

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Τη συνταγή ψάχνω να βρω για σώμα γερό και
δυνατό

Οι Νηπιαγωγοί : Τουτσογλίδου Άννα , Βασιλειάδου Αγνή,
Παπούντζα Αγνή (Νηπιαγωγός Ειδικής Αγωγής)



5^ο Νηπιαγωγείο Καστοριάς

Οκτώβριος 2023-Μάιος 2024

ΤΜΗΜΑΤΑ :1 και 2 (Νήπια – Προνήπια)

Δ' Θεματικό Πεδίο: Παιδί, Σώμα, Δημιουργία και Έκφραση

Γνώσεις

Να διακρίνουν τη σχέση ανάμεσα στη σωστή διατροφή, τη φυσική κατάσταση και την υγεία .

Να διακρίνουν τις συνέπειες του σύγχρονου τρόπου ζωής στη φυσική κατάσταση και την υγεία .

Να προσδιορίζουν τα οφέλη και την αναγκαιότητα της συχνής και καθημερινής συμμετοχής σε φυσικές

δραστηριότητες .

Δεξιότητες:

Να οργανώνουν με βάση κατάλληλα κριτήρια ,δραστηριότητες που προάγουν τη φυσική κατάσταση και την

υγεία .

Να εφαρμόζουν κεκτημένες κινητικές έννοιες και δεξιότητες στις φυσικές δραστηριότητες, σε κάθε ευκαιρία

Στάσεις

Να καταβάλλουν την προσπάθεια που χρειάζεται ώστε να συμμετέχουν σε μια έντονα κινητική και

κατάλληλη για τα αναπτυξιακά τους χαρακτηριστικά δραστηριότητα, ενισχύοντας την αερόβια ικανότητα .

Να υιοθετούν τον φυσικά δραστήριο τρόπο ζωής συμμετέχοντας σε δομημένες και μη δομημένες κινητικές δραστηριότητες στο πλαίσιο των ενδοσχολικών και εξωσχολικών τους συνηθειών και δράσεων (π.χ. παίζουν κινητικά παιχνίδια στο διάλειμμα, ασχολούνται με χορό, κάποιο άθλημα ή πηγαίνουν περιπάτους το απόγευμα.

Να εκτιμούν την ανάγκη της διά βίου κινητικής άσκησης).

Να υιοθετούν σωστές διατροφικές συνήθειες και να φροντίζουν την υγεία τους .

Σκοπός:

Να υιοθετήσουν υγιεινές συνήθειες διατροφής, να περιορίσουν την σπατάλη φαγητού ώστε να μειώσουν την περιβαλλοντική επιβάρυνση και να ευαισθητοποιηθούν σε έννοιες όπως ο εθελοντισμός η προσφορά και η κοινωνική συνείδηση.

Επιμέρους στόχοι:

1. Να περιγράφουν και να ονομάζουν τις ομάδες τροφών και την προέλευσή τους και να τις διακρίνουν σε υγιεινές και βλαβερές
2. Να κατανοήσουν τη σημασία της Μεσογειακής διατροφής- σωστής διατροφής και της ποικιλίας τροφών στον ανθρώπινο οργανισμό.
3. Να αποκτήσουν σωστές διατροφικές συνήθειες και να ευαισθητοποιηθούν σε σύγχρονα θέματα διατροφής(έτοιμο φαγητό) τροποποιώντας στάσεις και συμπεριφορές.
4. Να συνειδητοποιήσουν την σημασία της ποσότητας της τροφής που πρέπει να καταναλώσουν και τις επιπτώσεις στην υγεία.
5. Να ενημερωθούν, να προβληματιστούν και να ευαισθητοποιηθούν σε θέματα που αφορούν την αειφόρο διαχείριση των φυσικών πόρων ώστε να βελτιώσουν τις διατροφικές και καταναλωτικές τους συνήθειες
6. Να καταλάβουν την αρνητική σημασία της διαφήμισης διαφόρων τροφών ώστε να αποκτήσουν κριτική σκέψη και να γίνουν υπεύθυνοι καταναλωτές στο μέλλον.
7. Να μάθουν να αξιολογούν τις πληροφορίες που υπάρχουν πάνω στις συσκευασίες των προϊόντων
8. Να μάθουν να δουλεύουν σε ομάδες και να συνεργάζονται όχι μόνο μεταξύ τους αλλά και με άλλα σχολεία στο πλαίσιο εθνικών προγραμμάτων για την υλοποίηση δράσεων.

Αριθμός παιδιών : 38

3 παιδιά με παράλληλη στήριξη και 2 παιδιά με ΕΒΠ

Το πρόγραμμα βασίστηκε στο Εργαστήρι Δεξιοτήτων της Τσιγγίδου Σουλτάνας με τίτλο : οι ντετέκτιβ ανακαλύπτουν το μυστικό για σώμα γερό και μυαλό δυνατό .

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΕΓΙΝΑΝ

Τμήμα 1

- Δημιουργία εννοιολογικού χάρτη.



- Συζήτηση για να εξακριβώσουμε τις πρότερες γνώσεις των παιδιών με βάση κάποιες ερωτήσεις
- Καλέσαμε τους Γονείς για να τους ενημερώσουμε για το πρόγραμμα Διατροφής
- Αναζήτηση πληροφοριών στο διαδίκτυο από το σπίτι ,μαζί με τους γονείς τους.

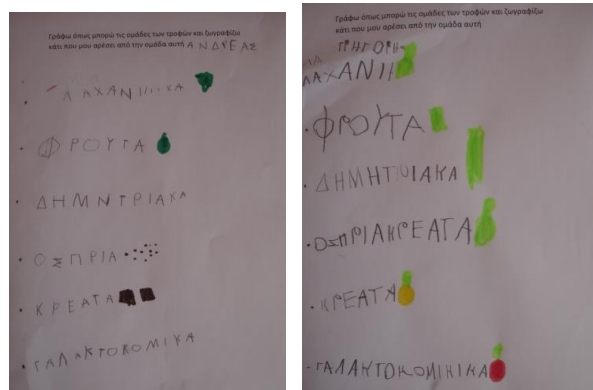


- Τα παιδιά παρουσιάζουν.. Κάθε ομάδα παρουσιάζει της πληροφορίες που συνέλεξε στην ολομέλεια της τάξης. Για την καταγραφή χρησιμοποιούμε το βίντεο της τάξης.

- Σύμφωνα με το υλικό που έφεραν τα παιδιά έγινε και ο διαχωρισμός σε ομάδες τροφών.



- Έγραψαν και ζωγράρισαν ότι μπορούσαν από τις ομάδες τροφών



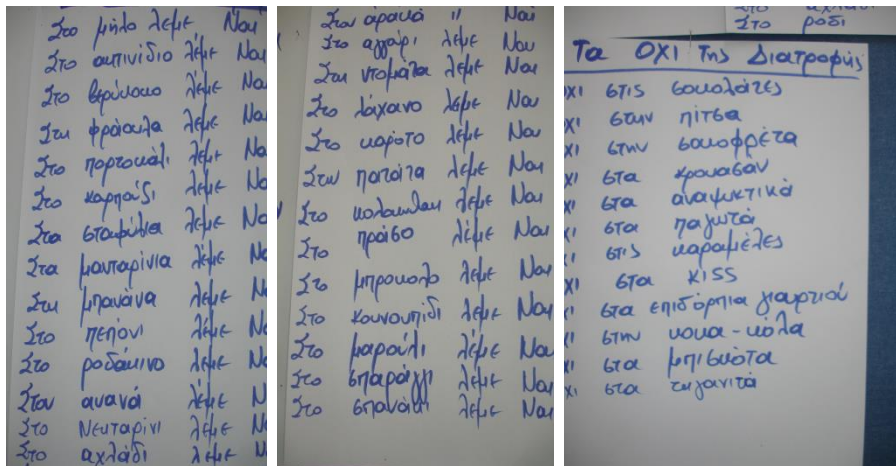
- Τροφική πυραμίδα : Αποικοδομητές – Αυτότροφοι οργανισμοί –φυτοφάγα – Παμφάγα- Σαρκοφάγα . Αφού μελετήσαμε την τροφική πυραμίδα έκοψαν τα καρτελάκια και συμπληρώσαμε την κενή τροφική πυραμίδα ώστε να διαπιστωθεί αν τα παιδιά κατανόησαν όσα είχαν ειπωθεί προηγουμένως.



- Μιλήσαμε για τι είναι το οικοσύστημα και πόσο σημαντικό είναι καθώς και για την αλληλένδετη σχέση μεταξύ τροφής και περιβάλλοντος.
- Μιλήσαμε για την Μεσογειακή διατροφή και μας επισκέφτηκαν Διατροφολόγοι από το Κέντρο Υγείας Καστοριάς (και τα δύο τμήματα)



- Μιλήσαμε για τα Ναι και τα Όχι της διατροφής και τα τραγουδήσαμε



- Δημιουργήσαμε κατάλογο με ΥΓΙΕΙΝΕΣ και ΑΝΟΥΓΙΕΙΝΕΣ τροφές



- Φτιάξαμε το φανάρι της Διατροφής



- Αναγνωρίσαμε φρούτα και λαχανικά απο την αφή και την μυρωδιά
- Αναγνωρίσαμε γεύσεις όπως ξινό, αλμυρό γλυκό κά.



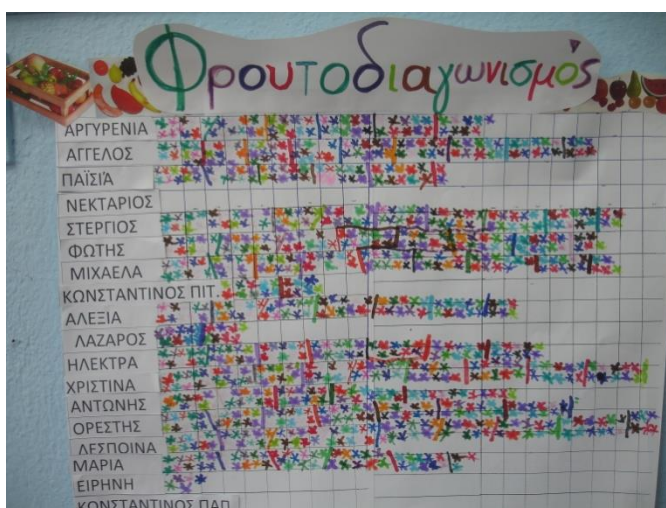
- Φτιάξαμε φρουτοσαλάτα με φρούτα και λαχανικά που έφεραν τα παιδιά



- Με τις φλούδες από τα φρούτα φτιάξαμε κομπόστ για τα λουλούδια της αυλής



- Από την αρχή της σχολικής χρονιάς κάναμε τον φρουτοδιαγωνισμό και τα παιδιά ανταποκρίθηκαν με μεγάλη χαρά δοκιμάζοντας νέες γεύσεις φρούτων



- **Ακούσαμε παραδοσιακά τραγούδια και χορέψαμε:**

«Μήλο μου κόκκινο»

«Λεμονάκι μυρωδάτο»

«Κοντούλα λεμονιά»

- **Αναζητήσαμε στο YouTube και Μάθαμε τα τραγούδια :**

«Η παρέλαση των φρούτων»

«Το χοντρό μπιζέλι» Από την «Λιλιπούπολη»

- Είπαμε παροιμίες για τα φρούτα και τα λαχανικά

«Το πρωί φάε σαν βασιλιάς

Και το βράδυ σαν ζητιάνος»

« Το πρωί φάε σαν ελέφαντας

Το μεσημέρι σαν λιοντάρι

Και το βράδυ σαν μυρμήγκι ή σαν πουλάκι»

●

Εργασία για το μάθημα

Εργασία για το μάθημα των σουρτουλίων και των αυγών που σπάζουν

κι έχεις απαγορεύσεις να κάνουμε παρτίτσες

Να κρατάς τη σημαία η ημετέρα η ώρα και το κόκκινο το μπλε

που έχει το νεράκι φίλο, το αυγό, το μανιό, το καρπούδι, το λαχανό, κάθεσαι και την νεράδα

και τη στοργή σου να τα ταί

Όλα ξεκινάει έδω αν τη λαίαν ήταν ο μακαρίτης κι ο γουελαρής

ήταν ο χαράς και 10 μουσική ο έρωτας η ημετέρα έδω αν τη λαίαν

να το νεράκι σου έχεις όλο κάρην και το ποδάκι σου το μπλε μακάρι

Πο νερό το σταγόνι να και 5-6 φίλο, περνάει δίπλα στον αβανό

για που ναί το καρπά, αυτό δε θα περάσει, η φράουλα περνά δίπλα στον αβανό

να κι 1 καρτό, θέλει να πάει πρώτο! Τα σουρτα στην σερβί

1-2 μαζι, περνάει με καμάρια έδω αν τη λαίαν δε να τος κι ο γαράς το μανιό

και να το νεράκι, σέκο και μακαρίτης και ο σουρτάς

Μαζί και το αγγούρι, που το γουε για γουε

περνά και τ' αβανό και γινεται άνω κάτω

- Τα οφέλη της σωματικής άσκησης με την Σωματούλα την Ασκησούλα .



- Διαβάσαμε το διαδικτυακό παραμύθι «Η κυρά Διατροφή πρώτη στη μαγειρική»



- Διαβάσαμε το παραμύθι το «Αγησίλαγος» και συμφωνήσαμε πως πρέπει να τρώμε από όλα τα χρώματα του Ουράνιου τόξου της Διατροφής
- Είδαμε εικόνες πεταγμένων φρούτων και λαχανικών στις χωματερές, στα σκουπίδια, καθώς και εικόνες πεταγμένου φαγητού και τις σχολιάσαμε

εντοπίσαμε το πρόβλημα και το ονομάσαμε «σπατάλη φαγητού»
Καλέσαμε τους γον.



- **Παιχνίδι ρόλων:**

Παραγγελία στο εστιατόριο με λανθασμένο κώδικα επικοινωνίας μεταξύ πελάτη και σερβιτόρου:

Κύριος:- Θα ήθελα να πω ένα ποτήρι μύρα

Σερβιτόρος:- Μάλιστα κύριε θα θέλατε ένα ποτήρι τυρί!.....

Κύρια: - Θα ήθελα μια μπιζόλα

Σερβιτόρος: Σας φέρνω αμέσως ένα πιάτο μύρα...

- Συνεργαστήκαμε με το ΚΠΕ Αρναίας στο πρόγραμμα «Ταπερίστας» μέσα από το οποίο επιμορφώθηκαν όλοι οι εκπαιδευτικοί του Νηπιαγωγείου και κατόπιν ενημερώσαμε και τους γονείς για την σημασία της συσκευασίας του δεκατιανού, της ποσότητας και της ποιότητας και την υιοθέτηση υγιεινού γεύματος (των Δημιουργία Power point για ενημέρωση των γονέων)
-Έγινε καταγραφή πρακτικών σχολικών γευμάτων από τους γονείς :
Σπιτικό δεκατιανό, προμήθεια από κατάστημα ή κυκλικείο.
-Ορίσαμε εβδομάδα υγιεινού δεκατιανού παρασκευασμένου από γονείς με υγιεινά υλικά

- Εβδομάδα κολατσιού σε συνεργασία με τους γονείς



Κέικ Καρότου με αλεύρι ολικής αλέσεως



Μάφινς με βρώμη



Κέικ με ταχίνι



Κουλουράκια πορτοκαλιού



και στο τέλος φρεσκοστυμμένος χυμός πορτοκαλιού