

15<sup>ο</sup> Νηπιαγωγείο Περιστερίου  
Σχολικό έτος 2022-2023

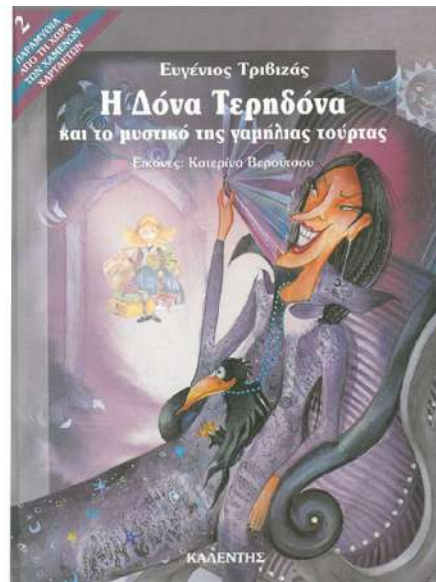
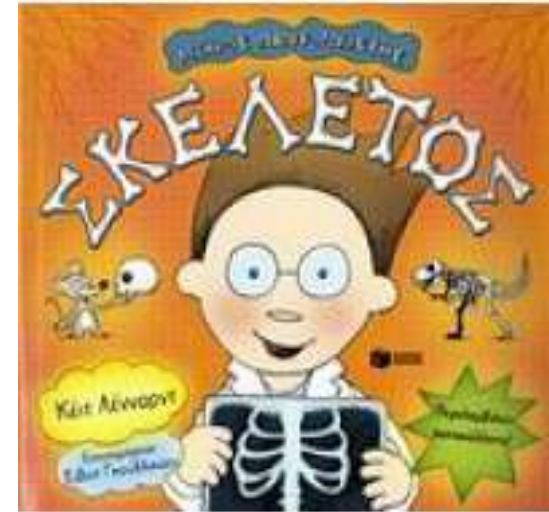
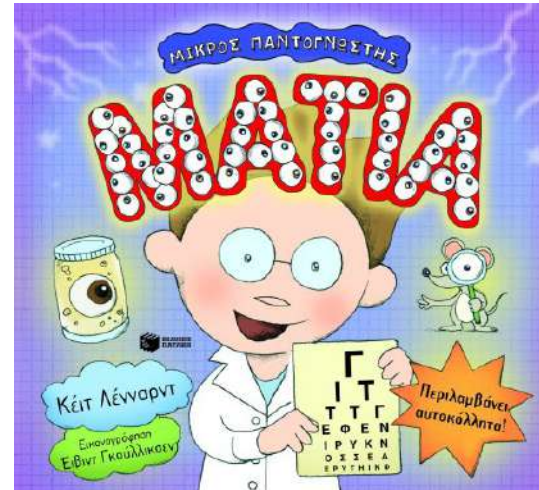
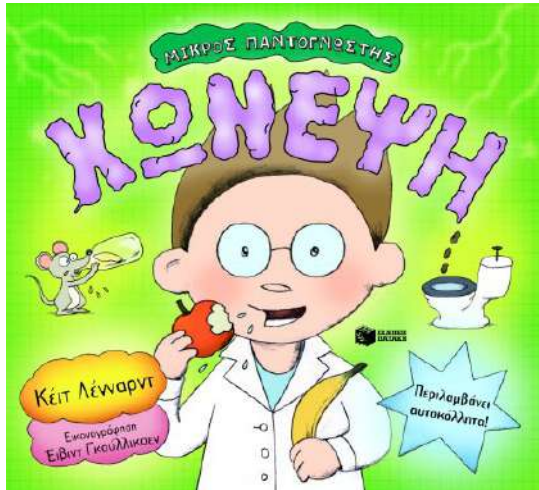
Εκπαιδευτικοί που το υλοποίησαν  
Τσίπρα Σοφία  
Μπελτσώνια Κωνσταντίνα  
Ζητιανέλλη Μαρία Ελένη

**Φροντίζω το σώμα μου και την υγεία μου**

# Στόχοι προγράμματος

- Τα παιδιά να αποκτήσουν θετική στάση για την υγιεινή διατροφή
- Να αναπτύξουν τις κινητικές τους δεξιότητες και να συνεργάζονται σε ομαδικά παιχνίδια
- Να μάθουν τους βασικούς κανόνες της στοματικής υγιεινής
- Να μάθουν πως λειτουργούν τα βασικά συστήματα του σώματος
- Να «παίξουν» με τις αισθήσεις τους
- Να ασχοληθούν με εικαστικές και μουσικοθεατρικές δραστηριότητες
- Να ενισχυθούν οι σχέσεις μεταξύ των μαθητών και των εκπαιδευτικών
-

# Εποπτικό υλικό –



# Τραγούδια και σχετικά βίντεο

## ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ

Η κυρά Διατροφή <https://www.youtube.com/watch?v=D2RNrkxc4OI>

Το καρπούζι [https://www.youtube.com/watch?v=OYKZ\\_oBzGsg](https://www.youtube.com/watch?v=OYKZ_oBzGsg)

Ο μάγειρας <https://www.youtube.com/watch?v=HcEOyDnUNWk>

## ΒΙΝΤΕΟ

Η πυραμίδα της διατροφής <https://www.youtube.com/watch?v=BoOPz-4Sou8>

Χόρεψε σαν γάτα <https://www.youtube.com/watch?v=fjvgJSM3-MU>

Φυσική αγωγή στο δημοτικό και νηπιαγωγείο <https://www.youtube.com/watch?v=kEf9KrQOk1A>

Περιπέτειες στη θάλασσα/ θεατρικό παιχνίδι/yoga <https://www.youtube.com/watch?v=xtfQHcCEOj4>

# Ενδεικτικές δράσεις



Όταν πειραματιστήκαμε και μιλήσαμε για την ελιά και το λάδι, ήταν μια καλή ευκαιρία να δοκιμάσουμε υγιεινές λιχουδιές την ώρα του δεκατιανού στην τάξη

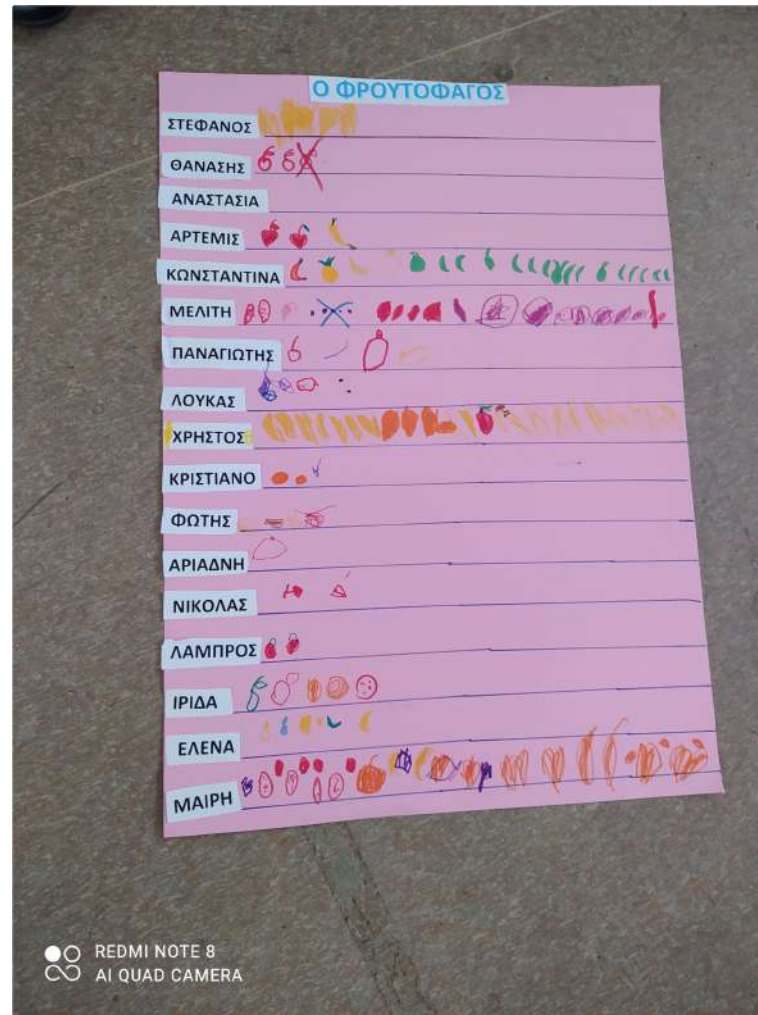
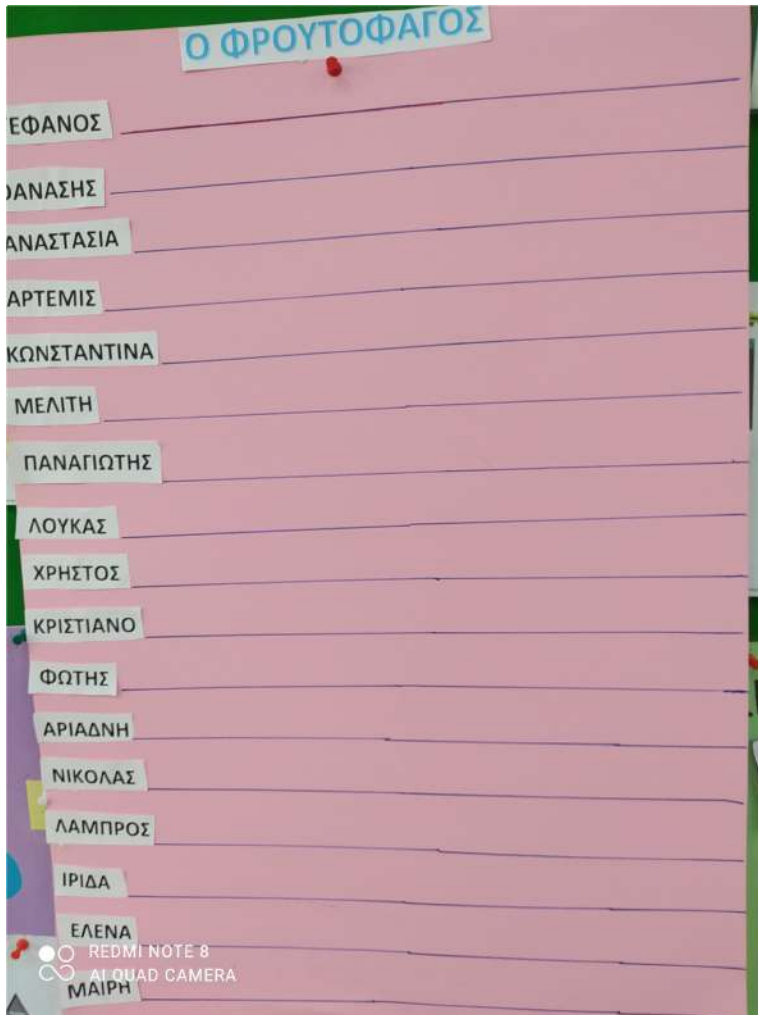


Η γελαστή και η λυπημένη φατσούλα μας βοήθησαν να ξεχωρίσουμε τις υγιεινές και κακές τροφές





Στον πίνακα του Φρουτοφάγου σημειώσαμε τα φρούτα που φέρναμε για κολατσιό στο νηπιαγωγείο ...αν και εντοπίσαμε μερικούς ζαβολιάρηδες!

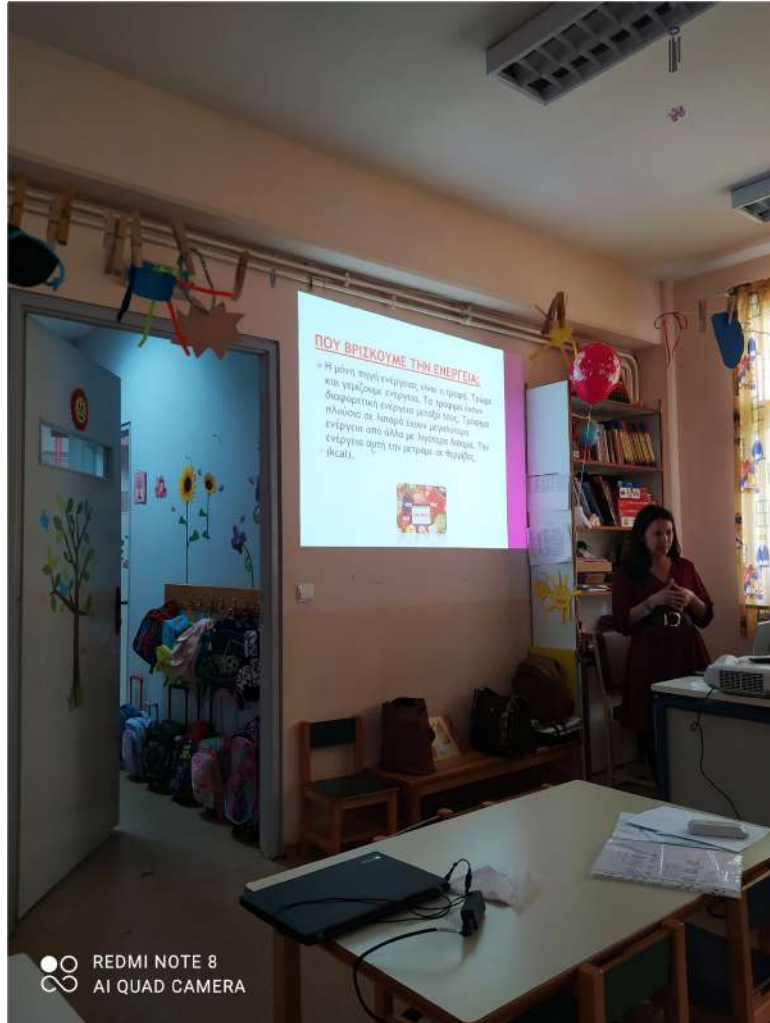




Με τις φρουτένιες μάσκες μας παίξαμε θέατρο



Η μαμά της Έλενας, η οποία είναι διατροφολόγος μας επισκέφτηκε για να μας μιλήσει για τη δουλειά της και τη διατροφή και το χαρήκαμε όλοι πολύ!





# Το Πάσχα φτιάξαμε Λαζαράκια

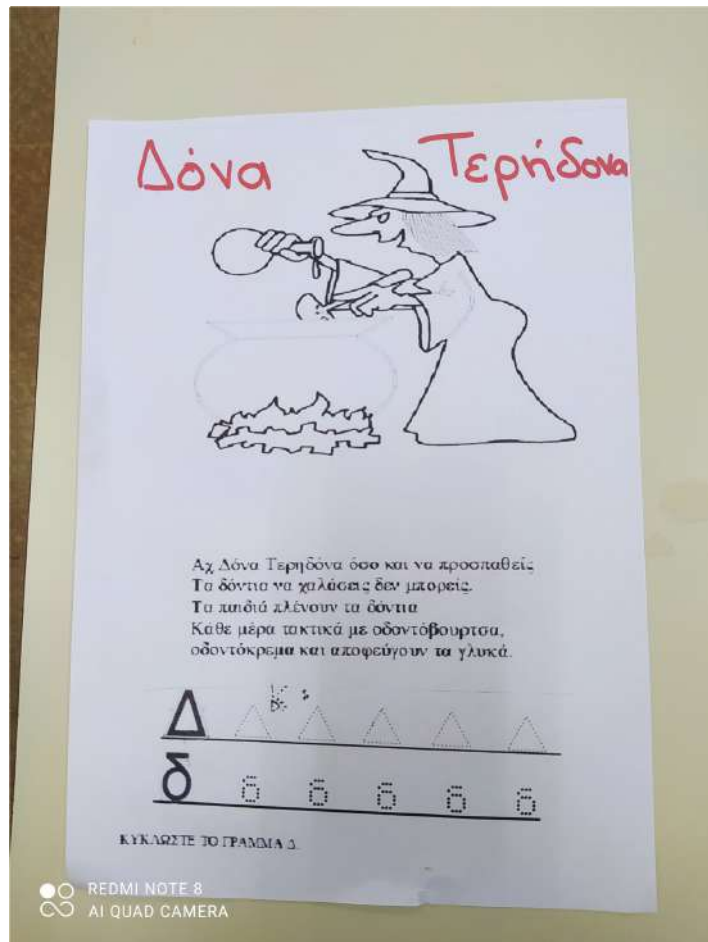


Επιχειρήσαμε να φυτέψουμε βασιλικό, καρότα και όσπρια για να δούμε πως αναπτύσσονται





Διαβάσαμε τη Δόνα Τερηδόνα και κάποια παιδιά φτιάξανε μόνα τους την ώρα των ελεύθερων δραστηριοτήτων το κάστρο της.



Μας επισκέφθηκαν οδοντίατροι στο σχολείο για να ελέγξουν τα δοντάκια μας, οι οποίες μας μίλησαν για το σωστό τρόπο να πλένουμε τα δόντια μας και μας άφησαν να παίξουμε με τον Κύριο Μασέλα!





Τις βροχερές μέρες κάναμε γυμναστική και παίζαμε ποδόσφαιρο μέσα στο σχολείο



Παίξαμε με την αίσθηση της αφής, μαντεύοντας τι αντικείμενο κρατάμε





Φτιάξαμε τη μαγική γυάλα, στην οποία μπαίνει το ψαράκι όταν την περιστρέφουμε.



Παίξαμε τυφλόμυγα και... αφήσαμε τους συμμαθητές να μας καθοδηγήσουν χωρίς να βλέπουμε.

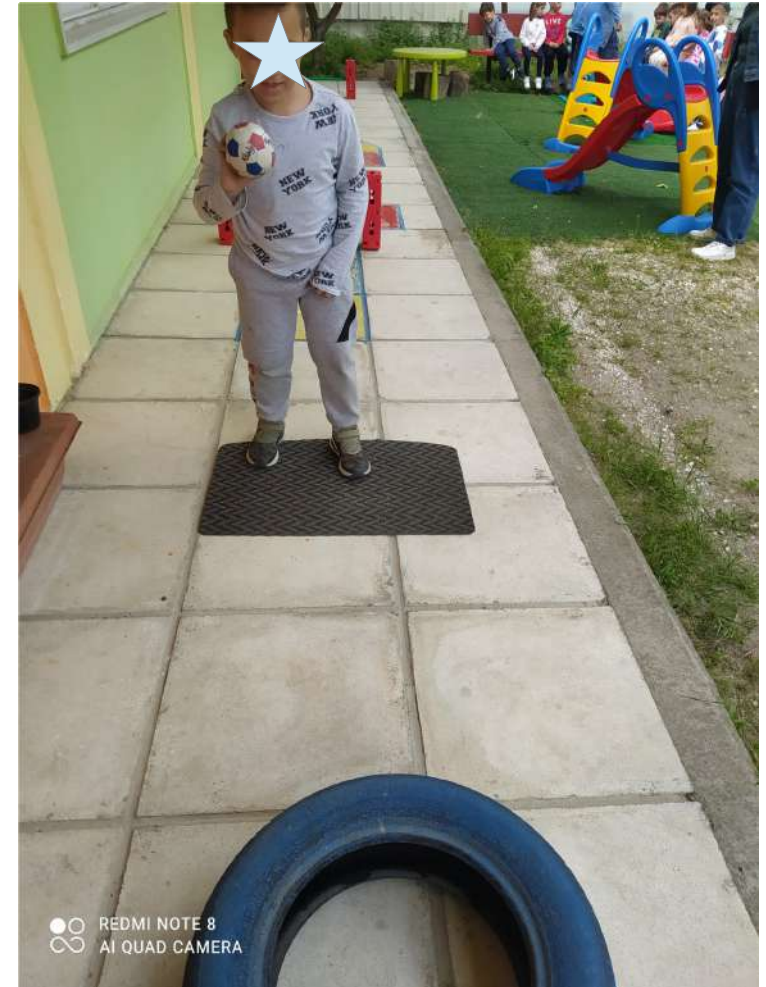




Κάναμε τον καθρέφτη μιμούμενοι τις κινήσεις του απέναντι μας



Γυμναστική με άλμα μετ' εμποδιών στο προαύλιο μας.





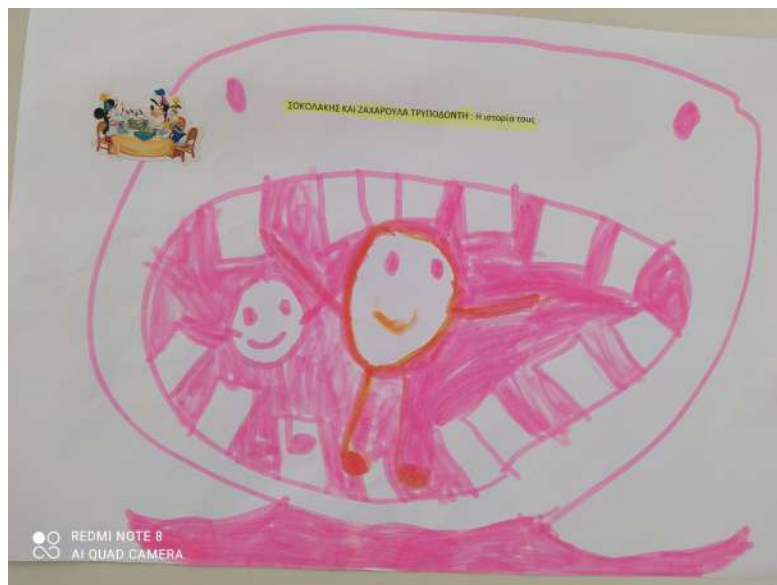
Εξασκηθήκαμε στο ποδόσφαιρο χωρίς να χρησιμοποιούμε τα χέρια μας



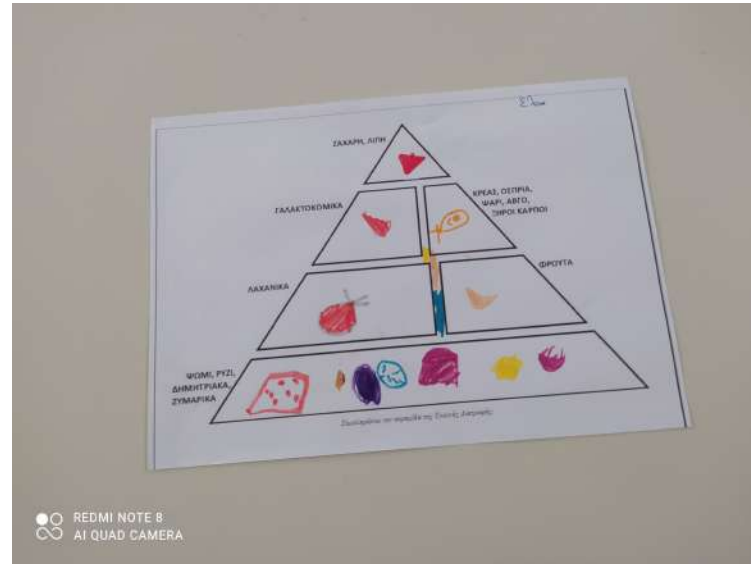
# Διατάξεις και ασκήσεις ισορροπίας στην αυλή μας







# Φύλλα εργασίας για τη διατροφή και τη στοματική υγιεινή





# Ομαδικές εργασίες και στο μάθημα των αγγλικών



«Παιδεία είναι αυτό που επιβιώνει όταν  
όλα όσα έχουν μαθευτεί ξεχνιούνται». –  
B.F. Skinner