

Εργαστήρια δεξιοτήτων

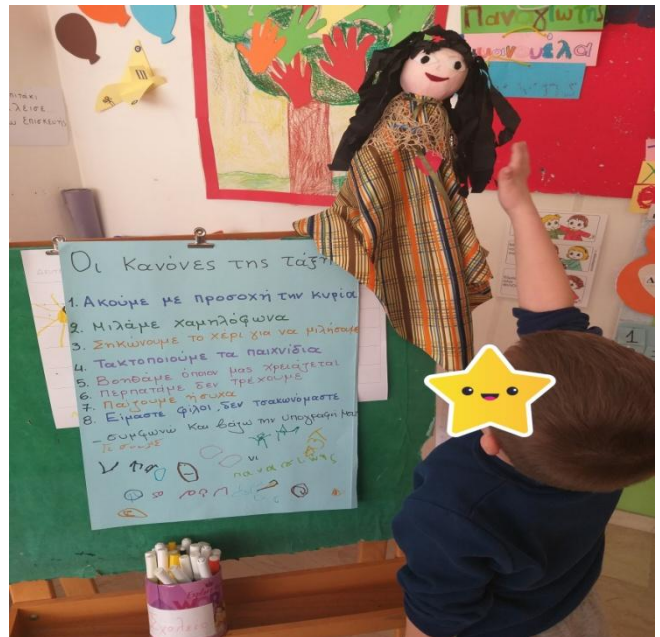
Θεματικός Κύκλος: Ζω καλύτερα - Ευ ζην

Επιμέρους Θεματικές Ενότητες/Υποενότητες: Υγεία - Διατροφή
Τίτλος: «Η Ρούλα η Τροφούλα στον κόσμο της υγιεινής διατροφής»

1ο εργαστήριο: «Καλώς ήρθες Ρούλα»

1η δραστηριότητα – «Γνωρίζουμε τη Ρούλα την Τροφούλα»

Τα παιδιά μαζεύονται στην παρεούλα και γνωρίζουν τη Ρούλα την Τροφούλα. Η Ρούλα, μέσα από διάφορες δραστηριότητες, θα βοηθήσει τα παιδιά να μάθουν για την υγιεινή διατροφή. Τα παιδιά συστήνονται και την ενημερώνουν για τους κανόνες της τάξης.



2η δραστηριότητα – «Η κυρά Διατροφή πρώτη στη μαγειρική!»

Διαβάζουμε το βιβλίο «Η κυρά Διατροφή πρώτη στη μαγειρική!» (Τσακίρη - Παπαθανασίου Λητώ) και ζωγραφίζουμε ότι μας άρεσε από την ιστορία.

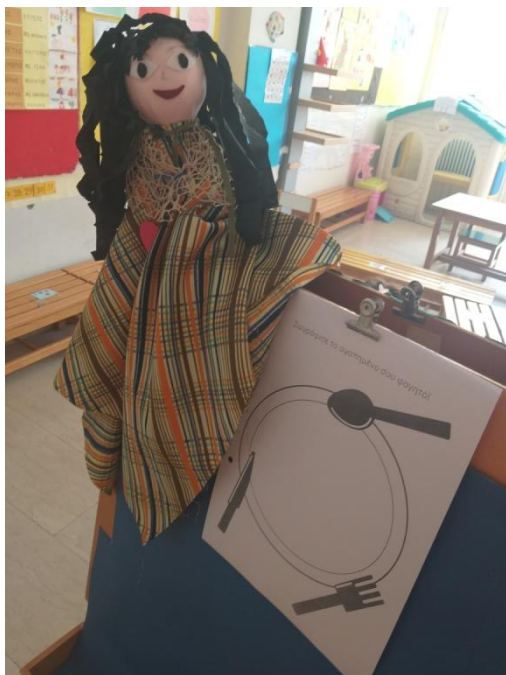




2ο εργαστήριο: «Οι διατροφικές μας συνήθειες»

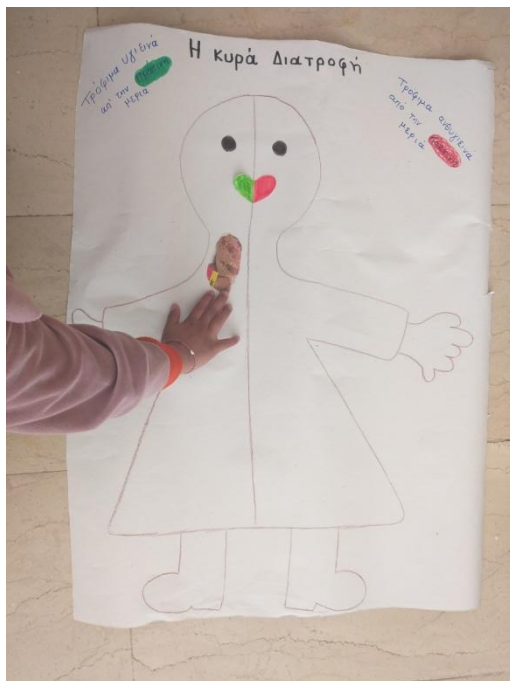
1η δραστηριότητα – «Το αγαπημένο μου φαγητό»

Η Ρούλα ζητά από τα παιδιά να ζωγραφίσουν το αγαπημένο τους φαγητό και να το παρουσιάσουν στην τάξη. Όσα έχουν ζωγραφίσει το ίδιο, δημιουργούν μια ομάδα. Με αυτόν τον τρόπο παρουσιάζονται και παρατηρούνται οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών.





2η δραστηριότητα – «Υγιεινές και ανθυγιεινές τροφές»
Δημιουργία εννοιολογικού χάρτη για τις υγιεινές και μη τροφές.





3η δραστηριότητα - «Επιλέγω υγιεινά τρόφιμα»

Η Ρούλα καλεί τους μαθητές να βοηθήσουν ένα παιδάκι να διαλέξει τα υγιεινά τρόφιμα σε ένα ατομικό φύλλο εργασίας.



3ο εργαστήριο: «Ομάδες τροφών»

1^η δραστηριότητα - «Η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής»

Η Ρούλα η Τροφούλα φέρνει στην παρεούλα μία αφίσα με την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής και συζητάμε σχετικά με το πόσο συχνά μπορούμε να καταναλώνουμε τις διάφορες τροφές. Στη συνέχεια διαμοιράζουμε φυλλάδιο με την πυραμίδα μεσογειακής διατροφής.



2^η δραστηριότητα – Μουσικοκινητικό παιχνίδι «Τάκης ο Ρομποτάκης»

Καλούμε τους μαθητές να κινηθούν στον χώρο ακούγοντας το ταμπουρίνο. Εναλλάσσουν αργούς και γρήγορους ρυθμούς ανάλογο με το αν ο Τάκης πεινάει ή έχει χορτάσει. Π.χ. «Όταν ο Τάκης πεινάει, περπατάμε αργά ή ξαπλώνουμε, είμαστε νηστικοί», «Όταν ο Τάκης τρέχει, περπατάμε γρήγορα, έχουμε φάει καλό πρωινό και ο ίδιος».



4ο εργαστήριο: «Τα θρεπτικά συστατικά των τροφών»

1^η δραστηριότητα - «Το φαγητό δεν είναι μόνο για να χορταίνουμε»

Διαβάζουμε το βιβλίο «Το φαγητό δεν είναι μόνο για να χορταίνουμε» της Ελένη Χαράτση Γιωτάκη και συζητάμε σχετικά με τα θρεπτικά συστατικά των τροφών.



2^η δραστηριότητα

Κατηγοριοποίηση των τροφών σε οικογένειες με βάση τα θρεπτικά τους συστατικά.



3^η δραστηριότητα

Επιλέγουμε την ομαδούλα τροφίμων που μας αρέσει και ζωγραφίζουμε τρόφιμα μόνο από τη συγκεκριμένη ομάδα.





5ο εργαστήριο: «Νερό, υγιεινή διατροφή και άσκηση: Το τρίπτυχο της επιτυχίας!»

1η δραστηριότητα - «Όλα μη τα τρως γιατί θα γίνεις παχουλός»

Διαβάζουμε το βιβλίο «Όλα μη τα τρως γιατί θα γίνεις παχουλός» (Phil Roxbee Cox) και συζητάμε σχετικά με τη σημασία της υγιεινής διατροφής για την υγεία μας.



2η δραστηριότητα – Τραγούδι: «Το χοντρό μπιζέλι»

Μετά από συζήτηση, αποφασίζουμε με τους μαθητές να εντάξουμε τη σωματική άσκηση στην καθημερινή μας δραστηριότητα. Ξεκινάμε τραγουδώντας και χορεύοντας το «χοντρό μπιζέλι» και στη συνέχεια σκεφτόμαστε διαφορετικούς τρόπους άσκησης και τους παρουσιάζουμε στην παρεούλα.



3^η δραστηριότητα - «Πιάτο της υγιεινής διατροφής»

Καλούμε τους μαθητές να «γεμίσουν» το πιάτο τους με φαγητό, αφού αποφασίσουν τι θα πρέπει να περιέχει και σε τι ποσοστό. Οι μαθητές κολλούν τις εικόνες με τα φαγητά στο φύλλο εργασίας και στη συνέχεια το ζωγραφίζουν.





6ο εργαστήριο: «Η επίσκεψη των ειδικών»

1η δραστηριότητα - «Συζητώντας με έναν διατροφολόγο»

Επίσκεψη διατροφολόγου, παρουσίαση και συζήτηση σχετικά με τις διατροφικές μας συνήθειες και την αξία της υγιεινής διατροφής.



2η δραστηριότητα - «Εποχικά φρούτα και λαχανικά»

Συζητάμε στην παρεούλα για τις τέσσερις εποχές του χρόνου και πότε πρέπει να τρώμε τί, για να μην καταναλώνουμε προϊόντα θερμοκηπίου ή εισαγόμενα, που επιβαρύνουν, ενδεχομένως, και την υγεία μας. Στη συνέχεια συμπληρώνουμε ένα ατομικό φύλλο εργασίας, όπου κάθε μαθητής καλείται να ζωγραφίσει σε κάθε ένα από τα τεταρτημόρια που αντιστοιχούν σε μια εποχή (χειμώνας, άνοιξη, καλοκαίρι, φθινόπωρο), τα εποχικά φρούτα ή λαχανικά.



3^η δραστηριότητα «Συζητώντας με έναν γυμναστή»

Επίσκεψη γυμναστή και συζήτηση σχετικά με τα διαφορετικά είδη άθλησης και την αξία της σωματικής άσκησης για την υγεία μας.



7ο εργαστήριο: Αξιολόγηση

Συζητήσαμε στην παρεούλα για τις δραστηριότητες και τα παιχνίδια που υλοποιήσαμε στο πλαίσιο των εργαστηρίων δεξιοτήτων. Στη συνέχεια αποτυπώσαμε σε ένα φύλλο εργασίας όσα μάθαμε για τη διατροφή, ζωγραφίζοντας το αντίστοιχο προσωπάκι ανάλογα με τον αν η τροφή είναι υγιεινή ή ανθυγιεινή.

