

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Θεματική Ενότητα Ζω Καλύτερα – Ευ Ζην

Υγεία

“Ο Ρούλης ο Τροφούλης και η περιπέτεια του στον κόσμο της υγιεινής διατροφής”

Σκοπός του συγκεκριμένου προγράμματος είναι η εκπαίδευση των παιδιών του Νηπιαγωγείου στην υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή. Το πρόγραμμα υπάγεται στην θεματική ενότητα «Υγεία» στον κύκλο του «Ευ Ζην» και χαρακτηρίζεται από την καθοδηγούμενη-συνεργατική και ανακαλυπτική μάθηση.

Οι μαθητές υποδέχονται τον ήρωα τους, τον “Ρούλη” και μαζί του ξεκινούν το ταξίδι στη χώρα των τροφών... ζωγραφίζουν το αγαπημένο τους φαγητό, διαχωρίζουν τις τροφές σε υγιεινές και ανθυγιεινές και κατασκευάζουν την πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής. Ενημερώνονται από την κυρία Τζούδα Α. (Διατροφολόγο) για την αξία της υγιεινής διατροφής, τις βιταμίνες των φρούτων και των λαχανικών αλλά και την παιδική παχυσαρκία. Κατασκευάζουν το πιάτο της υγιεινής διατροφής και ολοκληρώνουν το εργαστήριο με τη σύνταξη ενός ημερήσιου διατροφολογίου από τους μικρούς μας ειδικούς επιστήμονες!

Η εμπλοκή των γονέων κρίθηκε σκόπιμη στην αρχή και στο τέλος του προγράμματος με κατάλληλα ερωτηματολόγια σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών.

Μάθαμε τις ομάδες των τροφών



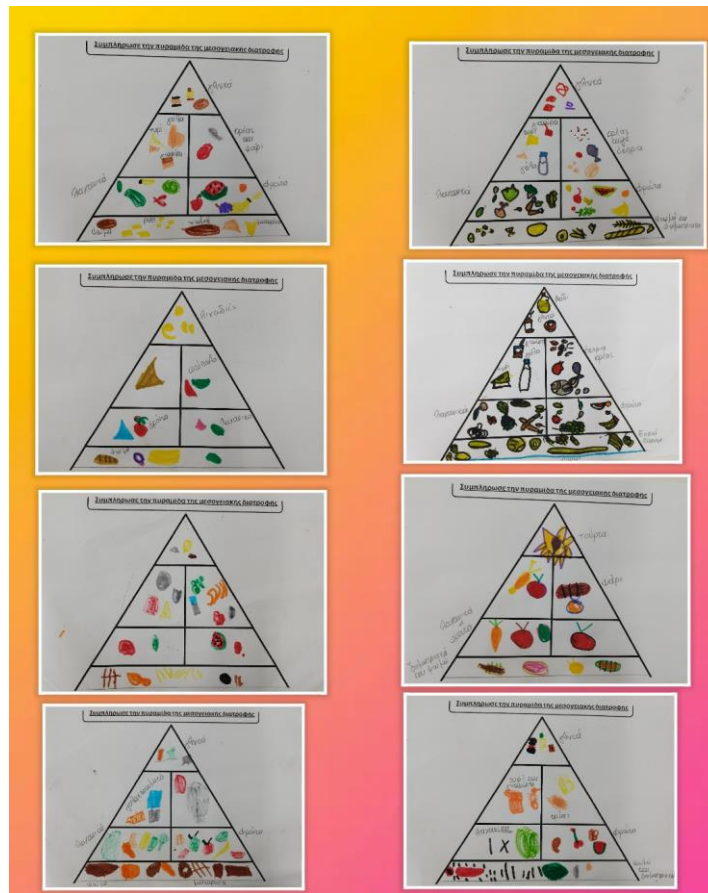
Τοποθετήσαμε τις τροφές στα αντίστοιχα σπιτάκια-ομάδες τροφών



Δημιουργήσαμε την πυραμίδα της Μεσογειακής διατροφής ομαδικά



Φτιάξαμε ατομικές πυραμίδες της μεσογειακής διατροφής



Χωρίσαμε τις τροφές σε υγιεινές και ανθυγιεινές



Ταΐσαμε τη Νάντια την κάμπια με τις υγιεινές τροφές



Επισκέφθηκε το σχολείο μας η διατροφολόγος κυρία Τζούδα Αθηνά και μας μίλησε για την αξία της υγιεινής διατροφής και της σωματικής άσκησης.





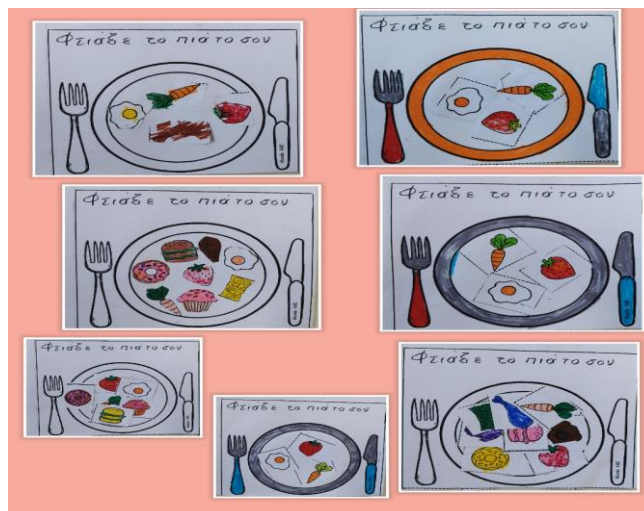
Διαβάσαμε το παραμύθι " Ο ωραίος Δαρείος " της Ζαραμπούκα



Φτιάξαμε το ημερήσιο διατροφολόγιό μας



Κατασκευάσαμε το πιάτο της υγιεινής διατροφής



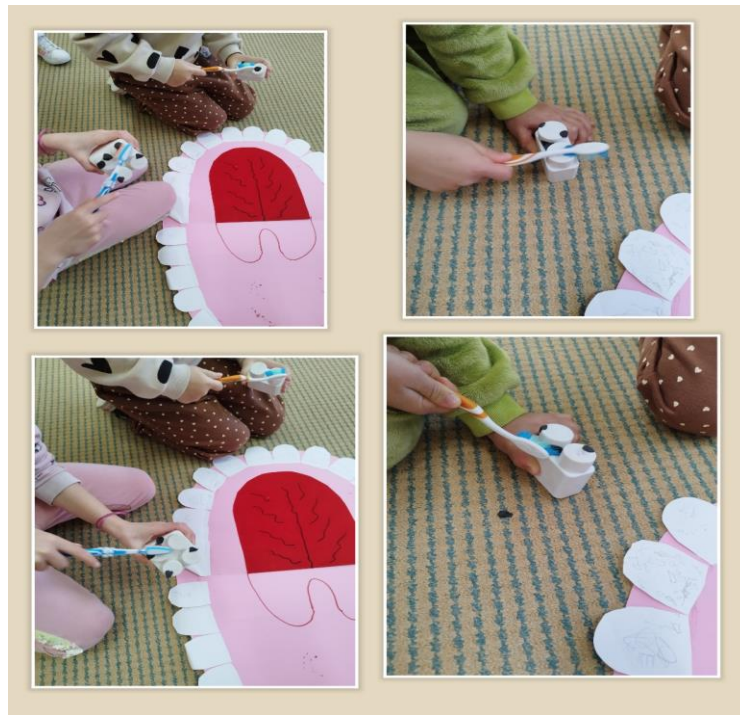
Μιλήσαμε για τα δόντια μας



Φτιάξαμε το στόμα μας με τα δοντάκια μας

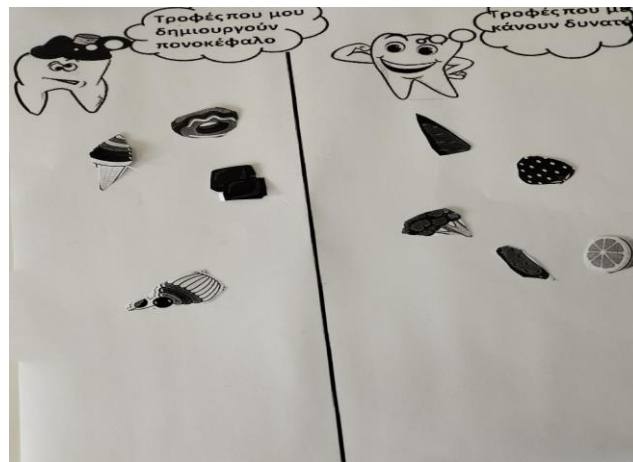


Ασχοληθήκαμε με τη στοματική υγιεινή

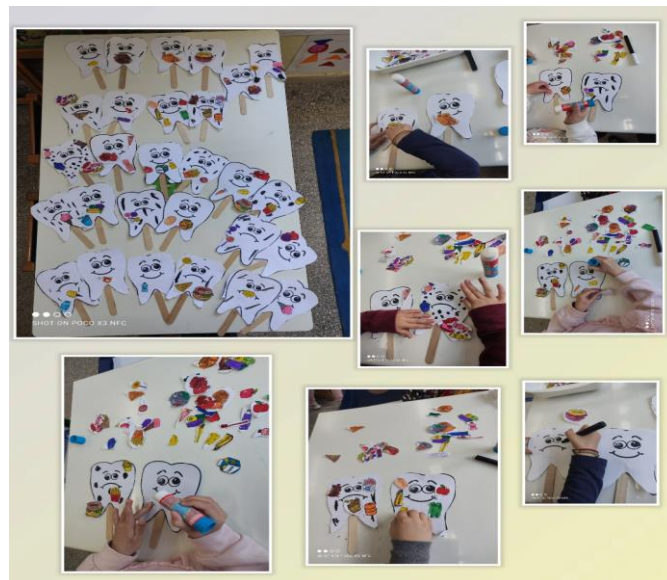


Μάθαμε ποιες τροφές κάνουν ευτυχισμένα τα δόντια μας και ποιες τα κάνουν λυπημένα





Φτιάξαμε το χαρούμενο και το λυπημένο δοντάκι



Παίξαμε κουκλοθέατρο με τα δοντάκια που κατασκευάσαμε



Ολοκληρώσαμε το εργαστήριο κάνοντας αξιολόγηση.

