


ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ



ΣΧΟΛΕΙΟ	ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΠΕΝΤΑΒΡΥΣΟΥ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ	ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΝΗΠΙΑ- ΝΗΠΙΑ	ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ: 2021 - 2022
Θεματική	ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ-ΕΥ-ΖΗΝ	Υποθεματική	ΥΓΕΙΑ: Διατροφή- Αυτομέριμνα
ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ (που προτείνονται)	ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ		
Τίτλος	«ΤΡΩΩ ΥΓΙΕΙΝΑ, ΜΕΓΑΛΩΝΩ ΣΩΣΤΑ»		

Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου



- Α) ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ 21^{ου} αιώνα (4Cs)**
Δημιουργικότητα, επικοινωνία, κριτική σκέψη, συνεργασία, ψηφιακή επικοινωνία
- Β) ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ**
Αυτομέριμνα, κοινωνικές δεξιότητες, ενσυναίσθηση και ευαισθησία, προσαρμοστικότητα, υπευθυνότητα.
- Γ) ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ, ΤΗΣ ΜΗΧΑΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ**
- Δ) ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΝΟΥ**
Οργανωτική σκέψη, επίλυση προβλημάτων, κατασκευές, παιχνίδια, ρουτίνες σκέψης και αναστοχασμός.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα	Εργαστήριο	Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)
<ul style="list-style-type: none"> - Να συνεργάζονται, να δουλεύουν ομαδικά, να ανταλλάσσουν σκέψεις και ιδέες, να επικοινωνούν - Να καλλιεργήσουν την κριτική τους σκέψη 	<p>Τίτλος : «Γνωριζόμαστε και συμφωνούμε»</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Τα παιδιά με κλειστά μάτια διαλέγουν ένα φρούτο ή λαχανικό, δημιουργούν ομάδες και δημιουργούν το συμβόλαιο της τάξης. • Κατασκευή κούκλας – μαस्कότ για το συγκεκριμένο πρόγραμμα • Η κούκλα-μαस्कότ με διάφορες ερωτήσεις και δραστηριότητες διερευνεί τις γνώσεις των παιδιών σχετικά με τη διατροφή και προσπαθεί να βοηθήσει τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν την αξία της σωστής διατροφής. • Αξιολόγηση- αναστοχασμός Τα παιδιά ζωγραφίζουν την κούκλα κι επιλέγουν να χρωματίσουν φατσούλα χαρούμενη ή λυπημένη,



		ανάλογα με το πώς ένωσαν για το εργαστήριο.
<ul style="list-style-type: none"> - Να κατανοήσουν την προέλευση των τροφών, την αξία τους και τις επιδράσεις τους στην υγεία. - Να ευαισθητοποιηθούν σε ζητήματα διατροφής. 	<p>Τίτλος: «Το αγαπημένο μου φαγητό και η παρέα του»</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Τα παιδιά ζωγραφίζουν το αγαπημένο τους φαγητό και αφού κουβεντιάσουμε το εντάσσουν στις ομάδες των τροφών. • Μουσικό παιχνίδι: Οι ομάδες των τροφών, με εικόνες τροφίμων από όλες τις ομάδες. • Βίντεο σχετικό με τις ομάδες των τροφών και δημιουργία ομαδικής εργασίας. <p>ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ - YouTube</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Γνωριμία με την υγιεινή διατροφή και την πυραμίδα ισορροπημένης διατροφής - Να μπορούν να κατατάσσουν τις τροφές σε ανθυγιεινές και μη. - Να εμπλουτίσουν τον προφορικό τους λόγο με σχετικό λεξιλόγιο. 	<p>Τίτλος: « Η πυραμίδα της Μεσογειακής διατροφής»</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Βίντεο «η πυραμίδα των τροφών» <p>Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ - YouTube και το τραγούδι της υγιεινής διατροφής</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Μικροί ντετέκτιβ» Βρίσκουμε τις τροφές που κρύφτηκαν στην τάξη μας και τις τοποθετούμε στην τρισδιάστατη πυραμίδα μας. • Μουσικοκινητικό παιχνίδι. Σχηματίζουμε με χαρτοταινία στο πάτωμα μία πυραμίδα. Τα παιδιά μεταμορφώνονται σε τροφές φορώντας το κατάλληλο καπελάκι και παίζουν στη σωστή θέση στην επιδαπέδια πυραμίδα. • Ομαδοποιήσεις Αξιολόγηση-αναστοχασμός. Κολλούν εικόνες τροφών στην



		<p>πυραμίδα σε φύλλο εργασίας.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Γνωριμία με τα φρούτα που παράγονται κάθε εποχή. - Να ευαισθητοποιηθούν σχετικά με την κατανάλωση τοπικών και εποχιακών προϊόντων. - Να εκφράζονται προφορικά παρουσιάζοντας στην ομάδα το έργο τους. - Να συνεργάζονται και να συμμετέχουν σε ομαδικές δραστηριότητες. 	<p>Τίτλος : «Κάθε πράγμα στον καιρό του»</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • «Ανάγνωση» πίνακα Αρτσιμπόλντο, με θέμα το φθινόπωρο. Ομαδοποιήσεις. • Συνεργασία με γονείς. Τα φρούτα κάθε εποχής. • Φρουτοσαλάτα, φρουτοσουβλάκια και γραφή της συνταγής της φρουτοσαλάτας • Αξιολόγηση- αναστοχασμός. Γίνονται μικροί ζωγράφοι και δημιουργούν τους δικούς τους πίνακες, όπως του Αρτσιμπόλντο, και για τις τέσσερις εποχές.
<ul style="list-style-type: none"> - Να μπορούν να αιτιολογούν ένα διαιτολόγιο ως προς τα βασικά χαρακτηριστικά της ισορροπημένης διατροφής. - Να συντάσσουν ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο. - Να αναπτύξουν δεξιότητες, ώστε να επεξεργάζονται και να αξιολογούν τις πληροφορίες. - Να συνειδητοποιούν τους κινδύνους που απειλούν την υγεία τους. 	<p>Τίτλος: «Διατροφολόγος για μια μέρα»</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Επίσκεψη διατροφολόγου και δραστηριότητες μαζί της. • Παρακολούθηση βίντεο, όπου δίνονται συμβουλές υγιεινής διατροφής • Δημιουργία του σωστού πιάτου. Δίνεται στα παιδιά φύλλο εργασίας με ένα πιάτο και εικόνες τροφών και καλούνται να κολλήσουν τις τροφές που πρέπει, ώστε να δημιουργήσουν το σωστό πιάτο. • Αξιολόγηση αναστοχασμός. Τα παιδιά κάνουν το δικό τους υγιεινό πρωινό.

Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις

Τα θυμωμένα λαχανικά

<https://www.youtube.com/watch?v=bOXbLtvrgCQ>

Ομάδες τροφίμων

<https://www.youtube.com/watch?v=oRo6xnUvWXo>

Τα ναι και τα Όχι της σωστής διατροφής

<https://www.youtube.com/watch?v=9NsLE92zIqM>

<https://www.youtube.com/watch?v=6uX6SR8ZZtk>

Υγιεινή διατροφή

<https://www.youtube.com/watch?v=HQmlRfX22U4>

Τραγούδι «Φρούτα φρουτ»

<https://www.youtube.com/watch?v=BgZX9xBK7vk>

Βιβλία:

«Ο ωραίος Δαρείος» Σοφία Ζαραμπούκα

«Ιστορία μέσα σε μια σαλάτα» Γιώργος Σακελλαρίδης

«Οι Φαταούλες» Ροζμαρι Γουέλς

ΦΟΡΕΙΣ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ

- Διατροφολόγος
- Γονείς νηπίων

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ – ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΑΠΟΤΙΜΗΣΗ & ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΠΑΝΩ ΣΤΗΝ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΔΙΑΧΥΣΗΣ

Κατά τη διάρκεια του προγράμματος και σε διάφορες ευκαιρίες που δίνονται μέσα στην τάξη (πρόγευμα, μεσημεριανό) τα παιδιά έλεγαν ό,τι μάθαιναν κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου. Στο τέλος του προγράμματος τα παιδιά απάντησαν σε στοχευμένες ερωτήσεις, όμως για παράδειγμα «τι μας έμαθε η κυρά Διατροφή;» «Ποιες τροφές είναι υγιεινές και ποιες όχι;» «τι ξέρουμε για την πυραμίδα διατροφής». Από τις καταγραφές και τα παραγόμενα έργα των παιδιών διαπιστώνεται ότι τα παιδιά κατέκτησαν νέες γνώσεις, απέκτησαν δεξιότητες και καλλιέργησαν στάσεις σε σχέση με τη σωστή διατροφή, ενώ αντιλαμβανόμαστε ότι και οι περισσότεροι γονείς έχουν ξεκινήσει να αλλάζουν τις συνήθειές τους σε σχέση με το φαγητό που ετοιμάζουν για τα παιδιά τους στο σχολείο. Συνεπώς οι περισσότεροι στόχοι που είχαν τεθεί στην αρχή του προγράμματος έχουν επιτευχθεί σε αρκετά μεγάλο βαθμό. Άλλωστε το θέμα της υγιεινής διατροφής είναι ένα θέμα που έρχεται στο προσκήνιο στο νηπιαγωγείο σε καθημερινή βάση και με μεγάλη συχνότητα.

Λόγω της πανδημίας, όσον αφορά στις εκδηλώσεις διάχυσης, αποφασίστηκε να γίνει μία τηλεδιάσκεψη με τους γονείς και τη διατροφολόγο, στην οποία οι γονείς ενημερώθηκαν για τα πολλαπλά οφέλη της υγιεινής διατροφής στη ζωή των παιδιών, δημιουργήθηκε μία αφίσα, την οποία και στείλαμε στο Δημοτικό Σχολείο Χιλιοδέντρου, όπου και φοιτούν τα νηπιά μας, μετά την ολοκλήρωση της φοίτησής τους στο νηπιαγωγείο μας, καθώς και στο Γυμνάσιο του χωριού, ενώ η αφίσα «ανέβηκε» και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, στην ιστοσελίδα του σχολείου μας και στο blog



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



<http://asterakianhpiakia.blogspot.com/> της προϊσταμένης του σχολείου μας με τη μορφή video, στο οποίο έχουμε ηχογραφήσει τις φωνές των παιδιών να δίνουν οδηγίες σωστής διατροφής.

..\..\Downloads\βίντεο διατροφή.mp4

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ

1^ο εργαστήριο: «Γνωριζόμαστε και συμφωνούμε»

Δημιουργία ομάδων και συμβόλαιο

Τα παιδιά μέσα από ένα κουτί διαλέγουν με κλειστά τα μάτια ένα αντικείμενο (φρούτο ή λαχανικό). Με τη συνοδεία μουσικής χορεύουν κρατώντας ψηλά στο χέρι τους το αντικείμενο που έχουν διαλέξει. Μόλις σταματήσει η μουσική, κάθονται στην παρεούλα, ονομάζουν το αντικείμενο που κρατούν και λένε αν είναι φρούτο ή λαχανικό. Με τον τρόπο αυτό γίνονται δύο ομάδες: οι Φρουτένιοι και οι Λαχανικοί. Με πλαστελίνη ο καθένας δημιουργεί το αντικείμενό του και το κολλάει στο σωστό χαρτόνι, ανάλογα αν είναι φρούτο ή λαχανικό. Μόλις τελειώσουν όλα τα παιδιά «γράφουν» το όνομα της ομάδας τους και συζητούν για τους κανόνες που θα πρέπει να τηρούν κατά τη διάρκεια του προγράμματος. Αφού συμφωνήσουν, τους υπαγορεύουν στη νηπιαγωγό, η οποία τους καταγράφει πάνω στο χαρτόνι της συγκεκριμένης ομάδας.



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Κούκλα «Η κυρά Διατροφή»

Τα παιδιά ανταλλάσσουν απόψεις για τα υλικά που θα χρησιμοποιήσουν στην κατασκευή της κούκλας-μασκότ (χαρτόνι, ύφασμα, χόρτο φυσικό για τα μαλλιά της). Αποφασίζουν ότι θα κρατάει ένα καλάθι που πάνω του θα έχει εικόνες από διάφορες τροφές. Την ονομάζουμε «Διατροφή» ,αφού μαζί της θα μάθουμε τι είναι καλό να τρώμε και τι όχι. Γράφουμε ένα ποιηματάκι γι' αυτήν και τα παιδιά παίζουν κουκλοθέατρο μαζί της. Μέσω του κουκλοθέατρου διερευνούμε τις γνώσεις των παιδιών σχετικά με την έννοια της διατροφής και καταγράφουμε όσα γνωρίζουν σε σχέση με τις διατροφικές τους συνήθειες.



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ
2014-2020
ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

2^ο εργαστήριο: «Το αγαπημένο μου φαγητό και η παρέα του»

Τα παιδιά ζωγραφίζουν το αγαπημένο τους φαγητό. Ποιο είναι; Τι είναι; (ζυμαρικό, όσπριο κτλ). Κουβεντιάζουμε για τις ομάδες των τροφών εντάσσοντας σε αυτές το αγαπημένο φαγητό του καθενός. Μέσα σ' ένα καλάθι έχουμε εικόνες από διάφορες τροφές όλων των ομάδων. Στο πάτωμα έχουμε τοποθετήσει στεφάνια, που το καθένα έχει μέσα καρτέλα με το όνομα της ομάδας που αντιπροσωπεύει. Τα παιδιά χορεύουν ελεύθερα στο χώρο με τη συνοδεία μουσικής και μόλις αυτή σταματήσει, καλούνται να πάρουν μία εικόνα από το καλάθι και να την τοποθετήσουν στο στεφάνι που ανήκει. Σε επόμενη δραστηριότητα παρακολουθούμε το βίντεο <https://www.youtube.com/watch?v=oRo6xnUvWXo>. Στη συνέχεια τα παιδιά κόβουν από σχετικά έντυπα εικόνες τροφών και τις κολλούν στην οικογένεια που ανήκουν δημιουργώντας έτσι μια ομαδική εργασία με τις οικογένειες των τροφών.



3^ο εργαστήριο: «Η πυραμίδα της Μεσογειακής διατροφής»

Κυνηγώ τις τροφές, τις βρίσκω και τις κρύβω στην πυραμίδα

Παρακολουθούμε το βίντεο «η πυραμίδα των τροφών» <https://www.youtube.com/watch?v=BoOPz-4Sou8> και κουβεντιάζουμε με τα παιδιά όσα έχουμε μάθει για τις ομάδες τροφίμων. Πού, όμως θα πρέπει να μπουν οι ομαδούλες αυτές; Η πυραμίδα μας έχει πολλά ράφια. Ας ψάξουμε πρώτα να βρούμε τις κρυμμένες τροφές στην τάξη μας. Γινόμαστε μικροί ντετέκτιβ και ακούγοντας το τραγούδι <https://www.youtube.com/watch?v=BgZX9xBK7vk> προσπαθούμε να ξετρυπώσουμε τις διάφορες τροφές, που έχουν κρυφτεί στις γωνιές της τάξης μας. Αφού τις βρούμε, τις κρύβουμε στη σωστή θέση πάνω στην τρισδιάστατη, ξύλινη πυραμίδα μας, όπως μάθαμε από το βίντεο που παρακολουθήσαμε, κουβεντιάζουμε γιατί πρέπει να βρίσκονται σε εκείνη τη θέση και πόσο συχνά πρέπει να τρώμε καθεμιά από αυτές.



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ
2014-2020
ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη



« Γίνομαι κι εγώ τροφή και κρύβομαι στην πυραμίδα »

Με χαρτοταΐνια σχηματίζουμε στο πάτωμα την πυραμίδα της διατροφής, γράφουμε καρτελάκια με τις ομάδες των τροφών και τα τοποθετούμε στη σωστή θέση στην πυραμίδα του πατώματος. Τα παιδιά χορεύουν ελεύθερα στο χώρο φορώντας στο κεφάλι τους καπελάκια με τροφές από όλες τις ομάδες. Μόλις η μουσική σταματήσει, θα πρέπει να καθήσουν μέσα στην πυραμίδα. Στη θέση που ταιριάζει, ανάλογα με την εικόνα που έχουν στο καπελάκι τους. Το παιχνίδι συνεχίζεται έως ότου όλα τα παιδιά αλλάζοντας καπέλα, περάσουν από όλες τις θέσεις της πυραμίδας.





4^ο εργαστήριο: «Κάθε πράγμα στον καιρό του»

Ο Αρτσιμπόλντο και η φρουτοσαλάτα του

Παρουσιάζουμε στα παιδιά τον πίνακα του Αρτσιμπόλντο με θέμα «το φθινόπωρο». Το περιγράφουμε, αναγνωρίζουμε τα φρούτα που εμπεριέχει και συζητάμε για το ποια εποχή μπορούμε να φάμε αυτά τα φρούτα. Κάνουμε ομαδοποιήσεις. Σε συνεργασία με τους γονείς, τα παιδιά βρίσκουν στο σπίτι λίγα φρούτα και λαχανικά κάθε εποχής και ετοιμάζουν με τη βοήθειά τους μία εργασία, όπου ζωγραφίζουν ή κολλούν εικόνες φρούτων και λαχανικών στην κατάλληλη εποχή. Φέρνουν τις εργασίες τους στο σχολείο και τις παρουσιάζουν στους συμμαθητές τους. Κάνουμε φρουτοσαλάτα και φρουτοσουβλάκια εποχής και γράφουμε τη συνταγή.



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης





Βρίσκοντας φρούτα και λαχανικά με αλγόριθμους

Εισαγωγή στη ρομποτική, το bee bot και τους απλούς αλγόριθμους. Χρησιμοποιώντας τα πλακάκια της τάξης μας, βελάκια διαφόρων κατευθύνσεων και εικόνες φρούτων και λαχανικών γινόμαστε ρομποτάκια και προσπαθούμε να φτάσουμε στο φρούτο ή στο λαχανικό που μας υποδεικνύει η κυρά Διατροφή.



5^ο εργαστήριο: «Διατροφολόγος για μια μέρα»

Παίζοντας με τη διατροφολόγο

Την τάξη μας επισκέφθηκε διατροφολόγος, μητέρα ενός νηπίου μας, η οποία με κατάλληλα βιωματικά παιχνίδια μίλησε στα παιδιά για τις σωστές διατροφικές συνήθειες. Δημιουργήσαμε το πιάτο της σωστής διατροφής, πάνω στο οποίο τα παιδιά κόλλησαν μόνο εικόνες υγιεινών τροφών, ενώ από ένα σύνολο τροφών, τα παιδιά διάλεξαν τις κατάλληλες και για ένα σωστό και θρεπτικό πριωνό.

Τα παιδιά παρακολούθησαν βίντεο με σχετικό θέμα, ενώ τους χάρισε και μάσκες φρούτων και λαχανικών.

Επίσης, ετοίμασαν υγιεινά μπισκοτάκια και το σχολείο μας πλημμύρισε μυρωδιές!!

