

56° ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΛΑΡΙΣΑΣ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

“Ζω καλύτερα – Ευ ζην”

Τίτλος : <<Ο Ρούλης ο Τροφούλης και η περιπέτειά του στον κόσμο της υγιεινής διατροφής>>.

Στα πλαίσια του προγράμματος “Εργαστήρια Δεξιοτήτων” είχαμε την ευκαιρία να ασχοληθούμε με την θεματική ενότητα “Ζω καλύτερα – Ευ ζην” που είχε τίτλο <<Ο Ρούλης ο Τροφούλης και η περιπέτειά του στον κόσμο της υγιεινής διατροφής>>.

Αρχικά γράψαμε σε ένα μεγάλο χαρτόνι τους κανόνες της ομάδας, συνάπτοντας έτσι το συμβόλαιο της τάξης μας.

Επιλέξαμε τον ήρωά μας τον Ρούλη, ένα αρκουδάκι, που θα μας συντρόφευε στο συγκεκριμένο πρόγραμμα. Φτιάξαμε τον προσωπικό μας Ρούλη από χαρτόνι και παίξαμε μαζί του.

Ο Ρούλης μας μίλησε για την σημαντικότητα της σωστής διατροφής στην συνολική μας υγεία και την συμμετοχή μας σε προγράμματα άσκησης και φυσικής κατάστασης. Μέσα από τα βιβλία “Τρώω σωστά;” και “Ο ωραίος Δαρείος” τα παιδιά ήρθαν σε επαφή με σωστές διατροφικές συνήθειες.

Σε ατομικό φύλλο εργασίας ζωγράφισαν τον Ρούλη ανάμεσα σε υγιεινές τροφές.

Τα παιδιά παρουσίασαν στην τάξη το αγαπημένο τους φαγητό.

Μιλήσαμε για την προέλευση των τροφών, ζωικής ή φυτικής. Δημιουργήσαμε έναν εννοιολογικό χάρτη για τις υγιεινές και μη τροφές σε χαρτόνι κόβοντας και κολλώντας εικόνες από φυλλάδια των σούπερ μάρκετ. Σε φύλλο εργασίας τα παιδιά επέλεξαν το χαρούμενο ή το λυπημένο πρόσωπο ανάλογα με το τι καταλάωνε.

Μιλήσαμε για την διατροφική πυραμίδα και τις ομάδες τροφίμων. Ζωγραφήσαμε την δική μας πυραμίδα και την κολλήσαμε σε χαρτόνι. Κατόπιν προχωρήσαμε στη δημιουργία μιας ομαδικής πυραμίδας υγιεινής διατροφής.

Είδαμε εικόνες στο διαδίκτυο για τα φθινοπωρινά φρούτα και λαχανικά. Κατόπιν τα νήπια έγραψαν σε φύλλο εργασίας τα ονόματα ορισμένων φρούτων.

Ο Ρούλης μας μίλησε για την αξία του νερού και της σωματικής άσκησης στην υγεία μας. Ακόμη μας μίλησε για τις βιταμίνες, τι δίνουν στον οργανισμό μας και σε ποιες τροφές βρίσκουμε την καθεμιά.

Κάνουμε τις βιταμίνες κούκλες, με τις οποίες τα παιδιά έπαιξαν κουκλοθέατρο παρουσιάζοντας ότι έμαθαν για τις τροφές και τη σημασία τους στην υγεία του οργανισμού.

Σε χαρτόνι ατομικά φτιάξαμε το πιάτο της υγιεινής διατροφής. Τα παιδιά επέλεξαν εικόνες με υγιεινά φαγητά, τα ζωγράφισαν και τα κόλλησαν στο πιάτο τους. Έγιναν δηλαδή μικροί διαιτολόγοι.

Σε έναν εννοιολογικό χάρτη φτιάξαμε το σπιτάκι της υγιεινής διατροφής. Ακούσαμε σχετικά τραγουδάκια και χορέψαμε όλοι μαζί κάνοντας έτσι το μάθημα ακόμη πιο ευχάριστο.

Επίσης παρακολουθήσαμε βίντεο σχετικό με την παιδική παχυσαρκία και τονίσαμε για άλλη μια φορά τον κίνδυνο που κρύβεται πίσω από όλες τις νόστιμες τροφές και πως μπορούμε να τις εντάξουμε στην διατροφή μας με μέτρο χωρίς να βάζουμε σε κίνδυνο την υγεία μας.

Από το πρόγραμμά μας δεν μπορούσε να λείψει και η αναφορά στο επάγγελμα του μάγειρα. Φτιάξαμε το καπέλο του μάγειρα και παίξαμε δραματοποίηση μαγειρεύοντας για το Ρούλη τον Τροφούλη.

Μάθαμε επίσης πόσο σημαντικό είναι το ελαιόλαδο στη διατροφή μας. Μιλήσαμε για την ελιά, δέντρο αιωνόβιο και ευλογημένο. Πειραματιστήκαμε με υγρά – λάδι, νερό, οινόπνευμα, ξύδι, betadine- και διαπιστώσαμε ότι το λάδι επιπλέει και δεν εξατμίζεται. Σχηματίσαμε σύνθετες λέξεις όπως λαδόξυδο, λαδορίγανη, λαδοκούλουρο, λαδολέμονο κλπ.

Δραματοποιήσαμε το γνωστό μύθο της Αθηνάς και του Ποσειδώνα για τη διεκδίκηση του ονόματος της Αθήνας.

Σκεφτήκαμε και καταγράψαμε τους δικούς μας κανόνες σωστής διατροφής και τέλος προχωρήσαμε στη δημιουργία μιας ομαδικής αφίσας με το μήνυμα «τρώμε σωστά, τρώμε υγιεινά».

Ο στόχος μας να καταλάβουν τα παιδιά ότι η σωστή και η ισορροπημένη διατροφή σε συνδυασμό με την άθληση αποτελούν το θεμέλιο για υγιείς ανθρώπους που μπορούν να χαίρονται τη ζωή , πέρασε με όμορφες και δημιουργικές στιγμές στο νηπιαγωγείο μας ,δίνοντας παράλληλα το ερέθισμα για πολύ περισσότερες δράσεις αναδυόμενες από τα ίδια τα παιδιά με συνεργασία και κοινούς στόχους.