

«Τρέφομαι υγιεινά, μεγαλώνω σωστά»

Η Β' τάξη του Δημοτικού Σχολείου Λεύκτρων ασχολήθηκε στον θεματικό κύκλο «Ζω καλύτερα-Ευ ζην» με τη θεματική ενότητα της διατροφής. Συγκεκριμένα, ο δικός μας τίτλος του προγράμματος ήταν: **«Τρέφομαι υγιεινά, μεγαλώνω σωστά»**.

Οι μαθητές μέσα μέσα από δημιουργικές δραστηριότητες που συντελούνταν στα εργαστήρια του προγράμματος ανακάλυψαν τις δικές τους συνήθειες διατροφής, αλλά και των συμμαθητών τους, ενώ έγινε προσπάθεια βελτίωσης των καθημερινών διατροφικών τους συνηθειών. Επιπλέον, πληροφορήθηκαν για την διατροφική πυραμίδα, έμαθαν για τη λειτουργία των βιταμινών καθώς γνώρισαν τις ομάδες τροφών. Μέσα από τη δημιουργία κολάζ έμαθαν να ξεχωρίζουν τις χρήσιμες και άχρηστες τροφές. Ακόμα, έμαθαν να συνθέτουν το δικό τους διατροφικό πιάτο, ανακάλυψαν τι σημαίνει «ισορροπημένη διατροφή» και ποια είναι η σπουδαιότητα των βασικών γευμάτων στη διάρκεια της ημέρας. Επίσης, διάβασαν βιβλία σχετικά με την διατροφή και έφτιαξαν σε σπιτάκια τις οικογένειες τροφών. Οι μαθητές έδειξαν μεγάλο ενδιαφέρον για το πρόγραμμα και η συμμετοχή τους στις διάφορες εργασίες της ομάδας τους ήταν ένα ευχάριστο, γι' αυτούς, διάλειμμα. Συνεργάστηκαν άψογα μεταξύ τους, επικοινωνήσαν και καλλιέργησαν τη δημιουργικότητά τους και την κριτική τους σκέψη. Παράλληλα φαίνεται να επηρεάστηκε και το καθημερινό κολατσιό που παίρνουν στο σχολείο.

Τέλος, πήραν πρωτοβουλίες, ανέπτυξαν την ενσυναίσθηση και την ευαισθησία τους, καλλιέργησαν την υπευθυνότητα, τη στρατηγική και πλάγια σκέψη.



Διαβάσαμε και ζωγραφίσαμε για το νερό – Πηγή ζωής και ενέργειας για τον άνθρωπο



Ζωγραφίσαμε το αγαπημένο μας φαγητό



Αρχικά σχεδιάσαμε τις καλές και κακές τροφές....



...και στη συνέχεια τις κολλήσαμε στις καρδιές!





Διαβάσαμε για τη λειτουργία των βιταμινών...



....καθώς γνωρίσαμε τις ομάδες τροφών

