

4^ο ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΚΟΖΑΝΗΣ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2025-ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2025

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: Ζω καλύτερα- Ευ ζην.

ΥΠΟΘΕΜΑΤΙΚΗ: ΥΓΕΙΑ: Διατροφή - Αυτομέριμνα

Τίτλος προγράμματος: «Τροφή για Δράση».

Οι δραστηριότητες και το υλικό ανακτήθηκαν από τις εργαλειοθήκες (toolboxes) «Τροφή για Δράση» του Διεθνούς Πανεπιστημίου της Ελλάδος σε συνεργασία με το Ινστιτούτο Κοινωνικής και Προληπτικής Ιατρικής (ΙΚΠΙ) και τη UNICEF, στο πλαίσιο του Εθνικού Δικτύου Συνεργαζόμενων Φορέων για τη Δημόσια Υγεία της **Εθνικής Δράσης κατά της Παιδικής Παχυσαρκίας**, η οποία υλοποιείται από το Υπουργείο Υγείας σε συνεργασία με τη UNICEF στο πλαίσιο του Εθνικού Σχεδίου Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας Ελλάδα 2.0 με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης – NextGenerationEU.

Ενίοτε εμπλουτίστηκαν από τις παιδαγωγούς, λαμβάνοντας υπ' όψιν τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των εκπαιδευόμενων.

1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ



Τίτλος: Γνωρίζουμε τους Υπερασπιστές μας
(διάρκεια: 4 ώρες)

Θεματικό Πεδίο & Θεματική Ενότητα: Α΄ Παιδί και Επικοινωνία – Α.1. Γλώσσα
Γνώσεις:

Να αναγνωρίζουν λεξιλόγιο (λειτουργικό λεξιλόγιο, λεξιλόγιο με λέξεις υψηλής συχνότητας χρήσης, ορολογία γνωστικών αντικειμένων) που συναντάται σε διάφορα επικοινωνιακά πλαίσια (i).

Δεξιότητες:

Να κάνουν περιγραφές με λογική σειρά και συνέπεια (i).

Στάσεις

Να εμπλουτίζουν το λεξιλόγιό τους (i).

Να υιοθετούν κριτική στάση απέναντι σε πληροφορίες (ii).

ΔΡΑΣΗ: Το προφίλ των Υπερασπιστών

Αποστολή: Η αποστολή των υπερασπιστών είναι να προστατεύουν τα παιδιά και τα δικαιώματά τους σε όλον τον κόσμο.

Ο Μπόρζι - Ο Φύλακας της Εκπαίδευσης

Είναι ο φύλακας της εκπαίδευσης και των ίσων ευκαιριών. Έχει την τρομερή υπερ... μύτη και "μυρίζει" τις ευκαιρίες για μάθηση σε κάθε γωνιά του κόσμου! Ο Μπόρζι είναι σούπερ ακούραστος και δεν σταματά μέχρι όλα τα παιδιά να μπορούν να αποκτήσουν έγκυρες επιστημονικές γνώσεις για τα πάντα γύρω τους!

Λατρεύει

Να τρώει πρωινό & ενδιάμεσα γεύματα! Μπορείς να τον πεις και βασιλιά του πρωινού και του δεκατιανού/απογευματινού! Έχει πάντα μαζί του λίγα καροτάκια και ένα ωραίο ντιπ γιαουρτιού για να τα βουτήξει μόλις η κοιλιά του γουργουρίσει. Πολύ χρήσιμο για τις μεγάλες αποστολές των υπερασπιστών που όλο και κάποιος θα πεινάσει!

Αγαπημένη Λιχουδιά

Τρελαίνεται να δοκιμάζει νέες γεύσεις! Με το που μαθαίνει για κάποια νέα υγιεινή συνταγή, την φτιάχνει κατευθείαν για το πρωινό ή το δεκατιανό του!

Η Φελίς - Η Πρεσβευτής της Ισότητας και της Δικαιοσύνης

Υπερασπίζεται την ισότητα και προστατεύει τα παιδιά από κάθε τι άδικο. Έχει την φοβερή υπερ... φωνή και με αυτήν φέρνει τη δικαιοσύνη σε όλα τα παιδιά! Είναι σούπερ δυναμική και δεν σταματά μέχρι όλα τα παιδιά να έχουν το δικαίωμα με το μέρος τους!

Λατρεύει

Να πίνει νερό! Δεν πάει πουθενά χωρίς το τεράστιο... βαρέλι της με νερό που ονομάζει Σούπερ Παγούρι! Πολύ χρήσιμο όταν μάχεται υπέρ των δικαιωμάτων των παιδιών ή όταν χρησιμοποιεί τον σούπερ βρυχηθμό της για να μεταφέρει το μήνυμά της ισότητας σε όλο τον κόσμο.

Αγαπημένη Λιχουδιά

Νερό και πάλι νερό! Νερό σε όλες του τις μορφές: νερό με παγάκια, νερό χωρίς παγάκια, νερό σε ποτήρι, νερό σε παγούρι, νερό από βρύση, νερό εμφιαλωμένο, νερό αρωματισμένο με φρούτα και αρωματικά, νερό με μπουρμπουλήθρες, νερό με μια φέτα λεμόνι και ό,τι άλλο νερό φανταστείς!

Ο Ίντρι - Ο Προστάτης της Υγείας και της Ευτυχίας

Προστατεύει την υγεία και την ευτυχία των παιδιών σε όλο τον κόσμο! Έχει το απίθανο υπερ... άλμα και γι' αυτό βρίσκεται στη στιγμή όπου χρειάζεται να προστατεύσει την υγεία των παιδιών. Είναι σούπερ γρήγορος και δεν σταματά μέχρι να σιγουρευτεί ότι όλα τα παιδιά είναι υγιή και ασφαλή.

Λατρεύει

Τη σωματική δραστηριότητα: του αρέσει να κινείται, να σκαρφαλώνει, να τρέχει, να ανεβαίνει, να κατεβαίνει... όλη την ώρα. Έχει πάντα μαζί του το σχοινάκι του από κληματσίδα, ώστε να μην χάνει προπόνηση και να κάνει τα χοροπηδητά του όταν βαριέται. Βέβαια, αυτό το σχοινάκι του έχει φανεί χρήσιμο και σε πολλές αποστολές που πρέπει να δράσει σούπερ γρήγορα για να προστατεύσει τα παιδιά!

Αγαπημένη Λιχουδιά

Του αρέσουν τα ισορροπημένα γεύματα. Τρελαίνεται για λαχανικά, φρούτα, όσπρια και ξηρούς καρπούς.

Βήμα 1^ο:

Παρακολούθηση των σχετικών video, γνωριμία με τους Ήρωες-Υπερασπιστές, συζήτηση, ανταλλαγή απόψεων.

Βήμα 2^ο:

Διάκριση χαρακτηριστικών των Ηρώων-Υπερασπιστών, εύρεση σημείων ταύτισης με αυτούς, απεικόνιση από τους μαθητές/μαθήτριες του ήρωα προτίμησής τους.



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:

Η αξιολόγηση των μαθητών/μαθητριών γίνεται μέσω διαπίστωσης των νέων γνώσεων που αποκτήθηκαν και εμπεδώθηκαν από αυτούς/αυτές και μέσω των εικαστικών τους δημιουργιών.

2ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

Τίτλος: «Προσαρμόζουμε το Φυσικό Περιβάλλον»

(διάρκειας: 5 ώρες)

Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να ενσωματωθεί εύκολα στην καθημερινή εκπαιδευτική πρακτική του Νηπιαγωγείου, καλύπτοντας πολλαπλά γνωστικά αντικείμενα και ενισχύοντας την ολιστική ανάπτυξη των παιδιών. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την ανάπτυξη της γλώσσας και πιο συγκεκριμένα την καλλιέργεια του λεξιλογίου και την ενίσχυση και ενθάρρυνση του προφορικού λόγου. Τέλος, με αυτήν τη δραστηριότητα ενισχύεται η ομαδικότητα, συνεργασία και ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων.

Σύνδεση με το Πρόγραμμα Σπουδών

ΚΥΡΙΩΣ

Δ' Θεματικό Πεδίο:

Παιδί, Σώμα, Δημιουργία και Έκφραση

Θεματική Ενότητα:

Δ.1. Κινητική Αγωγή

Υποενότητα:

Δ.1.2. Φυσικά δραστήρια Ζωή

ΕΜΠΛΕΚΟΜΕΝΟ

Α΄ Θεματικό Πεδίο:

Παιδί και Επικοινωνία

Θεματική Ενότητα:

A.1 Γλώσσα

Υποενότητες:

A.1.2 Γραπτή Επικοινωνία

ΔΡΑΣΗ: Διαμορφώνουμε Κέντρο Μάθησης

“Ο Μπόρζι λατρεύει τις ευκαιρίες για μάθηση και κυρίως να δίνει στα παιδιά τέτοιες ευκαιρίες! Μας έχει λοιπόν μία πρόκληση: να δημιουργήσουμε μία γωνιά με πληροφορίες για την υγιεινή διατροφή! Δέχεστε την πρόκληση;!”

Διαμόρφωση ενός χώρου όπου τοποθετείται ποικίλο εποπτικό υλικό σχετικό με τη διατροφή (βιβλία για υγιεινά τρόφιμα, διαφημιστικά φυλλάδια με τρόφιμα, επιτραπέζια παιχνίδια, παζλ, φρούτα και λαχανικά προσομοίωσης, σχετικά αυτοκόλλητα κ.ά.). Παρακίνηση επεξεργασίας του υλικού από τους μαθητές/μαθήτριες κατά τη διάρκεια της διδακτικής ενότητας και δημιουργική ενασχόληση αυτών στο Κέντρο Μάθησης. Διακόσμηση του Κέντρου Μάθησης με έργα των εκπαιδευόμενων, όπως π.χ. ομαδική αφίσα υγιεινής διατροφής, ατομικά πλαστικοποιημένα σουπλά, πετσέτες φαγητού/τραπεζομάντηλα που απεικονίζουν υγιεινά τρόφιμα κ.ά. Εμπλουτισμός και αναδιαμόρφωση του Κέντρου Μάθησης ανά διαστήματα. Ενθάρρυνση των μαθητών/μαθητριών να συμμετάσχουν στην πρόκληση του Μπόρζι φέρνοντας ποικίλο υλικό για τη διατροφή από το σπίτι τους (π.χ. βιβλία, ενημερωτικά φυλλάδια, επιτραπέζια παιχνίδια, σχετικές ζωγραφιές). Ανατροφοδότηση, αξιολόγηση, συζήτηση για το αν το υλικό πληροί τις προϋποθέσεις για να τοποθετηθεί στο Κέντρο Μάθησης.

Βήμα 1ο: Εμπλουτισμός του κέντρου μάθησης με σχετικά επιτραπέζια παιχνίδια. Οδηγίες, παιχνίδι, ενίσχυση ομαδικότητας και συνεργασίας.

Βήμα 2ο: Εμπλουτισμός του κέντρου μάθησης με σχετικούς πίνακες ζωγραφικής και παροιμίες. Επεξεργασία, κατανόηση, ανταλλαγή απόψεων, δημιουργική ενασχόληση, αναγνώριση και εμπλουτισμός λεξιλογίου (λειτουργικού λεξιλογίου, λεξιλογίου με λέξεις υψηλής συχνότητας χρήσης, ορολογίας γνωστικών αντικειμένων), περιγραφές με λογική σειρά και συνέπεια.

Βήμα 3ο: Εμπλουτισμός του κέντρου μάθησης με υλικό σχετικό με το σταφύλι. Επεξεργασία εικόνων, διαθεματική απόκτηση γνώσεων, εμπλουτισμός λεξιλογίου.

Εικαστικές δημιουργίες μαθητών/μαθητριών

1. Ζωγραφική με μαρκαδόρους. Σύνθεση των έργων και δημιουργία μόμπιλε

2. Συνθέσεις με φρούτα

3. Σουπλά

4. Ανάγνωση σχετικού θρύλου (λαογραφία, βιβλίο: "Ζει ο βασιλιάς Αλέξανδρος;" - θρύλοι και παραδόσεις, Ανθολόγηση: Άννα Χατζημανώλη, Εικονογράφηση: Αθηνά Σταμάτη, εκδόσεις: Κίρκη, σελ. : 74-75, "Ο Διονύσιος" - Θήβα, Ν. Πολίτης, Α΄ τόμος, Νο 175), εικαστική απόδοση αυτού από τους μαθητές/μαθήτριες.



5. Κατασκευή φρούτων για την ημέρα διατροφής (16 Οκτωβρίου) και διακόσμηση του κέντρου μάθησης.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:

Η αξιολόγηση των μαθητών/μαθητριών γίνεται μέσω του βαθμού ενδιαφέροντος και συμμετοχής τους στη διαμόρφωση του Κέντρου Μάθησης υγιεινής διατροφής, στις σχετικές-επιλεγμένες δράσεις και στον εμπλουτισμό αυτού με πρωτότυπες ατομικές και ομαδοσυνεργατικές εικαστικές δημιουργίες.

3ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ



Τίτλος: «Ομάδες Τροφίμων»

(διάρκεια: 4 ώρες)

Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να ενσωματωθεί με πολλούς τρόπους στην καθημερινή εκπαιδευτική πρακτική του Νηπιαγωγείου, καλύπτοντας ένα ευρύ φάσμα γνωστικών αντικειμένων και ενισχύοντας την ολιστική ανάπτυξη των παιδιών. Παράλληλα προσφέρει ευκαιρίες για δημιουργική έκφραση, εξερεύνηση και κοινωνική αλληλεπίδραση. Με αυτή τη δραστηριότητα ενισχύεται η ομαδικότητα, συνεργασία, ενσυναίσθηση και ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων.

Σύνδεση με Πρόγραμμα Σπουδών

ΚΥΡΙΩΣ

Δ' Θεματικό Πεδίο:

Παιδί, Σώμα, Δημιουργία και Έκφραση

Θεματική Ενότητα:

Δ.1. Κινητική Αγωγή

Υποενότητα:

Δ.1.2. Φυσικά δραστήρια Ζωή

ΕΜΠΛΕΚΟΜΕΝΟ

Α' Θεματικό Πεδίο:

Παιδί και Επικοινωνία

Θεματική Ενότητα:

Α.1 Γλώσσα

Υποενότητες:

Α.1.2 Γραπτή Επικοινωνία

ΔΡΑΣΕΙΣ:

1. Συζήτηση με τους μαθητές/μαθήτριες για το τι γράφει η κάθε καρτέλα και για τις ομάδες τροφίμων.
2. Σχεδίαση από τους μαθητές/μαθήτριες σχετικών χαρτονιών με επιπλέον πληροφορίες και εικόνες, δημιουργία βιβλίων και στολισμός του κέντρου μάθησης με αυτά.
3. Συμπλήρωση φύλλων εφαρμογής με τις ομάδες τροφίμων.
4. Εικαστική απόδοση των ομάδων τροφίμων από τους μαθητές/μαθήτριες. Εμπλουτισμός λεξιλογίου (λειτουργικό λεξιλόγιο, ορολογία γνωστικών αντικειμένων), αντιγραφή λέξεων και κατάταξη αυτών στη σωστή ομάδα.



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:

Η αξιολόγηση των μαθητών/μαθητριών γίνεται μέσω:

- συζήτησης, κατά την οποία η παιδαγωγός εντοπίζει/διαπιστώνει τις γνώσεις που αποκτήθηκαν και εμπεδώθηκαν από τους/τις μαθητές/-τριες.
- των ατομικών και ομαδοσυνεργατικών εικαστικών δημιουργιών των μαθητών/-τριών.

4ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ



Τίτλος: «Φτιάξε το δικό σου ουράνιο τόξο»

(διάρκεια: 4 ώρες)

Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να ενσωματωθεί με πολλούς τρόπους στην καθημερινή εκπαιδευτική πρακτική του Νηπιαγωγείου, καλύπτοντας ένα ευρύ φάσμα γνωστικών αντικειμένων και ενισχύοντας την ολιστική ανάπτυξη των παιδιών. Παράλληλα προσφέρει ευκαιρίες για δημιουργική έκφραση, εξερεύνηση και κοινωνική αλληλεπίδραση και ενισχύει την ομαδικότητα, τη συνεργασία και την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων.

Σύνδεση με Πρόγραμμα Σπουδών

ΚΥΡΙΩΣ

Δ' Θεματικό Πεδίο:

Παιδί, Σώμα, Δημιουργία και Έκφραση

Θεματική Ενότητα:

Δ.1. Κινητική Αγωγή

Υποενότητα:

Δ.1.2. Φυσικά δραστήρια Ζωή

ΕΜΠΛΕΚΟΜΕΝΟ

Α' Θεματικό Πεδίο:

Παιδί και Επικοινωνία

Θεματική Ενότητα:

A.1 Γλώσσα

Υποενότητες:

A.1.1. Προφορική Επικοινωνία

A.1.2 Γραπτή Επικοινωνία

ΣΚΟΠΟΣ:

Να ενημερωθούν οι μαθητές/-τριες για την υγιεινή διατροφή και τα θρεπτικά συστατικά των φρούτων και των λαχανικών, υιοθετώντας υγιεινές συνήθειες.

ΔΡΑΣΗ:

Ερώτηση: «Έχετε σκεφτεί ποτέ ότι υπάρχουν φρούτα και λαχανικά για κάθε χρώμα του ουράνιου τόξου και ότι κάθε διαφορετικό χρώμα φρούτου ή λαχανικού οφείλεται στο γεγονός ότι αυτά έχουν διαφορετικά θρεπτικά συστατικά;»

Ενθάρρυνση των μαθητών/-τριών να δοκιμάζουν φρούτα και λαχανικά διαφορετικών χρωμάτων για τα ενδιαμέσα γεύματα και ιδιαίτερα για το δεκατιανό, που καταναλώνουν στο σχολείο, ώστε να προσλαμβάνουν πληθώρα θρεπτικών συστατικών.

Ερώτηση: «Παιδιά, η Ντόκτορ Πέλι μας μίλησε για τις ομάδες τροφίμων που μας δίνουν τα καύσιμα για το σώμα και το μυαλό μας. Θυμάστε ποιες είναι αυτές οι ομάδες; Μπραβο! Σωστά! Η Ντόκτορ Πέλι για να μας βοηθήσει να τρώμε περισσότερα φρούτα και λαχανικά που μας δίνουν πολλές βιταμίνες, στέλνει την πρόκληση του ουράνιου τόξου! Δέχετε την πρόκληση;»

Συζήτηση με τους μαθητές/-τριες για το «Ουράνιο τόξο φρούτων και λαχανικών» και τη σπουδαιότητα κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών όλων των χρωμάτων του ουράνιου τόξου για καλή υγεία και δύναμη. Προτροπή αναφοράς φρούτων και λαχανικών κάθε χρώματος. Διαμοιρασμός σε κάθε μαθητή/-τρια μίας εκτύπωσης του ουράνιου τόξου, ώστε στο τέλος του δεκατιανού να χρωματίζουν τα αντίστοιχα λαχανικά ή φρούτα που κατανάλωσαν πάνω στην εκτύπωση. Συγκέντρωση στην ολομέλεια, αφού ολοκληρωθεί η δράση, και παρουσίαση όλων των ουράνιων τόξων από τους μαθητές/-τριες.

ΠΡΟΕΚΤΑΣΗ-ΟΜΑΔΟΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΗ ΕΙΚΑΣΤΙΚΗ ΣΥΝΘΕΣΗ:



Οι μαθητές/-τριες ζωγραφίζουν φρούτα και λαχανικά, τα ομαδοποιούν βάσει χρώματος και σύμφωνα με τις τέσσερα αποχρώσεις του ουράνιου τόξου (κόκκινη, πορτοκαλί, κίτρινη, πράσινη, μπλε-μωβ) και δημιουργούν το δικό τους διατροφικό ουράνιο τόξο (ομαδοσυνεργατική σύνθεση μεικτής τεχνικής: ζωγραφική με νερομπογιές, μαρκαδόρους, χαρτοκοπτική, χαρτοκολλητική).

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:

Η αξιολόγηση των μαθητών/μαθητριών γίνεται μέσω της ανταπόκρισής τους στην πρόκληση της Ντόκτορ Πέλι και των αποτελεσμάτων που αποτυπώνονται στο φύλλο εφαρμογής με το ουράνιο τόξο.

5ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

Τίτλος: «Ωρα για παιχνίδι!»

(διάρκεια: 4 ώρες)

ΔΡΑΣΗ 1^η-ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1^ο: «Τα αγαπημένα μου φαγητά»

Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να ενσωματωθεί εύκολα στην καθημερινή εκπαιδευτική πρακτική του Νηπιαγωγείου, καλύπτοντας πολλαπλά γνωστικά αντικείμενα και ενισχύοντας την ολιστική ανάπτυξη των παιδιών. Οι μαθητές/-τριες εκφράζουν με τη σειρά το αγαπημένο τους φαγητό και παράλληλα προσπαθούν να πουν σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκει.

Σύνδεση με Πρόγραμμα Σπουδών

ΚΥΡΙΩΣ

Α' Θεματικό Πεδίο:

Παιδί και Επικοινωνία

Θεματική Ενότητα:

A.1 Γλώσσα

Υποενότητες:

A.1.1.Προφορική Επικοινωνία

Γνώσεις:

Να αναγνωρίζουν λεξιλόγιο (λειτουργικό λεξιλόγιο, λεξιλόγιο με λέξεις υψηλής συχνότητας χρήσης, ορολογία γνωστικών αντικειμένων) που συναντάται σε διάφορα επικοινωνιακά πλαίσια.

Να αναγνωρίζουν ότι ο προφορικός λόγος αποτελεί ένα σύστημα που απαρτίζεται από επιμέρους γλωσσικές μονάδες (φωνολογικές, μορφολογικές).

Δεξιότητες:

Να κάνουν περιγραφές με λογική σειρά και συνέπεια.

Να διατυπώνουν και να συνοψίζουν επιχειρήματα για την τεκμηρίωση απόψεων.

Στάσεις:

Να εμπλουτίζουν το λεξιλόγιό τους.

Να υιοθετούν κριτική στάση απέναντι σε πληροφορίες και σε απόψεις των άλλων.

ΕΜΠΛΕΚΟΜΕΝΑ

Β' Θεματικό Πεδίο: Παιδί, Εαυτός και Κοινωνία

Δ' Θεματικό Πεδίο: Παιδί, Σώμα, Δημιουργία και Έκφραση

ΣΚΟΠΟΣ:

Να συνεργαστούν οι μαθητές/-τριες και να συζητήσουν για τις διατροφικές τους συνήθειες. Με την ανταλλαγή απόψεων και την περιγραφή των τροφίμων της αρεσκείας τους, μαθαίνουν να εκφράζουν τους εαυτούς τους, να δηλώνουν τις επιθυμίες και τις προτιμήσεις τους και να τις συγκρίνουν με αυτές των άλλων. Μέσα από ένα ομαδικό παιχνίδι, όπως αυτό που περιγράφεται ακολούθως, έχουν τη δυνατότητα να εξοικειωθούν με τις ομάδες τροφίμων και να εμπεδώσουν όσα πραγματεύτηκαν στο 3^ο Εργαστήριο.

ΥΛΙΚΑ:

Μπάλα/μπαλόνι ή λούτρινο αντικείμενο

ΔΡΑΣΗ:

Ερώτηση: «Παιδιά, είδαμε ότι οι υπερασπιστές έχουν αγαπημένα τρόφιμα και ροφήματα. Πάμε να παίξουμε ένα παιχνίδι όπου θα αποκαλύψει ο καθένας μας το αγαπημένο του φαγητό!»

Περιγραφή παιχνιδιού: «Οι μαθητές/-τριες παίζουν ένα παιχνίδι στο οποίο εκφράζουν τις προτιμήσεις τους για τα αγαπημένα τους φαγητά, ταξινομώντας τα στη σωστή διατροφική ομάδα. Στην αρχή, στέκονται σε κύκλο στη μέση της αίθουσας, ενώ ο/η εκπαιδευτικός τους/τις εξηγεί ότι θα μιλήσουν για το αγαπημένο τους φαγητό από κάθε ομάδα τροφίμων. Στη συνέχεια, κάθε μαθητής/-τρια λέει με τη σειρά το αγαπημένο του/της τρόφιμο και οι υπόλοιποι/-ες προσπαθούν να πουν σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκει. Αφού το βρουν, ο/η μαθητής/-τρια που έπαιξε προηγουμένως δίνει την μπάλα στον/στην διπλανό/-ή του/της». Παροτρύνουμε τους/τις μαθητές/-τριες να συμβουλευονται τις εικόνες των ομάδων τροφίμων προς διευκόλυνσή τους, υπενθυμίζοντας να αναφέρουν τον λόγο (π.χ.: γιατί είναι νόστιμο/μυρίζει τέλεια/ταιριάζει με το φαγητό που μου αρέσει, κ.λπ.). Ενθαρρύνουμε τη δημιουργικότητα και την ποικιλία στα τρόφιμα, ώστε να ειπωθούν τρόφιμα από όλες τις ομάδες, καθώς και τη χρήση επιθέτων ή άλλων λέξεων που περιγράφουν τους λόγους που τους αρέσει το φαγητό που επέλεξαν.

ΔΡΑΣΗ 2^η-ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2^ο: «Τα...καφέ μήλα!»

Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να ενσωματωθεί με πολλούς τρόπους στην καθημερινή εκπαιδευτική πρακτική του Νηπιαγωγείου, καλύπτοντας ένα ευρύ φάσμα γνωστικών αντικειμένων και ενισχύοντας την ολιστική ανάπτυξη των παιδιών. Παράλληλα, προσφέρει ευκαιρίες για εξερεύνηση και κοινωνική αλληλεπίδραση.

Σύνδεση με Πρόγραμμα Σπουδών

ΚΥΡΙΩΣ

Γ Θεματικό Πεδίο:

Παιδί και Θετικές Επιστήμες

Θεματική Ενότητα:

Γ.2 Φυσικές Επιστήμες

Υποενότητες:

Γ.2.2 Ύλη και Φαινόμενα

ΕΜΠΛΕΚΟΜΕΝΟ

Α' Θεματικό Πεδίο:

Παιδί και Επικοινωνία

Θεματική Ενότητα:

Α.1 Γλώσσα

Υποενότητες:

A.1.1.Προφορική Επικοινωνία

ΣΚΟΠΟΣ:

Να ενημερωθούν οι μαθητές/-τριες μέσω της επιστήμης για την υγιεινή διατροφή. Σε αυτή τη δράση συνδυάζεται η διατροφή με την επιστήμη. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν ότι τα κομμένα μήλα γίνονται καφέ όταν είναι εκτεθειμένα στον αέρα χωρίς να αλλοιώνεται η γεύση τους, καθώς και τι μπορούν να κάνουν για να το αποτρέψουν.

ΥΛΙΚΑ:

- Δύο μήλα (ιδανικά όχι ξινόμηλα)
- Λεμόνι
- Μαχαίρι
- Πιάτο
- Στίφτης
- Άδειο βάζο με βιδωτό καπάκι
- Πλαστικό σακουλάκι τροφίμων
- Τάπερ φαγητού

ΔΡΑΣΗ:

«Παιδιά, η Ντόκτορ Πέλι λατρεύει τα πειράματα και μας στέλνει ένα για να το κάνουμε μέσα στην τάξη. Είναι το πείραμα με τα καφέ μήλα!»

Μέρος **A**

Ο/Η Παιδαγωγός κόβει ένα μήλο σε κομμάτια και το αφήνει στο πιάτο μέχρι αυτό να γίνει καφέ. Οι μαθητές/-τριες αναρωτιούνται και συζητούν: Γιατί έγινε αυτό; Δοκιμάζουν κομμάτια μήλου που έχουν γίνει καφετί*. Έχουν διαφορά στη γεύση τώρα;

Μέρος **B**

Ο/Η Παιδαγωγός κόβει το δεύτερο μήλο σε κομμάτια και χωρίζει τους/τις μαθητές/-τριες σε ομάδες. Αυτοί/-ές παρατηρούν τι γίνεται στα κομμάτια μήλου:

A) Όταν μπουν σε ένα πλαστικό σακουλάκι τροφίμων που είναι καλά κλεισμένο.

B) Όταν μπουν σε τάπερ φαγητού που είναι καλά κλεισμένο.

Γ) Όταν μπουν σε ένα βαζάκι μαρμελάδας με το βιδωτό καπάκι κλειστό.

Δ) Όταν μπουν σε ένα πιάτο κι η κομμένη επιφάνεια ραντιστεί με χυμό λεμόνι.

Μετά από 10, 30 και 60 λεπτά οι μαθητές/-τριες κοιτάζουν εάν τα κομμάτια μήλου έχουν αλλάξει χρώμα. Ζωγραφίζουν σε ένα κομμάτι χαρτί με ποιον τρόπο έχουν αποθηκεύσει τα κομμάτια μήλου και αυτά που ραντίσανε με χυμό λεμόνι. Δίπλα σε αυτές τις ζωγραφιές, ζωγραφίζουν τις παρατηρήσεις τους σε σχέση με το πώς αλλάζουν τα χρώματα των κομματιών μήλου.

💡 Πληροφορία:

Το κομμένο μήλο γίνεται καφέ ως μια φυσική αντίδραση που συμβαίνει όταν η κομμένη επιφάνεια του μήλου έρχεται σε επαφή με το οξυγόνο στον αέρα. Τα ένζυμα στο μήλο αντιδρούν με μόρια οξυγόνου, με αποτέλεσμα το σχηματισμό καφέ χρωμάτων. Τα κομμάτια μήλου που ραντίζονται με χυμό λεμονιού θα παραμείνουν ανοιχτόχρωμα για περισσότερο σε σχέση με τα υπόλοιπα κομμάτια.

Όταν κόβουμε το μήλο, το εσωτερικό του έρχεται σε επαφή με το οξυγόνο του αέρα. Το μήλο περιέχει δύο ουσίες, την τυροσίνη και την ταννίνη, οι οποίες όταν εκτεθούν στο οξυγόνο

οξειδώνονται και συμβαίνουν τα εξής: από τη μία η τυροσίνη μετατρέπεται σε μελανίνη και η ταννίνη σε πολυφαινόλη. Το αποτέλεσμα στην εμφάνιση του μήλου είναι αυτό που θα παρατηρήσετε στα κομμάτια με το μήλο που δεν χρησιμοποιήσατε το λεμόνι (στην πλαστική σακούλα, στο τάπερ φαγητού και στο βάζο), δηλαδή ότι το εσωτερικό του μήλου γίνεται πιο σκουρόχρωμο. Ο αέρας δεν μπορεί να εισχωρήσει πιο εσωτερικά από την επιφάνεια του μήλου για αυτό και μαυρίζει μόνο η επιφάνεια. Ο χυμός λεμονιού καθυστερεί τη διαδικασία αλλαγής χρώματος, επειδή περιέχει βιταμίνη C, η οποία δρα ως ασπίδα προστατεύοντας το μήλο από την οξείδωση.

Αν και η οξείδωση αυτή δεν καθιστά το μήλο επικίνδυνο για κατανάλωση, μπορεί να επηρεάσει τη γεύση, την υφή και την εμφάνιση του μήλου, καθιστώντας το λιγότερο ελκυστικό. Ωστόσο, σημειώνεται ότι ο χρωματισμός αυτός είναι αποκλειστικά θέμα εμφάνισης και δεν υποδηλώνει ότι το μήλο είναι χαλασμένο ή επιβλαβές για κατανάλωση.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:

Η αξιολόγηση των μαθητών/μαθητριών γίνεται μέσω του βαθμού ενδιαφέροντος και συμμετοχής τους: α) στις επιλεγμένες δράσεις, β) στους πειραματισμούς, την παρατήρηση κι την εξαγωγή συμπερασμάτων και γ) σε συζήτηση, κατά την οποία η παιδαγωγός εντοπίζει/διαπιστώνει τις γνώσεις που αποκτήθηκαν και εμπεδώθηκαν από αυτούς/αυτές.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΘΕΜΑΤΙΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ «Ευ Ζην»

Αφού ολοκληρώθηκε η Θεματική Ενότητα «Ευ Ζην» των εργαστηρίων δεξιοτήτων με τίτλο προγράμματος «Τροφή για Δράση», διαπιστώνουμε ότι οι μαθητές/μαθήτριες απέκτησαν τις ακόλουθες γνώσεις, δεξιότητες και στάσεις:

Γνώσεις:

- Να αναγνωρίζουν λεξιλόγιο (λειτουργικό λεξιλόγιο, λεξιλόγιο με λέξεις υψηλής συχνότητας χρήσης, ορολογία γνωστικών αντικειμένων) που συναντάται σε διάφορα επικοινωνιακά πλαίσια.
- Να αναγνωρίζουν ότι ο προφορικός λόγος αποτελεί ένα σύστημα που απαρτίζεται από επιμέρους γλωσσικές μονάδες (φωνολογικές, μορφολογικές).
- Να γνωρίζουν τα υλικά και τα μέσα (μη ψηφιακά και ψηφιακά) που είναι απαραίτητα για τη γραφή στην καθημερινότητα.
- Να αναγνωρίζουν τη σημασία όλων των αισθήσεων για τη σύνθεση μίας καλλιτεχνικής δημιουργίας.
- Να γνωρίζουν και να διακρίνουν τις ομάδες τροφίμων. Να κατατάσσουν τα τρόφιμα στην ανάλογη ομάδα.
- Να αντιληφθούν τα οφέλη της υγιεινής και εμπλουτισμένης διατροφής.

Δεξιότητες:

- Να κάνουν περιγραφές με λογική σειρά και συνέπεια.
- Να παράγουν και να αναδηγούνται κείμενα.
- Να διατυπώνουν και να συνοψίζουν επιχειρήματα για την τεκμηρίωση απόψεων.
- Να παράγουν γραπτά κείμενα (ψηφιακά και μη ψηφιακά) αξιοποιώντας είδη γραφής.
- Να καταμετρούν αντικείμενα από το υλικό της τάξης ή αντικείμενα από κάρτες ή εικόνες ή άλλες μορφές συμβολικής αναπαράστασης και να τα ομαδοποιούν/ταξινομούν.

- Να πειραματίζονται με την ανάμειξη χρωμάτων και τη χρήση διαφορετικών υλικών.
- Να παρατηρούν, να πειραματίζονται και να εξάγουν συμπεράσματα.
- Να συνθέτουν πρωτότυπα έργα συνδυάζοντας υλικά με δημιουργικό τρόπο.

Στάσεις:

- Να εμπλουτίζουν το λεξιλόγιό τους.
- Να υιοθετούν κριτική στάση απέναντι σε πληροφορίες.
- Να απολαμβάνουν την ανάγνωση βιβλίων και διαφορετικών γραπτών κειμένων.
- Να σέβονται την προσπάθεια εμπλοκής σε πράξεις γραφής με όποιον τρόπο γίνεται.
- Να αντιμετωπίζουν με φαντασία και δημιουργικότητα τη διαδικασία σύνθεσης ενός έργου τέχνης. Να εκτιμούν την τέχνη ως μία «παγκόσμια» μορφή έκφρασης και επικοινωνίας.
- Να ενισχύουν την ομαδικότητα, τη συνεργασία και την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων.

