

5^ο Νηπιαγωγείο Ηλιούπολης
Βασικό Τμήμα Α2 και Ολοήμερο
Σχολική Χρονιά 2022-2023

«Για υγεία και ευεξία επιλέγω σωστή, υγιεινή διατροφή»



Εργαστήρια Δεξιοτήτων
Θεματικός Κύκλος:
Ζω καλύτερα- Ευ ζην

Υλοποίηση: Ιωάννα Χαραλαμπίδου

► Βασικός σκοπός του θεματικού κύκλου θα είναι αρχικά η σημασία της καλής υγείας και η σχέση της με την υγιεινή διατροφή. Τα παιδιά θα γνωρίσουν, τις σημαντικότερες ομάδες τροφών, θα κατασκευάσουν ομαδικά την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής, και θα διαπραγματευτούν την έννοια της ισορροπημένης διατροφής και της σημασίας της για τη ζωή μας. Η προσέγγιση της θεματικής θα είναι διαθεματική και θα γίνει προσπάθεια να εμπλακούν σε αυτή όλα τα γνωστικά αντικείμενα του Νηπιαγωγείου (γλώσσα, μαθηματικά, φυσικό και ανθρωπογενές περιβάλλον, πληροφορική και αγγλικά).

► Δεξιότητες που πρόκειται να καλλιεργηθούν:

► Επικοινωνία, συνεργασία, δημιουργικότητα, κριτική σκέψη, αυτομέριμνα, υπευθυνότητα, στρατηγική σκέψη, πλάγια σκέψη, κατασκευές.

Εργαστήριο 1: Μια κάμπια πολύ πεινασμένη



Διαβάζουμε το παραμύθι, τα παιδιά επεξεργάζονται στη μεγάλη ομάδα τις διατροφικές συνήθειες της κάμπιας, και ομαδοποιούν τα τρόφιμα σε διαφορετικές κατηγορίες.



Εργαστήριο 2: Τα δημητριακά

Με χρήση αντικειμένων τα παιδιά αφηγούνται το παραμύθι «Η κόκκινη κοτούλα», σειραθετούν εικόνες από το σπόρο σιταριού στο ψωμί, φυτεύουν σπόρους σιταριού στην αυλή του σχολείου και ζυμώνουν και ψήνουν ψωμί όλοι μαζί.







Επέκταση: Παίζουμε το μύθο της Περσεφόνης



Εργαστήριο 3: Τα φρούτα και τα λαχανικά



Μαθαίνουμε για την προέλευση των φρούτων και των λαχανικών, επισκεπτόμαστε τη λαϊκή αγορά, μαγειρεύουμε «Πετρόσουπα» και μαθαίνουμε για τη δύναμη της προσφοράς.







Εικαστικά: Ο αγρότης του Μάλεβιτς



Εικαστικά: φρούτα και λαχανικά



Εργαστήριο 4: Οι ελιές και το λάδι

Λιομάζωμα στην αυλή του σχολείου.
Στην ολομέλεια συζήτηση: από την
ελιά στο λάδι και ελιές – λάδι, τα
οφέλη στην υγεία μας.



Δραματοποίηση του μύθου της Αθηνάς και του Ποσειδώνα στο βράχο της Ακρόπολης. Το δώρο της θεάς Αθηνάς στην πόλη μας ήταν το δέντρο της ελιάς.



Ατομικές ζωγραφιές των παιδιών: Λιομάζωμα και ο μύθος της θεάς Αθηνάς και της Ελιάς.



Εικαστικά: Τα λιόκλαδα



Ελαιόλαδο vs φοινικέλαιου



Στην ολομέλεια διαβάζουμε ετικέτες τροφίμων από το πρωινό των παιδιών και εντοπίζουμε τη λέξη φοινικέλαιο. Μαθαίνουμε την ιστορία του ουρακοτάγκου του Βόρνεο παρακολουθώντας ένα μικρό βίντεο της WWF. Παρακολουθούμε πως καταστρέφονται τα δάση ώστε να καλλιεργηθούν φοίνικες για την παραγωγή φοινικέλαιου. Δραματοποιούμε την ιστορία. Συζητάμε στην ολομέλεια για τη χρήση του φοινικέλαιου στα συσκευασμένα τρόφιμα και ομαδοποιούμε τα τρόφιμα σε αυτά που κάνουν λυπημένο τον ουρακοτάγκο και σε αυτά που τον κάνουν να νιώθει χαρά.



Εργαστήριο 5: Η βασίλισσα καλοφαγού

Διαβάζουμε το παραμύθι και τα παιδιά
δραματοποιούν το διατροφικό δίλημμα της
βασίλισσας καλοφαγού.
Τι τροφές να διαλέξουν για να τραφούν;

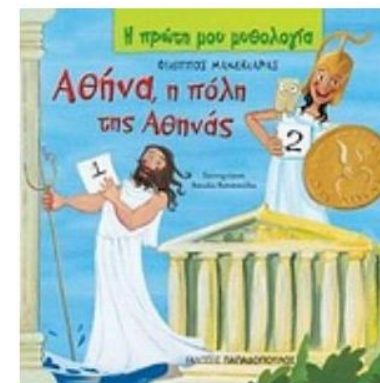
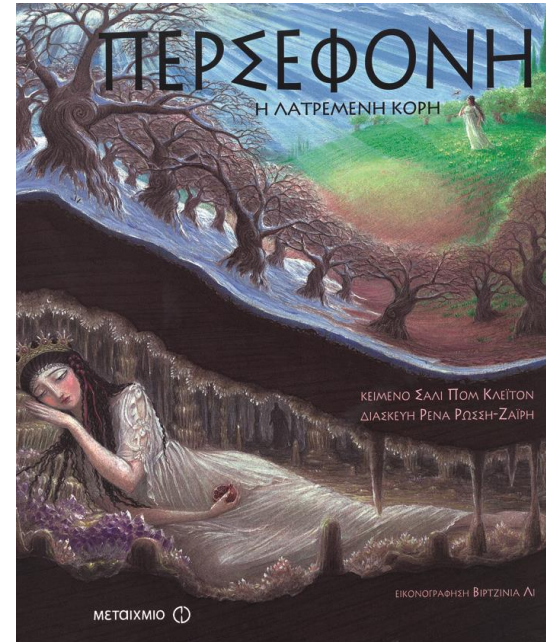




Τα παιδιά δημιουργούν
και ερμηνεύουν
την Πυραμίδα
της Μεσογειακής
Διατροφής.
Συμπληρώνουν ατομικό
φύλλο εργασίας.



Τα βιβλία που διαβάσαμε:



Χριστουγεννιάτικες κατασκευές με ληγμένα τρόφιμα

