

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Θεματικός κύκλος

ZΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ – ΕΥ ΖΗΝ

1. Υγεία

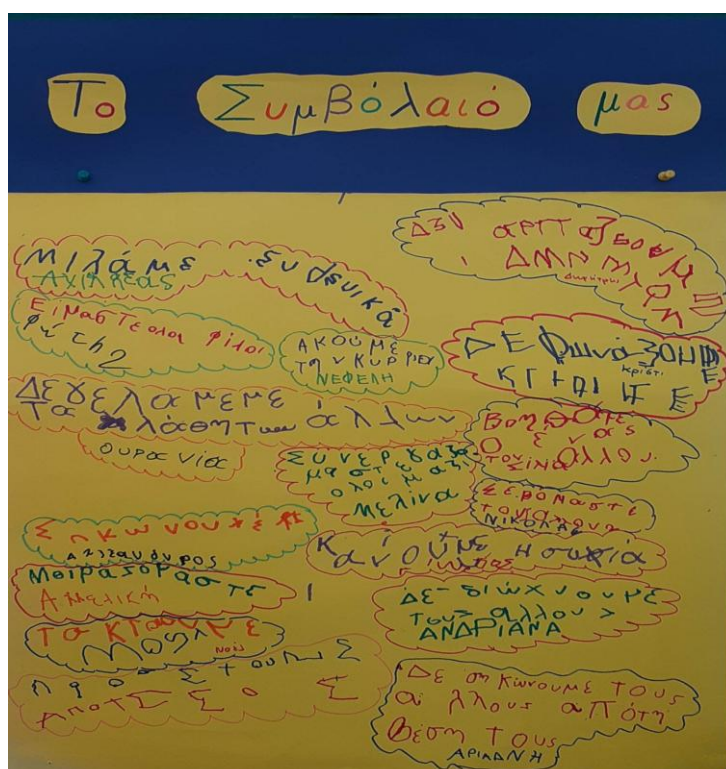
2. Τίτλος: «Ο Ρούλης ο Τροφούλης και η περιπέτειά του στον κόσμο της υγιεινής διατροφής»

Βασικός σκοπός του συγκεκριμένου προγράμματος είναι η εκπαίδευση των παιδιών του Νηπιαγωγείου στην υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή.

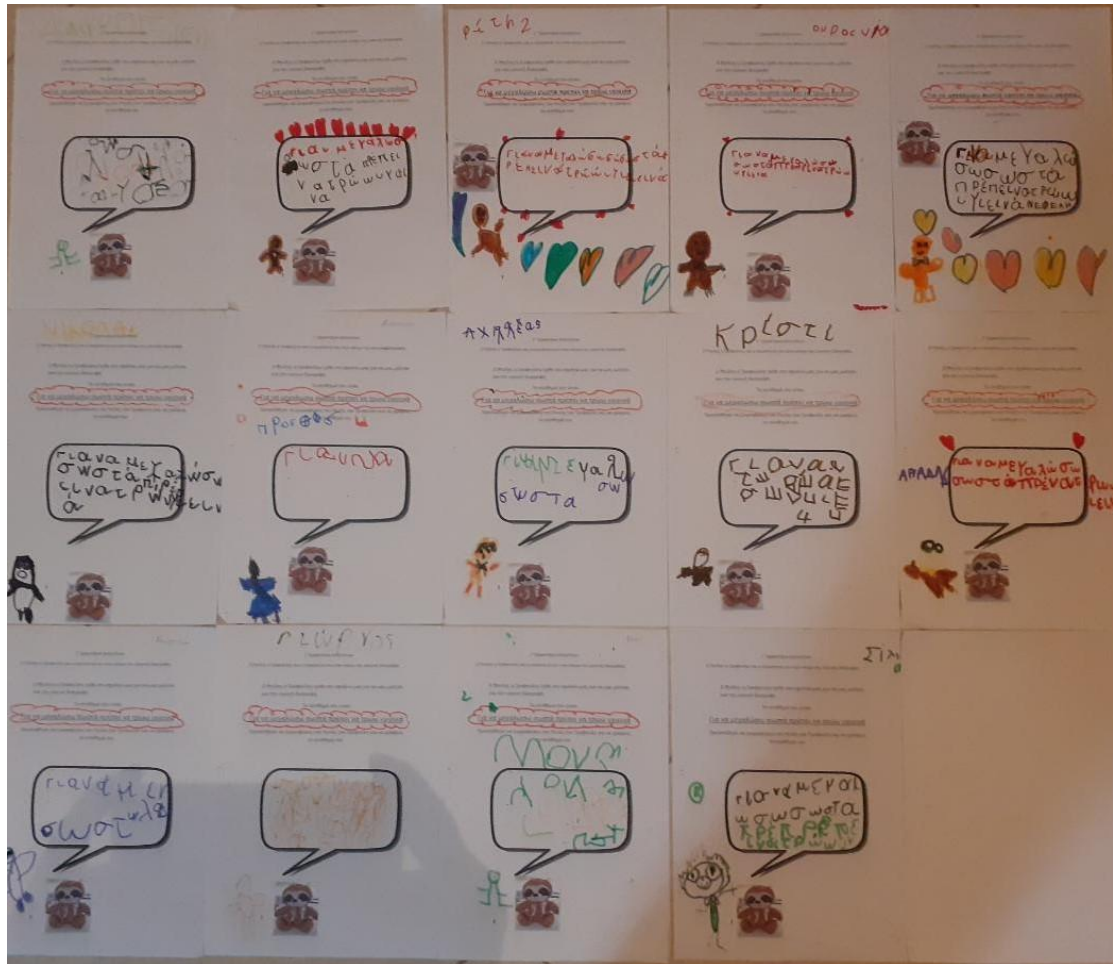
1 ο Εργαστήριο Δεξιότητων : Φτιάχνουμε τους κανόνες της ομάδας – Συμβόλαιο τάξης

Στο 1^ο Εργαστήριο Δεξιότητων

- Φτιάξαμε το Συμβόλαιο της τάξης μας ,με τους κανόνες που πρότειναν κι έγραψαν οι ίδιοι οι μαθητές.



- Ο Ρούλης ο Τροφούλης ήρθρε στο σχολείο , μας μίλησε για την υγιεινή διατροφή και μας έμαθε το σλόγκαν του.
<<Για να μεγαλώσω σωστά πρέπει να τρώω υγιεινά>>



Ο Ρούλης ο Τροφούλης μας

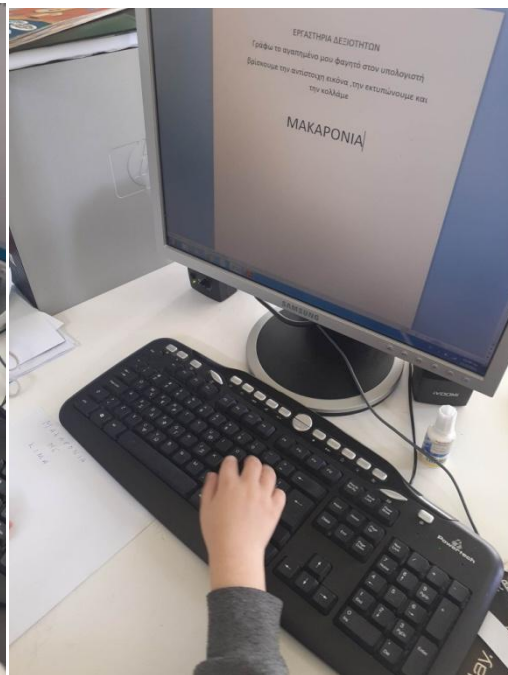
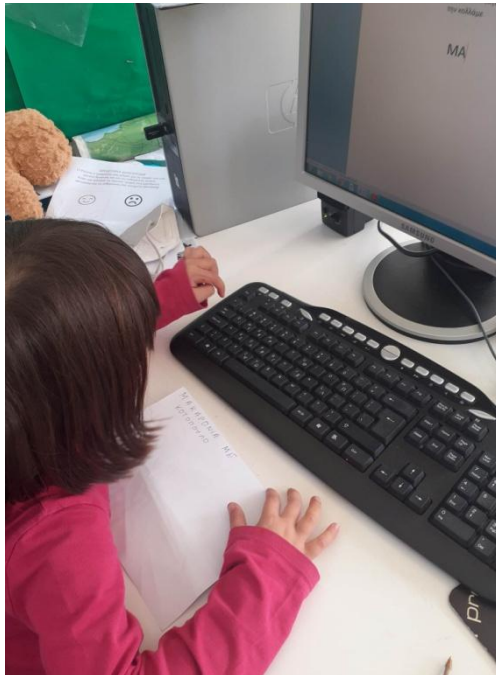


Συμφωνήσαμε ότι κάθε μέρα κάποιο παιδί θα μπορεί να παίρνει το Ρούλη στο σπίτι του , με την προϋπόθεση να φροντίζει να τρώει υγιεινά.

2^ο Εργαστήριο δεξιοτήτων :Από πού προέρχεται το αγαπημένο μου φαγητό; (Προέλευση των τροφών)

Στο 2^ο Εργαστήριο Δεξιοτήτων:

- Βρήκαμε εικόνες στο διαδίκτυο με το αγαπημένο μας φαγητό. Τις εκτυπώσαμε και προσπαθήσαμε να γράψουμε στον υπολογιστή το όνομα του αγαπημένου μας φαγητού.





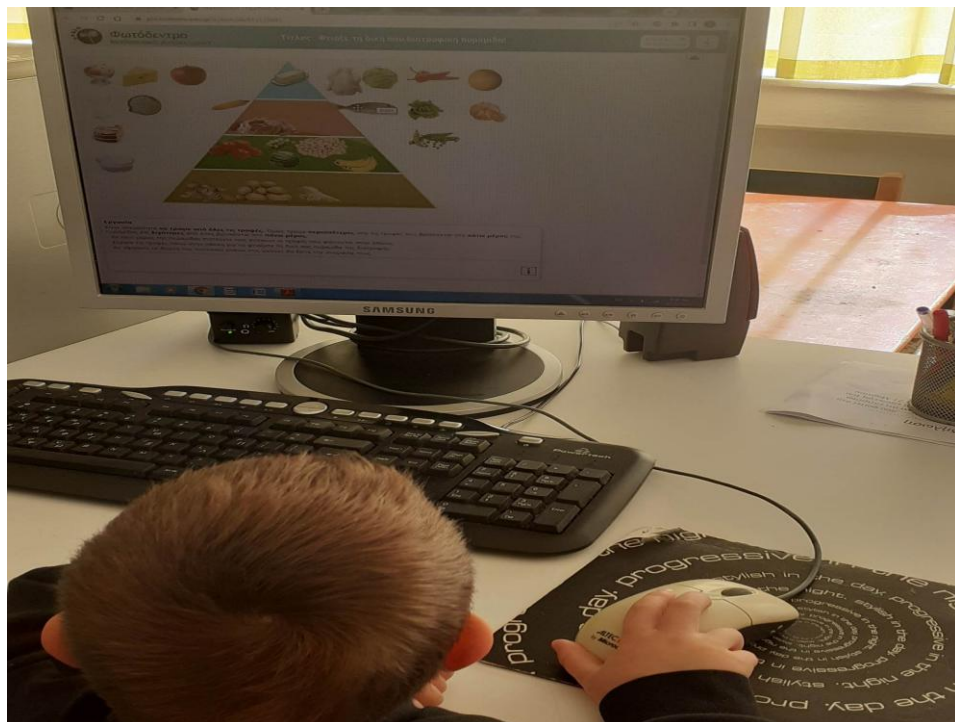
3^ο Εργαστήριο δεξιοτήτων: Διατροφική πυραμίδα - ομάδες τροφίμων

Στο 3^ο Εργαστήριο Δεξιοτήτων:

- Συζητήσαμε για τα οφέλη της υγιεινής διατροφής και παίξαμε το μουσικοκινητικό παιχνίδι <<ο Τάκης ο Ρομποτάκης>>
Τα παιδιά εναλλάσσουν αργούς και γρήγορους ρυθμούς με παραγγέλματα που παραπέμπουν στην ενέργεια που έχει ο Τάκης ο Ρομποτάκης όταν έχει το σωστό καύσιμο.
« Όταν στον Τάκη τον Ρομποτάκη βάζουμε τα σωστά καύσιμα(υγιεινές τροφές) περπατάει γρήγορα. Όταν όμως δεν του βάζουμε σωστά καύσιμα περπατάμε αργά.



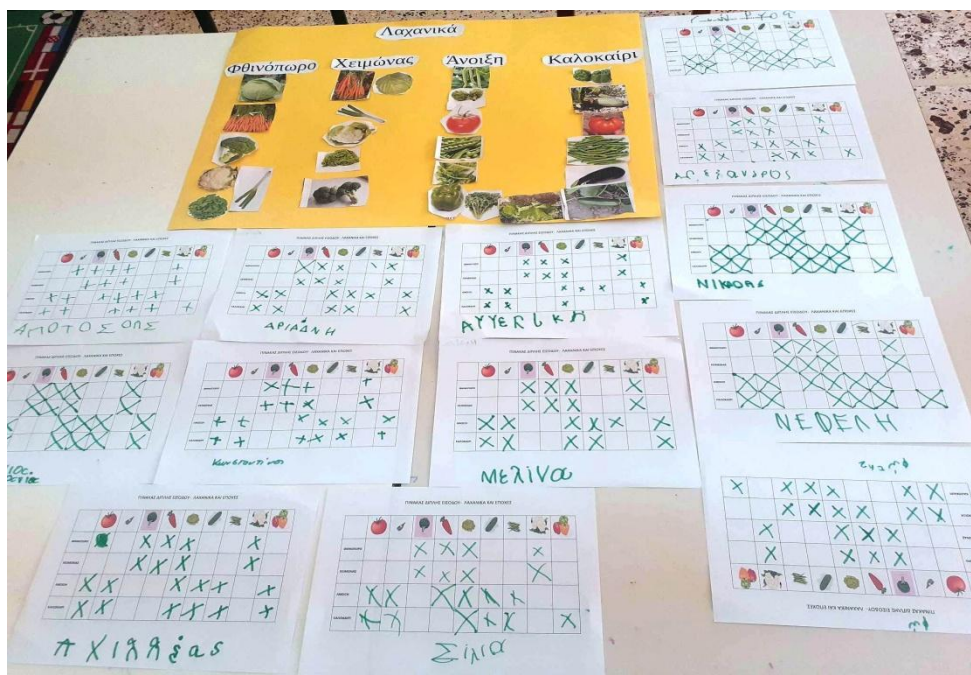
- Στο τέλος του 3^{ου} εργαστηρίου συμπληρώσαμε την Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής ,πρώτα ηλεκτρονικά και έπειτα σε φύλλο εργασίας.



4^ο Εργαστήριο Δεξιότητων: Εποχιακά φρούτα και λαχανικά

Στο 4^ο Εργαστήριο Δεξιότητων:

- Βρήκαμε εικόνες από το διαδίκτυο με φρούτα λαχανικά και τα ταξινομήσαμε ανάλογα με την εποχή που τα τρώμε



➤ Φτιάξαμε φρουτοσαλάτα



5^ο Εργαστήριο δεξιοτήτων: Νερό, υγιεινή διατροφή και άσκηση: Το τρίπτυχο της επιτυχίας!

Στο 5^ο εργαστήριο δεξιοτήτων:

- Διαβάσαμε το παραμύθι <<Ο ωραίος Δαρείος>> της Σοφίας Ζαραμπούκα
- Μιλήσαμε για την παιδική παχυσαρκία .
- Αποφασίσαμε να εντάξουμε την σωματική άσκηση στην καθημερινότητά μας.
- Παρακολουθήσαμε βίντεο με διαδραστική γυμναστική και γυμναστήκαμε.



Ε



- Μιλήσαμε για την αξία του νερού

6^ο Εργαστήριο δεξιοτήτων: Γίνομαι διαιτολόγος για μια μέρα!

Στο 6^ο εργαστήριο δεξιοτήτων:

- Γίναμε διαιτολόγοι



