

Σχ. Έτος 2023-2024

ΣΧΟΛΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

Νηπιαγωγείο Τοιχιού

Δ/ΝΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ Δ/νση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Νομού Καστοριάς

**ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΟΥ ΣΥΝΤΟΝΙΖΕΙ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ:**

Όνοματεπώνυμο Ηλίας Τουτσογλίδης

**ΑΛΛΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

(Όνοματεπώνυμο-Ειδικότητα)

1) Μαργαρίτα Πιτούλη- Νηπιαγωγός

**ΜΑΘΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

ΣΥΝΟΛΟ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ : 05

**ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:** «Την διατροφή μου προσέχω ,τον πλανήτη υγιή να έχω»

### **Σκοπός**

Σκοπός του προγράμματος είναι να εξοικειωθούν αλλά και να κατανοήσουν ότι οι διατροφικές μας επιλογές συνδέονται άμεσα με το οικολογικό αποτύπωμα της χώρας μας αλλά και ολόκληρου του πλανήτη.

### **Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα**

**Β΄ Θεματικό Πεδίο: Παιδί, Εαυτός και Κοινωνία.Β2 Κοινωνικές επιστήμες**

#### **Γνώσεις**

Να αναγνωρίζουν ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν ανάγκη από στέγη, τροφή, νερό (Β2.ii).

Να διακρίνουν πηγές από τις οποίες προέρχονται τα αγαθά (Β2.ii).

Να προσδιορίζουν έννοιες με οικονομικό περιεχόμενο (παραγωγή, διανομή, κατανάλωση, προϋπολογισμός) (Β2.ii).

Να αντιλαμβάνονται την οικονομική και κοινωνική αλληλεξάρτηση των ανθρώπων για τα αγαθά και τις υπηρεσίες που χρειάζονται (B2.i).

### **Δεξιότητες**

Να προτείνουν λύσεις για την εξοικονόμηση των φυσικών πόρων και την προστασία του περιβάλλοντος (B2.i και ii)

Να εντοπίζουν συμπεριφορές που θέτουν σε κίνδυνο το φυσικό περιβάλλον(B2.i και ii)

Να προτείνουν λύσεις για τη δίκαιη κατανομή των αγαθών και την ικανοποίηση των βασικών αναγκών (B2ii).

Να συγκρίνουν προϊόντα βάσει των αναγκών που καλύπτουν και να περιγράφουν παράγοντες που επηρεάζουν τις επιλογές τους ως καταναλωτές (B2ii).

Να κάνουν απλούς συσχετισμούς αναφορικά με την κατανάλωση αγαθών, το κόστος και την οικονομία(B2iii)

### **Στάσεις**

Να συνεισφέρουν σε συνεργατικές δραστηριότητες (β2ii).

Να εκτιμούν τη σημασία του εθελοντισμού και να συνειδητοποιούν ότι με τις πράξεις τους μπορούν να συμβάλλουν στο κοινωνικό σύνολο (B2i).

Να ευαισθητοποιούνται σε θέματα σχετικά με την ποιότητα της τροφής και την αντίστοιχη αξία της (B2i).

## **Εμπλεκόμενα Θεματικά Πεδία-Θεματικές Ενότητες**

### **Α΄ Θεματικό Πεδίο: Παιδί και Επικοινωνία**

#### **Γνώσεις**

Να γνωρίζουν τα ψηφιακά εργαλεία που είναι απαραίτητα για να διαχειριστούν και να παρουσιάσουν τις πληροφορίες (A.2.3.i).

Να αναγνωρίζουν βασικές μορφές ψηφιακής πληροφορίας (A.2.1.i).

Να αναγνωρίζουν το λεξιλόγιο που συναντάται σε προφορικά κείμενα και σε διάφορα επικοινωνιακά πλαίσια (A.1.1 i).

#### **Δεξιότητες**

Να μετατρέπουν τις πληροφορίες στις ΤΠΕ ώστε να καλύπτονται εκπαιδευτικές και επικοινωνιακές ανάγκες (μετατροπή απλού κειμένου σε ψηφιακό πολυμεσικό/πολυτροπικό κείμενο (A.2.3.i) .

Να αναζητούν και επιλέγουν κατάλληλες πληροφορίες στο διαδίκτυο (A.2.1 iii) .

Να χρησιμοποιούν απλά εργαλεία σύγχρονης και ασύγχρονης επικοινωνίας (π.χ. webex) (A.2.1 iii).

#### **Στάσεις**

Να εκτιμούν την αξία της ψηφιακής πληροφορίας ως μέσο έκφρασης και ως μέσο επικοινωνίας (A.2.3 i).

Να σέβονται την προσπάθεια εμπλοκής των συμμαθητριών-τών σε πράξεις γραφής, με όποιο τρόπο γίνεται (A.1.2 ii).

## Γ΄ Θεματικό Πεδίο: Παιδί και Θετικές Επιστήμες

### Γνώσεις

Να αναγνωρίζουν τις θετικές και αρνητικές συνέπειες της ανάπτυξης της τεχνολογίας στην κοινωνία και στο περιβάλλον (Γ3.1.2.i)

### Δεξιότητες

Να κατασκευάζουν πίνακες μονής ή διπλής εισόδου για να οργανώσουν τα δεδομένα τους ( Γ1.i ).

Να χρησιμοποιούν τυπικά εργαλεία μέτρησης (Γ1.iv).

### Στάσεις

Να συνεργάζονται με άλλα παιδιά, επιστήμονες ή επιστημονικούς φορείς που δραστηριοποιούνται στο πλαίσιο της κοινότητας των παιδιών ή της κοινωνίας (Γ3.1.2i).

Να αξιοποιούν τις γνώσεις και να κάνουν εκτιμήσεις για να διατυπώσουν υποθέσεις σε σχέση με ένα πρόβλημα που έχουν να λύσουν (Γ1. i).

## Δ΄ Θεματικό Πεδίο: Παιδί, Σώμα, Δημιουργία και Έκφραση

### Γνώσεις

Να διακρίνουν τις διατροφικές ανάγκες που συνδέονται με την ηλικία τους και την αναγκαιότητα των διαφορετικών ημερήσιων γευμάτων (Δ.1.2i).

Να αναγνωρίζουν ομάδες τροφών με βάση τη διατροφική τους αξία (π.χ. πρωτεΐνες, βιταμίνες, κτλ.) και τη σχέση τους με την κινητική δραστηριότητα και την υγεία (ενέργεια που χρειάζεται) (Δ.1.2ii).

Να διακρίνουν τις συνέπειες του σύγχρονου τρόπου ζωής στη φυσική κατάσταση, τη διατροφή και την υγεία (Δ.1.2ii).

### Δεξιότητες

Να οργανώνουν με βάση κατάλληλα κριτήρια δραστηριότητες που προάγουν τη φυσική κατάσταση και την υγεία (Δ.1.2i).

Να εφαρμόζουν κεκτημένες κινητικές έννοιες και δεξιότητες στις φυσικές δραστηριότητες, σε κάθε ευκαιρία (Δ.1.2ii).

### Στάσεις

Να κάνουν κατάλληλες επιλογές τροφίμων και να υιοθετούν σωστές διατροφικές συνήθειες για να επιτυγχάνουν μια ισορροπημένη για την ηλικία τους διατροφή και να φροντίζουν την υγεία τους (Δ.1.2i).

Να υιοθετούν σωστές διατροφικές συνήθειες και να φροντίζουν την υγεία τους (Δ.1.2ii).

### Μαθησιακά πλαίσια:

Για την ανάπτυξη του προγράμματος αξιοποιείται η διερευνητική μάθηση με δραστηριότητες που δίνουν έμφαση στην ενεργό εμπλοκή των παιδιών. Η κοινωνική διάδραση κατέχει σημαντική θέση στο πλαίσιο της διερευνητικής μάθησης. Η συνεργασία που αναπτύσσεται μεταξύ των μελών που δραστηριοποιούνται σε έναν χώρο μάθησης για την επίτευξη των στόχων μιας διερεύνησης αποτελεί πλαίσιο γόνιμου συγκερασμού διαφορετικών ιδεών, γνώσεων και εμπειριών, που προάγουν τη μάθηση. (Πεντέρη, κ.ά. 2021) .Επίσης για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων εφαρμόζεται η συνεργατική και η βιωματική μέθοδος. Τα παιδιά εργάζονται σε ομάδες για να αναζητήσουν πληροφορίες, να επεξεργαστούν, να

καταγράψουν, να παρουσιάσουν, να κατασκευάσουν, να ηχογραφήσουν, να δημιουργήσουν ψηφιακό βιβλίο με θέμα το οικολογικό αποτύπωμα της διατροφής . Άλλα μαθησιακά πλαίσια που αξιοποιούνται: 1.Οργανωμένο παιχνίδι. 2.Καθημερινές και ευκαιριακές καταστάσεις.

### **Διδακτικές μέθοδοι στρατηγικές τεχνικές και πρακτικές:**

**Α΄ ΦΑΣΗ-ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ:** Συζήτηση, Βίντεο, Ερωτήσεις, Παρατήρηση, Καταιγισμός Ιδεών, Ρουτίνες σκέψης 3-2-1 γέφυρα, «Βλέπω- Σκέφτομαι- Αναρωτιέμαι», Διάγραμμα KWLH.

**Β΄ ΦΑΣΗ-ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ:** Ταξινομήσεις, Αναζήτηση και Σύνθεση πληροφοριών, Ομαδοσυνεργατική προσέγγιση, Ερωτηματολόγιο Γονέων, Κέντρα ενδιαφέροντος, Διερεύνηση, Καταγραφές, Πίνακας διπλής εισόδου, Πίνακας KWLH, Συζήτηση, Παρουσίαση.

**Γ΄ ΦΑΣΗ-ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ:** Συνεργασία με γονείς, Παρατήρηση, Αναζήτηση και Σύνθεση πληροφοριών, Ομαδοσυνεργατική προσέγγιση, Καταγραφές, Πίνακας διπλής εισόδου, Αίνιγμα, Επίλυση προβλήματος, Πίνακας KWLH.

**Δ΄ ΦΑΣΗ-ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΟΣ:** Ρουτίνα σκέψης “το παιχνίδι των επεξηγήσεων”, Ομαδοσυνεργατική προσέγγιση, Επίλυση προβλήματος, παιχνίδι ρόλων, Ψηφιακό εργαλείο δημιουργίας ebook, Φωτογραφίες, Καταγραφές, Κινητικά παιχνίδια, Χρήση ψηφιακών εφαρμογών (email), Κατασκευές, Ομαδοσυνεργατικό παιχνίδι, Πίνακας KWLH.

**Ε΄ ΦΑΣΗ-ΕΚΤΙΜΗΣΗ:** Πίνακας KWLH, Σύγκριση και αποτίμηση, Αναστοχασμός, Συζήτηση, Αξιολόγηση, Ετεροαξιολόγηση.

### **Ρόλος του Εκπαιδευτικού:**

Ο/Η νηπιαγωγός έχει το ρόλο του ηγέτη κατά την εκπαιδευτική διαδικασία και καλείται να αξιοποιήσει την υλικότεχνική υποδομή του σχολείου για την προσέγγιση του θέματος (π.χ. τεχνολογικός εξοπλισμός). Αρχικά , ο/η νηπιαγωγός προτρέπει τα παιδιά να εκφράσουν τις απόψεις τους με την υποβολή ανοιχτών ερωτήσεων ενώ σε επόμενο στάδιο, προβαίνει στην καταγραφή των απόψεων τους και στην αυτοαξιολόγηση των γνώσεων και στάσεων τους μέσω διαφόρων τεχνικών (π.χ. διάγραμμα KWLH). Σε επίπεδο κοινωνικοσυναισθηματικής ανάπτυξης, ενθαρρύνει την συνεργασία και την συμμετοχή όλων των παιδιών, ενισχύει την πρωτοβουλία τους για διερεύνηση και προάγει την αυτενέργεια τους σε ένα κλίμα αποδοχής, ασφάλειας και σεβασμού προς τους άλλους. Ως προς την διαδικασία μάθησης εφαρμόζει εναλλακτικές μεθόδους αξιολόγησης σε όλες τις επιμέρους φάσεις της ( αρχική, διαμορφωτική και τελική). Ο ρόλος του/της νηπιαγωγού είναι πολυδιάστατος, δύναται να λειτουργήσει συνδυαστικά ως: παιδαγωγός, ερευνητής, διαμεσολαβητής και κριτικός φίλος (Πεντέρη κ.α., 2021) .

### **Τεχνικές Αξιολόγησης:**

Εφαρμόζεται η αξιολόγηση(αρχική-διαμορφωτική-τελική) αυτοαξιολόγηση-ετεροαξιολόγηση. Χρησιμοποιείται το διάγραμμα KWLH σε κάθε φάση του σεναρίου μας όπως επίσης και το ημερολόγιο παρατήρησης όπου καταγράφουμε σχόλια και παρατηρήσεις σχετικά με την ενεργό συμμετοχή των παιδιών στις έρευνες που κάνουν για την αναζήτηση πληροφοριών. Επίσης αξιοποιούνται οι τεχνικές της παρουσίασης και της συζήτησης (φύλλα καταγραφής, ψηφιακό βιβλίο).

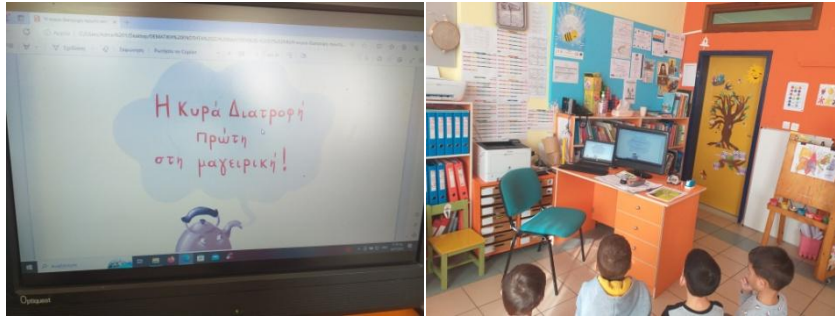
## ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ



Ο Ρούλγχο Τροφούλης (κούκλα ) μέσα από διάφορες δραστηριότητες προσπαθεί να βοηθήσει τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν τη σημαντικότητα της διατροφής στη συνολική μας υγεία, τη σπουδαιότητα της επιλογής τροφίμων με υψηλή διατροφική αξία, την αποφυγή τροφίμων με χαμηλή διατροφική αξία, καθώς τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας.



Τα παιδιά μαζεύονται σε κύκλο και σε ένα χαρτί του μέτρου γράφουν τους κανόνες, συνάπτοντας το συμβόλαιο της τάξης.



Παρουσίαση του βιβλίου «Η κυρά Διατροφή –πρώτη στη μαγειρική». Συζήτηση στον κύκλο. Από πού παίρνουν ενέργεια ο άνθρωπος, τα ζώα και τα φυτά; Είναι απαραίτητο να τρώμε σωστά για να έχουμε «καύσιμα», για να λειτουργήσουμε;

Με ποια μονάδα μετράμε την ενέργεια που μας χαρίζουν οι τροφές;



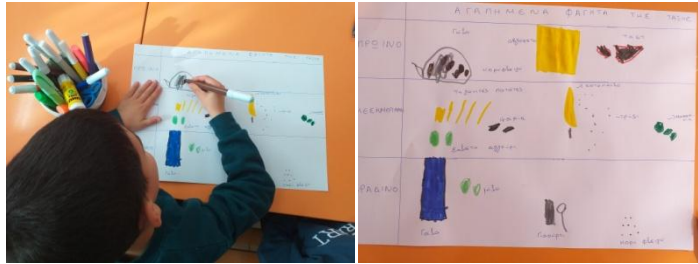
Παίζουμε ένα κινητικό παιχνίδι με τίτλο << Τα καύσιμά μας >>. Τα παιδιά κινούνται στον χώρο με συνοδεία τύμπανου. Εναλλάσσουμε αργούς και γρήγορους ρυθμούς με παραγγέλματα που παραπέμπουν στην ενέργεια που μας δίνει το φαγητό. Π.χ. «περπατάμε αργά, είμαστε νηστικοί», «περπατάμε γρήγορα, έχουμε φάει καλό πρωινό». Εναλλάσσουμε μιμήσεις, π.χ. «τρώμε, σκουπίζουμε το στόμα μας, βαρυστομαχιάζουμε» κ.ο.κ.



Η Επομένη δραστηριότητα έχει τίτλο: << Το αγαπημένο μου φαγητό >>. Οι μαθητές ζωγραφίζουν σε ένα χαρτί το αγαπημένο τους φαγητό και το κρεμάνε στην πλάτη τους με ένα μανταλάκι. Στη συνέχεια κάθε μαθητής παίρνει ένα χαρτί και ένα μολύβι. Στέκονται ακίνητοι σε τυχαία διάταξη. Ξεκινά το τραγούδι [Ρομαντικό γεύμα](#). Όταν η μουσική ξεκινά, κινούνται στον χώρο. Όταν σταματά, σταματούν. Όσο κινούνται στο χώρο, προσπαθούν να δουν στις πλάτες των συμμαθητών τους το αγαπημένο τους φαγητό. Ζωγραφίζουν σε ένα χαρτί το αγαπημένο φαγητό του συμμαθητή τους που βλέπουν στην πλάτη του π.χ. Εμανουέλ –μακαρόνια. Ποιος κατέγραψε τα περισσότερα φαγητά-ονόματα συμμαθητών; Στον κύκλο διαβάζουμε τις καταγραφές και σχολιάζουμε τα «στατιστικά».



Μοιράζουμε τρία (3) χάρτινα πιάτα σε κάθε μαθητή και ζητάμε να ζωγραφίσουν σε κάθε πιάτο αντίστοιχα το φαγητό που θα ήθελαν για πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό. Τους ενθαρρύνουμε να ζωγραφίσουν αυτά που τους αρέσουν και όχι αυτά που θα ήταν καλό να τους αρέσουν. Ποιο είναι το πιο δημοφιλές πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό.



Σχολιάζουμε όλοι μαζί τις διατροφικές προτιμήσεις της τάξης. Συζητάμε πώς μας αρέσει να τρώμε. Μπροστά στην τηλεόραση; Στον υπολογιστή; Με την οικογένεια; Με φίλους; Στο πικνίκ; Είναι ωραίο να μοιράζεσαι το γεύμα ή να το τρως μόνος σου; Φτιάχνουμε πίνακα διπλής εισόδου.

**Μια μέρα στο παλάτι του «Βρέχει το Αγαπημένο μου Φαγητό!»**

«Φανταζόμαστε αυτό το παλάτι, του «Βρέχει το Αγαπημένο μου Φαγητό!» Κοιμόμαστε σε μαλακά κρεβάτια. Σπινάκι, σκαρτομάκα π' θέλουμε για πρωινό και αυτό καθάρισε αμέσως μπροστά μας από το ολόκληρο και πλούσιες ταβάνι!

Υπέροχα! Παίζουμε όλη μέρα! Στο παλάτι αυτό υπάρχουν πολλά παιχνίδια και μεγάλος κήπος για να παίζουμε κρυφτό, κωμήγιο, για να σκαρτομάκα στα δέντρα, να ακαθάρουμε, να φυλάτουμε, να παίζουμε μπάλα. Κοιμάμαστε και πονάει. Τι να ζητήσουμε άραγε για μεσημεριανό από το αόρατο και πλούσιο ταβάνι του παλατιού; Φανταζόμαστε οιαδήποτε το φαγητό που ζητάμε, δεν το φωνάζουμε. Το φέρνουμε στο νου μας. Το τρώμε μεραγιάς απολαυστικές μπουκιές. Χορτασμένοι! Σκουραστήκαμε και τρώμε πολύ πικάνο, στον κήπο.

Και δουλεύει! Ο βασιλιάς έει μείνει απέναντος και δεν έει προσωπικοί καθαρίζουμε, σκουπίζουμε, γκαζίζουμε, η ύστερα παίζουμε. Κρυφτό, κωμήγιο, αγόμενα, φανταζόμαστε δέντρα, ποιο κοροσάει! Γυρίζουμε κακόκοι! Το τραπέζι είναι στρωμένο. Το χρυσοκόκκινο ταβάνι πηράνι.

Για βραδινό π' θα ζητήσουμε; Φέρνουμε στο νου την εικόνα του φαγητού που θα ζητήσουμε, δεν το φωνάζουμε. Μόνο κρατάμε την εικόνα πίσω από τα κλειδιά μας. Τρώμε με φρεζή! Περίτουμε για ύπνο... Χρρρρ!

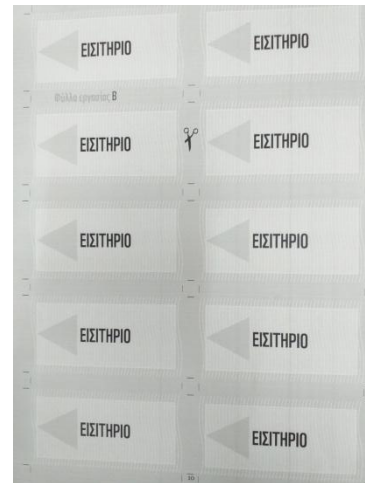
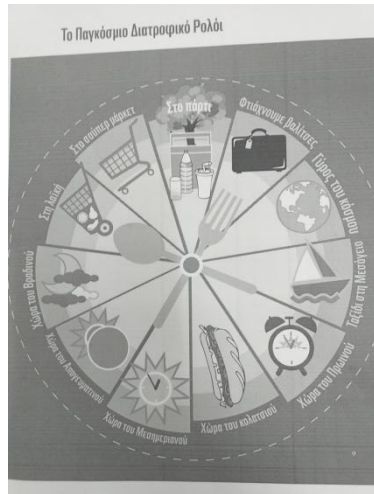
Στα σπλά και καθώς ετοιμάζεται να ημερωθεί, εμείς πρέπει να φύγουμε από το παλάτι του «Βρέχει το Αγαπημένο μου Φαγητό!» και να επιστρέψουμε στο νηπιαγωγείο μας. Στο έδα και στο γάλα. Στα σπλά περπατάμε έδω από το ανοικτό παραθύρο και ψιλά στον έναστρο ουρανό. Το ταβάνι είναι μακριά. Πηδάμε! Να το σκελετό μας από ψηλά. Ετοιμοί για προσγειώνση! Χαίρουμε, χαίρουμε, χαίρουμε, να γυρίσει. Αναλογούμε τα μάτια!



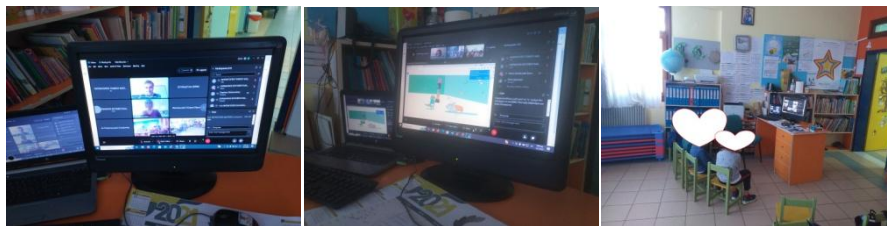
Αφηγούμαστε την ιστορία «Βρέχει το Αγαπημένο μου Φαγητό!». Ανάλυση της ιστορίας

- Πώς πέρασαν τα παιδιά σ' αυτό το παλάτι; Τι ζήτησαν για το κάθε τους γεύμα; Τι θα συνέβαινε αν υπήρχε και ζούσαμε εκεί; Τι θα συνέβαινε αν τα είχαμε όλα έτοιμα και σε αφθονία; Μήπως γι' αυτό ο βασιλιάς είχε μείνει φτωχός κλπ.

Δραματοποίηση: Ζωγραφίζουν το πρωινό που ζήτησαν στο μαγικό παλάτι..



Αναφέρουμε στους μαθητές ότι θα κάνουμε ένα ταξίδι στη Χώρα της Διατροφής. Τα εισιτήρια για όλους είναι έτοιμα! Αναρτάμε στον τοίχο το Διατροφικό Κοσμικό Ρολόι. Είναι ο χάρτης μας για το ταξίδι. Συζήτηση στην ολομέλεια. Στο τέλος του ταξιδιού τα παιδιά παίρνουν στη βαλίτσα τους λέξεις κλειδιά από τις βασικές έννοιες της κάθε δραστηριότητας και ετοιμάζουν ένα σουβενίρ για το σπίτι.



Συμμετοχή εξ αποστάσεως στην επιμορφωτική δράση στην Αειφόρο Εκπαίδευση ,για εκπαιδευτικούς και μαθητές νηπιαγωγείων με θέμα: «Το φαγητό μου για τη γη μου και τον εαυτό μου» που συντονίζει το Κ.Π.Ε./Κ.Ε.Π.Ε.Α. Ιεράπετρας Νεάπολης.



Παιχνίδι ρόλων. Δείχνουμε εικόνες εικόνες με ψαράδες και γεωργούς. Απλώνουμε δύο πανιά, μπλε για τη θάλασσα, καφέ για τη στεριά. Λέμε τροφές (γριβάδι , παντζάρι, μήλο, κ.ο.κ.). Τα παιδιά πρέπει να σταθούν στο σωστό πανί.

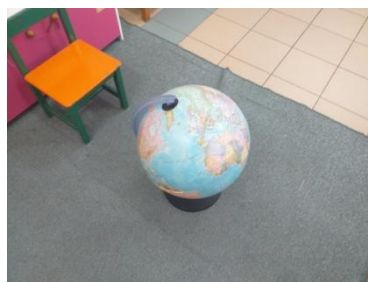




Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες: Γεωργοί και Ψαράδες. Απλώνουμε το πανί με τη στεριά μπροστά στη μία ομάδα και αυτό με τη θάλασσα στη δεύτερη. Οι πρώτοι κάνουν ότι σπέρνουν το χωράφι. Οι δεύτεροι ότι ψαρεύουν.



Αφηγούμαστε: «Τι ευτυχισμένοι που είναι οι γεωργοί και οι ψαράδες! Νόστιμα ψάρια ψαρεύουν οι ψαράδες. Λαχταριστά φρούτα, λαχανικά και στάρια καλλιεργούν οι γεωργοί. Ποιος βρόμισε το χώμα με φάρμακα; Ποιος έριξε στη θάλασσα σκουπίδια και πετρέλαιο; Ποιος έβαλε χημικά στα φυτά για να μεγαλώσουν γρήγορα; Όταν βρέχει αυτά ξεπλένονται στη θάλασσα. Πάνε και τα ψάρια, κατάνια τα δηλητήρια. Πάει η ψαριά μας! Γρήγορα να καθαρίσουμε το χώμα και τη θάλασσα!». Δημιουργούμε με βάση τους παραπάνω προβληματισμούς δυο κολάζ



Δείχνουμε την υδρόγειο σφαίρα της τάξης. Παρατηρούμε τις θάλασσες και τις στεριές. Από εκεί παίρνουμε το φαγητό μας. Τι θα γινόταν αν βρομίζαμε το νερό και το χώμα της Γης; Τι θα συνέβαινε στην τροφή μας; Πού θα κατέληγε αυτή η «βρομιά»;

Ένας κόκκος ρυζιού  
λέει την ιστορία του  
Η αφίηση για τα πιο μικρά παιδιά

«Όλα ξεκίνησαν από ένα σπυράκι. Παίρτου όπως και η θεά σου (την)  
Αλλά τώρα μένω για πάντα και η θεά μου (την) ξεκίνησε σε μια μικρή  
κασσιό που λέγεται Πικασό. Πρώτα άγγισαν καλά το χώμα. Όταν  
κάνεται καλά πριν λίγο, όταν παίζει τους νεαρούς, τότε έρχονται  
φύλλα στο κλάμα. Για να είναι πιο δυναμικά. Τα παιδιά φέρνουν  
όπως μένουν στο κλάμα. Και, κάθε φορά που άρχει, ξεκινάει στο  
κλάμα, στο νερό που πατάει κάτω από τη κασσιό και στη σάλασσα. Όταν  
στο τραπέζι που παίζει πριν λίγο. Έτσι από άνοιξη να μερύνει.  
Έτσι από άνοιξη να μερύνει.  
Τέτοια καρδιά. Με θέρμαν.

Τότε άρχει μια μεγάλη περιπέτεια στο εργαστήριο. Πρώτα από ένα  
σπυράκι μικρότερο. Στο τέλος με έβαλαν στο κλάμα και το κλάμα σε ένα  
γλάστρα κούκι και μετά ταξίδεψε ως τη κασσιό σου και ως τη σουλα σουλάκι.

Από εκεί με άγγισσε η δασκάλα σου (η δασκάλα σου). Τελειώθηκε για  
ρύζι. Με μετρήσει. Αλλά μετρήσει πολύ και ηπαρά τη μισή μερίδα στα  
σπυράκια. Πρώτα και το κλάμα από τη σάλασσα και γιατί ήταν το  
τελευταίο σπυράκι στο κλάμα. Τώρα που κλάμα και η κασσιό. Αλλά  
έτσι πολλά παραπάνω και από τον δασκάλου. Δασκάλα σου και από  
όλους τους ανθρώπους που ακούστηκαν μαζί μου.

Μην φοβάστε να βρείτε ποια παραπάνω είναι αυτή!»



Σε ποιον αρέσει το πιλάφι; Εμφανίζουμε το σακουλάκι με το ρύζι. Ανήκει στην οικογένεια που τη λένε «δημητριακά», από τη θεά Δήμητρα. Δείχνουμε την εικόνα της θεάς και ένα σπυράκι ρυζιού. Ακούμε την ιστορία του. Μοιράζουμε στα παιδιά από μία λωρίδα μαύρου γκοφρέ χαρτιού. Κάθε φορά που τα παιδιά ακούν στην ιστορία κάτι που βρομίζει τη Γη, και κάνει τη θεά Δήμητρα να θυμώνει, ανεμίζουν τη λωρίδα του χαρτιού. Τι παράπανα έχει ο κόκκος του ρυζιού από τους ανθρώπους κι από εμάς; Τι παράπανα έχει η θεά Δήμητρα;



Αξιοποιώντας όλα τα προηγούμενα παιχνίδια τα παιδιά καλούνται να εντοπίσουν και να συζητήσουν για τα εξής προβλήματα: ρύπανση εδάφους και νερού, καυσαέρια από τα εργοστάσια και τις μεταφορές, σκουπίδια από όλο τον κύκλο ζωής του προϊόντος. Τι μπορούμε να κάνουμε; Τα παιδιά διατυπώνουν τις προτάσεις τους οι οποίες καταγράφονται και αναφέρονται ακολούθως μη βάζουμε πολλά φάρμακα όταν καλλιεργούμε, να μη σπαταλάμε το νερό στο χωράφι, να μην τρώμε τροφές που ταξιδεύουν από πολύ μακριά, να μην πετάμε φαγητό. Τελειώνουμε το ταξίδι μας ευχαριστώντας τη θεά Δήμητρα, αλλά και τον θεό της θάλασσας, τον Ποσειδώνα, που μας χαρίζουν όλες τις τροφές από τη στεριά και τη θάλασσα. Υποσχόμαστε να μην κάνουμε τους θεούς να θυμώνουν. Θα σεβόμαστε τα δώρα τους



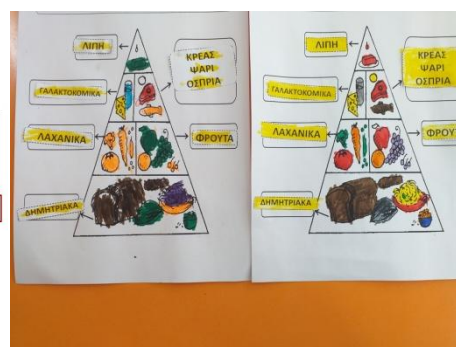
Ακούμε και χορεύουμε το τραγούδι «Ο Χορός των Μπιζελιών. Γίνεται συζήτηση στην ολομέλεια :ποια λαχανικά ήταν καλεσμένα στον χορό; Ποιος τα έχει δοκιμάσει; Του αρέσουν; Τα αναγνωρίζουν στους πάγκους της λαϊκής αγοράς;



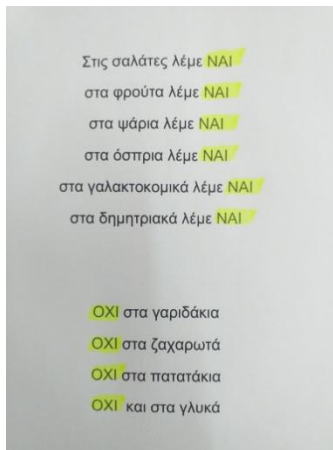
Κρύβουμε κάποια από τα φρούτα και τα λαχανικά κάτω από ένα πανί. Τα παιδιά κάθονται στον κύκλο γύρω του. Ποιος θέλει να του δέσουμε τα μάτια με ένα μαντίλι, να τραβήξει ένα φρούτο ή λαχανικό, να το αγγίξει και να μαντέψει ποιο είναι;



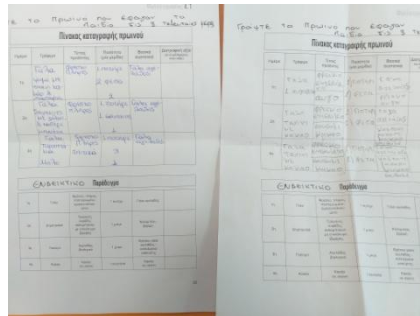
Δημιουργούμε δύο ομάδες. Τα παιδιά κόβουν καρτελάκια με φρούτα και λαχανικά. Ποια από τα φρούτα και τα λαχανικά που δείχνουν οι εικόνες αγγίξαμε στο παιχνίδι μας; Οι μαθητές σχολιάζουν τις σύντομες πληροφορίες που περιέχουν οι εικόνες για τις βιταμίνες και τα θρεπτικά στοιχεία των φρούτων και των λαχανικών και δημιουργούν Κολάζ.



Μιλάμε για την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής. Εξηγούμε πώς είναι καλή για την υγεία μας και για το περιβάλλον. Οι τροφές που πρέπει να τρώμε πιο συχνά είναι παράλληλα και αυτές που επιβαρύνουν λιγότερο τον πλανήτη. Εξηγούμε ότι τα παιδιά στην ηλικία τους πρέπει να τρώνε 2-3 μερίδες κρέας την εβδομάδα. Φτιάχνει κάθε παιδί την δική του πυραμίδα παιδικής μεσογειακής διατροφής.



Συνεχίζοντας φτιάχνουμε το δικό μας τραγούδι για τη σωστή διατροφή για το περιβάλλον και την υγεία μας, αλλάζοντας τους στίχους σε ένα γνωστό τραγούδι.



Ζητείται από τα παιδιά να καταγράψουν με τη βοήθεια των γονιών τους στο σπίτι, τι έτρωγαν για πρωινό τις 3 τελευταίες μέρες. Σχολιάζουμε με τα παιδιά τα ημερολόγια του πρωινού τους, και συζητάμε τι τρώνε τα περισσότερα παιδιά για πρωινό.



Δραστηριότητα με τίτλο :<<Ο βασιλιάς της ζάχαρης>> .Εξηγούμε στα παιδιά ότι όταν οι τροφές περιέχουν πολλή ζάχαρη και πολύ αλάτι αυξάνεται το βάρος μας περισσότερο από το κανονικό, χαλάνε τα δόντια μας και νιώθουμε πιο κουρασμένοι. Επίσης αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι άλλες τροφές, που κάνουν καλό στην υγεία, στην ανάπτυξη, να φαίνονται άνοστες και να τις αποφεύγουμε. Τοποθετούμε στο πάτωμα δυο πανιά διαφορετικού χρώματος. Το ένα αντιστοιχεί στις τροφές με πολλή ζάχαρη και το άλλο στις τροφές με λίγη ζάχαρη. Βάζουμε φωτογραφίες τροφών αναποδογυρισμένες στο πάτωμα και κάνουμε έναν κύκλο με τα παιδιά γύρω τους. Η μουσική ξεκινά. Τα παιδιά περνούν τη ζωγραφιά του

Βασιλιά της Ζάχαρης από χέρι σε χέρι. Όταν η μουσική σταματήσει, όποιος έχει τον Βασιλιά της Ζάχαρης σηκώνεται από τον κύκλο και διαλέγει μία εικόνα από το πάτωμα. Διαλέγει σε ποιο από τα δυο πανιά θα την τοποθετήσει.



Παρουσιάζει ο καθένας το φαγητό που έφερε από το σπίντι. Καταιγισμός ιδεών. Κάνουμε κατηγοριοποιήσεις του κολατσιού (φρούτα, συσκευασμένες τροφές, κλπ.). Τι φέραμε να πιούμε; Νερό, αναψυκτικό, χυμό, σοκολατούχο γάλα; Φτιάχνουμε έναν πίνακα με «στατιστικά». Συζητάμε γιατί είναι καλύτερο να φέρνουμε φαγητό που ετοιμάστηκε στο σπίντι, παρά κάτι αγοραστό. Συνοψίζουμε τον χρυσό κανόνα: όσο λιγότερο επεξεργασμένη και βιομηχανοποιημένη είναι η τροφή μας, τόσο καλύτερη για την υγεία μας και το περιβάλλον.



Εμφανίζουμε την μπανάνα που έχουμε φέρει. Ποιος άλλος έχει φέρει μπανάνα; Από πού είναι; Η δική σας τουλάχιστον δεν είναι από την Κρήτη, αλλά εισαγόμενη, από την Αφρική ή τη Λατινική Αμερική. Αφηγούμαστε την ιστορία της μπανάνας και τις χιλιομετρικές αποστάσεις για να μετρήσουμε τα τροφοχιλιόμετρα της μπανάνας. Στην υδρόγειο σφαίρα βρίσκουμε τη χώρα προέλευσης της μπανάνας. Με μια κλωστή «μετράμε» την απόσταση ως την Ελλάδα.



Συζητάμε με τα παιδιά και καταγράφουμε τις ιδέες τους πώς θα μπορούσαμε να βελτιώσουμε τις επιλογές μας, ώστε το κολατσιό μας να είναι πιο υγιεινό και να έχει μικρότερο οικολογικό αποτύπωμα. Τρώμε το κολατσιό μας, κερνάμε ο ένας τον άλλον, ακούμε μουσική, τραγουδάμε. Διαχωρίζουμε τα σκουπίδια από τις συσκευασίες, τα τοποθετούμε στα αντίστοιχα κουτιά και τα ανακυκλώνουμε, αφού προηγουμένως βεβαιωθούμε ότι οι συσκευασίες είναι καθαρές. Περίσσεψε φαγητό; Τι μπορεί να πάει στον κομποστοποιητή; Τι μπορεί να φυλαχθεί για να φαγωθεί αργότερα, τι μπορεί να προσφερθεί σε συμμαθητή; Υπενθυμίζουμε τον κανόνα ότι δεν πετάμε φαγητό



.Τίτλος δραστηριότητας:<< Τα κάναμε σαλάτα.>> Συζήτηση. Μιλάμε με τα παιδιά για τη θέση των λαχανικών στις δύο πυραμίδες διατροφής .Τα παιδιά φτιάχνουν νόστιμες σαλάτες και τις σερβίρουν στο πιάτο. Στη συνέχεια όλη η τάξη βραβεύει την πιο νόστιμη σαλάτα, την πιο υγιεινή και την πιο πολύχρωμη!



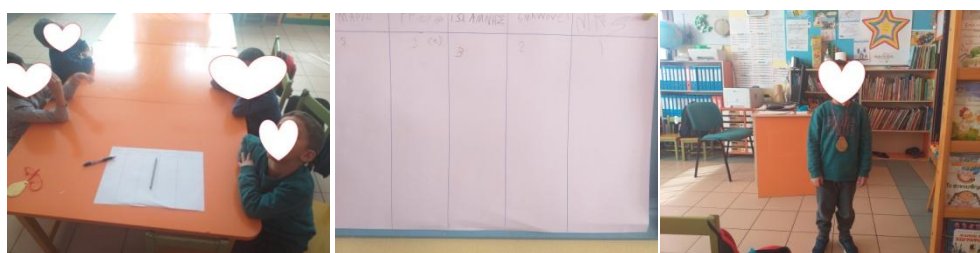
Παίζουμε το <<παιχνίδι των τεσσάρων εποχών>. ένα κινητικό παιχνίδι με στοχο την ανάκληση των γνώσεων .Τοποθετούμε στις τέσσερις γωνίες της τάξης από ένα χρωματιστό πανί, ένα για κάθε εποχή του χρόνου με μουσική υπόκρουση οι Τέσσερις Εποχές του Βιβάλντι. Οι μαθητές, όταν η μουσική σταματήσει, πρέπει να σταθούν στο σωστό πανί/εποχή που αντιστοιχεί στο λαχανικό της προτίμησής τους. Παρατηρούμε όλοι μαζί πού έχει σταθεί το κάθε παιδί. Σωστά ή λάθος; Σχολιάζουμε συνολικά τα λαχανικά της κάθε εποχής του χρόνου. Καταιγισμός ιδεών: Γιατί βρίσκουμε πια όλα τα λαχανικά όλες τις εποχές του χρόνου; Τι συνέπειες έχει αυτό; Πώς λειτουργεί ένα θερμοκήπιο και τι μπορεί να «κοστίζει» στο περιβάλλον και στην υγεία μας (περισσότερα φυτοφάρμακα, ενέργεια, κλπ.); Τι μπορεί να σημαίνει ένα προϊόν που εισάγεται από άλλες χώρες.



Παιχνίδι ρόλων με τίτλο <<Η ψαρόσουπα>>. Παρατηρούμε πού βρίσκονται τα ψάρια σε σχέση με το κρέας στην πυραμίδα διατροφής. Γιατί μας είναι απαραίτητα; Χωρίζουμε τα παιδιά σε ομάδες και μοιράζουμε τις κομμένες καρτέλες ρόλων. Στήνουμε το σκηνικό στην τάξη. Μία γωνιά, ορίζεται ως θάλασσα, μία ως κουζίνα και μία ως ταβέρνα. Οι μαθητές παίρνουν θέσεις ανάλογα με το ρόλο τους και το παιχνίδι ξεκινάει. Είναι Ιούνιος! Πετάμε όλα τα ψάρια της ημέρας στη θάλασσα και καλούμε τους ψαράδες να ψαρέψουν χωρίς να τους δώσουμε καμία άλλη οδηγία. Κάποια στιγμή, παρεμβαίνει ο λιμενικός και ελέγχει, ενδεικτικά, τις ψαριές των ψαράδων. Όσα ψάρια δεν έχουν το επιτρεπόμενο μέγεθος τα επιστρέφουμε στη θάλασσα. Στη συνέχεια ο εστιατορας διαλέγει κάποια ψάρια βάσει της συνήθους ζήτησης και των τιμών. Ο εστιατορας τα παραδίδει στον μάγειρα, ο οποίος γκρινιάζει γιατί κάποια είναι πιο μπελάς στο μαγείρεμα. Έρχεται η σειρά των πελατών και του σερβιτόρου. Άλλοι θέλουν γόνο για τα παιδιά τους, άλλοι μεγάλο ψάρι χωρίς κόκαλα. Τους αφήνουμε λίγο να παίξουν. Περνάει ο εθελοντής του WWF, ο οποίος κολλάει στο εστιατόριο την αφίσα, όπου αναγράφεται το ελάχιστο επιτρεπόμενο για αλιεία μέγεθος κάθε ψαριού. Με το χαρακάκι τους τα παιδιά ελέγχουν αν τα ψάρια που παρήγγειλαν είναι στο σωστό μέγεθος. Αν δεν είναι, αλλάζουν την παραγγελία.



Ένας ουρακοτάγκος στο μπισκότο μας. Έχουμε δύο εικόνες με λυπημένο ουρακοτάγκο και χαρούμενο ουρακοτάγκο. Βάζουμε 2 κάδους στις δύο πλευρές της τάξης, στον ένα κολλάμε απ' έξω τη μία εικόνα, στον άλλο την άλλη. Δίνουμε κάρτες με τρόφιμα και ζητάμε από τα παιδιά να βρουν σε ποιον κάδο ανήκει η κάρτα τους και να τον ρίξουν μέσα. Παίζουν μόνο όση ώρα ακούγεται η μουσική. Με το που σταματάει, μένουν ακίνητα. Ξεκινάμε τη μουσική, μέχρι να βάλουν όλοι τις κάρτες σε έναν από τους δύο κάδους. Κολλάμε τις εικόνες (με τη λεζάντα χαρούμενος και λυπημένος ουρακοτάγκος) στον αντίστοιχο κάδο κάτω από την εικόνα κι εξηγούμε στα παιδιά πως ότι βρίσκεται στον κάδο του λυπημένου ουρακοτάγκου περιέχει φοινικέλαιο. Τα παιδιά αναλαμβάνουν να ζητήσουν από τους γονείς τους να αποφεύγουν αυτές τις τροφές



Σειρά έχει τώρα η υγρή τροφή. Ρωτάμε τους μαθητές πόσα ποτήρια νερό πίνουν την ημέρα. Όποιος πίνει τα πιο πολλά ανακηρύσσεται Σούπερ-Νεροφίδας και λαμβάνει ειδικό μετάλλιο. Κατά τη διάρκεια της χρονιάς το μετάλλιο θα αλλάζει χέρια, πηγαίνοντας κάθε φορά στον πιο... διψασμένο. Δίνουμε στα παιδιά την πληροφορία ότι για την ηλικία τους, 4-8 ετών, συνιστώνται 6-7 ποτήρια την ημέρα. Πώς πίνουν το νερό; Σε ποτήρια; Σε παγούρια; Αγοράζουν μπουκαλάκια; Ποια τα πλεονεκτήματα του παγουριού; Ποια τα πλεονεκτήματα του νερού της βρύσης; Τι θα συνέβαινε αν συγκεντρώναμε όλα τα άδεια πλαστικά μπουκάλια από το νερό μας στην αυλή του σχολείου; Πόσο ψηλός θα ήταν ο πύργος που θα φτιάχναμε; Πόσα χρόνια θα χρειαζόταν η Γη για να διαλύσει το πλαστικό;



Παιχνίδι ρόλων με τίτλο ,<Η λαϊκή>. Μοιράζουμε κάρτες με φρούτα και λαχανικά .Γράφουν τις τιμές των προϊόντων τους και τον τόπο παραγωγής τους.. Οι υπόλοιποι μαθητές κάνουν τους αγοραστές. Στον κύκλο συζητάμε με τι κριτήρια αγόρασαν οι καταναλωτές, και με τι επιχειρήματα τους έπεισαν οι πωλητές. Ήταν το προϊόν φρέσκο, ήταν νόστιμο; Ήταν από μία συγκεκριμένη και γνωστή, για το προϊόν, περιοχή ; Μήπως οι πωλητές έδιναν κάποιο δώρο ή προνόμιο (δικαίωμα δοκιμής ή μια ποσότητα προϊόντος δώρο);



Συνεχίζοντας μιλάμε για τα μήλα και την σπουδαιότητα τους. Να ένα μήλο! Συζήτηση «στρογγυλής τραπέζης» Μουσική υπόκρουση το τραγούδι «Μίλα μου για μήλα». Παρουσιάζουμε μήλα από διαφορετικές ποικιλίες. Τους δίνουμε από ένα μήλο από κάθε είδος. Τους ζητάμε να αναγνωρίσουν την ποικιλία. Πρέπει να κόψουν, να μυρίσουν και να γευτούν το μήλο. Δένουμε τα μάτια ενός παιδιού εναλλάξ από την ομάδα και του δίνουν να δοκιμάσει ένα μήλο και να το αναγνωρίσει. Ποιος είναι ο καλύτερος γευσισγνώστης της τάξης; Ποιες ποικιλίες τούς είναι περισσότερο γνωστές; Ποιες ήταν ευκολότερο να αναγνωρίσουν; Γιατί; (λόγω αρώματος, χρώματος, γεύσης, υφής); Στη συνέχεια δείχνουμε στους μαθητές τρία μήλα. Ένα ολοστρόγγυλο, ένα λίγο χτυπημένο κι ένα σάπιο. Ρωτάμε τι γεύση νομίζουν ότι έχει το καθένα; Θα τα τρώγαμε και τα τρία; Πώς καταλαβαίνουμε αν κάτι έχει σαπίσει; Ποιο θα προτιμούσαν; (επιλέγουν το πιο «όμορφο»).



Φτιάχνουμε το ψηφιακό μας βιβλίο και το παρουσιάζουμε στα παιδιά του Δημοτικού αλλά και στους Γονείς μας.

Αξιολόγηση προγράμματος.

Είναι στο αρχείο του Νηπιαγωγείου

#### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

1. Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης της WWF.
2. «Ο Ρούλης ο Τροφούλης και η περιπέτειά του στον κόσμο της υγιεινής διατροφής» από ΙΕΠ της Μήττα Αγορίτσα.
3. Πεντέρη, Ε., Χλαπάνα, Ε., Μέλλιου, Κ., Φιλιππίδη, Α. & Μαρινάτου, Θ. (2021). *Οδηγός Νηπιαγωγού. Πρόγραμμα Σπουδών για την Προσχολική Εκπαίδευση*. Αθήνα: ΙΕΠ.