

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Θεματική:

Ζω καλύτερα – Ευ
Ζην

Υποθεματική: ΥΓΕΙΑ

Τίτλος:

**Ο Ρούλης ο
Τροφούλης και η
περιπέτειά του στον
κόσμο της υγιεινής
διατροφής.**

ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΚΑΜΑΡΟΥΛΑΣ
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ – ΜΑΡΤΙΟΣ 2023

Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου

A) Δεξιότητες 21ου αιώνα (4cs) Δημιουργικότητα, Επικοινωνία, Κριτική σκέψη, Συνεργασία Ψηφιακή επικοινωνία, Ψηφιακή συνεργασία, Ψηφιακή δημιουργικότητα, Ψηφιακή κριτική σκέψη, Συνδυαστικές δεξιότητες ψηφιακής τεχνολογίας, επικοινωνίας και συνεργασίας

B) Δεξιότητες Ζωής Αυτομέριμνα, Κοινωνικές δεξιότητες, Ενσυναίσθηση και Ευαισθησία, Προσαρμοστικότητα, Υπευθυνότητα

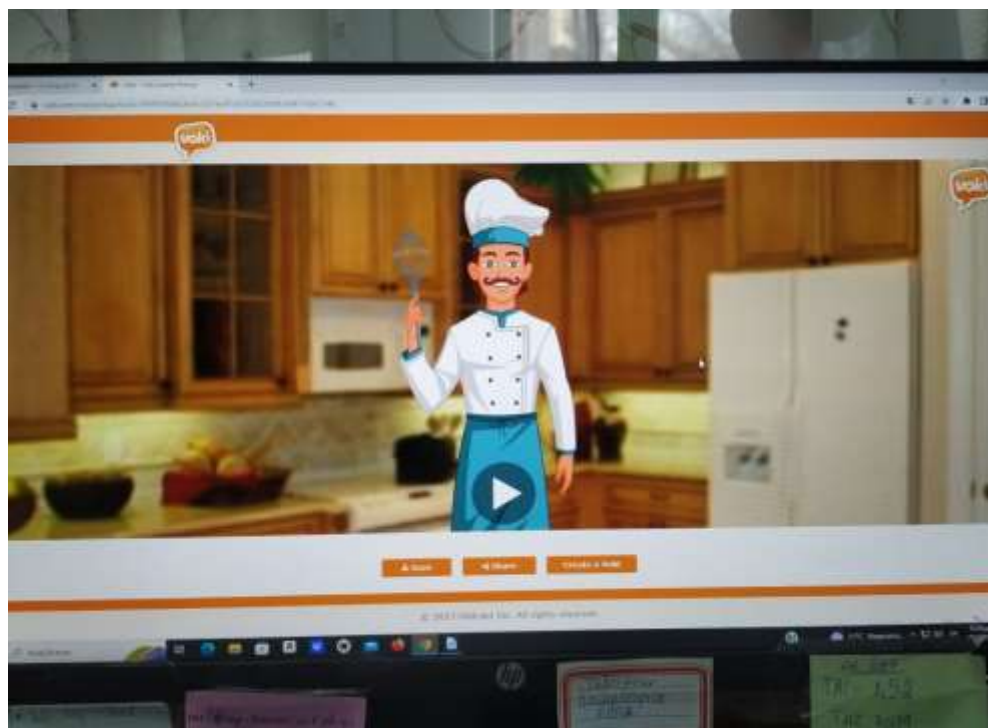
Γ) Δεξιότητες της τεχνολογίας, της μηχανικής και της επιστήμης Πληροφορικός γραμματισμός, Ψηφιακός γραμματισμός, Δεξιότητες δημιουργίας και διαμοιρασμού ψηφιακών δημιουργημάτων, Δεξιότητες ανάλυσης και παραγωγής περιεχομένου σε έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα, Δεξιότητες διεπιστημονικής και διαθεματικής χρήσης των νέων τεχνολογιών)

Δ) Δεξιότητες του νου Οργανωσιακή σκέψη, Μελέτη περιπτώσεων και Επίλυση προβλημάτων, Κατασκευές, παιχνίδια, εφαρμογές, Ρουτίνες σκέψης και αναστοχασμό

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 1

Φτιάχνουμε τους κανόνες της ομάδας –
Συμβόλαιο τάξης

Ο Ρούλης - Τροφούλης μας συστήνεται



Ζωγραφίζουμε το ποίημα: «Υγιεινή Διατροφή»



ΥΓΙΕΙΝΕΣ –ΑΝΘΥΓΙΕΙΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ





Παρακολουθούμε το video:

**«Τα οφέλη της σωματικής άσκησης με την
Σωματούλα Ασκησούλα»**

συζητάμε, κάνουμε κι εμείς χορευτική γυμναστική
με το video:

«Νηπιαγωγείο & Δημοτικό – Φυσική Αγωγή»

και έπειτα ζωγραφίζουμε το αγαπημένο μας
άθλημα

Το αγαπημένο μου άθλημα



Αξιολόγηση

Ζωγραφίζουμε εάν μας άρεσε ο Ρούλης ή όχι και τι μάθαμε από αυτόν



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 2

Από πού προέρχεται το αγαπημένο μου φαγητό; (Προέλευση των τροφών)

Ο Ρούλης ζητά από τα παιδιά να ζωγραφίσουν το αγαπημένο τους φαγητό και να το παρουσιάσουν στην τάξη.



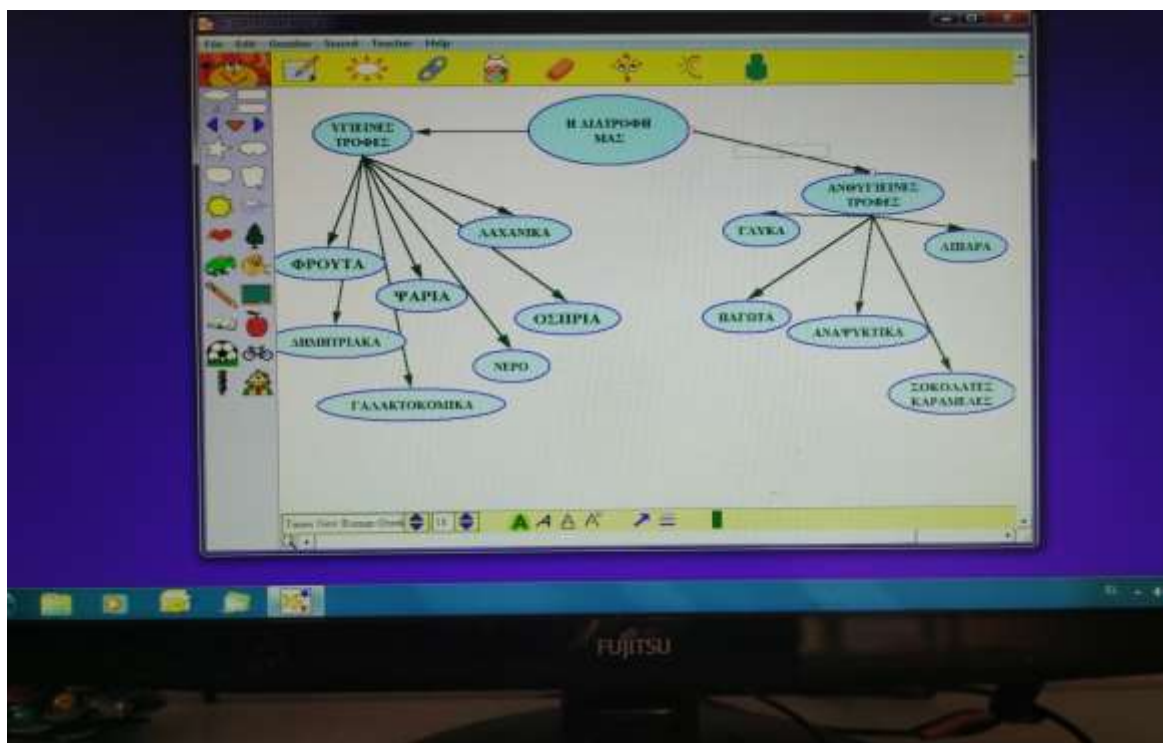
Διαβάζουμε το παραμύθι:

«Η κυρά Διατροφή πρώτη στη μαγειρική»

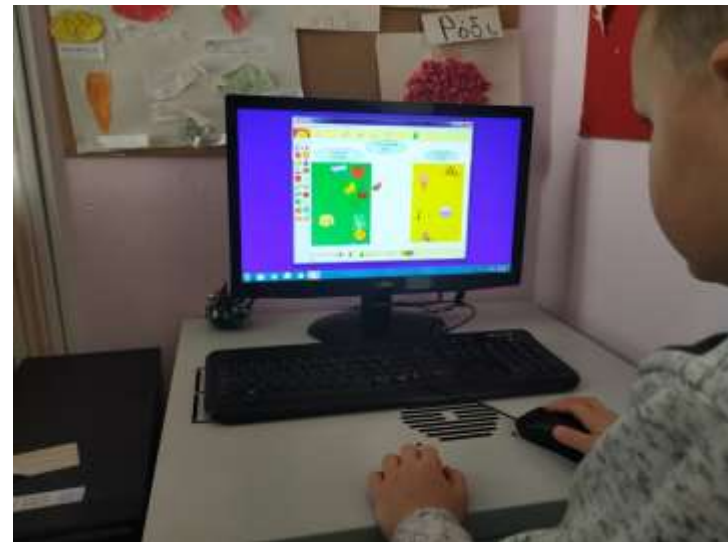
συζητάμε, ζωγραφίζουμε τους ήρωες και αυτό που θα κάναμε εμείς για να σταματήσουν να μαλώνουν

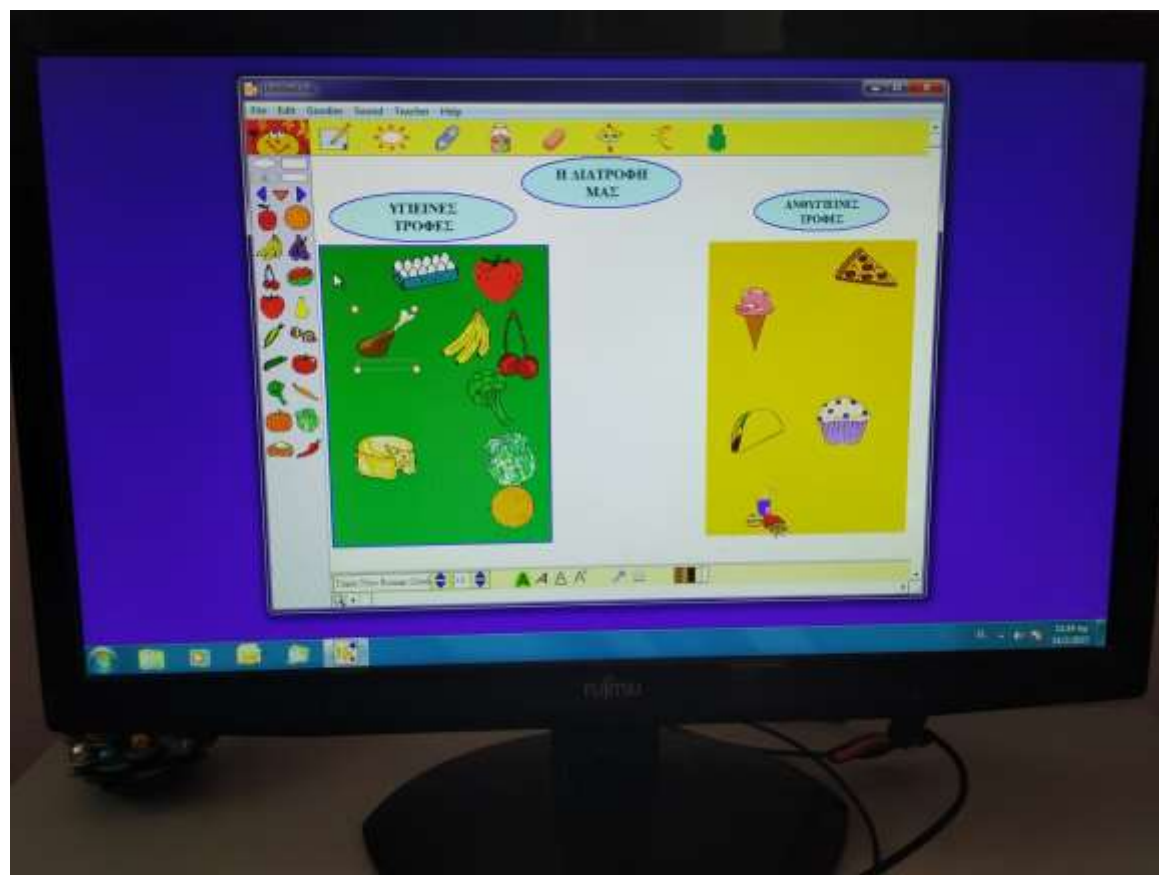


Δημιουργούμε εννοιολογικό χάρτη
«Η Διατροφή – Υγιεινές και Ανθυγιεινές Τροφές» αξιοποιώντας το εκπαιδευτικό λογισμικό εννοιολογικής χαρτογράφησης ***kidspiration***

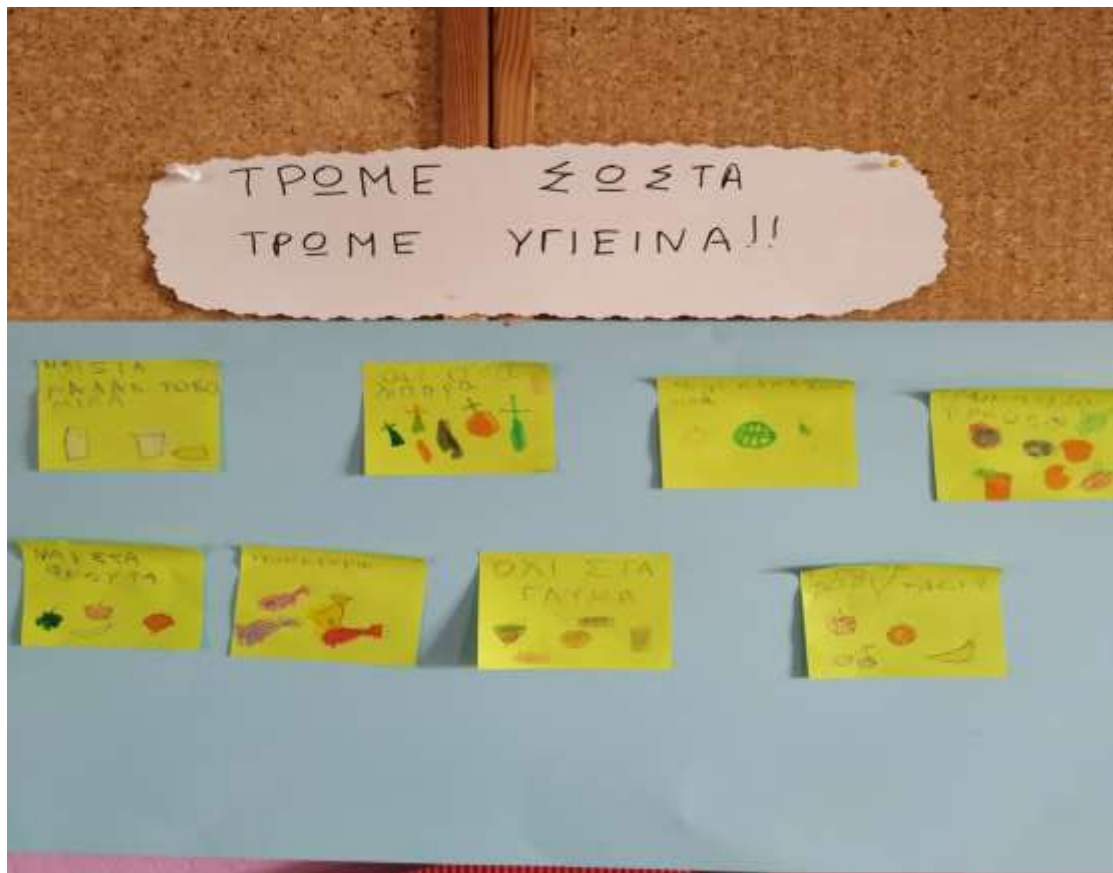


Διαχωρισμός τροφών με το λογισμικό kidspiration





Αξιολόγηση-Αναστοχασμός

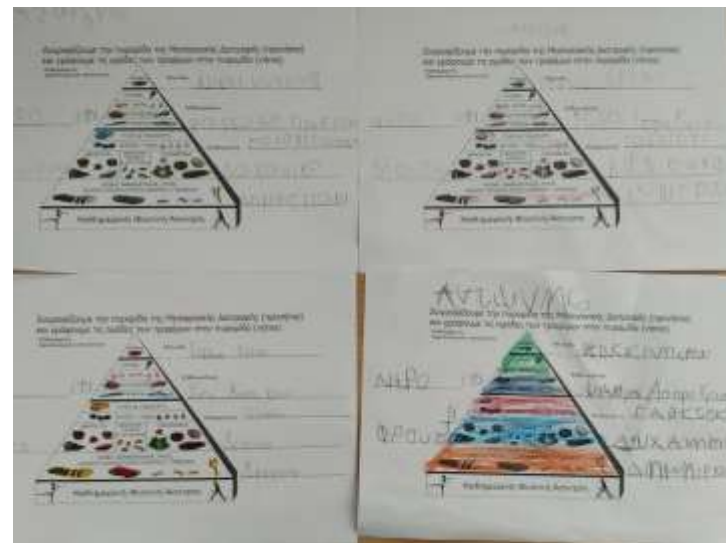
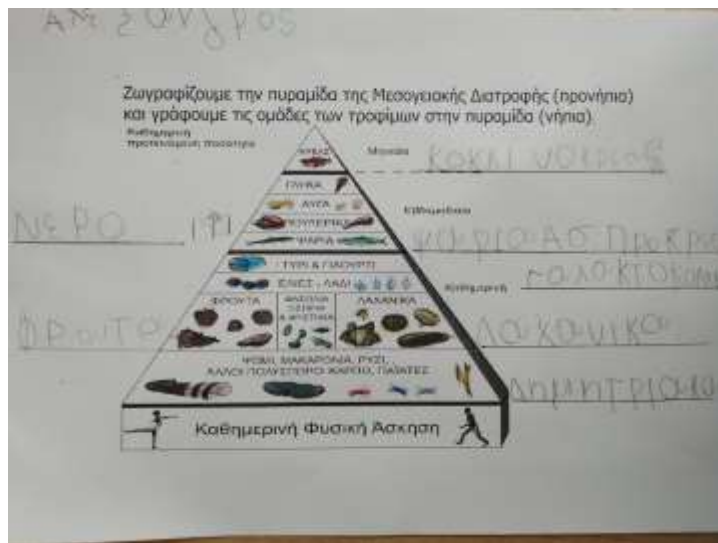


ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 3

Διατροφική πυραμίδα -ομάδες τροφίμων

Συζήτηση και ανακεφαλαίωση των όσων ειπώθηκαν
στο προηγούμενο εργαστήριο περί διατροφικών
συνηθειών

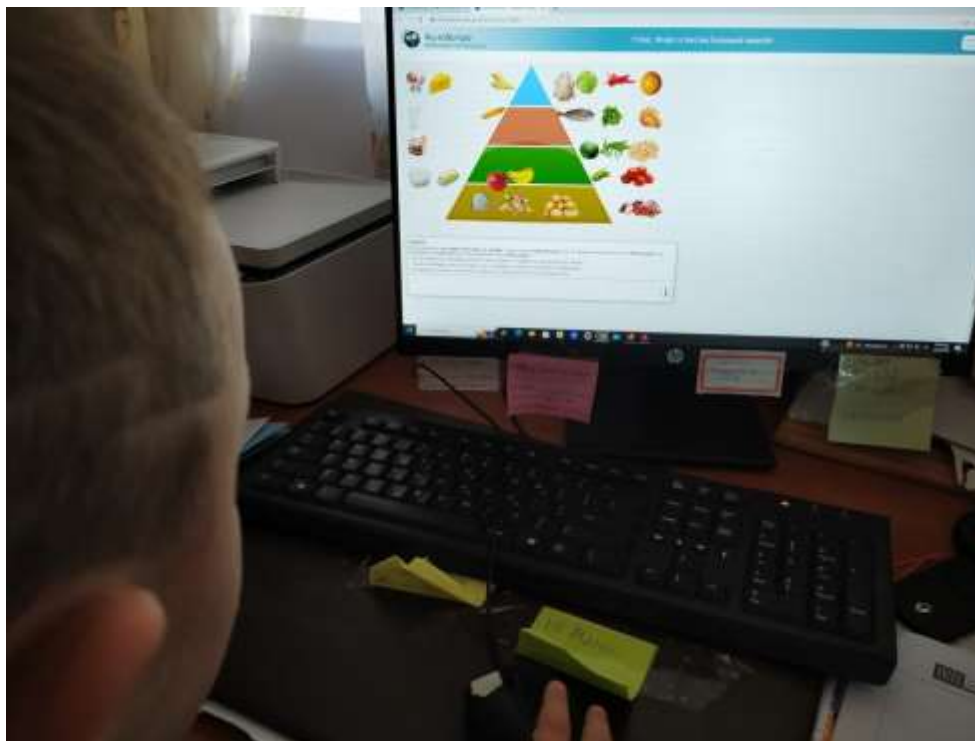
Παιδική πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής.

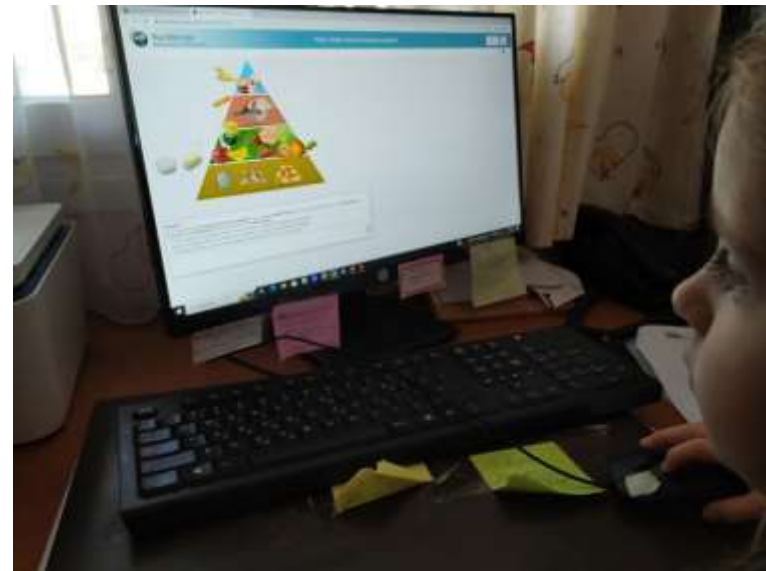


Μουσικοκινητικό παιχνίδι «ο Τάκης ο Ρομποτάκης»



Φτιάχνω τη δική μου διατροφική πυραμίδα -ΦΩΤΟΔΕΝΤΡΟ

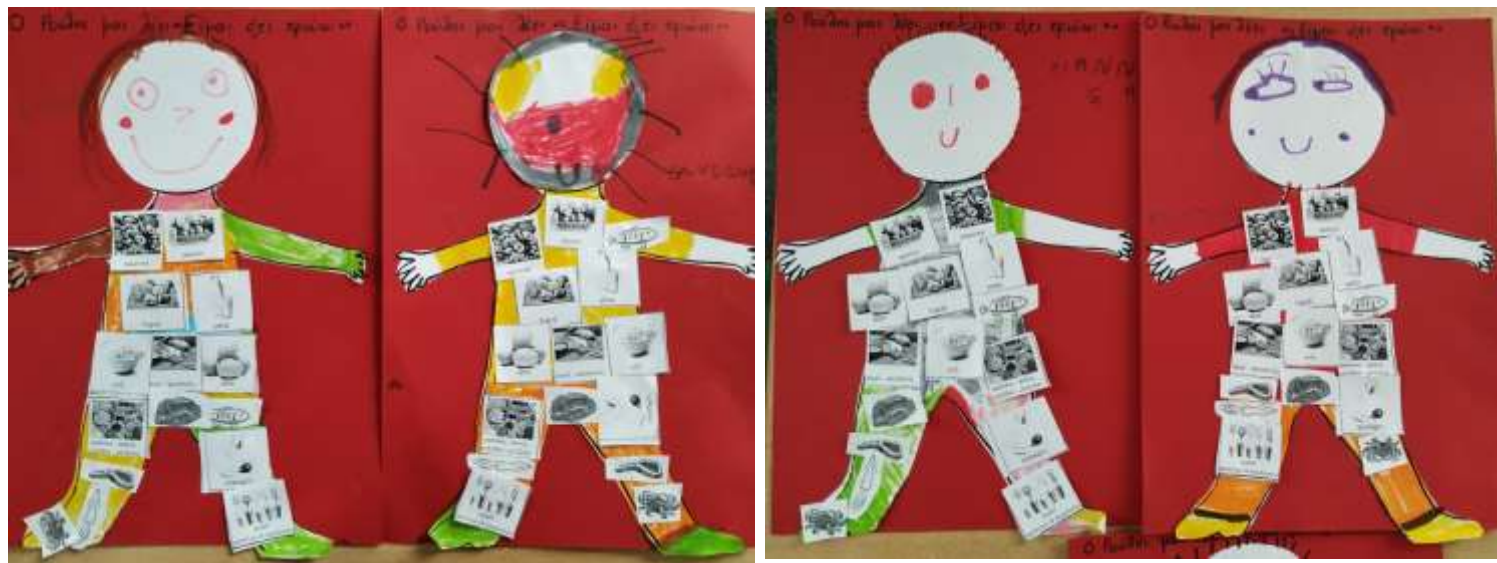




ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 4

Εποχιακά φρούτα λαχανικά

Κατασκευάζουμε ατομικά κολάζ
Ο Ρούλης μας λέει: **«Είμαι ό,τι τρώω»**



Κατασκευάζουμε κούκλες για το κουκλοθέατρο



Παίζουμε κουκλοθέατρο



Ακούμε παραδοσιακά τραγούδια και χορεύουμε:
«Μήλο μου κόκκινο», «Λεμονάκι μυρωδάτο»



Αξιολόγηση-Αναστοχασμός

Παίζουμε διαδραστικά παιχνίδια με
φρούτα και λαχανικά





ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 5

Νερό, υγιεινή διατροφή και άσκηση: Το τρίπτυχο της επιτυχίας!

Οι μαθητές ενημερώνονται
από τον Ρούλη για την
παιδική παχυσαρκία
παρακολουθώντας το βίντεο
«παιδική παχυσαρκία.wmv»
([https://www.youtube.com/
watch?v=vca4lEE3lec](https://www.youtube.com/watch?v=vca4lEE3lec))

**Συζητάμε για τη σωματική άσκηση
Τα παιδιά τραγουδούν και χορεύουν το
«χοντρό μπιζέλι» και «τα οργανάκια μου»**



Ασκούμαστε στην αυλή παίζοντας με στεφάνια κι εμπόδια









Γίνεται αναφορά και στην αξία του νερού. Ενυδατώνουμε πάντα τον οργανισμό μας και παρακολουθούμε το video

<https://youtu.be/vHApTRvbJCw>

Φτιάχνουμε τα σπιτάκια των βιταμινών
A B C D με τις οικογένειές τους (τρόφιμα):





Κατασκευάζουμε μάσκες και παίζουμε
θεατρικό δρώμενο: «Τι θα φάει σήμερα ο
Ρούλης ο Τροφούλης»





Αξιολόγηση-Αναστοχασμός

Διατροφικές επιλογές, χρωματίζω τη
λυπημένη ή τη χαρούμενη φατσούλα δίπλα
από τις εικόνες



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 6

Γίνομαι διαιτολόγος για μια μέρα!



Γινόμαστε διαιτολόγοι και φτιάχνουμε ένα ημερήσιο διατροφολόγιο



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 7

Αξιολόγηση

Ανατροφοδότηση-Αξιολόγηση

Συνεργαστήκαμε με το Ελληνικό **Παιδικό Μουσείο των Αθηνών** το οποίο μας δάνεισε για μερικές ημέρες τη **Μουσιοβαλίτσα της Διατροφής** υλοποιώντας δραστηριότητες που βοήθησαν στην ανατροφοδότηση και αξιολόγηση του εργαστηρίου

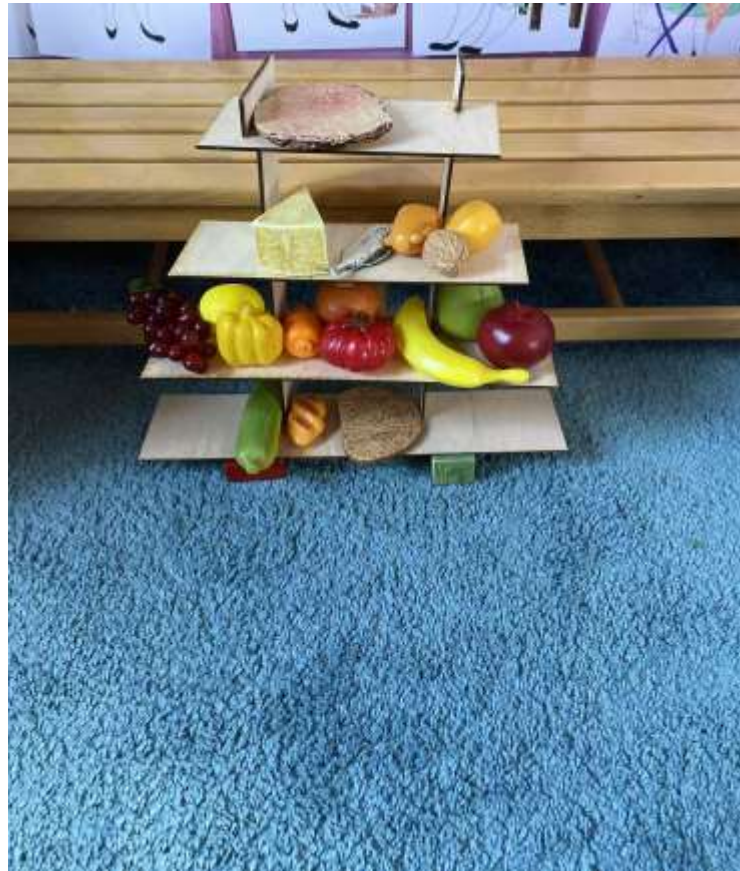
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΤΗ ΜΟΥΣΕΙΟΒΑΛΙΤΣΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ





Φτιάχνουμε την Πυραμίδα της Διατροφής

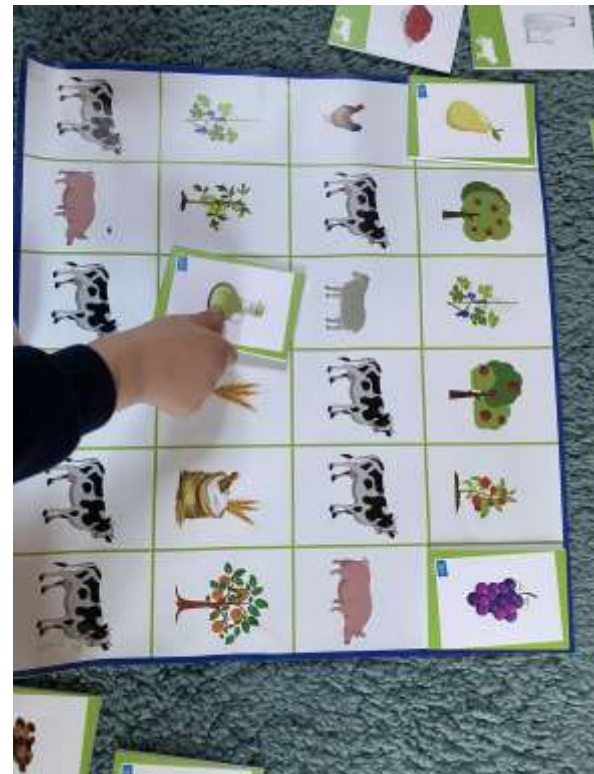




«Σε ποια ομάδα ανήκουν»



«Από πού προέρχεται»



Βρίσκουμε τα υλικά μιας συνταγής



Μετράμε τα υλικά μιας συνταγής



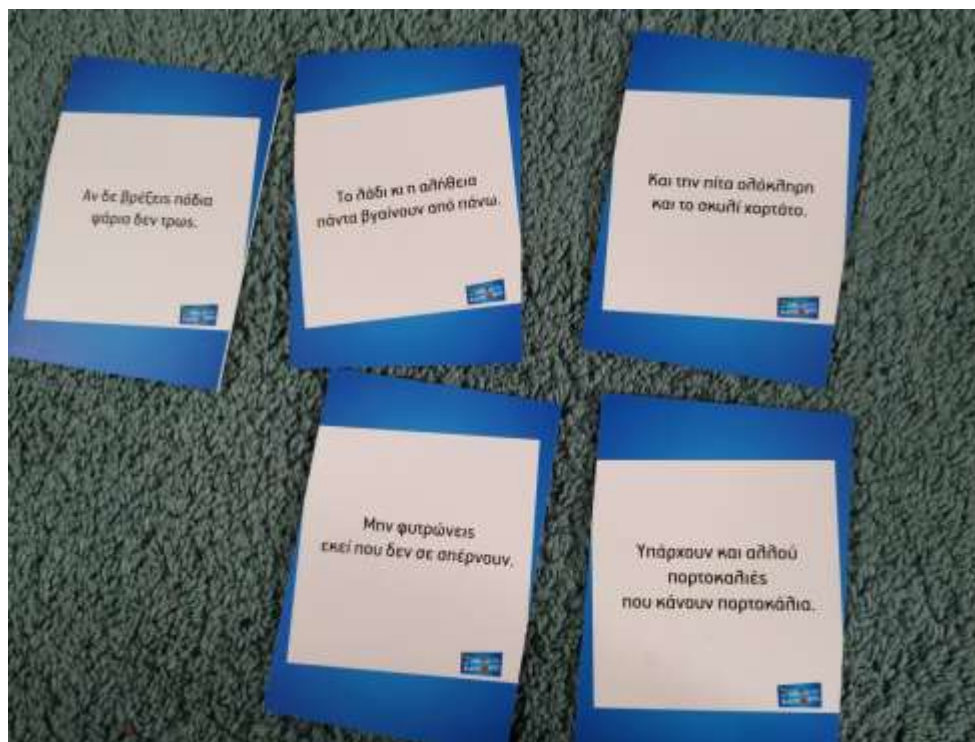
«Ας Μαγειρέψουμε»



«Βρίσκω το Αίνιγμα»



Γλωσσοδέτες



« Ποια είναι η εποχή τους»



«Που κάνουν καλό τα τρόφιμα»

Χρησιμοποιούμε τον φωτεινό παντογνώστη



**Προστατεύουμε το Περιβάλλον
Χρησιμοποιούμε υφασμάτινες τσάντες για ψώνια**



Δραματοποίηση «Ο χορός των Βιταμινών»



ΚΟΙΝΗ ΔΡΑΣΗ ΜΕ ΤΗΝ Α-Β Τάξη του ΔΣ Καμαρούλας

ΘΕΜΑ: «**Η Πυραμίδα της Υγιεινής Διατροφής-
Τρώω υγιεινό πρωινό»**»

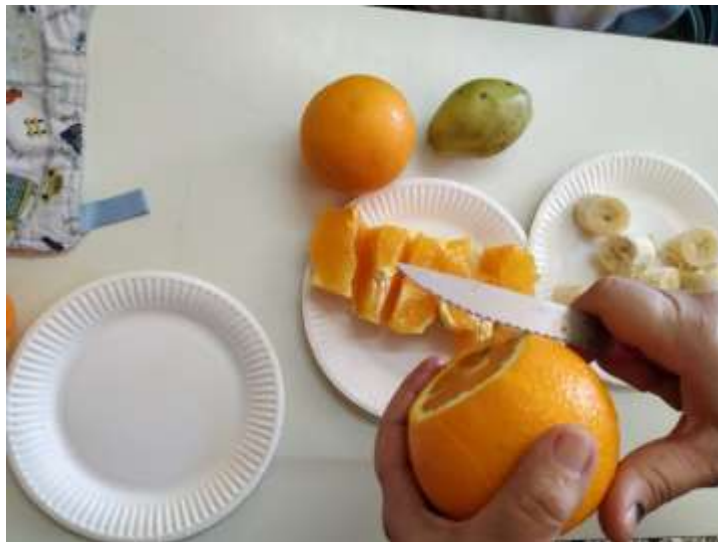
Σε συνεργασία με τους γονείς των μαθητών του Νηπιαγωγείου και της Α-Β τάξης ,οι μαθητές έφεραν στο σχολείο τρόφιμα (φρούτα, γιαουρτάκι ,ψωμί με μέλι) για να φτιάξουμε και να απολαύσουν ένα Υγιεινό Πρωινό .

Συζήτηση για την υγιεινή διατροφή και κατασκευή -κολάζ της Μεσογειακής Πυραμίδας Διατροφής





Φτιάχνουμε και απολαμβάνουμε ένα ΥΓΙΕΙΝΟ ΠΡΩΙΝΟ









Φορείς που
συνεργαστήκαμε:

**Δημοτικό Σχολείο Καμαρούλας
Ελληνικό Παιδικό Μουσείο Αθηνών**

ΝΗΠΙΑΓΩΓΟΙ

Γλυμή Ευσταθία (Προϊσταμένη Νηπιαγωγείου –
Υπεύθυνη Εκπαιδευτικός Πρωινού προγράμματος)

Αγγελοπούλου Μαρία (Υπεύθυνη Εκπαιδευτικός
Ολοήμερου Προγράμματος)