

Εργαστήρια Δεξιοτήτων –

“Οι ντετέκτιβ ανακαλύπτουν το μυστικό για σώμα γερό και μυαλό δυνατό”

ΘΕΜΑΤΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ: Ζω καλύτερα-Ευ Ζην

Υποθεματική- Τομέας: Υγεία-Διατροφή και άσκηση

ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ -ΣΚΟΠΙΜΟΤΗΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Βασική επιδίωξη του προτεινόμενου προγράμματος είναι η ευαισθητοποίηση των νηπίων σχετικά με τις σωστές διατροφικές συνήθειες και με τη σημασία της άσκησης για την υγεία τους, υπό το πρίσμα των δεξιοτήτων μάθησης “4C” (επικοινωνία, συνεργασία, κριτική σκέψη δημιουργικότητα)

1ο εργαστήριο:

« Οι ντετέκτιβ της διατροφής»

Ενημερώνουμε τα παιδιά ότι στο e-mail του σχολείου ήρθε ένα μήνυμα από το **ντετέκτιβ Βανς**, ο οποίος ζητάει τη βοήθειά τους στο πρόβλημα που αντιμετωπίζει. Πατήστε στην εικόνα για να το ακούσετε



<https://www.voki.com/site/pickup?scid=18811116&chsm=488c9a08504fba6d881d3afa09c80c45>

“Γεια σας παιδιά, είμαι ο ντετέκτιβ Βανς και χρειάζομαι τη βοήθεια σας. Τα παιδιά μου λατρεύουν τα γλυκά, τα χάμπουργκερ, τα αναψυκτικά και να βλέπουν τηλεόραση. Αρρώστησαν όμως και ο γιατρός είπε ότι πρέπει να ενημερωθούν για τη σωστή διατροφή και τη χρησιμότητα της άσκησης. Εγώ δεν μπορώ να αναζητήσω στοιχεία γιατί πρέπει να τους φροντίσω. Μπορείτε να μας βοηθήσετε; Θα σας στέλνω κάθε φορά ένα σχετικό γρίφο που θα σας βοηθήσει στις έρευνές σας.”



Για να τον βοηθήσουν θα γίνουν ντετέκτιβ και θα αναζητήσουν στοιχεία.



Φωτογραφίζουμε το πρωινό των παιδιών



και προτρέπουμε τα παιδιά να **επιχειρηματολογήσουν** για το αν θα το πρότειναν στα παιδιά του κ. Βανς.

Τι νομίζουν; Είναι άραγε υγιεινό;

Πως θα το μάθουμε; Ποιος θα μας πει τι είναι υγιεινό;

– Να δούμε στα βιβλία κυρία.

– Στον υπολογιστή...

– Εμένα κυρία μια κοπέλα βοήθησε τη μαμά μου να κάνει διατροφή.

Υπάρχει λοιπόν ο ειδικός που λέγεται **ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ** και αποφασίσαμε να τον καλέσουμε στο σχολείο μας για να μας μιλήσει.

Αποφασίζουμε επίσης να **καταγράψουμε σε φύλλο εργασίας το πρωινό μας** για το χρονικό διάστημα μιας εβδομάδας και να ζητήσουμε από τον Διατροφολόγο να μας το αξιολογήσει.

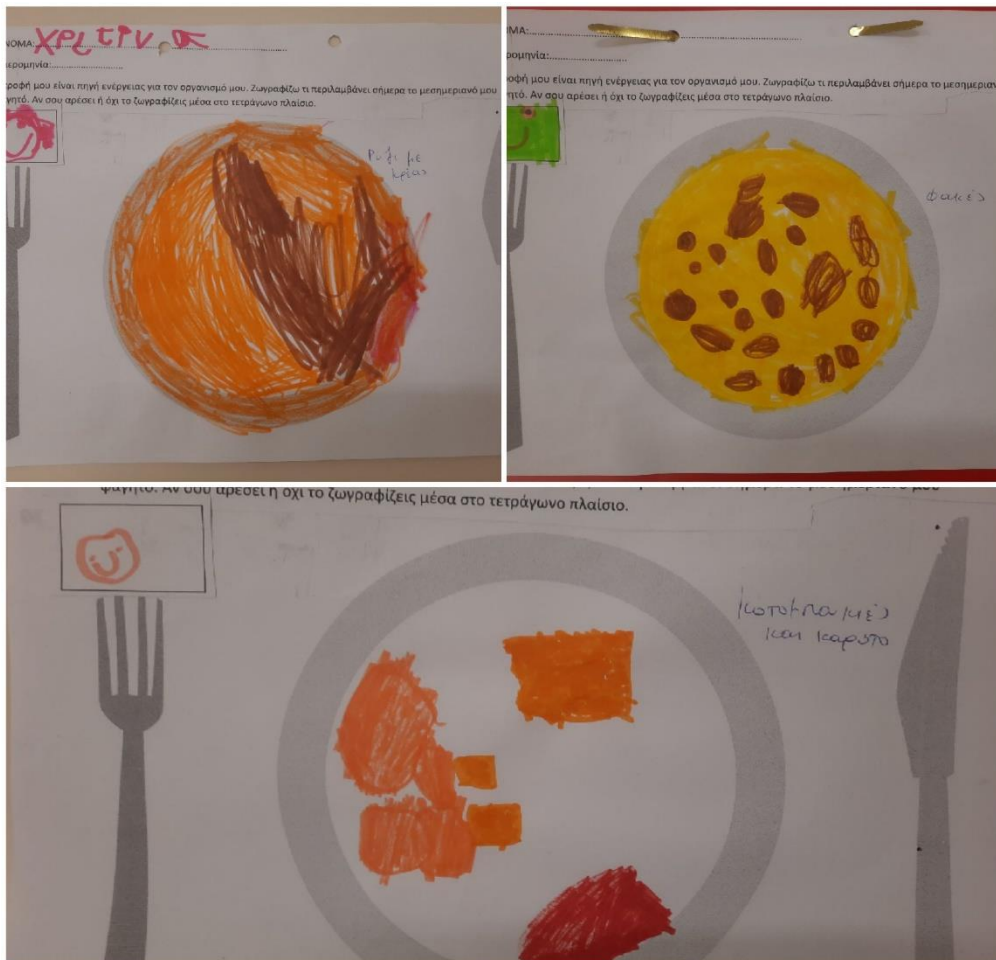
Enigma.

7) Templeti, kati 100 templeti galo dargani, kichikichikidhi tes barapanchidhi galo dharidharani ani galo dharidharidhi.



									
GALEPTI	GALA	TEPI	GALEPTI	GALE	GALEPTI	GALEPTI	GALEPTI	GALEPTI	GALEPTI

Το ολοήμερο τμήμα **καταγράφει τα μεσημεριανά φαγητά** και τα αποτυπώνει σε φύλλο εργασίας. Προσθέτουμε την ένδειξη αν το συγκεκριμένο φαγητό μου αρέσει ή όχι (χαρούμενη ή λυπημένη φατσούλα)



2ο εργαστήριο

« Οι ντετέκτιβ προβληματίζονται για τη σχέση τους με το φαγητό»

Ο Ντεντέκτιβ Βανς στέλνει τον 1ο γρίφο

Πατήστε στην εικόνα για να τον ακούσετε



<<Καλημέρα παιδιά! Νομίζω έκανα την καλύτερη επιλογή. Είστε τα πιο έξυπνα παιδιά, γι αυτό και σας έκανα βοηθούς μου. Ο γιατρός μου έδωσε τον πρώτο γρίφο. Σπάζω το κεφάλι μου αλλά δεν μπορώ να τον λύσω. Ακούστε τον. “Είναι ζώο ψηλό, έχει μακρύ λαιμό και δεν τρώει το δικό της φαγητό!” Είμαι σίγουρος ότι εσείς θα τον λύσετε. Στείλτε μου την απάντησή σας. Ευχαριστώ παιδιά! Τα λέμε!>>

Τα παιδιά ανακαλύπτουν ότι ο γρίφος αναφέρεται στο βιβλίο

«**Η καμηλοπάρδαλη που δεν έτρωγε το φαγητό της**», της Έρης Ρίτσου.
Γιατί μας προτείνει αυτό το βιβλίο;

Γιατί άραγε πρέπει να το διαβάσει στα παιδιά του;

Το διαβάζουμε και ανακαλύπτουμε γιατί πρέπει να τρώμε!

Τα παιδιά έχουν πολλές ιδέες!!!

Για να είμαστε έξυπνοι...

Για να μπορούμε να περπατάμε...

Για να μπορούμε να παίζουμε...

Για να ερχόμαστε σχολείο...

Για να έχουμε ενέργεια και δύναμη!

Πωπω πόσες ιδέες έχουν τα παιδιά!!!

Το θεατρικό παιχνίδι που ακολούθησε μας έδωσε την ευκαιρία να μπούμε στη θέση της καμηλοπάρδαλης και να καταλάβουμε την **αξία του φαγητού στη ζωή μας!!!**



Το ολοήμερο τμήμα περνάει στη δράση και προσπαθεί να ανακαλύψει αν το φαγητό μας δίνει **ενέργεια** ή όχι... Μήπως τρώγοντας είμαι δυνατός και μπορώ να είμαι πολύ δραστήριος;
Μήπως αν δεν τρώω, όπως η καμηλοπάρδαλη του παραμυθιού μας, δεν θα έχω ενέργεια να κάνω διάφορες καθημερινές δραστηριότητες; Ένα παιχνίδι μας βοηθάει να βγάλουμε συμπεράσματα !

3ο εργαστήριο

«Οι ντετέκτιβ ανακαλύπτουν την πυραμίδα της διατροφής και τις ομάδες των τροφών»

Συνέντευξη με διατροφολόγο.

Τα παιδιά προετοιμάζουν τις ερωτήσεις για την διατροφολόγο που θα επισκεφτεί την τάξη μας και τις καταγράφουν.

Την Τρίτη 29 Μαρτίου 2022 μας επισκέφθηκε η διατροφολόγος-νηπιαγωγός κ. Αικατερίνη Χατζηνικολάου.

Η Διατροφολόγος μέσα από μια ενδιαφέρουσα παρουσίαση μας εξήγησε:

Γιατί τρώμε;

Πότε τρώμε;

Πόσες φορές την ημέρα πρέπει να τρώμε;

Πόσο φαγητό χρειαζόμαστε;

Τις ομάδες τροφίμων.

Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνουμε τροφές από την κάθε ομάδα;

Πόσο γάλα πρέπει να πίνουμε;

Λίγο αλάτι και λίγη ζάχαρη στη διατροφή μας (αν μπορούμε καθόλου)

και πολλά άλλα...

Απάντησε στις ερωτήσεις των παιδιών και μας μίλησε για την καθημερινή άσκηση που πρέπει να κάνουμε... γιατί....

Όποιος κάθετει σκουριάζει!!!



Τρέφομαι σωστά;

Τα παιδιά συζήτησαν με την Διατροφολόγο και αξιολόγησαν το πρωινό τους που το είχαν καταγράψει για μια εβδομάδα και πήραν πολύτιμες συμβουλές.

Ο κ. Βανς στέλνει το 2ο γράφο:



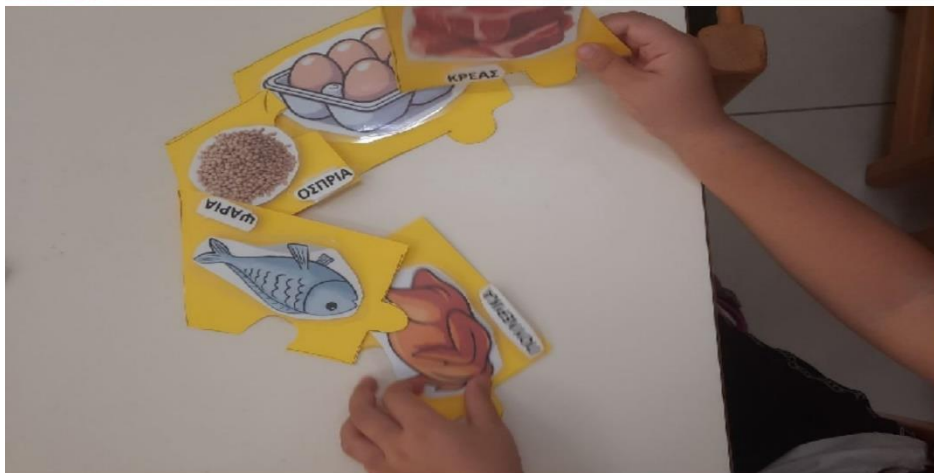
«Καλημέρα παιδιά! Σας ευχαριστώ πολύ που λύσατε τον πρώτο γρίφο και μου στείλατε αυτό το όμορφο βιβλίο. Άρεσε πολύ στα παιδιά μου και τα βοήθησε να καταλάβουν ότι το φαγητό μας δίνει την ενέργεια που χρειαζόμαστε. Σήμερα σας δίνω τον δεύτερο γρίφο. Ακούστε τον: Είναι ψηλή, έχει πολλές χρωματιστές ομάδες και δε βρίσκεται στην Αίγυπτο αλλά στη διατροφή. Τι είναι;»

Τα παιδιά είναι έτοιμα για την αποστολή τους!

Να την ...την βρήκαμε την πυραμίδα αλλά δεν είναι χρωματιστή!!!!

Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες ανάλογα με το χρώμα που τυχαία επιλέγουν.

παίρνουν το φάκελο με τα στοιχεία της ομάδας τους Και συνθέτουν την πυραμίδα!



Τα παιδιά θυμήθηκαν:

<<Μοιάζει με την εικόνα που μας έδειξε η κυρία διατροφολόγος... στο πράσινο χρώμα είναι τα δημητριακά που πρέπει να τρώμε κάθε μέρα... στο κόκκινο χρώμα είναι τα φρούτα και τα λαχανικά που πρέπει να τρώμε κάθε μέρα... στο πορτοκαλί χρώμα είναι τα γαλακτοκομικά και αυτά πρέπει να τα τρώμε κάθε μέρα... στο κίτρινο χρώμα είναι τα κρέατα και τα ψάρια και τα όσπρια που είπε να τρώμε δύο φορές την εβδομάδα και ψηλά στο μωβ χρώμα είναι τα γλυκά που θα τρώμε μία φορά την εβδομάδα. Θα το πούμε στις μαμάδες μας να τα ξέρουν και εκείνες!!!!>>.



Μια δραστηριότητα του ολοήμερου τμήματος βοηθάει τα παιδιά να κάνουν έναν διαχωρισμό στα τρόφιμα **ανάλογα με την προέλευση τους.**

Από το χώμα ; ή

Από τη θάλασσα;

Φρούτα , λαχανικά ,ψάρια και άλλα...παρουσιάζονται μπροστά τους και οι ντετέκτιβ μας τα ομαδοποιούν !

Παράλληλα **γλωσσικά παιχνίδια** συμπληρώνουν τη δραστηριότητά μας...

– Τι σημαίνει το μήλο το παίρνω από το χώμα ;.....το βρίσκω μόνο του ;

-Όχι κυρία, από τη μηλιά !

Έτσι κάνουμε λόγο για την πορτοκαλιά που μας δίνει το πορτοκάλι...την αχλαδιά...την μπανανιά.....την ντοματιά....κτλ. !

4ο εργαστήριο:
«Οι ντετέκτιβ μαγειρεύουν»

Ο Ντετέκτιβ Βανς στέλνει τον 3ο γρίφο:



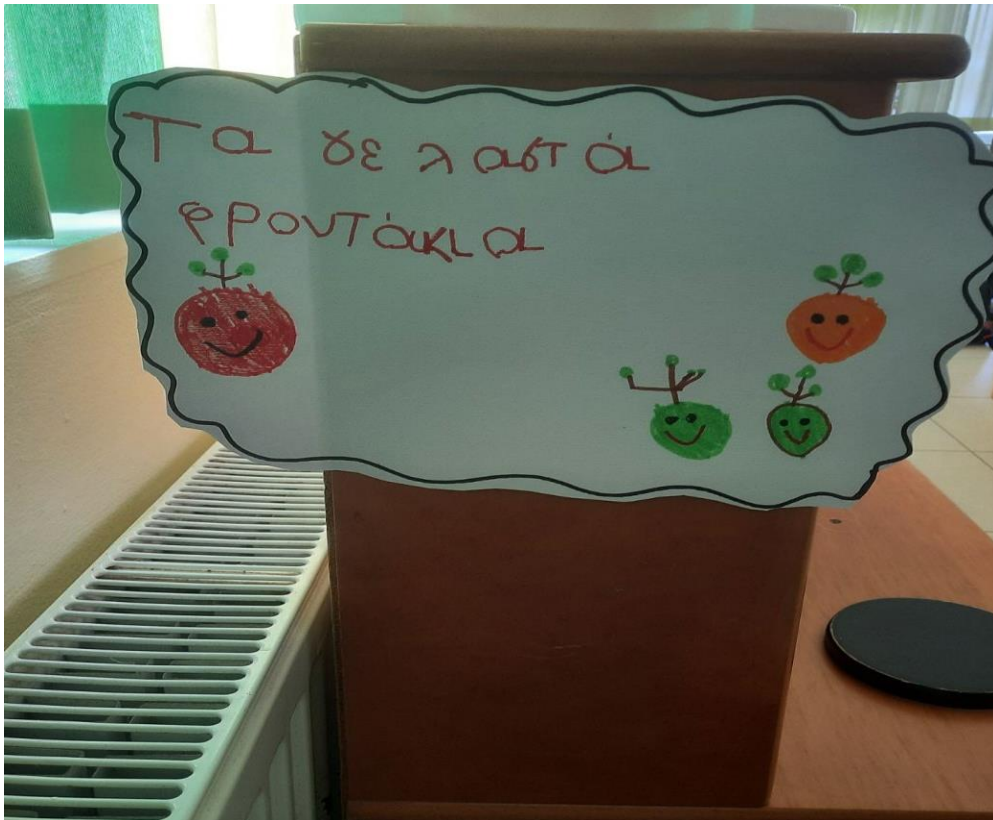
«Καλημέρα παιδιά. Έμαθα περάσατε ωραία με την κ. διατροφολόγο και μάθατε τις ομάδες τροφίμων. Τώρα που μάθατε πολλά για τη διατροφή, ψάξτε στο δεύτερο επίπεδο στην πυραμίδα μεσογειακής διατροφής, φτιάξτε ένα κολατσιό εποχής χρωματιστό πολύ και στείλτε μας τη συνταγή»

Στο 2ο επίπεδο βρίσκεται η ομάδα των φρούτων και των λαχανικών!
Αποφασίζουμε να φτιάξουμε μια **φρουτοσαλάτα** και **φρέσκο χυμό πορτοκαλιού!**
Αλλά που θα βρούμε τα φρούτα;

Μα φυσικά στο μανάβικο μας!

Το μαγαζάκι μας μεταμορφώνεται σε μανάβικο!

Φτιάχνουμε την επιγραφή



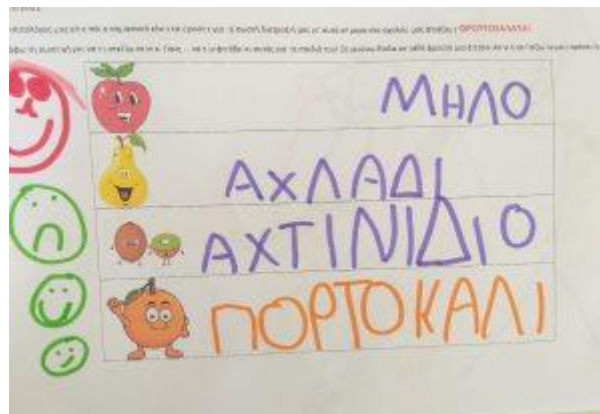
Έτοιμο το μανάβικο μας! Περιμένουμε τους πελάτες!



Μετά τις αγορές πλένουμε τα φρούτα Φτιάχνουμε την φρουτοσαλάτα μας και την απολαμβάνουμε



Δεν ξεχνάμε φυσικά να στείλουμε την **συνταγή** στον κ.Βανς για να την φτιάξει κι αυτός στα παιδιά του!!!



Σειρά έχει ο φρέσκος χυμός πορτοκαλιού!

Γιατί πρέπει να πίνουμε φρέσκο χυμό;

Τι είναι η βιταμίνη C;

Σε τι μας κάνει καλό;

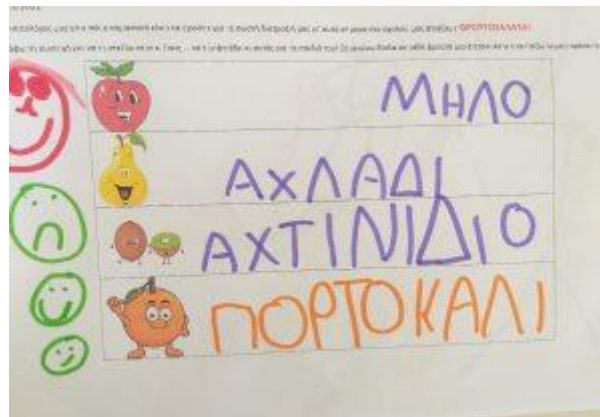
Φρέσκος χυμός ή χυμός του εμπορίου; Τι να προτιμάμε; Γιατί;

Ο φρέσκος χυμός μας προσφέρει βιταμίνη C , μας δίνει υγεία, μας προφυλάσσει από τις αρρώστιες, από τις ιώσεις και από τον κορονοϊό.

Ερωτήσεις και απαντήσεις που κατέληξαν σε δύο όμορφες αφίσες!

Σημείωση: Στείλαμε τις αφίσες στα παιδιά του κ. Βανς για να τους παρουσιάσουμε τα οφέλη που θα έχουν από το χυμό και να τα πείσουμε να δοκιμάσουν κι αυτά!

Δεν ξεχνάμε φυσικά να στείλουμε την **συνταγή** στον κ.Βανς για να την φτιάξει κι αυτός στα παιδιά του!!!



Σειρά έχει ο φρέσκος χυμός πορτοκαλιού!
Γιατί πρέπει να πίνουμε φρέσκο χυμό;

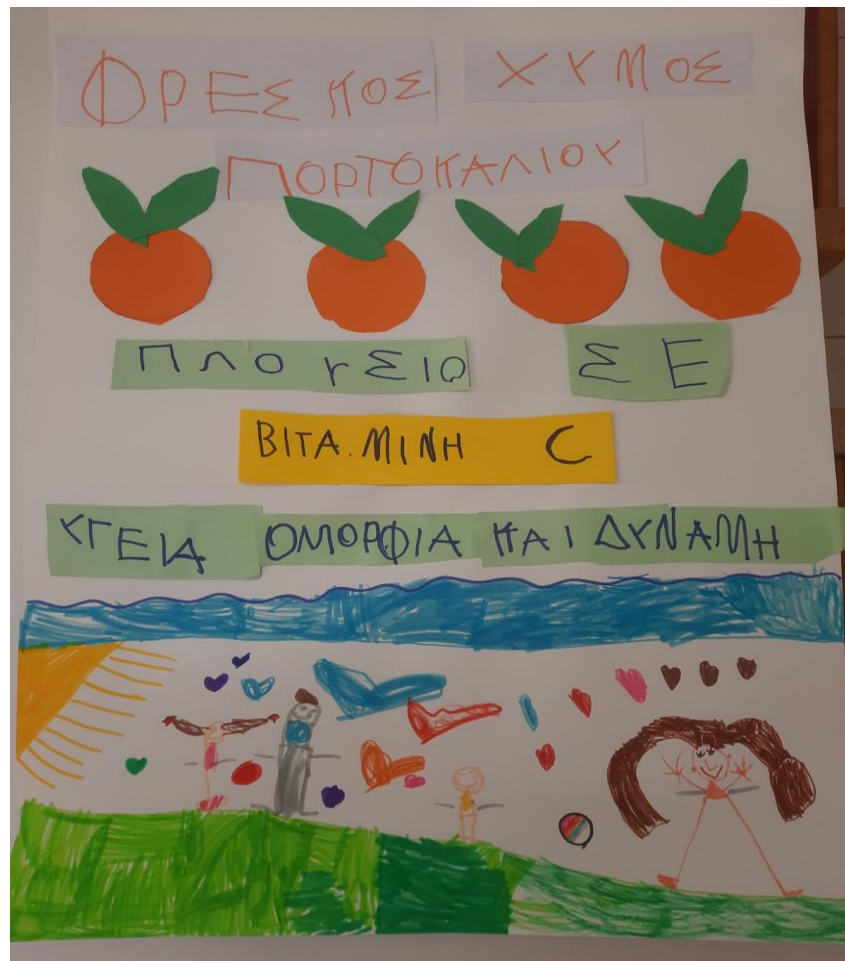
Τι είναι η βιταμίνη C;

Σε τι μας κάνει καλό;

Φρέσκος χυμός ή χυμός του εμπορίου; Τι να προτιμάμε; Γιατί;

Ο φρέσκος χυμός μας προσφέρει βιταμίνη C , μας δίνει υγεία, μας προφυλάσσει από τις αρρώστιες, από τις ιώσεις και από τον κορονοϊό.

Ερωτήσεις και απαντήσεις που κατέληξαν σε δύο όμορφες αφίσες!



Σημείωση: Στείλαμε τις αφίσες στα παιδιά του κ. Βανς για να τους παρουσιάσουμε τα οφέλη που θα έχουν από το χυμό και να τα πείσουμε να δοκιμάσουν κι αυτά!

ΟΝΟΜΑ: _____
 ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ: _____
 Στοιχεία Φορέα: _____
 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ: _____

--	--	--	--	--







Φτιάξαμε κι εμείς τους δικούς μας φρέσκους χυμούς!



Ακονίσουμε το μυαλό μας κάνοντας μαθηματικά με τα φρούτα!



Επίσης φτιάξαμε κι ένα ψηφιακό βιβλίο με αινίγματα για φρούτα και λαχανικά.
Προτρέψαμε τα παιδιά να περιγράψουν τα φρούτα και τα λαχανικά
Πως είναι;
Τι χρώμα έχουν;
Τι σχήμα;
Με τι μοιάζουν
Που τα βάζουμε;
Πως τα τρώμε;
Που κάνουν καλό;
Κι έτσι φτιάξαμε τα αινίγματα!

https://read.bookcreator.com/PdqYhqgEhSMmUtOhw8HV0dZb84q2/vb_1ViN6TXSkepIFZ9iP2OQ/4AcxT90jT5eW5mMzOMu4hw



5ο εργαστήριο:

«Οι ντετέκτιβ ανακαλύπτουν την πυραμίδα της φυσικής δραστηριότητας»

Ο Ντετέκτιβ Βανς στέλνει τον 4ο γρίφο:



“Καλημέρα παιδιά! Έμαθα τα πήγατε περίφημα με τη φρουτοσαλάτα. Σήμερα θέλω να ψάξετε για μια πυραμίδα που δεν αφορά τη διατροφή αλλά είναι εξίσου σημαντική. Ποια είναι;”

Τα παιδιά χωρίζονται σε 4 ομάδες, ένα μέλος της ομάδας παίζει **παντομίμα** και τα υπόλοιπα μέλη πρέπει να βρουν τι κάνει...έτσι κερδίζουν το κομμάτι της πυραμίδας που αντιστοιχεί στον αριθμό της ομάδας τους. Συγκεντρώνουν όλα τα κομμάτια και προσπαθούν να συνθέσουν την πυραμίδα.



Τα παιδιά ενθουσιασμένα μας αναφέρουν αυτά που κάνουν κάθε μέρα ή μερικές φορές την εβδομάδα.

6ο εργαστήριο:
“Οι ντετέκτιβ επιλύουν προβλήματα διατροφής”
Ο Ντετέκτιβ Βανς στέλνει τον 5ο γρίφο:



Καλημέρα παιδιά. Μπράβο σας! Ανακαλύψατε την πυραμίδα της άσκησης! Είστε έτοιμοι για έναν ακόμα γρίφο;

1. Τι θα συμβεί αν τα παιδιά μου τρέφονται μόνο με γλυκά, χάμπουργκερ, τηγανιτές πατάτες, αναψυκτικά και δε γυμνάζονται;
2. Τι θα συμβεί αν τα παιδιά μου τρέφονται μόνο με φρούτα και λαχανικά;
3. Τι θα συμβεί αν τα παιδιά μου τρέφονται με γλυκά, χάμπουργκερ, αναψυκτικά και κάνουν ποδήλατο καθημερινά;
4. Τι θα συμβεί αν τα παιδιά μου τρέφονται υγιεινά (γάλα, κρέας, σαλάτα, ψωμί κ.λπ.) και κάνουν και ποδήλατο καθημερινά;

Απάντηση θα βρεις στη διεύθυνση

<https://phet.colorado.edu/el/simulations/eating-and-exercise>



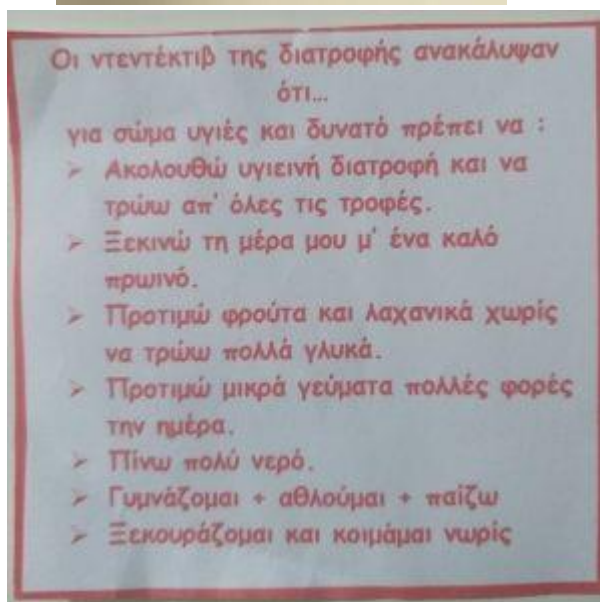
Τα παιδιά εντυπωσιάστηκαν από τον **προσομοιωτή**. Δοκιμάστε το κι εσείς!

7ο εργαστήριο:
“Οι ντετέκτιβ κατασκευάζουν”

Ο Ντετέκτιβ Βανς στέλνει ένα τελευταίο μήνυμα .

<<Καλημέρα παιδιά! Αφού λύσατε όλους τους γρίφους τώρα είστε έτοιμοι να τρέφεστε υγιεινά και να γυμνάζεστε!

Θα μπορέσετε να φτιάξετε ένα **επιτραπέζιο παιχνίδι** διατροφής; Θα κερδίσετε <<Το μήλο της ζωής>>
Δημιουργία επιτραπέζιου παιχνιδιού



**Τώρα όλοι γνωρίζουμε ότι:
Όποιος τρέφεται σωστά και ασκείται αρκετά κερδίζει !!**

Όλες οι παραπάνω δραστηριότητες συνδέθηκαν με την εβδομάδα προγραμματισμού (Code Week) και έτσι βοηθήσαμε τη μελισσούλα Beebot να κατευθυνθεί στα αινίγματα με τα φρούτα!

Αίτιμα Χίλιοι μύρια καλογέροι σ' ένα βράσο τυλιγμένοι. Τι είναι; (Ρόδι) 	Αίνιγμα για το αχλάδι Ποιο φρούτο αναστενάζει για λάδι; Το αχλάδι 	Αίνιγμα για το μήλο Είμαι όμορφο, κόκκινο, σκληρό καθάρισμα, και αν το κόψω κομμάτια μυθουν, θ' ανιχνεύσεις 1. χύμα; 2. γάλα? 
		Κήπος Μαγειρεύω σαλάτα, σταματώ να φάω, από βελανιδιές γίνεται η σαλάτα. Μαγειρεύω 1. καλαμπύρι από 2. καλαμπύρι 3. καλαμπύρι και 4. καλαμπύρι 5. καλαμπύρι και 6. καλαμπύρι 7. καλαμπύρι Το μανιτράρι 
Δίτιμα Φρούτο του χειμώνα, ζουμάρω παλιό, χρυσωμένο τότε πάνω στο κλαδί. Τι είναι; Το πορτοκάλι 		