

Εργαστήρια Δεξιοτήτων
Θεματική: Ζω καλύτερα-Ευ ζην
Υποθεματική: Υγεία Διατροφή-Αυτομέριμνα, Οδική Ασφάλεια

« Ένα μήλο την ημέρα...»

Α' τάξη

Σχολικό έτος 2022-2023

Υπεύθυνη εκπαιδευτικός: Κουνάδη Όλγα ΠΕ 70

Εργαστήριο 1ο

- Προσπαθήσαμε να γνωριστούμε καλύτερα με παιχνίδια γνωριμίας και δημιουργήσαμε τη γωνιά του προγράμματός μας. Επιλέξαμε τον ήρωά μας τον «Άκη», ένα μήλο, για να μας βοηθήσει να συνειδητοποιήσουμε τη σημαντικότητα της διατροφής στην υγεία μας. Συζητήσαμε για τους κανόνες που θα ακολουθήσουμε σε όλη τη διάρκεια των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων και αναρτήσαμε το συμβόλαιο της τάξης.



Εργαστήριο 2ο

- Με καταιγισμό ιδεών προσπαθήσαμε να μάθουμε τι λέμε διατροφή και τι εννοούμε όταν λέμε υγιεινή διατροφή. Σε όλα αυτά μας βοήθησε η ιστορία του «Ωραίου Δαρείου» και μας έδωσε την αφορμή να ξεχωρίσουμε τις βλαβερές από τις υγιεινές τροφές. Μιλήσαμε επίσης για την Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής και ορίσαμε Ημέρα Φρούτου και Υγιεινού Δεκατιανού. Με αφορμή τα μήλα που έρχονται στα γεύματα του σχολείου φτιάξαμε τον Άκη!



Εργαστήριο 3ο

- Μιλήσαμε για τα πέντε γεύματα της ημέρας, παρουσιάσαμε τις διατροφικές μας συνήθειες και ζωγραφίσαμε το αγαπημένο μας φαγητό. «Η κυρά Διατροφή πρώτη στη μαγειρική» της Λητώ Τσακίρη Παπαθανασίου, ένα παιχιδιάρικο παραμύθι, μας βοήθησε να γνωρίσουμε τις ομάδες των τροφών και τα χαρακτηριστικά τους. Κλείσαμε το εργαστήριο με θεατρικό παιχνίδι « ΠΙΚ ΝΙΚ » κι ένα σουπλά, ιδέα από την εταιρία Nestle.



Εργαστήριο 4ο

- Στη συνέχεια ασχοληθήκαμε με τη διατροφική πυραμίδα. Μελετήσαμε όλες τις ομάδες τροφίμων και τη συχνότητα με την οποία πρέπει να τις καταναλώνουμε. Μιλήσαμε για τη συμβολή του νερού και της άσκησης στην υγεία μας. Δόθηκαν φύλλα εργασίας και ολοκληρώσαμε το εργαστήριο με το τραγούδι της κυράς Διατροφής αλλά και άλλα τραγούδια..



Εργαστήριο 5ο

- Η επίσκεψη της οδοντιάτρου κας Ευθυμίας Πανουργιά έγινε προκειμένου να μας ευαισθητοποιήσει και να μας ενημερώσει ως προς τη στοματική υγιεινή και να μας προτρέψει να αποκτήσουμε σωστές διατροφικές συνήθειες. Η κατασκευή μας «χαρούμενο-λυπημένο δοντάκι» και ένα παζλ ολοκλήρωσαν το εργαστήριό μας.



Εργαστήριο 6ο

- Ενημερωθήκαμε μέσω βίντεο για την παχυσαρκία , δημιουργήσαμε το πιάτο υγιεινής διατροφής και υγιεινού γεύματος. Έχοντας εμπεδώσει τις γνώσεις που αποκτήσαμε σε όλο το πρόγραμμα, γίναμε για λίγο διατροφολόγοι! Γράψαμε χρήσιμες συμβουλές σε πινακίδες τις οποίες αναρτήσαμε δίπλα στον Άκη.



Εργαστήριο 7ο

- Έναν διαφορετικό τρόπο διαλέξαμε για να ολοκληρώσουμε το πρόγραμμά μας. Με τη βοήθεια των αγαπημένων μας μαμάδων φτιάξαμε φρουτοσουβλάκια και κέρασαμε όλους τους μαθητές και τους δασκάλους του σχολείου. Παρουσιάσαμε το πρόγραμμά μας, δώσαμε χρήσιμες συμβουλές και τραγουδήσαμε. Το απολαύσαμε!



- Πηγές: «Ο ωραίος Δαρείος» Σοφία Ζαραμούκα / «Η κυρά Διατροφή πρώτη στη μαγειρική» Λητώ Τσακίρη Παπαθανασίου / Υλικό ΙΕΠ / web / YouTube / Nestle.gr Παιδιά Όλο Υγεία / Γνωρίζω την υγιεινή διατροφή Ευαγγελία Δεσπύρη / pinterest
- Ευχαριστούμε τις εκπαιδευτικούς: κ. **Πετροπούλου Κωνσταντίνα** ΠΕ 70 και κ. **Αλεβιζοπούλου Αφροδίτη** ΠΕ 91.01 για την πολύτιμη βοήθειά τους.