	2	4

ΟΝΟΜΑ.....

Γράψε στο άδειο κουτάκι το σωστό αριθμό ανάλογα με την αίσθηση με την οποία το αντιλαμβάνεσαι.

ΦΡΕΣΚΟ

1	2	3	4	5
				
				
3	5	1	2	4

ΟΝΟΜΑ.....

# Αφή

Διαβάσαμε βιβλίο για την αφή και επεξεργαστηκαμε διάφορες υφές



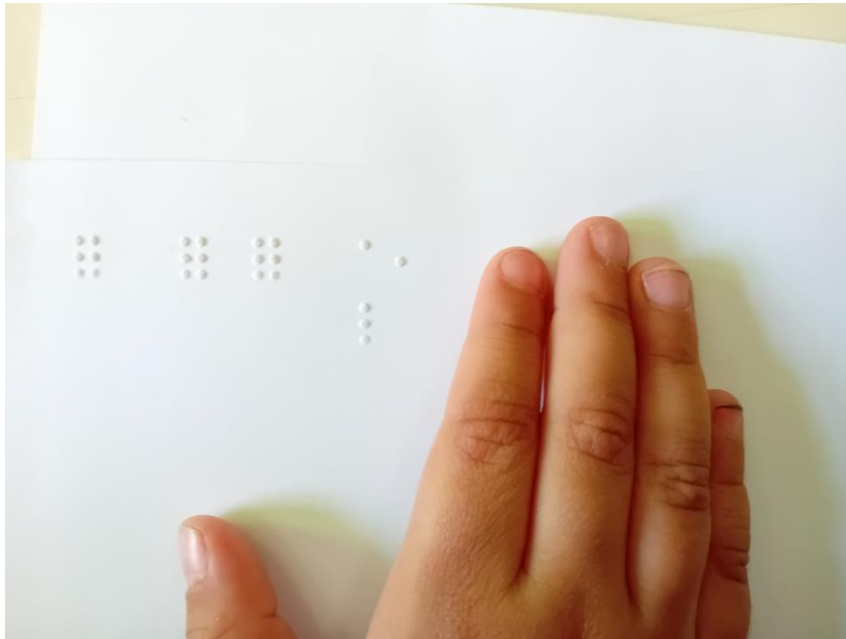


Παίξαμε παιχνίδι...Μάντεψε δια τις  
αφής το αντικείμενο...





# Διαβάσαμε δια της αφής με τη μέθοδο Braille



Φτιάξαμε ομαδικά το «δέντρο της αφής» με τις παλάμες μας

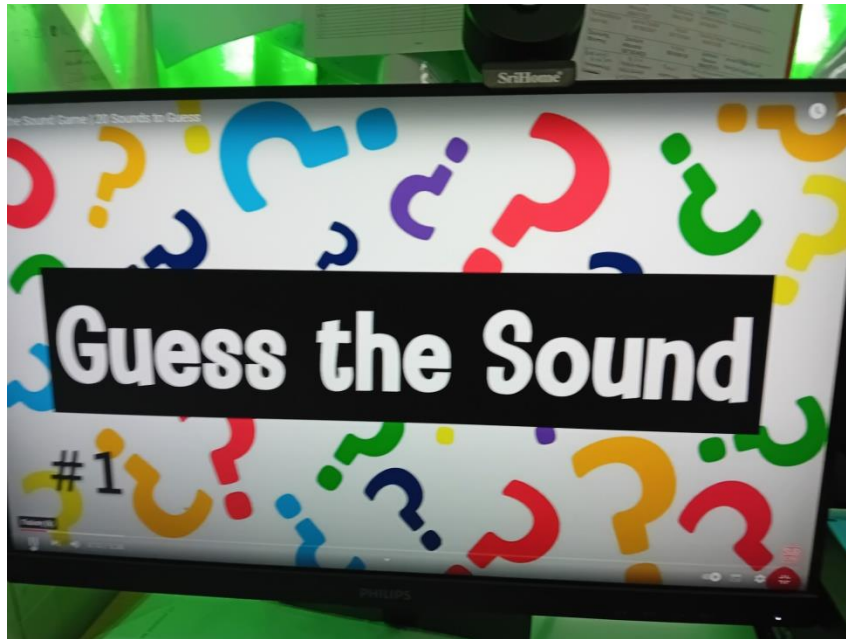


# Ακοή

Διαβάσαμε βιβλία για την ακοή



Και αφού κλείσαμε τα μάτια παίξαμε το παιχνίδι  
«Μάντεψε τον ήχο»



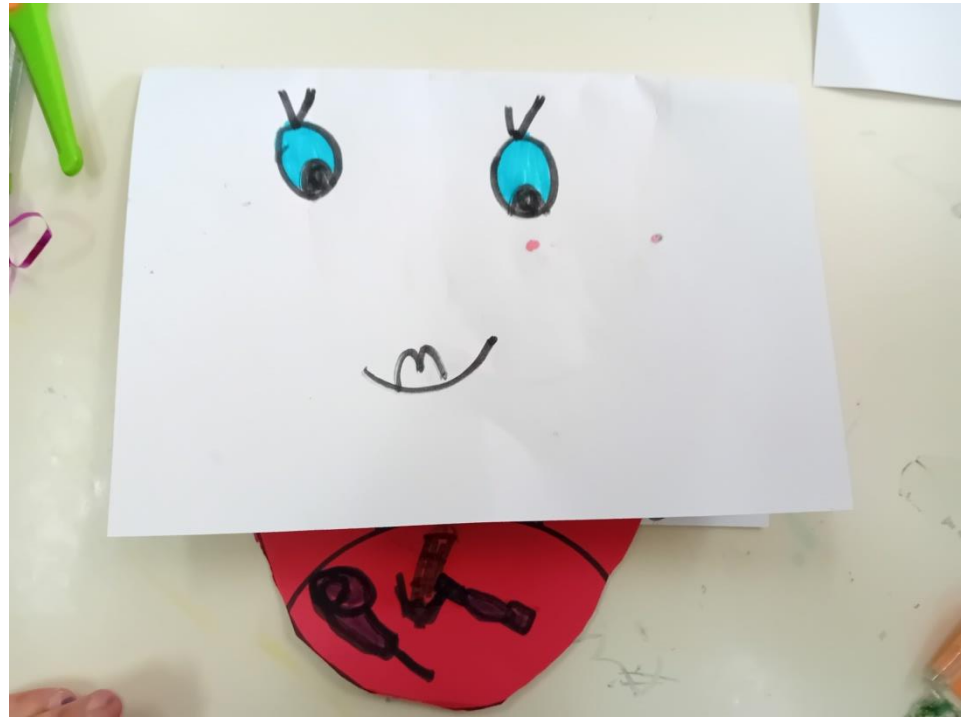


# Γεύση

Γευτήκαμε διάφορες γεύσεις και τις κατατάξαμε

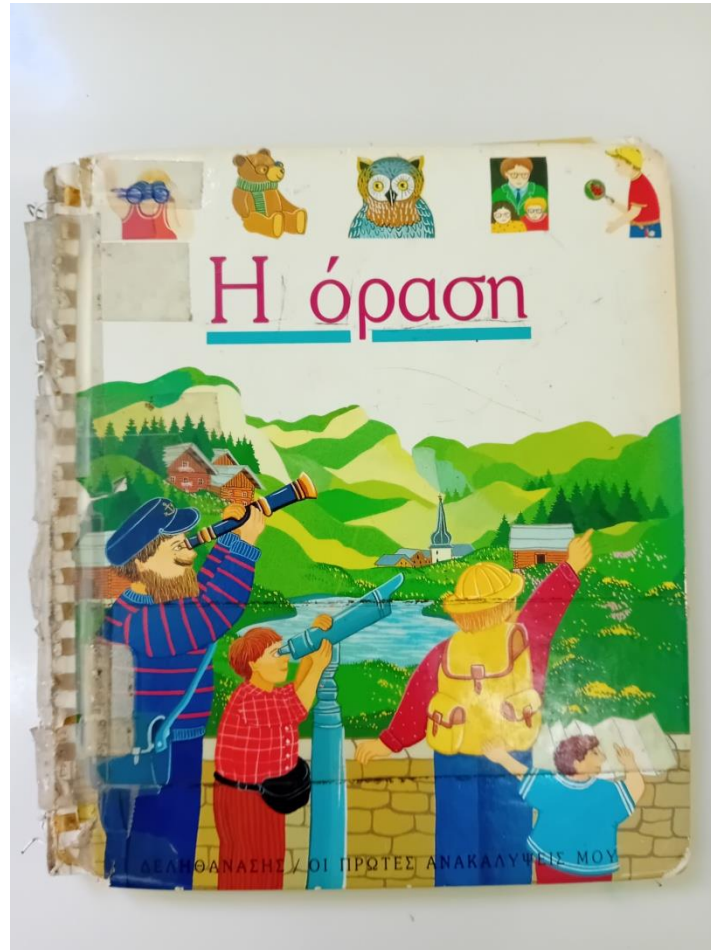


Και φτιάξαμε το «ανθρωπάκι τις γεύσης»



# ΌΡΑΣΗ

Διαβάσαμε το βιβλίο για την όραση και περιγράψαμε αυτά που εμείς βλέπουμε μέσα και έξω από την τάξη



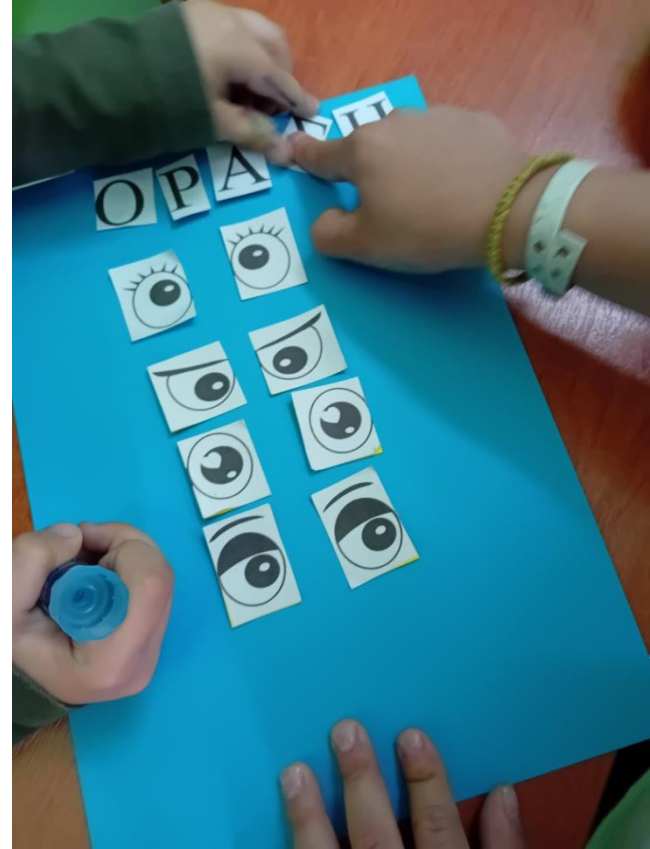


## Παίξαμε το παιχνίδι του χαμένου θησαυρού

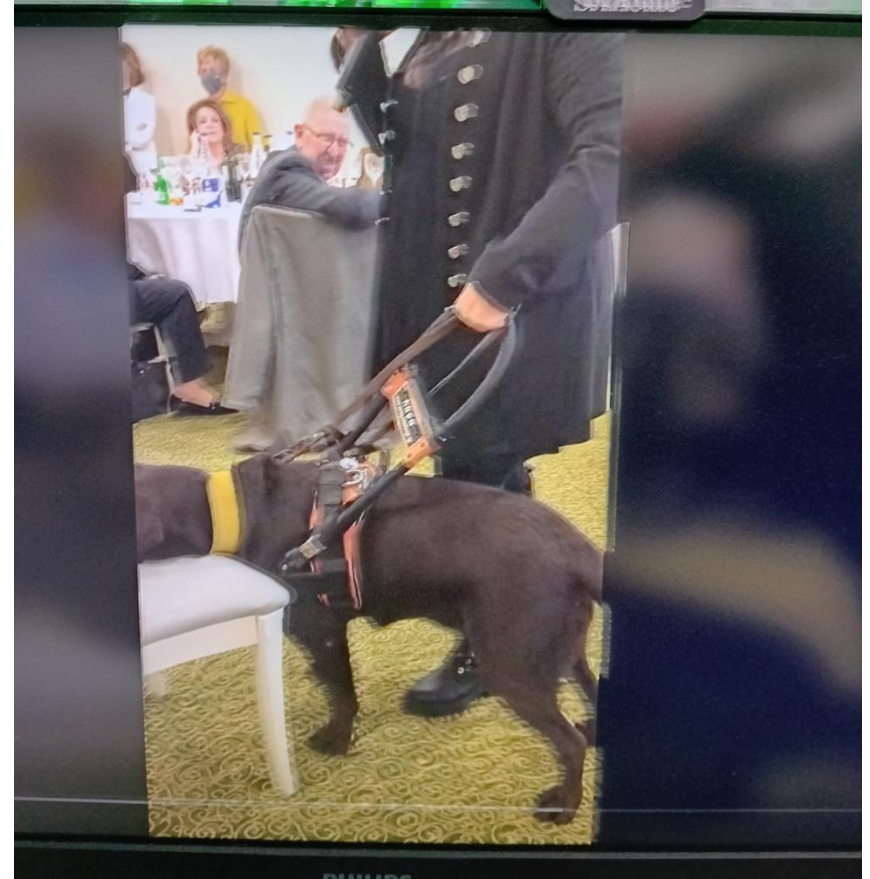




Σε ομαδούλες φτιάξαμε τα ζευγάρια με τα μάτια



Για να κατανοήσουμε καλύτερα τη σπουδαιότητα της όρασης, παρακολουθήσαμε το βίντεο για τον σκύλο οδηγό και την μετακίνηση των ανθρώπων με προβλήματα όρασης.



Παίξαμε το παιχνίδι με τον σκύλο οδηγό...





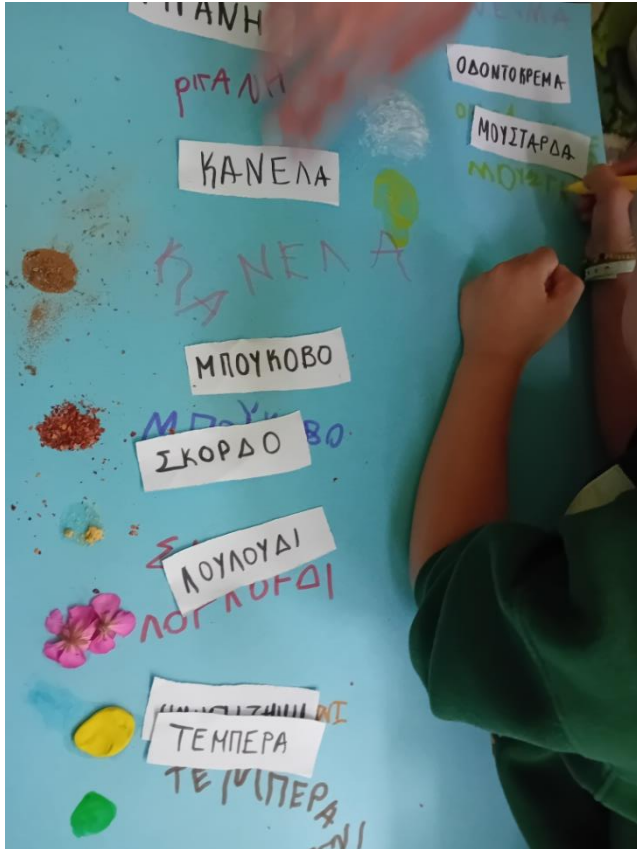
# Όσφρηση

Μυρίσαμε διαφορετικές οσμές και προσπαθήσαμε να μαντέψουμε τι είναι...

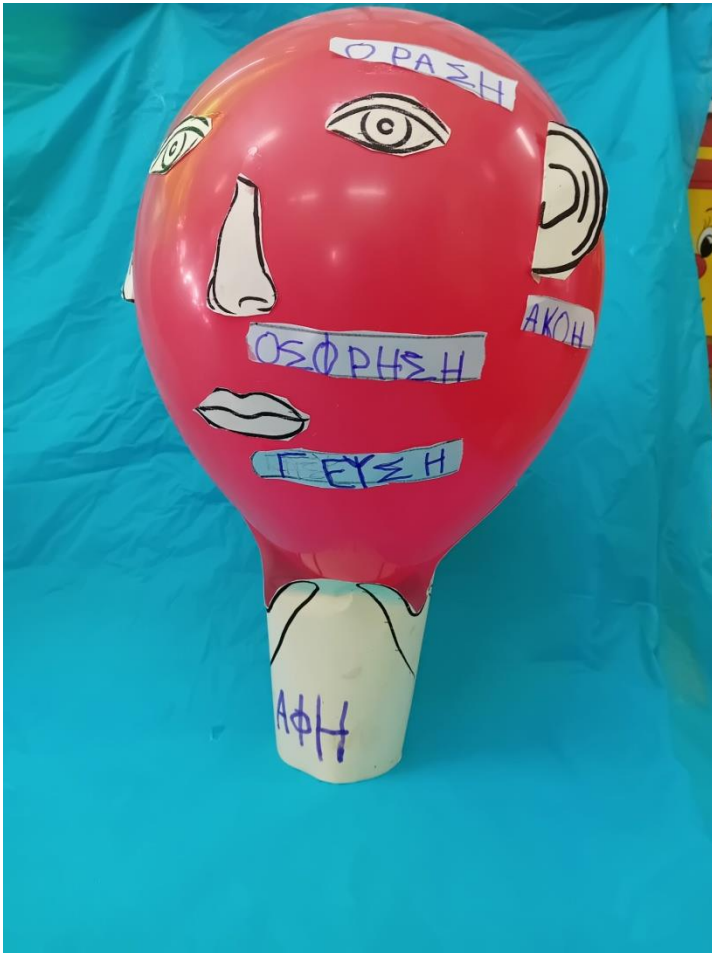




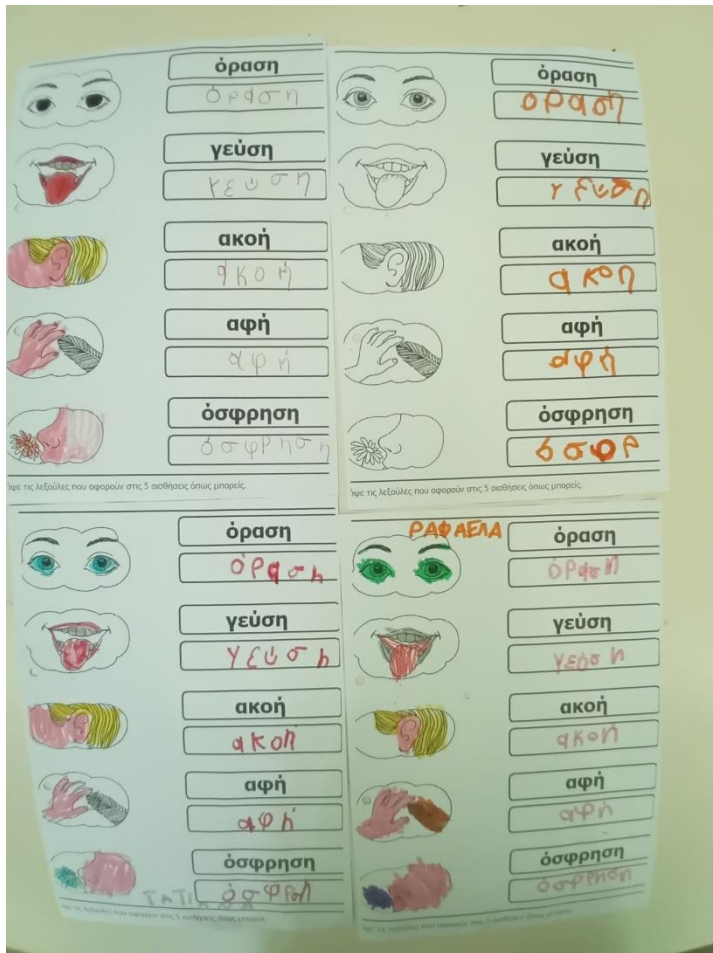
Στη συνέχεια καταγράψαμε αυτά που διαπιστώσαμε...



Και αφού μιλήσαμε για όλες τις αισθήσεις φτιάξαμε το  
ανθρωπάκι των αισθήσεων








# Κάναμε και την ατομική μας εργασία...



# Στο τέλος για εμπέδωση μάθαμε το ποίημα των αισθήσεων..

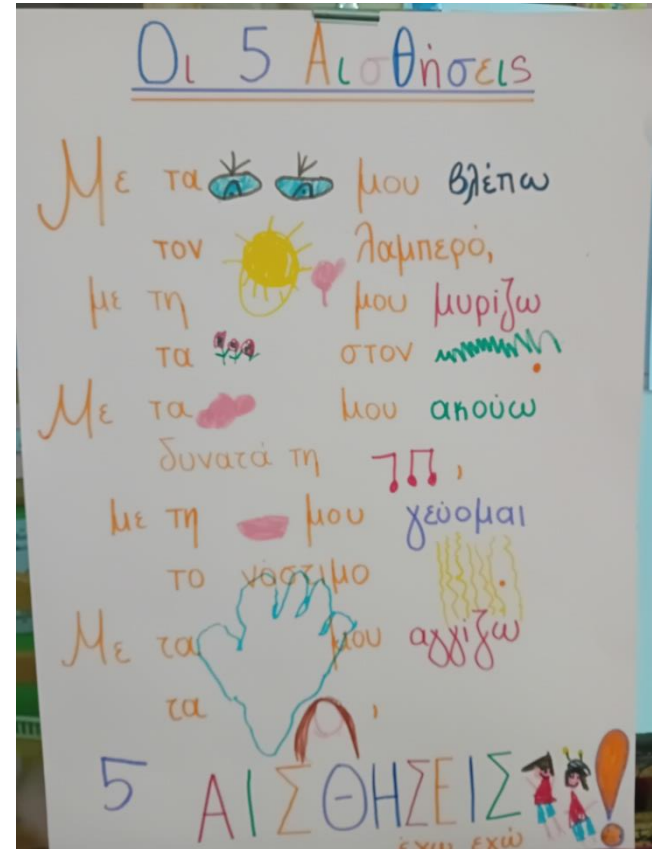
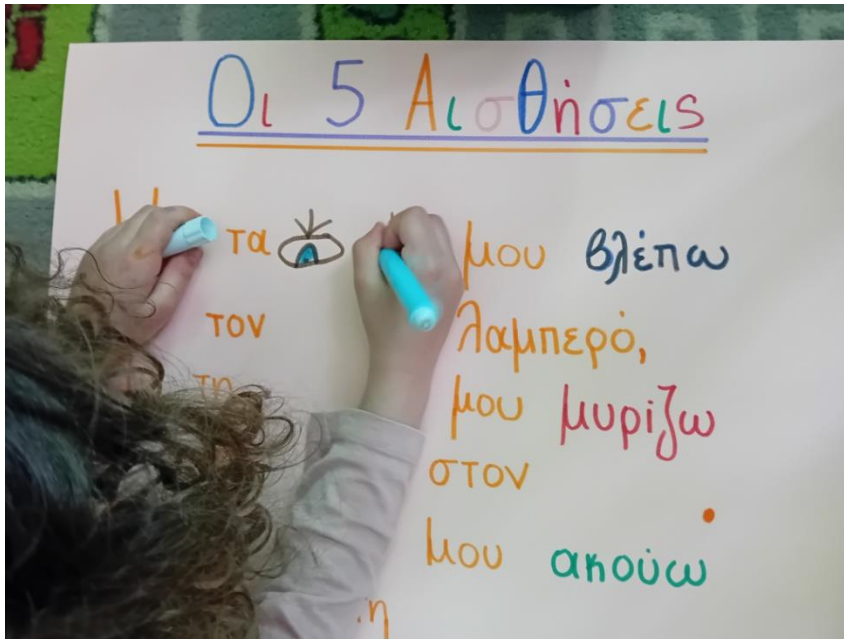
ΟΙ 5 ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ

Με τα μάτια μου βλέπω τον ήλιο  
λαμπερό,  
με τη μύτη μου μυρίζω τα λουλούδια  
στον αγρό.  
Με τα αυτιά μου ακούω δυνατά τη  
μουσική,  
με τη γλώσσα μου γεύομαι το νόστιμο  
φαΐ,  
Με τα χέρια μου αγγίζω τα μαλλιά,  
5 αισθήσεις έχω εγώ παιδιά!

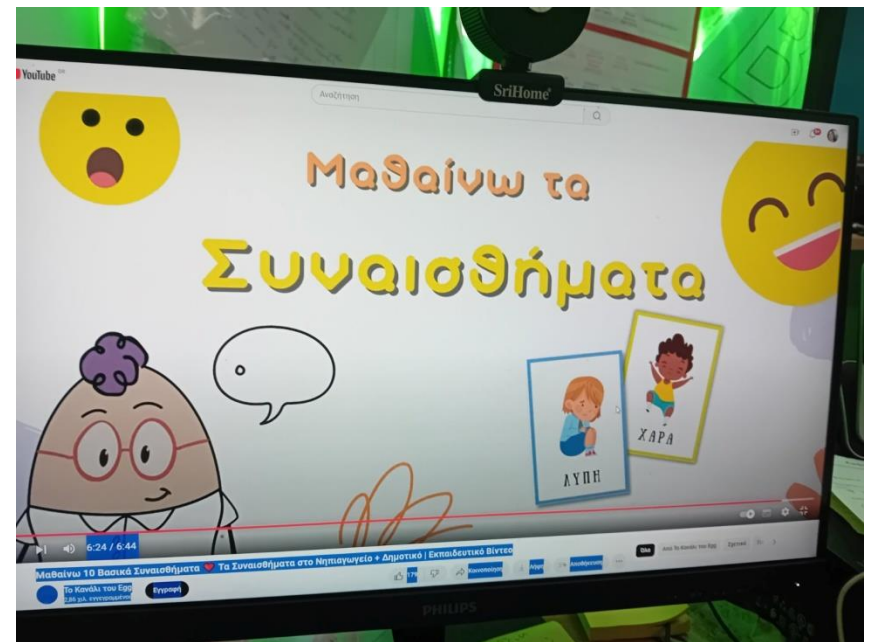
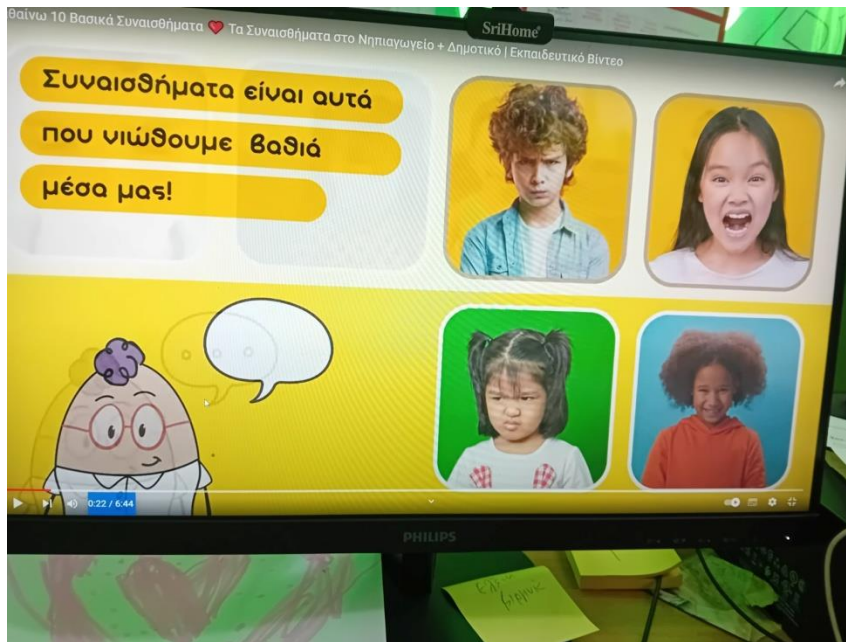
<b>ΓΕΥΣΗ</b>	
<b>ΑΦΗ</b>	
<b>ΟΡΑΣΗ</b>	
<b>ΟΣΦΡΗΣΗ</b>	
<b>ΑΚΟΗ</b>	



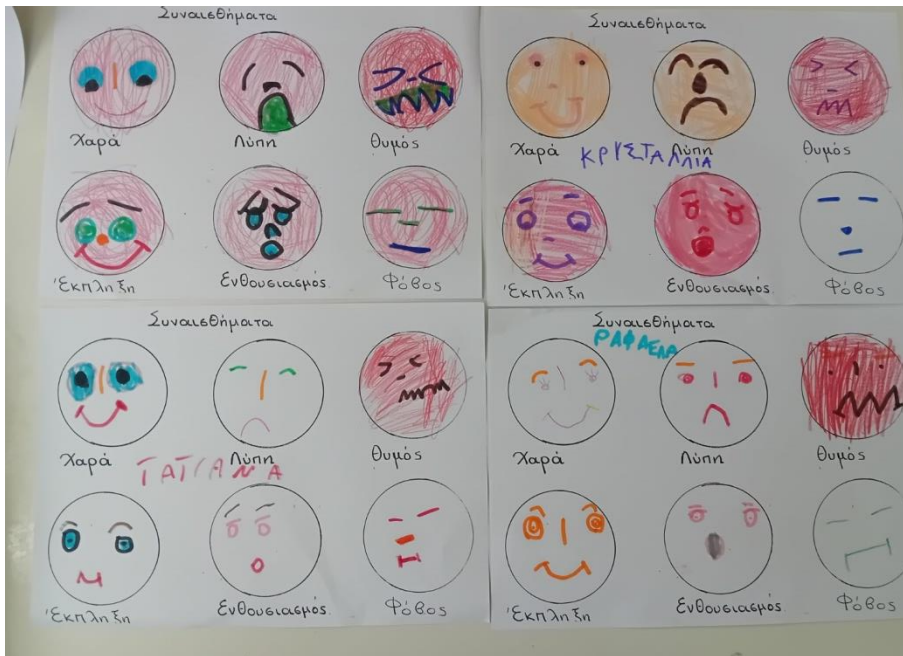
Το κάναμε ομαδική εργασία, το ζωγραφίσαμε, το διαβάσαμε, το αποστηθήσαμε...



Για να ολοκληρώσουμε τις γνώσεις μας ...δεν μπορούσαμε να αγνοήσουμε  
ότι ο άνθρωπος έχει και **ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ**  
Παρακολουθήσαμε το βίντεο για τα συναισθήματα

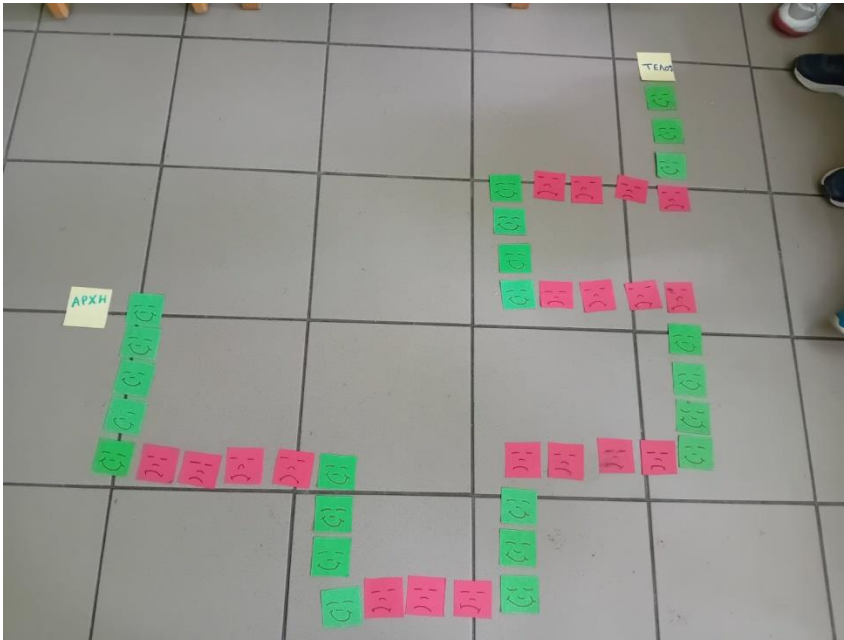


# Φιάξαμε τις φατσούλες των συναισθημάτων





Παίξαμε το παιχνίδι της χαράς και της λύπης...



Μιλήσαμε για τον θυμό...και φτιάξαμε το φανάρι διαχείρισης του θυμού...



Εμπνευστήκαμε από τον πίνακα του Picasso «Ο γιός μου Ραυλ» και ζωγραφίσαμε τα συναισθήματα....





# Και τέλος φτιάξαμε ατομικά τον εαυτό μας και το συναίσθημα που μας κατακλύζει...



Πρόγραμμα «Γνωρίζοντας τον εαυτό» μου έφτασε στο τέλος του και μας πρόσφερε  
όμορφες εμπειρίες και γνώσεις...

Με το τέλος του προγράμματος δόθηκαν διπλώματα συμμετοχής στους μαθητές

