

5^ο Νηπιαγωγείο Καστοριάς

Το διάστημα για να εξερευνήσουμε το σώμα μας πρέπει πρώτα να φροντίσουμε.

Οι Νηπιαγωγοί : Τουτσογλίδου Άννα – Καραλιάτου Αθανασία



Νοέμβριος 2022 – Μάιος 2023

Σκοπός:

Η ευαισθητοποίηση των παιδιών σε θέματα υγιεινής διατροφής και σωματικής άσκησης και η καθιέρωση υγιεινών στάσεων στην καθημερινότητα τους μέσα από σωματικές και επιστημονικές δραστηριότητες μέσα στην τάξη.

Στόχοι

Να μάθουν να επιλέγουν συνειδητά αναγνωρίζοντας τις ποιότητες των τροφίμων προς όφελος της υγείας τους.

Να εξασκηθούν στη δύναμη, την αντοχή, το συντονισμό, την ισορροπία, τη χωρική αντίληψη και άλλα.

Να αναπτύξουν κοινωνικές δεξιότητες :συνεργασία, επικοινωνία και αλληλεπίδραση να κάνουν υποθέσεις, να πάρουν πρωτοβουλίες, να επιχειρηματολογήσουν.

Να συμμετέχουν ενεργά σε έρευνες στην τάξη που επικεντρώνονται σε θέματα STEM και επιτρέπουν στους μαθητές να εξασκηθούν στον επιστημονικό συλλογισμό, την κριτική σκέψη και τις δεξιότητες

ομαδικής εργασίας .

ΚΥΡΙΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

1. Πανελλήνια Ημέρα Αθλητισμού στο σχολείο

- Συζήτηση με τα παιδιά για τον Αθλητισμό και τη χρησιμότητά του για τη σωματική και ψυχική υγεία.
- Ασκήσεις στην αυλή και αθλήματα
- Ζωγραφιές των παιδιών με το άθλημα που τους αρέσει πιο πολύ.



2. Φθινοπωρινά φρούτα και λαχανικά

- Μιλήσαμε για το πόσο υγιεινά είναι και φτιάξαμε φρουτοσαλάτα



3.Πρωινό

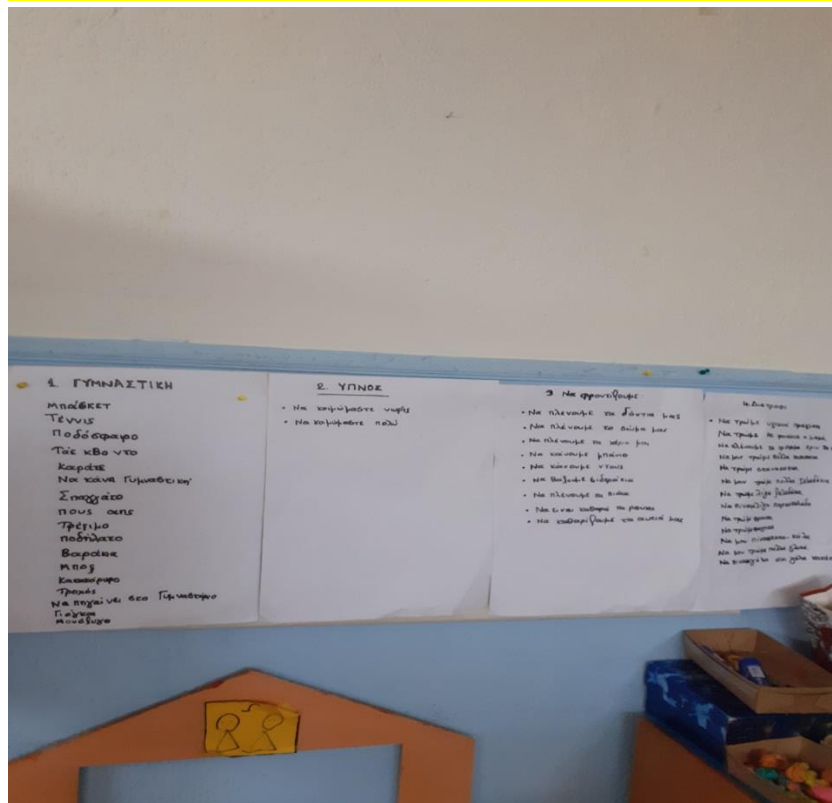
- Μιλήσαμε για τη σημασία που έχει να τρώμε υγιεινό πρωινό
- Παρακολούθηση πρωινού σε όλη τη διάρκεια της χρονιάς και διάκριση υγιεινού και μη υγιεινού πρωινού



4. Εργαστήρι Δεξιοτήτων : Κάθε αλλαγή , μια φωτεινή αρχή

Με αφορμή την ηλιαχτίδα που ήταν λυπημένη επειδή δεν αισθανόταν καλά είπαμε πως πρέπει να φροντίζουμε το σώμα μας για να είμαστε υγιείς και να αισθανόμαστε καλά:

Υπνος – Γυμναστική – Καθαριότητα – Υγιεινή διατροφή.



4. Διατροφή

- Να τρώμε υγιεινά πράγματα
- Να τρώμε θα φτιάχνει η μαμά.
- Να πλένουμε τα τρόφιμα πριν τα φάμε
- Να μην τρώμε πολλά πατατάκια
- Να τρώμε σπανακόπιτα.
- Να μην τρώμε πολλά ξελεδάκια
- Να τρώμε λίγα ξελεδάκια.
- Να πινουμε λίγη πορτοκαλάδα
- Να τρώμε φρούτα
- Να τρώμε φαγητό
- Να μην πινουμε κοκα-κόλα.
- Να μην τρώμε πολλά γλυκά.
- Να πινουμε γάλα όχι γάλα κακάο

-Φτιάξαμε αφίσσα με συμβουλές

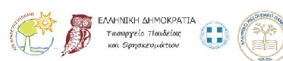


5. Σύνδεση με το ΚΕΠΕΑ Ιεράπετρας

Έγινε σύνδεση με το ΚΕΠΕΑ Ιεράπετρας-Νεάπολης σε συνεργασία με το Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο - Τμήμα Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας Σητείας την Τετάρτη 01/03/2023, με θέμα:
«΄΄Μαγειρεύοντας΄΄ τη διατροφή μου. Συζητώντας ΄΄διατροφικά΄΄ με μαθητές Νηπιαγωγείου και πρώτων τάξεων Δημοτικού»



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ
& ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ Δ/ΝΣΗ
Π. & ΕΚΤΥΣΗΣ ΚΡΗΤΗΣ
Κ.Π.Ε./Κ.Ε.Π.Ε.Α. ΙΕΡΑΠΕΤΡΑΣ - ΝΕΑΠΟΛΗΣ



ΒΕΒΑΙΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Βεβαιώνεται ότι ο/η μαθητ...
παρακολούθησε την επιμορφωτική διαδικτυακή δράση, διάρκειας 90 λεπτών, του
Κ.Π.Ε./Κ.Ε.Π.Ε.Α. Ιεράπετρας-Νεάπολης, σε συνεργασία με το Ελληνικό
Μεσογειακό Πανεπιστήμιο - Τμήμα Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας Σητείας την
Τετάρτη 01/03/2023, με θέμα: «΄΄Μαγειρεύοντας΄΄ τη διατροφή μου. Συζητώντας
΄΄διατροφικά΄΄ με μαθητές Νηπιαγωγείου και πρώτων τάξεων Δημοτικού»

Ιεράπετρα 09/03/2023
Ο Προϊστάμενος του Κ.Π.Ε./Κ.Ε.Π.Ε.Α. Ιεράπετρας Νεάπολης

Ευαγγέλιος Μωυσιάδης



6.mission : Ερευνητές του Διαστήματος 2

Συμμετοχή στο πρόγραμμα Mission X (Train like an Astronaut). Πρόκειται για ένα δωρεάν εκπαιδευτικό πρόγραμμα για μαθητές ηλικίας 8-12 ετών από τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Διαστήματος (ESA) και το UK Space Agency (UKSA). Σε εθνικό επίπεδο υπάρχει συνεργασία με τα European Space Education Resource Offices (ESEROs) και τους εθελοντές Εθνικούς Οργανωτές. Το Mission X χρησιμοποιεί τον ενθουσιασμό της εξερεύνησης του διαστήματος για να εμπνεύσει τους μαθητές να μάθουν για την επιστήμη, τη διατροφή, την άσκηση και το διάστημα.

Οι Δράσεις που έγιναν είναι:

- Δραστηριότητα 1:
Δόμηση του πυρήνα ενός αστροναύτη : Ευκινησία



- Δραστηριότητα 2: Πεζή επιστροφή στον σταθμό βάσης
Άσκηση για πνευμόνια και καρδιά



- Δραστηριότητα 3: Ροκάνισμα κυβερνήτη : κοιλιακοί –ραχιαίοι
(Ενδυνάμωση)
-



Δραστηριότητα 5: Συναρμολόγηση Ρυζι

-Συναρμολόγηση Παζλ γρήγορα και σωστά (φορώντας γάντια).
Επιδεξιότητα συντονισμού ματιού – χεριού



- Δραστηριότητα 15: Κατασκευή βιονικού χεριού
 - Είδαμε την παλάμη μας εξωτερικά
 - Είδαμε ακτινογραφία της παλάμης και είπαμε από τι αποτελείται

-Ζωγραφίσαμε την παλάμη μας εσωτερικά και εξωτερικ



- Μιλήσαμε για το βιονικό χέρι και γιατί το χρειαζόμαστε.
-Φτιάξαμε το δικό μας βιονικό χέρι



Δραστηριότητα 17 : Συνθήκες ανάπτυξης φυτών

-Συζήτηση με τα παιδιά για τις συνθήκες που είναι κατάλληλες να αναπτυχθούν τα φυτά.

-Κάναμε πειράματα –διατυπώσαμε υποθέσεις και συζητήσαμε για τα αποτελέσματα.



Δραστηριότητα 17 : Εδώδιμα φυτά στο διάστημα

Συζήτηση με τα παιδιά:

- Για τη διαφορά μεταξύ φρούτων –σπόρων – λαχανικών
- Ποια φυτά είναι κατάλληλα για το διάστημα ως πηγή θρεπτικών συστατικών
- Ποια από αυτά θα ήθελαν να φάνε και ποια όχι
- Πόσα φρούτα – λαχανικά τρώνε την ημέρα
- Πόσο σημαντική είναι η κατανάλωσή τους.