

## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Ζω καλύτερα - Ευ ζην



Φροντίζω το περιβάλλον



Ενδιαφέρομαι και Ενεργώ - Κοινωνική  
Συναίσθηση και Ευθύνη



Δημιουργώ και Καινοτομώ



### A) Βασικές Θεματικές Ενότητες

- 1. ΥΓΕΙΑ: Διατροφή - Αυτομέριμα, Οδική Ασφάλεια
- 2. Ψυχική και Συναισθηματική Υγεία - Πρόληψη
- 3. Γνωρίζω το σώμα μου- Σεξουαλική Διαπαιδαγώγηση

**Ζω καλύτερα – Ευ Ζην**

- 1. Οικολογία - Παγκόσμια και Τοπική Φυσική Κληρονομιά
- 2. Φυσικές Καταστροφές, Πολιτική Προστασία
- 3. Παγκόσμια & Τοπική Πολιτιστική Κληρονομιά

**Φροντίζω το Περιβάλλον**


- 1. Ανθρώπινα Δικαιώματα
- 2. Εθελοντισμός - Διαμεσολάβηση
- 3. Συμπερίληψη: Αλληλοσεβασμός, Διαφορετικότητα

**Ενδιαφέρομαι και Ενεργώ - Κοινωνική Συναίσθηση & Ευθύνη**

- 1. Δημιουργώ & Καινοτομώ - Δημιουργική Σκέψη & Πρωτοβουλία
- 2. STEM/Εκπαιδευτική Ρομποτική
- 3. Επιχειρηματικότητα - Αγωγή Σταδιοδρομίας- Γνωριμία με Επαγγέλματα

**Δημιουργώ & Καινοτομώ - Δημιουργική Σκέψη & Πρωτοβουλία**

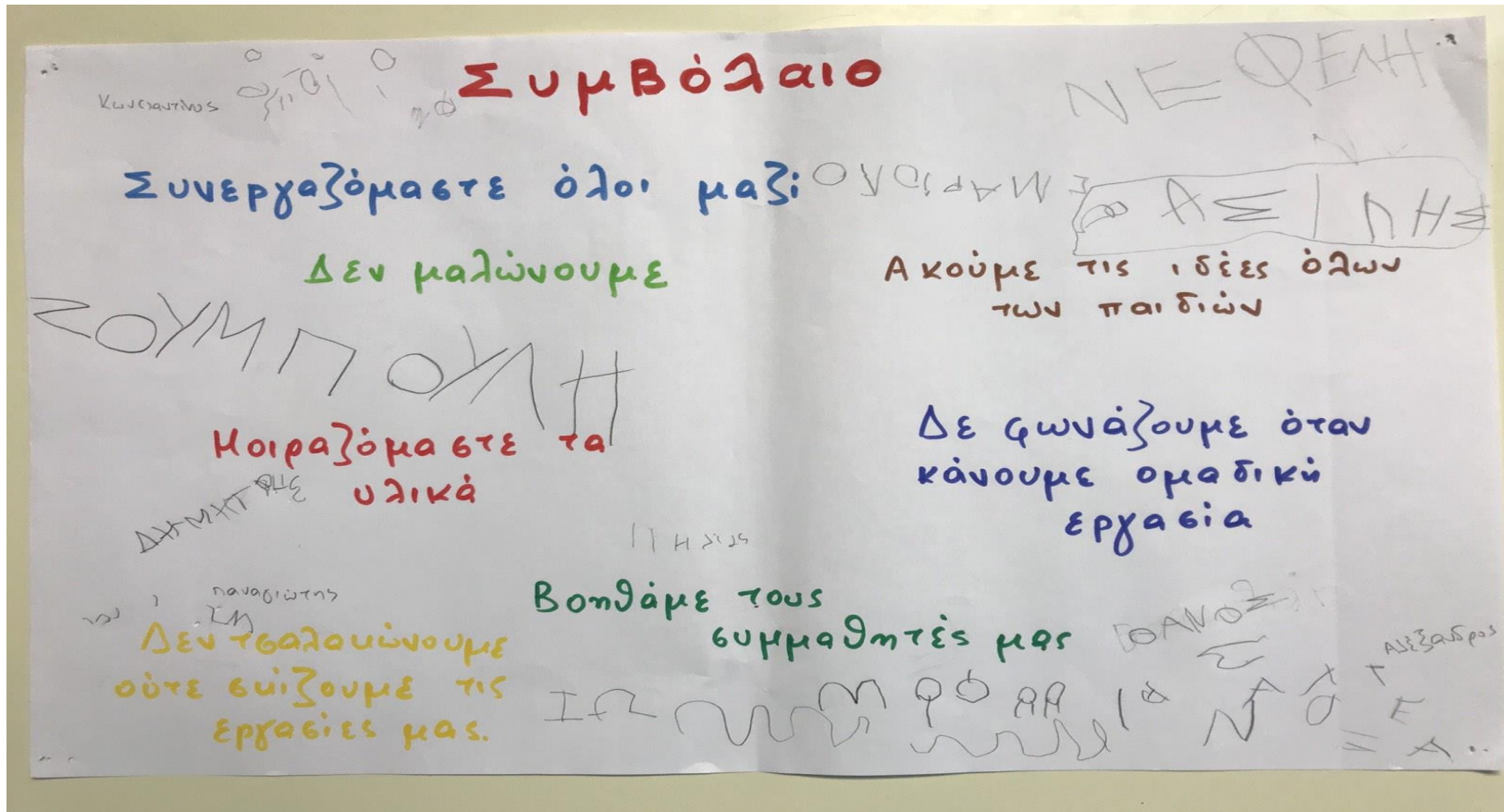
Κατά το Α΄ τρίμηνο του σχολικού έτους 2021-2022 το νηπιαγωγείο μας επέλεξε να ασχοληθεί με τη θεματική ενότητα «Ευ ζην» και ειδικότερα με την υποενότητα της υγιεινής διατροφής. Σύμφωνα με το Ετήσιο Σχέδιο Δράσης της σχολικής μας μονάδας:

Ο προγραμματισμός των Δεξιοτήτων ανά θεματική ενότητα	
<p>ως προς τη Θεματική Ενότητα</p>  <p>Ζω καλύτερα- Ευ ζην</p>	<p>Προγραμματίστηκε η υλοποίηση του προγράμματος με τίτλο:</p> <p><i>«<u>Ο Ρούλης ο Τροφούλης και η περιπέτειά του στον κόσμο της υγιεινής διατροφής</u>»</i></p> <p>Βασικός σκοπός του συγκεκριμένου προγράμματος είναι η εκπαίδευση των παιδιών στην υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή. Η επίτευξη πραγματοποιείται μέσα από μια σειρά εργαστηρίων βιωματικής και <u>ανακαλυπτικής</u> μάθησης, σε συνδυασμό με τη χρήση και αξιοποίησης των ψηφιακών εργαλείων. Πιο συγκεκριμένα, το παρόν πρόγραμμα αποσκοπεί στην προαγωγή της διατροφικής αξίας των προϊόντων που καταναλώνουμε (εποχιακά φρούτα και λαχανικά, τυποποιημένα προϊόντα κλπ.) και παρέχει χρήσιμες συμβουλές για την υιοθέτηση ενός νέου διατροφικού προφίλ.</p>

# 1<sup>ο</sup> εργαστήρι

Το 1<sup>ο</sup> εργαστήρι των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων ξεκίνησε τον Οκτώβριο του 2021 με τη θεματική ενότητα «Ευ ζην» και θέμα τη διατροφή.

Στην 1<sup>η</sup> δραστηριότητα οι μαθητές μαζεύονται στην ολομέλεια και συζητάμε για τους κανόνες και τις σωστές συμπεριφορές, που θα πρέπει να υιοθετήσουμε, ώστε να υπάρχει εύρυθμη λειτουργία στην ομάδα. Συμφωνώντας όλοι, προχωράμε στη δημιουργία του συμβολαίου της τάξης, το οποίο οι μαθητές υπογράφουν.





Στη συνέχεια γνωρίζουμε τον βοηθό μας στο Εργαστήρι Δεξιοτήτων, τον Ρούλη τον Τροφούλη, και συζητάμε για το τι γνωρίζουμε γύρω από την υγιεινή διατροφή. Καταγράφουμε τις γνώσεις των μαθητών και αυτός ο χάρτης αποτελεί τον αρχικό χάρτη ανίχνευσης των πρότερων γνώσεων των μαθητών.



Τι γνωρίζουμε για την...

1<sup>ο</sup> εργαστήρι  
Εισαγωγική δραστηριότητα  
ανίχνευσης πρότερων γνώσεων

Πρέπει να τρώμε αυγά  
(Νεφέλη)

Όταν είσαι υγιής  
(Ζουμπούλι)

Να μην τρώμε γλυκά  
(Ιωάννα)

Πρέπει να πίνουμε χυμούς  
φρούτων  
(Βασιλός)

Να τρώμε φρούτα  
(Θάνος)

Να τρώμε καλά (υγιεινά)  
φαγητά  
(Βασιλός)

Να τρώμε λαχανικά (Δημήτρης)

Είμαστε υγιείς

Να μην τρώμε ανθυγιεινά φαγητά  
(Βασιλός)

Να πίνουμε νερό  
(Αλέξανδρος)

ΥΓΙΕΙΝΗ  
ΔΙΑΤΡΟΦΗ

## 2<sup>ο</sup> εργαστήρι

Στόχος του 2<sup>ου</sup> εργαστηρίου είναι να καταστούν οι μαθητές ικανοί να κατανοήσουν την προέλευση των τροφών, την αξία τους και τις επιδράσεις τους στην υγεία, αλλά και ευαισθητοποιηθούν σε ζητήματα διατροφής και να αναπτύξουν διατροφική συνείδηση.

Αξιοποιούμε το βιβλίο «η κυρά Διατροφή πρώτη στη μαγειρική», το οποίο λειτουργεί ως οδοδείκτης. ώστε να εμπλακούν ενεργά οι μαθητές στο περιεχόμενο του προγράμματος.

Σύνδεσμοι βιβλίου:

<https://video.link/w/OGaSc> (Α' μέρος βιβλίου)

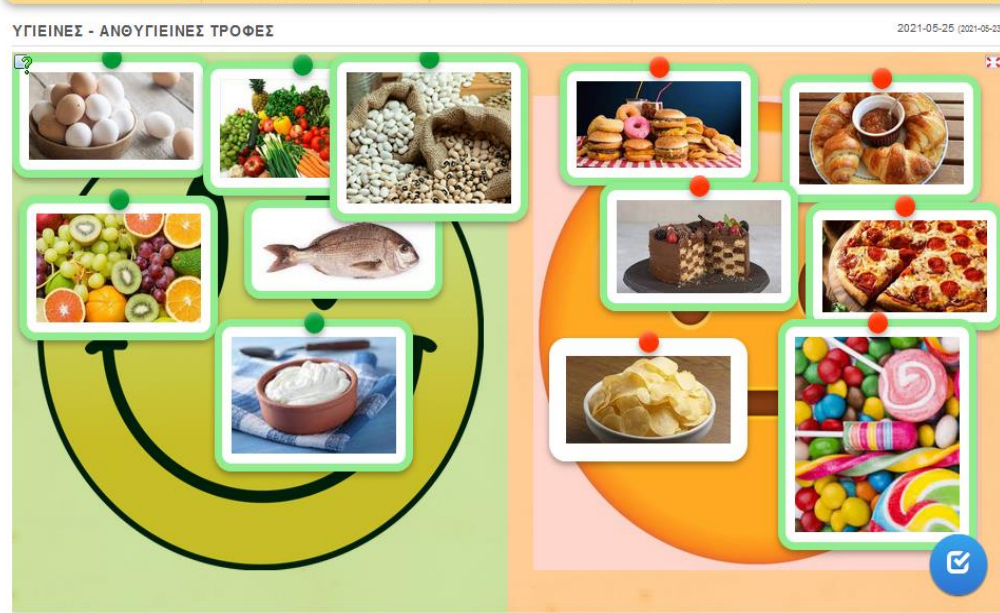
<https://video.link/w/JGaSc> (Β' μέρος βιβλίου)

<https://video.link/w/XGaSc> (τραγούδι «η κυρά Διατροφή»)

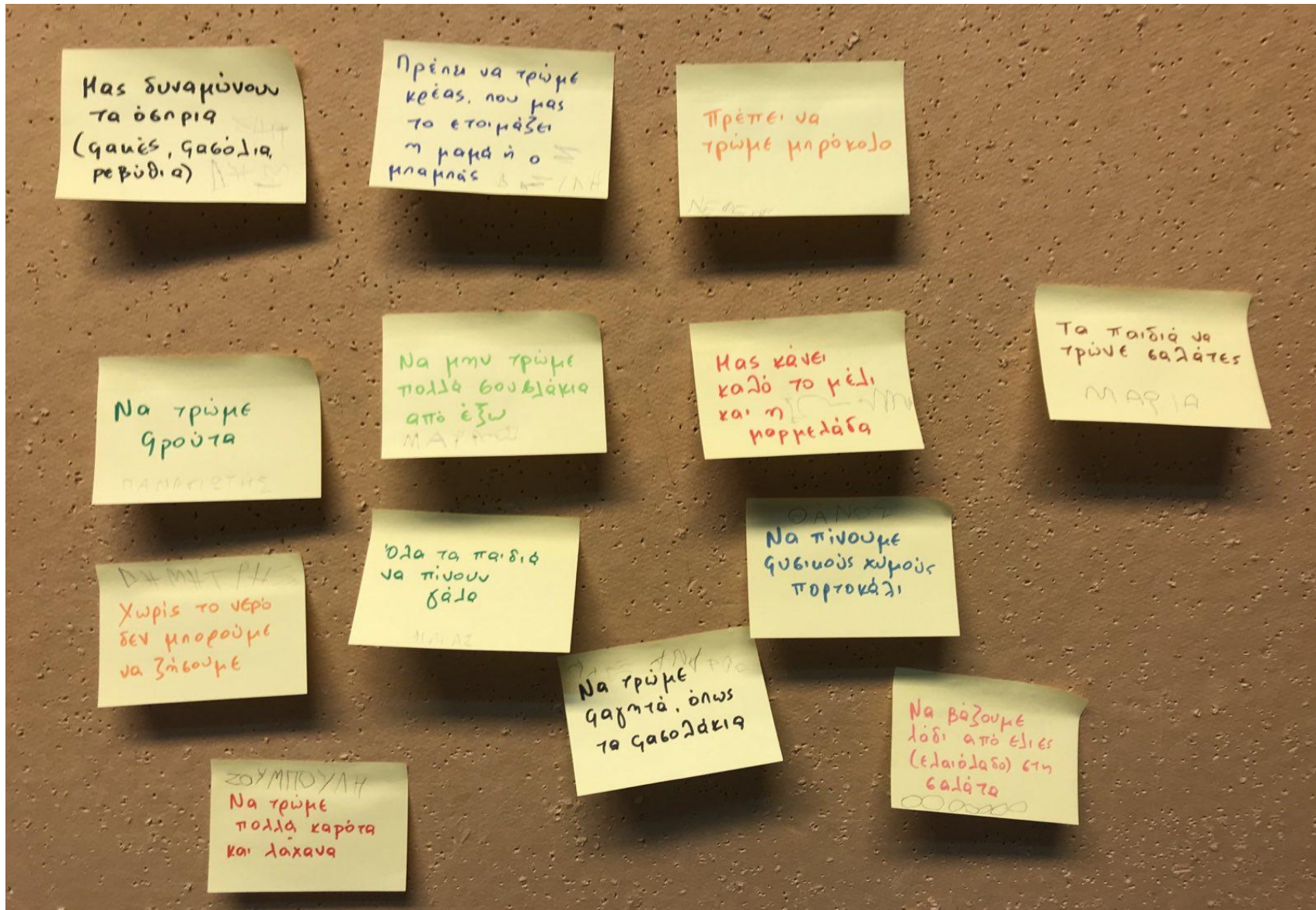




# Διαδικτυακή δραστηριότητα ταξινόμησης τροφών σε υγιεινές και ανθυγιεινές (ατομικά και ομαδικά)



Στη συνέχεια ο κάθε μαθητής πρότεινε μια συμβουλή για υγιεινή διατροφή:



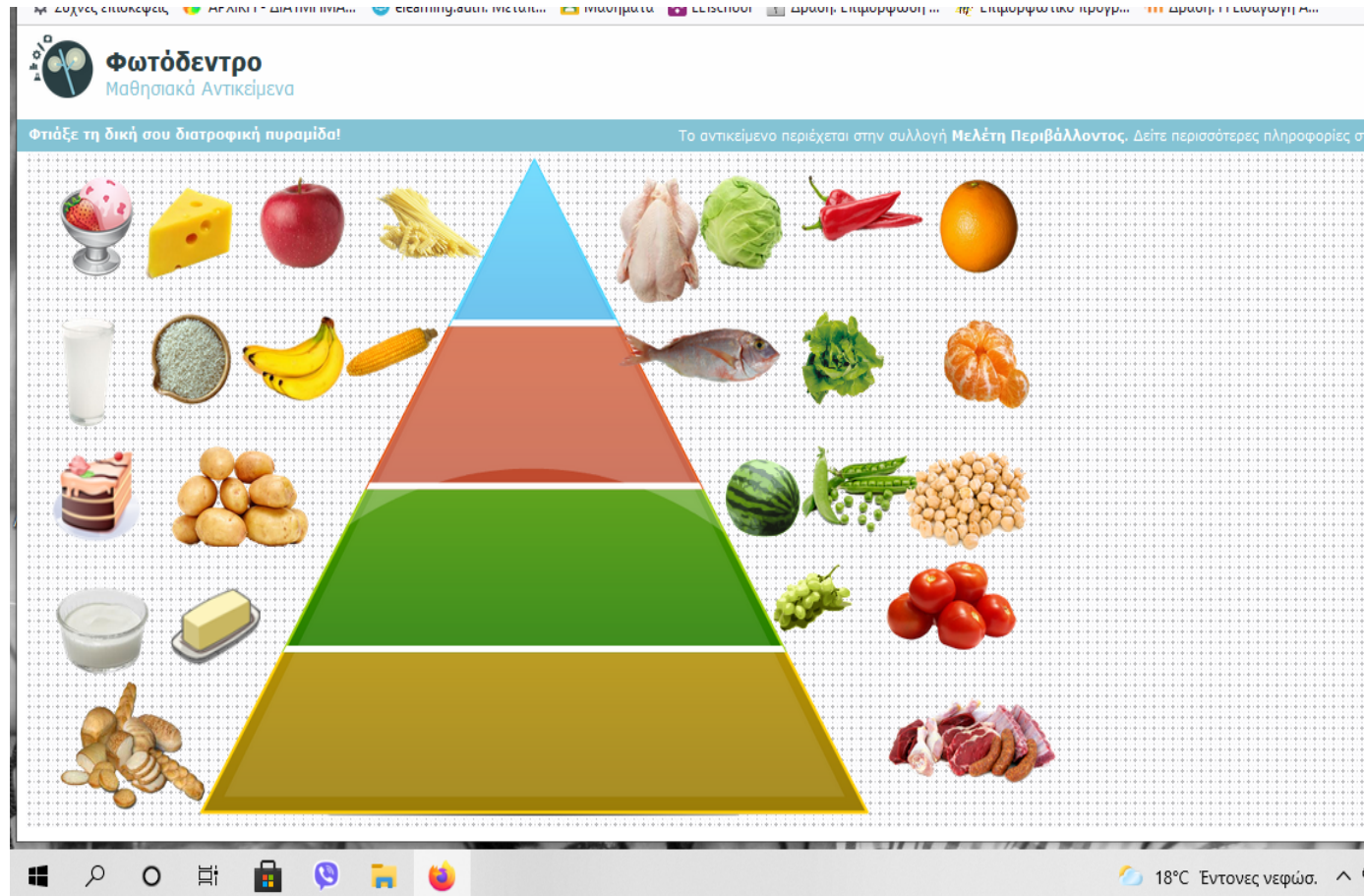
Στο τέλος του εργαστηρίου τραγουδάμε και χορεύουμε το τραγούδι της κυρά – Διατροφής:

<https://video.link/w/XGaSc>



## 3<sup>ο</sup> εργαστήριο

Στο εργαστήριο αυτό οι μαθητές γνωρίζουν την πυραμίδα της υγιεινής διατροφής και μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τις ομάδες των τροφών.



On line διαδικτυακό παιχνίδι για την πυραμίδα διατροφής

Ομαδική  
εργασία

από...

... για  
παιδιά του  
5ου  
νηπιαγωγείου  
Περαιάς !!



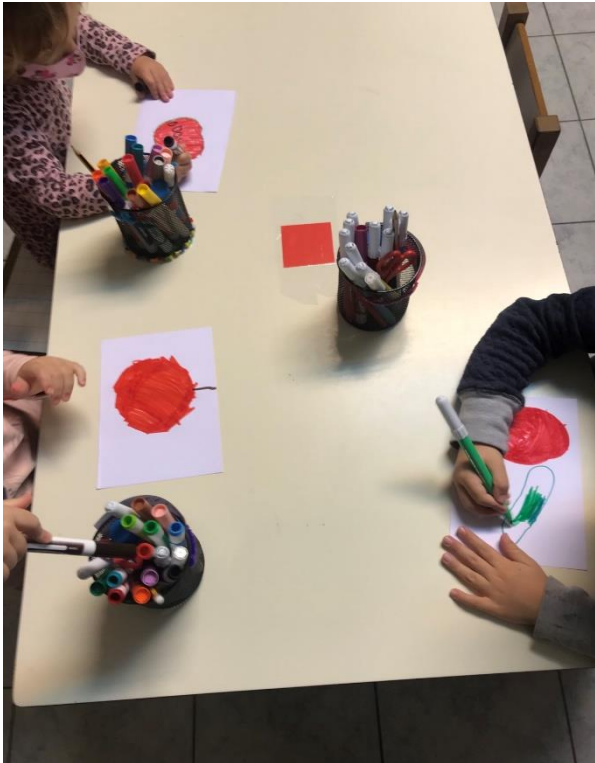
" Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ "

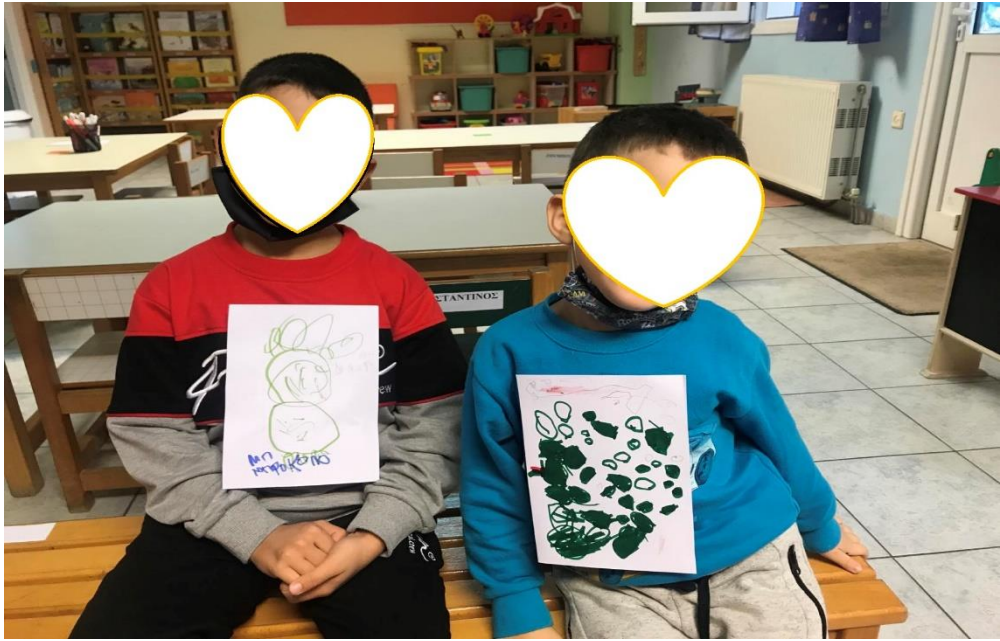
Δραστηριότητα τελικής αξιολόγησης του 3ου εργαστηρίου, όπου οι μαθητές ομαδικά φτιάχνουν την πυραμίδα διατροφής.

## 4<sup>ο</sup> εργαστήρι

Στο εργαστήρι αυτό οι μαθητές ευαισθητοποιούνται σχετικά με την κατανάλωση εποχιακών προϊόντων, αναπτύσσουν δεξιότητες χρήσης του η/υ τη τάξης και εκφράζονται δημιουργικά μέσω του θεατρικού παιχνιδιού.

Στην Α' φάση οι μαθητές χωρίζονται σε 4 ομάδες, όσες και οι εποχές, και η κάθε ομάδα αναλαμβάνει να ζωγραφίσει φρούτα και λαχανικά της εποχής που έχει επιλέξει.





Θεατρικό παιχνίδι:  
οι μαθητές ομαδοποιούνται ανάλογα με την εποχή







Ως τελική δραστηριότητα αξιολόγησης του εργαστηρίου, οι μαθητές ταξινομούν φρούτα και λαχανικά ανάλογα με την εποχικότητά τους και φτιάχνουν μια ομαδική αφίσα

## 5<sup>ο</sup> εργαστήριο

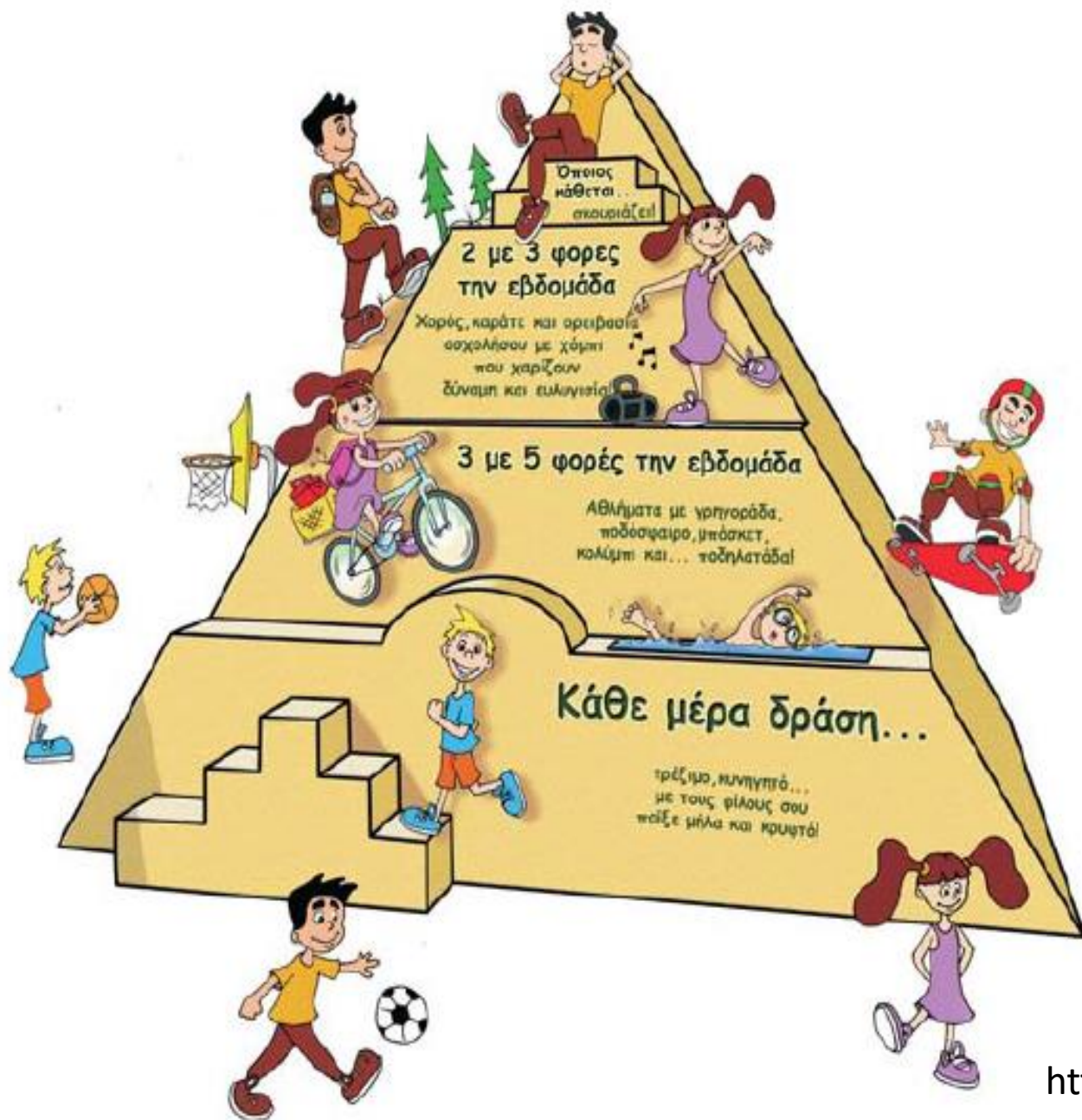
Στο εργαστήριο αυτό ασχοληθήκαμε με την παιδική παχυσαρκία. Οι μαθητές εμπλέκονται σε δραστηριότητες, οι οποίες τους βοηθούν να κατανοήσουν τη σημαντικότητα της υγιεινής διατροφής στη συνολική τους υγεία, να επιλέγουν τρόφιμα με υψηλή διατροφική αξία, να εκφραστούν μέσω της κίνησης και του χορού.

Παρακολουθούμε το παρακάτω βίντεο σχετικά με την παιδική παχυσαρκία:

<https://video.link/w/IQaSc>

Συζητάμε και προβληματιζόμαστε γύρω από το ζήτημα της παιδικής παχυσαρκίας





Παρατηρούμε την πυραμίδα της σωματικής δραστηριότητας και συζητάμε για τη σημασία της στην καλή σωματική υγεία

Στη συνέχεια οι μαθητές προτείνουν λύσεις κατά της παιδικής παχυσαρκίας:



Επίσης, υλοποιούμε ατομική δραστηριότητα αξιολόγησης από το Φωτόδεντρο, με τίτλο "Τρώμε μεσογειακά...τρώμε υγιεινά». Οι μαθητές ομαδοποιούν τις τροφές που πρέπει να τρώμε συχνά στο κόκκινο σπιτάκι και τις τροφές που δεν πρέπει να τρώμε συχνά στο μπλε σπιτάκι.



Το 5<sup>ο</sup> εργαστήρι ολοκληρώθηκε με μουσικοκινητικές δραστηριότητες. Οι μαθητές χόρεψαν «το χοντρό μπιζέλι» και το «μήλο μου κόκκινο».



## 6<sup>ο</sup> εργαστήρι

«Γίνομαι διατροφολόγος για μία ημέρα»

Στο εργαστήρι αυτό οι μαθητές καλούνται να επαληθεύσουν την κατάκτηση των προηγούμενων δεξιοτήτων, με τη δραστηριότητα του «πιάτου της υγιεινής διατροφής», όπου πρέπει να βρουν τι θα περιέχει το πιάτο και σε τι ποσοστό.







Τελική δραστηριότητα αξιολόγησης του  
προγράμματος:

Φτιάχνουμε τη δική μας ιστορία με θέμα  
την υγιεινή διατροφή

Μια φορά κι έναν καιρό ζούσε ένα αγόρι, ο Τροφούλης, και ένα κορίτσι, η Διατροφή. Ήταν πολύ αγαπημένοι και δεν μπορούσε να ζήσει ο ένας μακριά από τον άλλον. Έτσι, λοιπόν, αποφάσισαν να παντρευτούν και να ζήσουν αγαπημένοι σε ένα **δεντρόσπιτο**.

Ήταν ένα πανέμορφο **δεντρόσπιτο**. Ήταν πολύ μεγάλο, πράσινο και βρισκότανε στην κορυφή ενός ψηλού δέντρου. Τριγύρω όλα ήτανε καταπράσινα, με πολλά λουλουδάκια και δέντρα με καρπούς και φρούτα.

Για να μπορούνε να ανεβαίνουν στο δεντρόσπιτο είχανε φτιάξει μια χρυσή σκάλα.

Το **δεντρόσπιτο** αυτό βρισκότανε στον κήπο ενός παλατιού. Ο Τροφούλης και η Διατροφή ήτανε οι καλύτεροι μάγιστρος, γι' αυτό τους διάλεξε ο βασιλιάς. Του δίνανε συμβουλές για υγιεινή διατροφή και του μαγείρευαν τα πιο νόστιμα και υγιεινά φαγητά με λαχανικά από την κήπο.

Κι ενώ ζούσανε αγαπημένοι στο παλάτι όλοι μαζί, μια μέρα συνέβη κάτι παράξενο. Όταν η Διατροφή ήτανε στο δεντρόσπιτο και σφουγγάριζε, κλέφτες μπήκανε στο παλάτι και φάγανε όλα τα φρούτα και τα λαχανικά, τους ξηρούς καρπούς και τα αυγά.

Την άλλη μέρα το πρωί, ο Τροφούλης και η Διατροφή πήγανε στο παλάτι για να μαγειρέψουν, αλλά βρήκαν άδεια τα καλάθια με τα φρούτα και πεταμένα κάτω στο πάτωμα κουκούτσια και φλούδες από φρούτα και λαχανικά.

-Ποιος τα έφαγε όλα αυτά; ρώτησε ο Τροφούλης θυμωμένος.

-Και τώρα τι θα μαγειρέψουμε στον βασιλιά, αναρωτήθηκε η Διατροφή φοβισμένη.

«Πρέπει να βρούμε τον κλέφτη αμέσως», συμφώνησαν και οι δύο.

Αρχισαν να ψάχνουν σε όλες τις κρυψάνες του παλατιού, να βρούνε πού κρύβεται ο κλέφτης. Ψάξανε και στο δεντρόσπιτο. Αλλά, δε βρήκανε τίποτα.

Ξαφνικά, ένα βράδυ, ο Τροφούλης και η Διατροφή ακούνε ένα θόρυβο από την κουζίνα του παλατιού. Έναν θόρυβο περίεργο, διαφορετικό. Σαν κάποιος να ροκανίζει. **Χρστ-χρστ-χρστ. Χρστ-χρστ-χρστ...**

Πηγαίνουνε κρυφά και αθόρυβα στην κουζίνα και βλέπουν ένα λιοντάρι να καταβροχθίζει τα φρούτα και τα λαχανικά από τα καλάθια, να τρώει τα αυγά από το ψυγείο και τα αγαπημένα δημητριακά του βασιλιά. Ένα λιοντάρι στην κουζίνα! Αυτός είναι ο κλέφτης; Μια τα λιοντάρια δεν τρώνε υγιεινά φαγητά!

Τότε, βλέπουν πως το λιοντάρι αυτό είναι διαφορετικό. Έχει πολλά χρώματα και λαμπερή γαίτη. Μα, γίνεται να υπάρχει στον κόσμο χρωματιστό λιοντάρι; Ο **Τροφούλης** του φωνάζει δυνατά:

- «ΦΥΓΕ!»

Το λιοντάρι τρομαγμένο λέει στον **Τροφούλη** και στην Διατροφή, πως δεν είναι σαν τα άλλα, τα άγρια λιοντάρια. Ζει στο δάσος έξω από το παλάτι και προτιμά να τρέει φρούτα και λαχανικά, πολλά αυγά, ξηρούς καρπούς και δημητριακά και, κάπου- κάπου, λίγο κρέας, ψάρι και κοτόπουλο. Τρώει και κανένα παγωτάκι, όταν έρθει το καλοκαίρι! Γι' αυτό είναι και τόσο χρωματιστό!

Αποφασίζει να εξηγήσει στον **Τροφούλη** και στην κυρά Διατροφή πώς βρέθηκε στο παλάτι:

«Μια μέρα, που περπατούσα πεινασμένο στο δάσος κοντά στο παλάτι, μύρισα από το ανοιχτό παράθυρο της κουζίνας, τα νόστιμα φαγητά που μαγείρευε η Διατροφή. Και το βράδυ που όλοι κοιμηθήκατε, μπήκα στο παλάτι κρυφά, για να φάω!».

Και συνέχισε: «Σας παρακαλώ, μη με διώξετε! Μπορώ να μείνω μαζί σας και να σας βοηθάω. Εξέρω να σερβίρω με πολλούς τρόπους: μπορώ να κρατάω το δίσκο με το πόδι, στην πλάτη μου, ακόμη και στο κεφάλι!».

Η Διατροφή και ο Τροφούλης το λυπήθηκαν το λιοντάρι αποφάσισαν να το κρατήσουν στο παλάτι για βοηθό και φύλακα.

Κι επειδή ήτανε πολύ καλό και στη μαγειρική, του χαρίσανε τον πιο όμορφο, μαγειρικό σκούφο!

Και ζήσανε αυτοί καλά κι εμείς καλύτερα!

Σύνδεσμος βιβλίου μαθητών:

<https://flipbookpdf.net/web/site/8d0d3dd0d26755cf5e1fc05991067a99691564a7202201.pdf.html>