

Εργαστήρια Δεξιοτήτων
Ολοήμερο Νηπιαγωγείο Καστελλίου
Σχολική χρονιά 2022-2023

Πρώτος Θεματικός Κύκλος: "Ζω καλύτερα- Ευ ζην"

Θέμα: Διατροφή

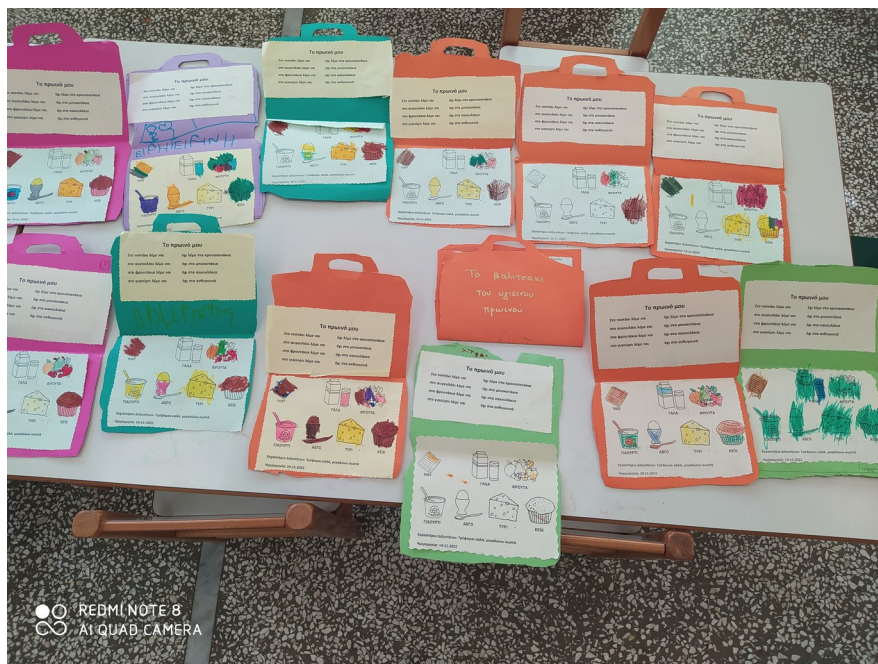
Ενδεικτικός τίτλος: "Τρέφομαι καλά, μεγαλώνω σωστά"

Περίοδος υλοποίησης: Οκτώβριος-Νοέμβριος 2022

1ο εργαστήριο:

- Συζητούμε για την σπορά και τον κύκλο του ψωμιού. Ποιά εποχή σπέρνουμε το σιτάρι; τι χρειάζεται για να μεγαλώσει (ήλιο, χώμα, βροχή); Ποια στάδια περνάει το σιτάρι, το οποίο φυτεύεται, ώστε να φτάσει να γίνει αλεύρι και μετά το γνωστό μας ψωμάκι (όργωμα, σπορά, θέρισμα, αλώνισμα, άλεσμα, ζύμωμα, ψήσιμο ψωμιού). Δραστηριότητα: Σειροθέτηση εικόνων "πώς φτάνουμε από το σιτάρι στο ψωμί".
- Παρατηρούμε διάφορους σπόρους όπως, φασόλια, ρεβίθια, φακές, φασόλια και αποφασίζουμε να σπείρουμε φακές με βαμβάκι σε ποτηράκι. Διαπιστώνουμε πως το φυτό χρειάζεται νερό και ήλιο για να μεγαλώσει. Παρατηρούμε την ανάπτυξή του και διακοσμούμε το ποτηράκι με ένα σκιάχτρο.
- Μαθαίνουμε το τραγούδι "Ο γεωργός πάει στον αγρό" <https://www.youtube.com/watch?v=SCNug58GUwQ>
- Επισκεφτόμαστε το Πολιτιστικό Κέντρο Σμαρίου όπου παρακολουθούμε ξενάγηση της έκθεσης «Σιτάρι.. το χρυσάφι της γης», φτιάχνουμε ζυμένια μακαρόνια, τρώμε ζυμένια μακαρόνια με μπόλικο τυράκι και στο τέλος κάθε παιδάκι φυτεύει στο ατομικό του γλαστράκι σιτάρι και το παίρνει μαζί του ως ενθύμιο.





3ο εργαστήριο:

Στο τρίτο εργαστήριο γνωρίζουμε τις ομάδες των τροφών (Φρούτα-Λαχανικά, Δημητριακά, Γαλακτοκομικά, Όσπρια- Κρεατικά- Θαλασσινά, Λίπη) με τη χρήση εικόνων.

Ομαδική εργασία: Ταξινομούμε τις διάφορες εικόνες τροφών στη κατάλληλη ομάδα.

Ατομική εργασία: Ζωγραφίζουμε τις ομάδες τροφών και κολλάμε την ονομασία στην κατάλληλη ομάδα.



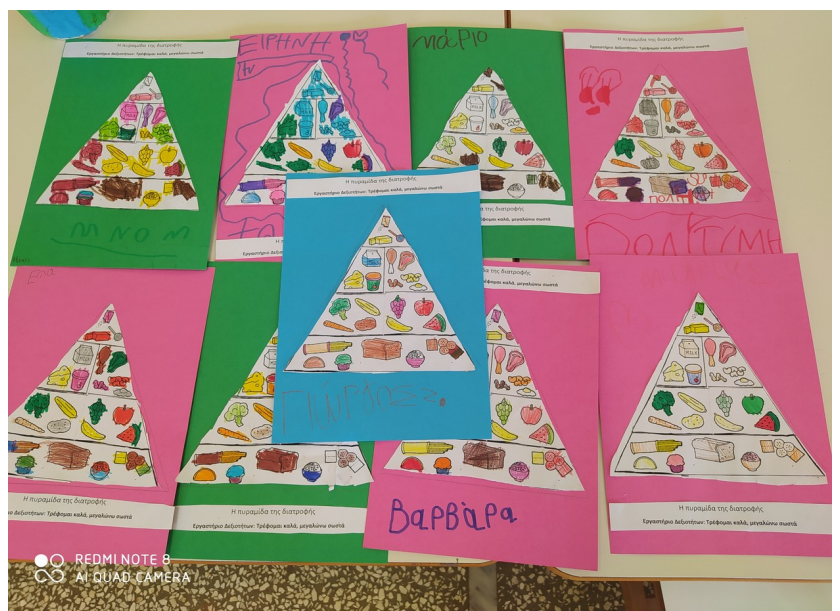


4ο εργαστήρι:

Στο τέταρτο εργαστήρι μαθαίνουμε ποια είναι η πυραμίδα της διατροφής και αναλύουμε τις οικογένειες των τροφών. Μετρούμε τα σκαλάκια της πυραμίδας και συζητάμε ποιες τροφές μπορούμε να τρώμε περισσότερο και ποιες λιγότερο.

Ομαδική εργασία: Δημιουργούμε ομαδική πυραμίδα τοποθετώντας στο ανάλογο κουτάκι εικόνες ή αληθινές τροφές (π.χ. όσπρια, μακαρόνια, ρύζι).

Ατομική εργασία: Ζωγραφίζει το κάθε παιδί τη δική του πυραμίδα.



5ο εργαστήρι:

Σ' αυτό το εργαστήριο πραγματευόμαστε τα φρούτα και τα λαχανικά. Ομαδοποιούμε σε δύο κατηγορίες τα φρούτα και τα λαχανικά. Διαβάζουμε το βιβλίο "Ποτέ, μα ποτέ στη ζωή μου δε θα φάω ντομάτα", του Λόρεν Τσάιλντ. Παίζουμε ομαδικό παιχνίδι μνήμης με τα λαχανικά. Φτιάξαμε φρουτοσαλάτα με φρούτα εποχής (ρόδι, μήλο, αχλάδι, πορτοκάλι, μανταρίνι) και τα γευόμαστε. Ζωγραφίζουμε το αγαπημένο μας φρούτο και παίζουμε γλωσσικό παιχνίδι με τις ονομασίες των φρούτων.



6ο εργαστήριο:

Σ' αυτό το εργαστήριο συζητάμε για την υγιεινή των δοντιών , καθώς και τις τροφές που μας καταστρέφουν τα δόντια μας.

Ατομική εργασία: Δημιουργούμε το χαρούμενο και λυπημένο δοντάκι, κολλώντας τις ανάλογες τροφές που μας κάνουν γερά και χαλασμένα δόντια.

Ομαδική εργασία: Δημιουργούμε αφίσα με το λογότυπο "ΓΙΑ ΔΟΝΤΙΑ ΓΕΡΑ. ΟΧΙ ΓΛΥΚΑ. ΠΛΥΣΙΜΟ ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑ ΤΑΚΤΙΚΑ!!".



7ο εργαστήριο:

Στο τελευταίο εργαστήριο μαθαίνουμε για την αξία της ελιάς και του λαδιού στην διατροφή μας. Συζητάμε τον τρόπο συγκομιδής ελιών με τη χρήση εικόνων και του πίνακα ζωγραφικής του Θεόφιλου Χατζημιχαήλ. Σειροθετούμε τις εικόνες από το μάζεμα των ελαιόδεντρων στην παραγωγή του λαδιού. Ζωγραφίζουμε τον ατομικό πίνακα ζωγραφική μας αλλά και ένα ομαδικό με τη χρήση σφουγγαριού και τέμπερας.

