

Εργαστήριο Δεξιοτήτων

Θεματική Ενότητα: «Ζω καλύτερα, Ευ ζην»

«Οι ντεντέκτιβ ανακαλύπτουν το μυστικό για σώμα γερό και μυαλό δυνατό»

Το εργαστήριο έχει ως στόχο την ευαισθητοποίηση των νηπίων σχετικά με τις σωστές διατροφικές συνήθειες και την σημασία της άσκησης για την υγεία τους.

Στο e mail του σχολείου μας ήρθε ένα μήνυμα από τον ντεντέκτιβ Βανς, ο οποίος ζητάει την βοήθειά μας για ένα πρόβλημα που αντιμετωπίζει:

“Γειά σας παιδιά, είμαι ο ντετέκτιβ Βανς και χρειάζομαι τη βοήθεια σας. Τα παιδιά μου λατρεύουν τα γλυκά, τα χάμπουργκερ, τα αναψυκτικά και να βλέπουν τηλεόραση. Αρρώστησαν όμως και ο γιατρός είπε ότι πρέπει να ενημερωθούν για τη σωστή διατροφή και τη χρησιμότητα της άσκησης. Εγώ δεν μπορώ να αναζητήσω στοιχεία γιατί πρέπει να τους φροντίσω. Μπορείτε να μας βοηθήσετε; Θα σας στέλνω κάθε φορά ένα σχετικό γρίφο που θα σας βοηθήσει στις έρευνές σας.”



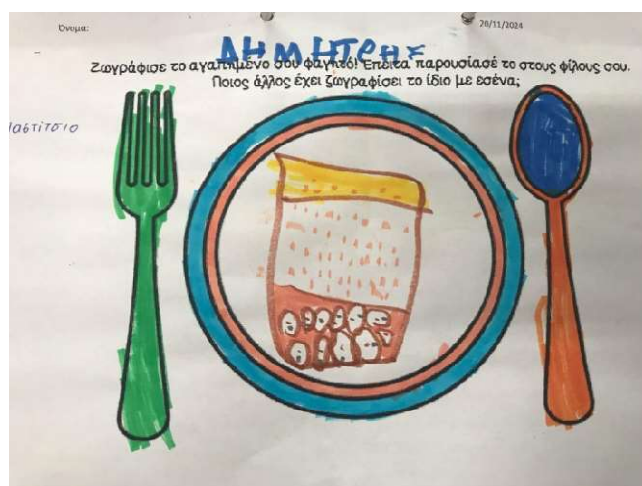
Τα παιδιά με μεγάλο ενθουσιασμό δέχτηκαν να βοηθήσουν τον ντετέκτιβ Βανς και έτσι η περιπέτεια της υγιεινής διατροφής και άσκησης ξεκίνησε...

Γίναμε ντετέκτιβ και αρχίσαμε να ψάχνουμε στοιχεία!



Παίξαμε το παιχνίδι “Μάντεψε το αγαπημένο μου φρούτο”. Κάθε ομάδα διάλεξε ένα φρούτο και το παρουσίασε στην ολομέλεια με περιγραφή, όπως είναι στρόγγυλο είναι κόκκινο. Τι είναι; Και οι υπόλοιπες ομάδες προσπαθούσαν να μαντέψουν τι είναι.

Ζωγραφίσαμε το δικό μας αγαπημένο φαγητό και το παρουσιάσαμε στην ολομέλεια...



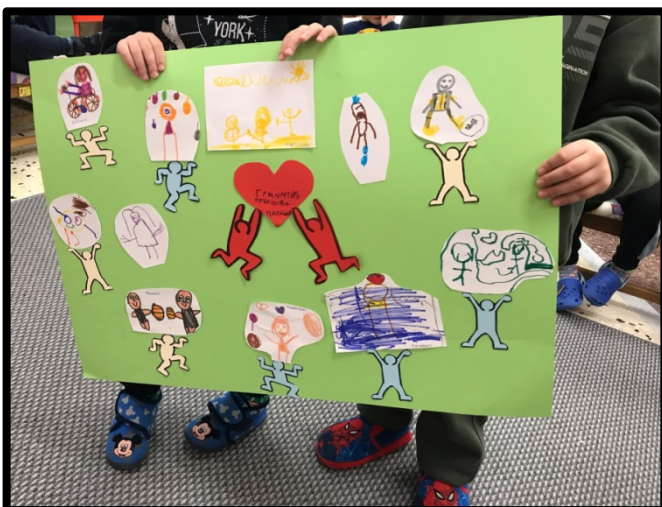
Χωριστήκαμε σε ομάδες και ξεκινήσαμε να λύνουμε τον πρώτο γρίφο που μας έστειλε ο ντετέκτιβ Βανς.

1ος γρίφος: «Ψάξτε για μια πυραμίδα που δεν αφορά τη διατροφή, αλλά είναι εξίσου σημαντική. Ποια είναι;»

Η πυραμίδα της φυσικής δραστηριότητας. Τα παιδιά αφού εντόπισαν τα κομμάτια της πυραμίδας και την ένωσαν, ακολούθησε συζήτηση στην ολομέλεια σχετικά με την άσκηση που κάνουν τα ίδια στην ζωή τους. Μέσα από την προβολή σχετικών βίντεο την κατανόησαν και έδειξαν μεγάλο ενδιαφέρον. Καταγράψαμε τα αθλήματα με τα οποία ασχολούνται.



Δημιουργήσαμε δύο αφίσες με τα ΝΑΙ και τα ΟΧΙ της φυσικής δραστηριότητας για να τις στείλουμε στον ντετέκτιβ Βανς.



Αφού ολοκληρώσαμε την αποστολή μας λάβαμε το πρώτο γράμμα Υ για την επίλυση του πρώτου γρίφου και το κολλήσαμε σε σχετικό φύλλο εργασίας.

Συζητήσαμε για το οφέλη της άσκησης και χωριστήκαμε σε ομάδες για παιχνίδι. Η κάθε ομάδα είχε 2 κώνους, 2 στεφάνια και 2 τουβλάκια γυμναστικής. Στόχος ήταν να συνεργαστούν και να παρουσιάσουν στην ολομέλεια τρόπους που μπορούν να αξιοποιήσουν τα αντικείμενα για να παίξουν κινητικό παιχνίδι.

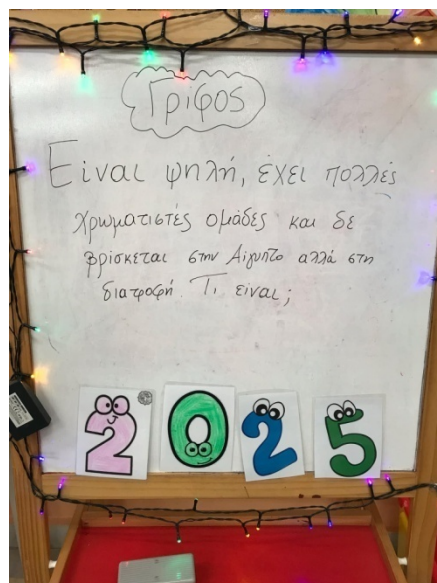


Λάβαμε και το επόμενο γράμμα Γ και το κολλήσαμε στο σχετικό φύλλο εργασίας.

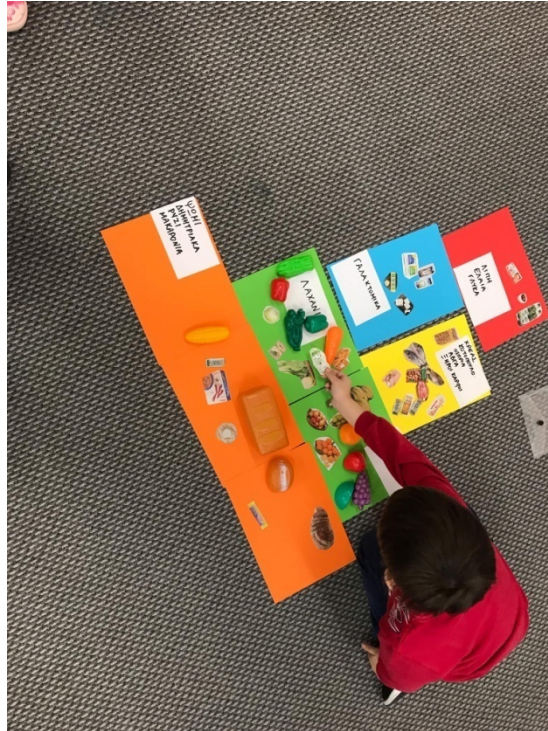
Ημέρα γυμναστικής στο σχολείο μας! Εμπρός παιδιά να δείξουμε στον ντετέκτιβ Βανς τι μπορεί να κάνει με τα παιδιά του στο σπίτι για να αυξήσει την κινητική τους δραστηριότητα. Χορέψαμε πολύ, γελάσαμε πολύ, κάναμε κυκλική γύμναση...



Ο τρίτος γρίφος εμφανίστηκε στον πίνακά μας και αναζητά λύση!



Μα ναι η Πυραμίδα της Διατροφής φυσικά! Παρακολουθήσαμε σχετικά βίντεο και ακολούθησε συζήτηση στην ολομέλεια. Αρχικά παρουσιάστηκαν οι ομάδες και τα παιδιά έφεραν αντικείμενα – φαγητά από το μπακάλικο της τάξης μας.



Έπειτα χωρίστηκαν σε 6 ομάδες όσες και οι ομάδες στην πυραμίδα και άρχισαν να αναζητούν και να κόβουν τις αντίστοιχες εικόνες από διαφημιστικά φυλλάδια σουπερ μάρκετ (στα γαλακτομικά έκοψαν τυριά, γιαούρτια κ.ο.κ.)



Χωριστήκαμε πάλι σε 6 ομάδες με στόχο να κολλήσουμε τα φαγητά στην πυραμίδα!



Έτοιμη πυραμίδα μας!



Επισκεφθήκαμε το Ολυμπιακό Μουσείο και παρακολουθήσαμε το πρόγραμμα “Παιχνιδομαγειρέματα”. Συμπληρώσαμε την Πυραμίδα της Διατροφής και ζυμώσαμε τα δικά μας πιτσάκια με υγιεινά υλικά. Πήραμε την συνταγή να την στείλουμε στον ντετέκτιβ Βανς.



Τώρα που γνωρίζουμε πολλά για την υγιεινή διατροφή ώρα για συζήτηση για τα υγιεινά και ανθυγιεινά φαγητά!

Ξεκινήσαμε να τα καταγράφουμε για μία εβδομάδα το πρωινό που φέρουμε στο σχολείο και συζητήσαμε αν είναι υγιεινό ή ανθυγιεινό!



**Εργασία σε ομάδες με θέμα υγιεινά
ανθυγιεινά φαγητά:**

1^η ομάδα κατασκευή υγιεινούλας και
ανθυγιεινούλας με αντικείμενα από το
μπακάλικο



2^η ομάδα η υγιεινούλα και η
ανθυγιεινούλα σε ζωγραφική



3^η ομάδα μια ιστορία σε κουκλοθέατρο



4^η ομάδα μία ιστορία σε δραματοποίηση

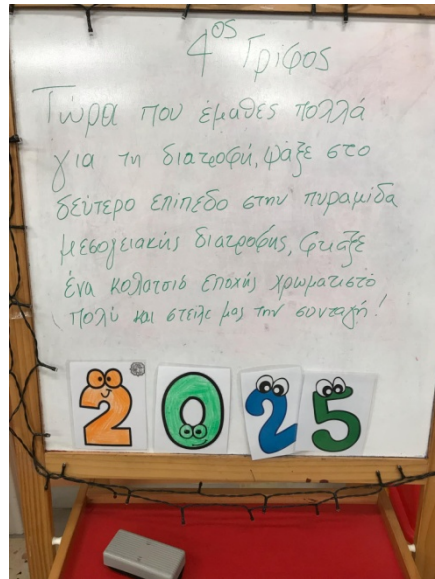


5^η ομάδα η bee bot μεταμορφώνεται
σε υγεινούλα και ψάχνει υγιεινές τροφές



Τα παιδιά συνεργάστηκαν άψογα, το διασκέδασαν πολύ και παρουσίασαν με μεγάλη χαρά τα έργα τους στην ολομέλεια. Άλλωστε με αγάπη και συνεργασία όλα είναι εύκολα!

Ο 4^{ος} γρίφος ήρθε στην τάξη μας και οι ντετέκτιβ είναι έτοιμοι να τον λύσουν!



Όρα για φρουτοσαλάτα! Τα παιδιά έφεραν από το σπίτι τους φρούτα εποχής!

Τα ταξινομήσαμε, τα μετρήσαμε... και φυσικά τα γευτήκαμε!



Την τάξη μας επισκέφθηκε διατροφολόγος η κυρία Σοφία Σαμαρά! Τα παιδιά χάρηκαν πολύ και της έκαναν ερωτήσεις που είχαν προετοιμάσει από την προηγούμενη μέρα!



Δημιουργήσαμε την αφίσα μας που θα στείλουμε στον ντετέκτιβ Βανς με πολλή αγάπη μαζί με τις γνώσεις που αποκομίσαμε από όλη την περιπέτειά μας! Στόχος επετεύχθη! Οι ντετέκτιβ έφεραν την αποστολή τους εις πέρας με επιτυχία! Ένα αναμνηστικό της κάρτας του ντετέκτιβ ένας φακός και η αφίσα είναι τα αναμνηστικά τους από όλη την περιπέτεια!



Η σωστή διατροφή και η άσκηση χαρίζουν υγεία!

Όποιος κάθεται σκουριάζει!

Ένα μήλο την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα!

Τα συνθήματά μας!