

|  |
| --- |
| **ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ** |
| ***Πρόγραμμα Καλλιέργειας Δεξιοτήτων*** |
|  |
| **2024 - 2025** |



|  |
| --- |
| **ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ** |
| **ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ – ΕΥ ΖΗΝ**  **1. Υγεία: Διατροφή-Αυτομέριμνα-Οδική Ασφάλεια** |
|  |
| **Τίτλος:**  **«Μια ομάδα, μια τάξη, ένα σχολείο παίρνουν τροφή για δράση»** |
|  |
| **Φορέας:**  **Φορέας: UNICEF Συγγραφείς: Μαρία Δημοπούλου (Med)**  **Κλεονίκη Κοκκινοπλίτη** |



# Δομή Προγράμματος Καλλιέργειας Δεξιοτήτων

|  |  |
| --- | --- |
| **1ο Εργαστήριο** | **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα** |
| **Τίτλος εργαστηρίου** | Οι μαθητές/τριες να γνωριστούν ενεργοποιώντας τις αισθήσεις τους, να οικοδομήσουν σχέσεις μεταξύ τους, να γίνουν ομάδα.  Να επικοινωνήσουν, να συνεργαστούν βασικές αρχές που θα διέπουν τον τρόπο εργασίας στα εργαστήρια που θα ακολουθήσουν.  Οι μαθητές/τριες παροτρύνονται να διατυπώσουν σκέψεις και να εκφράσουν απόψεις ως προς τον ορισμό της διατροφής αποκτώντας τη γενική εικόνα του περιεχομένου του προγράμματος.  **Δεξιότητες Στόχευσης Εργαστηρίου:**  Επικοινωνία, ενσυναίσθηση, ομαδική συνεργασία, διαχείριση πληροφοριών και επεξεργασία δεδομένων.  **Σύνδεση με Πρόγραμμα Σπουδών**  Οι δραστηριότητες του εργαστηρίου μπορούν να ενσωματωθούν με πολλούς τρόπους στην καθημερινή εκπαιδευτική πρακτική του Νηπιαγωγείου, καλύπτοντας ένα ευρύ φάσμα γνωστικών αντικειμένων και ενισχύοντας την ολιστική ανάπτυξη των παιδιών. Παράλληλα προσφέρει ευκαιρίες για δημιουργική έκφραση, εξερεύνηση και κοινωνική αλληλεπίδραση.  Γλώσσα και Επικοινωνία:  Αναπτύσσονται δεξιότητες προφορικής έκφρασης, κατανόησης και εμπλουτισμού λεξιλογίου μέσω διαλόγων και αφήγησης.  Καλλιτεχνική Αγωγή:  Ενθαρρύνεται η δημιουργικότητα και η έκφραση μέσω των εικαστικών τεχνών, της μουσικής και του θεάτρου.  Κοινωνικές και Συναισθηματικές Δεξιότητες:  Προωθείται η συνεργασία, η ενσυναίσθηση και η ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων μέσω ομαδικών δραστηριοτήτων και παιχνιδιών ρόλων.  **Ενδεικτικός Χρόνος: Τρείς (3) διδακτικές ώρες** |
| **"Μια τάξη, μια** |
| **ομάδα, μια** |
| **συντροφιά** |
| **εκπαιδεύεται στη** |
| **σωστή διατροφή και** |
| **την σωματική** |
| **άσκηση"** |
| **1** |
|  | **Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)** |
|  | Το 1ο εργαστήριο είναι αφιερωμένο στη γνωριμία και το δέσιμο  της ομάδας, στη γνωριμία των μαθητών/τριών με τους υπερασπιστές, στην διερεύνηση της έννοιας της διατροφής. |
|  | **Δραστηριότητα 1: Παιχνίδι γνωριμίας - «Πες το όνομά σου» Συμμετοχή: ομαδικά**  **Ενδεικτικός Χρόνος: Δεκαπέντε (15’)**  **Σκοπός:** Να γνωριστούν οι μαθητές/τριες μεταξύ τους και με τον/την εκπαιδευτικό και να αποκτήσουν μια γενική εικόνα της ομάδας.  **Περιγραφή δραστηριότητας:**  Όλη η ομάδα είναι στον κύκλο καθισμένη. Ένα μπαλάκι περνάει από χέρι σε χέρι ή το πετάμε από τον έναν στον άλλο, ενώ ακούμε μουσική. |



|  |  |
| --- | --- |
|  | **Δραστηριότητα 2: Παιχνίδι γνωριμίας - «Βρες έναν φίλο» Συμμετοχή: Ομαδικά**  **Ενδεικτικός Χρόνος: Δεκαπέντε (15’)**  **Σκοπός:** Να αναζητήσουν έναν φίλο/η και να επικοινωνήσουν ενεργοποιώντας τις αισθήσεις τους.  **Περιγραφή δραστηριότητας:**  Όλη η ομάδα σκορπίζεται στον χώρο. Βάζουμε μια χορευτική μουσική. Χορεύουν αυτοσχεδιάζοντας και με το σταμάτημα της μουσικής, πρέπει όποιος κρατάει το μπαλάκι να λέει το όνομά του. Στη συνέχεια όλα τα παιδιά επαναλαμβάνουν ρυθμικά το όνομα του παιδιού χτυπώντας παλαμάκια σε κάθε συλλαβή του ονόματός του. Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται όταν το μπαλάκι έχει περάσει από τα χέρια όλων των παιδιών.  α) να βρουν έναν φίλο,  β) να τον χαιρετήσουν με το χέρι γ) να τον χαϊδέψουν στο μάγουλο δ) να του χαμογελάσουν  ε) να τον κοιτάξουν στα μάτια, να τα κλείσουν, να τα ανοίξουν και να τον ξανακοιτάξουν χαμογελώντας  στ) να ακουμπήσουν τις πλάτες, τις μύτες, τα πόδια, τα γόνατα, τα αυτιά κλπ. (με διαφορετικούς φίλους κάθε φορά).  **Δραστηριότητα 3 : Παιχνίδι συνεργασίας - «Το μπαλόνι που χορεύει»**  **Συμμετοχή: Ομαδικά Ενδεικτικός Χρόνος: Πέντε (5’)**  **Σκοπός:** Να συνεργαστεί και να συντονιστεί η ομάδα σ΄ έναν κοινό στόχο.  **Περιγραφή δραστηριότητας:**  Παίρνουμε ένα μεγάλο πανί και τα παιδιά το κρατάνε περιμετρικά. Στο κέντρο τοποθετούμε ένα μπαλάκι ή ένα μπαλόνι. Βάζουμε μια εύθυμη μουσική και τα παιδιά κουνάνε το πανί κάνοντας το μπαλόνι να χορεύει χωρίς να πέσει κάτω.  **Δραστηριότητα 4: «Γνωρίζουμε τους Υπερασπιστές μας» Συμμετοχή: ομαδικά**  **Ενδεικτικός Χρόνος: Είκοσι (20’)**  **Περιγραφή δραστηριότητας:**  Προβάλουμε το πρώτο βίντεο στο <https://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr/path-player?courseid=breakfast-kindergarten&unit=670e1182a8cfb420e8078638Unit>[[1]](#footnote-1)με την παρουσίαση των χαρακτήρων του προγράμματος - τους Υπερασπιστές μας! Αποστολή: Η αποστολή των υπερασπιστών είναι να προστατεύουν τα παιδιά και τα δικαιώματά τους σε όλον τον κόσμο.  Μπόρζι - o σκύλος: όνομα εμπνευσμένο από το σκυλί μπορζόι που έχει μεγάλη μύτη.  Ίντρι - o λεμούριος: όνομα εμπνευσμένο από το όνομα της οικογένειας των μεσαίων προς μεγάλων σε μέγεθος λεμούριων τους Ιντριίδες  Φελίς - η τίγρης: όνομα εμπνευσμένο από το επιστημονικό όνομα του αιλουροειδούς, Felidae  Ο Μπόρζι - Ο Φύλακας της Εκπαίδευσης |



|  |  |
| --- | --- |
|  | Είναι ο φύλακας της εκπαίδευσης και των ίσων ευκαιριών. Έχει την τρομερή υπερ… μύτη και "μυρίζει" τις ευκαιρίες για μάθηση σε κάθε γωνιά του κόσμου! Ο Μπόρζι είναι σούπερ ακούραστος και δεν σταματά μέχρι όλα τα παιδιά να μπορούν να μάθουν για τα πάντα γύρω τους!  Λατρεύει  Να τρώει πρωινό & ενδιάμεσα γεύματα! Μπορείς να τον πεις και βασιλιά του πρωινού και του δεκατιανού/απογευματινού! Έχει πάντα μαζί του λίγα καροτάκια και ένα ωραίο ντιπ γιαουρτιού για να τα βουτήξει μόλις η κοιλιά του γουργουρίσει. Πολύ χρήσιμο για τις μεγάλες αποστολές των υπερασπιστών που όλο και κάποιος θα πεινάσει!  Αγαπημένη Λιχουδιά  Τρελαίνεται να δοκιμάζει νέες γεύσεις! Με το που μαθαίνει για κάποια νέα υγιεινή συνταγή, τη φτιάχνει κατευθείαν για το πρωινό ή το δεκατιανό του!  Η Φελίς - Η Πρεσβευτής της Ισότητας και της Δικαιοσύνης  Υπερασπίζεται την ισότητα και προστατεύει τα παιδιά από κάθε τι άδικο. Έχει τη φοβερή υπερ… φωνή και με αυτή φέρνει τη δικαιοσύνη σε όλα τα παιδιά! Είναι σούπερ δυναμική και δεν σταματά μέχρι όλα τα παιδιά να έχουν το δίκαιο με το μέρος τους!  Λατρεύει  Να πίνει νερό! Δεν πάει πουθενά χωρίς το τεράστιο… βαρέλι της με νερό που ονομάζει Σούπερ Παγούρι! Πολύ χρήσιμο όταν μάχεται υπέρ των δικαιωμάτων των παιδιών ή όταν χρησιμοποιεί τον σούπερ βρυχηθμό της για να μεταφέρει το μήνυμα της ισότητας σε όλο τον κόσμο.  Αγαπημένη Λιχουδιά  Νερό και πάλι νερό! Νερό σε όλες του τις μορφές: νερό με παγάκια, νερό χωρίς παγάκια, νερό σε ποτήρι, νερό σε παγούρι, νερό από βρύση, νερό εμφιαλωμένο, νερό αρωματισμένο με φρούτα και αρωματικά, νερό με μπουρμπουλήθρες, νερό με μια φέτα λεμόνι και ό,τι άλλο νερό φανταστείς!  Ο Ίντρι - Ο Προστάτης της Υγείας και της Ευτυχίας προστατεύει την υγεία και την ευτυχία των παιδιών σε όλο τον κόσμο! Έχει το απίθανο υπερ… άλμα και γι’ αυτό βρίσκεται στη στιγμή όπου χρειάζεται να προστατεύσει την υγεία των παιδιών. Είναι σούπερ γρήγορος και δεν σταματά μέχρι να σιγουρευτεί ότι όλα τα παιδιά είναι υγιή και ασφαλή.  Λατρεύει  Τη σωματική δραστηριότητα: του αρέσει να κινείται, να σκαρφαλώνει, να τρέχει, να ανεβαίνει, να κατεβαίνει… όλη την ώρα. Έχει πάντα μαζί του το σχοινάκι του από κληματσίδα, ώστε να μην χάνει προπόνηση και να κάνει τα χοροπηδητά του όταν βαριέται. Βέβαια, αυτό το σχοινάκι του έχει φανεί χρήσιμο και σε πολλές αποστολές που πρέπει να δράσει σούπερ γρήγορα για να προστατεύσει τα παιδιά!  Αγαπημένη Λιχουδιά  Τρελαίνεται για οτιδήποτε δεν είναι ζωικό. Λαχανικά, φρούτα, όσπρια και ξηροί καρποί είναι αγαπημένες λιχουδιές! |



|  |  |
| --- | --- |
|  | **Δραστηριότητα 4: «Οι Υπερασπιστές γίνονται φίλοι μας» Συμμετοχή: Ομαδικά**  **Ενδεικτικός Χρόνος: Δεκαπέντε (15’)**  **Σκοπός:** Να έχουν την ευκαιρία να εκφράσουν τα συναισθήματά τους για τους υπερασπιστές**,** να γνωρίσουν καλύτερα τα ονόματα και τις ιδιότητές τους.  **Περιγραφή δραστηριότητας:**  Εκτυπώνουμε τις φιγούρες των υπερασπιστών και τις αναρτούμε σε εμφανές σημείο της τάξης. Ζητάμε από τα παιδιά σε post it να γράψουν ή να ζωγραφίσουν ένα μήνυμα για τον αγαπημένο τους υπερασπιστή.  **Δραστηριότητα 5: Το σχοινάκι του Ίντρι Συμμετοχή: Σε ομάδες παιδιών**  **Ενδεικτικός χρόνος: Δεκαπέντε (15’)**  **Σκοπός:** Να παίξουν και να κινηθούν σε διαφορετικές κατευθύνσεις στον χώρο (μπρός, πίσω, δεξιά, αριστερά).  **Περιγραφή δραστηριότητας:**  Χωρίζονται τα παιδιά σε ομάδες των πέντε (5) μαθητών/τριών. Δύο παιδιά κρατάνε ένα σχοινάκι από τις άκρες του και το κουνάνε δεξιά αριστερά χαμηλά κοντά στο πάτωμα. Τα παιδιά της κάθε ομάδας θα προσπαθήσουν να περνάνε πηδώντας πάνω από το σχοινάκι χωρίς να το αγγίζουν με τα πόδια τους. Ακολουθούν στη συνέχεια οι υπόλοιπες ομάδες. Επίσης εναλλάσσονται τα παιδιά που κρατούν το σχοινάκι. Στο παιχνίδι συμμετέχει και ο/η εκπαιδευτικός ενθαρρύνοντας τα παιδιά.  **Δραστηριότητα 6: Η ανάγκη μας για φαγητό και νερό Συμμετοχή:** ομαδικά  **Ενδεικτικός Χρόνος: Είκοσι (20’)**  **Στόχος:** να κατανοήσουν τα παιδιά πως διατροφή είναι αυτό που τρώμε.  **Υλικά:** Φρούτα, λαχανικά  **Περιγραφή δραστηριότητας:**  Μετά από τόση κίνηση ο/η εκπαιδευτικός ρωτάει τα παιδιά αν έχουν διψάσει ή πεινάσει. Παροτρύνουμε τα παιδιά να πιούνε νερό, να ξεδιψάσουν και να ενυδατωθούν.  Παράλληλα έχει ετοιμάσει ο/η εκπαιδευτικός μια πιατέλα με φρούτα εποχής, καρότα, αγγουράκια και τα προσφέρει στα παιδιά. Παροτρύνει τα παιδιά να δοκιμάσουν από όλα.  Κάνουμε μια συζήτηση με τα παιδιά για τη διατροφή.  Ενδεικτικές ερωτήσεις:   * Γιατί τρώμε; * Τι είναι η τροφή για τον οργανισμό μας; * Ποια είναι τα αγαπημένα μας φαγητά; * Κάνουν όλα τα τρόφιμα καλό στον οργανισμό; * Πώς τρώμε; Μόνοι μας ή με την οικογένειά μας; * Όταν τρώμε βλέπουμε τηλεόραση, παίζουμε στο τάμπλετ; |



|  |  |
| --- | --- |
|  | * Ποιο φαγητό είναι πιο υγιεινό, αυτό που μαγειρεύουν στο σπίτι οι γονείς ή αυτό που παίρνουμε από έξω; * Με τι ρόφημα συνοδεύουμε το φαγητό μας; Νερό ή αναψυκτικό;   **Δραστηριότητα 7: Νοητικός χάρτης Συμμετοχή:** ομαδικά  **Ενδεικτικός Χρόνος: Δεκαπέντε (15’)**  **Υλικά:** Ένα μεγάλο χαρτόνι ή χαρτί του μέτρου, μαρκαδόροι.  **Στόχος:** Να εστιάσουμε στους βασικούς στόχους της εργαλειοθήκης του Προγράμματος. Να έρθουν τα παιδιά σε επαφή με τις λέξεις  κλειδιά (παχυσαρκία, ενυδάτωση, υγιεινά ενδιάμεσα γεύματα, σωματική δραστηριότητα, μείωση του χρόνου ενασχόλησης με οθόνες).  **Περιγραφή δραστηριότητας:**  Ο/η εκπαιδευτικός καταγράφει σε ένα μεγάλο χαρτί του μέτρου τις απαντήσεις των παιδιών και συμπερασματικά αποκρυσταλλώνει η ομάδα τις συμπεριφορές.  Εστιάζουμε:   1. Επαρκής κατανάλωση νερού και ταυτόχρονη μείωση των ροφημάτων και χυμών με ζάχαρη. 2. Κατανάλωση πρωινού και υγιεινών ενδιάμεσων γευμάτων. 3. Επαρκής σωματική δραστηριότητα. 4. Μείωση του χρόνου καθιστικής ζωής και ιδιαίτερα του χρόνου ενασχόλησης με οθόνες.   **8. Κλείσιμο**  **Συμμετοχή:** ομαδικά  **Ενδεικτικός Χρόνος: Δεκαπέντε (15’)**  Στο τέλος η ομάδα σε κύκλο αναστοχάζεται στο περιεχόμενο του 1ου εργαστηρίου και ανανεώνει το ραντεβού της με τη συνέχεια των εργαστηρίων μέσα από τις περιπέτειες των Υπερασπιστών.  **Ενταξιακή-συμπεριληπτική προσέγγιση**  Είναι καλό να υιοθετήσετε μια ενταξιακή-συμπεριληπτική προσέγγιση που να αναγνωρίζει και να σέβεται τη διαφορετικότητα των μαθητών/τριών, δημιουργώντας ένα περιβάλλον όπου κάθε μαθητής/τρια αισθάνεται αποδεκτός/ή και υποστηρίζεται στη μαθησιακή του/της πορεία. Η προσέγγιση αυτή ενισχύει τη συνεργασία και την αλληλεπίδραση, προάγοντας την ισότητα και τη συμμετοχικότητα στην εκπαίδευση. Η συνεργασία με τους/τις δασκάλους/ες ειδικής αγωγής ή παράλληλης στήριξης είναι απαραίτητη για την εξατομίκευση του περιεχομένου στο επίπεδο του παιδιού που υποστηρίζουν. Αυτή η συνεργασία διασφαλίζει ότι οι μαθητές/τριες με αναπηρία λαμβάνουν την κατάλληλη βοήθεια και υλικό που ανταποκρίνεται στις ανάγκες τους, ενισχύοντας την ισότιμη συμμετοχή τους στη μαθησιακή  διαδικασία. |

[[2]](#footnote-2)

[**https://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr/course/breakfast-kindergarten**](https://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr/course/breakfast-kindergarten) **και βρείτε**



**Για**

**περισσότερες**

**πληροφορίες**

**μπείτε**

**εδώ:**

**για να βρείτε**

**τον γενικό και ειδικό εκπαιδευτικό οδηγό της εθνικής δράσης κατά της παιδικής παχυσαρκίας.**

|  |  |
| --- | --- |
| **2ο Εργαστήριο** | **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα** |
| **Τίτλος εργαστηρίου**  **"Το νερό το αγαπώ και χωρίς αυτό δε ζω"**  **2** | Οι μαθητές/τριες να είναι σε θέση να συνεργάζονται, να επικοινωνούν, να αναζητούν πληροφορίες και να μαθαίνουν τον σημαντικό ρόλο της ενυδάτωσης στην υγεία του ανθρώπου με νερό και όχι με αναψυκτικά ή ενεργειακά ποτά που περιέχουν ζάχαρη. Μέσα από στοχευμένες δραστηριότητες είναι σε θέση να υιοθετήσουν υγιεινές συμπεριφορές επαρκούς ενυδάτωσης με κυρίαρχο ρόφημα το νερό. Κατανοούν τη σύνδεση μεταξύ κατανάλωσης ζάχαρης και υγειονομικών προβλημάτων, όπως η παχυσαρκία.  **Δεξιότητες Στόχευσης εργαστηρίου:** Επικοινωνία, ενσυναίσθηση, ομαδική συνεργασία, διαχείριση πληροφοριών και επεξεργασία δεδομένων, συστημική σκέψη, κριτική σκέψη, δημιουργικότητα, πρωτοβουλία  **Σύνδεση με Πρόγραμμα Σπουδών**  Οι δραστηριότητες του εργαστηρίου μπορούν να ενσωματωθούν με πολλούς τρόπους στην καθημερινή εκπαιδευτική πρακτική του Νηπιαγωγείου, καλύπτοντας ένα ευρύ φάσμα γνωστικών αντικειμένων και ενισχύοντας την ολιστική ανάπτυξη των παιδιών. Παράλληλα προσφέρουν ευκαιρίες για δημιουργική έκφραση, εξερεύνηση και κοινωνική αλληλεπίδραση.  Γλώσσα και Επικοινωνία:  Αναπτύσσονται δεξιότητες προφορικής έκφρασης, κατανόησης και εμπλουτισμού λεξιλογίου μέσω διαλόγων και αφήγησης.  Μελέτη Περιβάλλοντος:  Τα παιδιά γνωρίζουν τον κόσμο γύρω τους, μαθαίνοντας για τη φύση, τα ζώα, τα φυτά και το περιβάλλον μέσα από βιωματικές δραστηριότητες.  Καλλιτεχνική Αγωγή:  Ενθαρρύνεται η δημιουργικότητα και η έκφραση μέσω των εικαστικών τεχνών, της μουσικής και του θεάτρου.  Κοινωνικές και Συναισθηματικές Δεξιότητες:  Προωθείται η συνεργασία, η ενσυναίσθηση και η ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων μέσω ομαδικών δραστηριοτήτων και παιχνιδιών ρόλων.  **Ενδεικτικός Χρόνος: Τρείς (3) διδακτικές ώρες**  **Σ΄αυτό το εργαστήριο, για την δραστηριότητα εκτός σχολείου, αν υπάρχει η δυνατότητα να πραγματοποιηθεί, μπορεί να αξιοποιηθεί μια από τις 2ωρες εκπαιδευτικές εξόδους.** |
| **Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)** |
| **Δραστηριότητα 1: «Η Φελίς έχασε τον βρυχηθμό της» Συμμετοχή:** ομαδικά  **Ενδεικτικός χρόνος: Είκοσι (20΄)** |



|  |  |
| --- | --- |
|  | **Περιγραφή δραστηριότητας:**  Η δραστηριότητα “Η Φελίς χάνει τον βρυχηθμό της!” προτείνεται ως ιδανική εφόρμηση για να ξεκινήσει στην τάξη η συζήτηση για τις επιπτώσεις της μη επαρκούς κατανάλωσης νερού και της κατανάλωσης ροφημάτων με ζάχαρη.  Η δραστηριότητα ξεκινάει με μια έκκληση από τον εκπαιδευτικό στους μαθητές και τις μαθήτριες.  Παιδιά, σήμερα θα χρειαστώ τη βοήθειά σας. Οι Υπερασπιστές χρειάζονται βοήθεια! Με ειδοποίησαν ότι η Φελίς έχασε τον βρυχηθμό της! Αυτό δεν έχει ξαναγίνει. Κάτι μυστήριο συμβαίνει!  (Ρωτάμε τα παιδιά αν γνωρίζουν τη λέξη βρυχηθμό και εξηγούμε πως βρυχηθμός είναι η κραυγή ή το μούγκρισμα μερικών άγριων θηρίων).  Στη συνέχεια προβάλουμε το δεύτερο βίντεο στο σύνδεσμο <https://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr/path-player?courseid=yperaspistes-nero&unit=66a103ddf5d342ee0b07704aUnit>[[3]](#footnote-3)  για να δημιουργηθεί στην τάξη ένα κλίμα απορίας, περιέργειας κι ερευνητικής διάθεσης! Παρουσίαση μυστηρίου (βίντεο):  Ενεργοποιούμε τους μαθητές/τριες  Τι λέτε; Να βοηθήσουμε τη Φελίς να ξαναβρεί τη δυνατή φωνή της; Τι χρειάζεται για να υπερασπιστεί τα δικαιώματα των παιδιών! Οι Υπερασπιστές μου έχουν στείλει ένα βίντεο με το τι έκανε μέσα στην ημέρα της για να βρούμε τα στοιχεία που θα μας οδηγήσουν στη λύση αυτού του μυστηρίου. Θέλετε να το δούμε;  Προβολή βίντεο  Η Φελίς μαζί με το αγαπημένο της βαρέλι νερό, ετοιμάζεται να ξεκινήσει τη μέρα της. Η μέρα της θα είναι μεγάλη… έχει να επισκεφθεί πολλά παιδιά σε πολλά διαφορετικά μέρη!  Πρώτη στάση: Δημοτικό σχολείο  Η Φελίς μοιράζεται ιστορίες θάρρους και δικαιοσύνης, κι ενθαρρύνει τα παιδιά να υπερασπιστούν τον εαυτό τους και τους άλλους. Εκεί που μιλάει με τον σούπερ βρυχηθμό της, το νερό στο σούπερ βαρέλι της, της κάνει ένα μικρό σκούντημα. Η Φελίς αγνοεί την κίνηση, δεν σταματάει να μιλάει και μετά από λίγο συνεχίζει τον δρόμο της για την επόμενη στάση.  Στο δρόμο, όπου ακουμπάει το βαρέλι της στάζει κι από καμιά σταγόνα και φυτρώνει λίγο γκαζόν.  Δεύτερη στάση: Το Δημαρχείο  Είναι μεσημέρι. Ο ήλιος καίει. Η Φελίς βρίσκεται σε μια συνεδρίαση για να διεκδικήσει τη δημιουργία όμορφων παιδικών χαρών όπου τα παιδιά μπορούν να παίξουν με ασφάλεια. Ο σούπερ βρυχηθμός της είναι ιδιαίτερα δυνατός εδώ, καθώς μιλάει για τα δικαιώματα των παιδιών και πρέπει να ακουστεί. Η μέρα είναι πολύ ζεστή και η Φελίς έχει ιδρώσει. Ενώ μιλάει, δίπλα της το βαρέλι με το νερό, της κάνει ένα δεύτερο σκούντημα. Η Φελίς όμως το αγνοεί για δεύτερη φορά και συνεχίζει να μιλάει ενώ με μία κίνηση του χεριού της απορρίπτει το νερό στο βαρέλι της.  Μα τι έπαθε η Φελίς; Η φωνή της ακούγεται κάπως βραχνή… Μυστήριο… Η Φελίς δεν βραχνιάζει ποτέ! Στο δρόμο για την επόμενο προορισμό, το βαρέλι ρίχνει κανά δυό σταγόνες ακόμα και στα σημεία φυτρώνουν λουλουδάκια. |



|  |  |
| --- | --- |
|  | Τρίτη στάση: Παιδική χαρά.  Στην παιδική χαρά η Φελίς θέλει να δείξει στα παιδιά πώς να προστατεύονται όταν βρίσκονται σε εξωτερικό χώρο· παίζει μαζί τους παιχνίδια και μοιράζεται τις γνώσεις της! Το νερό στο βαρέλι συνεχίζει να προσπαθεί να τραβήξει την προσοχή της Φελίς κάνοντας ένα τρίτο σκούντημα αλλά μάταια. Η Φελίς το ξαναδιώχνει με μία κίνηση της ουράς της. Τα παιδιά διασκεδάζουν με τη Φελίς και φωνάζουν “τραγούδι τραγούδι”!  Τα παιδιά ζητάνε τραγούδι και η Φελίς παίρνει το μικρόφωνο για να τραγουδήσει και να ακουστεί παντού αλλά… κάτι συμβαίνει: απ΄το λαιμό της δεν βγαίνει τίποτα! Η φωνή της έχει χαθεί εντελώς!  Τότε το νερό στο βαρέλι απελπισμένο που δεν του δίνει σημασία η Φελίς, αναλαμβάνει δράση και την λούζει από πάνω μέχρι κάτω και την κάνει μούσκεμα! Κι εκεί που πέφτει το νερό ως διά μαγείας δημιουργούνται μικρές λακουβίτσες και μαζεύονται πουλάκια για να το πιουν.  Έπειτα, ξεκινήστε μία συζήτηση γύρω από την επίλυση του μυστηρίου. Βρείτε εδώ ενδεικτικές ερωτήσεις που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε.  **Αφήγηση από εκπαιδευτικό**  Αυτή ήταν η μέρα της Φελίς παιδιά! Μα τι να συνέβη και να έχασε έτσι ξαφνικά τον δυνατό βρυχηθμό της; Κάτι μυστήριο συμβαίνει. Τι λέτε να κάνουμε κι εμείς τη διερεύνησή μας και να μαντέψουμε τι έχει συμβεί;! Εσάς πάει κάπου το μυαλό σας; Για να κάνουμε κάποιες υποθέσεις…  Ξεκινάμε μία συζήτηση με τους μαθητές/τριες για το τι μπορεί να συμβαίνει. Προσδιορίζουμε το μυστήριο (τι προσπαθούσε να πει το νερό στη Φελίς και γιατί η Φελίς έχασε τον βρυχηθμό της;) και καθοδηγούμε τα παιδιά με ερωτήσεις ώστε να σκεφτούν την πιθανή επίλυση.  **Ενδεικτικές ερωτήσεις για τον εκπαιδευτικό**  Πότε έχασε τη φωνή της η Φελίς; Στην αρχή της ημέρας ή στο τέλος; Τι συμβαίνει όταν το βαρέλι με το νερό στάζει τις σταγόνες του; Γιατί το νερό ενοχλεί συνέχεια την Φελίς;  Γιατί την έκανε μούσκεμα στην τελευταία της στάση;  Αφού επεξεργαστούμε τα ερωτήματα και τις φανταστικές υποθέσεις των παιδιών ρωτάμε τα παιδιά αν λύσαμε το μυστήριο. Στη συνέχεια λέμε στα παιδιά μήπως να ρωτήσουμε και κάποιον ειδικό;  Νομίζω ξέρω ποια μπορεί να μας βοηθήσει. Η Ντόκτορ Πέλι! Ποια είναι αυτή;;;! Πάμε να την γνωρίσουμε!  Κατόπιν, προβάλλουμε το τρίτο βίντεο στο σύνδεσμο <https://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr/path-player?courseid=yperaspistes-nero&unit=669439b5ccba62506b0021b3Unit>  που περιέχει όλη την επιστημονική πληροφορία που θα χρειαστείτε για την επίλυση του μυστηρίου και για την επίτευξη της συμπεριφοράς-στόχου  Ρώτησε την ειδικό (βίντεο):  Εδώ Ντόκτορ Πέλι, επιστήμων διατροφολόγος! Ξέρω τα πάντα για το νερό και για το πώς αυτό επιδρά στο σώμα και το μυαλό μας!  Το νερό είναι πολύ σημαντικό για όλους μας! Το νερό είναι βασικό δομικό συστατικό του σώματος και αποτελεί πολύ μεγάλο μέρος μέσα στο σώμα σου. Συμμετέχει σε όλες σχεδόν τις λειτουργίες του  οργανισμού και παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στη ρύθμιση της |



|  |  |
| --- | --- |
|  | θερμοκρασίας σώματος και στην απομάκρυνση των άχρηστων συστατικών.  Το ξέρω, το ξέρω, τα λέω λίγο επιστημονικά αλλά μας αρέσουν οι περίεργες λέξεις εμάς τους επιστήμονες! Με απλά λόγια, δεν υπάρχει τίποτα καλύτερο για να ενυδατωθούμε από το νερό! Πίνοντας νερό, ενυδατώνουμε τον οργανισμό μας και διατηρούμε την υγεία μας! Αλήθεια! Τώρα θα με ρωτήσετε “πόσο νερό πρέπει να πίνουμε;”. Και θα σας απαντήσω!  Τα παιδιά είναι καλό να πίνουν περίπου 4-5 ποτήρια νερό την ημέρα, δηλαδή 2- 2.5 ολόκληρα παγούρια! Γι΄αυτό έχε στο νου σου να πίνεις όλο το νερό από το παγούρι σου και να το ξαναγεμίζεις τουλάχιστον άλλη μία φορά μέσα στην ημέρα! Βέβαια, το καλοκαίρι που η θερμοκρασία ανεβαίνει ή μετά από παιχνίδι με έντονη σωματική δραστηριότητα όπως τρέξιμο, χορό, ποδόσφαιρο, αυτή η ποσότητα πρέπει να είναι ακόμα πιο μεγάλη! Α! να σου πω και μια έξυπνη συμβουλή; Όταν πίνεις αρκετό νερό, έχεις καλύτερη συγκέντρωση στο μάθημα και περισσότερη όρεξη για παιχνίδι! Στην υγειά σου λοιπόν!” Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται αφού ο/η εκπαιδευτικός ευχαριστήσει την Ντόκτορ Πέλι για τις επιστημονικές πληροφορίες και δώσει την ευκαιρία στα παιδιά για περαιτέρω συζήτηση ώστε να εκφραστούν οι απόψεις και τα συμπεράσματα των μαθητών/τριών σε σχέση και με τις επιστημονικές πληροφορίες που παρουσιάστηκαν στο τέλος.  **Δραστηριότητα 2: «Κέντρο Νερού» Συμμετοχή: Ομαδικά**  **Ενδεικτικός χρόνος: Είκοσι (20’) Περιγραφή δραστηριότητας:**  Η δημιουργία ενός "Κέντρου Νερού" στην τάξη προσφέρει πολυάριθμα οφέλη που ενισχύουν την ακαδημαϊκή και κοινωνική εμπειρία των μαθητών/τριών. Πρόκειται για έναν κεντρικό χώρο όπου οι μαθητές/τριες μπορούν να βοηθούν ο/η ένας/μία τον/την άλλον/η να γεμίζουν τα μπουκάλια τους και να ενισχύουν τη σημασία της ενυδάτωσης. Αυτό προάγει τη συνεργασία, την αποτελεσματική επικοινωνία και την ενίσχυση της ομαδικότητας, καθώς οι μαθητές/τριες αλληλεπιδρούν και δημιουργούν συνεργατικές σχέσεις. Η διακόσμηση ενός "Κέντρου Νερού" μπορεί να ενισχύσει τις καλλιτεχνικές δεξιότητες των παιδιών. Χρησιμοποιήστε αυτή τη δραστηριότητα ως αφόρμηση για να διερευνήσετε τη θεματική γύρω από το νερό και τη σημασία του για την υγεία μας.  Σκοπός  Διαμόρφωση μιας περιοχής της τάξης σε “Κέντρο Νερού”, δηλαδή, ένα χώρο στον οποίο τα παιδιά θα έχουν διαθέσιμα τα προσωπικά τους παγούρια, θα είναι ελκυστικός και θα προδιαθέτει τα παιδιά να τον χρησιμοποιήσουν. Η δημιουργία ενός όμορφα διακοσμημένου “Κέντρου Νερού” που θα έχει άμεσα προσβάσιμο νερό, θα βοηθήσει τα παιδιά να πίνουν νερό πιο συχνά.  **Υλικά**  Τραπέζι  Τραπεζομάντηλο/ύφασμα/γκοφρέ χαρτί  Συρραπτικό/παραμάνες ασφαλείας, βέλκρο, γραφική ύλη Χρώματα και χαρτιά ζωγραφικής |



|  |  |
| --- | --- |
|  | Παγούρια των παιδιών  **Υλοποίηση**  “Παιδιά, θυμάστε ποιος από τους υπερασπιστές αγαπάει πολύ το νερό; Σωστά! Η Φελίς! Το νερό είναι το μαγικό συστατικό που κάνει θαυμαστά πράγματα στο σώμα και το μυαλό σου: σε ξεδιψάει και σε ενυδατώνει! Η Φελίς λοιπόν, στέλνει μία “νερένια” πρόκληση! Δέχεστε την πρόκληση;”  Είναι πολύ σημαντικό το νερό να είναι άμεσα διαθέσιμο στα παιδιά, σε σημείο που μπορούν εύκολα να προσεγγίσουν και να πιουν χωρίς βοήθεια, αναπτύσσοντας ανεξαρτησία στην εκτέλεση της συμπεριφοράς. Για την υιοθέτηση της συμπεριφοράς μέσω της επαναλαμβανόμενης έκθεσης, είναι σημαντικό να θυμίζεις στα παιδιά να πηγαίνουν στο “Κέντρο Νερού” και να πίνουν νερό σε τακτά χρονικά διαστήματα (π.χ. κατά τη διάρκεια του ελεύθερου παιχνιδιού, πριν το διάλειμμα, μετά το διάλειμμα, πριν καθίσουν στον χώρο συζήτησης κ.ά.).  Μαζί με τα παιδιά διακοσμούμε τον χώρο που επιλέξαμε για «Κέντρο Νερού» ώστε ο χώρος να γίνει πιο ελκυστικός και να πηγαίνουν τα παιδιά συχνά. Τα παιδιά μπορούν να διακοσμήσουν με ζωγραφιές τον χώρο ή να γράψουν κάποια συνθήματα.  Μια ιδέα σου προτείνουμε παρακάτω:  Ο Καταρράκτης: Παίρνετε ένα μεγάλο γαλάζιο ύφασμα ή χαρτί γκοφρέ (3-4 μέτρα) και το στερεώνετε δημιουργώντας πτυχώσεις με συρραπτικό ή παραμάνες σε ένα ψηλό σημείο (π.χ. στο πλαϊνό μέρος μιας ντουλάπας ή σε μία κορνίζα), αναπαριστώντας τη ροή του νερού στους καταρράκτες. Εναλλακτικά, χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες και ζητήστε τους να ζωγραφίσουν καταρράκτες με αραιωμένες τέμπερες και πινέλα σε μπλοκ ζωγραφικής. Το γαλάζιο χρώμα τρέχει πάνω στο χαρτί και όταν στεγνώσει θυμίζει τη ροή του νερού. Με τις ζωγραφιές των παιδιών διακοσμήστε τους τοίχους στο “Κέντρο Νερού”.  Μπορείτε ακόμα να βρείτε και όνομα για αυτό το Κέντρο Μάθησης, όπως π.χ. “Ανεφοδιασμός” ή “Καταρράκτης” ή κάποια ονομασία σχετική με τη διακόσμηση που θα κάνετε. Προσπαθήστε να υπενθυμίζετε στα παιδιά να πηγαίνουν στο “Κέντρο Νερού” όλες τις ώρες κατά την διάρκεια της ημέρας.  **Δραστηριότητα 3: «Υπεύθυνος Νερού» Συμμετοχή: Ομαδικά**  **Ενδεικτικός χρόνος: Δέκα (10’) Σκοπός**  Σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να βοηθήσει τα παιδιά να θυμούνται να πίνουν νερό σε τακτά χρονικά διαστήματα κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας.  **Περιγραφή δραστηριότητας** |



|  |  |
| --- | --- |
|  | Γνωρίζοντας πως στα παιδιά αρέσει να έχουν ρόλους στην τάξη, μπορείτε να ορίστε ένα παιδί - διαφορετικό για κάθε ημέρα - “Υπεύθυνο Νερού” που θα έχει το ρόλο να υπενθυμίζει στα παιδιά να πίνουν νερό.  Φτιάξτε ένα πλαστικοποιημένο καρτελάκι με κορδέλα ή κονκάρδα (που θα έχετε ζωγραφίσει πάνω π.χ. ένα ποτήρι νερό ή μια σταγόνα νερό) που θα υποδεικνύει το ρόλο.  Ο “Υπεύθυνος Νερού” θα ελέγχει επίσης και αν κάποιο παγουρίνο χρειάζεται γέμισμα και θα βοηθάει την/τον Νηπιαγωγό να το γεμίσει. Μπορείτε να παροτρύνετε τα παιδιά να κάνουν μια ευφάνταστη πρόποση ή να δημιουργήσετε μαζί με τα παιδιά ένα σύνθημα που θα υπενθυμίζει την ώρα του νερού, και να κάνουν τη διαδικασία πιο διασκεδαστική  **Δραστηριότητα 4: «Ακολούθησε τη σταγόνα» Συμμετοχή: Ομαδικά**  **Ενδεικτικός χρόνος: Είκοσι (20΄) λεπτά Σκοπός**  Να διακοσμηθεί το δάπεδο κατά τρόπο τέτοιο, ώστε να λειτουργεί ως υπενθύμιση για τους μαθητές/τριες να πίνουν νερό.  **Περιγραφή δραστηριότητας**  Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να ενσωματωθεί με πολλούς τρόπους στην καθημερινή εκπαιδευτική πρακτική του Νηπιαγωγείου. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να ακολουθούν τα μονοπάτια με τις σταγόνες προκειμένου να ενισχύσετε μια ευχάριστη ρουτίνα που ενισχύει την κατανάλωση νερού.  **Υλικά**  Εκτυπωμένες σταγόνες Ψαλίδι  Κόλλα  (ή/και) χρωματιστά χαρτόνια Μαρκαδόροι  **Υλοποίηση**  “Παιδιά, πώς θα σας φαινόταν αν φτιάχναμε στο πάτωμα τη διαδρομή μιας σταγόνας ώστε ακολουθώντας τη να θυμόμαστε να πίνουμε περισσότερο νερό;”  Σχεδιάζουμε σταγόνες σε χαρτί ή τις σχεδιάζουν τα παιδιά και αφού τις κόψουν δημιουργούν διαδρομές στο δάπεδο της τάξης προς το  «Κέντρο Νερού» ώστε να λειτουργούν υπενθυμιστικά ως προς την κατανάλωση νερού. Πάνω στις σταγόνες μπορούν να γράψουν τα παιδιά ερωτήματα - φράσεις (π.χ. Μήπως δίψασες)  **Δραστηριότητα 4: «Ο καθρέφτης που θολώνει» Συμμετοχή: Ομαδικά**  **Ενδεικτικός χρόνος: Είκοσι (20’) Σκοπός**  Τα παιδιά ανακαλύπτουν πώς λειτουργεί το σώμα τους και πώς χάνουν υγρά ακόμη και όταν δεν το αντιλαμβάνονται, όχι μόνο μέσω |



|  |  |
| --- | --- |
|  | του ιδρώτα ή των ούρων αλλά ακόμη και μέσω της αναπνοής τους! Έτσι μπορούν να καταλάβουν καλύτερα τη μεγάλη σημασία που έχει η επαρκής ενυδάτωση, η οποία επιτυγχάνεται μέσω της συχνής κατανάλωσης νερού!  **Υλικά**  Καθρεφτάκι τσέπης / διαφανή πλαστικά σακουλάκια Διάφορα μικρά αντικείμενα  **Υλοποίηση**  “Παιδιά, η Ντόκτορ Πέλι λατρεύει τα πειράματα με το νερό και μας στέλνει ένα για να το κάνουμε μέσα στην τάξη. Είναι το πείραμα με τον καθρέφτη! Πάμε να το δοκιμάσουμε;”  Κρατήστε το καθρεφτάκι και ζητήστε από ένα παιδί να εκπνεύσει πάνω σε αυτό: οι υδρατμοί της αναπνοής εμφανίζονται και τα παιδιά μαθαίνουν ότι χάνουν νερό καθημερινά, όχι μόνο από τον ιδρώτα και τα ούρα, αλλά και μέσω της αναπνοής.  Εξηγήστε στα παιδιά ότι το σώμα τους αποτελείται από υγρά. Όταν το σώμα χάνει υγρά μέσω των ούρων, του ιδρώτα και της αναπνοής, τα στερεά συστατικά παραμένουν στο σώμα. Αυτά τα συστατικά πλησιάζουν τόσο κοντά το ένα στο άλλο και ξεκινάει το αίσθημα της δίψας.  Χρησιμοποιήστε τη διαφανή σακούλα για να αναπαραστήσετε αυτή τη διαδικασία. Γεμίστε, αρχικά, τη σακούλα με τα αντικείμενα και νερό. Κλείστε την και αφήστε τα αντικείμενα να κινηθούν πέρα-δώθε, όπως συμβαίνει με κάποια συστατικά στο αίμα. Στη συνέχεια, ανοίξτε μία μικρή τρύπα στη σακούλα. Αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα το νερό να κινείται προς τα έξω, να δυσκολεύεται η κίνηση των αντικειμένων μέσα στη σακούλα και να αρχίζουν να ακουμπούν μεταξύ τους. Το πρόβλημα λύνεται μόνο αναπληρώνοντας την ποσότητα νερού που χάθηκε!  **Δραστηριότητα 5: «Το ταξίδι της σταγόνας» Συμμετοχή: Ομαδικά**  **Ενδεικτικός χρόνος: Είκοσι (20’) Σκοπός**  Τα παιδιά κατανοούν τη σημασία του νερού για τη διατήρηση της ζωής στη Γη. Επίσης σημαντικό είναι τα παιδιά να θυμούνται και τρόπους εξοικονόμησης νερού στο σπίτι και στο σχολείο.  **Υλικά**  Υδρόγειος Σφαίρα  Εικόνες από σύννεφα, βροχή, λίμνες, ρυάκια, ποτάμια, θάλασσα, ήλιο  1 μπουκάλι γεμάτο με νερό  **Υλοποίηση**  1. Ζητήστε από τα παιδιά να κοιτάξουν την υδρόγειο και να εντοπίσουν πού βρίσκεται το νερό πάνω στη Γη. Συζητήστε πώς φτάνει  το νερό εκεί. |



|  |  |
| --- | --- |
|  | 1. Χρησιμοποιήστε τις εικόνες (Αρχείο εικόνας νούμερο 4) για να περιγράψετε τον κύκλο του νερού. Περιγράψτε πώς το νερό εξατμίζεται από τις θάλασσες και τις λίμνες, ψύχεται και σχηματίζει σύννεφα. Στη συνέχεια επιστρέφει στη Γη ως βροχή ή χιόνι, περνάει στο έδαφος και σχηματίζει ρυάκια, ποταμούς και λίμνες και καταλήγει στις θάλασσες. Και ο κύκλος ξεκινάει από την αρχή! Σημείωση: Μπορείτε να διαβάσετε στα παιδιά το ποίημα «Το ποταμάκι» του Ζαχαρία Παπαντωνίου. 2. Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο και ένα γεμάτο μπουκάλι περνά από χέρι σε χέρι. Το παιδί που κρατά το μπουκάλι προσπαθεί να σκεφτεί μία εμπειρία που μπορεί να έχει “ζήσει” το νερό που κρατάει (π χ το νερό αυτό έπεσε σαν χιόνι από ένα σύννεφο / το νερό αυτό ήταν κάποτε ένα κύμα που εξατμίστηκε / το νερό κύλησε από έναν καταρράκτη…).   Ζωγραφική!  Με αφορμή όσα συζητήθηκαν για τον κύκλο του νερού, ζητήστε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν φυσικές πηγές πόσιμου νερού, όπως ποτάμια, ρυάκια, λίμνες.  **Δραστηριότητα 6: «Τραγουδάκι ρουτίνας» Συμμετοχή: Ομαδικά**  **Ενδεικτικός χρόνος: Δέκα (10’) Σκοπός**  Τα παιδιά να έχουν κάποιες ρουτίνες που τους υπενθυμίζουν να υλοποιούν τη συμπεριφορά-στόχο και τα βοηθούν να υιοθετήσουν τις νέες υγιεινές συνήθειες.  **Υλοποίηση**  Ορίστε συγκεκριμένες στιγμές μέσα στην ημέρα που μαζί με τα παιδιά θα πίνετε νερό! Κάντε τα «Διαλείμματα Νερού» ευχάριστα, χρησιμοποιώντας ένα εύθυμο τραγούδι που τα παιδιά θα αναγνωρίζουν ή επινοώντας μαζί με τα παιδιά τα δικά σας συνθήματα που θα σηματοδοτούν ένα διάλειμμα για ενυδάτωση.  Μην ξεχνάτε ότι ένα παιδί που πίνει αρκετό νερό έχει καλύτερη  συγκέντρωση στο μάθημα και αποδίδει καλύτερα εντός της τάξης!  **Εδώ ένα παράδειγμα:**  Η Φελίς γελάει, το βαρέλι κουβαλάει,  Το νερό μας το κερνάει, το παιχνίδι ξεκινάει!  Ζητήστε από τα παιδιά να συνεχίσουν το τραγούδι και εξασκηθείτε έτσι και στη ρίμα!  Ακούστε το τραγουδάκι και εμπνευστείτε για τη συνέχειά του!  **Δραστηριότητα 7: «Το ταμπλό της υγείας» Συμμετοχή: Ομαδικά**  **Ενδεικτικός χρόνος: Δεκαπέντε (15’)**  **Σκοπός**  Να ενθαρρύνουμε τα παιδιά να υιοθετήσουν υγιεινές συνήθειες διατροφής και άσκησης, μέσα από ένα διασκεδαστικό και  δημιουργικό project. |



|  |  |
| --- | --- |
|  | Τα παιδιά εξοικειώνονται με τις έννοιες της υγιεινής διατροφής και άσκησης, εκφράζονται μέσα από διάφορα υλικά και τεχνικές, δουλεύουν ομαδικά για ένα κοινό σκοπό. Μέσα από το παιχνίδι και τη δημιουργία, τα παιδιά υιοθετούν ευκολότερα υγιεινές συνήθειες.  **Υλικά**  Ένα μεγάλο χαρτόνι  Μαρκαδόροι, ξυλομπογιές, κηρομπογιές Χρωματιστά χαρτιά, ψαλίδια, κόλλα  Εικόνες από περιοδικά (με φρούτα, λαχανικά, αθλήματα, κ.λπ.) Φωτογραφίες των παιδιών (εν δράσει, π.χ. τρώγοντας φρούτα, παίζοντας)  **Υλοποίηση**  Δημιουργούμε ένα Ταμπλό Υγείας & Ευεξίας στην τάξη, ένα πολύχρωμο κολάζ αφιερωμένο στην υγεία/φροντίδα του σώματός μας.  Ξεκινάμε συζητώντας με τα παιδιά για:  Υγιεινή Διατροφή: Τι σημαίνει να τρώμε υγιεινά; Ποια τρόφιμα μας δίνουν δύναμη; Γιατί να πίνουμε νερό; κ.λπ.  Σημασία Άσκησης: Γιατί είναι σημαντικό να κινούμαστε; Τι παιχνίδια και δραστηριότητες μας αρέσουν;  Τα παιδιά "γεμίζουν" το Ταμπλό με:  Ζωγραφιές: Φρούτα, λαχανικά, παιδιά που παίζουν, αθλούνται κ.λπ. Κολάζ: Εικόνες από περιοδικά με υγιεινά γεύματα, αθλήματα, δραστηριότητες.  Κατασκευές: Χάρτινα φρούτα και λαχανικά, ανθρωπάκια που γυμνάζονται.  Λέξεις & Φράσεις: "Τρώω φρούτα!", "Πίνω νερό!", "Παίζω έξω!". Ολοκληρώνουμε με:  Παρουσίαση Ταμπλό: Τα παιδιά περιγράφουν τις δημιουργίες τους και τι έμαθαν.  Παιχνίδια Γνώσεων: Κουίζ για υγιεινές συνήθειες, παντομίμα με αθλήματα.  Ενθαρρύνουμε:  Όλα τα παιδιά μπορούν να συμμετέχουν με τον δικό τους τρόπο, ανεξάρτητα από τις γλωσσικές ή γραφικές τους δεξιότητες.  Η διαδικασία είναι παιγνιώδης, δημιουργική και ενθαρρύνει την έκφραση και την συνεργασία.  Το περιεχόμενο και η μορφή προσαρμόζονται εύκολα στις ιδέες και τις ανάγκες των παιδιών.  Ο ρόλος της/του νηπιαγωγού είναι καθοδηγητικός, να ενθαρρύνει τη δημιουργικότητα και να βοηθά στην οργάνωση, χωρίς όμως να επιβάλλει ιδέες ή να κάνει εκείνη τη δουλειά για τα παιδιά.  **Δραστηριότητα 8: «Επίσκεψη εκτός σχολικού περιβάλλοντος» Συμμετοχή: Ομαδικά**  **Ενδεικτικός χρόνος: 2 ώρες (Γι αυτή την δραστηριότητα μπορεί να αξιοποιηθεί μια από τις 2ωρες εκπαιδευτικές εξόδους)**  **Σκοπός** |



Οι εκπαιδευτικές επισκέψεις εκτός σχολικού περιβάλλοντος είναι σημαντικές για την ανάπτυξη των μαθητών/τριών, καθώς προσφέρουν πρακτική γνώση και εμπειρίες που ενισχύουν την κατανόηση των θεωρητικών μαθημάτων και δράσεων ενεργού πολίτη.

# Υλοποίηση

Η επίσκεψη μπορεί να πραγματοποιηθεί σε ένα πάρκο, μια πλατεία, έναν άλσος, όπου υπάρχει δημόσια βρύση για τους κατοίκους με καθαρό πόσιμο νερό.

Κατά την επίσκεψη είναι χρήσιμο τα παιδιά να έχουν μαζί τους νερό σε ένα επαναχρησιμοποιούμενο μπουκάλι, να ξαναγεμίσουν δωρεάν το μπουκάλι τους και να είναι ενυδατωμένα χωρίς αύξηση του πλαστικού απορρίμματος.

Καλό είναι να αναφερθούμε στη σωστή χρήση της βρύσης, να μη μένει ανοιχτή, να μη δημιουργούμε ζημιές (σπάσιμο της βρύσης) να διατηρούμε καθαρό τον περιβάλλοντα χώρο.

Ενταξιακή-συμπεριληπτική προσέγγιση

Είναι καλό να υιοθετήσετε μια ενταξιακή-συμπεριληπτική προσέγγιση που να αναγνωρίζει και να σέβεται τη διαφορετικότητα των μαθητών/τριών, δημιουργώντας ένα περιβάλλον όπου κάθε μαθητής/τρια αισθάνεται αποδεκτός/ή και υποστηρίζεται στη μαθησιακή του/της πορεία. Η προσέγγιση αυτή ενισχύει τη συνεργασία και την αλληλεπίδραση, προάγοντας την ισότητα και τη συμμετοχικότητα στην εκπαίδευση.

Η συνεργασία με τους/τις δασκάλους/ες ειδικής αγωγής ή παράλληλης στήριξης είναι απαραίτητη για την εξατομίκευση του περιεχομένου στο επίπεδο του παιδιού που υποστηρίζουν. Αυτή η συνεργασία διασφαλίζει ότι οι μαθητές/τριες με αναπηρία λαμβάνουν την κατάλληλη βοήθεια και υλικό που ανταποκρίνεται στις ανάγκες τους, ενισχύοντας την ισότιμη συμμετοχή τους στη μαθησιακή διαδικασία.

**Για περισσότερες πληροφορίες μπείτε εδώ:**

[**https://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr/course/breakfast-kindergarten**](https://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr/course/breakfast-kindergarten)

**για να βρείτε τον γενικό και ειδικό εκπαιδευτικό οδηγό της εθνικής δράσης κατά της παιδικής παχυσαρκίας.[[4]](#footnote-4)**

|  |  |
| --- | --- |
| **3ο Εργαστήριο** | **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα** |
| **Τίτλος εργαστηρίου:**  **Η ενέργεια στο ταπεράκι**  **3** | Οι μαθητές/τριες κινητοποιούνται να αναγνωρίσουν και να συνδυάσουν υγιεινές τροφές για το πρωινό τους και το δεκατιανό τους.  Να εξοικειωθούν με τις ετικέτες τροφίμων και να εντοπίσουν το συστατικό με τη μεγαλύτερη συγκέντρωση μέσα σε ένα τρόφιμο κάνοντας επομένως τις κατάλληλες επιλογές.  Να κατανοήσουν πως η απουσία ή η παρουσία πρωινού μπορεί να επηρεάσει την πείνα και τη συχνότητα των υπόλοιπων γευμάτων.  **Δεξιότητες Στόχευσης εργαστηρίου:** |



|  |  |
| --- | --- |
|  | Επικοινωνία, ενσυναίσθηση, ομαδική συνεργασία, διαχείριση πληροφοριών και επεξεργασία δεδομένων, συστημική σκέψη, κριτική σκέψη, δημιουργικότητα, πρωτοβουλία, ακρόαση, αναλυτική σκέψη, γλωσσικές και επικοινωνιακές δεξιότητες  **Σύνδεση με Πρόγραμμα Σπουδών**  Οι δραστηριότητες του εργαστηρίου μπορούν να ενσωματωθούν με πολλούς τρόπους στην καθημερινή εκπαιδευτική πρακτική του Νηπιαγωγείου, καλύπτοντας ένα ευρύ φάσμα γνωστικών αντικειμένων και ενισχύοντας την ολιστική ανάπτυξη των παιδιών. Παράλληλα προσφέρει ευκαιρίες για δημιουργική έκφραση, εξερεύνηση και κοινωνική αλληλεπίδραση.  Γλώσσα και Επικοινωνία:  Αναπτύσσονται δεξιότητες προφορικής έκφρασης, κατανόησης και εμπλουτισμού λεξιλογίου μέσω διαλόγων και αφήγησης.  Μελέτη Περιβάλλοντος:  Τα παιδιά γνωρίζουν τον κόσμο γύρω τους, μαθαίνοντας για τη φύση, τα ζώα, τα φυτά και το περιβάλλον μέσα από βιωματικές δραστηριότητες.  Καλλιτεχνική Αγωγή:  Ενθαρρύνεται η δημιουργικότητα και η έκφραση μέσω των εικαστικών τεχνών, της μουσικής και του θεάτρου.  Κοινωνικές και Συναισθηματικές Δεξιότητες:  Προωθείται η συνεργασία, η ενσυναίσθηση και η ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων μέσω ομαδικών δραστηριοτήτων και παιχνιδιών ρόλων.  **Ενδεικτικός Χρόνος: Τρείς (3) διδακτικές ώρες** |
| **Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)** |
| **Δραστηριότητα 1: Η ενέργεια έπιασε πάτο! Συμμετοχή: Ατομικά/ομαδικά**  **Ενδεικτικός Χρόνος: Τριάντα (30’)**  **Σκοπός**  Η δραστηριότητα αυτή είναι ένας διασκεδαστικός και εκπαιδευτικός τρόπος για να μάθουν οι μαθητές/τριες να αναγνωρίζουν τη σημασία της ενέργειας στις καθημερινές τους δραστηριότητες και να κατανοούν πώς η ενέργεια από τις τροφές συμβάλλει στην κίνησή τους και στη συνολική τους λειτουργικότητα.  Παράλληλα, κατανοούν τη σημασία της υγιεινής διατροφής και της φυσικής δραστηριότητας, ενώ προάγεται η συνεργασία μεταξύ τους με σκοπό την επίλυση του μυστηρίου. Η δραστηριότητα ενσωματώνεται στην καθημερινή εκπαιδευτική πρακτική, καλύπτοντας διάφορα γνωστικά αντικείμενα και ενισχύοντας την ολιστική ανάπτυξη των παιδιών. Προσφέρει ευκαιρίες για δημιουργική έκφραση, εξερεύνηση και κοινωνική αλληλεπίδραση.  **Περιγραφή δραστηριότητας:**  Ξεκινάει ο/η εκπαιδευτικός μια μικρή αφήγηση για να ενεργοποιήσετε τη μαθητική προσοχή! |



|  |  |
| --- | --- |
|  | *Παιδιά σήμερα θα χρειαστώ τη βοήθειά σας. Έχω να λύσω ένα μυστήριο και δεν ξέρω τι να κάνω. Θα με βοηθήσετε; Πρέπει να λύσουμε το μυστήριο της ενέργειας και του πιάτου! Τι σας έρχεται στο μυαλό όταν ακούτε πιάτο; (τα παιδιά πιθανόν να απαντήσουν κάτι σχετικό με φαγητό). Και τι σχέση λέτε να έχει αυτό με την ενέργεια; (Τα παιδιά απαντούν με διάφορες ιδέες). Αχά! Θα το ανακαλύψουμε μαζί! Πού να σας τα λέω τι έχει συμβεί… θα χρειαστώ σίγουρα τη βοήθειά σας. Έχουμε ένα μυστήριο που χρειάζεται επειγόντως λύση! Ποιος είναι καλός στο να λύνει μυστήρια (τα παιδιά απαντούν πιθανόν με ενθουσιασμό);*  **Συνεχίστε με μία κινητική ενεργοποίηση που θα ενισχύσει τη συγκέντρωση**  **Πρωινή κινητική πρόκληση**  Αφήγηση από εκπαιδευτικό  Πριν κάνουμε οτιδήποτε, θα πρέπει να ζεσταθούμε, να κουνήσουμε το σώμα μας και να ταρακουνήσουμε το μυαλό μας! Βρήκατε ότι το σημερινό μυστήριο έχει να κάνει με τη διατροφή! Μπράβο σας!!! Όλοι μας έχουμε διαφορετικά γούστα και ανάγκες. Το ίδιο ισχύει και για το πρωινό και το δεκατιανό. Μας αρέσουν διαφορετικές γεύσεις. Για παράδειγμα, εγώ δεν μπορώ να ξεκινήσω την ημέρα μου αν δεν φάω ένα μπολ δημητριακών με τραγανά φτερά ακρίδας. Σε ποιον άλλον αρέσουν τα φτερά ακρίδας; Όχι;; Ααααα βλέπω ήδη διαφορές στα γούστα μας. Πάμε να δούμε τι πρωινό αρέσει στον καθένα! Λοιπόν, θα παίξουμε ένα παιχνίδι! Εγώ θα λέω ένα τρόφιμο και μία κίνηση. Σε όποιον αρέσει αυτό το φαγητό, θα κάνει την κίνηση που λέω.  Έτοιμοι; Σηκωθείτε όρθιοι και ξεκινάμε!  Σε όποιον αρέσει το γάλα να πιάσει τη μύτη του  Σε όποιον αρέσουν τα δημητριακά να πιάσει τ’ αυτιά του  Σε όποιον αρέσουν τα αυγά με μάτια να χοροπηδήσει 3 φορές  (πιθανώς τα περισσότερα παιδιά να κάνουν την κίνηση: “μα σας αρέσουν τα αυγά με μάτια;;; Τι παράξενο!”)  Σε όποιον αρέσει το σάντουιτς με κρεμμύδι μυρωδάτο για πρωινό να κουνήσει το κεφάλι του και να πει μπλου μπλου μπλου  Σε όποιον αρέσει το γιαούρτι με μέλι να κάνει μια στροφή γύρω από τον εαυτό του  Σε όποιον αρέσει ο χυμός σέλινο - κεράσι να χτυπήσει τρία παλαμάκια  Σε όποιον αρέσει το τοστάκι με πράσινο σαλιγκάρι να κάνει αυτό: ο εκπαιδευτής κάνει γρήγορες κινήσεις με χέρια και πόδια τύπου body percussion σε αυξανόμενο ρυθμό”.  Αφήγηση από εκπαιδευτικό |



|  |  |
| --- | --- |
|  | *Tέλεια! Τώρα είμαστε έτοιμοι! Ακούστε λοιπόν τι έγινε: έλαβα χθες*  *ένα μήνυμα από τη φίλη μου τη Ματίνα για ένα πρόβλημα σοβαρό με το Αρχηγείο των Υπερασπιστών. Ναι! Χαμός!*  *Ελάτε όμως να δούμε τι μας λέει η Ματίνα!*  **Προβολή βίντεο** <https://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr/path-player?courseid=breakfast-kindergarten&unit=6679794b20ffc22b7d031d49Unit>  «Παιδιά έχω πρόβλημα» κάτι μυστήριο συμβαίνει με τους Υπερασπιστές μου στο Αρχηγείο τελευταία. Η ενέργεια έπιασε πιάτο… εεεεε πάτο ήθελα να πω! Δεν έχουν ενέργεια, δεν έχουν όρεξη για τίποτα. Με δυσκολία κινούνται, είναι μέσα στη γκρίνια και την κατσουφιά, δεν χαμογελάνε, δεν γελάνε και το πιο απίστευτο, δεν τρέχουν στις αποστολές στους για να υπερασπιστούν τα παιδιά! Δείτε πώς κατάντησαν! Δείτε ξαφνικά πώς είναι τώρα οι Υπερασπιστές μας. Δεν έχουν κουράγιο για τίποτα σας λέω. Έχω προσπαθήσει τα πάντα αλλά η ενέργειά τους φαίνεται να έχει χαθεί για πάντα! Βοηθήστε με σας παρακαλώ να λύσω το μυστήριο και να βρω πού πήγε η χαμένη τους ενέργεια. Το μόνο που έχω να σας δώσω που ίσως σας βοηθήσει είναι αυτά τα στοιχεία που μάζεψα χθες το βράδυ που μπήκα στο Αρχηγείο και έψαξα όλα τα ντουλάπια. Σας στέλνω φωτογραφία! Περιμένω τη βοήθειά σας! Σας χαιρετώ! Ματίνα”  Αφήγηση από εκπαιδευτικό  *Παιδιά, καταλαβαίνετε ότι εγώ μυστήριο μόνος, - η μου δεν μπορώ να λύσω. Γι’ αυτό θέλω τη βοήθειά σας. Εσείς τα παιδιά είστε οι καλύτεροι λύτες μυστηρίων! Α! Μισό λεπτό να σας δείξω και τη φωτογραφία με τα στοιχεία που μου έστειλε η Ματίνα!*  Αυτά βρήκε ενδεικτικά: Ένα πεσμένο κουτί από σοκολατένια δημητριακά, ένα μισοφαγωμένο donut, μια δαγκωμένη σοκολάτα, τυρόπιτα που στάζει βούτυρο, κρουασάν με σοκολάτα μισοφαγωμένο, μουχλιασμένο σάντουιτς μέσα σε ένα ταπεράκι (σαν να μη φαγώθηκε ποτέ), πατατάκια, φρούτα με μούχλα και μυγάκια που έχουν μείνει παρατημένα και δεν τα έφαγε κανείς.  **Έπειτα, ξεκινήστε μία συζήτηση γύρω από την επίλυση του μυστηρίου. Βρείτε εδώ ενδεικτικές ερωτήσεις που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε.**  Αφήγηση από εκπαιδευτικό  *Τι λέτε να συμβαίνει παιδιά; Σας έρχεται κάτι στο μυαλό; Ας σκεφτούμε μαζί, γιατί πολλά μυαλά μαζί κατεβάζουν απίθανες ιδέες. Οι Υπερασπιστές μας, ο Μπόρζι, η Φελίς και ο Ίντρι παλιά είχαν ενέργεια, ήταν χαρούμενοι, σπιρτόζοι, τώρα είναι χυμένοι στο πάτωμα και τον καναπέ, γκρινιάζουν… και απ΄ ό,τι φαίνεται τρώνε πολλές τυρόπιτες απ΄έξω, κρουασάν και ντόνατς αλλά τα δικά τους ταπεράκια από το σπίτι άθικτα! Είδα και τα φρούτα στη γωνία, ούτε που τα έχουν αγγίξει…*  Ξεκινήστε μία συζήτηση με τους/τις μαθητές/τριες για το τι μπορεί να συμβαίνει. Προσδιορίστε το μυστήριο (γιατί έχασαν την ενέργειά τους οι Υπερασπιστές;) και καθοδηγήστε τα παιδιά με ερωτήσεις ώστε να σκεφτούν την πιθανή επίλυση. Αφού επεξεργαστείτε τα ερωτήματα, προχωρήστε παρακάτω στη διαδραστική παρουσίαση της επιστημονικής πληροφορίας η οποία θα δώσει τελικά και την επίλυση.  Ενδεικτικές ερωτήσεις για τον/την εκπαιδευτικό |



|  |  |
| --- | --- |
|  | * Πώς ήταν στην αρχή οι Υπερασπιστές και πώς ήταν μετά; * Ποια ήταν τα στοιχεία που έστειλε η Ματίνα; Έχουν κάτι κοινό μεταξύ τους; (τα παιδιά πιθανόν να πούνε κάτι   αρνητικό για τη ζάχαρη που περιέχουν τα δημητριακά, τα σνακ, τα γλυκά και τα καθοδηγούμε στη μεγάλη ποσότητα ζάχαρης, στο πολύ αλάτι, στα κακά λίπη από τα τρόφιμα, λ.χ. στα σφολιατοειδή, κ.τ.λ.)   * Γιατί έχασαν την ενέργειά τους και αισθάνονται γκρινιάρηδες και κατσούφηδες; * Πώς μπορούμε να τους βοηθήσουμε, παιδιά;!   Θα πουν ιδέες τα παιδιά και ο/η εκπαιδευτικός τα καθοδηγεί στη σύνδεση της ενέργειάς μας με την ποιότητα των  τροφίμων. Καταγράψτε όλες τις ιδέες των παιδιών στον  πίνακα ή σε άλλο ορατό σημείο, χωρίς να σχολιάσετε και να αξιολογήσετε ακόμη.   * Μπορεί να έχασαν την ενέργειά τους και να νιώθουν   κουρασμένοι και γκρινιάρηδες εξαιτίας αυτών που τρώνε ή δεν τρώνε;  Αφήγηση από εκπαιδευτικό  Παιδιά, ας ακούσουμε τώρα την Επιστήμων Διατροφολόγο, Ντόκτορ Πέλι, που έχει σημαντικά στοιχεία να μας πει!  **Κατόπιν, προβάλλεται το επόμενο βίντεο που περιέχει όλη την επιστημονική πληροφορία που θα χρειαστείτε για την επίλυση του μυστηρίου και για την επίτευξη της συμπεριφοράς-στόχου**  Ρώτησε την ειδικό (βίντεο):<https://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr/path-player?courseid=yperaspistes-prwino&unit=6694b6c0cd4fdc996207b64fUnit>  Eδώ Ντόκτορ Πέλι, επιστήμων διατροφολόγος! Ξέρω τα πάντα για τη διατροφή και για το πώς αυτή επιδρά στο σώμα και το μυαλό μας! Μαζί θα ανακαλύψουμε πώς μπορούμε να τρώμε νόστιμα, υγιεινά και δυναμωτικά πρωινά αλλά και υγιεινά ενδιάμεσα γεύματα, δεκατιανό και απογευματινό δηλαδή! Με τις πληροφορίες που θα σας δώσω, θα σε βοηθήσω να λύσεις και το μυστήριο της χαμένης ενέργειας!  Φαντάσου ότι το σώμα σου είναι μια μηχανή που πρέπει να πάρει μπροστά το πρωί - ε λοιπόν το πρωινό είναι το καύσιμο που χρειάζεται για να ξεκινήσει να λειτουργεί! Είναι αυτό που ξεκινάει τον εγκέφαλο και το σώμα σου, ώστε να μπορείς να παίξεις, να μάθεις, να τρέξεις, να τραγουδήσεις και να διασκεδάσεις! Ένα θρεπτικό πρωινό σε βοηθάει να αισθάνεσαι υπέροχα και διατηρεί την ενέργειά σου στα ύψη μέχρι το επόμενο γεύμα!  Όμως… όλα τα πρωινά σε βοηθάνε να ξεκινήσεις τη μέρα σου δυναμικά;;; Χμ… αυτό χρειάζεται λίγο σκέψη…. Έλα να την κάνουμε μαζί!  Ας γνωρίσουμε πρώτα τους πρωταγωνιστές του πρωινού! Αυτά είναι τρόφιμα που σου δίνουν τρελήηηηηη ενέργεια που διαρκεί και διαρκεί και διαρκεί… σαν μπαταρία διαρκείας ένα πράγμα! |



|  |  |
| --- | --- |
|  | Ποια είναι αυτά; ΤΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ! Και μάλιστα όχι όποια κι όποια δημητριακά αλλά τα δημητριακά ολικής άλεσης. Και να ξέρεις υπάρχουν πολλέεεεεεες επιλογές!!! Τα δημητριακά πρωινού, το ψωμί και οι φρυγανιές ολικής αλέσεως, τα κράκερς, το κουλούρι Θεσ/νίκης!  Στην πρώτη γραμμή μαζί με τα δημητριακά έχουμε… μάντεψε! (μικρή παύση): ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ! Μήλα, μπανάνες, πορτοκάλια, αχλάδια και φράουλες και άλλα πολλά φρούτα φρουτένια που κάνουν μυαλό και σώμα σούπερ δυνατό. Τα φρούτα όμως είναι πολύ φιλαράκια με… ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ! Το αγγούρι, τα ντοματίνια, το καρότο, το σπανάκι, μόνα τους ή με παρέα, μας γεμίζουν επιπλέον βιταμίνες και μας κάνουν σούπερ δυνατούς!  Και φυσικά άλλος ένας πρωταγωνιστής του πρωινού είναι ΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ και η ΠΡΩΤΕΪΝΗ! Το γάλα, το γιαούρτι, το τυρί και το αυγό, όλα αυτά κάνουν τα κόκαλα και τα δόντια μας πολύ πολύ γερά!  Οι πρωταγωνιστές του πρωινού λοιπόν είναι πέντε! Τους θυμάσαι να τους πεις; Δημητριακά ολικής άλεσης, Φρούτα και Λαχανικά, Γαλακτοκομικά και Πρωτεΐνη!”  **Κατόπιν, προβάλλεται το επόμενο βίντεο που περιέχει όλη την επιστημονική πληροφορία που θα χρειαστείτε για την επίλυση του μυστηρίου και για την επίτευξη της συμπεριφοράς-στόχου**  **Ώρα για ένα ΟΥΠΣ! Μία ώθηση ενέργειας (βίντεο):** <https://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr/path-player?courseid=yperaspistes-prwino&unit=6694b6c1cd4fdc996207b650Unit>  Eδώ Ντόκτορ Πέλι, επιστήμων διατροφολόγος! Ξέρω τα πάντα για τη διατροφή και για το πώς αυτή επιδρά στο σώμα και το μυαλό μας! Και τώρα ήρθε η ώρα για ένα ΟΥΠΣ, μια ώθηση ενέργειας δηλαδή με υγιεινά ενδιάμεσα γεύματα! Εμείς οι επιστήμονες όταν λέμε ενδιάμεσα γεύματα εννοούμε το γνωστό σε όλους δεκατιανό ή απογευματινό. Αλλά όχι οποιοδήποτε δεκατιανό και απογευματινό... Μιλάμε για έξυπνες επιλογές που είναι σαν μικρές μπαταρίες ενέργειας για την ημέρα σου!  Αυτά τα υγιεινά ενδιάμεσα γεύματα σε βοηθούν να έχεις δύναμη να τα βγάλεις πέρα στο παιχνίδι, στα αθλήματα, στο σπίτι, στο σχολείο, σε όλα! Είναι σαν να έχεις ένα μυστικό όπλο ενάντια στις γκρίνιες της πείνας!  Πάμε να γνωρίσουμε κάποια φανταστικά τέτοια ενδιάμεσα γεύματα;! Έχουμε και λέμε: -τραγανά λαχανικά και ένα μπολ γιαουρτιού για κρατσανιστή δύναμη! -τυρί ή γιαούρτι για μια έκρηξη ασβεστίου! (εικόνα με ένα δυνατό χέρι)-τοστάκι με ψωμί ολικής άλεσης με τυρί και αγγούρι για ενέργεια αλλά και δροσιά τις ζεστές μέρες -τραγανό μήλο κομμένο σε φέτες με λίγο μέλι και κανέλα στην άκρη για κάτι γλυκό και πολύ υγιεινό!  Α! Παραλίγο να ξεχάσω να σου πω για το μαγικό συστατικό! Ναι ναι, αυτό που αγαπάει πολύ και το σώμα και το μυαλό σου! Μπορείς να το μαντέψεις; Είναι άοσμο, άχρωμο, διάφανο και υγρό! (μικρή παύση) Ε ναι, είναι το νερό! Το νερό κάνει τα πιο θαυμαστά πράγματα μέσα στο σώμα σου: σε ξεδιψάει, σε κρατάει ενυδατωμένο και δροσερό και σε  βοηθάει να σκέφτεσαι καλύτερα. Είναι σαν ένα μαγικό φίλτρο για το |



|  |  |
| --- | --- |
|  | σώμα σου. Γι' αυτό, φρόντιζε πάντα να έχεις μαζί το παγουρίνο σου γεμάτο και να θυμάσαι να πίνεις νερό καθ' όλη τη διάρκεια της γεμάτης περιπέτεια ημέρας σου!  **Τέλος, ολοκληρώστε τη δραστηριότητα συζητώντας τα συμπεράσματά σας**  **Κλείσιμο**  Αφήγηση από εκπαιδευτικό  *Xμμμ… με τις επιστημονικές πληροφορίες της Ντόκτορ Πέλι νομίζω είμαστε πολύ κοντά στη λύση του μυστηρίου παιδιά, ε;*  Δώστε την ευκαιρία στα παιδιά εδώ για περαιτέρω συζήτηση ώστε να εκφραστούν οι απόψεις και τα συμπεράσματα των μαθητών/τριών σε σχέση και με τις επιστημονικές πληροφορίες που παρουσιάστηκαν στο τέλος.  **Κατόπιν, προβάλλεται το επόμενο βίντεο με τη λύση του μυστηρίου**  **Έχει η ενέργεια εχθρούς; (βίντεο):** <https://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr/path-player?courseid=yperaspistes-prwino&unit=66951aeadea3575d0d05e7d7Unit>  Τώρα λοιπόν που γνώρισες τους πρωταγωνιστές και ξέρεις τι να επιλέξεις για ένα σούπερ δυναμωτικό πρωινό, δεκατιανό και απογευματινό, ήρθε η στιγμή να γνωρίσεις… και τους ανταγωνιστές… Σωστά το κατάλαβες! Είναι τα τρόφιμα που μπορεί να κάνουν… χαλάστρα στο πρωινό και στο δεκατιανό σου! Μπορεί να είναι γευστικά αλλά σε ξεγελούν καθώς δε σου δίνουν ενέργεια ή δύναμη που διαρκεί και που θα χρειαστείς για την ημέρα σου. Σου δίνουν μια ενέργεια -πώς να το πω- που ξεφουσκώνει γρήγορα, όπως ένα μπαλόνι (φσουτ)! Οπότε καλό είναι αυτά τα τρόφιμα να τα τρως σπάνια, μην καταλήξεις κι εσύ όπως οι Υπερασπιστές! Πάμε να δούμε μερικά για να τα αναγνωρίζεις και να μη σε ξεγελάνε;  -τυρόπιτες, ζαμπονοτυρόπιτες και κάααααθε άλλου είδους πίτες απ' το φούρνο που στάζουν βούτυρο και λάδι…  -κρουασάν και το σκέτο και το άλλο… ξέρεις… αυτό με την πραλίνα…  -κέικ (όχι αυτό της μαμάς, εκείνο του σούπερ μάρκετ που δεν είναι τόσο αγνό)  -γλυκά με πολλή ζάχαρη όπως λουκουμάδες, μπισκότα και σοκολάτες  -αλλαντικά που είναι τρόφιμα πολύ αλμυρά και πολύ επεξεργασμένα!  -χυμοί με ζάχαρη  Όλα αυτά θέλουν κάποια προσοχή!  Τι λες; Ξέρεις τώρα ποια είναι τα πολύ υγιεινά και δυναμωτικά τρόφιμα για ένα σούπερ πρωινό δεκατιανό και απογευματινό; Ε λοιπόν, τώρα μπορείς να δώσεις στη Ματίνα και τη λύση του μυστηρίου… Καλά το κατάλαβες! **Οι Υπερασπιστές έχασαν την ενέργειά τους γιατί κατανάλωναν συνέχεια τρόφιμα όχι τόσο υγιεινά που αντί να τους δίνουν καλή ενέργεια και καλή διάθεση που διαρκεί, έκαναν ακριβώς το αντίθετο.** Τους έδιναν ενέργεια που ξεφουσκώνει σαν μπαλόνι (φσουτ) και χανόταν στη στιγμή. Γι΄αυτό να θυμάσαι: η καλή διατροφή δίνει ενέργεια που διαρκεί! Φεύγω τώρα κι εγώ, ώρα για το υγιεινό δεκατιανό μου! Γειααααααα!!!” |



# Δραστηριότητα 2η: Τα αγαπημένα μου φαγητά

# Συμμετοχή: Ομαδικά

**Ενδεικτικός Χρόνος: Δέκα (10΄) Σκοπός**

Με την ανταλλαγή απόψεων και την περιγραφή των τροφίμων της αρεσκείας μας, τα παιδιά μαθαίνουν να εκφράζουν τους εαυτούς τους, να δηλώνουν τις επιθυμίες και τις προτιμήσεις τους και να τις συγκρίνουν με αυτές των άλλων. Μέσα από ένα ομαδικό παιχνίδι, σαν και αυτό που περιγράφεται εδώ, τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα να εξοικειωθούν με τις ομάδες τροφίμων.

# Υλικά

Μπάλα/μπαλόνι (ή οποιοδήποτε λούτρινο ζωάκι/αντικείμενο)

# Υλοποίηση

“*Παιδιά, είδαμε ότι οι υπερασπιστές έχουν αγαπημένα τρόφιμα και ροφήματα. Πάμε να παίξουμε ένα παιχνίδι όπου θα αποκαλύψει ο καθένας μας το αγαπημένο του φαγητό!* ”

Οι μαθητές/τριες θα παίξουν ένα παιχνίδι στο οποίο εκφράζουν τις προτιμήσεις τους για τα αγαπημένα τους φαγητά, ταξινομώντας τα στη σωστή διατροφική ομάδα.

Στην αρχή τα παιδιά στέκονται σε κύκλο στη μέση της αίθουσας, ενώ ο εκπαιδευτικός τους εξηγεί ότι θα μιλήσουν για το αγαπημένο τους φαγητό από κάθε ομάδα τροφίμων. Στη συνέχεια, το κάθε παιδί λέει με τη σειρά το αγαπημένο του τρόφιμο και τα υπόλοιπα προσπαθούν να πουν σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκει. Αφού το βρουν, το παιδί που έπαιξε προηγουμένως δίνει την μπάλα στον διπλανό του. Παροτρύνετε τα παιδιά να συμβουλευτούν τις [εικόνες των ομάδων](https://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr/path-player?courseid=breakfast-kindergarten&unit=66a8d1f354a33563b7089d19) τροφίμων (Εικόνες νούμερο 15 & 16) στην τάξη για να τα βοηθήσουν, αν δυσκολεύονται.

Μπορείτε να ξεκινήσετε εσείς το παιχνίδι υπενθυμίζοντας ή ρωτώντας τα παιδιά να σας πούνε ποια είναι τα αγαπημένα τρόφιμα των Υπερασπιστών κι έπειτα μπορείτε να ξεκινήσετε λέγοντας: “Θα ξεκινήσω εγώ! Το αγαπημένο μου τρόφιμο είναι το… γιατί είναι νόστιμο/μυρίζει τέλεια/ταιριάζει με τα γεμιστά που μου αρέσουν! Σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκει;” και τα παιδιά μαντεύουν.

Ενθαρρύνετε τη δημιουργικότητα και την ποικιλία στα τρόφιμα για να μπορέσουν να ειπωθούν τρόφιμα από όλες τις ομάδες. Πείτε στους μαθητές/τριες ότι μπορούν να επαναλάβουν τα τρόφιμα, αλλά με τη χρήση επιθέτων ή άλλων λέξεων που περιγράφουν γιατί τους αρέσει το συγκεκριμένο τρόφιμο ή φαγητό.

# Δραστηριότητα 3η: Ομάδες Τροφίμων Συμμετοχή: Ομαδικά

**Ενδεικτικός Χρόνος: Δεκαπέντε (15΄) Σκοπός**

Να μάθουν τα παιδιά τις ομάδες τροφίμων



|  |  |
| --- | --- |
|  | Υλικά Καρτέλες ομάδων τροφίμων εκτυπωμένες (Εικόνες νούμερο 15 & 16)  Ψαλίδι  Χαρτοταινία  **Υλοποίηση**  Οι μαθητές/τριες κόβουν τις καρτέλες που αφορούν στις ομάδες τροφίμων και στολίζουν με αυτές την τάξη τους ή κάποιο διάδρομο του σχολείου.  Συζητείστε με τα παιδιά τι γράφει η κάθε εικόνα καθώς και για τις ομάδες τροφίμων.  Με αυτόν τον τρόπο και λειτουργώντας ως οπτική υπενθύμιση, αναμένεται να τους βοηθήσει να κατανοήσουν καλύτερα την  πληροφορία που έχουν λάβει.  Συμπληρωματικά, θα μπορούσαν να σχεδιάσουν και οι ίδιοι οι μαθητές/τριες σχετικά χαρτόνια με επιπλέον πληροφορίες και εικόνες, ώστε να τα τοιχοκολλήσουν μαζί με τις καρτέλες στολίζοντας τον περιβάλλοντα χώρο τους!  **Δραστηριότητα 4**: **Φτιάξε το δικό σου Ουράνιο Τόξο Συμμετοχή: ζευγάρι/ομαδικά**  **Ενδεικτικός Χρόνος: Δέκα (10’)**  **Σκοπός**  Έχετε σκεφτεί ποτέ ότι υπάρχουν φρούτα και λαχανικά για κάθε χρώμα του ουράνιου τόξου και ότι κάθε διαφορετικό χρώμα φρούτου ή λαχανικού οφείλεται στο γεγονός ότι αυτά έχουν διαφορετικά θρεπτικά συστατικά; Ενθαρρύνετε τα παιδιά να δοκιμάζουν φρούτα και λαχανικά διαφορετικών χρωμάτων για τα ενδιάμεσα γεύματα (και ιδιαίτερα για το δεκατιανό, που καταναλώνουν στο σχολείο). Με αυτό τον τρόπο τα παιδιά θα προσλαμβάνουν πληθώρα θρεπτικών συστατικών!  **Υλικά**  Εκτύπωση “Ουράνιο Τόξο" (Αρχείο νούμερο 17)  Ξυλομπογιές/λεπτοί μαρκαδόροι  **Υλοποίηση**  “Παιδιά*, η Ντόκτορ Πέλι μας μίλησε για τις ομάδες τροφίμων που μας δίνουν τα καύσιμα για το σώμα και το μυαλό μας. Θυμάστε ποιες είναι αυτές οι ομάδες; Μπράβο! Σωστά! Η Ντόκτορ Πέλι για να μας βοηθήσει να τρώμε περισσότερα φρούτα και λαχανικά που μας δίνουν πολλές βιταμίνες, στέλνει την πρόκληση του ουράνιου τόξου! Δέχεστε την πρόκληση;*”  Συζητήστε με τα παιδιά για το “Ουράνιο τόξο φρούτων και λαχανικών”. Εξηγήστε τους πόσο σημαντικό είναι να καταναλώνουν φρούτα και λαχανικά από όλα τα χρώματα του ουράνιου τόξου ώστε να παραμείνουν υγιή και δυνατά!  Προτρέψτε τα παιδιά να αναφέρουν φρούτα και λαχανικά για κάθε χρώμα. |



|  |  |
| --- | --- |
|  | Στη συνέχεια, διαμοιράστε σε κάθε παιδί από μία εκτύπωση του ουράνιου τόξου και ζητήστε να χρωματίσουν τα αντίστοιχα λαχανικά πάνω στην εκτύπωση.  **Δραστηριότητα 5**: **Πικ Νικ στην αυλή! Συμμετοχή: Ομαδικά**  **Ενδεικτικός Χρόνος: Τριάντα (30’) Σκοπός**  Το δεκατιανό είναι ένα σημαντικό ενδιάμεσο γεύμα που συνήθως καταναλώνεται μεταξύ του πρωινού και του μεσημεριανού και τα παιδιά το καταναλώνουν ως ομάδα στο σχολείο!  Η οργάνωση ενός απροσδόκητου πικ νικ στην αυλή του σχολείου συμβάλλει στη δημιουργία ενός ευχάριστου κλίματος την ώρα του δεκατιανού και δίνει την ευκαιρία στον/στην νηπιαγωγό να λειτουργήσει ως πρότυπο.  **Υλικά**  Ένα μεγάλο πανί/ τραπεζομάντηλο Ατομικές πετσετούλες  **Υλοποίηση**  *“Παιδιά, θυμάστε ποιος είναι ο βασιλιάς του δεκατιανού; Σωστά! Ο Μπόρζι! Ο Μπόρζι είναι αυτός που θυμίζει και στους άλλους υπερασπιστές να τρώνε ένα υγιεινό δεκατιανό για ένα ΟΥΠΣ ενέργειας! Μας στέλνει μία πρόκληση! Να διοργανώσουμε ένα πικ νικ στην αυλή του σχολείου μας! Δέχεστε την πρόκληση;!”*  Συμφωνήστε με τα παιδιά στο πώς θα οργανώσετε το πικ νικ: ποιο είναι το ιδανικό σημείο της αυλής, ποια η ιδανική ώρα, τι θα χρειαστείτε, τι υγιεινά τρόφιμα μπορείτε να φέρετε, μουσική κ.α. Δώστε την ευκαιρία στους/στις μαθητές/τριες να κατεβάσουν ιδέες για το τέλειο πικ νικ και συζητήστε ποιες από αυτές είναι ή δεν είναι εφικτές. Στη συζήτηση αυτή μπορείτε να αναφερθείτε και στις υγιεινές ή μη επιλογές για ένα ισορροπημένο δεκατιανό. Μπορείτε να καθιερώσετε αυτή την ώρα για μία φορά την εβδομάδα ή μήνα, ανάλογα με τον διαθέσιμο χρόνο σας.  Κατά τη διάρκεια προετοιμασίας για το πικ νικ, μπορείτε να κάνετε κάποιες ερωτήσεις/σχόλια για να βοηθήσετε τα παιδιά να αντιληφθούν τη σημασία αυτού του γεύματος. Μπορείτε να κάνετε μια επιλογή από τα παρακάτω για διαφορετικές μέρες/περιόδους.   * Πώς νιώθετε τώρα που πλησιάζει η ώρα του δεκατιανού; (ενθαρρύνετέ τα να εκφράσουν συναισθήματα) * Νιώθετε το αίσθημα της πείνας; Εστιάστε κυρίως στις καλές επιλογές τροφίμων για να τις αναδείξετε έχοντας όμως στο νου σας να μη φέρετε σε δύσκολη θέση τα παιδιά που έχουν λιγότερο υγιεινές επιλογές τροφίμων (τα παιδιά δεν   ευθύνονται για τα τρόφιμα που φέρνουν στο σχολείο) και  κρατάτε θετική στάση ακόμη και αν κάποιος/α μαθητής/τρια  τυγχάνει να φέρει κάποιο τρόφιμο το οποίο δεν |



|  |  |
| --- | --- |
|  | περιλαμβάνεται στις ενδεδειγμένες υγιεινές επιλογές δεκατιανού.   * Ζητήστε ενδεικτικά από κάποιους/ες μαθητές/τριες να υποδείξουν σε ποια κατηγορία ανήκουν τα τρόφιμα που έχουν φέρει μαζί τους. * Ρωτήστε αν κάποιος/α μαθητής/τρια έχει φέρει κάποιο νέο υγιεινό τρόφιμο/δοκιμάσει κάποιο υγιεινό τρόφιμο για   πρώτη φορά, όπως κάποιο φρούτο, λαχανικό, γαλακτοκομικό και να μοιραστεί τις εντυπώσεις του.   * Αποφύγετε παροτρύνσεις όπως “αδειάστε το πιάτο σας!” ή “καταναλώστε όλο το φαγητό σας!”. Είναι σημαντικό να   αντιλαμβάνεστε ότι το αίσθημα κορεσμού διαφέρει από παιδί σε παιδί καθώς χορταίνουν με διαφορετική ποσότητα τροφής.   * Αυτή η ώρα ενδείκνυται για να λειτουργήσετε κι εσείς ως   πρότυπο και να καταναλώνετε -όποτε είναι εφικτό- κι εσείς το υγιεινό δεκατιανό σας με χαρά και ενθουσιασμό!  **Δραστηριότητα 6**: **Δραστηριότητες εκτός του σχολικού περιβάλλοντος**  **Συμμετοχή: Ομαδικά**  **Ενδεικτικός Χρόνος: Σαράντα ( 40΄)**  **Σκοπός**  Οι εκπαιδευτικές επισκέψεις εκτός σχολικού περιβάλλοντος είναι σημαντικές για την ανάπτυξη των μαθητών/τριών, καθώς προσφέρουν πρακτική γνώση και εμπειρίες που ενισχύουν την κατανόηση των θεωρητικών μαθημάτων. Οι δραστηριότητες, όπως η επίσκεψη σε μια λαϊκή, μανάβικο, φούρνο, ιχθυοπωλείο, κρεοπωλείο, μπακάλικο, υπεραγορά, (όποιο είναι προσβάσιμο στο σχολείο) θα βοηθήσουν τα παιδιά να κατανοήσουν την πορεία των τροφίμων από τον παραγωγό μέχρι τον καταναλωτή και να κάνουν κα*λύτερες επιλογές τόσο για* την υγεία τους, όσο και για το περιβάλλον.  **Υλοποίηση**  *"Παιδιά, σήμερα θα δούμε από κοντά πού βρίσκουμε τα τρόφιμα και πώς φτάνουν σε εμάς! Μπορεί κάποιος να μαντέψει πού πάμε;"*  **Γειτονιά, γειτονιά!**  Οι εκπαιδευτικές επισκέψεις στα τοπικά καταστήματα προσφέρουν στα παιδιά μια μοναδική ευκαιρία να μάθουν για την προέλευση και τη σημασία των τροφίμων. Στο οπωροπωλείο ή τη λαϊκή της γειτονιάς, τα παιδιά θα γνωρίσουν φρέσκα φρούτα και λαχανικά, μαθαίνοντας για τις εποχές και τις μεθόδους καλλιέργειας. Στο ιχθυοπωλείο, θα δουν από κοντά διάφορα είδη ψαριών και θα ενημερωθούν για τη διαδικασία αλίευσης και τη θρεπτική αξία των θαλασσινών. Στο κρεοπωλείο, θα μάθουν για τα διάφορα είδη κρέατος, τη διαδικασία προμήθειας και τη σημασία της υγιεινής διατροφής. Επισκεπτόμενοι  το τοπικό μπακάλικο ή υπεραγορά, θα κατανοήσουν την αλυσίδα |

εφοδιασμού τροφίμων και τη σημασία της επιλογής υγιεινών προϊόντων. Τέλος, στη λαϊκή αγορά, θα έχουν την ευκαιρία να συνομιλήσουν με παραγωγούς, να μάθουν για την καλλιέργεια και να δοκιμάσουν φρέσκα προϊόντα. Αυτές οι δραστηριότητες ενισχύουν τη γνώση τους για τη διατροφή και την τοπική οικονομία.



**Οπωροπωλείο:** *"Κοιτάξτε, τόσα χρώματα! Τι φρούτα βλέπουμε; Ποιο είναι το αγαπημένο σας;"*

Δραστηριότητα: Αναγνώριση και κατηγοριοποίηση φρούτων και λαχανικών.

**Φούρνος**: *"Μμμμ, μυρίζει ωραία! Πώς φτιάχνεται το ψωμί; Θα δούμε και τον φούρναρη;"*

Δραστηριότητα: Τα παιδιά μαθαίνουν για το ψωμί και τη σημασία του, ενώ δοκιμάζουν τα διάφορα είδη ψωμιού και μαθαίνουν για τη διαδικασία παραγωγής ψωμιού από τον φούρναρη.

Μπορείτε ακόμη, να αναφερθείτε και σε λαϊκά παραμύθια για το ψωμί.

**Παιχνίδι ρόλων:** Γυρνώντας στην τάξη, μπορούμε να παίξουμε τους ρόλους που είδαμε (π.χ. οπωροπώλης, αγρότης κ.λπ.).

**Συμβουλή:** Προσαρμόστε τις στάσεις ανάλογα με τις δυνατότητες της περιοχής σας. Σημασία έχει η βιωματική εμπειρία των παιδιών.

# Ενταξιακή-συμπεριληπτική προσέγγιση

Είναι καλό να υιοθετήσετε μια ενταξιακή-συμπεριληπτική προσέγγιση που να αναγνωρίζει και να σέβεται τη διαφορετικότητα των μαθητών/τριών, δημιουργώντας ένα περιβάλλον όπου κάθε μαθητής/τρια αισθάνεται αποδεκτός/ή και υποστηρίζεται στη μαθησιακή του/της πορεία. Η προσέγγιση αυτή ενισχύει τη συνεργασία και την αλληλεπίδραση, προάγοντας την ισότητα και τη συμμετοχικότητα στην εκπαίδευση. Η συνεργασία με τους/τις δασκάλους/ες ειδικής αγωγής ή παράλληλης στήριξης είναι απαραίτητη για την εξατομίκευση του περιεχομένου στο επίπεδο του παιδιού που υποστηρίζουν. Αυτή η συνεργασία διασφαλίζει ότι οι μαθητές/τριες με αναπηρία λαμβάνουν την κατάλληλη βοήθεια και υλικό που ανταποκρίνεται στις ανάγκες τους, ενισχύοντας την ισότιμη συμμετοχή τους στη μαθησιακή διαδικασία.

**Για περισσότερες πληροφορίες μπείτε εδώ:** [**https://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr/course/breakfast-kindergarten**](https://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr/course/breakfast-kindergarten)

**για να βρείτε τον γενικό και ειδικό εκπαιδευτικό οδηγό της εθνικής δράσης κατά της παιδικής παχυσαρκίας. [[5]](#footnote-5)**



|  |  |
| --- | --- |
| **4ο Εργαστήριο** | **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα** |
|  | Οι μαθητές/τριες να είναι σε θέση να κατανοήσουν πως η σωματική δραστηριότητα και η φυσική άσκηση αποτελούν αναπόσπαστο στοιχείο μαζί με την υγιεινή διατροφή για την οικοδόμηση ενός υγιούς σώματος μέσω του ελεύθερου παιχνιδιού, της ενεργητικής μετακίνησης και ψυχαγωγίας, των οργανωμένων δραστηριοτήτων άσκησης καθώς και των περιπάτων στη φύση. Μαθαίνουν πώς να ασκούνται με ασφάλεια, αναγνωρίζοντας τα σημεία που ενδέχεται να προσφέρουν ευκαιρίες για σωματική άσκηση.  **Δεξιότητες Στόχευσης εργαστηρίου:** Επικοινωνία, ενσυναίσθηση, συνεργασία, εγγραματισμός, βελτίωση της αντίληψης, ενίσχυση γνωστικών ικανοτήτων, συγκέντρωση προσοχής, ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων. |
| **Τίτλος εργαστηρίου Δραστήριες**  **μετακινήσεις**  **4** | **Σύνδεση με Πρόγραμμα Σπουδών**  Οι δραστηριότητες του εργαστηρίου μπορούν να ενσωματωθούν με πολλούς τρόπους στην καθημερινή εκπαιδευτική πρακτική του Νηπιαγωγείου, καλύπτοντας ένα ευρύ φάσμα γνωστικών αντικειμένων και ενισχύοντας την ολιστική ανάπτυξη των παιδιών. Παράλληλα προσφέρουν ευκαιρίες για δημιουργική έκφραση, εξερεύνηση και κοινωνική αλληλεπίδραση.  Γλώσσα και Επικοινωνία:  Αναπτύσσονται δεξιότητες προφορικής έκφρασης, κατανόησης και εμπλουτισμού λεξιλογίου μέσω διαλόγων και αφήγησης.  Καλλιτεχνική Αγωγή:  Ενθαρρύνεται η δημιουργικότητα και η έκφραση μέσω των εικαστικών τεχνών, της μουσικής και του θεάτρου.  Κοινωνικές και Συναισθηματικές Δεξιότητες:  Προωθείται η συνεργασία, η ενσυναίσθηση και η ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων μέσω ομαδικών δραστηριοτήτων και παιχνιδιών ρόλων.  **Ενδεικτικός Χρόνος: Τρείς (3) διδακτικές ώρες** |
|  | **Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)** |
|  | **Δραστηριότητα 1: «Ξυπνάω το σώμα μου» Συμμετοχή: Ομαδικά**  **Ενδεικτικός Χρόνος: Είκοσι (20’)**  **Σκοπός:**  Μείωση της καθιστικής συμπεριφοράς, ενίσχυση της σωματικής δραστηριότητας, συγκέντρωση προσοχής.  Υλοποίηση  “*Παιδιά, νομίζω πως το μυαλό μας τόση ώρα που καθόμαστε, μοιάζει να έχει πάρει έναν υπνάκο. Ο Ίντρι μας πρότεινε έναν τρόπο να το ξυπνήσουμε. Πάμε να δοκιμάσουμε;"*  Μπορείτε να πείτε στα παιδιά: |
|  | «Επειδή καθόμαστε αρκετή ώρα, το μυαλό μου άρχισε να κοιμάται και το σώμα μου διαμαρτύρεται, γιατί χρειάζεται κίνηση. Είμαι σίγουρος/η πως το ίδιο συμβαίνει και σε εσάς! Νομίζω πως είναι ώρα να ξυπνήσουμε το σώμα και το μυαλό μας. Πάμε, λοιπόν! |



|  |  |
| --- | --- |
|  | * Σηκώνουμε τα χέρια μας ψηλά, πολύ ψηλά και τεντωνόμαστε σαν να θέλουμε να αγγίξουμε τα σύννεφα. * Τώρα, κρατάμε τα πόδια μας σταθερά και το σώμα μας όρθιο, σαν να είμαστε δέντρα. * Πάμε να τεντωθούμε από τη μια μεριά… και από την άλλη… Πολύ ωραία! Κι αν ήμασταν ανεμόμυλοι πώς θα γύριζαν τα φτερά μας (χέρια); Τώρα, πάμε να γίνουμε μπάλες που χοροπηδούν. Μπράβο, είστε φανταστικοί! * Ελάτε τώρα, να τεντώσουμε τα χέρια μας ψηλά, να πάρουμε μια μεγάλη αναπνοή και να φυσήξουμε τον αέρα προς τα έξω, κατεβάζοντας τα χέρια μας. Εξαιρετικά!   Τώρα, είμαστε έτοιμοι να συνεχίσουμε!»  **Δραστηριότητα 2: «Δραστήριες μετακινήσεις - Το Ρήμα της Ημέρας» Συμμετοχή: Ομαδικά**  **Ενδεικτικός Χρόνος: Τριάντα (30΄)**  **Σκοπός:**  Αυτή η δραστηριότητα έχει ως στόχο να δείξει στους/στις μαθητές/ τριες τη σημασία της σωματικής δραστηριότητας στην καθημερινή τους ζωή μέσα από την υιοθέτηση σχετικών ρουτινών. Μέσω αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές/τριες ενθαρρύνονται να κινούνται και να ασκούνται κατά τη διάρκεια της μάθησης, γνωρίζοντας ότι η σωματική δραστηριότητα είναι σημαντική για την υγεία τους και τη συγκέντρωσή τους. Χρησιμοποιήστε τη δραστηριότητα στην τάξη καθημερινά, ώστε να αυξήσετε τη σωματική δραστηριότητα μαθητών/τριών, ενισχύοντας ταυτόχρονα και τον εγγραματισμό τους και βελτιώνοντας την αντίληψή τους.  Επίσης αν υλοποιηθεί την ώρα των αγγλικών, τα παιδιά θα εμπλουτίσουν και το λεξιλόγιό τους στα αγγλικά.  **Υλικά**   * Κάρτες με τα ρήματα και τις εικόνες της ημέρας (δείτε παρακάτω ή δημιουργήστε και δικές σας)   Υλοποίηση  Οι μεταβάσεις της τάξης από τη μία ενότητα του προγράμματος στην άλλη ή οι μετακινήσεις των παιδιών προς και από την τουαλέτα, το προαύλιο, κλπ., μπορούν να αξιοποιηθούν για την ενίσχυση της σωματικής τους δραστηριότητας. Μια από τις δραστηριότητες που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για τις δραστήριες μετακινήσεις των παιδιών είναι «Το Ρήμα της Ημέρας». Όπως θα διαπιστώσετε, η δραστηριότητα αυτή συμβάλλει και στον εγγραματισμό των παιδιών.  Η δραστηριότητα εισάγεται στην αρχή της ημέρας. Την πρώτη φορά υλοποίησης της δραστηριότητας, λέτε στα παιδιά:  *«Στον φίλο μας τον Ίντρι δεν αρέσει καθόλου η μονοτονία, γι’ αυτό και μετακινείται με άλλο τρόπο κάθε μέρα. Μάλιστα, για να έχει περισσότερο ενδιαφέρον η μέρα του, κάθε πρωί διαλέγει τυχαία μία από τις κάρτες που έχει φτιάξει και του λένε πώς θα μετακινηθεί. Θέλετε να δοκιμάσουμε κι εμείς να κάνουμε το ίδιο; Έχω εδώ τις κάρτες του!»*. |



|  |  |
| --- | --- |
|  | Ζητάτε από ένα παιδί να διαλέξει μια κάρτα-διαβάζετε δυνατά την ενέργεια που περιγράφει η κάρτα (π.χ. «κάνω κουτσό») - ζητάτε από τα παιδιά να σας δείξουν πώς είναι το κουτσό - τα ρωτάτε ποια ζωάκια μπορεί να μετακινούνται έτσι και, στη συνέχεια, τους λέτε «όπως και ο φίλος μας ο Ίντρι, σήμερα θα κάνουμε κουτσό, κάθε φορά που πάμε στην τουαλέτα ή στο προαύλιο ή από τη μία γωνιά της τάξης στην άλλη». Η κάρτα παραμένει σε κεντρική θέση στην αίθουσα (ιδανικά δίπλα στην αφίσα του Ίντρι). Από εδώ και πέρα, τις επόμενες φορές που θα υλοποιήσετε τη δραστηριότητα, η επιλογή της κάρτας έρχεται μετά τη δραστηριότητα «Ξυπνάω το σώμα μου». Μια μικρή αλλαγή που δίνει ακόμα περισσότερο ενδιαφέρον στη ροή της ημέρας.  Τις υπόλοιπες εβδομάδες της χρονιάς, μπορείτε να ενσωματώσετε το  «Το Ρήμα της Ημέρας» στο θέμα που επεξεργάζεστε κάθε φορά. Για παράδειγμα, όταν έχετε ως θέμα τους πλανήτες, μπορείτε να παροτρύνετε τα παιδιά να σκεφτούν (και στη συνέχεια να μιμηθούν) πώς κινούνται τα διαστημόπλοια/οι πλανήτες κλπ.  **Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να ενταχθεί και ως ρουτίνα στην ώρα των Αγγλικών. Ο/Η εκπαιδευτικός της ξένης γλώσσας μπορεί δείχνει την εικόνα στα παιδιά και να διαβάζει δυνατά την αγγλική λέξη. Στη συνέχεια, ζητά από τα παιδιά να δείξουν με κίνηση τη λέξη, να λένε δυνατά τη λέξη στα αγγλικά, καθώς αναπαριστούν την κίνηση που την αντιπροσωπεύει.**  **Δραστηριότητα : 3 «Κρατήστε την ισορροπία σας» Συμμετοχή: Ομαδικά**  **Ενδεικτικός Χρόνος: Είκοσι (20΄)**  **Σκοπός:**  Αυτή η δραστηριότητα έχει ως στόχο να δείξει στους/στις μαθητές/ τριες τη σημασία της σωματικής δραστηριότητας στην καθημερινή τους ζωή μέσα από την υιοθέτηση σωστών ρουτινών. Μέσω αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές/τριες ενθαρρύνονται να κινούνται και να ασκούνται κατά τη διάρκεια της μάθησης, γνωρίζοντας ότι η σωματική δραστηριότητα είναι σημαντική για την υγεία τους και τη συγκέντρωσή τους. Μπορείτε να χρησιμοποιείτε τη δραστηριότητα καθημερινά και να συμβάλλει στη μείωση της καθιστικής συμπεριφοράς, ενίσχυση της σωματικής δραστηριότητας, ενίσχυση γνωστικών ικανοτήτων.  **Υλικά**  Μεγάλες εικόνες με τα μέρη του σώματος (οπίσθια, παλάμες, πατούσες) τυπωμένες πάνω σε χαρτόνια (δείτε στον φάκελο Εποπτικό Υλικό, το αρχείο 14. «Κρατήστε την ισορροπία»).   * [Για τη 2η παραλλαγή της δραστηριότητας]   **Υλοποίηση**  “*Παιδιά, σήμερα έχουμε μια πρόσκληση κατευθείαν από τους υπερασπιστές μας που απαιτεί πολύ ισορροπία! Τι λέτε, δοκιμάζουμε;"* |



|  |  |
| --- | --- |
|  | Τα παιδιά περπατούν μέσα στην αίθουσα και μόλις πείτε «ΣΤΟΠ», στέκονται ακίνητα, σαν αγάλματα. Πρέπει να μείνουν ακίνητα για 5-10 δευτερόλεπτα και μετά να συνεχίσουν το περπάτημα.  **Παραλλαγές:**  **Α)** Τα παιδιά θα είναι αγάλματα – φλαμίνγκο, οπότε όταν πείτε  «ΣΤΟΠ», θα εκτελούν μια άσκηση ισορροπίας, όπως: **1)** στάση στο ένα πόδι, **2)** στάση στο ένα πόδι με τα μάτια κλειστά, **3)** στάση στα δάχτυλα του ενός ποδιού, **4)** στάση στο ένα πόδι και παράλληλα λύγισμα του ποδιού.  Το ίδιο μπορείτε να κάνετε με μουσική (τα παιδιά χορεύουν και όταν σταματήσει η μουσική πρέπει να εκτελέσουν την άσκηση ισορροπίας που θα τους υποδείξετε ή όποια άλλη αποφασίσει το καθένα από αυτά).  **Β)** Όταν τους πείτε «ΣΤΟΠ», τα παιδιά κοιτάζουν προς το μέρος σας. Τους δείχνετε μία από τις εικόνες που ακολουθούν. Τα παιδιά πρέπει να εκφράσουν λεκτικά ό,τι βλέπουν στην εικόνα και έπειτα, να ισορροπήσουν στο πάτωμα στηριζόμενα στο αντίστοιχο σημείο του σώματος που δείχνει η εικόνα.  **Δραστηριότητα : 4 «Εικόνα στον καθρέφτη» Συμμετοχή: Ομαδικά**  **Ενδεικτικός Χρόνος: Είκοσι (20΄)**  **Σκοπός:**  Η δραστηριότητα αυτή προσφέρει ένα παιγνιώδες και εκπαιδευτικό πλαίσιο για τους/τις μαθητές/τριες, ενισχύοντας τη συγκέντρωση και τη χαλάρωσή τους. Μπορείτε να χρησιμοποιείτε αυτή τη δραστηριότητα καθημερινά, να την εντάξετε στις ρουτίνες της τάξης. Σκοπός είναι η μείωση της καθιστικής συμπεριφοράς, ενίσχυση της σωματικής δραστηριότητας, συγκέντρωση προσοχής, ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων.  **Υλοποίηση**  Τα παιδιά σχηματίζουν ζευγάρια. Κάθε ζευγάρι παιδιών παίρνει θέση κοιτάζοντας το ένα το άλλο. Το ένα παιδί είναι ο άνθρωπος και το άλλο είναι ο “καθρέφτης”, οπότε μιμείται τις κινήσεις του ανθρώπου που καθρεφτίζεται. Τα παιδιά παραμένουν στον ίδιο ρόλο για 1-1,5 λεπτό. Στη συνέχεια, αλλάζουν θέσεις. Μπορείτε να δείξετε εσείς αρχικά την άσκηση ή να αφήσετε τα παιδιά ελεύθερα να κάνουν τη δραστηριότητα με τη φαντασία τους.  **Δραστηριότητα : 5 «Παιχνίδια για το διάλειμμα» Συμμετοχή: Ομαδικά**  **Ενδεικτικός Χρόνος: Τριανταπέντε (35’)**  **Σκοπός:**  Ενίσχυση της σωματικής δραστηριότητας και κοινωνικών δεξιοτήτων. |



**Διαδρομή περιπέτειας**

Οι διαδρομές «περιπέτειας» συνδυάζουν μοναδικά την άσκηση με τη διασκέδαση και αρέσουν πολύ στα παιδιά. Μπορείτε να σχεδιάσετε αναρίθμητες διαδρομές περιπέτειες είτε στο προαύλιο είτε μέσα στην τάξη, χρησιμοποιώντας ό,τι υλικά έχετε. Τα παιδιά είναι εξερευνητές και πρέπει να φτάσουν στο τέρμα της φοβερής περιπέτειάς τους, περνώντας από διάφορα εμπόδια (μπορείτε, για παράδειγμα, χρησιμοποιώντας τη δραματοποίηση, να μετατρέψετε σε σκοτεινή σπηλιά 4 καρέκλες τοποθετημένες ανά δύο απέναντι και σκεπασμένες με ένα σεντόνι, ή να μεταμορφώσετε σε ορμητικό ποτάμι δύο κομμάτια σχοινί τοποθετημένα παράλληλα). Η διαδρομή μπορεί να περιλαμβάνει άλμα με τα δύο πόδια, πέρασμα μέσα από τούνελ, βάδισμα πάνω σε πάγκο (ή μια σειρά από καρεκλάκια), τρέξιμο κρατώντας μια μπάλα κλπ. (φροντίστε η διαδρομή να περιλαμβάνει περάσματα «κάτω από»/«πάνω από»/«ανάμεσα σε» εμπόδια). Τα παιδιά θα ενθουσιαστούν!

# Κουτσό

Με τη βοήθεια των γονιών, μπορείτε να ζωγραφίσετε στο δάπεδο του προαυλίου «κουτσό» σε διάφορα σχήματα, ώστε τα παιδιά να μπορούν να παίξουν στο διάλειμμα.

# Παραδοσιακά παιχνίδια

Η παράδοσή μας προσφέρει έναν μεγάλο πλούτο δραστήριων παιχνιδιών όπως το Κουτσό, Τσιγκολελέτα, Τα μήλα, Τυφλόμυγα,

Κρυφτό, Κυνηγητό, Τσουβαλοδρομίες κ. ά. τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο διάλειμμα.

Ωστόσο, χρειάζεται μεγάλη προσοχή στα παιχνίδια αποκλεισμού (δηλαδή, εκείνα στα οποία όποιος χάνει βγαίνει εκτός παιχνιδιού)! Φροντίστε να τα τροποποιήσετε, ώστε κανένα παιδί να μην βγαίνει από το παιχνίδι.

**Δραστηριότητα : 6 «Τα ρομπότ που κινούνται με τη μουσική» Συμμετοχή: Ομαδικά**

**Ενδεικτικός Χρόνος: Δέκα (10΄)**

**Σκοπός:**

Μείωση της καθιστικής συμπεριφοράς, ενίσχυση της σωματικής δραστηριότητας, συγκέντρωση προσοχής.

# Υλικά

* Χαρούμενη μουσική

# Υλοποίηση

Μπορείτε να πείτε στα παιδιά *«Φανταστείτε πως είστε ρομπότ. Όμως, δεν είστε συνηθισμένα ρομπότ. Δεν κινείστε με ρεύμα ή με μπαταρίες αλλά… με μουσική! Έχετε ενέργεια μόνο όταν ακούγεται μουσική. Έτσι, όταν ακούγεται μουσική, θα κινείστε στον χώρο, προσέχοντας να μην ακουμπήσετε ο ένας τον άλλο. Όταν η μουσική σταματά, τα ρομπότ δεν έχουν καθόλου ενέργεια για να σταθούν όρθια, οπότε τι κάνουν; Πολύ σωστά! Ξαπλώνουν στο πάτωμα!»*



|  |  |
| --- | --- |
|  | * Αν η αίθουσα είναι μικρή και δεν έχετε αρκετό χώρο για να ξαπλώσουν τα παιδιά, τότε η οδηγία θα είναι πως, όταν η μουσική σταματά, τα ρομπότ μένουν ακίνητα στη θέση τους. * Φροντίστε, ώστε τα διαστήματα μουσικής και παύσης να ποικίλουν σε διάρκεια.   **Ενταξιακή-συμπεριληπτική προσέγγιση**  Είναι καλό να υιοθετήσετε μια ενταξιακή-συμπεριληπτική προσέγγιση που να αναγνωρίζει και να σέβεται τη διαφορετικότητα των μαθητών/ τριών, δημιουργώντας ένα περιβάλλον όπου κάθε μαθητής/τρια αισθάνεται αποδεκτός/-ή και υποστηρίζεται στη μαθησιακή του/της πορεία. Η προσέγγιση αυτή ενισχύει τη συνεργασία και την αλληλεπίδραση, προάγοντας την ισότητα και τη συμμετοχικότητα στην εκπαίδευση.  Η συνεργασία με τους/τις δασκάλους/ες ειδικής αγωγής ή παράλληλης στήριξης είναι απαραίτητη για την εξατομίκευση του περιεχομένου στο επίπεδο του παιδιού που υποστηρίζουν. Αυτή η συνεργασία διασφαλίζει ότι οι μαθητές/τριες με αναπηρία λαμβάνουν την κατάλληλη βοήθεια και υλικό που ανταποκρίνεται στις ανάγκες τους, ενισχύοντας την ισότιμη συμμετοχή τους στη μαθησιακή διαδικασία.  **Για περισσότερες πληροφορίες μπείτε εδώ:** [**https://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr/course/breakfast-kindergarten**](https://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr/course/breakfast-kindergarten)  **για να βρείτε τον γενικό και ειδικό εκπαιδευτικό οδηγό της εθνικής δράσης κατά της παιδικής παχυσαρκίας.[[6]](#footnote-6)** |

|  |  |
| --- | --- |
| **5ο Εργαστήριο** | **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα** |
| **Τίτλος εργαστηρίου**  **Το παιχνίδι προτιμώ για την οθόνη αδιαφορώ** | Οι μαθητές/τριες να είναι σε θέση να αποκτήσουν γνώση πως η σωματική δραστηριότητα και η φυσική άσκηση αποτελούν αναπόσπαστο στοιχείο μαζί με την υγιεινή διατροφή για την οικοδόμηση ενός υγιούς σώματος.  **Δεξιότητες Στόχευσης εργαστηρίου:** Επικοινωνία, ενσυναίσθηση, ομαδική συνεργασία, κριτική σκέψη, δημιουργικότητα, πρωτοβουλία.  **Σύνδεση με Πρόγραμμα Σπουδών** |



|  |  |
| --- | --- |
| **5** | Οι δραστηριότητες του εργαστηρίου μπορούν να ενσωματωθούν με πολλούς τρόπους στην καθημερινή εκπαιδευτική πρακτική του Νηπιαγωγείου, καλύπτοντας ένα ευρύ φάσμα γνωστικών αντικειμένων και ενισχύοντας την ολιστική ανάπτυξη των παιδιών. Παράλληλα προσφέρει ευκαιρίες για δημιουργική έκφραση, εξερεύνηση και κοινωνική αλληλεπίδραση.  Γλώσσα και Επικοινωνία:  Αναπτύσσονται δεξιότητες προφορικής έκφρασης, κατανόησης και εμπλουτισμού λεξιλογίου μέσω διαλόγων και αφήγησης.  Καλλιτεχνική Αγωγή:  Ενθαρρύνεται η δημιουργικότητα και η έκφραση μέσω των εικαστικών τεχνών, της μουσικής και του θεάτρου.  Κοινωνικές και Συναισθηματικές Δεξιότητες:  Προωθείται η συνεργασία, η ενσυναίσθηση και η ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων μέσω ομαδικών δραστηριοτήτων και παιχνιδιών ρόλων.  **Ενδεικτικός Χρόνος: Τρείς (3) διδακτικές ώρες** |
|  | **Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)** |
|  | **Δραστηριότητα 1: «Κέντρο κίνησης»** |
|  | **Συμμετοχή: ομαδικά** |
|  | **Ενδεικτικός Χρόνος: Είκοσι (20’)** |
|  | **Σκοπός:**  Η διαμόρφωση μίας γωνιάς/περιοχής της τάξης όπου τα παιδιά προτρέπονται να κινηθούν έτσι ώστε να αυξηθεί η σωματική τους δραστηριότητα και μέσα στην τάξη. Η γωνιά αυτή μπορεί να χρησιμοποιείται ελεύθερα από τα παιδιά όποτε το επιθυμούν κατά τη διάρκεια των ελεύθερων δραστηριοτήτων ή όταν τελειώνουν την εργασία τους νωρίτερα.  Η δραστηριότητα αυτή είναι μια εκπαιδευτική ρουτίνα για να μάθουν οι μαθητές/τριες τη σημασία του περιορισμού της καθιστικής συμπεριφοράς.  Το Κέντρο Κίνησης μπορεί να έχει αντικείμενα που θα παρακινήσουν τα παιδιά να δραστηριοποιηθούν ανεξάρτητα ή σε ομάδες, χωρίς να προκαλούν κινδύνους τραυματισμού και χωρίς ιδιαίτερη φασαρία για να μην ενοχλούν και τα υπόλοιπα παιδιά που απασχολούνται στα υπόλοιπα σημεία της τάξης ή κάνουν την εργασία τους.  Για παράδειγμα, μπορεί να υπάρχουν:  ζάρια από χαρτόνι (η κάθε πλευρά παριστάνει μια δεξιότητα κίνησης, π.χ. άλμα στα δύο πόδια, κουτσό, στροφή, κ.λπ.), επιδαπέδιο παιχνίδι Twist, ελαφριά μαντίλια, με τα οποία τα παιδιά μπορούν να εξασκηθούν στη ρίψη και την υποδοχή, αυτοσχέδιες κορδέλες ρυθμικής γυμναστικής, χούλα χουπ, επιδαπέδιο κουτσό (με μεγάλα αφρώδη κομμάτια παζλ), κ.α.  Στη γωνιά αυτή μπορείτε να τοποθετήσετε και την εικόνα του Ίντρι (βλ. παρακάτω), οπότε με αναφορές σε αυτόν να παρακινείτε τα παιδιά να  είναι σωματικά δραστήρια. Δοκίμασε να ζητήσεις και τις ιδέες των |



παιδιών στη διαμόρφωση αυτής της γωνιάς καθώς και στη διακόσμησή της που θα λειτουργήσει ως έξτρα κίνητρο.

**Υλικά**

* Ζάρια από χαρτόνι με δεξιότητες κίνησης (π.χ. άλμα στα δύο πόδια, κουτσό, στροφή)
* Επιδαπέδιο παιχνίδι Twister
* Ελαφριά μαντίλια για ρίψη και υποδοχή
* Αυτοσχέδιες κορδέλες ρυθμικής γυμναστικής
* Στεφάνια γυμναστικής
* Επιδαπέδιο κουτσό με μεγάλα αφρώδη κομμάτια παζλ
* Εικόνα του Ίντρι
* Τροχός Κίνησης (Εκτυπώστε από τον Φάκελο Εποπτικό Υλικό το αρχείο 10. Τροχός κίνησης). Κρεμάστε τον τροχό μέσα στην σχολική αίθουσα. Διαλέξτε ένα από τα παιδιά για να στρίψει τον τροχό (μπορείτε να αλλάζετε κάθε φορά το παιδί που στρίβει τον τροχό για να δώσετε την ευκαιρία σε όλα τα παιδιά να κινηθούν). Τα παιδιά κάνουν την κίνηση που δείχνει το σημείο όπου σταμάτησε ο δείκτης (π.χ. τρέχουν επιτόπου, χοροπηδούν σαν τις μαριονέτες, κτλ.), μέχρι να μετρήσετε ως το 10. Μπλε: τα παιδιά χοροπηδούν πάνω κάτω 10 φορές. Κίτρινο: τα παιδιά κάνουν επιτόπιο τρέξιμο μέχρι να μετρήσετε για 15'. Κόκκινο: τα παιδιά κουνάνε χέρια και πόδια σαν τις μαριονέτες 10 φορές.  Πράσινο: τα παιδιά κάνουν κινήσεις σαν να κάνουν σκι και πηδούν από πλαγιά σε πλαγιά 10 φορές. Πορτοκαλί: τα παιδιά χορεύουν για 20 δευτερόλεπτα. Άλλες εναλλακτικές: τα παιδιά κινούνται σαν να κολυμπούν, ή σαν κάνουν ποδήλατο, ιστιοσανίδα κ.λπ. Εκτός από τον παραπάνω ενδεικτικό τροχό μπορείτε να δημιουργήσετε έναν δικό σας με ασκήσεις που αρέσουν περισσότερο στους μαθητές και τις μαθήτριες σας.

# Υλοποίηση

“*Παιδιά, θυμάστε ποιος από τους υπερασπιστές αγαπάει πολύ την κίνηση; Σωστά! Ο Ίντρι! Δεν του αρέσει και πολύ ο καναπές του, κάθε λίγο καταπιάνεται με κάτι που τον βάζει να χρησιμοποιεί τα χέρια και τα πόδια του και την ριγωτή ουρά του! Επειδή ο Ίντρι ξέρει ότι στις τάξεις, σα να πολυ-καθόμαστε, μας έστειλε μια πρόκληση. Την πρόκληση της κίνησης! Να φτιάξουμε μια γωνιά που να μπορούμε να κάνουμε ένα διάλειμμα κίνησης, να ξεμουδιάζουμε και όταν είμαστε έτοιμες και έτοιμοι και ξεκούραστοι επιστρέφουμε πίσω στα θρανία μας! Δέχεστε την πρόκληση;"*

Διακόσμηση της περιοχής με τα παιδιά

Αφήστε τα παιδιά να έχουν τον πρώτο λόγο όσον αφορά στη διαμόρφωση του Κέντρου Κίνησης, στον βαθμό του εφικτού. Μοιράστε υλικά για ζωγραφική και ζητήστε να ζωγραφίσουν διάφορες κινητικές δραστηριότητες που μπορούν να κάνουν μέσα στην τάξη. Όπως διατάσεις, τεντώματα, ελαφριά άσκηση, περπάτημα, στάσεις χαλάρωσης, συνθήματα υπενθύμισης, κτλ. Μπορείτε να διακοσμήσετε το Κέντρο Κίνησης με τις ζωγραφιές αυτές.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Παρουσιάστε στα παιδιά τα αντικείμενα που έχετε στη διάθεσή σας και τη χρήση τους. Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν δραστηριότητες και παιχνίδια που θα μπορούσαν να κάνουν με αυτά στο χώρο που θα δημιουργηθεί το Κέντρο Κίνησης και αναζητήστε τα στο χώρο για έμπνευση!  Επιπλέον ιδέες:   * Σχεδιάστε ενδιαφέροντα σχέδια στο δάπεδο της αίθουσας (π.χ. πατούσες, παλάμες, νούφαρα, επιδαπέδιες σκακιέρες, αριθμημένα τετράγωνα για κουτσό) που προκαλούν την   κίνηση με τη χρήση διαφορετικών χρωμάτων.   * Αν έχετε τη δυνατότητα, προσθέστε υλικά που ενθαρρύνουν την κίνηση, όπως μαξιλάρια, μαλακές μπάλες, κτλ. * Αν έχετε ευρύχωρη αίθουσα, μπορείτε να δημιουργήσετε την “περιοχή του χορού”. * Μια ιδέα που φαίνεται δύσκολη στην υλοποίησή της, ωστόσο έχει εφαρμοστεί με επιτυχία ακόμη και σε δημόσια σχολεία στη χώρα μας, είναι να αντικαταστήσετε τα   καρεκλάκια των παιδιών με μαξιλάρια, στρώματα ή μπάλες γυμναστικής, επιτρέποντας στα παιδιά να κάθονται στο έδαφος και να έχουν περισσότερη ελευθερία κινήσεων. Ειδικά οι μπάλες γυμναστικής κάνουν το κάθισμα ενεργητικό, καθώς τα παιδιά ενεργοποιούν τους μυς τους για να ισορροπήσουν και συμβάλλουν στη διατήρηση της εγρήγορσης του σώματος μέσω της ισορροπίας. |



|  |  |
| --- | --- |
|  | **Χρήση του Kέντρου Kίνησης**  Ορίστε τους κανόνες χρήσης του Κέντρου Κίνησης. Προτείνουμε να συναποφασίσετε με τα παιδιά για τον τρόπο που σας βολεύει και δουλεύει για την τάξη σας και τις ανάγκες της. Καλό είναι να παροτρύνετε τα παιδιά να χρησιμοποιούν το Κέντρο όσο πιο συχνά γίνεται.  “Παιδιά, με την κίνηση γινόμαστε πιο δυνατοί και πιο υγιείς. Θέλω να θυμάστε ότι το Κέντρο Κίνησης είναι εδώ για εσάς να το χρησιμοποιείτε. Μας βοηθάει να ξεμουδιάσουμε, να γεμίσουμε ενέργεια και να ενεργοποιήσουμε τον εγκέφαλό μας!”  Σύνδεση με την κοινότητα του σχολείου  Ζητήστε από τον Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων να συμβάλλει με υλικά για τη δημιουργία της γωνιάς κίνησης ενεργοποιώντας τους γονείς να φέρουν υλικά διαθέσιμα από το σπίτι τους ή αν υπάρχει δυνατότητα να αγοραστεί εξοπλισμός με την υποστήριξη τους.  Το κέντρο κίνησης μπορεί να είναι εξοπλισμένο με απλά υλικά που υπάρχουν στις περισσότερες τάξεις:   * Ζάρια από χαρτόνι με δεξιότητες κίνησης (π.χ. άλμα στα δύο πόδια, κουτσό, στροφή) * Επιδαπέδιο παιχνίδι Twister * Ελαφριά μαντίλια για ρίψη και υποδοχή * Αυτοσχέδιες κορδέλες ρυθμικής γυμναστικής * Στεφάνια γυμναστικής * Επιδαπέδιο κουτσό * Εικόνα του Ίντρι * Τροχός κίνησης   **Δραστηριότητα 2: "Το... άλλο δίλημμα του Ίντρι" Συμμετοχή: ομαδικά**  **Ενδεικτικός Χρόνος: Πέντε ( 5’) Σκοπός:**  Σκοπός της δραστηριότητας είναι να ξεκινήσει στην τάξη η συζήτηση για τις επιπτώσεις του παρατεταμένου καθιστικού χρόνου και την αξία της σωματικής δραστηριότητας. Στοχεύει στον εμπλουτισμό των κινητικών δραστηριοτήτων στο νηπιαγωγείο, προσαρμοσμένες στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των νηπίων.  **Περιγραφή δραστηριότητας:**  Ο/Η εκπαιδευτικός κάνει την εισαγωγή στο θέμα μέσα από το πρόβλημα που αντιμετωπίζει ένας από τους Υπερασπιστές των παιδιών, ο Ίντρι. Ο Ίντρι αγαπάει πολύ την κίνηση όμως κάτι τον έχει αναγκάσει να είναι στο κρεβάτι.  Αφήγηση εκπαιδευτικού ή προβάλετε το βίντεο: <https://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr/path-player?courseid=sedentary-time-kindergarden&unit=667c148ec3c7f3f8a30d2191Unit> |



|  |  |
| --- | --- |
|  | Αμάν! Συμφορά! Ο Ίντρι… αρρώστησε! Ναι ναι, όπως το ακούς! Έπαθε μαγουλάδες! Και από τότε είναι ξαπλωμένος στο κρεβάτι του. Διάβασε βιβλία, κοιμήθηκε, έλυσε sudoku, ξανακοιμήθηκε, έμαθε να πλέκει, ΞΑΝΑκοιμήθηκε! Ε κάποια στιγμή άνοιξε και την τηλεόραση του και ανακάλυψε μια εκπομπή που τα είχε όλα μέσα, αστεία, τα νέα της εβδομάδας, συνταγές μαγειρικής, ακόμα και ασκήσεις γυμναστικής (που εννοείται σημείωσε για να κάνει όταν ξανασηκωθεί). Έλα όμως που τον έχει απορροφήσει τόσο πολύ αυτή η εκπομπή, που ακόμη και τώρα που έγινε καλά δεν λέει να κλείσει την τηλεόραση και να σηκωθεί!  Οι άλλοι Υπερασπιστές έχουν προβληματιστεί πολύ. Σκέφτονται διάφορες ιδέες. Προβληματίζονται τι να κάνουν; (Δείτε το video με τις τρείς προτάσεις)  Παράλληλα ζητήστε από τους μαθητές/τριες να καταθέσουν τις δικές τους ιδέες για να ενεργοποιήσουν και να ξεκολήσουν τον Ίντρι από την οθόνη της τηλεόρασης που τόσο τον έχει συνεπάρει. **Α.** Δημιουργούν ένα κυνήγι θησαυρού μέσα στη ζούγκλα με τις αγαπημένες του κλιματσίδες -με έπαθλο το τηλεκοντρόλ- έτσι σίγουρα θα σηκωθεί από το κρεβάτι, αλλά… τι θα γίνει όταν το βρει και ξανακάτσει στο κρεβάτι; Για πόσο θα του κρατήσει το ενδιαφέρον το κυνήγι του θησαυρού;  **Β.** Να του πάρουν ένα κατοικίδιο πάντα, θα πρέπει να το βγάζει βόλτα στη ζούγκλα για να τρώει τα μπαμπού του και έτσι θα κινητοποιηθεί και ο ίδιος (μόλις δει τις αγαπημένες του κλιματσίδες), αλλά.. αυτά τα πάντα κοιμούνται πολύ και ο Ίντρι δεν έχει υπομονή να περιμένει, θα το ξυπνάει κάθε λίγο και λιγάκι, ώσπου στο τέλος θα του φέρει τα μπαμπού στο κεφάλι!  **Γ.** Να του δηλώσουν κρυφά συμμετοχή στο νέο τηλεπαιχνίδι επιβίωσης στη ζούγκλα! Είναι το αγαπημένο μέρος του Ίντρι, αποκλείεται να μην τα πάει καλά, θα κερδίσει σίγουρα! Αλλά… όταν επιστρέψει μπορεί να θέλει να δει όλα τα επεισόδια και να ‘τος πάλι μπροστά στην τηλεόραση!  Συζητήστε με τα παιδιά για την δική τους συμπεριφορά, αν βλέπουν τηλεόραση, αν παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια σε υπολογιστή, ταμπλέτα, κινητό. Καταγράψτε τις συμπεριφορές**.**  Προσπαθήστε να κάνετε ένα συμβόλαιο με τα παιδιά, να υποσχεθούν πως θα περιορίσουν τον χρόνο ή δεν θα ασχολούνται με τις οθόνες.  **Δραστηριότητα 3: «Η Πέλι και τα παράξενα συμβάντα» Συμμετοχή: ομαδικά**  **Ενδεικτικός Χρόνος: Πέντε (5’)**  **Σκοπός:**  Μείωση του καθιστικού χρόνου και ιδιαίτερα του χρόνου ενασχόλησης με δραστηριότητες οθόνης.  **Αφόρμηση**  Ξεκινήστε από την αφόρμηση για να ενεργοποιήσετε την μαθητική προσοχή! |



|  |  |
| --- | --- |
|  | Αφήγηση από εκπαιδευτικό  *Παιδιά, σήμερα θα χρειαστώ τη βοήθειά σας. Η Ντόκτορ Πέλι, η επιστήμων διατροφολόγος, χρειάζεται τη βοήθειά μας! Πάμε να δούμε τι έχει συμβεί;”*  *Αυτή είναι η Ντόκτορ Πέλι, επιστήμων διατροφολόγος που ξέρει τα πάντα για τη διατροφή και τις υγιεινές συνήθειες! Διαβάζει συνέχεια βιβλία, εγκυκλοπαίδειες, επιστημονικά περιοδικά και άρθρα στο διαδίκτυο. Κάνει όμως και πολλά πειράματα στο εργαστήριό της όπου κλείνεται με τις ώρες και ψάχνει τον καλύτερο τρόπο να βοηθήσει τα παιδιά να είναι υγιή και να αποκτήσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες. Κάθε μέρα στέλνει στους Υπερασπιστές μικρές πληροφοριο-εκρήξεις με τις πιο φανταστικές συμβουλές για να τους βοηθήσει να είναι χαρούμενοι, υγιείς και δυνατοί, με κοφτερό μυαλό και πάντα σε ετοιμότητα. Μόνο έτσι μπορούν να υπερασπιστούν τα δικαιώματα των παιδιών σε όλο τον κόσμο!*  Παρουσίαση μυστηρίου βίντεο: <https://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr/path-player?courseid=yperaspistes-kathistikos&unit=66d07b6f97be584a46074207Unit>  Αφήγηση από εκπαιδευτικό  *Όμως κάποια περίεργα πράγματα έχουν αρχίσει να συμβαίνουν τελευταία. Αυτές οι πληροφοριο-εκρήξεις έχουν αρχίσει να γίνονται ακαταλαβίστικες… Οι λέξεις είναι μπερδεμένες και δεν βγάζουν κανένα νόημα! Οι Υπερασπιστές δεν καταλαβαίνουν τις πολύτιμες συμβουλές της και δεν μπορούν να υπερασπιστούν τα παιδιά όπως πριν! Το πιο παράξενο όμως είναι ότι συμβαίνουν κι άλλα παράξενα πράγματα στην καθημερινότητα της Πέλι. Η Πέλι ως επιστήμων αποφάσισε να διερευνήσει την κατάσταση. Άρχισε λοιπόν να σημειώνει τι συμβαίνει καθημερινά και μας έστειλε το ημερολόγιο καταγραφής συμβάντων για να την βοηθήσουμε. Πάμε να το δούμε;*  Προβολή βίντεο: <https://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr/path-player?courseid=yperaspistes-kathistikos&unit=6694a3eb3fe426c4e901aa6eUnit>  Ημέρα Τετάρτη 25/05/2024 Ώρα 10:00  Η μέρα μου ξεκίνησε πολύ νωρίς. Πήγα στο εργαστήριό μου για να συνεχίσω το πείραμα που είχα ξεκινήσει την προηγούμενη μέρα, αλλά κάτι δεν πήγαινε καλά. Όλες οι δοκιμές αποτύγχαναν η μία μετά την άλλη! Κάθισα στην αγαπημένη μου αναπαυτική πολυθρόνα και ξεκίνησα δουλειά. Χωμένη με το ράμφος μου στο μικροσκόπιο σκεφτόμουν και ξανά σκεφτόμουν αλλά δεν έβρισκα καμία λύση. Κάθισα εκεί για πολλές πολλές ώρες…  Εκεί που έκανα την έρευνά μου στον υπολογιστή, ακούστηκε ένας εκκωφαντικός θόρυβος από την κουζίνα των Υπερασπιστών. Πετάγομαι ξαφνιασμένη από την καρέκλα μου και πάω να δω τι έγινε. Βλέπω τον Μπόρζι να έχει πιάσει κατσαρόλες και κουτάλες και να τις κοπανάει με μανία. Βγήκα από το αρχηγείο για να βρω λίγη ησυχία και έκανα μια βόλτα στον κήπο. Και τότε… εκεί που περπατούσα στον καθαρό αέρα μου ήρθε και η έμπνευση, βρήκα τι πήγαινε στραβά στο πείραμα που με παίδευε και έτρεξα γρήγορα στο εργαστήριό μου για να το δοκιμάσω.  Ημέρα Παρασκευή 27/05/2024 Ώρα 12:00  Όλα κυλούσαν με ηρεμία στο εργαστήριό μου: έκανα τα πειράματά μου, διάβαζα τα βιβλία μου στην αγαπημένη μου πολυθρόνα, έκανα  την έρευνά μου στο διαδίκτυο αλλά… άρχισα κάπως να νιώθω μια κούραση, μια αδιαθεσία, έναν πονοκέφαλο… έχω, όμως, πολλή δουλειά για να σταματήσω! Πρέπει να συνεχίσω την έρευνα για τις βιταμίνες που έχουν τα καρότα! Ξαφνικά, μπουκάρει ο Ίντρι με ύφος που δεν σηκώνει αντίρρηση.  -Ώρα για την απογευματινή σου γυμναστική Πέλι!  -Ώρα για τι;;; δεν πρόλαβα να ολοκληρώσω τη φράση μου και με πετάει πάνω στο τραμπολίνο του και δεν με αφήνει να κατεβώ με τίποτα! Μετά από λίγη ώρα χοροπηδητών κατάφερα να κατέβω λαχανιασμένη και γύρισα ξανά στην αγαπημένη μου καρέκλα. Αλλά ένα περίεργο πράγμα, τα είδα όλα με άλλα μάτια, αισθανόμουν διαφορετικά, γεμάτη χαρά, ενέργεια και δημιουργικότητα, η κούραση και η αδιαθεσία εξαφανίστηκαν! Έπιασα το παγούρι μου να πιώ λίγο νερό, έφαγα και λίγα ντοματίνια και αγγουράκια και συνέχισα τη δουλειά μου με κέφι αυτή τη φορά.  Ημέρα Κυριακή 29/05/2024 Ώρα 17:00  Εδώ και ώρα παρακολουθώ την αγαπημένη μου εκπομπή μαγειρικής για έμπνευση. Αχ, μου αρέσει τόσο πολύ που δεν μπορώ να σταματήσω! Έχω κουρνιάσει στον καναπέ μου και βλέπω όλες τις υπέροχες συνταγές! Θέλω να τις δοκιμάσω όλες. Έχω μερικές δουλίτσες βέβαια να κάνω, να πάω στην αγορά, να τακτοποιήσω το σπίτι μου… Θα μπορούσα να πάω και με τους Υπερασπιστές βέβαια μια βόλτα, αλλά βαριέεεμαιιιι. Είμαι μια χαρά εδώ στον καναπέ μου, δεν θέλω να κουνηθώ καθόλου! Θέλω μόνο να βλέπω τηλεόραση για ώρες!  Ξαφνικά, ανοίγει η πόρτα και μπαίνει φουριόζα η Φελίς με μια τσάντα τρόφιμα!  -Έλα, σήκω από τον καναπέ, ώρα να χορέψουμε!  Και μπαίνει μουσική τρελή, με πιάνει από τα πούπουλα και βουρ στο χορό! Χορέψαμε, γελάσαμε, λαχανιάσαμε και μετά καθίσαμε. Κι εκεί που χτυπούσε η καρδιά μου δυνατά από το χορό, άρχισα να αισθάνομαι υπέροχα, κεφάτη και χαρούμενη, τόσο που ήθελα να ξανά χορέψω! Ήταν η ώρα όμως για ένα υγιεινό βραδινό. Δεν ξέρω πώς έγινε πάλι αυτό, βαρεμάρα και κούραση εξαφανίστηκαν και άρχισα να αισθάνομαι χαρά, να είμαι γεμάτη όρεξη και ένιωθα ξεκούραστη! Ε αν αυτό δεν είναι μυστήριο, τότε τι είναι;! Εγώ συνεχίζω τη διερεύνηση και περιμένω και τη δική σας βοήθεια! Έπειτα, ξεκινήστε μία συζήτηση γύρω από την επίλυση του μυστηρίου. Μπορείτε να καταγράφετε σε έναν πίνακα τις απόψεις των παιδιών. Βρείτε εδώ ενδεικτικές ερωτήσεις που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε. Αφήγηση από εκπαιδευτικό  *Παιδιά, τι λέτε να συμβαίνει στην Πέλι και τι μπορούμε να σκεφτούμε για να την βοηθήσουμε; Έχετε καμιά ιδέα; Εκεί που κάθεται για ώρες πολλές και νιώθει κούραση, κάτι συμβαίνει, σηκώνεται, κινείται με διάφορες αφορμές και ξαφνικά αισθάνεται έμπνευση, χαρά και ενέργεια. Εδώ, μας έχει στείλει και μια καταγραφή των σημαντικών στοιχείων που έχει συλλέξει για να λύσει το μυστήριο.*  Ξεκινήστε μία συζήτηση με τους/τις μαθητές/τριες για το τι μπορεί να συμβαίνει. Προσδιορίστε το μυστήριο (τι προσπαθούσε να πει το νερό  στην Φελίς και γιατί η Φελίς έχασε τον βρυχηθμό της;) και |

|  |  |
| --- | --- |
|  | καθοδηγήστε τα παιδιά με ερωτήσεις ώστε να σκεφτούν την πιθανή επίλυση. Αφού επεξεργαστείτε τα ερωτήματα, προχωρήστε παρακάτω στην διαδραστική παρουσίαση της επιστημονικής πληροφορίας η οποία θα δώσει τελικά και την επίλυση.  Ενδεικτικές ερωτήσεις για τον/την εκπαιδευτικό   * Τι έκανε η Πέλι για πολλές ώρες αυτές τις μέρες; * Τι έκανε ο Μπόρζι και την ανάγκασε να σηκωθεί από τον καναπέ; * Τι έκανε η Πέλι στο εργαστήριό της όταν ο Ίντρι της είπε ότι είναι ώρα για γυμναστική; * Πώς αισθανόταν μετά από τη βόλτα και τα χοροπηδητά στο τραμπολίνο; * Γιατί στην αρχή ένιωθε πολλή κούραση και μετά ένιωθε χαρά και ήταν ευδιάθετη; Τι διαφορετικό έκανε ξαφνικά; * Πώς την επηρέασε ο χορός με την Φελίς; * Πώς γίνεται να λαχανιάζεις και αντί να νιώθεις εξάντληση αντ΄αυτού να νιώθεις χαρά;   Αφήγηση από εκπαιδευτικό  Φανταστικές υποθέσεις όλες αυτές παιδιά! Λέτε να λύσαμε το μυστήριο;;; Νομίζω ξέρω ποιος μπορεί να μας βοηθήσει. Ο Ίντρι που γνωρίζει τα πάντα γύρω από την κίνηση!  Κατόπιν, προβάλλετε το επόμενο βίντεο της ενότητας που περιέχει όλη την επιστημονική πληροφορία που θα χρειαστείτε για την επίλυση του μυστηρίου και για την επίτευξη της συμπεριφοράς-στόχου  Ρώτησε τον ειδικό (βίντεο): <https://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr/path-player?courseid=yperaspistes-kathistikos&unit=6694a3eb3fe426c4e901aa6fUnit>  Εδώ Ίντρι! Μάλλον χρειάζεστε κάποιες πληροφοριο-εκρήξεις και είμαι έτοιμος να σας τις δώσω! Η καθιστική συμπεριφορά, όπως το να κάθομαι πολλές ώρες μπροστά από την οθόνη του υπολογιστή ή της τηλεόρασης χωρίς να σηκώνομαι και να κάνω διαλείμματα κίνησης, έχουν αρνητικές επιπτώσεις για την υγεία (π.χ. κακή στάση σώματος, μειωμένη φυσική κατάσταση, αύξηση σωματικού βάρους, δυσκολίες στον ύπνο αλλά και επιπτώσεις στην ψυχική υγεία και την σχολική επίδοση). Ταυτόχρονα, μας στερούν πολύτιμες ευκαιρίες για να βρεθούμε με τους φίλους μας και να κοινωνικοποιηθούμε.  Αυτά τα προβλήματα είδατε ότι είχε αρχίσει να έχει και η αγαπημένη μας Πέλι, καθώς καθόταν πολλή ώρα καθισμένη στην πολυθρόνα της είτε για να δει τηλεόραση είτε για να κάνει τις έρευνές της στον υπολογιστή. Έτσι λοιπόν αποφασίσαμε και με τους άλλους υπερασπιστές να αναλάβουμε δράση, γιατί η Πέλι είχε αρχίσει να είναι πολύ κακοδιάθετη και πολύ κουρασμένη. Γι΄ αυτό και ο καθένας μας ανέλαβε να κάνει μαζί της κάποιο διάλειμμα κίνησης!  Μην μου ανησυχείτε, θα σας πω αμέσως τι είναι τα διαλείμματα κίνησης! Είναι ένα μικρό διάλειμμα με κίνηση που διακόπτει την επί ώρες καθιστική συμπεριφορά, το “καθισιό” όπως λέω εγώ! Όταν κάνουμε τέτοια μικρά διαλείμματα κίνησης ανάμεσα στο “καθισιό” μας, γίνονται θαύματα στο σώμα και το μυαλό μας! Αλήθεια!  Αυξάνεται η συγκέντρωσή μας στα μαθήματα, το ενδιαφέρον μας για |



|  |  |
| --- | --- |
|  | αυτά που ασχολούμαστε, η ενέργειά μας και όχι μόνο! Την ίδια στιγμή μειώνονται η ένταση και η κούραση που μπορεί να έχουμε μέσα στην ημέρα κι έτσι εκτονωνόμαστε! Γι΄ αυτό πιάστε το ρολόι και χρονομετρήστε πόση ώρα είστε καθισμένοι: βάλτε ένα χρονόμετρο, ένα ξυπνητήρι ή μια κλεψύδρα για υπενθύμιση! Εάν έχει περάσει μία ώρα, κάντε ένα διάλειμμα κίνησης! Ακόμα και όταν διαβάζετε, ζωγραφίζετε ή ακούτε μουσική!  Είμαι σίγουρος/η ότι ξέρετε επίσης ότι ο μη εκπαιδευτικός χρόνος μπροστά στις οθόνες πρέπει να είναι έως μία ώρα την ημέρα τις καθημερινές και έως τρεις ώρες την ημέρα τα Σαββατοκύριακα. Είναι επίσης σημαντικό να αποφεύγεται η χρήση οθονών τουλάχιστον 30 λεπτά πριν τον ύπνο, για να μην επηρεάζεται η ποιότητα του ύπνου. Πιάνουμε το ρολόι και κρατάμε χρόνο! Γι΄ αυτό θυμηθείτε παιδιά, κάντε διαλείμματα κίνησης για ενέργεια, συγκέντρωση και πολλή πολλή χαραααααά!  Δώστε την ευκαιρία στα παιδιά εδώ για περαιτέρω συζήτηση ώστε να εκφραστούν οι απόψεις και τα συμπεράσματα των μαθητών/τριών σε σχέση και με τις επιστημονικές πληροφορίες που παρουσιάστηκαν στο τέλος.  **Δραστηριότητα 4: «Χέρια, πρέπει να μ' ακούσετε!» Συμμετοχή: ομαδικά**  **Ενδεικτικός Χρόνος: Πέντε (5’)**  **Σκοπός:**  Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή τη άσκηση είτε ως τακτικό διάλειμμα από την καθιστική συμπεριφορά, περίπου κάθε μισή ώρα, είτε όταν διαπιστώνετε πως τα παιδιά είναι κουρασμένα και δεν συγκεντρώνονται.  **Υλοποίηση**  “*Παιδιά, ο Ίντρι μου έστειλε μια πρόκληση για εσάς! Εγώ πιστεύω θα τα καταφέρουμε! Τι λέτε- έτοιμοι να δοκιμάσουμε;"*  Τα παιδιά στέκονται όρθια στον χώρο (μπορούν απλά να σηκωθούν μπροστά από το καρεκλάκι τους). Θα πρέπει να κάνουν ό,τι τους λέτε και όσο πιο γρήγορα μπορούν. Όταν ξεκινήσετε, δώστε οδηγίες σε κανονική ταχύτητα για να δώσετε στα παιδιά την ευκαιρία να συνηθίσουν στις εντολές σας. Η σταδιακή αύξηση της ταχύτητας και η τυχαιοποίηση των οδηγιών θα προσθέσουν μια ευχάριστη πρόκληση! **Πιθανές οδηγίες:** Χέρια ψηλά! (βάλτε τα χέρια πάνω από το κεφάλι). Χέρια χαλαρά! (κινήστε τα χέρια με χαλαρό τρόπο) Χέρια στα γόνατα! (βάλτε τα χέρια πάνω στα γόνατα) Χέρια στις πατούσες! (βάλτε τα χέρια πάνω στις πατούσες). Χέρια στο κεφάλι! (βάλτε τα χέρια πάνω στο κεφάλι).  **Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να ενταχθεί και σαν ρουτίνα στην ώρα των Αγγλικών. Ο/Η εκπαιδευτικός της ξένης γλώσσας μπορεί να δείχνει την εικόνα στα παιδιά και να διαβάζει δυνατά την αγγλική**  **λέξη. Στη συνέχεια, ζητά από τα παιδιά να. δείξουν με κίνηση τη** |



|  |  |
| --- | --- |
|  | **λέξη, να λένε δυνατά τη λέξη στα αγγλικά, καθώς αναπαριστούν την κίνηση που την αντιπροσωπεύει.**  **Δραστηριότητα 5: Παντομίμα Συμμετοχή: Ομαδικά**  **Ενδεικτικός Χρόνος: Πέντε ( 5΄)**  **Σκοπός:**  Μείωση της καθιστικής συμπεριφοράς, ενίσχυση της σωματικής δραστηριότητας, ανάπτυξη κινητικής δημιουργικότητας.  *Η ενσωμάτωση της κίνησης στο μάθημα με δημιουργικό και διασκεδαστικό τρόπο, βοηθώντας τα παιδιά να αυξήσουν τη σωματική τους δραστηριότητα και να ενισχύσουν την ενεργητική μάθηση. Με αυτή τη δραστηριότητα, τα παιδιά θα έχουν την ευκαιρία να κινηθούν και να διασκεδάσουν ενώ παράλληλα θα ενισχύσουν την μετέπειτα συγκέντρωσή τους στο μάθημα. Η κίνηση γίνεται εργαλείο ενεργητικής μάθησης, κάνοντας το μάθημα πιο ζωντανό και ενδιαφέρον.*  Υλικά   * Αρκετός χώρος στην τάξη ή στο προαύλιο για ελεύθερη κίνηση. * Μουσική Χώρος   Δεν απαιτείται πολύς χώρος, ωστόσο μπορείτε να τον προσαρμόσετε (να βάλετε τις καρέκλες και τα θρανία στην άκρη) ή να επιλέξετε να υλοποιήσετε τη δραστηριότητα σε εξωτερικό χώρο (π.χ. στο προαύλιο) για περισσότερη ελεύθερη κίνηση αν κρίνετε ότι είναι προτιμότερο.  Υλοποίηση  “*Παιδιά, ο Ίντρι σήμερα θέλει να δοκιμάσει κάτι διαφορετικό. Ανακάλυψε ένα βιβλίο με φωτογραφίες και θέλει να μιμηθεί τις πιο χαρακτηριστικές κινήσεις που εντοπίζει σε αυτές! Θέλετε να δοκιμάσουμε κι εμείς;"*  Προετοιμασία  Εξηγήστε στα παιδιά ότι θα κάνουν διάφορες κινήσεις μιμούμενοι εσάς.  Έναρξη δραστηριότητας  “Θα ξεκινήσουμε με ένα ελαφρύ περπάτημα. Απλά περπατάμε σα να πηγαίνουμε βόλτα!”  Τα παιδιά στέκονται όρθια ή περπατούν ελεύθερα στον χώρο. Μιμήσεις  Μπαλαρίνα:  "Παιδιά, τώρα θα γίνουμε μπαλαρίνες!”  Καθοδήγηση προς τον/την εκπαιδευτικό: Σταθείτε στις μύτες των ποδιών σας, κρατήστε την πλάτη σας ίσια και τα χέρια ψηλά στον αέρα.  Τα παιδιά περπατούν στις μύτες των ποδιών με ίσια πλάτη και χέρια στον αέρα.  Στρατιώτης: "Τώρα γινόμαστε στρατιώτες!” |



|  |  |
| --- | --- |
|  | Καθοδήγηση προς τον/την εκπαιδευτικό: Σηκώνουμε τα γόνατά μας ψηλά καθώς περπατάμε και κρατάμε το χέρι μας στο κεφάλι σαν να χαιρετάμε!  Τα παιδιά περπατούν σηκώνοντας τα γόνατα ψηλά και χαιρετούν στρατιωτικά.  Αστροναύτης στο διάστημα: "Είμαστε αστροναύτες στο διάστημα! Κινούμαστε πολύ αργά και με μεγάλες σε εύρος κινήσεις!"  Τα παιδιά κινούνται αργά με μεγάλες, χαλαρές κινήσεις.  Πολύ ηλικιωμένο άτομο: "Τώρα γινόμαστε πολύ ηλικιωμένοι άνθρωποι! Περπατάμε πολύ αργά με σκυφτή πλάτη."  Τα παιδιά περπατούν αργά με σκυφτή πλάτη.  Πιγκουίνος: "Είμαστε πιγκουίνοι! Περπατάμε στις φτέρνες μας με τα δάχτυλα του ποδιού ψηλά και τα χέρια κολλημένα στο σώμα μας." Τα παιδιά περπατούν στις φτέρνες με τα δάχτυλα ψηλά και τα χέρια κολλημένα στο σώμα.  Ρομπότ: "Τώρα γινόμαστε ρομπότ! Κινούμαστε πολύ δύσκαμπτα και αργά."  Τα παιδιά κάνουν αργές, δύσκαμπτες κινήσεις όπως τα ρομπότ.  Καγκουρό: "Γινόμαστε καγκουρό! Κάνουμε μικρά αλματάκια πάνω -  κάτω μέσα στην αίθουσα."  Τα παιδιά κάνουν μικρά αλματάκια πάνω - κάτω.  Ίντρι: "Τώρα γινόμαστε... ο Ίντρι! Κινούμαστε διαρκώς και  μιμούμαστε τις κινήσεις που θα κάναμε παίζοντας σχοινάκι με την κληματσίδα του Ίντρι".  Τα παιδιά χοροπηδούν κάνοντας ταυτόχρονα ανοιχτές, κυκλικές κινήσεις με τα χέρια τους.  Επανάληψη και Παραλλαγές:   * Επαναλάβετε τις μιμήσεις αρκετές φορές για να εμπεδώσουν τα παιδιά τις κινήσεις. * Ενθαρρύνετε τα παιδιά να προτείνουν και αυτά δικές τους μιμήσεις. * Μη δείχνετε εσείς τις κινήσεις, αλλά δώστε μόνο παραδείγματα και τα παιδιά πρέπει να μιμηθούν μόνα τους διάφορες κινήσεις, ώστε να αναπτυχθεί η δημιουργικότητα, η φαντασία και η κριτική τους σκέψη. Επίσης, μπορείτε να βάλετε ένα παιδί να δείξει την πρώτη φορά την κίνηση.   Συζήτηση:   * Μετά τη δραστηριότητα, συζητήστε με τα παιδιά πώς αισθάνθηκαν κατά τη διάρκεια της κίνησης. * Ρωτήστε τα ποια μίμηση τους άρεσε περισσότερο και γιατί. * Συζητήστε επίσης με τα παιδιά σχετικά με τη σημασία συμμετοχής σε σωματική δραστηριότητα σε τακτική βάση.   Επέκταση:  Ζητήστε από τα παιδιά να βγουν με τη σειρά μπροστά και να κάνουν τη δική τους κίνηση και τα υπόλοιπα να ακολουθήσουν. |



|  |  |
| --- | --- |
|  | Αφήστε τη φαντασία ελεύθερη! Σταματήστε να δείχνετε τις κινήσεις και δώστε μόνο λεκτικά παραδείγματα. Τα παιδιά καλούνται να σκεφτούν και να δημιουργήσουν τα δικά τους μοναδικά σχήματα και κινήσεις, αναπτύσσοντας έτσι τη φαντασία, την δημιουργικότητα και την αυτοπεποίθηση.  **Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να ενταχθεί και σαν ρουτίνα στην ώρα των Αγγλικών. Ο/Η εκπαιδευτικός της ξένης γλώσσας μπορεί δείχνει την εικόνα στα παιδιά και διαβάζει δυνατά την αγγλική λέξη. Στη συνέχεια, ζητά από τα παιδιά να. δείξουν με κίνηση τη λέξη, να λένε δυνατά τη λέξη στα αγγλικά, καθώς αναπαριστούν την κίνηση που την αντιπροσωπεύει.**  **Δραστηριότητα 6: «Δραστηριότητες εκτός του σχολικού περιβάλλοντος»**  **Συμμετοχή: Ομαδικά**  **Ενδεικτικός Χρόνος: 2 διδακτικές ώρες**  **Σκοπός:**  Οι εκπαιδευτικές επισκέψεις εκτός σχολικού περιβάλλοντος είναι σημαντικές για την ανάπτυξη των μαθητών/τριών, καθώς προσφέρουν πρακτική γνώση και εμπειρίες που ενισχύουν την κατανόηση των θεωρητικών μαθημάτων. Οι δραστηριότητες, όπως η πεζοπορία και ποδηλασία, ενθαρρύνουν τους μαθητές/τριες να ελαττώσουν τον χρόνο παραμονής τους σε καθιστή στάση και να αυξήσουν τη σωματική δραστηριότητα.  **Υλοποίηση**  Αν υπάρχει δυνατότητα, μπορείτε να οργανώσετε μια 2ωρη βόλτα με τα πόδια σε ένα πάρκο, άλσος, πλατεία, πεζόδρομο της γειτονιάς. Πάντα με την προϋπόθεση πως η μετακίνηση θα γίνει με ασφάλεια και ο χώρος είναι ασφαλής και χωρίς κινδύνους για τα παιδιά.  Τα παιδιά θα περπατήσουν θα γνωρίσουν το φυσικό και αστικό περιβάλλον. Θα παρατηρήσουν και θα καταγράψουν τα φυτά, τα δέντρα και τα ζώα που θα συναντήσουν. Θα παίξουν και θα ασκηθούν. Μπορείτε να οργανώσετε μια επίσκεψη σε ένα πάρκο αναψυχής και αθλητικών εγκαταστάσεων που διαθέτουν υπαίθριο εξοπλισμό για παιδιά και αθλητικές εγκαταστάσεις. Εκεί τα παιδιά μπορούν να παίξουν ομαδικά παιχνίδια, ποδόσφαιρο, βόλεϊ και άλλες αθλητικές δραστηριότητες.  **Δραστηριότητα 7: «Αναστοχασμός» Συμμετοχή: Ατομική εργασία**  **Ενδεικτικός Χρόνος: Πέντε (5΄)**  **Σκοπός:**  Να αναστοχαστούν οι μαθητές/τριες στο περιεχόμενο του εργαστηρίου, να σκεφτούν τις δικές τους συμπεριφορές, να |



κατανοήσουν τις καλές συνήθειες για την υγεία τους την σωματική και ψυχική.

# Υλοποίηση

Τα παιδιά συμπληρώνουν ατομικά τα φύλλα εργασίας δέκα (10) και έντεκα (11).

# Ενταξιακή-συμπεριληπτική προσέγγιση

Είναι καλό να υιοθετήσετε μια ενταξιακή-συμπεριληπτική προσέγγιση που να αναγνωρίζει και να σέβεται τη διαφορετικότητα των μαθητών/τριών, δημιουργώντας ένα περιβάλλον όπου κάθε μαθητής/τρια αισθάνεται αποδεκτός/ή και υποστηρίζεται στη μαθησιακή του/της πορεία. Η προσέγγιση αυτή ενισχύει τη συνεργασία και την αλληλεπίδραση, προάγοντας την ισότητα και τη συμμετοχικότητα στην εκπαίδευση. Η συνεργασία με τους/τις δασκάλους/ες ειδικής αγωγής ή παράλληλης στήριξης είναι απαραίτητη για την εξατομίκευση του περιεχομένου στο επίπεδο του παιδιού που υποστηρίζουν. Αυτή η συνεργασία διασφαλίζει ότι οι μαθητές/τριες με αναπηρία λαμβάνουν την κατάλληλη βοήθεια και υλικό που ανταποκρίνεται στις ανάγκες τους, ενισχύοντας την ισότιμη συμμετοχή τους στη μαθησιακή διαδικασία.

**Για περισσότερες πληροφορίες μπείτε εδώ:** [**https://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr/course/breakfast-kindergarten**](https://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr/course/breakfast-kindergarten)

**για να βρείτε τον γενικό και ειδικό εκπαιδευτικό οδηγό της εθνικής δράσης κατά της παιδικής παχυσαρκίας.[[7]](#footnote-7)**



|  |  |
| --- | --- |
| **6ο Εργαστήριο** | **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα** |
| **Τίτλος εργαστηρίου**  **Μικροί και μεγάλοι συμμαχούμε για την υγεία**  **6** | Τα παιδιά μαθαίνουν για τη σημασία του ύπνου και πώς επηρεάζει την υγεία, την ανάπτυξη και τη μαθησιακή τους ικανότητα αποφεύγοντας τις οθόνες (τηλεόραση, υπολογιστές, smartphones) που δημιουργούν υπερένταση και κακή ποιότητα ύπνου. Μέσα από τη συζήτηση, ενισχύεται η ικανότητα επικοινωνίας και η συνεργασία, καθώς μοιράζονται τις απόψεις και τις εμπειρίες τους. Ενθαρρύνονται να συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες, βελτιώνοντας τη σωματική τους ευεξία. Ενισχύονται οι κοινωνικές δεξιότητες μέσα από την ομαδική δραστηριότητα και την αλληλεπίδραση με άλλα παιδιά. Ερευνώντας και συζητώντας τις επιπτώσεις της υπερβολικής χρήσης οθονών, αναπτύσσουν κριτική σκέψη. Βασική επιδίωξη του εργαστηρίου είναι η ενεργητική εμπλοκή των γονέων και των φροντιστών στην υιοθέτηση των υγιεινών συμπεριφορών-στόχων από όλη την οικογένεια.  **Δεξιότητες Στόχευσης εργαστηρίου:** Επικοινωνία, ενσυναίσθηση, ομαδική συνεργασία, διαχείριση πληροφοριών και επεξεργασία δεδομένων, δημιουργικότητα, πρωτοβουλία, οργανωτική ικανότητα, πρωτοβουλία, δημιουργία βιβλίου, γραμματισμός, μαθηματική σκέψη.  **Σύνδεση με Πρόγραμμα Σπουδών**  Οι δραστηριότητες του εργαστηρίου μπορούν να ενσωματωθούν με πολλούς τρόπους στην καθημερινή εκπαιδευτική πρακτική του Νηπιαγωγείου, καλύπτοντας ένα ευρύ φάσμα γνωστικών αντικειμένων και ενισχύοντας την ολιστική ανάπτυξη των παιδιών. Παράλληλα προσφέρει ευκαιρίες για δημιουργική έκφραση, εξερεύνηση και κοινωνική αλληλεπίδραση.  Γλώσσα και Επικοινωνία:  Αναπτύσσονται δεξιότητες προφορικής έκφρασης, κατανόησης και εμπλουτισμού λεξιλογίου μέσω διαλόγων και αφήγησης.  Καλλιτεχνική Αγωγή:  Ενθαρρύνεται η δημιουργικότητα και η έκφραση μέσω των εικαστικών τεχνών, της μουσικής και του θεάτρου.  Κοινωνικές και Συναισθηματικές Δεξιότητες:  Προωθείται η συνεργασία, η ενσυναίσθηση και η ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων μέσω ομαδικών δραστηριοτήτων και παιχνιδιών ρόλων.  **Ενδεικτικός Χρόνος: Τρείς (3) διδακτικές ώρες** |
| **Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)** |



|  |  |
| --- | --- |
|  | **Δραστηριότητα 1: Όταν ο ήλιος πάει για ύπνο**  **Συμμετοχή: Ομαδικά**  **Ενδεικτικός Χρόνος: Σαράντα (40΄)**  **Περιγραφή δραστηριότητας:** Ο/Η εκπαιδευτικός ρωτάει στην αρχή της ημέρας τα παιδιά πως είναι η διάθεσή τους. Κάποια μπορεί να είναι λίγο νυσταγμένα, άλλα κουρασμένα, άλλα χαρούμενα. Βάζει το ερώτημα στην ομάδα από τι εξαρτάται η διάθεσή μας. Ρωτάει τα παιδιά αν έχουν κοιμηθεί καλά. Ποια ήταν η τελευταία δραστηριότητα πριν τον ύπνο. Κοιμούνται μόνα στο κρεβάτι τους. Για να κοιμηθούν ακούνε κάποιο παραμύθι από τους γονείς τους ή βλέπουν τηλεόραση;  Δημιουργούμε ένα ιστόγραμμα με τις συμπεριφορές των παιδιών. Επισημαίνουμε στα παιδιά πως πρέπει να πηγαίνουν για ύπνο στις 9.00μμ ώστε να ξεκουράζονται και να έρχονται στο σχολείο χαρούμενα και με ενέργεια. Προτείνουμε στα παιδιά να γίνει η τάξη μας, για μια μέρα, μια μεγάλη κρεβατοκάμαρα και τα παροτρύνουμε να δημιουργήσουμε ομαδικά μια κουβέρτα να σκεπαστεί όλη η τάξη.  Τα υλικά που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για την κουβέρτα μας είναι τα εξής:   * ένα παλιό σεντόνι (διαλέγουμε εμείς το μέγεθος που μας βολεύει) * παλιά χρωματιστά υφάσματα/τσόχες σε διάφορα χρώματα/κουμπιά/νήματα. * υγρές κόλλες, ψαλίδια   Ένας άλλος τρόπος είναι να κάνουμε μια χάρτινη κουβέρτα. Κάθε παιδί χρωματίζει ένα τετράγωνο τα συνθέτουμε όλα μαζί και δημιουργούμε μια χάρτινη κουβέρτα.  **Δραστηριότητα 2: Μικροί και μεγάλοι σε δράση Συμμετοχή: ομαδικά**  **Ενδεικτικός Χρόνος: Σαράντα (40΄)**  **Σκοπός:**  Εμπλοκή των γονιών/φροντιστών των παιδιών στο πρόγραμμα για την υιοθέτηση των υγιεινών συμπεριφορών-στόχων από όλη την οικογένεια. Μείωση της καθιστικής συμπεριφοράς, ενίσχυση της σωματικής δραστηριότητας, συγκέντρωση προσοχής.  **Περιγραφή δραστηριότητας**  Επικοινωνούμε στους γονείς και τους φροντιστές των παιδιών τον σκοπό και τους στόχους του προγράμματος “Τροφή για Δράση” ώστε να συνεργαστούν στην δημιουργία ενός ευνοϊκού περιβάλλοντος στο σχολείο και στο σπίτι με στόχο την προώθηση ενός πιο υγιεινού  τρόπου ζωής για τα παιδιά σε τέσσερις επιθυμητές συμπεριφορές: |



|  |  |
| --- | --- |
|  | * στην επαρκή κατανάλωση νερού * στη μείωση του καθιστικού χρόνου και ιδιαίτερα του χρόνου ενασχόλησης με την οθόνη * στην κατανάλωση πρωινού και υγιεινών ενδιάμεσων γευμάτων & * στην αύξηση της σωματικής δραστηριότητας   Απευθύνουμε μια πρόσκληση στις οικογένειες, όποιοι θέλουν είτε γονείς είτε παππούδες-γιαγιές να έρθουν μια καθορισμένη ώρα στο σχολείο να μιλήσουν για τα παιχνίδια που έπαιζαν όταν ήταν παιδιά και στη συνέχεια να τα παίξουν με την ομάδα είτε στην τάξη, είτε στο προαύλιο.  Ο/Η εκπαιδευτικός θα έχει επικοινωνήσει πριν την δραστηριότητα με τους γονείς – κηδεμόνες που επιθυμούν να εμπλακούν στην δραστηριότητα, θα έχει συζητήσει για τον τρόπο, τον χώρο υλοποίησης και τα υλικά που θα χρειαστούν ώστε η δραστηριότητα να έχει τα επιθυμητά αποτελέσματα. Στη διάρκεια της δράσης θα είναι ο κρίκος που θα μεταφέρει και θα επεξηγεί τις πληροφορίες. Ενδεικτικά θα μπορούσαν να παίξουν παραδοσιακά παιχνίδια όπως (τα μήλα, περνά περνά η μέλισσα, τυφλόμυγα, τσίγκο λελέτα, τσουβαλοδρομίες κ.α.)  Στο τέλος συζητάμε με τα παιδιά αν τους άρεσαν τα παιχνίδια. Μπορούμε να παρατηρήσουμε πως όλα αυτά τα παιχνίδια δεν είχαν καθόλου υλικά, μόνο το σώμα μας.  **Δραστηριότητα 3: Μια νόστιμη μέρα Συμμετοχή: ομαδικά**  **Ενδεικτικός Χρόνος: Τριάντα (30΄)**  **Σκοπός:** Εμπλοκή των γονιών/φροντιστών των παιδιών στο πρόγραμμα για την υιοθέτηση των υγιεινών συμπεριφορών-στόχων από όλη την οικογένεια.  **Περιγραφή δραστηριότητας:**  Συζητάμε με τα παιδιά για τα αγαπημένα τους σνάκ και κυρίως για αυτά που ετοιμάζουν οι γονείς – φροντιστές στο σπίτι και όχι για τα έτοιμα που προμηθεύονται από το σούπερ μάρκετ ή τους φούρνους.. Απευθύνουμε μια πρόσκληση στις οικογένειες, όποιοι θέλουν είτε γονείς είτε παππούδες-γιαγιές να έρθουν μια καθορισμένη ώρα στο σχολείο να ετοιμάσουν στην τάξη ένα απλό και υγιεινό σνάκ . Μπορεί να είναι κάποιο σάντουιτς, μπάρες δημητριακών, χυμούς φρούτων και λαχανικών με γάλα και γιαούρτι κ.α. Αν το σχολείο διαθέτει  κουζίνα μπορούν να κάνουν κουλουράκια, κάποιο κέικ, πίτα κ.α. |



|  |  |
| --- | --- |
|  | Στην δράση τα παιδιά μπορούν να έχουν ενεργό ρόλο. Να αναγνωρίσουν τα υλικά. Να μετρήσουν τις ποσότητες, να ανακατέψουν το μείγμα, να πλάσουν…  Σε ένα φύλλο εργασίας μπορούν να γράψουν τα υλικά της συνταγής. Στο τέλος γευόμαστε όλοι μαζί την λιχουδιά που ετοιμάσαμε.  Ο/Η εκπαιδευτικός θα έχει επικοινωνήσει πριν την δραστηριότητα με τους γονείς – κηδεμόνες που επιθυμούν να εμπλακούν στην δραστηριότητα, θα έχει συζητήσει για τον τρόπο, τον χώρο υλοποίησης και τα υλικά που θα χρειαστούν ώστε η δραστηριότητα να έχει τα επιθυμητά αποτελέσματα.  **Δραστηριότητα 4: Οι συνταγές της τάξης μας Συμμετοχή: ομαδικά**  **Ενδεικτικός Χρόνος: Δέκα (10΄)**  **Σκοπός:** Εμπλοκή των γονιών/φροντιστών των παιδιών στο πρόγραμμα για την υιοθέτηση των υγιεινών συμπεριφορών-στόχων από όλη την οικογένεια. Δημιουργία συλλογικού βιβλίου με τις συνταγές όλων των οικογενειών.  **Περιγραφή δραστηριότητας:**  Απευθύνουμε μια πρόσκληση στις οικογένειες να μας στείλουν μια συνταγή ενός μικρού γεύματος – σνακ που κάνουν στο σπίτι και αρέσει στα παιδιά.  Συγκεντρώνουμε όλες τις συνταγές, τις δένουμε με μια κορδέλα και δημιουργούμε ένα βιβλίο. Για να είναι ομοιόμορφες οι συνταγές μπορούμε να δώσουμε στις οικογένειες ένα πρότυπο πάνω στο οποίο θα γράψουν την συνταγή.  Τα παιδιά μπορούν να αντιγράψουν τα υλικά, να ζωγραφίσουν το αγαπημένο σνακ ή να διακοσμήσουν την συνταγή. Έτσι έχουν ενεργή δράση και νοιώθουν πιο δικό τους το βιβλίο.  Εάν υπάρχει δυνατότητα και διάθεση μπορεί ο/η εκπαιδευτικός ή κάποιος από τους γονείς να ψηφιοποιήσει όλες τις συνταγές ώστε να δημιουργηθεί ένα ηλεκτρονικά βιβλίο το οποίο θα λάβουν όλες οι οικογένειες.  Επίσης το βιβλίο μπορεί να τυπωθεί και να διανεμηθεί στις οικογένειες, αν αυτό είναι εφικτό με τα υλικά και τα μέσα που διαθέτει το σχολείο.  **Δραστηριότητα 5: Τα συνθήματά μας! Συμμετοχή: Ομαδικά**  **Ενδεικτικός Χρόνος: Δεκαπέντε (15’)**  **Σκοπός:**  Με έναν διασκεδαστικό τρόπο, αυθόρμητα τα παιδιά να εκφράσουν όσα μάθανε στη διάρκεια υλοποίησης του προγράμματος.  **Περιγραφή δραστηριότητας:**  Ο/Η εκπαιδευτικός ζητάει από τα παιδιά να σκεφτούν κάποια  «συνθήματα» για όσα μάθανε μέσα από το πρόγραμμα και να τα |



επικοινωνήσουν στην σχολική κοινότητα, ώστε η συμπεριφορά τους να γίνει παράδειγμα.

Δίνουμε λίγο χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν και παράλληλα θυμίζουμε τους στόχους του προγράμματος:

* πίνουμε πολύ νερό
* προσπαθούμε να μην ασχολούμαστε με τις οθόνες
* φροντίζουμε να καταναλώνουμε υγιεινό πρωινό και ενδιάμεσα γεύματα
* αυξάνουμε την σωματική δραστηριότητα

Τα παιδιά θα αρχίσουν να λένε τις ιδέες τους. Μπορούμε να έχουμε κι ένα μικρόφωνο για να δώσουμε έμφαση στα συνθήματα.

Αν η ομάδα έχει έμπνευση μπορεί να γράψει κι ένα μικρό ποίημα ή τραγούδι σε ρυθμό ραπ μουσικής και να το χορεύουν τραγουδώντας το.

# Ενταξιακή-συμπεριληπτική προσέγγιση

Είναι καλό να υιοθετήσετε μια ενταξιακή-συμπεριληπτική προσέγγιση που να αναγνωρίζει και να σέβεται τη διαφορετικότητα των μαθητών/ τριών, δημιουργώντας ένα περιβάλλον όπου κάθε μαθητής/τρια αισθάνεται αποδεκτός/ή και υποστηρίζεται στη μαθησιακή του/της πορεία. Η προσέγγιση αυτή ενισχύει τη συνεργασία και την αλληλεπίδραση, προάγοντας την ισότητα και τη συμμετοχικότητα στην εκπαίδευση.

Η συνεργασία με τους/τις δασκάλους/ες ειδικής αγωγής ή παράλληλης στήριξης είναι απαραίτητη για την εξατομίκευση του περιεχομένου στο επίπεδο του παιδιού που υποστηρίζουν. Αυτή η συνεργασία διασφαλίζει ότι οι μαθητές/τριες με αναπηρία λαμβάνουν την κατάλληλη βοήθεια και υλικό που ανταποκρίνεται στις ανάγκες τους, ενισχύοντας την ισότιμη συμμετοχή τους στη μαθησιακή διαδικασία.

**Για περισσότερες πληροφορίες μπείτε εδώ:** [**https://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr/home**](https://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr/home) **για να βρείτε**

**τον γενικό και ειδικό εκπαιδευτικό οδηγό της εθνικής δράσης**

**κατά της παιδικής παχυσαρκίας.[[8]](#footnote-8)**

|  |  |
| --- | --- |
| **7ο Εργαστήριο** | **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα** |



|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος εργαστηρίου Γινόμαστε**  **παράδειγμα**  **7** | Οι μαθητές/τριες είναι σε θέση να αναστοχαστούν στο περιεχόμενο των έξι (6) εργαστηρίων που έχουν προηγηθεί, να αποτιμήσουν τις προσπάθειές τους για την εδραίωση υγιεινών συμπεριφορών, να επισημάνουν τα δυνατά σημεία, να αναγνωρίσουν τα βήματα που θεωρούνται απαραίτητα για την ατομική τους βελτίωση και να αναπτύξουν στρατηγικές για την επίτευξη των υγιεινών διατροφικών και κινητικών συμπεριφορών από όλη τη σχολική κοινότητα.  Ενεργητική εμπλοκή των γονέων και των φροντιστών στην υιοθέτηση των υγιεινών συμπεριφορών-στόχων από όλη την οικογένεια.  **Δεξιότητες Στόχευσης εργαστηρίου:** Επικοινωνία, ενσυναίσθηση, ομαδική συνεργασία, κριτική σκέψη, δημιουργικότητα, πρωτοβουλία, αυτονομία.  **Ενδεικτικός Χρόνος: Τρείς (3) διδακτικές ώρες** |
| **Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)** |
| Γίνεται παρουσίαση με το περιεχόμενο και την πορεία του προγράμματος «Τροφή για δράση» στην σχολική κοινότητα.  Παράλληλα μπορούν να οργανωθούν:   * μικρά κινητικά παιχνίδια στα οποία θα πάρουν μέρος γονείς και παιδιά. * μπουφές με υγιεινά σνακ που θα έχουν ετοιμάσει οι γονείς   Στη συνέχεια οι μαθητές/τριες αναστοχάζονται ατομικά και ως ομάδα με τη βοήθεια των φύλλων αυτοξιολόγησης μαθητή/τριας και ομάδας.  Ένα φύλλο αξιολόγησης του προγράμματος συμπληρώνουν και οι γονείς.  Τέλος δημιουργείται ένας κύκλος αναστοχασμού σε ολομέλεια και γίνεται συζήτηση για το αν επιτεύχθηκαν οι στόχοι του προγράμματος, ποιες δυσκολίες αντιμετώπισαν και ποιες ήταν οι προτάσεις βελτίωσης.  **Ενταξιακή-συμπεριληπτική προσέγγιση**  Είναι καλό να υιοθετήσετε μια ενταξιακή-συμπεριληπτική προσέγγιση που να αναγνωρίζει και να σέβεται τη διαφορετικότητα των μαθητών/ τριών, δημιουργώντας ένα περιβάλλον όπου κάθε μαθητής/τρια αισθάνεται αποδεκτός/ή και υποστηρίζεται στη μαθησιακή του/της πορεία. Η προσέγγιση αυτή ενισχύει τη συνεργασία και την αλληλεπίδραση, προάγοντας την ισότητα και τη συμμετοχικότητα στην εκπαίδευση.  Η συνεργασία με τους/τις δασκάλους/ες ειδικής αγωγής ή παράλληλης στήριξης είναι απαραίτητη για την εξατομίκευση του περιεχομένου στο επίπεδο του παιδιού που υποστηρίζουν. Αυτή η συνεργασία διασφαλίζει ότι οι μαθητές/τριες με αναπηρία λαμβάνουν την κατάλληλη βοήθεια και υλικό που ανταποκρίνεται στις ανάγκες τους, ενισχύοντας την ισότιμη συμμετοχή τους στη μαθησιακή διαδικασία. |



|  |  |
| --- | --- |
|  | **Για περισσότερες πληροφορίες μπείτε εδώ:** [**https://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr/home**](https://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr/home) **για να βρείτε τον γενικό και ειδικό εκπαιδευτικό οδηγό της εθνικής δράσης κατά της**  **παιδικής παχυσαρκίας.[[9]](#footnote-9)** |

1. Για τεχνικούς λόγους, τα βίντεο της πλατφόρμας είναι προσβάσιμα μόνο μετά την ολοκλήρωση της εγγραφής. Ο συγκεκριμένος σύνδεσμος οδηγεί στο πρώτο βίντεο με τίτλο "Γνωρίζουμε τους Υπερασπιστές" [↑](#footnote-ref-1)
2. Ο σύνδεσμος κατευθύνει στο πρόγραμμα που απευθύνεται στο εκπαιδευτικό υλικό του νηπιαγωγείου. Για τεχνικούς λόγους, το εκπαιδευτικό υλικό της πλατφόρμας είναι προσβάσιμο μόνο μετά την ολοκλήρωση της εγγραφής. [↑](#footnote-ref-2)
3. Για τεχνικούς λόγους, τα βίντεο της πλατφόρμας είναι προσβάσιμα μόνο μετά την ολοκλήρωση της εγγραφής. Ο συγκεκριμένος σύνδεσμος οδηγεί στο πρώτο βίντεο με τίτλο "Η Φελίς χάνει τον βρυχηθμό της" [↑](#footnote-ref-3)
4. Ο σύνδεσμος κατευθύνει στο πρόγραμμα που απευθύνεται στο εκπαιδευτικό υλικό του νηπιαγωγείου. Για τεχνικούς λόγους, το εκπαιδευτικό υλικό της πλατφόρμας είναι προσβάσιμο μόνο μετά την ολοκλήρωση της εγγραφής. [↑](#footnote-ref-4)
5. Ο σύνδεσμος κατευθύνει στο πρόγραμμα που απευθύνεται στο εκπαιδευτικό υλικό του νηπιαγωγείου. Για τεχνικούς λόγους, το εκπαιδευτικό υλικό της πλατφόρμας είναι προσβάσιμο μόνο μετά την ολοκλήρωση της εγγραφής. [↑](#footnote-ref-5)
6. Ο σύνδεσμος κατευθύνει στο πρόγραμμα που απευθύνεται στο εκπαιδευτικό υλικό του νηπιαγωγείου. Για τεχνικούς λόγους, το εκπαιδευτικό υλικό της πλατφόρμας είναι προσβάσιμο μόνο μετά την ολοκλήρωση της εγγραφής. [↑](#footnote-ref-6)
7. Ο σύνδεσμος κατευθύνει στο πρόγραμμα που απευθύνεται στο εκπαιδευτικό υλικό του νηπιαγωγείου. Για τεχνικούς λόγους, το εκπαιδευτικό υλικό της πλατφόρμας είναι προσβάσιμο μόνο μετά την ολοκλήρωση της εγγραφής. [↑](#footnote-ref-7)
8. Ο σύνδεσμος κατευθύνει στο πρόγραμμα που απευθύνεται στο εκπαιδευτικό υλικό του νηπιαγωγείου. Για τεχνικούς λόγους, το εκπαιδευτικό υλικό της πλατφόρμας είναι προσβάσιμο μόνο μετά την ολοκλήρωση της εγγραφής. [↑](#footnote-ref-8)
9. Ο σύνδεσμος κατευθύνει στο πρόγραμμα που απευθύνεται στο εκπαιδευτικό υλικό του νηπιαγωγείου. Για τεχνικούς λόγους, το εκπαιδευτικό υλικό της πλατφόρμας είναι προσβάσιμο μόνο μετά την ολοκλήρωση της εγγραφής. [↑](#footnote-ref-9)