

## Θεματική Ενότητα



### Ζω καλύτερα- Ευ ζην

Τίτλος προγράμματος: «Η τέχνη της σωστής διατροφής: τροφή, απόλαυση, υγεία».

Χρονική διάρκεια: 5-7 εργαστήρια (Οκτώβριος-Νοέμβριος).

Αδρή περιγραφή προγράμματος: σκοπός του προγράμματος είναι οι μαθητές/μαθήτριες να αποκτήσουν σωστές διατροφικές συνήθειες για έναν υγιεινό τρόπο ζωής και να αντιληφθούν τη σπουδαιότητα της σωστής διατροφής.

Οι δραστηριότητες που σχετίζονται στόχο έχουν να καλλιεργήσουν την/τις:

- στρατηγική και πλάγια σκέψη,
- παραγωγική μάθηση μέσω των τεχνών και της δημιουργικότητας,
- ικανότητά τους για δημιουργία, παιχνίδια, κατασκευές,
- δεξιότητες επικοινωνίας και κοινωνικές δεξιότητες.

Μέσα από την υλοποίηση του προγράμματος επιδίωξη είναι οι μαθητές/μαθήτριες:

- Να γνωρίσουν τις ομάδες τροφίμων, τη διατροφική πυραμίδα, τις ωφέλιμες και τις επιβλαβείς για την υγεία τους τροφές, ώστε να εμπλουτίσουν τη διατροφή τους με τις πρώτες και να αποφεύγουν τις δεύτερες.
- Να αποκτήσουν γνώσεις μέσα από σχετικά αναγνώσματα παιδικής λογοτεχνίας, να εκφράζονται δημιουργικά μέσω παιχνιδιών, εικαστικών δημιουργιών, παντομίμας κτλ.
- Να μετέχουν στη λειτουργία ενός ανοιχτού στην κοινωνία σχολείου, προσκαλώντας άτομα που σχετίζονται με το θέμα των εργαστηρίων (διατροφολόγο, σεφ) στη σχολική μονάδα για την εκπόνηση συναφών προγραμματισμένων δράσεων.
- Να γνωρίσουν έργα σπουδαίων εικαστικών που περιλαμβάνουν το θέμα της διατροφής στις δημιουργίες τους.
- Να μάθουν για τη διατροφή άλλων εποχών, προσκαλώντας τη συγγραφέα του βιβλίου «Γεύσεις από παλιά Κοζάνη» στη σχολική μονάδα (προαιρετικά κι εφόσον το επιτρέψει ο χρόνος και το ενδιαφέρον των μαθητών/μαθητριών).

## **ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ**

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ:** Ζω καλύτερα- Ευ ζην.

Τίτλος προγράμματος: «Η τέχνη της σωστής διατροφής: τροφή, απόλαυση, υγεία».

### **1<sup>ο</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ**

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:** «Μαθαίνω με την Κολοτούμπα»

(εκτίμηση διάρκειας: 5-6 ώρες, δύο εβδομάδες)

#### **ΜΕΣΑ και ΥΛΙΚΑ:**

- Παραμύθι «Μία φορά...ήταν η Κολοτούμπα», συγγραφέας: ΣΟΦΙΑ ΜΑΝΤΟΥΒΑΛΟΥ, εικονογράφος: ΝΙΚΟΣ ΜΑΡΟΥΛΑΚΗΣ, εκδόσεις: ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗΣ.
- Βιβλία, περιοδικά, εικόνες σχετικά/ές με το θέμα και πλοήγηση στο διαδίκτυο.
- Κόλλες, ψαλίδια, ποικίλα υλικά για εικαστικές δημιουργίες.
- Φύλλα εργασίας/αξιολόγησης.

#### **ΣΤΟΧΟΙ:**

- Να έρθουν σε επαφή με παιδικά αναγνώσματα/παραμύθια (Λογοτεχνία-Γλώσσα).
- Να παίρνουν πληροφορίες από διάφορες πηγές, όπως βιβλία, internet, κτλ (Νέες Τεχνολογίες).
- Να γνωρίσουν τις ομάδες τροφίμων, τη διατροφική τους αξία, τις ωφέλιμες και τις επιβλαβείς για την υγεία τους τροφές, ώστε να εμπλουτίσουν τη διατροφή τους με τις πρώτες και να αποφεύγουν τις δεύτερες (Αγωγή Υγείας, Μελέτη Περιβάλλοντος).
- Να εκφράζονται καλλιτεχνικά, να δημιουργούν, να παίζουν και να κατασκευάζουν (Εικαστικά).
- Να ομαδοποιούν, να απαριθμούν, να συγκρίνουν σύνολα (περισσότερα - ίσα - λιγότερα), να συνδέουν τον πληθικό αριθμό με το αντίστοιχο αριθμητικό σύμβολο (Μαθηματικά).

#### **ΔΡΑΣΕΙΣ:**

- Ανάγνωση από την παιδαγωγό του παραμυθιού «Μία φορά...ήταν η Κολοτούμπα», συγγραφέας: ΣΟΦΙΑ ΜΑΝΤΟΥΒΑΛΟΥ, εικονογράφος: ΝΙΚΟΣ ΜΑΡΟΥΛΑΚΗΣ, εκδόσεις: ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗΣ. Συζήτηση με τους μαθητές/τριες, περιγραφή εικόνων και ανα-αφήγηση της ιστορίας από αυτούς/αυτές.
- Γνωριμία (με αφορμή και με τη βοήθεια του παραμυθιού) με τις πέντε ομάδες τροφίμων:

1<sup>η</sup> Ομάδα: Κρέας, ψάρι, θαλασσινά, αυγά. Παρέχουν πρωτεΐνη (τροφές/υλικά κατασκευής, δημιουργούν και αναπλάθουν τους ιστούς).

2<sup>η</sup> Ομάδα: Γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, γιαούρτι, τυρί, κτλ.). Παρέχουν ασβέστιο (γερά κόκκαλα).

3<sup>η</sup> Ομάδα: Λίπη, έλαια και γλυκά (ελιές, ελαιόλαδο, σπορέλαιο, μαγιονέζα, μαργαρίνη, βούτυρο, γλυκά). Στη σωστή ποσότητα προσθέτουν γεύση και ευχαρίστηση στα γεύματά μας, αλλά σε μεγάλη ποσότητα αποτελούν την κύρια αιτία της παχυσαρκίας.

4<sup>η</sup> Ομάδα: Συμπληρώματα (ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, δημητριακά, πατάτες). Οι τροφές αυτές βρίσκονται στη βάση της διατροφικής πυραμίδας. Οι περισσότερες από αυτές τις τροφές είναι από τη φύση τους χαμηλές σε λίπος.

5<sup>η</sup> Ομάδα: Φρούτα και λαχανικά. Τα φρούτα περιέχουν Βιταμίνες Α και Ε, υδατάνθρακες, μέταλλα, νερό, κτλ. Οι υδατάνθρακες των φρούτων γλυκόζη, φρουκτόζη προσφέρουν άμεση ενέργεια στον οργανισμό. Είναι προτιμότερο να καταναλώνονται όπως είναι παρά με τη μορφή χυμών. Τα λαχανικά περιέχουν βιταμίνες, υδατάνθρακες, μέταλλα, νερό, κτλ. Είναι πολύ καλή πηγή φυτικών ινών και καλό είναι να προτιμάμε τα φρέσκα και εποχιακά λαχανικά.

- Συμπλήρωση σχετικού/σχετικών φύλλου/φύλλων εργασίας για επανάληψη/εμπέδωση και για τον φάκελο (portfolio) των μαθητών/μαθητριών.
- Δημιουργία ομαδο-συνεργατικού έργου: Κατασκευή βιβλίου με τις ομάδες τροφίμων (χαρτοκοπτική, χαρτοκολλητική, κολλάζ).
- Παιχνίδια ομαδοποιήσεων, απარიθμήσεων, σύγκρισης συνόλων (περισσότερα - ίσα - λιγότερα) και σύνδεσης του πληθικού αριθμού με το αντίστοιχο αριθμητικό σύμβολο με εικόνες περιοδικών και με φρούτα από το μανάβικο της τάξης.

### **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:**

Η αξιολόγηση των μαθητών/μαθητριών γίνεται μέσω:

- συζήτησης (επαναληπτικού μαθήματος), όπου η παιδαγωγός εντοπίζει τις γνώσεις που αποκτήθηκαν και εμπεδώθηκαν από τους μαθητές/τριες,
- των ατομικών και ομαδο-συνεργατικών εικαστικών δημιουργιών των μαθητών/τριών,
- των σχετικών φύλλων εργασίας/εμπέδωσης.

\*\*\*

## **2<sup>ο</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ**

### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: «Το πάθημα του ωραίου Δαρείου»**

(εκτίμηση διάρκειας: 3 ώρες, μία εβδομάδα)

#### **ΜΕΣΑ και ΥΛΙΚΑ:**

- Παραμύθι «Ο Ωραίος Δαρείος – ΔΙΑΤΡΟΦΗ», συγγραφέας: Σοφία Ζαραμπούκα, εκδόσεις: Πατάκη.

- Φύλλα εργασίας/αξιολόγησης (πηγή το προαναφερθέν βιβλίο της Σ. Ζαραμπούκα).

#### **ΣΤΟΧΟΙ:**

- Να έρθουν σε επαφή με παιδικά αναγνώσματα/παραμύθια (Λογοτεχνία-Γλώσσα).
- Να μετέχουν στη λειτουργία ενός ανοιχτού στην κοινωνία σχολείου, προσκαλώντας άτομα που σχετίζονται με το θέμα των εργαστηρίων (διατροφολόγο) στη σχολική μονάδα για την εκπόνηση συναφών προγραμματισμένων δράσεων (Κοινωνικοποίηση).

#### **ΔΡΑΣΕΙΣ:**

- Ανάγνωση από την παιδαγωγό του παραμυθιού «Ο Ωραίος Δαρείος – ΔΙΑΤΡΟΦΗ», συγγραφέας: Σοφία Ζαραμπούκα, εκδόσεις: Πατάκη. Συζήτηση με τους μαθητές/τριες, περιγραφή εικόνων και ανα-αφήγηση της ιστορίας από αυτούς/αυτές. Κατανόηση του νοήματος και των μηνυμάτων της. Εναλλακτικά, μπορούν να ακούσουν την αφήγηση του παραμυθιού και να το παρακολουθήσουν από τον ακόλουθο σύνδεσμο: <https://www.youtube.com/watch?v=V02nNmCHX-E> (ανακτήθηκε από τη χρήση του YouTube Αθηνά Σακελλαροπούλου. Χρησιμοποιείται μόνο για εκπαιδευτικούς σκοπούς.)
- Πρόσκληση διατροφολόγου (γονέα νηπίου) στο σχολείο. Ενημέρωση, συζήτηση, ανταλλαγή απόψεων και διεύρυνση των γνώσεων των μαθητών/τριών.

#### **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:**

Η αξιολόγηση θα γίνει μέσω του βαθμού εκδήλωσης ενδιαφέροντος των μαθητών/τριών γύρω από το θέμα, του βαθμού συμμετοχής τους στις συζητήσεις και δράσεις που έχουν επιλεγεί, καθώς και μέσω της σύγκρισης των γνώσεων που προϋπήρχαν με αυτές που αποκτήθηκαν μετά το πέρας του εργαστηρίου.

\*\*\*

### **3<sup>ο</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ**

#### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: «Διατροφική Πυραμίδα»**

(εκτίμηση διάρκειας: 4 ώρες)

#### **ΜΕΣΑ και ΥΛΙΚΑ:**

- Διατροφική Πυραμίδα/κολλάζ, που κατασκεύασε η Παιδαγωγός με μαθητές/μαθήτριες προηγούμενων ετών, ως εποπτικό υλικό.
- Σχετικό φύλλο εργασίας/εμπέδωσης για τον φάκελο (portfolio) των μαθητών/μαθητριών.

- Παραμύθι «Ο Μάκης Ενζυμάκης και η μάχη στο στομάχι», συγγραφέας: Anna Raselman, εκδόσεις: ΑΜΜΟΣ.

#### **ΣΤΟΧΟΙ:**

- Να γνωρίσουν τη διατροφική πυραμίδα, τις ωφέλιμες και τις επιβλαβείς για την υγεία τους τροφές, ώστε να εμπλουτίσουν τη διατροφή τους με τις πρώτες και να αποφεύγουν τις δεύτερες (Αγωγή Υγείας, Μελέτη Περιβάλλοντος).
- Να αποκτήσουν γνώσεις μέσα από σχετικά αναγνώσματα παιδικής λογοτεχνίας (Γλώσσα, Παιδική Λογοτεχνία).

#### **ΔΡΑΣΕΙΣ:**

- Παρουσίαση της διατροφικής πυραμίδας, συζήτηση για τις ωφέλιμες και για τις επιβλαβείς για την υγεία τροφές και για τη συχνότητα ή μη κατανάλωσης αυτών.
- Συμπλήρωση σχετικού φύλλου εργασίας (διατροφική πυραμίδα) για επανάληψη/εμπέδωση και για τον φάκελο (portfolio) των μαθητών/μαθητριών.
- Ανάγνωση από την παιδαγωγό του παραμυθιού «Ο Μάκης Ενζυμάκης και η μάχη στο στομάχι», συγγραφέας: Anna Raselman, εκδόσεις: ΑΜΜΟΣ. Συζήτηση με τους μαθητές/τριες, περιγραφή εικόνων και ανα-αφήγηση της ιστορίας από αυτούς/αυτές. Κατανόηση του νοήματος και των μηνυμάτων της.

#### **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:**

Η αξιολόγηση των μαθητών/μαθητριών γίνεται μέσω:

- συζήτησης, όπου η παιδαγωγός εντοπίζει τις γνώσεις που αποκτήθηκαν και εμπεδώθηκαν από τους μαθητές/τριες,
- των φύλλων εργασίας/εμπέδωσης.

\*\*\*

## **4<sup>ο</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ**

### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: «Διατροφή και Τέχνη»**

(εκτίμηση διάρκειας: 5 ώρες)

#### **ΜΕΣΑ και ΥΛΙΚΑ:**

- Έργα μεγάλων εικαστικών με θέμα τη διατροφή, όπως είναι καταχωρημένα στην ακόλουθη παρουσίαση:  
<https://docs.google.com/presentation/d/1XwAMMZID2iAisejY-QcWrBwP9-JKkQ/edit?usp=sharing&ouid=107534557810121010496&rtprof=true&sd=true>
- Κόλλες, ψαλίδια, ποικίλα υλικά για εικαστικές δημιουργίες, φρούτα.

- Σχετικό φύλλο εργασίας/εμπέδωσης για τον φάκελο (portfolio) των μαθητών/μαθητριών.

#### ΣΤΟΧΟΙ:

- Να γνωρίσουν έργα σπουδαίων εικαστικών που περιλαμβάνουν το θέμα της διατροφής στις δημιουργίες τους (Εικαστική Αγωγή).
- Να εκφράζονται δημιουργικά μέσα από τις διάφορες μορφές τέχνης (Εικαστική έκφραση, Καλλιτεχνικά).

#### ΔΡΑΣΕΙΣ:

- Γνωριμία με τα έργα μεγάλων εικαστικών με θέμα τη διατροφή. Περιγραφή αυτών από τους μαθητές/μαθήτριες, εντοπισμός στοιχείων που τους/τις εντυπωσιάζουν και έκφραση των συναισθημάτων που τους/τις δημιουργεί.
- Φύλλο εργασίας "Το γεύμα των κωπηλατών" του Renoir. Πηγή: [www.momes.net/www.schoolplaten.com](http://www.momes.net/www.schoolplaten.com). (και <https://www.edupics.com/coloring-page-renoir-i3123.html> )
- Επιλογή κάποιας από τις ακόλουθες ομαδικές εργασίες, ανάλογα με τα ενδιαφέροντα και τη διάθεση των μαθητών/τριών του τμήματος:
  1. Δημιουργούμε τη δική μας νεκρή φύση.
  2. Δημιουργούμε έναν «Food Art» πίνακα με πολλή φαντασία.

Παραδείγματα (έργα μαθητών προηγούμενων ετών)



#### ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:

Η αξιολόγηση των μαθητών/μαθητριών γίνεται μέσω:

- του βαθμού εμπλοκής αυτών στις συζητήσεις και στις δράσεις που έχουν προγραμματιστεί να υλοποιηθούν,
- του βαθμού συμμετοχής αυτών στις ομαδο-συνεργατικές εικαστικές δημιουργίες.

\*\*\*

## 5<sup>ο</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: «Η Ευεργετική αξία των ξηρών καρπών»

(εκτίμηση διάρκειας: 1 ώρα)

#### ΣΤΟΧΟΙ:

- Να μετέχουν στη λειτουργία ενός ανοιχτού στην κοινωνία σχολείου, προσκαλώντας άτομα που σχετίζονται με το θέμα των εργαστηρίων στη σχολική μονάδα για την εκπόνηση συναφών προγραμματισμένων δράσεων (Κοινωνικοποίηση).

#### ΔΡΑΣΕΙΣ:

- Πρόσκληση γονέα νηπίων στο σχολείο. Ενημέρωση των μαθητών/μαθητριών, συζήτηση και ανταλλαγή απόψεων σχετική με την ευεργετική αξία των ξηρών καρπών και τη σπουδαιότητα ένταξής τους στη διατροφή τους.

#### ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:

Η αξιολόγηση των μαθητών/μαθητριών γίνεται μέσω του βαθμού εμπλοκής αυτών στη συζήτηση και στη δράση που έχει προγραμματιστεί να υλοποιηθεί.

\*\*\*

## 6<sup>ο</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: «Διατροφή και γιορτές/διατροφή άλλων εποχών»

(εκτίμηση διάρκειας: 5 ώρες)

#### ΜΕΣΑ και ΥΛΙΚΑ:

- «Τροφές και γιορτές» μέσα από εικόνες, όπως είναι καταχωρημένες στην ακόλουθη παρουσίαση:

<https://docs.google.com/presentation/d/1CGApgGjThjcYP3qCIIOQUICtAjFhOWL5/edit#slide=id.p1>

- Βιβλίο «Γεύσεις από παλιά Κοζάνη», συγγραφείς: Ματίνα Τσικριτζή-Μόμτσιου & Φανή Φτάκα-Τσικριτζή, INBA, Κοζάνη 2006.

- Βιβλίο «Ζει ο βασιλιάς Αλέξανδρος;», Θρύλοι και παραδόσεις, Ελληνική λαϊκή παράδοση, Ανθολόγηση: Άννα Χατζημανώλη, Εικονογράφηση: Αθηνά Σταμάτη, εκδόσεις: Κίρκη.
- Φύλλο εργασίας. Πηγή: Διαθεματικές δραστηριότητες/Σχέδια εργασίας - Ευέλικτη ζώνη για μαθητές Νηπιαγωγείου και Α΄ Δημοτικού –«Γνωρίζω την υγιεινή διατροφή», Ευαγγελία Δεσύπρη, Εικονογράφηση: Ντανιέλα Σταματιάδη, εκδόσεις: Παπαδόπουλος.

#### **ΣΤΟΧΟΙ:**

- Να μάθουν για τη διατροφή άλλων εποχών, για τα γεύματα, για τον σεβασμό που έδειχναν την ώρα αυτών και για τον τρόπο που γευμάτιζαν οι άνθρωποι κατά το παρελθόν (Κοινωνικό και Ανθρωπογενές περιβάλλον).
- Να πληροφορηθούν για τα έθιμα του τόπου μας (Κοινωνικό και Ανθρωπογενές περιβάλλον).
- Να μετέχουν στη λειτουργία ενός ανοιχτού στην κοινωνία σχολείου, προσκαλώντας άτομα που σχετίζονται με το θέμα των εργαστηρίων (λαογράφος της πόλης ή γιαγιά νηπίου) στη σχολική μονάδα για την εκπόνηση συναφών προγραμματισμένων δράσεων (Κοινωνικοποίηση).

#### **ΔΡΑΣΕΙΣ:**

- Παρουσίαση στους μαθητές/μαθήτριες του pptx «Τροφές και γιορτές μέσα από εικόνες», περιγραφή και σχετική συζήτηση.
- Επεξεργασία εικονόλεξου/πολυτροπικού κειμένου «Τα σοφά λόγια της γιαγιάς – παροιμίες με τροφές» και συμπλήρωση σχετικού φύλλου εργασίας από το βιβλίο: Διαθεματικές δραστηριότητες/Σχέδια εργασίας - Ευέλικτη ζώνη για μαθητές Νηπιαγωγείου και Α΄ Δημοτικού –«Γνωρίζω την υγιεινή διατροφή», Ευαγγελία Δεσύπρη, Εικονογράφηση: Ντανιέλα Σταματιάδη, εκδόσεις: Παπαδόπουλος.
- Παρουσίαση και επεξεργασία σχετικών θρύλων και παραδόσεων:
  - α) «Η νυφίτσα», σελ.18 (Αθήνα – Ν. Πολίτης, Παραδόσεις, Α΄ τόμος, Νο. 333)
  - β) «Η Δεκαοχτούρα», σελ.20 (Σε πολλά μέρη – Ν. Πολίτης, Παραδόσεις, Α΄ τόμος, Νο. 344) από το βιβλίο «Ζει ο βασιλιάς Αλέξανδρος;», Θρύλοι και παραδόσεις, Ελληνική λαϊκή παράδοση, Ανθολόγηση: Άννα Χατζημανώλη, Εικονογράφηση: Αθηνά Σταμάτη, εκδόσεις: Κίρκη.
- Πρόσκληση λαογράφου (της συγγραφέως του βιβλίου «Γεύσεις από παλιά Κοζάνη») στη σχολική μονάδα. Ενημέρωση των μαθητών/μαθητριών, συζήτηση και ανταλλαγή απόψεων. Θεματική: «Τα γιορτινά φαγητά. Έθιμα στον κύκλο του χρόνου».

#### **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:**

Η αξιολόγηση θα γίνει μέσω του βαθμού εκδήλωσης ενδιαφέροντος των μαθητών/τριών γύρω από το θέμα, του βαθμού συμμετοχής τους στις συζητήσεις και δράσεις που έχουν επιλεγεί,



καθώς και μέσω της σύγκρισης των γνώσεων που προϋπήρχαν με αυτές που αποκτήθηκαν μετά το πέρας του εργαστηρίου.

\*\*\*

### **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΘΕΜΑΤΙΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ «ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ – ΕΥ ΖΗΝ»**

Αφού ολοκληρώθηκε η πρώτη θεματική ενότητα «Ζω καλύτερα – Ευ ζην» των εργαστηρίων δεξιοτήτων με τίτλο «Η τέχνη της σωστής διατροφής: τροφή, απόλαυση, υγεία», διαπιστώνουμε ότι οι στόχοι που τέθηκαν επιτεύχθηκαν.

Οι μαθητές/μαθήτριες ψυχαγωγήθηκαν με την ανάγνωση κειμένων, παραμυθιών και βιβλίων γνώσεων με θέμα τη διατροφή κι έμαθαν να παίρνουν πληροφορίες από διάφορες πηγές, όπως βιβλία, internet, κτλ. Γνώρισαν τη διατροφική πυραμίδα και τις ομάδες τροφίμων, τη διατροφική τους αξία, τις ωφέλιμες και τις επιβλαβείς για την υγεία τους τροφές, ώστε να εμπλουτίσουν τη διατροφή τους με τις πρώτες και να αποφεύγουν τις δεύτερες.

Ομαδοποίησαν, απαρίθμησαν, σύγκριναν σύνολα (περισσότερα - ίσα - λιγότερα) και συνέδεσαν τον πληθικό αριθμό με το αντίστοιχο αριθμητικό σύμβολο.

Έμαθαν για τη διατροφή άλλων εποχών, για τα γεύματα, για τον σεβασμό που έδειχναν την ώρα αυτών, για τον τρόπο που γευμάτιζαν οι άνθρωποι κατά το παρελθόν και πληροφορήθηκαν για τα σχετιζόμενα με τη διατροφή έθιμα του τόπου μας.

Γνώρισαν έργα τέχνης σπουδαίων εικαστικών που περιλαμβάνουν το θέμα της διατροφής στις δημιουργίες τους, συνεργάστηκαν τηρώντας τους κανόνες λειτουργίας της ομάδας και εκφράστηκαν ατομικά και ομαδο-συνεργατικά μέσω της εικαστικής τέχνης. Δημιούργησαν το δικό τους βιβλίο «Μεσογειακής διατροφής», «Food art» συνθέσεις και μετέφεραν τις γνώσεις που απέκτησαν και σε γραφικό επίπεδο (φύλλα εργασίας/εμπέδωσης).

Μετείχαν στη λειτουργία ενός ανοιχτού στην κοινωνία σχολείου, προσκαλώντας άτομα που σχετίζονται με το θέμα των εργαστηρίων (διατροφολόγο, ειδικό στους ξηρούς καρπούς, λαογράφο/συγγραφέα βιβλίου με θέμα τη διατροφή στην παλαιά Κοζάνη) στη σχολική μονάδα για την εκπόνηση συναφών προγραμματισμένων δράσεων.

Και σε αυτή τη θεματική ενότητα η συνεργασία και η συνδρομή των γονέων των μαθητών/μαθητριών μας υπήρξε πολύτιμη. Θεωρούμε ότι η ενότητα «Ζω καλύτερα – Ευ ζην» ολοκληρώθηκε με πλήρη επιτυχία.

\*\*\*\*\*

Τα σχετικά άρθρα στο Ιστολόγιο υπάρχουν στον ακόλουθο σύνδεσμο:

<https://blogs.sch.gr/4nipkoza/category/ev-zin-ii/>

**4<sup>ο</sup> Νηπιαγωγείο Κοζάνης**

**Οκτώβριος 2022 - Νοέμβριος 2022.**