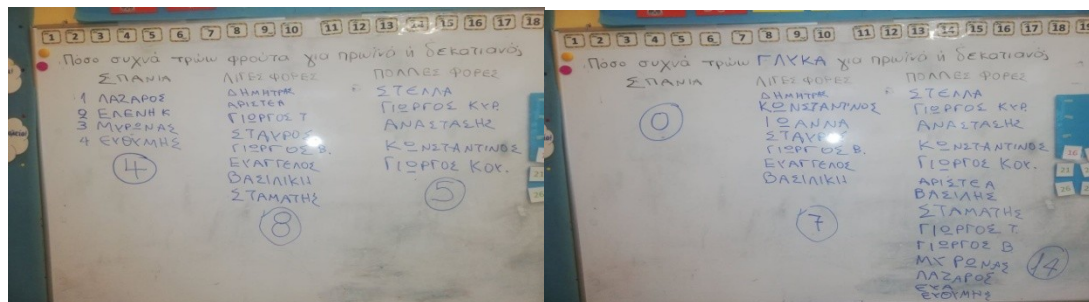


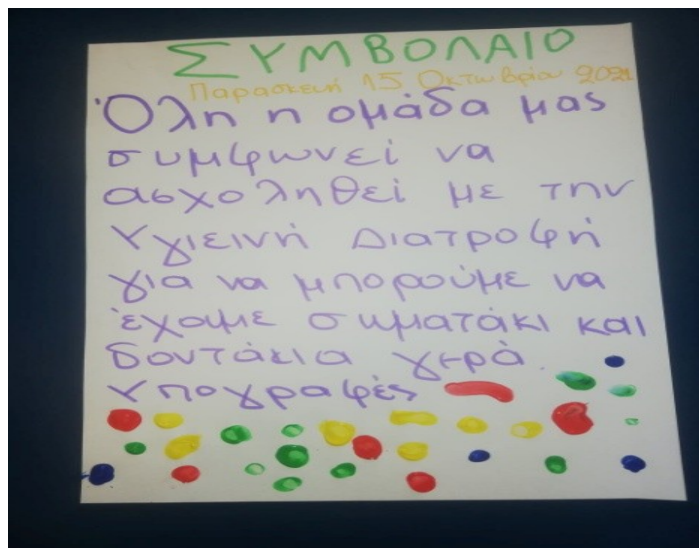
## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ-ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΥ ΖΗΝ

«Τρέφομαι υγιεινά, έχω δόντια λαμπερά κι ένα ωραίο σωματάκι σαν αρχαίο αναλματάκι»

Μια δημοσκόπηση για τις διατροφικές μας συνήθειες ήταν αρκετή για να συμφωνήσουμε όλη η ομάδα ότι επιβάλλεται να ασχοληθούμε με την υγιεινή διατροφή και την υγιεινή των δοντιών μας! ( 1<sup>ο</sup> εργαστήριο)



Και υπογράψαμε συμβόλαιο για τη συμφωνία μας αυτή!!

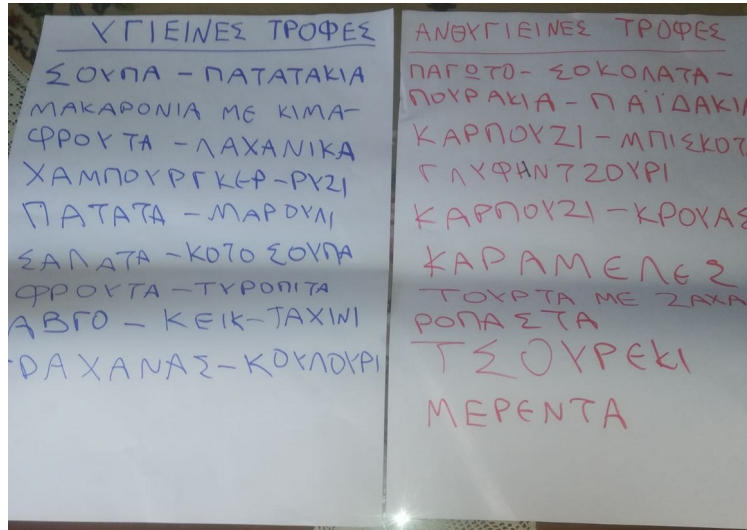


Η ολομέλεια ενψυχώθηκε κατάλληλα για να δέσει και να αποδώσει τα μέγιστα...



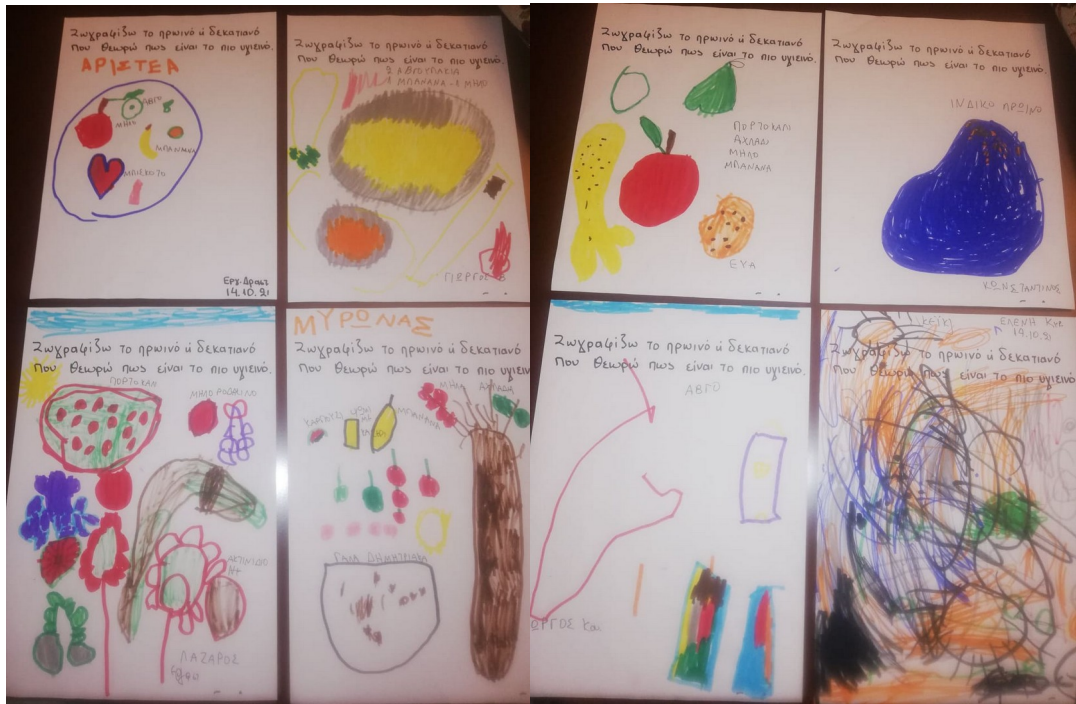
Διαβάσαμε και επεξεργαστήκαμε την *Κυρία Διατροφή* πρώτη στη μαγειρική της Λ. Τσακίρη υπό την αυστηρή επιτήρηση του κου Άκη Λιχουδάκη, ο οποίος μας προέτρεψε να προχωρήσουμε σε δημιουργία ομάδων με υγιεινές και ανθυγιεινές τροφές (2<sup>ο</sup> εργαστήριο)...

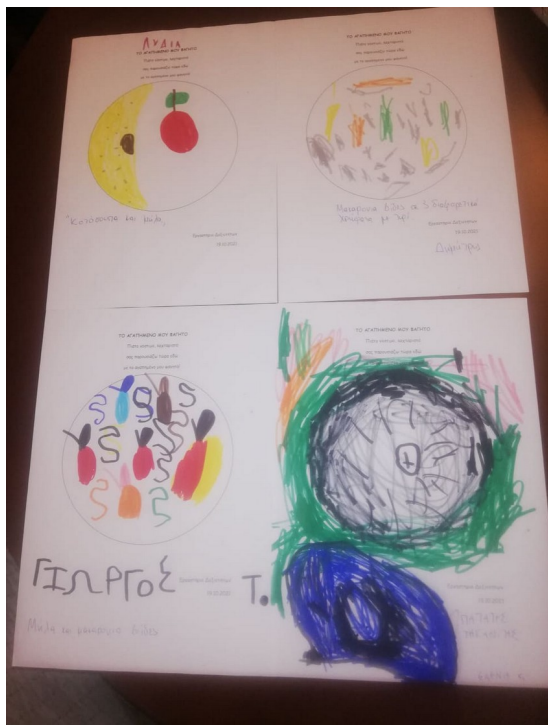
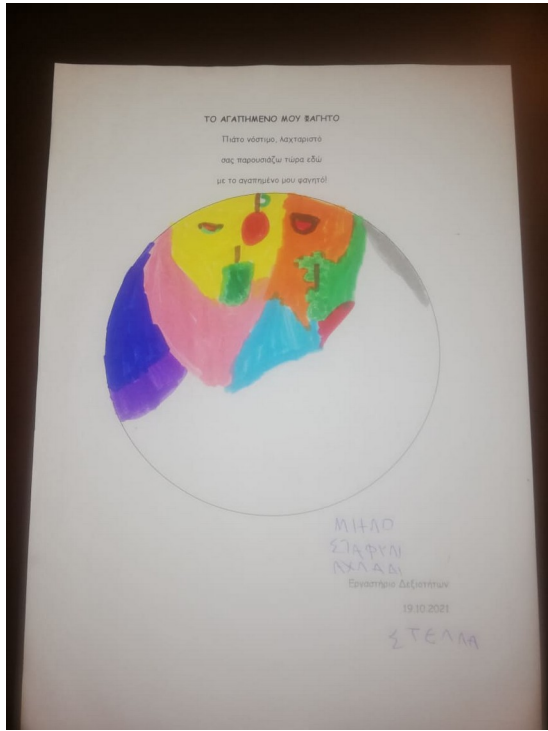




...Ταξιδέψαμε, επίσης, στη χώρα της υγιεινής διατροφής, όπου ο καθένας μας συνάντησε το αγαπημένο του πρωινό και γεύμα, τα ζωγραφίσαμε και τα επικοινωνήσαμε στην τάξη!

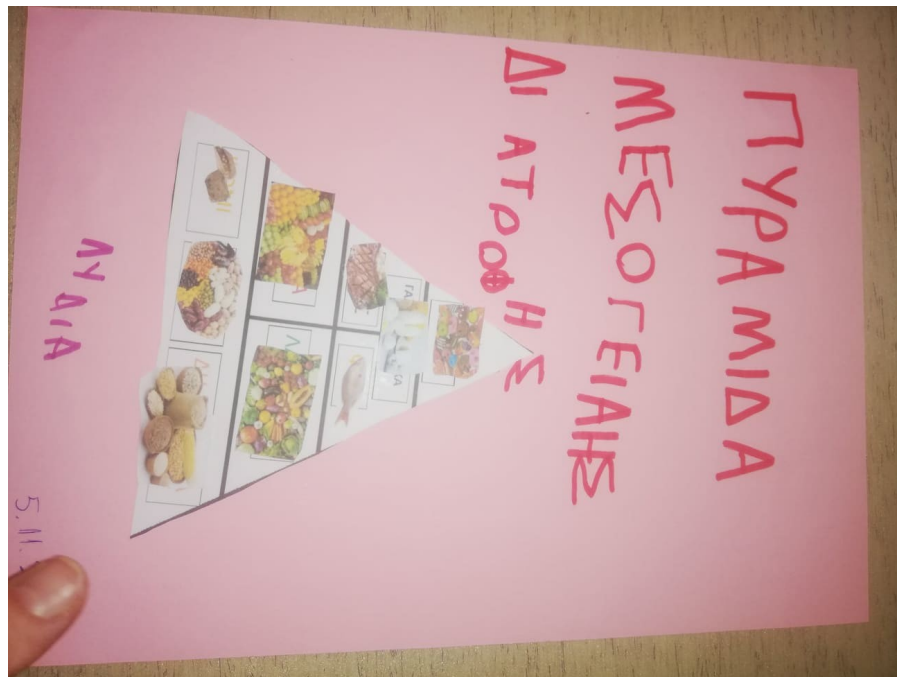








Η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής(3<sup>ο</sup> εργαστήριο) μας βοήθησε πολύ να διακρίνουμε τη σπουδαιότητα όλων των ομάδων των τροφίμων και να ενημερωθούμε για τη συχνότητα που χρειάζεται να τα καταναλώνουμε...



ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Γ. ΔΟΥ

ΑΝΔΡΑΣ 5-11 ΣΤ.

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΑΡΕΤΕΑ

5-11 ΣΤ.

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΛΑΣΑΡΟΣ

5-11 ΣΤ.

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΣΤΑΥΡΟΣ

5-11 ΣΤ.

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΕΛΕΝΑ Ν. 5-11 ΣΤ.

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΒΑΣΙΛΙΚΑ

5-11 ΣΤ.

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΕΛΕΝΑ Ν.

5-11 ΣΤ.

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΕΛΕΝΑ Ν.

5-11 ΣΤ.



Ο φίλος μας Άκης Διατροφάκης μας μίλησε για τον φίλο του Τάκη Ρομποτάκη και το παιχνίδι που παίζουν με την εναλλαγή αργών και γρήγορων ρυθμών με τη βοήθεια του ταμπούρινο, ακολουθώντας παραγγέλματα που παραπέμπουν στην ενέργεια του Τάκη όταν έχει σωστό καύσιμο, είναι δηλαδή χορτάτος τρώγοντας υγιεινές/ανθυγιεινές τροφές και όταν είναι νηστικός. Όπως πολύ σωστά υποθέτετε, παίξαμε κι εμείς αυτό το μουσικοκινητικό παιχνίδι και το διασκεδάσαμε αφάνταστα!!!





Ο μπαμπάς του Κωνσταντίνου, κος Γιώργος Μέτσιος, ακαδημαϊκός-καθηγητής φυσικής αγωγής, ενίσχυσε σημαντικά τις γνώσεις μας αναφορικά με την υγιεινή διατροφή και μας ενημέρωσε για τις διατροφικές συνήθειες των ζώων (4<sup>ο</sup> εργαστήριο). Η επίσκεψή του έκλεισε με τον καλύτερο ....παίξαμε στην υπέροχη αυλή μας και το χαρήκαμε πολύ, γιατί και το παιχνίδι στην αυλή γυμνάζει το σώμα μας!!!





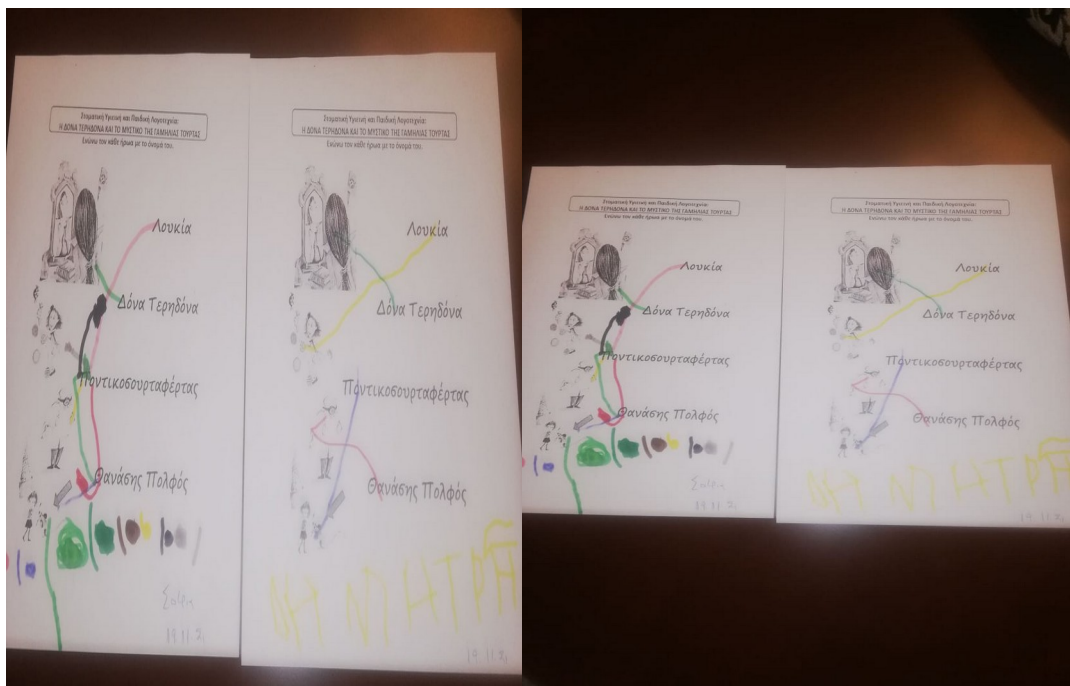
Αναφερθήκαμε, στο ίδιο εργαστήριο, στους κούρους και τις κόρες, τα αρχαία ελληνικά αγάλματα, στα οποία αποτυπώνεται περίτρανα η φιλοσοφία των αρχαίων Ελλήνων για το υγιές και δυνατό σώμα και στη συνέχεια ζωγραφίσαμε τους εαυτούς μας ως κούρους και κόρες...

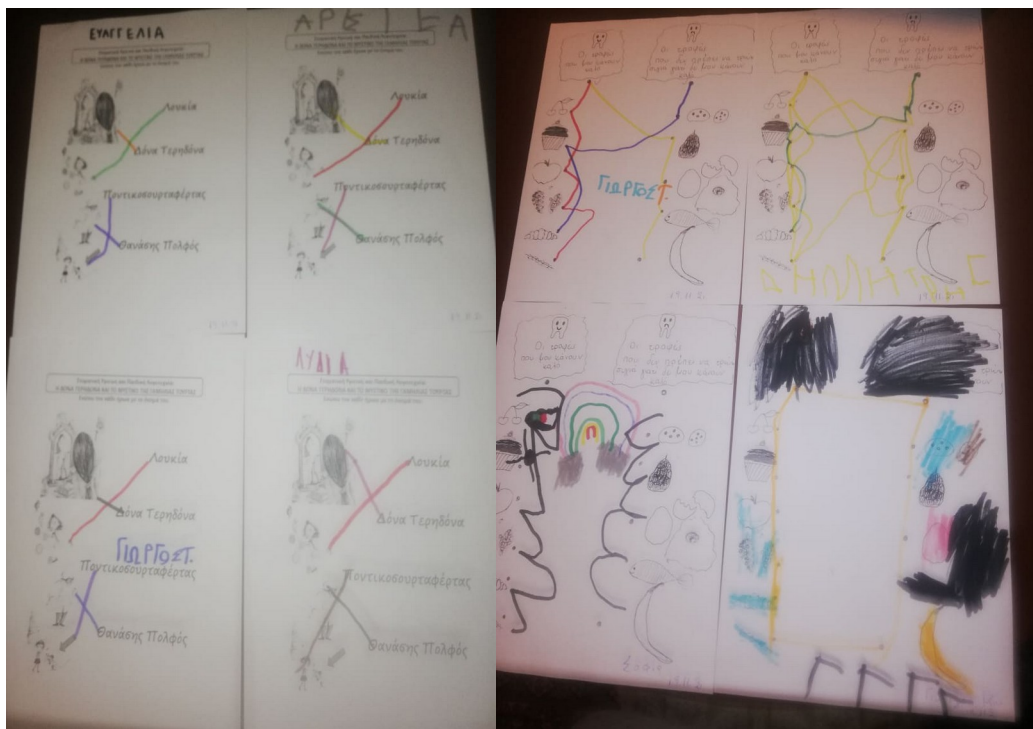
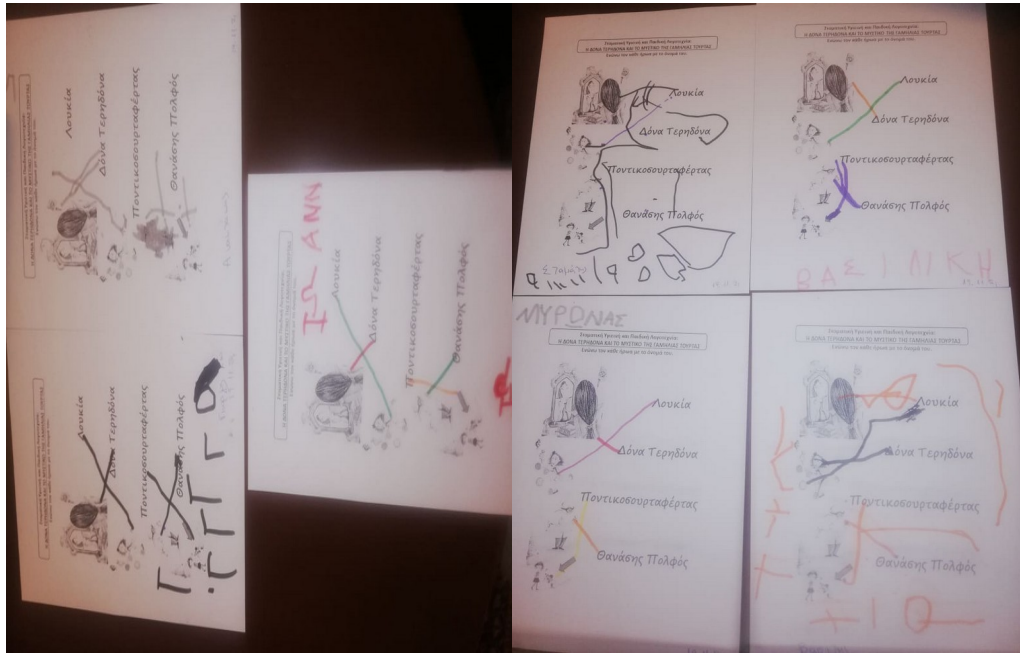


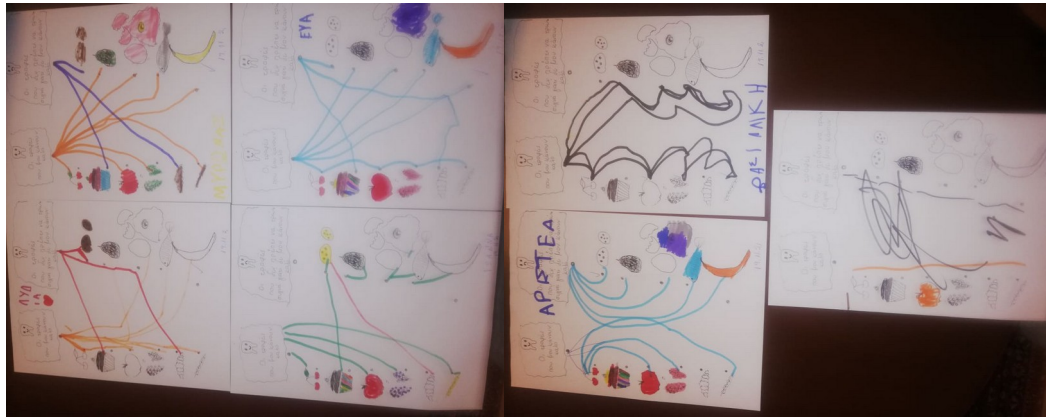
...τόσο εντυπωσιαστήκαμε από τα αρχαία ελληνικά αγάλματα που αποφασίσαμε να κάνουμε ανασκαφές στην αυλή μας για πιθανό εντοπισμό αγαλμάτων...



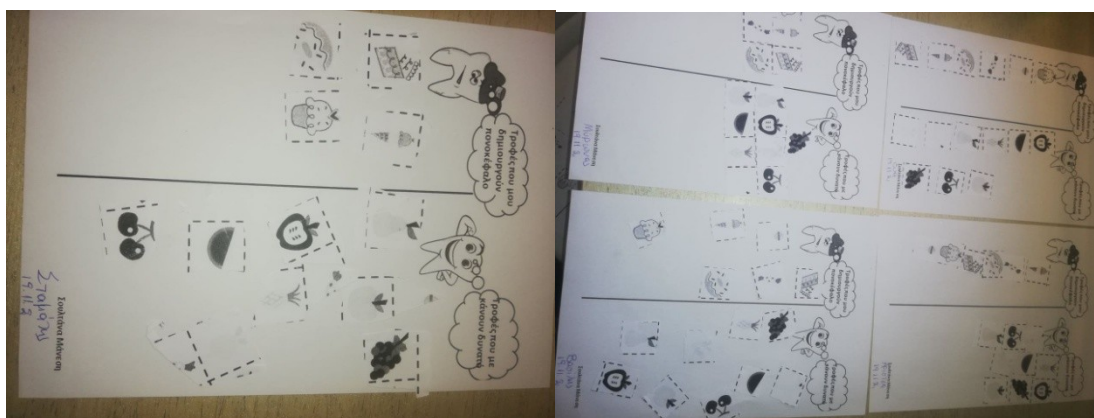
Η φθονερή Δόνα Τερηδόνα του Ε. Τριβιζά (5<sup>ο</sup> εργαστήριο) μας εισήγαγε στο κεφάλαιο της υγιεινής των δοντιών και μας προβλημάτισε αρκετά. Πόσο σημαντικό τελικά είναι του σωστό βούρτσισμα των δοντιών μετά από κάθε γεύμα;;;

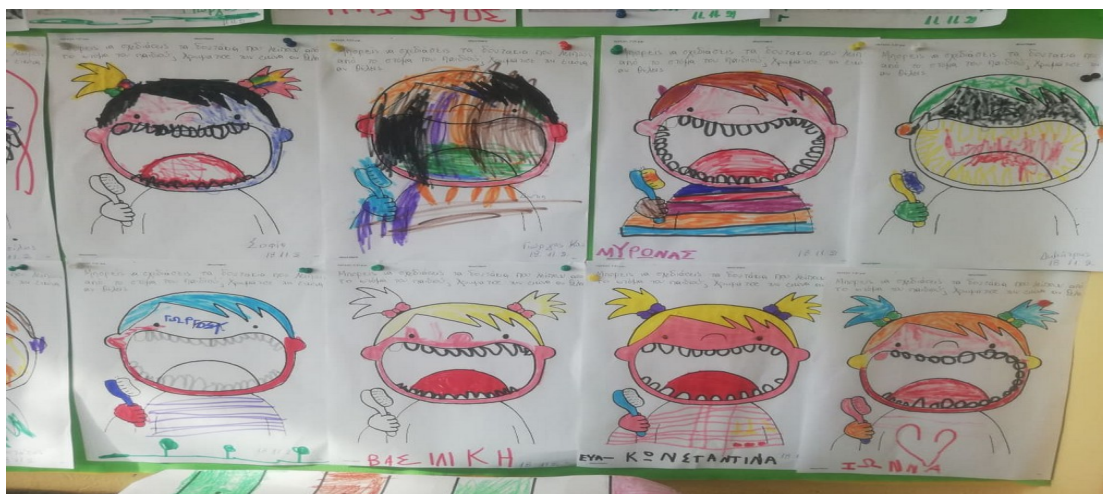






...και καλέσαμε μια γλυκύτατη παιδοδοντίατρο, την κα Αληφακιώτη, να μας ενημερώσει και να μας δώσει χρήσιμες συμβουλές για να έχουμε πάντοτε τα δοντάκια μας γερά κι αστραφτερά! Μας εκμυστηρεύτηκε ποιες τροφές προκαλούν... πονοκέφαλο στα δοντάκια και τους προκαλούν λύπη!!! Στη συνέχεια δημιουργήσαμε την χαρούμενη και τη λυπημένη οδοντοστοιχία(6° εργαστήριο)







Στο 7<sup>ο</sup> εργαστήριο θυμηθήκαμε ξανά όσα μάθαμε. Αποφασίσαμε να γίνουμε καλλιτέχνες και να δημιουργήσουμε βρώσιμα έργα τέχνης, αποκλειστικά με υγιεινές επιλογές τροφίμων. Τα έργα μας εκτέθηκαν στην γκαλερί του padlet και ενθουσίασαν όλους τους επισκέπτες!!!

<https://padlet.com/katigiannieleni/czpwyeh7bgi7gceo>

Επιπλέον, συμμετείχαμε στο διαγωνισμό χριστουγεννιάτικης ευχετήριας κάρτας, που διοργάνωσε η Δ/ση Α/θμιας Εκπ/σης Λάρισας δημιουργώντας με βρώσιμα αγαθά τη φάνη! Μπορεί να μην κερδίσαμε το βραβείο, περάσαμε υπέροχα, όμως καθ' όλη τη διάρκεια της δημιουργίας της και ανακαλέσαμε στη μνήμη μας τις υγιεινές και θρεπτικές τροφές που είναι απαραίτητο να υπάρχουν στην διατροφική καθημερινότητά μας.

Στο τέλος της σχολικής χρονιάς παρουσιάστηκαν σε ατμόσφαιρα γιορτής και τα τέσσερα εργαστήρια δεξιοτήτων και έγινε διάχυση των αποτελεσμάτων τους.





Στο τέλος της σχολικής χρονιάς παρουσιάστηκαν σε ατμόσφαιρα γιορτής και τα τέσσερα εργαστήρια δεξιοτήτων και έγινε διάχυση των αποτελεσμάτων τους.



ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΤΕΡΨΙΘΕΑΣ

ΣΧ. ΕΤΟΣ 2021-2022

ΑΡΙΘΜΟΣ ΝΗΠΙΩΝ-ΠΡΟΝΗΠΙΩΝ:23

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ: ΚΑΤΗΓΙΑΝΝΗ ΕΛΕΝΗ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΟΛΗΜΕΡΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ:ΜΠΟΜΠΟΤΗ ΑΡΕΤΗ