

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ : «Τη διατροφή μου φροντίζω, δόντια γερά χτίζω»

Το Πρόγραμμα Καλλιέργειας Δεξιοτήτων με τίτλο: «Τη διατροφή μου φροντίζω, δόντια γερά χτίζω» εντάσσεται στο πλαίσιο υλοποίησης των «Εργαστηρίων Δεξιοτήτων στο υποχρεωτικό ωρολόγιο πρόγραμμα του Νηπιαγωγείου. Ξεκίνησε τον μήνα Οκτώβριο και ολοκληρώθηκε το Νοέμβριο και με την επίσκεψη οδοντιάτρου στο σχολείο μας.

Το πρόγραμμα διαχωρίστηκε ως εξής:

1^ο: Διατροφή, κατηγορίες τροφών, μεσογειακή διατροφή : οι μαθητές κατανόησαν τη θρεπτική αξία των τροφών, κατάφεραν να διακρίνουν τις υγιεινές και μη υγιεινές τροφές και να κατανοήσουν την έννοια «μεσογειακή διατροφή» μέσα από δραστηριότητες, παραμύθια και ομαδικές εργασίες.



Οι μαθητές μάθανε για την πυραμίδα διατροφής, έκαναν τα σπιτάκια των ομάδων τροφών, δημιούργησαν με πλαστελίνη «φαγητά» και στρώσανε το τραπέζι με φαγητά για τους φίλους τους, γίνανε πολλές δραματοποιήσεις και ελεύθερες εικαστικές δημιουργίες από τα παιδιά.

Γράψανε και εκτελέσανε με τη βοήθειά μας τρεις συνταγές μαγειρικής για μηλόπιτα, κουραμπιέδες και κουλουράκια πασχαλινά.



Οι μαθητές συμμετείχαν στο πρόγραμμα “παιχνιδομαγειρέματα” υγιεινής διατροφής διάρκειας 2 ωρών στο Ολυμπιακό Μουσείο Θεσσαλονίκης.

Την πρώτη ώρα, με την παιδαγωγό του Μουσείου, τα παιδιά γνώρισαν τις ομάδες τροφίμων και την υγιεινή διατροφή με παιγνιώδη τρόπο και συμμετείχαν όλοι σε δραστηριότητες χωρισμένοι σε μικρές ομάδες. Τη δεύτερη ώρα μας περίμενε ο σεφ του Ολυμπιακού Μουσείου και μαζί του παρασκευάσαμε πιτσάκια με μεσογειακά, υγιεινά υλικά. Τα παιδιά φόρεσαν ποδιές και καπέλα και αφού πρώτα έπλυναν τα χέρια τους ζύμωσαν, έπλασαν, άπλωσαν τη ζύμη τους, έτριψαν το τυρί στο τρίφτη και βοήθησαν στην προετοιμασία της μικρής πίτσας τους. Ο σεφ τις τοποθέτησε στο φούρνο για ψήσιμο και αφού ψήθηκαν τις πήραμε μαζί μας. Το Ολυμπιακό μουσείο χάρισε για επιβράβευση σε όλους τους μαθητές ένα μετάλλιο μαγειρικής καθώς και τη συνταγή του παρασκευάσματος. Ήταν μία μέρα ξεχωριστή για τα παιδιά και για τους εκπαιδευτικούς και επιστρέψαμε με τις καλύτερες εντυπώσεις στο νηπιαγωγείο.

Επεξεργαστήκαμε τα παραμύθια , ο παππούς Ιπποκράτης, τα θυμωμένα λαχανικά, η κυρά μαγειρική και τα δραματοποιήσαμε, ακούσαμε τραγούδια σχετικά με τη διατροφή.





Μέσα από έναν ξεχωριστό και διασκεδαστικό τρόπο οι μικροί μας μαθητές μπόρεσαν να αθληθούν , να συνεργαστούν, να γελάσουν, να παίξουν, να κοινωνικοποιηθούν, να συναγωνιστούν, στην ευγενή άμυλα και στο ομαδικό πνεύμα, με την επιμέλεια της PRSCHOOL: πραγματοποιήθηκαν 2 επισκέψεις διάρκειας 4 ωρών (9.00-13.00) στο χώρο του νηπιαγωγείου στις 29-9-2022 και 17-10-2022, τα παιδιά μέσα από τον αθλητισμό και τη σωστή διατροφή αντιλήφθηκαν την αξία αυτών για την υγεία τους και την καλή φυσική κατάστασή τους.

3. Διατροφή και στοματική υγιεινή.:

Επίσκεψη και ερωτήσεις προς τον οδοντίατρο που επισπεύτηκε το νηπιαγωγείο μας:

Τα παιδιά με τη βοήθειά μας έγραψαν και έθεσαν τα ερωτήματά τους για τα δόντια και για τη στοματική φροντίδα, στον οδοντίατρο που καλέσαμε. Γνώρισαν και με τη βοήθεια του οδοντιάτρου τη στοματική κοιλότητα, όπως τα νεογιλά δόντια και γνώρισαν τα βασικά μέρη των δοντιών με αξιοποίηση πίνακα αναφοράς και παρουσίασης διαφανειών. Καταλάβουν την αξία της καθημερινής και σωστής φροντίδας των δοντιών και της σωστής χρήσης της οδοντόβουρτσας με αξιοποίηση πειραματικής διαδικασίας καθώς και τη σχέση σωστής διατροφής και υγείας των δοντιών .



Παραμύθια που αξιοποιήθηκαν:

-Διδακτική αξιοποίηση της ιστορίας του **Σοκολάκη και της Ζαχαρούλας** .

-«**Η κυρά Διατροφή πρώτη στη μαγειρική**» και των συνοδευτικών δραστηριοτήτων.

-«**Η Δόνα Τερηδόνα και το μυστικό της γαμήλιας τούρτας**» για την κατανόηση της έννοιας «τερηδόνα» και για τη σταδιακή διασύνδεση του θέματος με τη σωστή διατροφή.

Θεματική ενότητα «Ζω καλύτερα, Ευ ζην»

Πρόγραμμα με τίτλο:

«Τη διατροφή μου φροντίζω, δόντια γερά χτίζω».

Σχ. Έτος: 2022-2023

4^ο Νηπιαγωγείο Κουφαλίων



Ο οδοντίατρος κ. Βλαϊκίδης Σταύρος επισκέφτηκε το Νηπιαγωγείο μας για να ενημερώσει τους μικρούς μας μαθητές για την στοματική υγιεινή.

-Μας μίλησε για την ανατομία του στόματός μας και εξήγησε γιατί μας είναι χρήσιμα τα δόντια.



-Με την βοήθεια των τεχνικών σιαγόνων και...



της ηλεκτρικής οδοντόβουρτσας

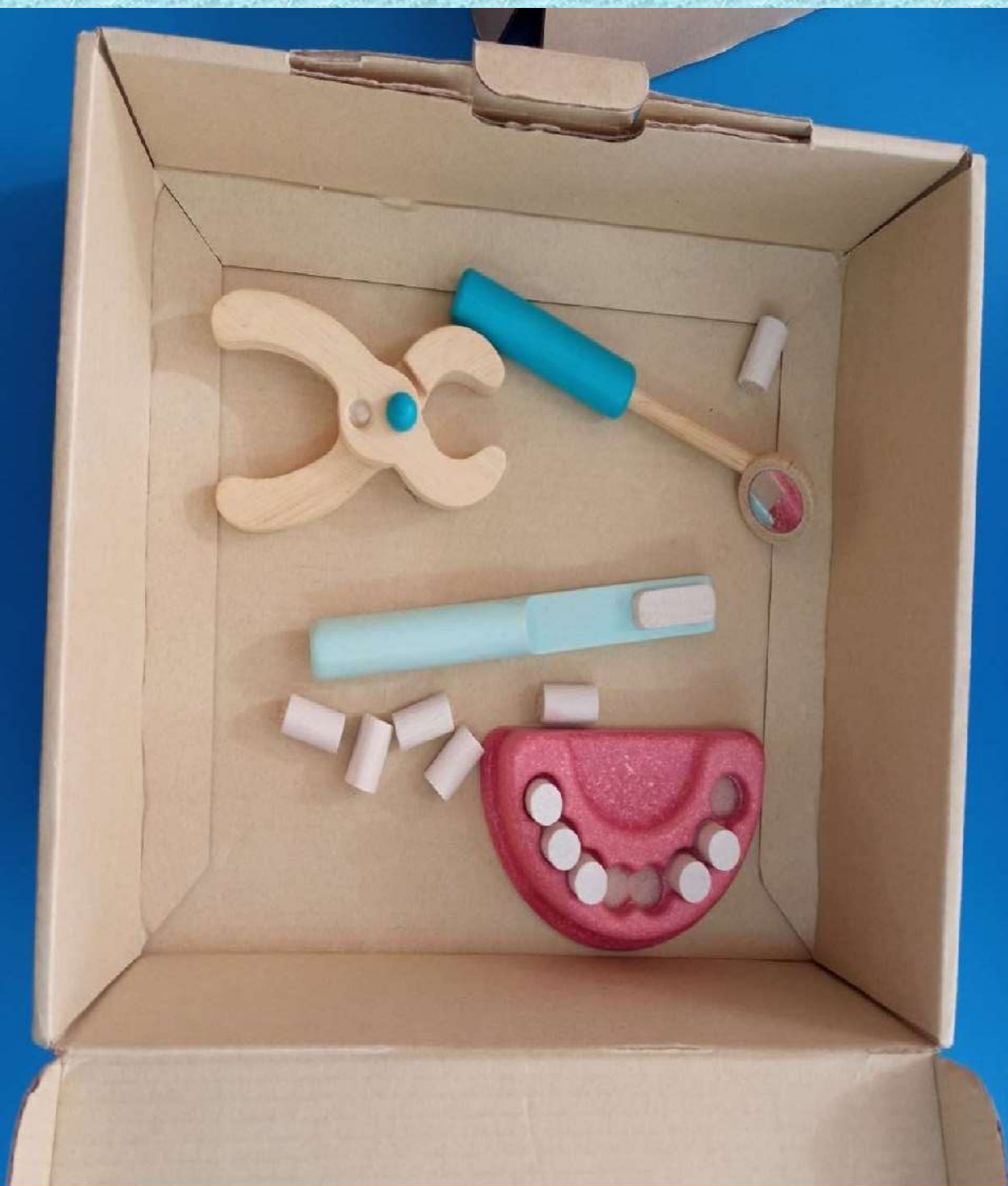


μας έδειξε πως να βουρτσίζουμε σωστά τα
δόντια μας.

-Τι πρέπει να προσέχουμε στη διατροφή και τη
στοματική υγιεινή μας για να έχουμε γερά
δόντια.....



-Με μία σειρά ξύλινων οδοντιατρικών εργαλείων μίλησε στα παιδιά για τη δουλειά του οδοντιάτρου....





Τα παιδιά του έκαναν διάφορες ερωτήσεις :

- Γιατί χαλάνε τα δόντια;
- Τι είναι το οδοντικό νήμα;
- Πόσα δόντια έχουμε;
- Πότε πρέπει να πλένω τα δόντια μου ;
- Τι είναι βλαβερό για τα δόντια μου;
- Ποια είναι η σωστή ποσότητα οδοντόκρεμας που πρέπει να χρησιμοποιούμε για το βούρτσισμα των δοντιών;
- Τι είναι η τερηδόνα;
- Τι κάνουμε αν έχουμε τερηδόνα;
- Πότε πάμε στον οδοντίατρο;
- Όλα τα δόντια είναι ίδια;
- Πως κλείνετε μια τρύπα στα δόντια μας;
- Τι είναι τα σιδεράκια στα δόντια;
- Ποια είναι τα εργαλεία που χρησιμοποιείται ;

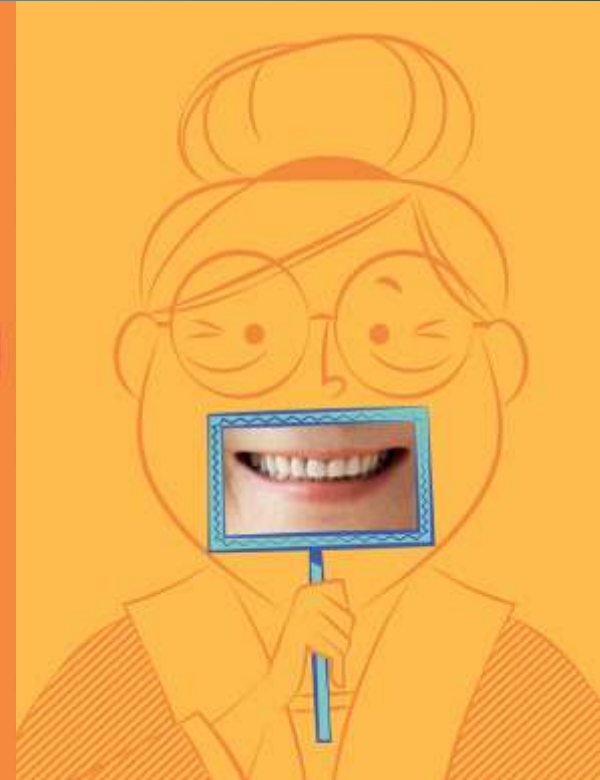
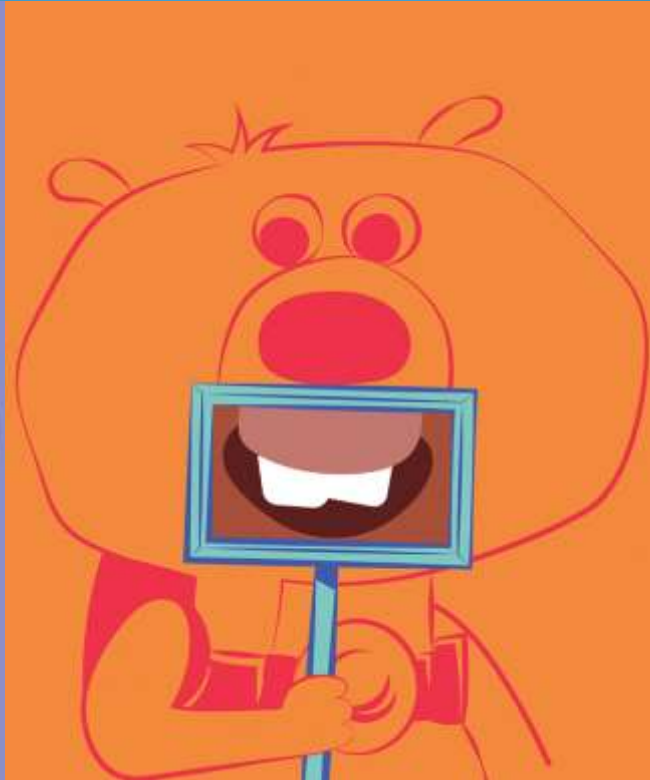
**Στο τέλος πρόσφερε σε όλους τους μαθητές
μια οδοντόκρεμα και μια οδοντόκρεμα.**

Ευχαριστούμε πολύ!!!



4^ο ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΚΟΥΦΑΛΙΩΝ

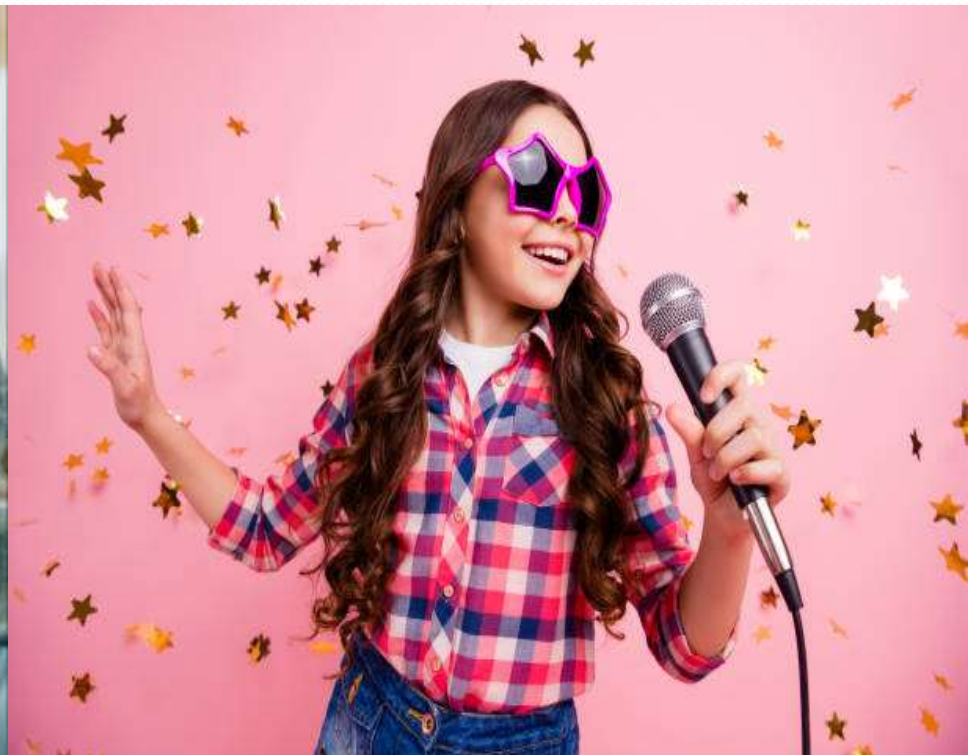
ΣΤΟΜΑ ΚΑΙ ΔΟΝΤΙΑ



Τι κάνουμε με το στόμα;



Τι κάνουμε με το στόμα;



Τι έχουμε μέσα στο στόμα ;



Πόσα δόντια έχουμε ;



Γιατί πρέπει να έχουμε γερά δόντια ;



Τι είναι κακό και τι καλό για τα δόντια ;



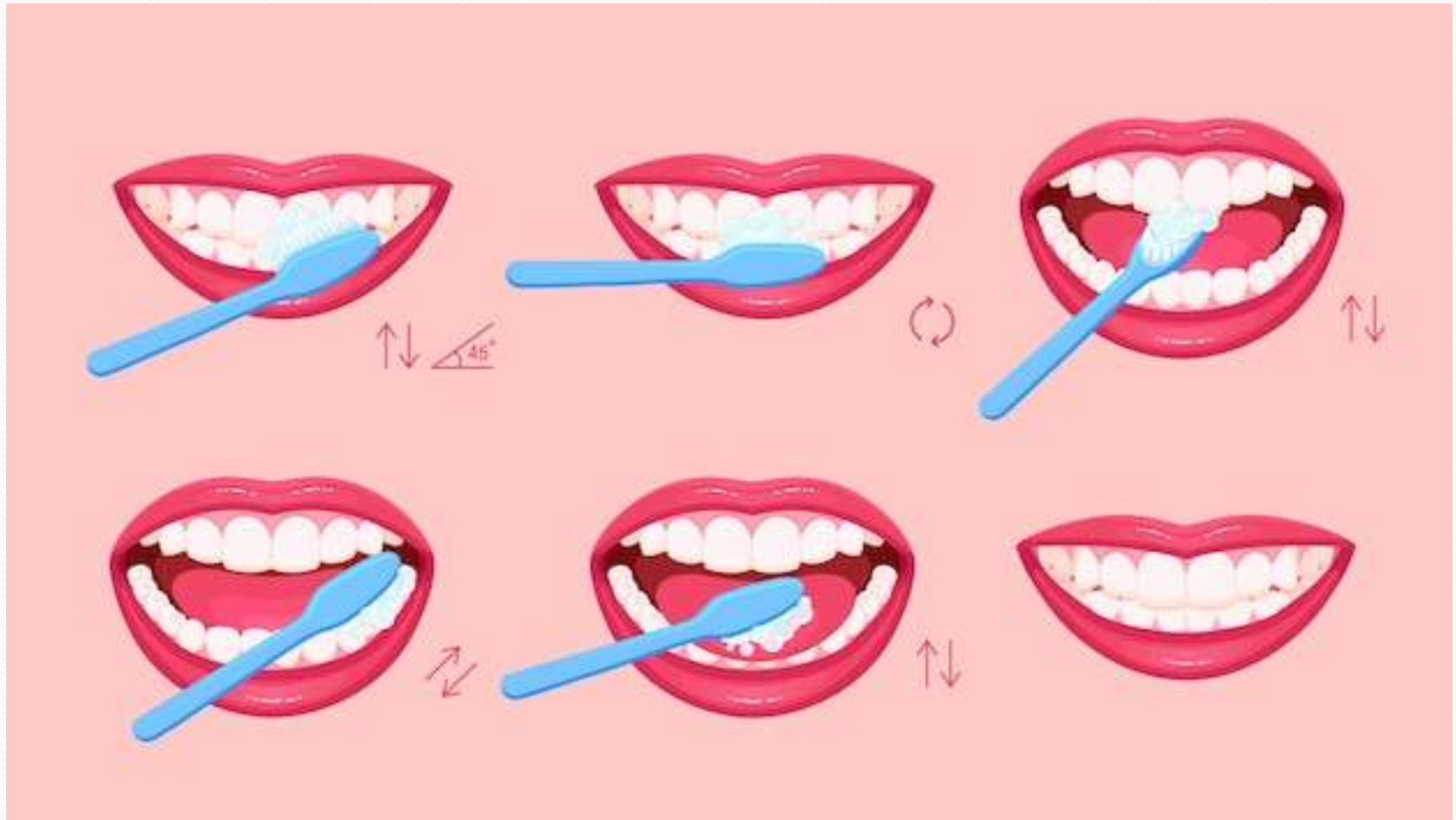
Γιατί χαλάνε τα δόντια μας;



Όλοι πρέπει να προσέχουμε !



Πως βουρτσίζουμε ;



Καλό βούρτσισμα!

