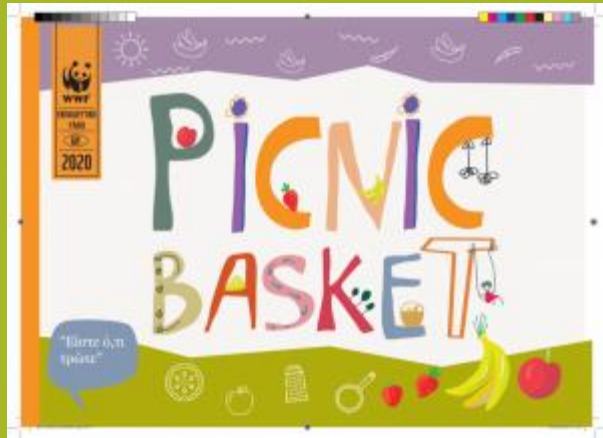


Εργαστήρια Δεξιοτήτων – Το καλάθι του ΠΙΚΝΙΚ

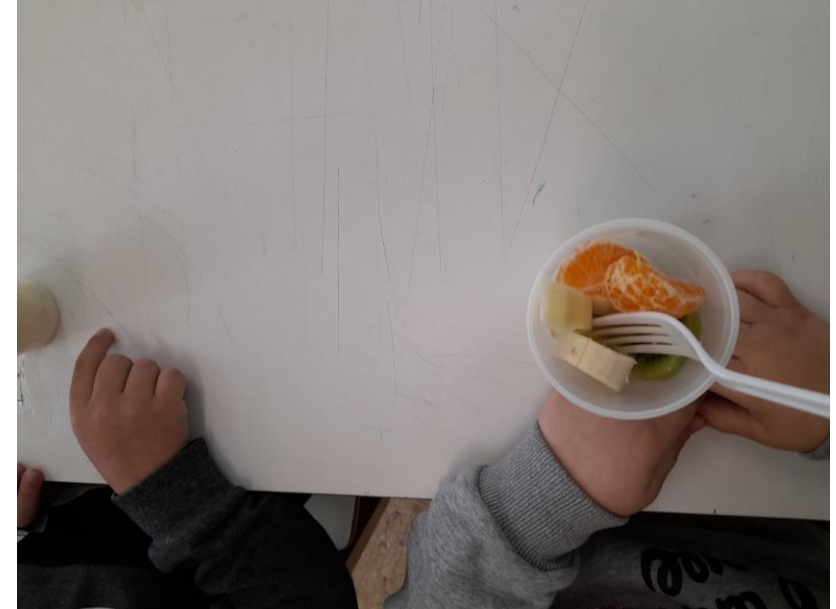
Το Καλάθι του Πικνίκ – Ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα για τη βιώσιμη και υγιεινή διατροφή σε συνεργασία με το WWF Ελλάς



- Το συγκεκριμένο πρόγραμμα ανήκει στη θεματική του κύκλου εργαστηρίων δεξιοτήτων με θέμα: **ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ** στην υποενότητα: *Οικολογική συνείδηση*.
- Το «Καλάθι του Πικνίκ» αποτελεί ένα εργαλείο επαναδιαμόρφωσης των διατροφικών συνηθειών των μαθητών/τριών, όσον αφορά το κολατσιό και δημιουργήθηκε σε συνάρτηση με το στόχο της WWF της μείωσης των επιπτώσεων που προκαλεί το σύστημα παραγωγής τροφίμων στον πλανήτη κατά 50%.
- Στόχο έχει να πετύχει βιώσιμες διατροφικές συνήθειες στο κολατσιό των παιδιών, στην αειφόρο ανάπτυξη, τη θετική συμμετοχή για την κλιματική αλλαγή με την δημιουργία οικολογικής συνείδησης και στη γνώση της παγκόσμιας και τοπικής κληρονομιάς
- Το πρόγραμμα εστιάζει σε **3 ημέρες βιώσιμης διατροφής μέσα στην σχολική εβδομάδα:**
- τη *Δευτέρα*, ημέρα σπιτικού φαγητού, την *Τετάρτη*, ημέρα φρούτου και την *Παρασκευή*, ημέρα που δεν πετάμε φαγητό. Οι ημέρες αυτές εισάγονται στην τάξη με παιχνίδια και οι μαθητές δεσμεύονται να τις ακολουθούν για όλη την διάρκεια του σχολικού έτους. Τις ημέρες αυτές τα σνακ τους πρέπει να ακολουθούν τους αντίστοιχους «κανόνες».

1ο Εργαστήριο

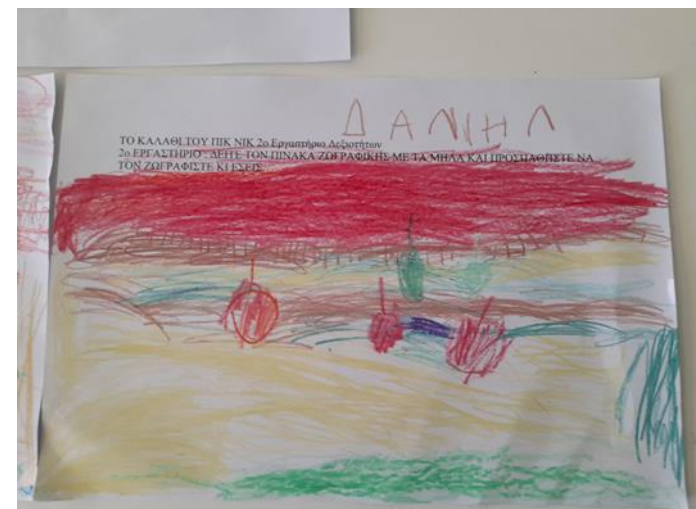
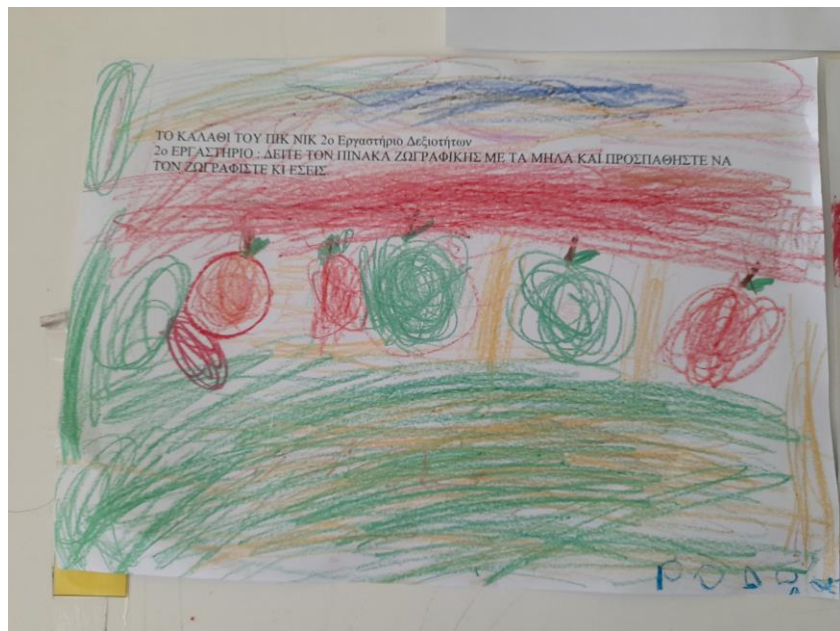
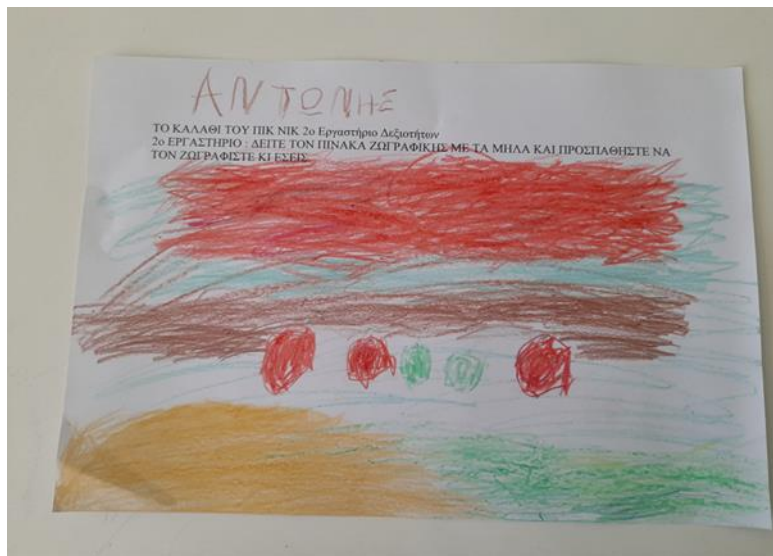
Στα πλαίσια λοιπόν του 1ου Εργαστηρίου φρέσκα φρούτα εποχής ήρθαν στο Νηπιαγωγείο μας και έγιναν η νοστιμότερη φρουτοσαλάτα που γευτήκαμε ποτέ.



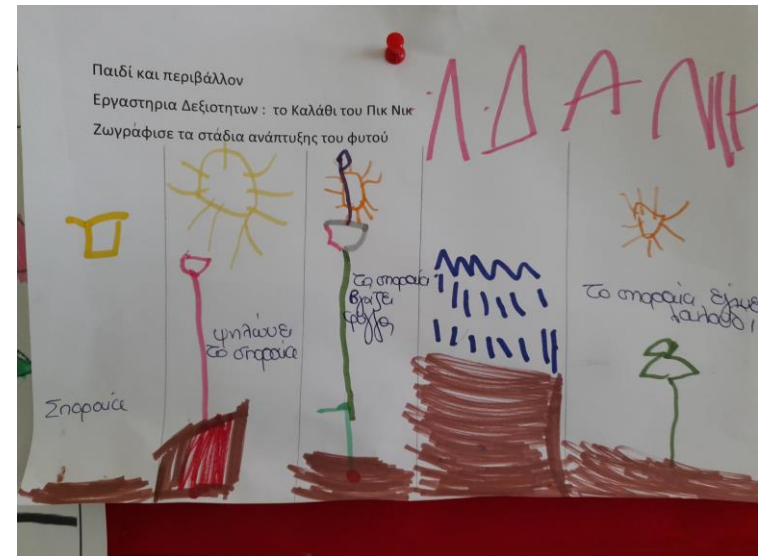
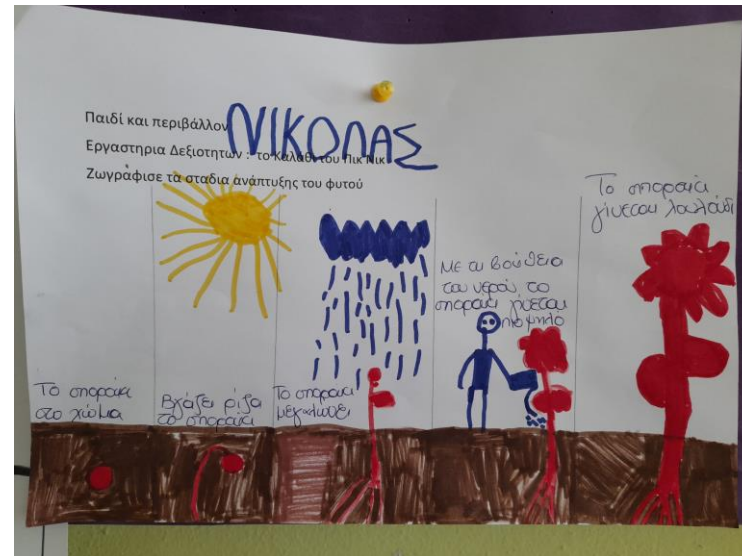
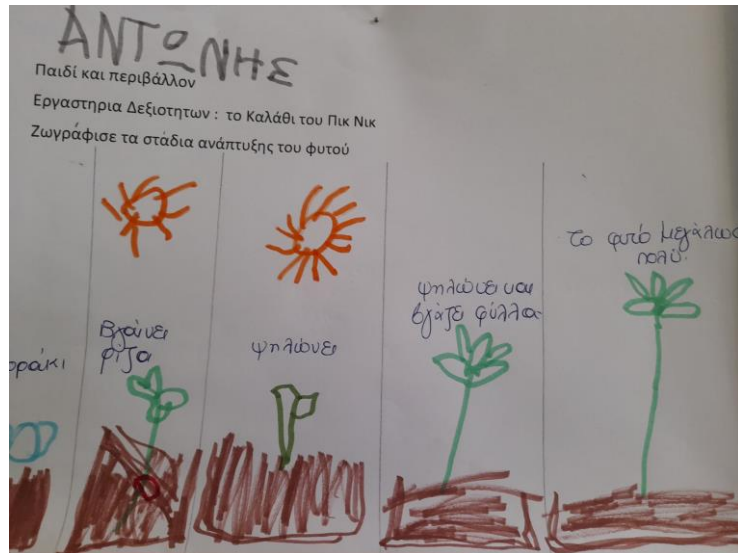
Πριν τα γευτούμε όμως, παίξαμε : Παιχνίδι τυφλής φρούτο-γευσιγνωσιας, παιχνίδι αναγνώρισης φρούτων μόνο μέσω της αφής, παιχνίδι αναπαράστασης έργων τέχνης με φρούτα και άλλα πολλά διασκεδαστικά!!

Επίσης, αποφασίσαμε πως κάθε Τετάρτη το δεκατιανό μας θα έχει τι άλλο;
Φρούτοooo .

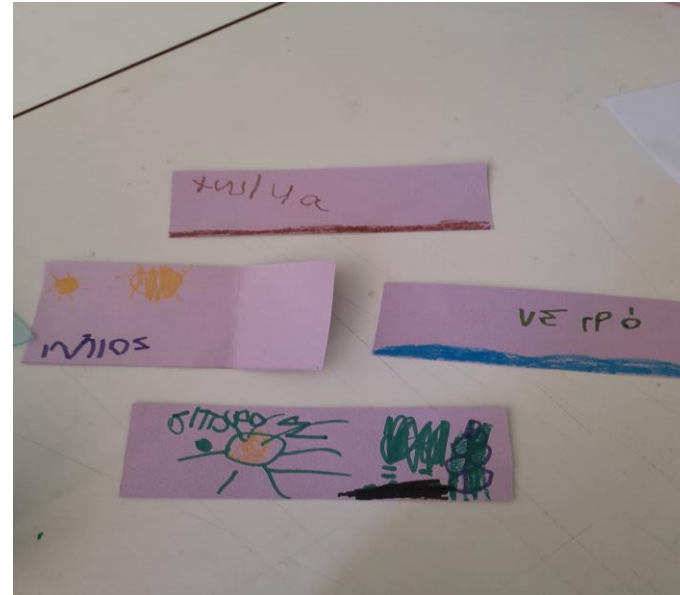




Μάθαμε και ζωγραφίσαμε τα στάδια ανάπτυξης του φυτού.



Φυτέψαμε τα δικά μας σποράκια. :φακές και περιμένουμε με ανυπομονησία να μεγαλώσουν.Τι χρειάζεται ένα φυτό για να μεγαλώσει; Νερό, ήλιο και χώμα και το δίνουμε απλόχερα. Θα παρακολουθούμε την εξέλιξή του.



Η ιστορία της μπανάνας

Η μπανάνα είναι αδιαμφισβήτητα ένα από τα πιο αγαπημένα μας φρούτα.

Είναι μία υγιεινή επιλογή και πολύ νόστιμη.

Έχετε σκεφτεί όμως από πού μας έρχεται;

Σε ποιες χώρες καλλιεργείται;

Αφού παρατηρήσαμε τις εικόνες που βρίσκονται στο παιχνίδι «Η ιστορία της μπανάνας» (οι εικόνες περιγράφουν το ταξίδι της μπανάνας από τις φυτείες μέχρι το πιάτο μας), στη συνέχεια προσπαθήσαμε να τις βάλουμε στη σωστή σειρά.

Ανακαλύψαμε όμως και τρεις εικόνες που αντιστοιχούν σε ρύπανση...

Η ιστορία της μπανάνας

Γι' αυτό:

Σκεφτήκαμε λύσεις για το πρόβλημα που δημιουργείται.

Μάθαμε πως μπορούμε να βρούμε μπανάνες που να μην κάνουν τόσο μακρινό ταξίδι, αφού και η χώρα μας έχει τις δικές της μπανάνες!

Τον ίδιο συλλογισμό κάναμε και για άλλα φρούτα και λαχανικά και αποφασίσαμε πως είναι καλύτερο να προτιμάμε όσα παράγονται στη χώρα μας.

Το βιντεάκι μας μαθαίνει να κάνουμε πιο σωστές επιλογές.

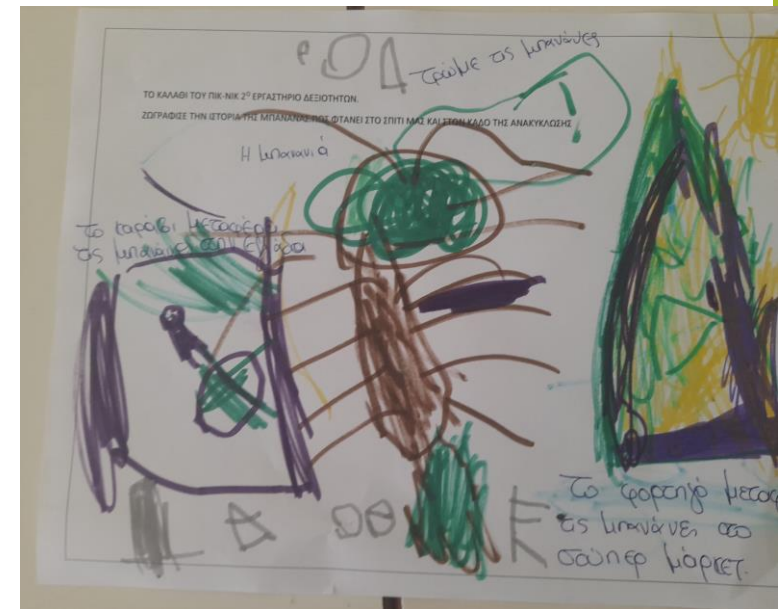
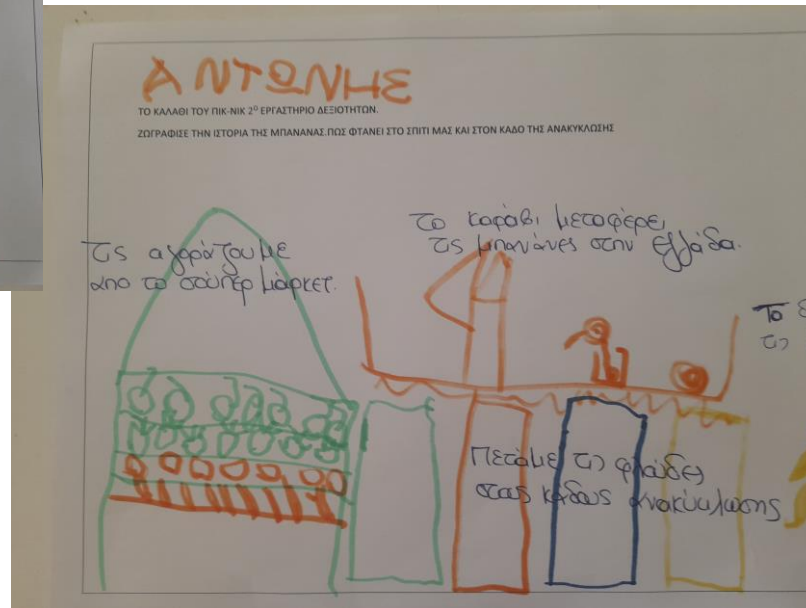
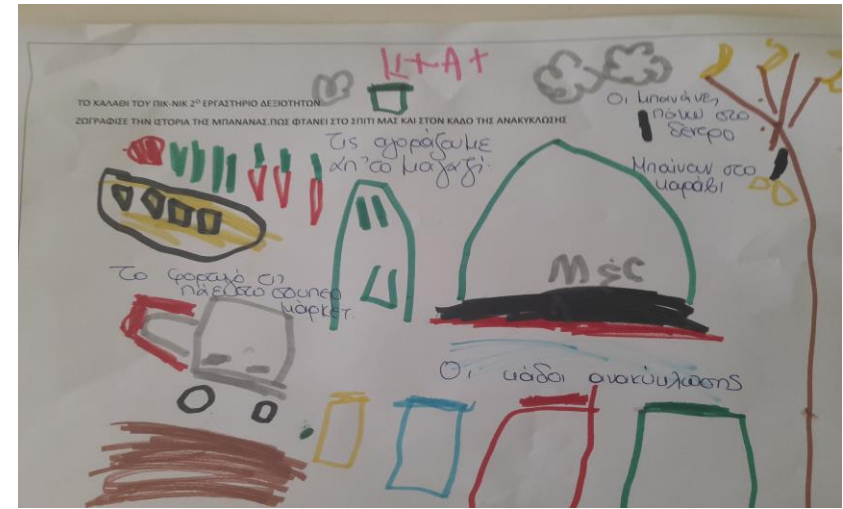
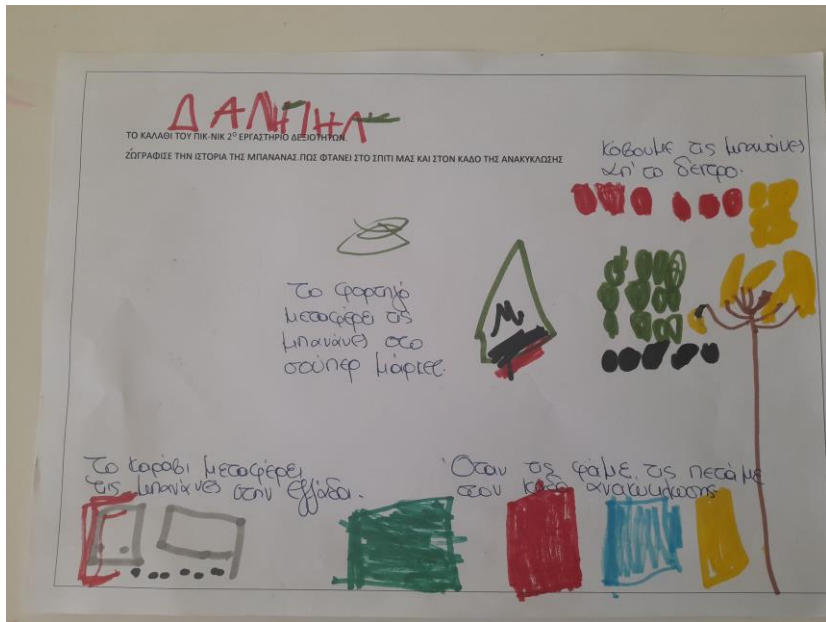
Λέμε «ΝΑΙ» στα τοπικά και εποχικά προϊόντα

Διαβάσαμε και την ιστορία της ντομάτας, πως φτάνει στο πιάτο μας και τη ζωγραφίσαμε.

Η ιστορία τις μπανάνας, βάλουμε τις κάρτες στη σωστή σειρά.



Ζωγραφίσαμε την ιστορία της μπανάνας



ΠΕΣΟΒΕΑ

ΤΟ ΚΑΛΑΘΙ ΤΟΥ ΠΙΚ ΝΙΚ 2ο Εργαστήριο Δεξιότητων
1ο Εργαστήριο: » Πες μου τι τρώς, να σου πω ποιός είσαι! » Αφού διαβάσαμε την ιστορία του Κυρίου Σαβαρέν ο οποίος είπε: » ΠΕΣ ΜΟΥ ΤΙ ΤΡΩΣ ΝΑ ΣΟΥ ΠΑ ΠΟΙΟΣ ΕΙΣΑΙ, αποφασίσαμε να ζωγραφίσουμε την ιστορία της ντομάτας.

Τις ντομάτες, τις αγράσους οι άνδρικοί για να τς φάνε.
 Εδώ είναι σάνισσα γιατί δεν υπάρχει ανδρικό χέρι.
 Ο αγράσι φύτεψε ένα σπόρο, η βροχή βούισσε τον σπόρο να μεγαλώσει.
 Πήρε ση φυτό, την φύτεψε στο χωράκι.
 και τς πέταξε στα στανιστά.
 Οι ντομάτες αφο πρώτες έγιναν κόκκινες.

ΝΙΚΟΛΙΑΣ

ΤΟ ΚΑΛΑΘΙ ΤΟΥ ΠΙΚ ΝΙΚ 2ο Εργαστήριο Δεξιότητων
1ο Εργαστήριο: » Πες μου τι τρώς, να σου πω ποιός είσαι! » Αφού διαβάσαμε την ιστορία του Κυρίου Σαβαρέν ο οποίος είπε: » ΠΕΣ ΜΟΥ ΤΙ ΤΡΩΣ ΝΑ ΣΟΥ ΠΑ ΠΟΙΟΣ ΕΙΣΑΙ, αποφασίσαμε να ζωγραφίσουμε την ιστορία της ντομάτας.

Ο αγράσι πήρε τις ντομάτες στο καλάθι για να τσι αγοράσουν οι άνδρικοί.
 Ο σπόρος χιούσε και βούισσε με τη βροχή του του χωράκι.
 Ο σπόρος έγινε ντομάτας.

ΑΝΤΩΝΗΣ

ΤΟ ΚΑΛΑΘΙ ΤΟΥ ΠΙΚ ΝΙΚ 2ο Εργαστήριο Δεξιότητων
1ο Εργαστήριο: » Πες μου τι τρώς, να σου πω ποιός είσαι! » Αφού διαβάσαμε την ιστορία του Κυρίου Σαβαρέν ο οποίος είπε: » ΠΕΣ ΜΟΥ ΤΙ ΤΡΩΣ ΝΑ ΣΟΥ ΠΑ ΠΟΙΟΣ ΕΙΣΑΙ, αποφασίσαμε να ζωγραφίσουμε την ιστορία της ντομάτας.

Ο ήλιος και η βροχή βούισαν τις ντομάτες να μεγαλώσουν.
 Ο αγράσι φύτεψε τον σπόρο στη ντομάτας.
 Οι ντομάτες φύτρωσαν και βούισαν στο καλάθι, τσι δίνει στο καλάθι να τς αγοράσει.

ΤΟ ΚΑΛΑΘΙ ΤΟΥ ΠΙΚ ΝΙΚ 2ο Εργαστήριο Δεξιότητων
1ο Εργαστήριο: » Πες μου τι τρώς, να σου πω ποιός είσαι! » Αφού διαβάσαμε την ιστορία του Κυρίου Σαβαρέν ο οποίος είπε: » ΠΕΣ ΜΟΥ ΤΙ ΤΡΩΣ ΝΑ ΣΟΥ ΠΑ ΠΟΙΟΣ ΕΙΣΑΙ, αποφασίσαμε να ζωγραφίσουμε την ιστορία της ντομάτας.

Η ντομάτα φάνηκε στο σπίτι της και τς τρώμε.
 Ο αγράσι φύτεψε τον σπόρο της ντομάτας. Ο ήλιος και η βροχή τσι βούισαν.

• 4ο Εργαστήριο

- Μέσα από το βιντεο της WWF για την σπατάλη του φαγητού συζητάμε σχετικά με την σπατάλη τροφής, τι επιπτώσεις έχει στον πλανήτη και πως μπορούμε εμείς να την περιορίσουμε. Παίζουμε με τα παιδιά το «παιχνίδι tutti frutti- μάντεψε ποιός» από τις προτεινόμενες δραστηριότητες του προγράμματος του ΚΠ. A5CUT_NoFood_Waste_Game_Gr_Final.pdf (wwf.gr) Μέσα από το παιχνίδι μαθαίνουμε ότι όταν πετάμε το φαγητό, στην πραγματικότητα δεν πετάμε μόνο μερικές μπουκιές αλλά και τους φυσικούς πόρους και την ενέργεια που χρειάστηκε για να παραχθεί. Πέρα από περιβαλλοντικό, αυτό είναι και ένα ηθικό θέμα καθώς, αν και αναγκαία, η τροφή δεν είναι δεδομένη για όλους...Ως ημέρα «Δεν Πετώ Μπουκιές» το Νηπιαγωγείο, ορίζεται η Παρασκευή!



ΤΥΤΤΙ FRUTTI -ΜΑΝΤΕΨΕ ΠΟΙΟΣ!

ΟΔΗΓΙΕΣ :

- Χρησιμοποιήστε τις ίδιες κάρτες.
- Κάθε παίκτης επιλέγει μια κάρτα (χωρίς να την κοιτάξει) και την κρατάει ανοιχτή πάνω στο μέτωπό του.
- Όλοι οι άλλοι πρέπει να του εξηγήσουν ποιο λαχανικό ή φρούτο είναι, απαντώντας ερωτήσεις όπως οι παρακάτω:
«Σε ποια εποχή ανήκω;»
«Σε ποιες συνθήκες μεγαλώνω;»
«Τι χρώμα είμαι;»
«Τι μέγεθος έχω;»
«Τι γεύση έχω;»

Και ούτω καθεξής, μέχρι να βρουν όλοι τη σωστή απάντηση.

Τέλος παιχνιδιού!

ΘΕΜΑΤΑ ΓΙΑ ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

- Τι σας φάνηκε εύκολο και τι δύσκολο στο παιχνίδι;
- Σας φάνηκε εύκολο να απαντήσετε τις ερωτήσεις;
- Σας φάνηκε εύκολο να κάνετε ερωτήσεις;
- Γνωρίζουμε ποια φρούτα και λαχανικά μεγαλώνουν κάθε εποχή;

ΝΟΥΣ ΥΓΙΗΣ ΕΝ ΣΩΜΑΤΙ ΥΓΙΕΙ. ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΤΗΝ ΚΥΡΙΑ ΑΛΕΞΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΡΙΑ ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΠΟΥ ΜΑΣ ΜΙΛΗΣΕ ΓΙΑ ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΩΝ ΣΠΟΡ, ΤΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ ΣΕ ΣΥΝΔΙΑΣΜΟ ΜΕ ΤΟ ΥΓΕΙΝΟ ΦΑΓΗΤΟ.



5ο Εργαστήριο: «Στείλε το μήνυμα!»

Αναστοχαστήκαμε και συγκεντρώσαμε όλη τη νέα γνώση που αποκτήσαμε στην παρακάτω αφίσα με την υπόσχεση να κάνουμε έστω και μικρές αλλαγές στην καθημερινότητά μας προς όφελος του πλανήτη.

Αλλάζουμε Συνήθειες για τον πλανήτη!

