

Οι ντετέκτιβ ανακαλύπτουν το μυστικό για σώμα γερό και μυαλό δυνατό

3^ο ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΜΑΝΙΑΚΩΝ

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2021-2022



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ – ΕΥ ΖΗΝ
1. Υποθεματική
ΥΓΕΙΑ: Διατροφή και Άσκηση

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ			
ΣΧΟΛΕΙΟ 3 ^ο Νηπιαγωγείο Μανιάκων		ΤΜΗΜΑ 'Β	ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ: 2021-2022
Θεματική	1. Ζω καλύτερα – Ευ Ζην	Υποθεματική	Διατροφή και άσκηση
ΒΑΘΜΙΔΑ		Νηπιαγωγείο	
Τίτλος		Οι ντετέκτιβ ανακαλύπτουν το μυστικό για σώμα γερό και μυαλό δυνατό	
Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου		Δεξιότητες μάθησης 21ου αιώνα (4cs) Κριτική σκέψη Επικοινωνία Συνεργασία Δημιουργικότητα Δεξιότητες του νου: Κατασκευές, παιχνίδια Επίλυση προβλημάτων Δεξιότητες της τεχνολογίας και της επιστήμης Ψηφιακός γραμματισμός Δεξιότητες δημιουργίας και διαμοιρασμού ψηφιακών δημιουργημάτων	
Σύνδεση με τη Βασική Θεματική		1. ΥΓΕΙΑ: Διατροφή	

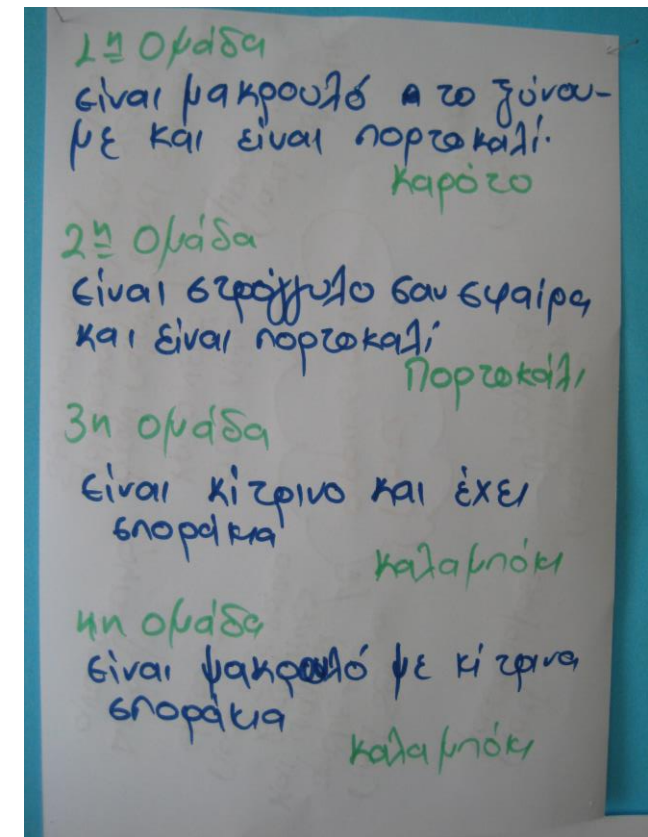
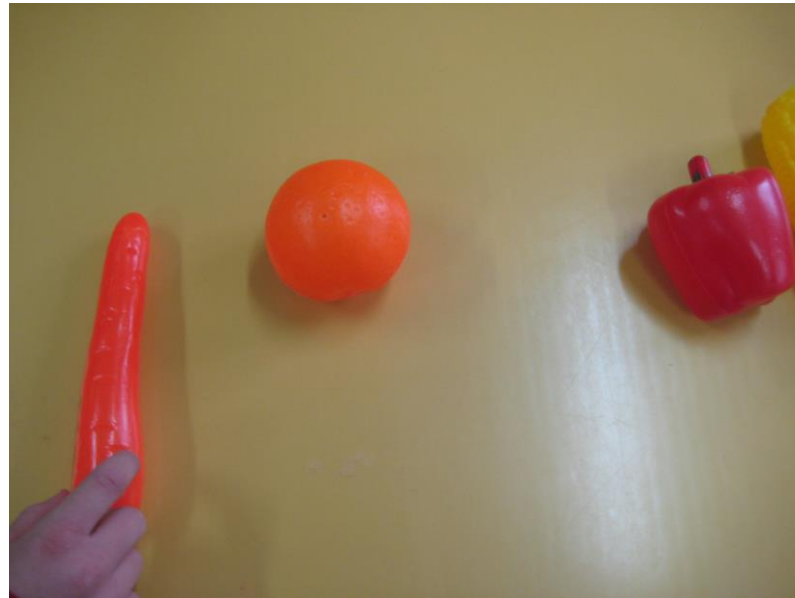
1ο εργαστήριο: Οι ντετέκτιβ γνωρίζονται και προετοιμάζονται

Ο Ντεντέκτιβ Βανς μας στέλνει το πρώτο μήνυμα και ζητά τη βοήθειά μας



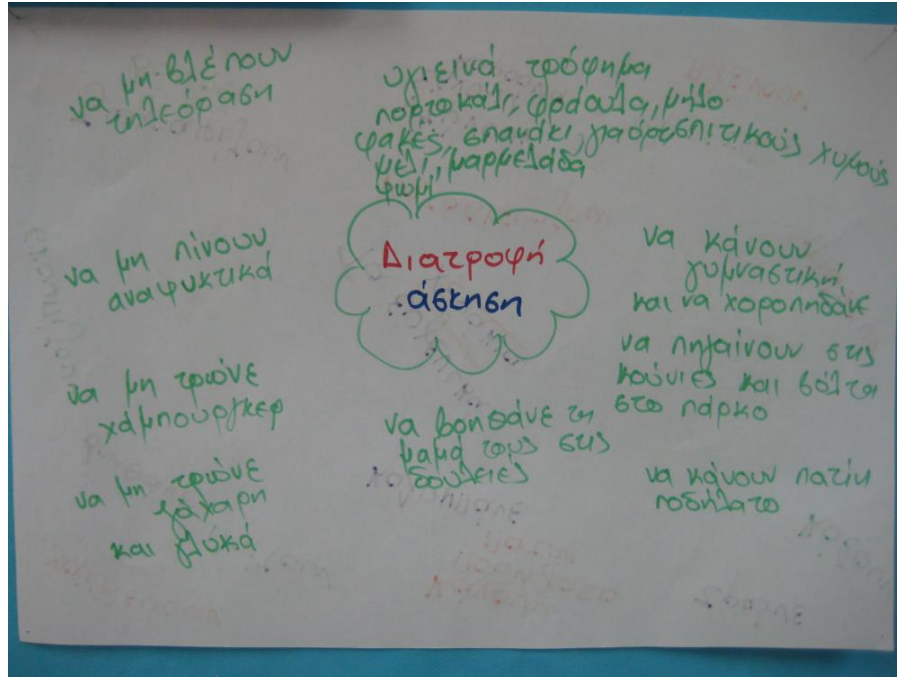
Μάντεψε το αγαπημένο μου φρούτο

Κάθε ομάδα διαλέγει ένα φρούτο ή λαχανικό και το περιγράφει στην ομάδα τάξη δίνοντας κάθε φορά και ένα στοιχείο



Καταιγισμός ιδεών

Προτείνουμε λύσεις στο πρόβλημα του Ντεντέκτιβ Βανς και καταγράφουμε τις γνώσεις μας σχετικά με τη σωστή διατροφή και την άθληση.



Υγιεινές προτάσεις γευμάτων

Σε ομάδες προτείνουμε υγιεινά γεύματα
για το πρωινό



για το δεκατιανό



Παρουσιάζουμε τις προτάσεις μας στην ολομέλεια αιτιολογώντας
τις επιλογές μας



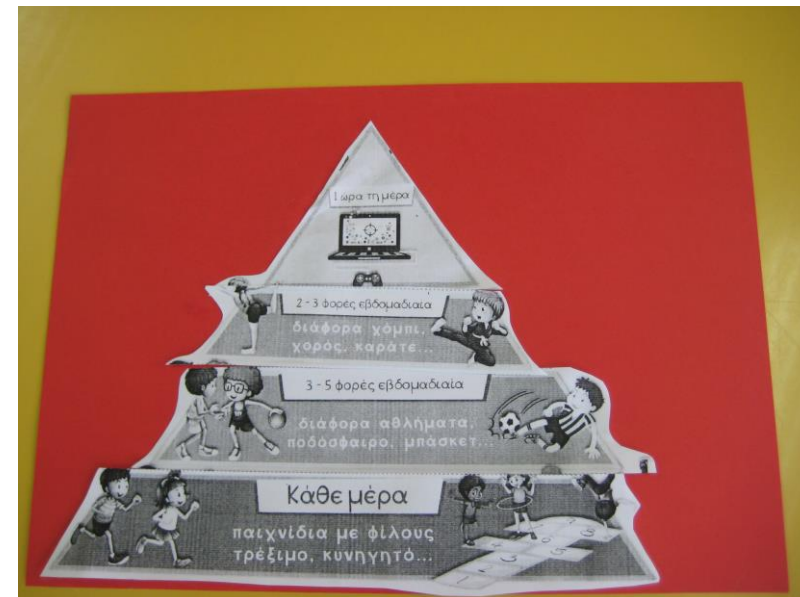
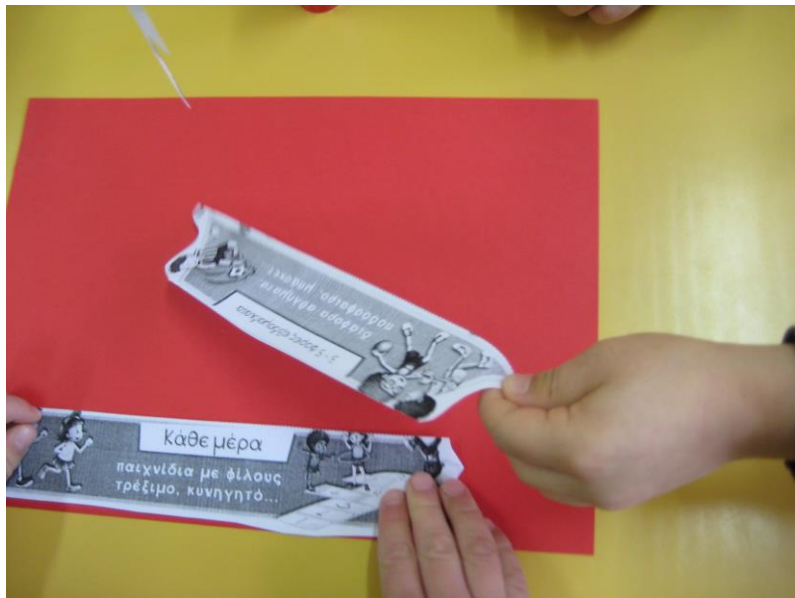
Το πιάτο της διατροφής μου

Με την τεχνική του κολλάζ παρουσιάζουμε τις τροφές που τρώμε συνήθως το μεσημέρι



2ο εργαστήριο: Οι ντετέκτιβ ανακαλύπτουν την πυραμίδα της φυσικής δραστηριότητας

Λαμβάνουμε το πρώτο μήνυμα από τον Ντεντέκτιβ Βανς και αφού χωριστούμε σε ομάδες αναζητούμε μέσα στην τάξη τα κρυμμένα κομμάτια της πυραμίδας της άθλησης, την οποία στη συνέχεια ανασυνθέτουμε.



Οι πυραμίδες της άθλησης



Ακολουθώντας τη ρουτίνα σκέψης «Βλέπω, σκέφτομαι αναρωτιέμαι» εξερευνούμε την πυραμίδα της άθλησης

ΒΛΕΠΩ	ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ	ΑΝΑΡΩΤΙΕΜΑΙ
<p>ΑΣΚΗΣΗ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ ΚΑΡΑΤΕ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΚΟΥΤΣΟ ΜΠΑΛΕΤΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΜΠΑΣΚΕΤ ΠΥΡΑΜΙΔΑ</p>	<p>ΝΙΣΕΛΟΔΕΟΝ ΒΛΕΠΟΥ ΓΟΡΜΙΤΙ ΠΑΙΖΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΕΙΚΟΝΑ ΠΑΙΖΟΤΑ ΙΔΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΤΗΝ ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΟΜΦΑΡΩ ΟΤΙ ΘΑ ΠΑΘΩ ΣΤΟ ΜΠΑΛΕΤΟ ΟΤΙ ΘΑ ΠΑΡ ΓΥΜΝΑ ΣΤΗΡ ΙΟ ΠΑΙΖΩ ΜΕ ΤΗ ΔΗΜΗΤΡΑ</p>	<p>ΠΩΣ ΓΙΝΟΜΑΙ ΔΥΝΑΤΟΣ ΟΤΑΝ ΚΑΝΩ ΓΥΜΝΑΣΤ ΚΗ ΠΩΣ ΠΑΙΖΕΤΑΙ ΤΟ ΜΠΑΣΚΕΤ ΠΩΣ ΧΑΠΑΝΕ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΜΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ ΠΩΣ ΠΑΙΖΕΤΑΙ ΤΟ ΚΟΥΤΣΟ</p>

Κατασκευάζουμε αφίσα με τις δραστηριότητες που αυξάνουν τη φυσική δραστηριότητα και αυτές που έχουν αρνητικό αντίκτυπο σε αυτήν



Σε πίνακα διπλής εισόδου καταγράφουμε τα ονόματα μας και το είδος των κινητικών δραστηριοτήτων στις οποίες συμμετείχαμε στο διάστημα μιας εβδομάδας

A handwritten table on grid paper with 10 rows and 4 columns. The table contains colored plus signs (+) and one red minus sign (-) indicating participation in various activities. The activities are listed at the bottom of the grid.

+	+		
	+		+
+	+		
-	-		
+	+		
+	+		
	+		
+	+	+	
	+		

Περίοδος Τρέξιμο ποδόσφαιρο ποδόσφαιρο

Ζωγραφίζουμε την πυραμίδα της άθλησης

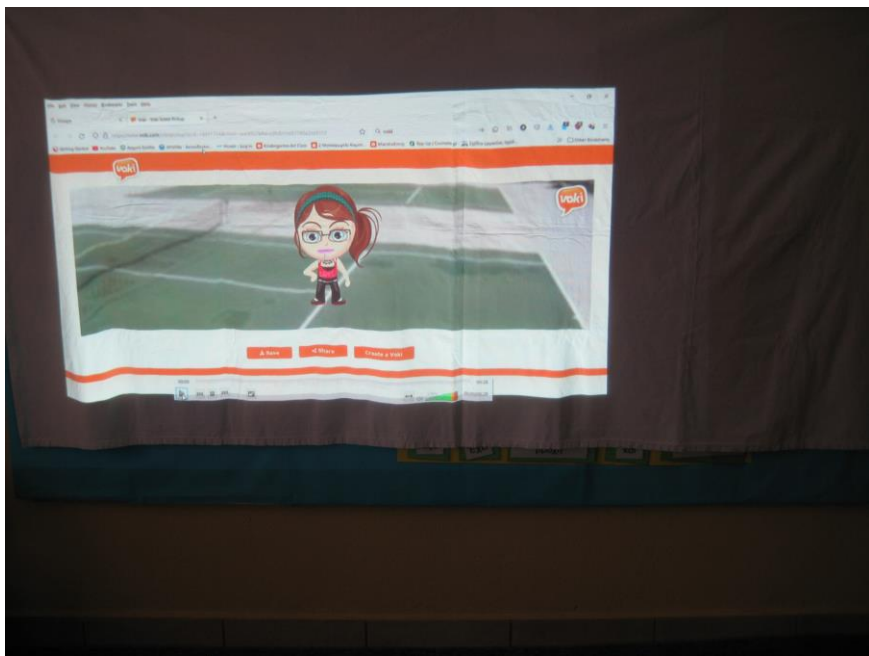


Λαμβάνουμε το πρώτο γράμμα από τον Ντεντέκτιβ Βανς



3ο εργαστήριο: Οι ντετέκτιβ ανακαλύπτουν τα οφέλη της άσκησης και γυμνάζονται

Λαμβάνουμε το δεύτερο μήνυμα του Ντεντέκτιβ Βανς. Η γυμνάστρια Αφροδίτη επισκέπτεται την τάξη μας και μας εξηγεί τα οφέλη της σωματικής άσκησης, τα οποία στη συνέχεια και ζωγραφίζουμε.



Τι μπορώ να κάνω με ένα μαντήλι, μια κορδέλα και ένα μπουκάλι

Καταγράφουμε τις ιδέες των ομάδων

ΜΑΝΤΗΛΙ	ΚΟΡΔΕΛΑ	ΜΠΟΥΚΑΛΙ
- να το κουνάω Πάνω κάτω	- να παίξουμε 6κοι να μ	- να ηηδηζούμε από πάνω
- να το βάλω στο κεφάλι και να κάνω ισορροπία	- να την κουνάω Πάνω-κάτω δεξιά-αριστερά	- να το κουνάω πάνω-κάτω δεξιά-αριστερά μπρος-πίσω
- να το βάλω στο πόδι και να κάνουμε ισορρο- πία	- να κάνουμε σχέδια ψισάκι	- να το πετάξω ψηλά και δια- φέρει να διαθεί ορθία.
- να παίξουμε στο μπουκάλι	- να παίξουμε τον ιστό της αράχνης	- να παίξουμε μουσική
- να το πετάξω ψηλά	- ένας να την κουνάει και να βγην την ακουμπή- σουμε	- να κάνουμε βαράκια
	- να περάσουμε από κάτω	- να το πετάξω και να το πιάνω στον αέρα

Τι μπορώ να κάνω με ένα μαντήλι, μια κορδέλα και ένα μπουκάλι

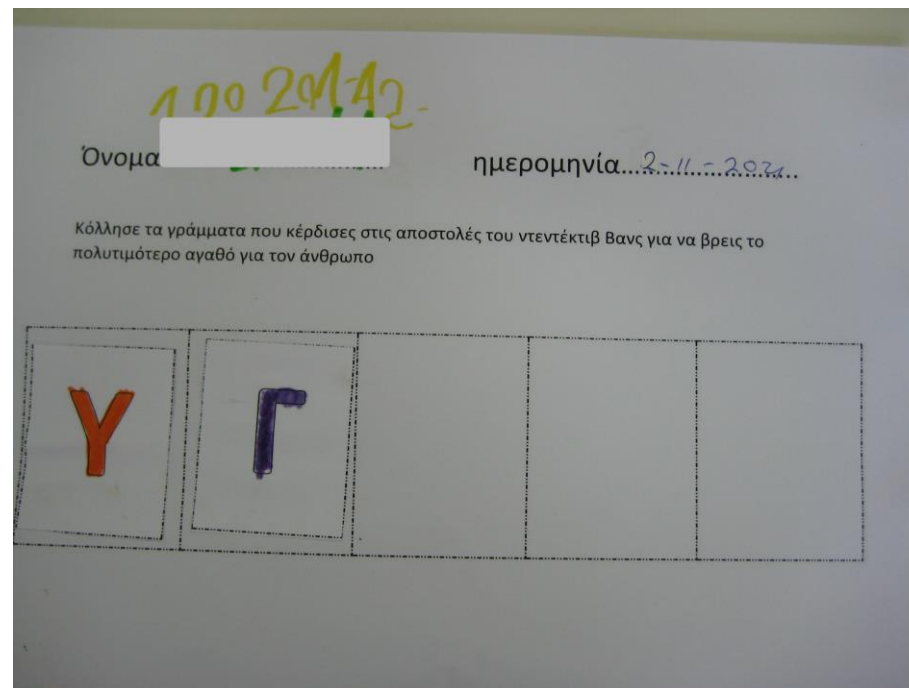
Παίζουμε με κορδέλες



Παίζουμε με μπουκάλια



Λαμβάνουμε το δεύτερο γράμμα



4ο εργαστήριο: Οι ντετέκτιβ ανακαλύπτουν την πυραμίδα της διατροφής και τις ομάδες των τροφών

Ο Ντεντέκτιβ μας στέλνει
το 3^ο μήνυμα και
κατασκευάζουμε την
πυραμίδα της διατροφής



Η πυραμίδα της διατροφής

Χωριζόμαστε σε ομάδες και κάθε ομάδα επιλέγει τα τρόφιμα της μεσογειακής διατροφής που της αναλογούν



Στη συνέχεια κολλάμε τα τρόφιμα στο αντίστοιχο επίπεδο της πυραμίδας

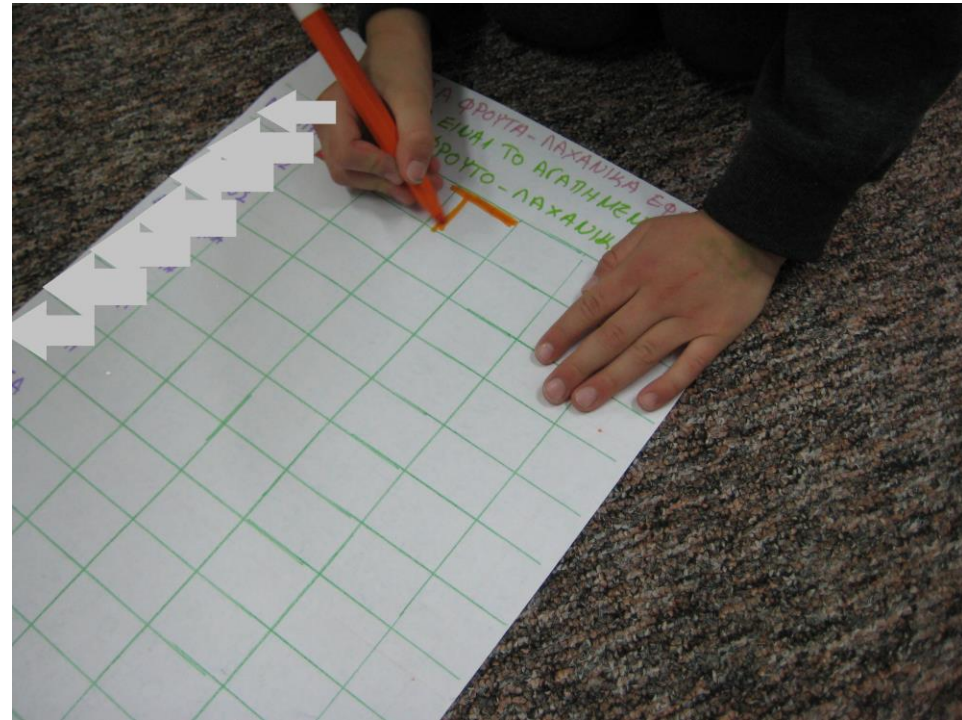


Και συνθέτουμε την πυραμίδα της διατροφής

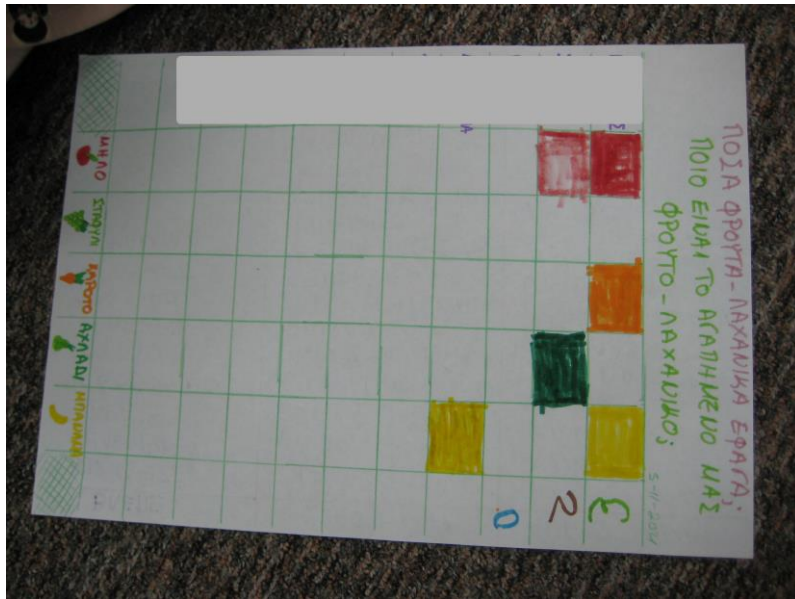


Τρέφομαι σωστά;

Σε πίνακα διπλής εισόδου καταγράφουμε τα φρούτα και τα λαχανικά που φάγαμε σε μία εβδομάδα



Πόσα φρούτα και λαχανικά έφαγα;



Ποιο φρούτο φάγανε τα περισσότερα παιδιά;



Ποιο παιδί έφαγε τα περισσότερα φρούτα;

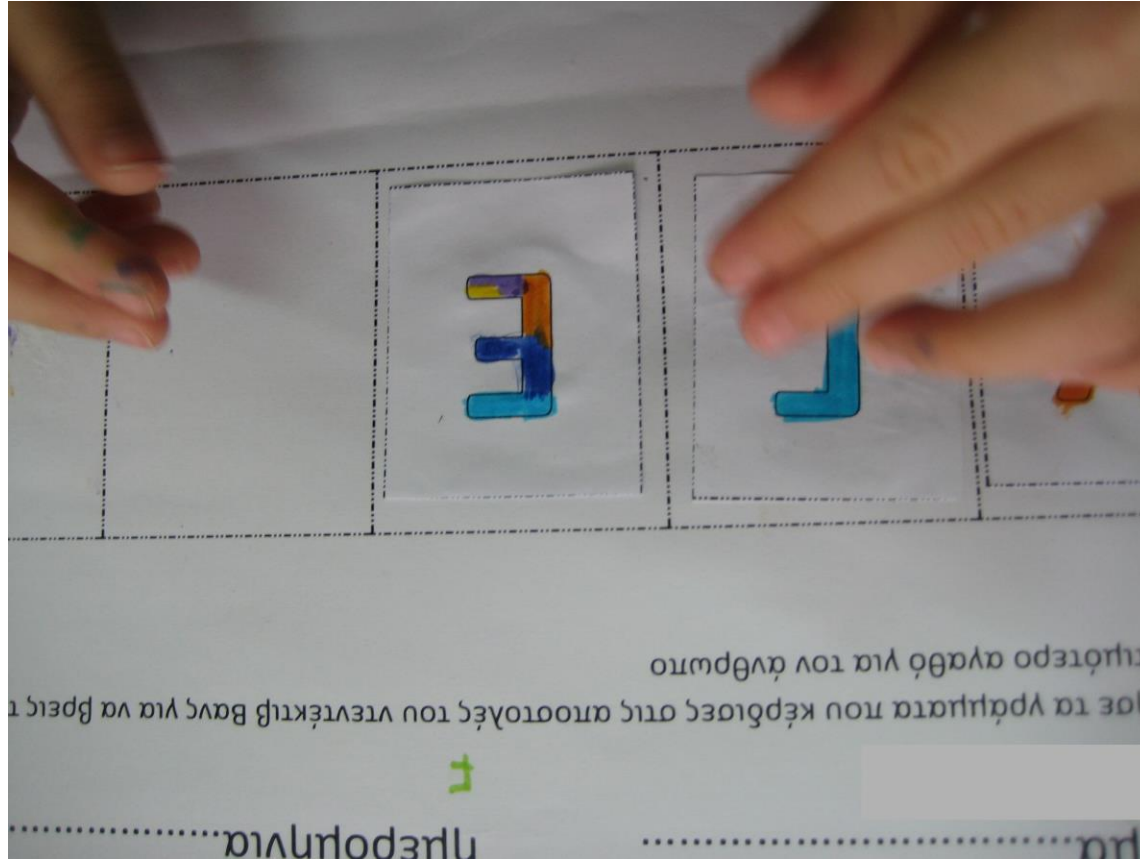


Το πιάτο της διατροφής

Δημιουργούμε ένα υγιεινό μεσημεριανό πιάτο, χρησιμοποιώντας το μαθησιακό αντικείμενο από το φωτόδεντρο (<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-3488>)

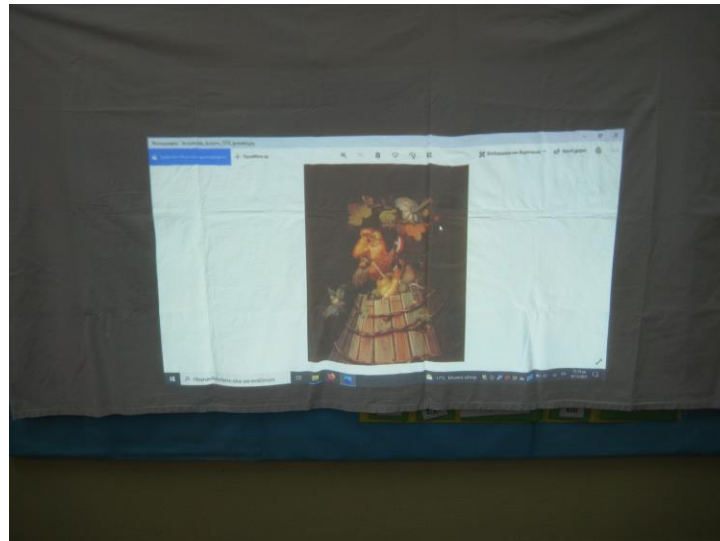


Λαμβάνουμε το τρίτο γράμμα

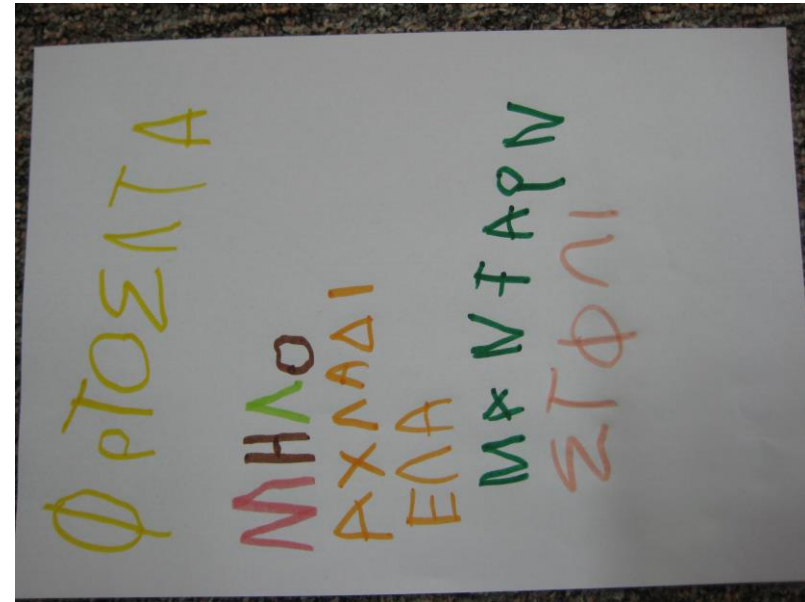
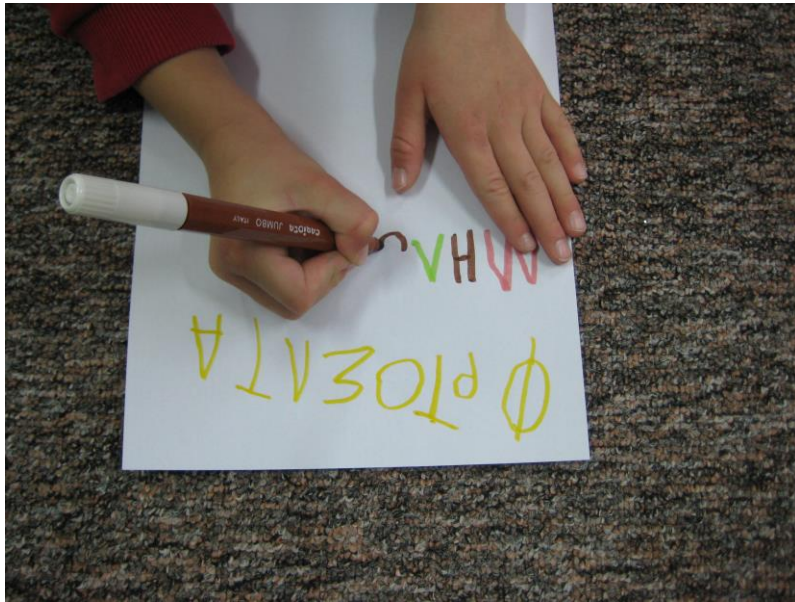


5ο εργαστήριο: Οι ντετέκτιβ μαγειρεύουν υγιεινά

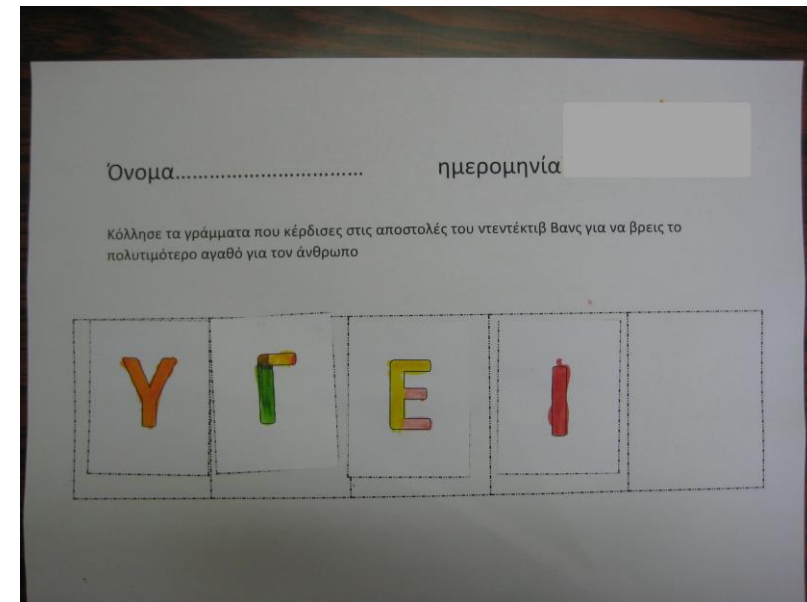
- ▶ Λύνουμε τον τέταρτο γρίφο και ανακαλύπτουμε στην πυραμίδα της διατροφής τα φρούτα και τα λαχανικά. Παρατηρούμε τους πίνακες του Giuseppe Arcimboldo για τις τέσσερις εποχές και ανακαλύπτουμε τα φρούτα και τα λαχανικά που κρύβονται σε αυτούς. Αξιοποιούμε τη ρουτίνα σκέψης “Τι σε κάνει να το λες αυτό;” Αποφασίζουμε να βοηθήσουμε τον Ντεντέκτιβ Βανς να μάθει τα παιδιά του να τρώνε υγιεινά και του στέλνουμε μία συνταγή για φρουτοσαλάτα.



Γράφουμε τη συνταγή για τη φρουτοσαλάτα



Λαμβάνουμε το τέταρτο γράμμα

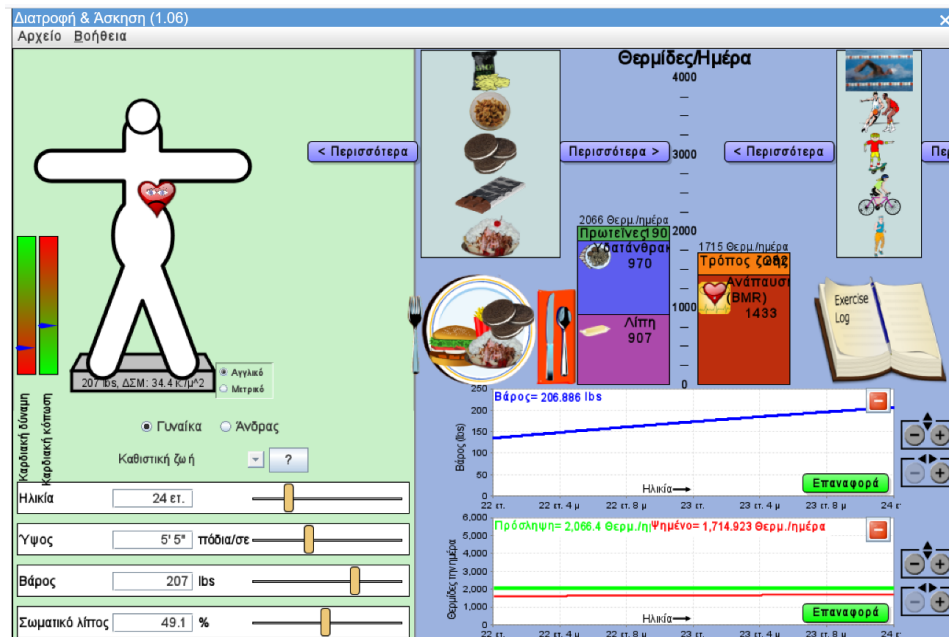


6ο εργαστήριο: Οι ντετέκτιβ επιλύουν προβλήματα διατροφής

Αναπαριστούμε τα τέσσερα σενάρια στην προσομοίωση

[https://phet.colorado.edu/el/simulation/eating-and-exercise.](https://phet.colorado.edu/el/simulation/eating-and-exercise)

Ζωγραφίζουμε τα τέσσερα σενάρια και τις επιπτώσεις τους στο σωματικό βάρος και στην καρδιά



Επικοινωνούμε διαδικτυακά με έναν γυμναστή

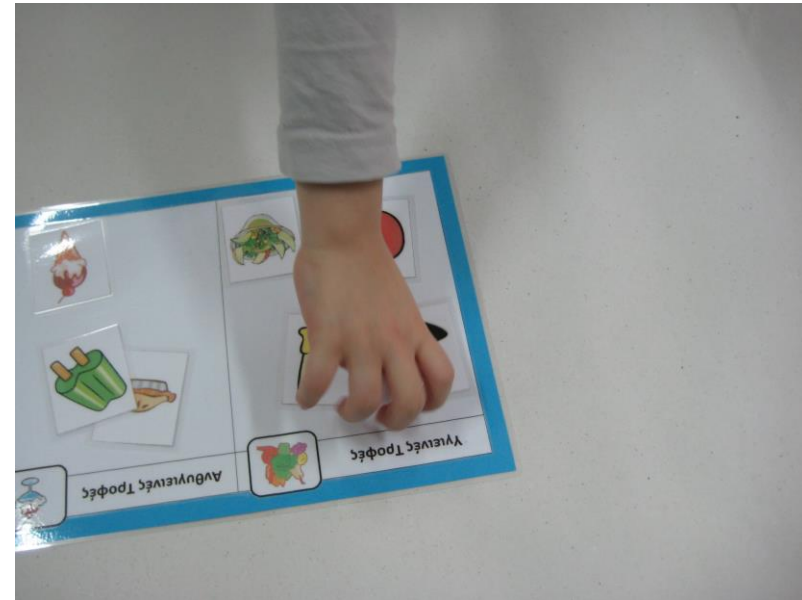


Υγιεινές- ανθυγιεινές τροφές

Επιλέγουμε μία εικόνα από το σακούλι των τροφών



και την χαρακτηρίζουμε ως υγιεινή ή ανθυγιεινή





Λαμβάνουμε το πέμπτο γράμμα

Όνομα..... ημερομηνία...*11-11-2021*...

Κόλλησε τα γράμματα που κέρδισες στις αποστολές του ντεντέκτιβ Βανς για να βρεις το πολυτιμότερο αγαθό για τον άνθρωπο

Υ	Γ	Ε	Ι	Α
---	---	---	---	---

Φρούτα και λαχανικά

Γράφουμε τις λέξεις φρούτα και λαχανικά
όπως μπορούμε



Ομαδοποιούμε τις τροφές σε δύο ομάδες
φρούτα και λαχανικά



Bee-bot

Προγραμματίζουμε το bee-bot και το οδηγούμε στις υγιεινές τροφές
αποφεύγοντας τις ανθυγιεινές



Καταγράφουμε τα όσα
μάθαμε κατά τη διάρκεια
του εργαστηρίου

Τα φρούτα τα
αναψυκτικά οι
καραμέλες και οι
σοκολάδες είναι
αυξημένα

Πυραμίδα
της διατροφής
να τρώμε δημητριακά
φρούτα και λαχανικά
κάθε μέρα

Διατροφή
άσκηση

αν τρώμε μόνο
χάρηνορχερ, πατά-
τες τηγανιτές και
πίτσα και αναψυκτικά
θα παχύνουμε και
η καρδιά μας θα
είναι λυπημένη

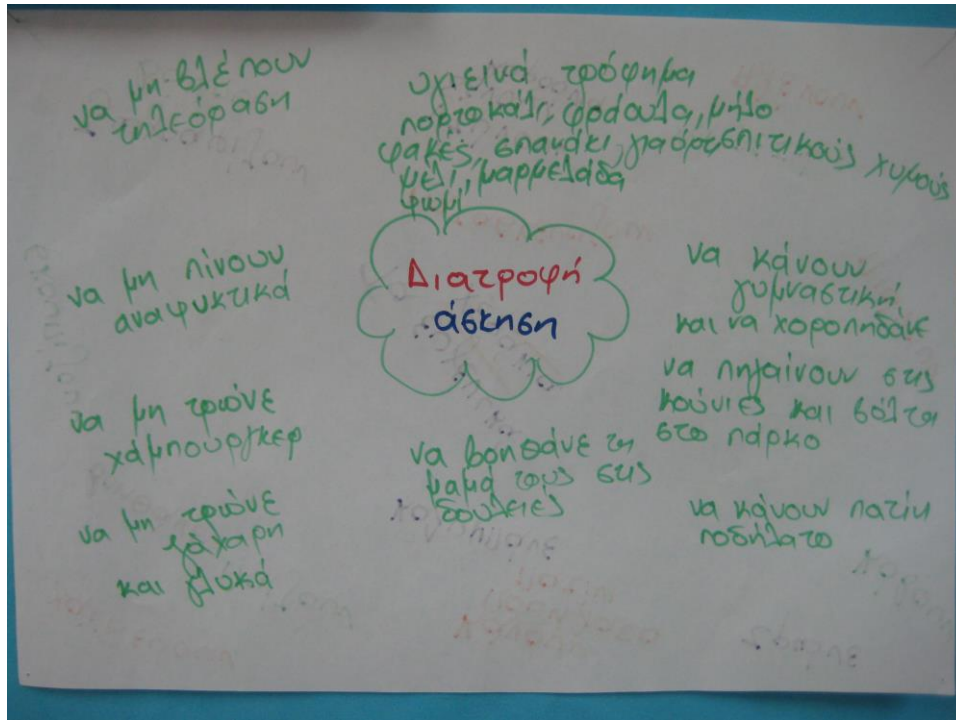
1 ώρα του ημέρα
να βλέπουμε
τηλέραση και
να παίζουμε ηλεκτρο-
νικά παιχνίδια

Πυραμίδα της
άσκησης
κάθε μέρα να περπατάμε
και να τρέχουμε
να παίζουμε μπάλα
να κολυμνάμε

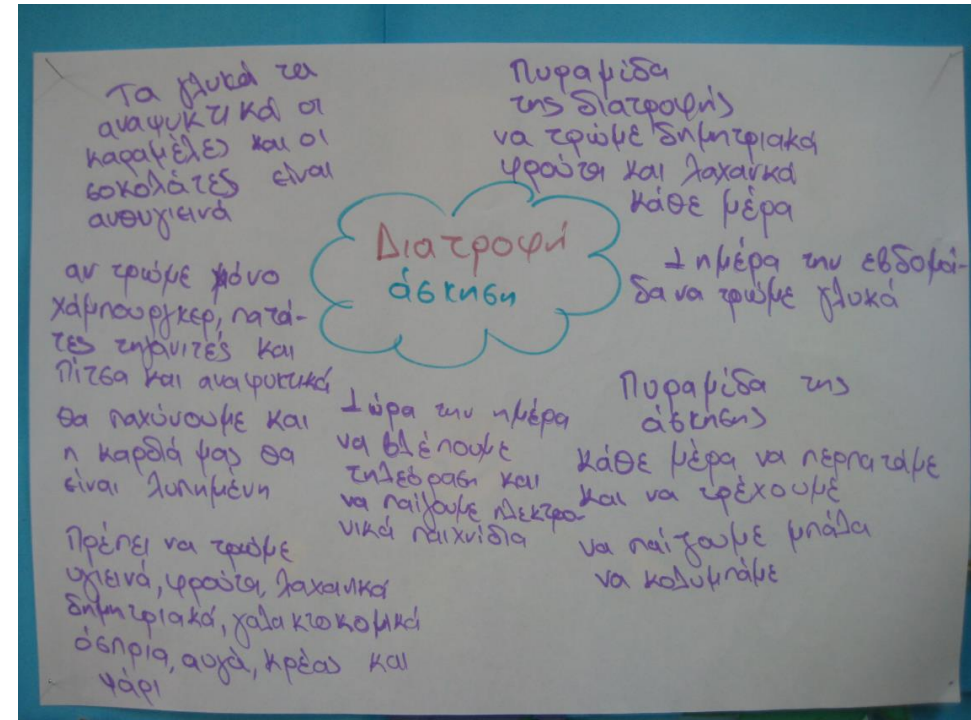
πρέπει να τρώμε
υγιεινά, φρούτα, λαχανικά
δημητριακά, γαλακτοκομικά
όσπρια, αυγά, κρέας και
ψάρι

Συγκρίνουμε τους δύο εννοιολογικούς χάρτες

► Όσα γνωρίζω



► Όσα έμαθα



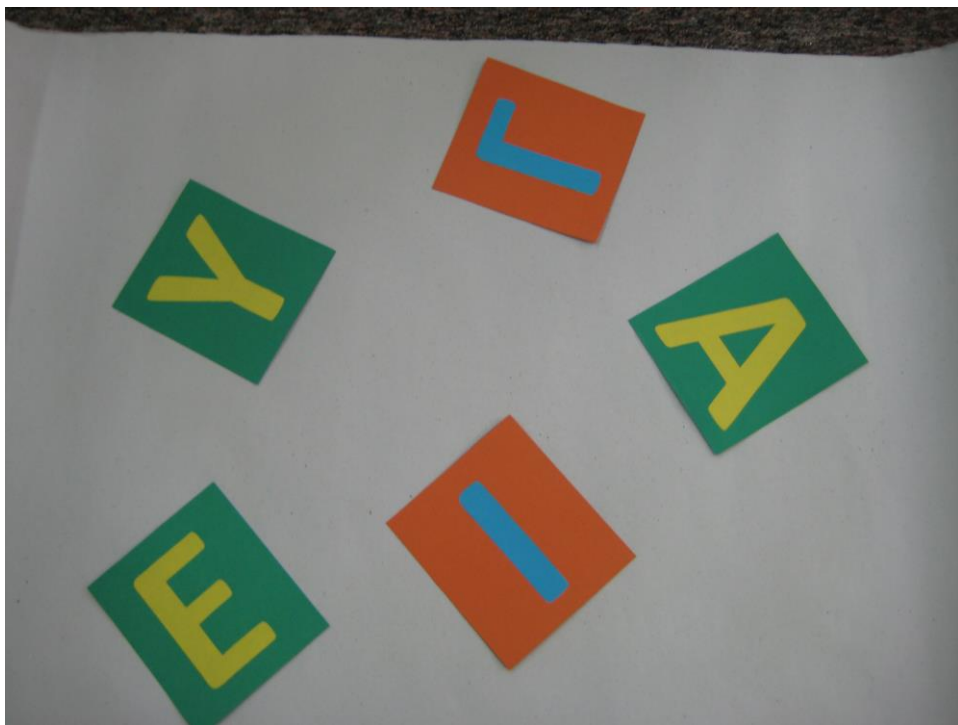
Δημιουργούμε τη δική
μας ιστορία σχετικά με
τη διατροφή

Μια φορά και έναν καιρό ήταν
ο Χρήστος. Μια μέρα ο Χρή-
στος έπαιξε τάρνλετ βιντεο-
παιχνίδια για λίγη ώρα. Όταν
ώρα έπαιξε έτρωγε γαριδάκια.
Μετά άφησε το τάρνλετ και
τα γαριδάκια και άρχισε να
παίζει ποδόσφαιρο με τους
φίλους του και μετά γύρισε
επίτι και καθήσασε και έμεινε
αυτός καλά γιατί έπαιξε ποδό-
σφαιρο και έτρωγε αυσχίεινι
λίγες φορές, αλλά σε βούτυρο
δόντα του και του χαλάσαν
τα δόντα

και την εικονογραφούμε



Ανασυνθέτουμε τη λέξει "ΥΓΕΙΑ"



Αντιστοιχίζουμε τα κεφαλαία με τα πεζά γράμματα



Ο Ντεντέκτιβ Βανς μας ευχαριστεί

Μας στέλνει ένα
επιτραπέζιο παιχνίδι



Καθώς και κονκάρδες και
βραβεία για τη βοήθειά μας



Αξιολόγηση

- ▶ Στο πλαίσιο του προγράμματος αυτού τα νήπια συμμετείχαν σε ομαδικές δραστηριότητες και καλλιέργησαν δεξιότητες συνεργασίας, επικοινωνίας, δημιουργικότητας, ενώ παράλληλα καλλιέργησαν την κριτική τους σκέψη. Μέσα από παιγνιώδεις δραστηριότητες κλήθηκαν να επιλύσουν με συνεργατικό τρόπο διάφορες καταστάσεις προβληματισμού. Εμπλουτίσανε τις γνώσεις τους σχετικά με τη μεσογειακή διατροφή, μάθαν για την πυραμίδα της διατροφής και της άθλησης. Καταγράψαν τις διατροφικές τους συνήθειες και τη συχνότητα της φυσικής τους δραστηριότητας και τις αυτοαξιολογήσαν. Τέλος διαπίστωσαν τις συνέπειες που έχει στην υγεία μας η ανθυγιεινή διατροφή και η έλλειψη της σωματικής άσκησης.