

# **ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 1<sup>ο</sup> Β' ΜΕΡΟΣ**

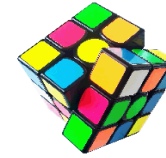
**Θεματική ενότητα: Ζω καλύτερα- Ευ ζην**

**Υποθεματική: ΥΓΕΙΑ: Διατροφή - Αυτομέριμνα,  
Οδική Ασφάλεια**

**Τίτλος: «Διατροφή και νέα ζωή».**

*Διάρκεια: Οκτώβριος-Νοέμβριος, 7 εβδομάδες, 7 εργαστήρια.*

# Πρόγραμμα Καλλιέργειας Δεξιοτήτων



Θεματική	Ζω καλύτερα – Ευ ζην	Υποθεματική	ΥΓΕΙΑ: Διατροφή- Αυτομέριμνα, Οδική Ασφάλεια
ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ (που προτείνονται)	Νήπια - προνήπια		
Τίτλος	«Διατροφή και νέα ζωή»		
Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου	<u>Δεξιότητες του 21<sup>ου</sup> αι</u> (Επικοινωνία, Δημιουργικότητα, Κριτική σκέψη, Συνεργασία) <u>Δεξιότητες του νου</u> (στρατηγική σκέψη, πλάγια σκέψη, υπολογιστική σκέψη, ρουτίνες σκέψης-αναστοχασμός ,κατασκευές –παιχνίδια-εφαρμογές) <u>Δεξιότητες ζωής</u> (κοινωνικές δεξιότητες ,διαμεσολάβηση, ενσυναίσθηση) <u>Δεξιότητες τεχνολογίας και επιστήμης</u> ( τεχνολογία, διαχείριση των μέσων)		



## 4<sup>ο</sup> Εργαστήριο

### «Τρέφομαι σωστά»

#### Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

- Να γνωρίζουν τι πρέπει να τρώνε και τι να αποφεύγουν στα πλαίσια μιας υγιεινής διατροφής,
- Να συνεργαστούν αρμονικά με αλληλοσεβασμό για την παραγωγή έργου,
- Να αναπτύξουν δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης, καθώς και τις φωνητικές τους δεξιότητες.

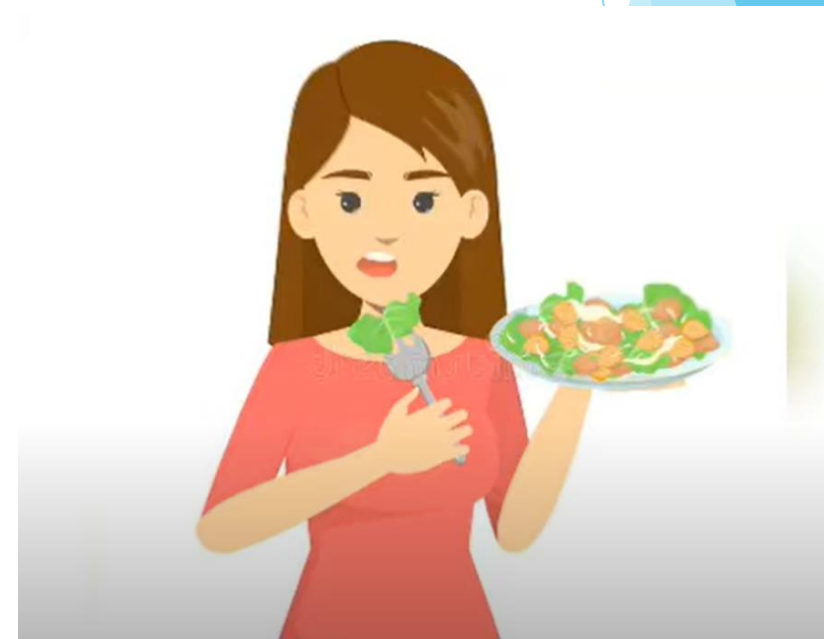
#### Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)

- 1) Ακρόαση παραμυθιού από το Youtube «Χάνσελ και Γκρέτελ αλλιώς»,
- 2) Συζήτηση σχετική με το τι είναι προτιμότερο να τρώμε και τι να αποφεύγουμε για να τρεφόμαστε υγιεινά,
- 3) Τραγούδι με τα ΝΑΙ και τα ΌΧΙ της διατροφής,
- 4) «Η Υγιεινούλα και η Βλαβερούλα»: 2 χαρτόνια με 2 κοπέλες ζωγραφισμένες, η μία όμορφη, αδύνατη, χαμογελαστή (Υγιεινούλα) και η άλλη άσχημη, κουρασμένη, με σπυριά, χοντρούλα (Βλαβερούλα) οπότε τα παιδιά καλούνται να κολλήσουν τις τροφές σε όποια ταιριάζει ανάλογα με το αν πρόκειται για υγιεινή ή βλαβερή τροφή,
- 5) Φύλλο εργασίας όπου τα παιδιά ζωγραφίζουν το χαρούμενο ή το λυπημένο προσωπάκι ανάλογα με το αν είναι υγιεινή ή βλαβερή η τροφή.

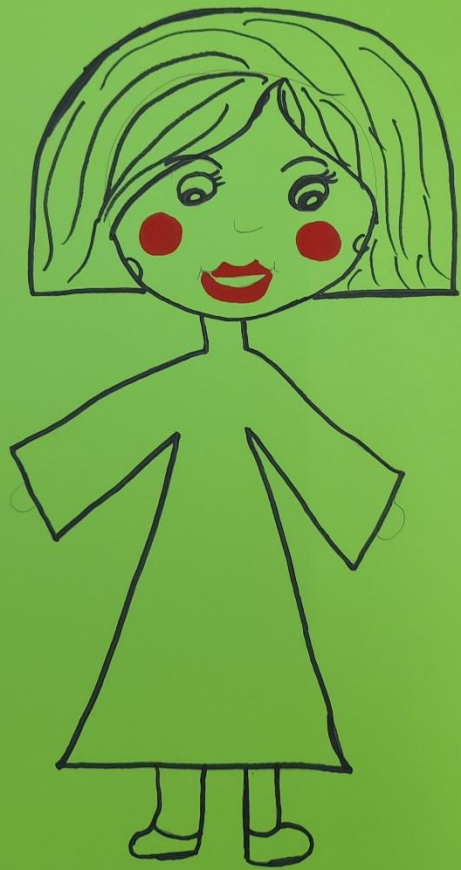


« Χάνσελ και Γκρέτελ αλλιώς »

### Τα ναι και τα όχι της διατροφής

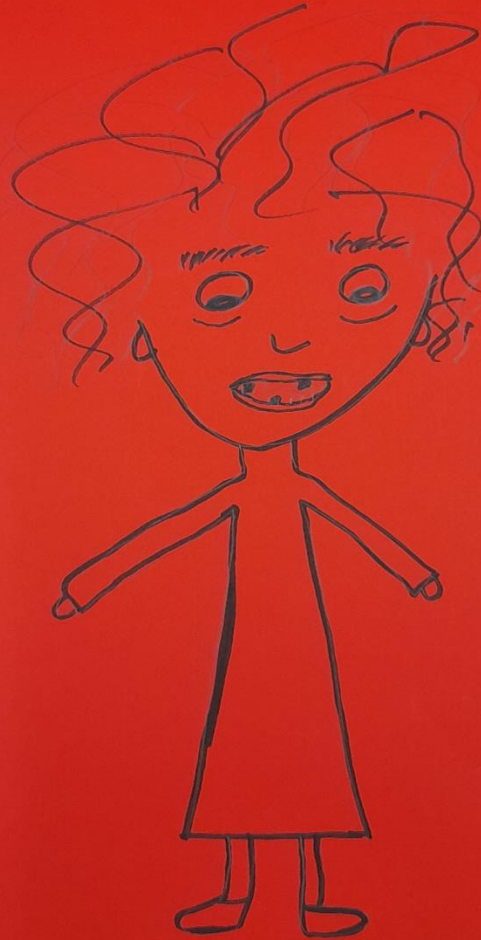


ΥΓΙΕΙΝΟΥΛΑ ♡ 😊



Η Υγιεινούλα...











































ΒΛΑΒΕΡΟΥΛΑ ☹️



...και η Βλαβερούλα.

### ΥΠΕΙΝΕΣ & ΑΝΥΠΕΙΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

Σε κάτι κουτάκι αποφάσισε ποιά προσώπακι θα ζωγραφίσεις.  
Αν η τροφή είναι υγιεινή ζωγράφισε ΚΙΤΡΙΝΟ το χαρούμενο προσώπακι!  
Αν η τροφή είναι ανθυγιεινή ζωγράφισε ΚΟΚΚΙΝΟ το λυπημένο προσώπακι...

Ημερομηνία: \_\_\_\_\_

Όνομα: \_\_\_\_\_

Φύλλο εργασίας.



## 5° Εργαστήριο

«Τι είναι;»

### Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

- Να εξοικειωθούν τα νήπια με διάφορα είδη του προφορικού λόγου,
- Να αναπτύξουν την κριτική τους σκέψη και τη φαντασία τους,
- Να ασκηθούν στον περιγραφικό λόγο.

### Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)

- 1) Παροιμίες με τροφές, συζήτηση και σχολιασμός τους,
- 2) Αινίγματα σχετικά με φρούτα και λαχανικά.

**ΠΑΡΟΙΜΙΑ**

Ένα μήλο  την

ημέρα  το γιατρό 

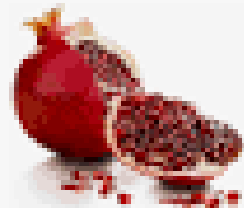
τον κάνει πέρα. ↗

400 x 288

### Αίνιγμα

Χίλιοι μύριοι καλοχέροι σ'  
ένα ράσο τυλιχμένοι .

Τι είναι; **(Ρόδι)**



### Αίνιγμα

Φρούτο του χειμώνα ,  
ζουμερό πολύ ,  
χρυσάφενιο τόπι  
πάνω στο κλαδί .

Τι είναι; **Το πορτοκάλι**



### Αίνιγμα

Φρούτο του χειμώνα ,  
ζουμερό πολύ ,  
με φετούλες μέσα ,  
χρώμα πορτοκαλί .  
Κλημεντίνη τ' ονομάζουν  
κι απ' την Κίνα έχει 'ρθει ,  
ποιος αλήθεια τ' όνομά του ,  
τώρα αμέσως θα το βρει ;



**Το μανταρίνι**



## 6<sup>ο</sup> Εργαστήριο

### «Πυραμίδα της υγιεινής διατροφής»

#### Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

- Να ενημερωθούν για θέματα υγιεινής διατροφής, καθώς και για το τι τροφές πρέπει να περιλαμβάνει μια ισορροπημένη διατροφή, ποιες να καταναλώνουν συχνότερα και ποιες να αποφεύγουν
- Να γνωρίσουν τη σημασία της Μεσογειακής διατροφής και τις διάφορες ομάδες τροφών,
- Να παρακινηθούν ώστε να αποκτήσουν σωστές συνήθειες και μια καλή ποιότητα ζωής,
- Να εξοικειωθούν με το ψαλίδι και την κόλλα,
- Να αναπτύξουν τη λεπτή κινητικότητα τους.

#### Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)

- 1) Συζήτηση – παρατήρηση – κατασκευή ομαδικής πυραμίδας διατροφής σε χαρτόνι με τροφές από διάφορα φυλλάδια υπεραγορών και στην τάξη με πλαστικά φαγητά.
- 2) Φύλλο εργασίας: κατασκευή πυραμίδας διατροφής σε ατομικό φύλλο εργασίας.

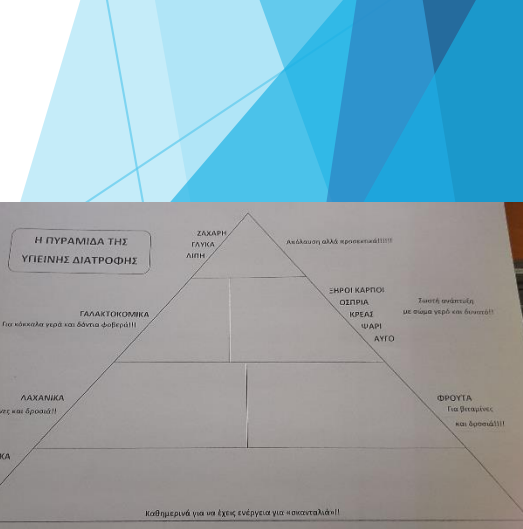
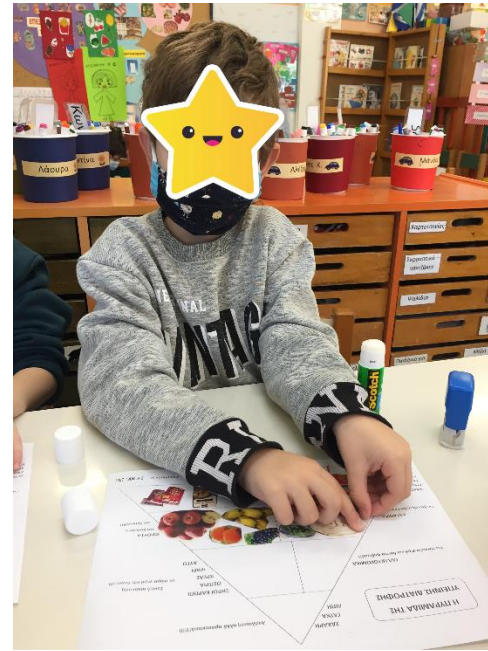


Φτιάχνουμε την πυραμίδα διατροφής στην τάξη με πλαστικά φρούτα και λαχανικά και συσκευασίες τροφίμων...





...και σε ατομικό φύλλο εργασίας με εικόνες από φυλλάδια.







# 7<sup>ο</sup> Εργαστήριο

## «Το μενού της εβδομάδας»

### Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

- Να γνωρίσουν οι μαθητές την αξία των ισορροπημένων γευμάτων,
- Να αναγνωρίσουν την αξία του μέτρου και της ποικιλίας στη διατροφή μας,
- Να παρακινηθούν ώστε να αποκτήσουν σωστές συνήθειες.

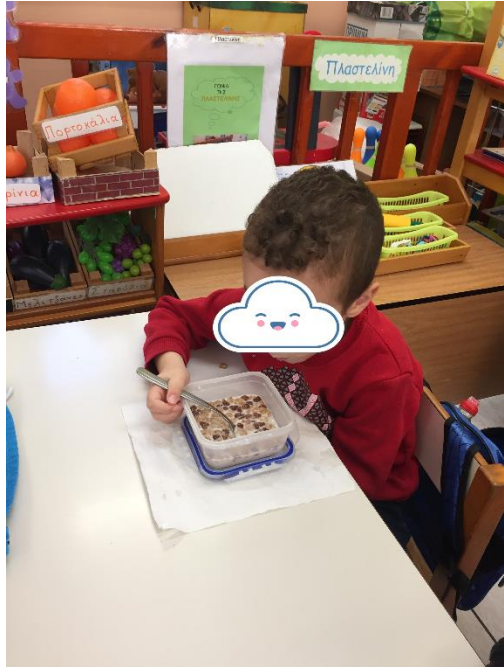
### Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)

- 1) Συζήτηση με τους μαθητές για το τι πρέπει να περιλαμβάνει ένα σωστό γεύμα αρχικά και μετέπειτα, το κάθε γεύμα της ημέρας.
- 2) Δημιουργία σε ένα μεγάλο χαρτόνι του μενού της εβδομάδας με το κάθε παιδί να ζωγραφίζει κατόπιν συνεννόησης με την νηπιαγωγό και τους υπόλοιπους μαθητές ένα γεύμα ( πρωινό, δεκατιανό, μεσημεριανό, απογευματινό σνακ, βραδινό) για κάθε ημέρα της εβδομάδας ώστε στο τέλος να σχηματιστεί ένα ισορροπημένο και υγιεινό μενού για την επόμενη εβδομάδα.



Τα μενού της εβδομάδας

# Το πρωινό μας



Μετά το εργαστήριο,  
κάποιοι από τους  
μαθητές άρχισαν να  
φέρνουν πιο υγιεινό  
πρωινό.