


ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

	<p>Θεματικός Κύκλος: Ζω καλύτερα- Ευ Ζην Υποενότητα : Υγεία - Διατροφή</p>
<p>Τίτλος/τίτλοι προγραμμάτων</p>	<p>Ο δικός μας τίτλος «Φαγητό σωστό –Σώμα γερό»!</p>
<p>Στόχοι Σχεδίου Δράσης</p>	<p>Στόχοι Σχεδίου Δράσης</p> <p>Το σχέδιο δράσης «Φαγητό σωστό –Σώμα γερό» είναι μια πρόταση όπου μέσα από μια σειρά εργαστηρίων στοχεύει:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Στο να αποκτήσουν τα νήπια νέες γνώσεις για τα είδη των τροφών και τις θρεπτικές τους αξίες. • Να γνωρίσουν την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής. • Να υιοθετήσουν σωστές διατροφικές συνήθειες. • Να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους για την προέλευση των τροφών. <p>Στόχος να καλλιεργηθούν στοχευόμενες δεξιότητες όπως:</p> <p>Δεξιότητες μάθησης: Δημιουργικότητα, Επικοινωνία, Κριτική σκέψη, Συνεργασία</p> <p>Δεξιότητες Ζωής: Αυτομέριμνα, Ενσυναίσθηση, Ευαισθησία, Κοινωνικές Δεξιότητες, Πρωτοβουλία, Υπευθυνότητα</p> <p>Δεξιότητες τεχνολογίας και επιστήμης: Δεξιότητες ανάλυσης και παραγωγής περιεχομένου σε έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα</p> <p>Δεξιότητες του νου: Επίλυση προβλημάτων, Κατασκευές, Πλάγια σκέψη</p>
<p>Εργαστήριο 1</p>	<p>1η δραστηριότητα:</p> <p>Ανάγνωση του παραμυθιού της Σοφίας Ζαραμπούκα «Ο ωραίος Δαρειός» σαν αφόρμηση, για την εμπλοκή των παιδιών στο περιεχόμενο του Εργαστηρίου.</p>

ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ



Στην ολομέλεια συζητάμε για τις τροφές που έτρωγε ο Δαρείος και είχε καλή φυσική κατάσταση και για αυτές που τη χαλούσαν.

Δεξιότητα μάθησης: Κριτική σκέψη, επικοινωνία.

Προσδοκώμενο αποτέλεσμα: Να εκφράζουν τα παιδιά τις σκέψεις τους και να εμπλουτίζουν τον προφορικό τους λόγο.

2η δραστηριότητα

Θεατρικό- μουσικοκινητικό παιχνίδι: Όλα τα παιδιά γίνονται «Δαρείος» και κινούνται ανάλογα με φουσκωμένα ή όχι κουλίτσα!



Δεξιότητα μάθησης: Δημιουργικότητα, κριτική σκέψη.

Προσδοκώμενο αποτέλεσμα: Να αναγνωρίσουν τα παιδιά τη σημασία της σωστής διατροφής και την αξία της σωματικής άσκησης.




3η δραστηριότητα

Τα παιδιά επιλέγουν το αγαπημένο τους φαγητό ή φρούτο, χωρίζονται σε ομάδες ανάλογα με την επιλογή τους. Κάθε παιδί μας το παρουσιάζει με παντομίμα και τα άλλα παιδιά καλούνται να το μαντέψουν.

Δεξιότητα μάθησης: Επικοινωνία, συνεργασία, κριτική σκέψη, δημιουργικότητα.

Προσδοκώμενο αποτέλεσμα: Να δίνουν προσοχή σε όσα οι άλλοι υπονοούν, αλλά

ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

	<p>δε λένε.</p> <p>Στο τέλος του εργαστηρίου συζητάμε πώς ένιωθαν κατά την εκτέλεση του μουσικοκινητικού –θεατρικού παιχνιδιού. Σε ποια κατάσταση θα προτιμούσαν να είναι και γιατί.</p>
<p>Εργαστήριο 2</p>	<p style="text-align: center;">1η δραστηριότητα</p> <p>Στην ολομέλεια αποφασίζουμε να επισκεφτούμε την αγορά της γειτονιάς μας και να ανακαλύψουμε τα μαγαζιά που ο «Δαρείος» έκανε τα ψώνια του. Έτσι πηγαίνουμε στο μανάβικο, στο φούρνο, στο κρεοπωλείο, στο γαλακτοπωλείο και παρατηρούμε τα προϊόντα που αυτά πουλάνε. Μας χαρίζουν κάποια φρούτα και επιστρέφουμε στην τάξη μας. Τα παιδιά ενθουσιάστηκαν με τη βόλτα μας !</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>Δεξιότητες μάθησης: Κριτική σκέψη, επικοινωνία, συνεργασία, δημιουργικότητα.</p> <p style="text-align: center;">2η δραστηριότητα</p> <p>Στην τάξη τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες και κάθε ομάδα αναλαμβάνει να ζωγραφίσει τα προϊόντα του ανάλογου μαγαζιού.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>Κατόπιν τα παρουσιάζουν στην ολομέλεια και έτσι μαθαίνουν να συνεργάζονται για την επίτευξη ενός κοινού σκοπού και παράλληλα εμπλουτίζουν τον προφορικό</p>

ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

	<p>τους λόγο με νέες λέξεις.</p> <p>3η δραστηριότητα</p> <p>«Το καλάθι της υγιεινής διατροφής» Ζωγραφίζουν τα παιδιά σε ομάδες ένα καλάθι και μέσα κολλάνε εικόνες από φρούτα, λαχανικά και ότι άλλο φαγητό θεωρούν υγιεινό. Έτσι συνεργάζονται, και γίνονται ικανά για να κρίνουν την ποιότητα των τροφών. αλληλοβοηθούνται</p>
<p>Εργαστήριο 3</p>	<p>1η δραστηριότητα</p> <p>Τα παιδιά αναλαμβάνουν μια αποστολή: Να φέρουν έντυπο υλικό με φωτογραφίες τροφών υγιεινών και ανθυγιεινών. Τις παρουσιάζουν στην ολομέλεια , γίνεται συζήτηση ,βλέπουμε ποιες έχουν βιταμίνες .Χωρίζονται σε δυο ομάδες ,που φτιάχνουν δυο σπίτια: το άσπρο σπίτι της καλής διατροφής και το μαύρο της κακής.</p>  <p>Ακολουθεί δραστηριότητα εμπέδωσης και τα παιδιά φτιάχνουν το δικό τους πιάτο επιλέγοντας τις τροφές από το έντυπο υλικό και έτσι αναπτύσσουν την οργανωσιακή τους σκέψη και την ικανότητα ταξινόμησης.</p> 

ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Εργαστήριο 4

1^η δραστηριότητα

Τα παιδιά αναλαμβάνουν να φέρουν στο σχολείο το αγαπημένο τους φρούτο. Το ζωγραφίζουν και γράφουν ,όπως μπορούν ,το όνομα του ,για να το δείξουν στους γονείς τους.

2^η δραστηριότητα

Παρουσιάζουν στην παρεούλα το φρούτο που έφεραν και αποφασίζουμε να φτιάξουμε φρουτοσαλάτα.

3^η δραστηριότητα

Ψάχνουμε στο διαδίκτυο πληκτρολογώντας «συνταγή για φρουτοσαλάτα».

Αντιγράφουμε σε χαρτόνι τη συνταγή.

4^η δραστηριότητα


Εκτελούμε τη συνταγή , τα παιδιά γίνονται σεφ και φτιάχνουν τη φρουτοσαλάτα τους.

5^η δραστηριότητα

Είμαστε έτοιμοι να απολαύσουμε τη φρουτοσαλάτα μας!



ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

<p>Εργαστήριο 5</p>	<p>1^η δραστηριότητα Διαβάζουμε το παραμύθι «Πώς να καταβροχθίσετε ένα ουράνιο τόξο».</p>  <p>Συζητάμε για το χρώμα των φρούτων και των λαχανικών και για τις βιταμίνες που αυτά περιέχουν. Τα παιδιά ζωγραφίζουν ένα ουράνιο τόξο με φρούτα και λαχανικά.</p> <p>2^η δραστηριότητα Παρακολουθούμε στον Η/Υ το μύθο του Αισώπου «Το λαίμαργο ποντίκι» https://www.youtube.com/watch?v=rx4VTa4_d1A Συζητάμε για τη σημασία της σωστής ποιότητας αλλά και ποσότητας του φαγητού μας , για τα βασικά γεύματα και την ποικιλία των τροφών μας.</p>
	<p>3^η δραστηριότητα Συμφωνούμε πως εκτός από τη σωστή διατροφή, για να έχουμε καλή φυσική κατάσταση, χρειάζεται και η άσκηση. Έτσι χορεύουμε «ο χορός των μπιζελιών» https://www.youtube.com/watch?v=W8QegBVmWEo</p> <p>4^η δραστηριότητα Συζητάμε για τη μεγάλη και ανεκτίμητη αξία του νερού και τονίζουμε το πόσο απαραίτητη είναι η ενυδάτωση του οργανισμού μας.</p> <p>5^η δραστηριότητα Αναφερόμαστε και στις λιχουδιές που όλοι αγαπάμε ,αλλά πρέπει να τις απολαμβάνουμε με μέτρο και ακούμε το τραγούδι: «Ο Παγωτατζής» https://www.youtube.com/watch?v=98RTg4JR1zg</p>
<p>Εργαστήριο 6</p>	<p>1^η δραστηριότητα Διαβάζουμε το παραμύθι «Η Κυρά Διατροφή πρώτη στη μαγειρική»</p>

ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ



2^η δραστηριότητα

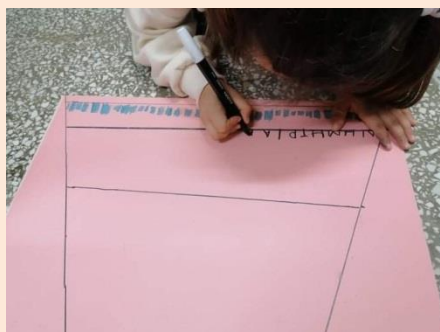
Παρατηρούμε διαφάνειες και χωρίζουμε τα τρόφιμα σε ομάδες.



3^η δραστηριότητα

Φτιάχνουμε τη δική μας διατροφική πυραμίδα

<http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/3685>



4^η δραστηριότητα

Αξιολόγηση και αναστοχασμός

Φτιάχνουμε το δικό μας πιάτο με την τεχνική του κολάζ. Κάθε παιδί επιλέγει για το πιάτο του ποια και σε τι ποσότητα φαγητά θα βάλει και έτσι διαπιστώνουμε αν έχει τροποποιήσει τις αρχικές του επιλογές ως προς πιο υγιεινό τρόπο διατροφής.

5^η δραστηριότητα

Παρακολουθούμε και ένα διαδραστικό βίντεο:

https://www.google.com/search?q=aesop.iep.edu.gr%2Fnode%2F14205%2F3621&rlz=1C1SQJL_elGR969GR969&oq=aesop.iep.edu.gr%2Fnode%2F14205%2F3621&aq=s=chrome..69i58j69i57.60150j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8

ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

<p>Εργαστήριο 7</p>	<p>1^η δραστηριότητα Τα παιδιά φτιάχνουν μια αφίσα με έντυπο υλικό (κολάζ) ,δίνοντας μικρές συμβουλές για καλή υγεία.</p>  <p>2^η δραστηριότητα Η διάχυση των αποτελεσμάτων υλοποιείται με ένα θεατρικό δρώμενο : «Ο χορός των βιταμινών». Τα παιδιά γίνονται βιταμίνες τραγουδάνε και χορεύουν.</p>
	<p>Αξιολόγηση Εργαστηρίου Δεξιοτήτων Οι μαθητές και οι μαθήτριες του νηπιαγωγείου μας συμμετείχαν με ενδιαφέρον στις δράσεις των εργαστηρίων .Έμαθαν να ξεχωρίζουν τις υγιεινές από τις ανθυγιεινές τροφές, τη σημασία της σωματικής άσκησης ,συνεργάστηκαν μεταξύ τους ,αλληλοβοηθήθηκαν, έφτασαν σε συμπεράσματα και πρότειναν λύσεις για την επίλυση προβλημάτων. Εμπλούτισαν το λεξιλόγιό τους, στο δεκατιανό τους άλλαξαν τις διατροφικές τους συνήθειες, επιλέγοντας περισσότερα φρούτα. Απόλαυσαν φυσικά τη βόλτα στα μαγαζιά τροφίμων στη γειτονιά του σχολείου και τέλος έφτιαξαν δικές τους ζωγραφιές με χαρούμενα φρούτα και λαχανικά!</p>

ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

