

# Εργαστήρια Δεξιοτήτων



Θεματικός κύκλος :Ζω καλύτερα- Ευ ζην  
Τίτλος: Ευθύνη δική μου η διατροφή μου.

# Δεξιότητες του 21ου αιώνα.

## Στόχοι:

Να εφοδιάσουμε τα παιδιά με γνώσεις προκειμένου ως σημερινοί μαθητές και αυριανοί ενήλικες να αποκτήσουν σωστές και υγιεινές διατροφικές συνήθειες που θα τους εξασφαλίζουν την σωματική και ψυχική τους υγεία.

Δεξιότητες  
ζωής

Κοινωνική  
ενσυναίσθηση

Κριτική σκέψη  
Επικοινωνία  
Συνεργασία  
Δημιουργικότητα

Ζωγράφισαν το σώμα τους όπως ακριβώς θέλουν να είναι κρατώντας το αγαπημένο τους φρούτο.

# ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



# Συζητούν και παίρνουν αποφάσεις για την υγεία τους





Συλλέγουν πληροφορίες για τις ομάδες των τροφών.





Σου ξενίσω τη γλωσσίτσα  
και γκριμάτσες όλο κάνεις  
μα αν λείπω απ' τη σουπίτσα  
νοστιμιά σου δεν θά'χες!  
Τι είναι;  
(λημόνι ο2)

# Αινίγματα

Το λεμόνι

## Παγκόσμια ημέρα διατροφής 16 Οκτωβρίου

Συζητούν και διαπιστώνουν ότι είναι μια υπενθύμιση για τη σπουδαιότητα της τροφής για κάθε άνθρωπο. Βρίσκουν πληροφορίες και αναλαμβάνουν να τις μεταφέρουν στη σχολική κοινότητα. Προσκαλώντας τους συμμαθητές τους να εφαρμόσουν υγιεινή διατροφή και άσκηση για 12 ημέρες.

## Πρόκληση υγιεινής διατροφής κι άσκησης για 12 ημέρες

Η πρόκληση για τους/τις μαθητές/τριες είναι, με αφορμή την παγκόσμια ημέρα διατροφής, που γιορτάζεται στις 16 Οκτωβρίου, σε συνεργασία με τους γονείς, να τηρήσουν για **δώδεκα μέρες** τους πιο κάτω κανόνες:

1. Ας πίνετε 6-8 ποτήρια νερό την ημέρα για κάθε ημέρα.
2. Ας κάνετε κάθε μέρα γυμναστική.
3. Ας τρώτε καθημερινά φρούτα.
4. Ας τρώτε καθημερινά λαχανικά.
5. Ας τρώτε καθημερινά γαλακτοκομικά προϊόντα.
6. Ας τρώτε καθημερινά φυτικά έλαια (ελαιόλαδο) σε μικρές ποσότητες.
7. Ας τρώτε καθημερινά δημητριακά.
8. Ας τρώτε καθημερινά ξηρούς καρπούς.
9. Ας φάτε δύο φορές ψάρι και μία φορά κοτόπουλο
10. Ας φάτε μία ή δύο φορές όσπρια.
11. Ας φάτε μία φορά κόκκινο κρέας.
12. Ας φάτε μία φορά γλυκό.

15. Ας φάτε ημεσ φορα λυκοσ

11. Ας φάτε ημεσ φορα κοκκινο κρεας

10. Ας φάτε ημεσ η δυο φορες φαιντα

8. Ας φάτε δυο φορες ψαρι και ημεσ φορα κοτοπουλο





Δημιουργούν ερωτηματολόγιο, το μοιράζουν στη σχολική κοινότητα, για να διαπιστώσουν μετά την αποδελτίωση, αν γνωρίζουν οι συμμαθητές τους για τη σωστή διατροφή

Πίνακας

Αριθμός φρούτων	Πλήθος παιδιών
Λιγότερα από 2 φρούτα	
ακριβώς 2 φρούτα	
Περισσότερα από 2 φρούτα	     

Στοιχεία της έρευνας: Από τα 24 παιδιά των τριών τάξεων Α', Β' και Γ' τα περισσότερα παιδιά τρώνε περισσότερα φρούτα.



Φτιάξε το πρωινό σου και να τρως το πρωί σαν βασιλιάς.



Με διπλό κλικ θα ακούσεις το επιχείρημά μου!



## Μιλώντας για τους κανόνες της καλής διατροφής, αναφερθήκαμε και στο ελαιόλαδο.

- Κάναμε ένα ταξίδι στο παρελθόν και βρεθήκαμε την ημέρα που ο θεός Ποσειδώνας και η θεά Αθηνά διαγωνίζονται.

Ο Θεός Ποσειδώνας επιχειρηματολογεί !



Το δώρο της  
Θεάς Αθηνάς  
«Η Ελιά»



# Το παιχνίδι της διατροφής.





# Η πυραμίδα της διατροφής.





# Τάξη Δ'

Κ. Ελένη

Κ. Μαρία

Γεωργία

Μανώλης

Αναστασία. Π.

Έρι

Αλέξανδρος

Παναγιώτης

Ντεϊβί

Αναστασία. Χ.

Ντανιέλ

- Η δασκάλα της Δ' τάξης: Τζεβελέκη Μαρία
- Η δασκάλα της ειδικής αγωγής: Κουμπρόγλου Ελένη