

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΚΑΛΛΙΕΡΓΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

3^{ος} Θεματικός Κύκλος : Ζω καλύτερα - ΕυΖηη

Τομέας : Διατροφή

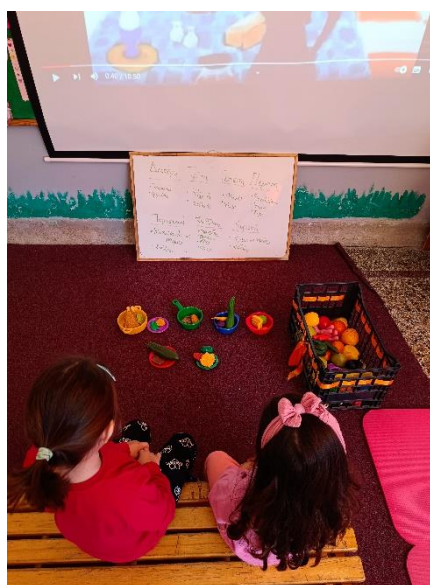
Τίτλος : «Τρώμε υγιεινά, μεγαλώνουμε σωστά !»

Υπεύθυνη Εκπαιδευτικός : Βασιλειάδου Σοφία

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 1^ο «Εισαγωγή – Προβληματισμός»

1^η Δραστηριότητα «Παραμύθι : Ο ωραίος Δαρείος»

Η εισαγωγή στο θέμα της Διατροφής έγινε με την παρακολούθηση του παραμυθιού «Ο ωραίος Δαρείος» όπου οι μαθήτριες προβληματίστηκαν με τις επιπτώσεις που προκαλεί η καλή και η κακή διατροφή στον οργανισμό ενός ανθρώπου και αντιλήφθηκαν πόσο σημαντικό είναι να τρώμε από όλες τις τροφές. Σύμφωνα με το παραμύθι, ο ωραίος Δαρείος είναι ένας γάτος πολύ όμορφος και καλοδιατηρημένος καθώς ζει με το αφεντικό του μέσα στο σπίτι και κάνει Διατροφή, κάθε μέρα δηλαδή τρώει διαφορετικές υγιεινές τροφές. Ζήλευε όμως τις γάτες που ζούσαν στον δρόμο και έτρωγαν ότι ανθυγιεινό έβρισκαν. Έτσι μια μέρα αποφάσισε να βγει έξω στον δρόμο και η περιπέτειά του ξεκίνησε...



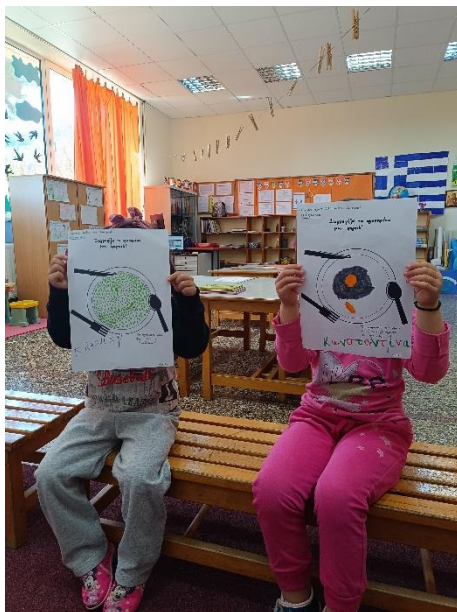
2η Δραστηριότητα «Δραματοποίηση παραμυθιού»

Οι μαθήτριες έχοντας παρακολουθήσει προσεκτικά το παραμύθι με τον Ωραίο Δαρείο, δραματοποίησαν την ιστορία του. Έτσι λοιπόν κάθε μέρα πηγαίνουν στην αγορά για ψώνια, μία στην λαϊκή, μια στον φούρνο κτλ. , τρώγανε τα γεύματά τους κάθε μέρα ώσπου αποφάσισαν να βγουν στον δρόμο. Άρχισαν να τρώνε γλυκά, πατατάκια και αποφάγια από τα σκουπίδια ώσπου πάχυναν και δεν χωρούσαν να μπουν στο σπίτι τους από την πορτούλα της κουζίνας. Έκαναν γυμναστική για να αδυνατίσουν αλλά δεν τα κατάφεραν καθώς συνέχιζαν να τρώνε από έξω. Ωσπου μια μέρα τις βρήκε το αφεντικό στο πατάκι της εξώπορτας και τις μάζεψε σπίτι, όπου ξεκίνησαν Διατροφή και Δίαιτα.



3η Δραστηριότητα «Ζωγραφιά αγαπημένου φαγητού»

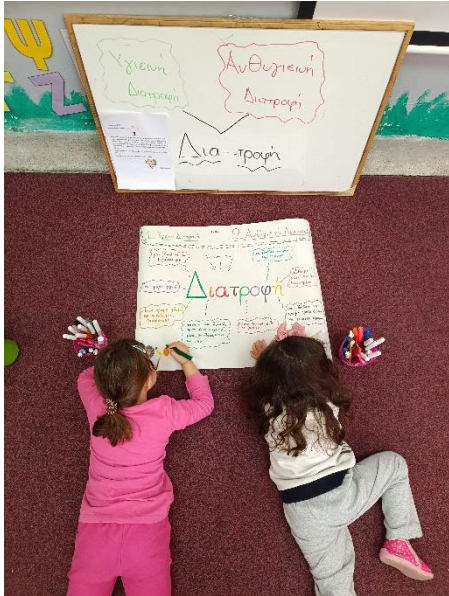
Ολοκληρώνοντας το πρώτο εργαστήριο οι μαθήτριες συζήτησαν στην ολομέλεια για τα φαγητά που τους αρέσουν περισσότερο και κατέληξαν στο δικό τους αγαπημένο φαγητό. Στη συνέχεια δημιούργησαν μια ζωγραφιά με το αγαπημένο τους πιάτο και το παρουσίασαν στην ολομέλεια.



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 2^ο « Γνωριμία με τις τροφές»

1^η Δραστηριότητα « Δημιουργία Ιστογράμματος – Τι είναι η Διατροφή»

Στο δεύτερο εργαστήριο ήρθε ένα γράμμα στο νηπιαγωγείο μας από έναν μάγειρα, τον Μικέ Φρικασέ, ο οποίος μας ρώτησε αν γνωρίζουμε τι είναι η Διατροφή και μας έδωσε την υπόσχεσή του ότι θα μας βοηθήσει να την ανακαλύψουμε. Οι μαθήτριες απάντησαν στην ερώτηση «Τι είναι η Διατροφή και γιατί είναι σημαντική» και δημιουργήθηκε ένα ιστογράμμα με τις ιδέες τους και την βοήθεια του Μικέ Φρικασέ. Επίσης χωρίσαμε την Διατροφή σε 2 κατηγορίες, 1. Υγιεινή Διατροφή, 2. Ανθυγιεινή Διατροφή. Στη συνέχεια ζωγράρισαν διάφορες τροφές για να στολίσουν την μεγάλη αφίσα της Διατροφής.



2^η Δραστηριότητα « Οι ομάδες των τροφών»

Παρουσιάστηκαν στις μαθήτριες καρτέλες με τις 5 διαφορετικές ομάδες των τροφών και αφού παρατήρησαν τα χαρακτηριστικά της κάθε ομάδας στη συνέχεια κλήθηκαν να ταξινομήσουν τις τροφές που υπήρχαν σε εκτυπώσιμο υλικό στην σωστή ομάδα. Με αυτό τον τρόπο οι μαθήτριες αντιλήφθηκαν ότι οι τροφές χωρίζονται σε κατηγορίες ανάλογα από το που προέρχονται ή πως παρασκευάζονται (από τα φυτά/δέντρα, από τα ζώα, από το σιτάρι, από τη ζάχαρη κτλ.).



3^η Δραστηριότητα « Η πυραμίδα της Διατροφής»

Ολοκληρώνοντας το δεύτερο εργαστήριο, οι μαθήτριες παρακολούθησαν το παραμύθι «Η κυρά Διατροφή» όπου το κάθε τρόφιμο αυτοπαρουσιαζόταν προσπαθώντας να πείσει την κυρά Διατροφή ότι ήταν καλύτερο από τα άλλα. Μέσω του παραμυθιού οι μαθήτριες αντιλήφθηκαν ότι όλα τα τρόφιμα είναι σημαντικά ωστόσο κάποια περισσότερο από κάποια άλλα και αυτό μας το εξήγησε καλύτερα «Η Πυραμίδα της Διατροφής». Οι μαθήτριες παρατήρησαν την Πυραμίδα που έφτιαξε η Κυρά Διατροφή και αναπτύχθηκε συζήτηση για το ποια ομάδα των τροφών έχει περισσότερο χώρο (βάση πυραμίδας) και ποια λιγότερο χώρο με τη σειρά μέχρι την κορυφή. Με αυτόν τον τρόπο καταλήξαμε στο συμπέρασμα ότι τις ομάδες με τον περισσότερο χώρο πρέπει να τις τρώμε κάθε μέρα και ανεβαίνοντας την πυραμίδα τρώμε όλο και λιγότερο τις επόμενες ομάδες των τροφών. Στη συνέχεια ταξινόμησαν τις τροφές στη σωστή θέση της πυραμίδας με την χρήση του Η/Υ και έφτιαξαν τη δική τους πυραμίδα βρίσκοντας τροφές από περιοδικά (χαρτοκοπτική-κολάζ).



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 3^ο « Φρούτα και Λαχανικά»

1^η Δραστηριότητα «Διάκριση φρούτων και λαχανικών»

Στο 3^ο εργαστήριο ασχοληθήκαμε αναλυτικότερα με τη την ομάδα των φρούτων και των λαχανικών που είναι πολύ σημαντική για τη διατροφή μας. Έτσι λοιπόν, σε πρώτο επίπεδο παρακολουθήσαμε το παραμύθι «Τα θυμωμένα λαχανικά» το οποίο πέρασε το μήνυμα στις μαθήτριες ότι όλα τα λαχανικά είναι νόστιμα και υγιεινά και αυτό το ανακαλύπτουμε μόνο όταν τα εντάσσουμε στην διατροφή μας. Στη συνέχεια αναγνωρίσαμε αλλά και γνωρίσαμε τα φρούτα και λαχανικά παρατηρώντας εκτυπωμένες καρτέλες και τα διαχωρίσαμε ταξινομώντας την κάθε εικόνα στο σωστό βάζο. Τέλος παίξαμε αντίστοιχο παιχνίδι διαχωρισμού στον Η/Υ.



2^η Δραστηριότητα «Εποχικότητα των φρούτων και των λαχανικών»

Προκειμένου να αντιληφθούμε ότι κάθε φρούτο και λαχανικό έχει τη δική του εποχή και δεν καλλιεργούνται όλα όλες τις εποχές, παρακολουθήσαμε ένα μικρό animation που παρουσιάζει έναν παιδάκι που φοράει τα ίδια ρούχα όλες τις εποχές και κρατάει το ίδιο φρούτο. Ακολούθησε συζήτηση επεξήγησης και αξιολόγησης του μηνύματος που περνάει το animation και καταλήξαμε ότι όπως δεν φοράμε ίδια ρούχα όλο τον χρόνο, το ίδιο συμβαίνει και με τα φρούτα. Στη συνέχεια παρατηρήσαμε σε καρτέλες την κάθε εποχή και τα φρούτα της και συζητήσαμε γιατί είναι σημαντικό κάθε φρούτο να το τρώμε στην εποχή του. Τέλος ως αξιολόγηση ταξινομήσαμε τα φρούτα στην αντίστοιχη εποχή τους και ολοκληρώσαμε το φύλλο εργασίας ζωγραφίζοντας το σωστό φρούτο στην κάθε εποχή.



3^η Δραστηριότητα «Γευσιγνωσία»

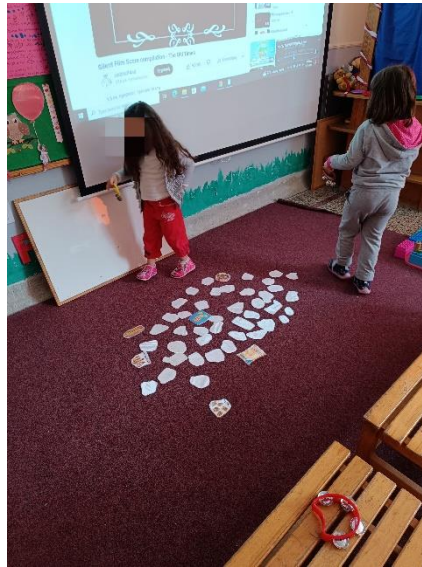
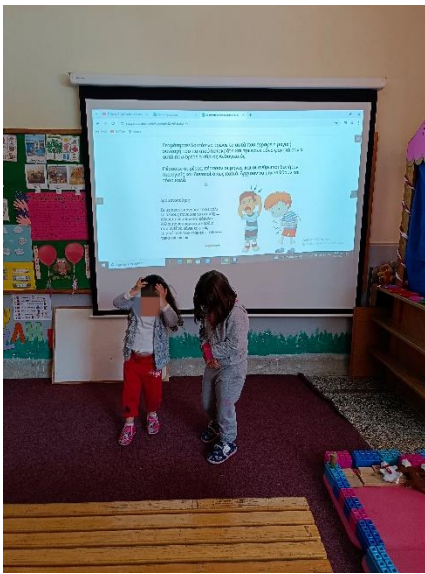
Τέλος, το 3^ο εργαστήριο ολοκληρώθηκε με ένα παιχνίδι γευσιγνωσίας, όπου οι μαθήτριες αρχικά μάζεψαν μούρα από την μουριά που υπάρχει στην αυλή του σχολείου μας, και κλήθηκαν να φέρουν φρούτα εποχής από το σπίτι τους. Αφού πλέναμε καλά και κόψαμε τα φρούτα σε μικρές μπουκίτσες, κλείσαμε τα μάτια μας με μια κορδέλα, ώστε να μην βλέπουμε το φρούτο που τρώμε και να το αντιληφθούμε μόνο από τη γεύση του. Το συναρπαστικό είναι ότι βρήκαμε όλα τα φρούτα χωρίς να κάνουμε κανένα λάθος και η όλη εμπειρία μας ενθουσίασε πολύ. Επιπλέον ολοκληρώσαμε ένα φύλλο εργασίας με την πράξη της αφαίρεσης και μάθαμε το τραγούδι «Φρούτα και Λαχανικά εμπρός μας».



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 4^ο « Υγιεινές και ανθυγιεινές τροφές»

1^η Δραστηριότητα «Γνωριμία με τις υγιεινές και ανθυγιεινές τροφές»

Στο 4^ο εργαστήριο διαπραγματευτήκαμε τις υγιεινές και ανθυγιεινές τροφές. Με τη βοήθεια του παραμυθιού «Ο παππούς Ιπποκράτης και η μαγική συνταγή» παρατηρήσαμε και γνωρίσαμε ποιες τροφές είναι υγιεινές και ποιες ανθυγιεινές, ανταποκριθήκαμε στις ερωτήσεις που μας έκανε ο παππούς Ιπποκράτης κατά τη διάρκεια της παρουσίασης του παραμυθιού για την αξιολόγηση των καινούριων γνώσεων μας και δραματοποιήσαμε τις απαντήσεις μας. Στη συνέχεια παίζαμε ένα μουσικοκινητικό παιχνίδι με κάρτες και ντέφι, όπου κάθε φορά που διαλέγαμε υγιεινή τροφή αυτομάτως είχαμε ενέργεια οπότε χορεύαμε και χτυπούσαμε το ντέφι δυνατά, ενώ αν επιλέγαμε ανθυγιεινή τροφή, πονούσε η κοιλιά μας, ήμασταν χωρίς ενέργεια και το ντέφι χτυπούσε αργά.



2^η Δραστηριότητα «Διαχωρισμός υγιεινών και ανθυγιεινών τροφών»

Στη συνέχεια διαχωρίσαμε τις υγιεινές τροφές από τις ανθυγιεινές και εξηγήσαμε για πιο λόγο υπάρχει αυτός ο διαχωρισμός (τροφές επεξεργασμένες, με ζάχαρη, συντηρητικά κτλ), μάθαμε το τραγούδι της υγιεινής διατροφής και παίζαμε με τον τροχό στον Η/Υ όπου δραματοποιούσαμε την ενέργεια μας ανάλογα με την τροφή που τυχαίναμε.



3^η Δραστηριότητα «Αξιολόγηση των αποκτηθέντων γνώσεων»

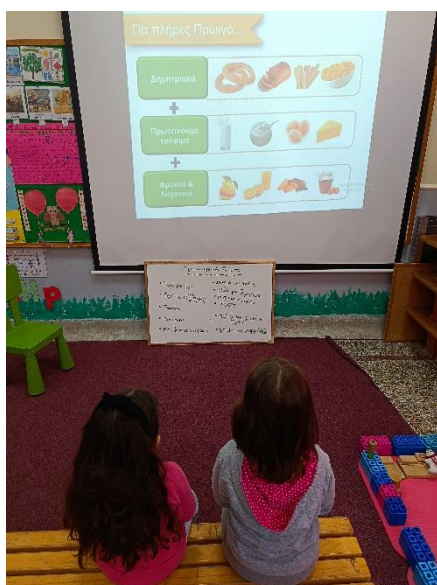
Για την ολοκλήρωση του 4^{ου} εργαστηρίου οι μαθήτριές μας αξιολογήθηκαν με τη χρήση φύλλου εργασίας, όπου βρήκαν υγιεινές και ανθυγιεινές τροφές από περιοδικά και τις κόλλησαν στο αντίστοιχο δοντάκι, χαρούμενο ή λυπημένο. Επιπλέον έπαιξαν αντίστοιχο εκπαιδευτικό παιχνίδι στον Η/Υ.



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 5^ο « Υγιεινό δεκατιανό-πρωινό»

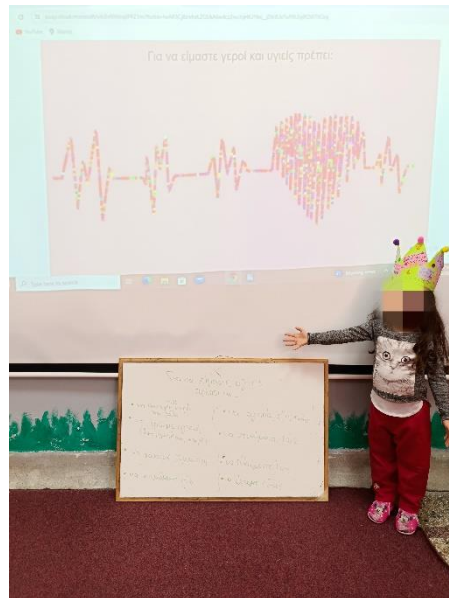
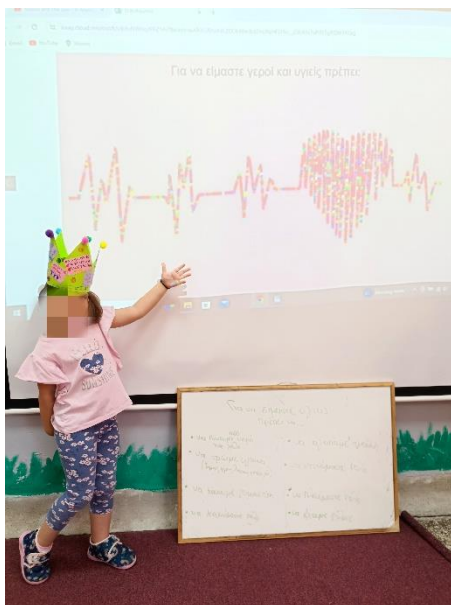
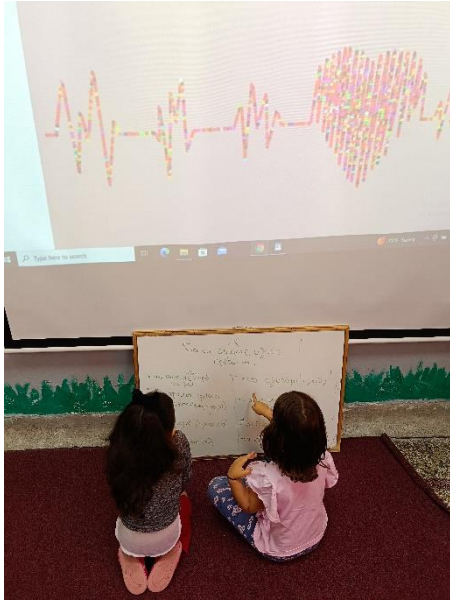
1^η Δραστηριότητα «Τα γεύματα της ημέρας»

Στο 5^ο και τελευταίο εργαστήριό μας ασχοληθήκαμε με τα γεύματα που τρώμε κατά τη διάρκεια της ημέρας (πρωινό-δεκατιανό-μεσημεριανό-απογευματινό-βραδινό) και παρακολουθήσαμε ένα εκπαιδευτικό βίντεο από το ΕΥΖΕΙΝ «Οδηγίες για την διατροφή» εστιάζοντας κυρίως στο πρωινό/δεκατιανό γεύμα. Σκεφτήκαμε και καταγράψαμε τις ιδέες μας για τις τροφές που μπορούμε να φάμε στην αρχή της ημέρας μας, οι οποίες όμως να είναι και υγιεινές. Στη συνέχεια επιλέξαμε κάποιες ιδέες και ζωγραφίσαμε στο φύλλο εργασίας ένα υγιεινό πρωινό για κάθε μέρα από Δευτέρα μέχρι Παρασκευή.



2^η Δραστηριότητα «Συμβουλές υγείας»

Εκτός όμως από την υγιεινή διατροφή, για να είμαστε υγιείς, πρέπει να υιοθετήσουμε στην καθημερινότητά μας και άλλες πρακτικές. Έτσι λοιπόν σκεφτήκαμε ιδέες/συμβουλές που πρέπει να ακολουθήσουμε για να είμαστε υγιείς (τρώμε σωστά, γυμναζόμαστε, πλένουμε δόντια, είμαστε καθαροί, ξεκουραζόμαστε/κοιμόμαστε, ντυνόμαστε καλά, έχουμε φίλους, παίζουμε) και τις καταγράψαμε στον whiteboard. Στη συνέχεια κατασκευάσαμε μία κορόνα με συμβουλές υγείας και γίναμε οι βασίλισσες της υγείας.



3^η Δραστηριότητα « Βιοματικό πρόγραμμα δεκατιανού»

Κλείνοντας το 5^ο εργαστήριο , αποφασίσαμε και συμφωνήσαμε να φτιάξουμε ένα κοινό πρόγραμμα υγιεινού δεκατιανού το οποίο θα εφαρμόσουμε πιστά μια ολόκληρη εβδομάδα στο σχολείο μας. Καταγράψαμε τις επιλογές μας ύστερα από συζήτηση και ανταλλαγή απόψεων για το μενού κάθε μέρας και παραδώσαμε το εβδομαδιαίο πρόγραμμα δεκατιανού στους γονείς. Επιπλέον παίζαμε στον Η/Υ παιχνίδια ανατροφοδότησης για όλα όσα μάθαμε σε όλα τα εργαστήρια της Διατροφής.



ΤΕΛΟΣ