

**ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ Ν.ΠΟΤΙΔΑΙΑΣ**

**ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2012-2013**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

**ΘΕΜΑ: « Διατρέφομαι σωστά και υγιεινά»**



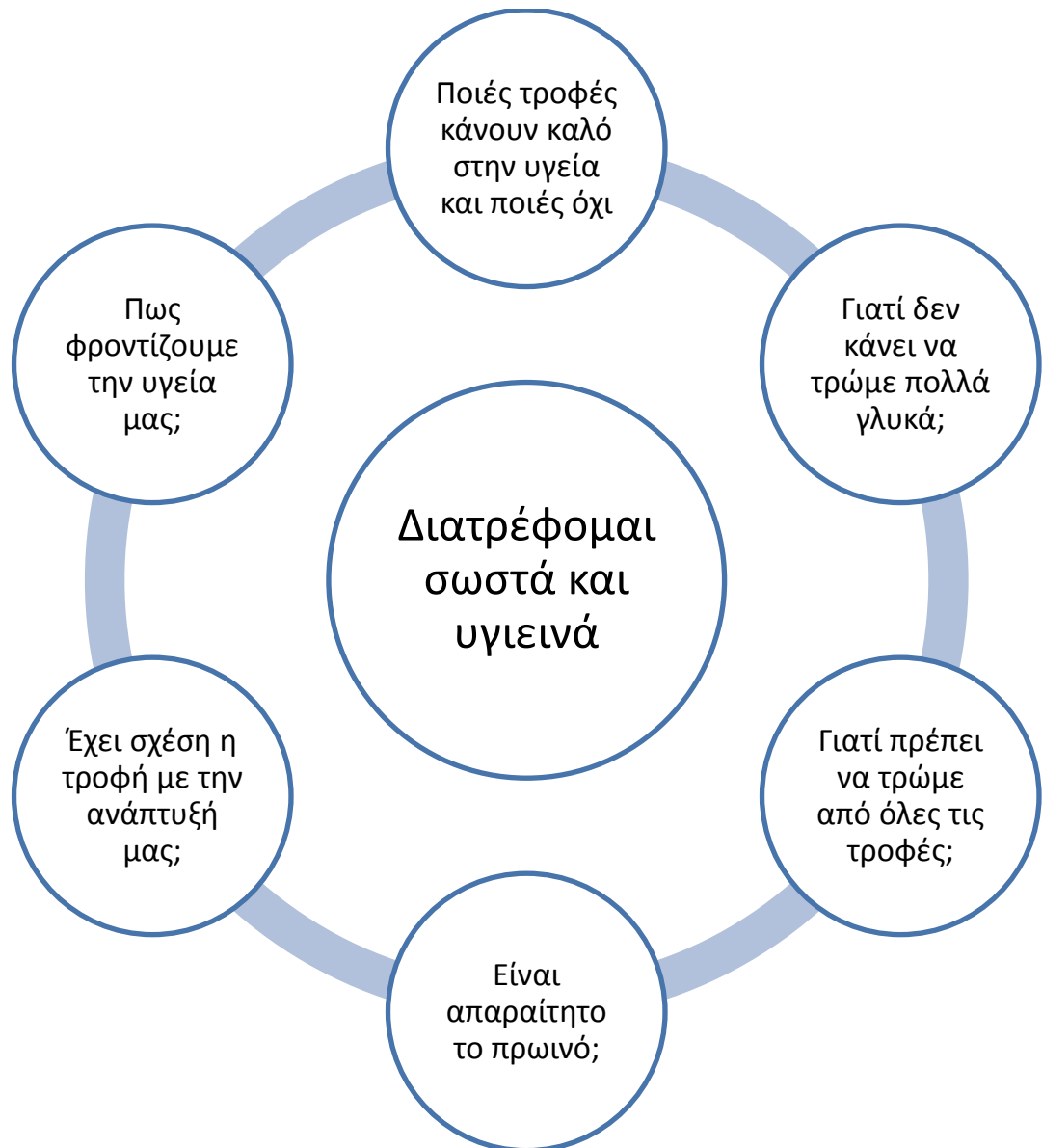
**Υπεύθυνη προγράμματος : Αργυροπούλου Βασιλική ΠΕ60**

**Συμμετέχουσα νηπιαγωγός : Μαντζιρίδου Φεβρωνία ΠΕ60**

## Α΄ΦΑΣΗ: ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΗ ΤΟΥ ΘΕΜΑΤΟΣ

Οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών στο νηπιαγωγείο και οι προτιμήσεις ορισμένων τροφών από τα παιδιά , δημιούργησαν το κατάλληλο περιβάλλον για να ασχοληθούμε με τη διατροφή. Κάθε μέρα συζητάμε για το φαγητό που έχει φέρει ο καθένας μαζί του, δημιουργούμε ένα ημερολόγιο τροφών ανά παιδί, που γίνεται αντικείμενο μελέτης.

Αφού κάναμε την ανίχνευση της πρότερης γνώσης των παιδιών γύρω από το θέμα δημιουργήσαμε ένα σχέδιο δράσης.



## **Β' ΦΑΣΗ: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ**

Ο προγραμματισμός των δραστηριοτήτων έγινε με βάση το ερώτημα:

« Τι πρέπει να κάνουμε για να μάθουμε περισσότερα για την σωστή διατροφή;»

Τα παιδιά απάντησαν:

- Να φέρουμε εικόνες από περιοδικά, εφημερίδες και φωτογραφίες .
- Να ρωτήσουμε τους γονείς μας για πληροφορίες.
- Να φέρουμε βιβλία, παραμύθια.
- Να μιλήσουμε με κάποιον ειδικό. ( διατροφολόγο)

### **ΓΕΝΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ:**

Η προαγωγή της ψυχικής και σωματικής υγείας των μαθητών/-τριών με την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών

### **Επιμέρους στόχοι:**

- Να κατανοήσουν ότι η υγιεινή διατροφή διατηρεί και προάγει την υγεία μας, μέσα από τη συμμετοχή τους σε ομάδες, συζητήσεις, ερμηνεύοντας στοιχεία του κόσμου με συγκρίσεις, περιγραφές, ταξινομήσεις
- Να διακρίνουν τις υγιεινές τροφές.
- Να γνωρίσουν την προέλευση των τροφών που καταναλώνουν.
- Να γνωρίσουν τι είναι οι βιολογικές καλλιέργειες.
- Να μάθουν να αγοράζουν ότι είναι χρήσιμο για την υγεία τους.
- Να γνωρίσουν την μεσογειακή διατροφή.
- Να αποκτήσουν σωστές διατροφικές συνήθειες.

## **Γ΄ΦΑΣΗ: ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ**

Δραστηριότητες και στόχοι ανά γνωστικό αντικείμενο

### **ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ**

#### **Ανθρωπογενές περιβάλλον και αλληλεπίδραση**

- Να αποκτήσουν υγιεινές συνήθειες διατροφής
- Να μάθουν την θρεπτική αξία ορισμένων τροφών
- Να παίρνουν πληροφορίες από ειδικούς
- Να έρθουν σε επαφή με γεύσεις και συνταγές
- Να αναπτύξουν ικανότητες συνεργασίας

#### **Φυσικό περιβάλλον**

- Να φροντίζουν και να καλλιεργούν
- Να γνωρίσουν το ταξίδι της τροφής στο σώμα
- Να ανακαλύψουν βασικά χαρακτηριστικά διαφόρων υλικών

#### **Δραστηριότητες:**

- ✓ Φυτεύουμε λαχανικά, δημητριακά, όσπρια
- ✓ Βρίσκουμε εικόνες και πληροφορίες για τις ομάδες τροφών
- ✓ Επίσκεψη σε φούρνο, επίσκεψη διατροφολόγου
- ✓ Φτιάχνουμε ψωμί, κέικ, φρουτοσαλάτες.
- ✓ Βλέπουμε εκπαιδευτικά βίντεο



## ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΓΛΩΣΣΑ

### Ανάγνωση- Γραφή και γραπτή έκφραση

Στόχοι :

- Να ακούν και να κατανοούν μια διήγηση, να αναγνωρίζουν οικίες λέξεις
- Να δημιουργούν λίστες
- Να εμπλουτίσουν το λεξιλόγιό τους
- Να εξηγούν και να ερμηνεύουν τις απόψεις τους
- Καλλιέργεια προφορικού λόγου
- Δημιουργία ενός περιβάλλοντος λειτουργικής ανάγνωσης και γραφής
- Να αποκτήσουν φωνολογική επίγνωση

### Δραστηριότητες:

- ✓ Διαβάζουμε ιστορίες και παραμύθια .
- ✓ Λέμε αινίγματα και παροιμίες γλωσσοδέτες
- ✓ Φτιάχνουμε λίστες υλικών
- ✓ Φτιάχνουμε ταμπέλες με τους σπόρους που φυτέψαμε
- ✓ Βρίσκουμε τις κρυμμένες λέξεις
- ✓ Φτιάχνουμε ακροστιχίδες.



## ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ

Στόχοι:

- Να ερμηνεύουν στοιχεία του κόσμου που τα περιβάλλει μέσα από διαδικασίες παρατήρησης και περιγραφής, ταξινόμησης σύγκρισης και αντιστοίχισης.
- Κατανόηση χρονικών εννοιών και εξέλιξης
- Να οργανώνουν και να επεκτείνουν τις γνώσεις τους σχετικά με τους αριθμούς.
- Να προβληματίζονται και να ερευνούν ποικίλες καταστάσεις, να στηρίζονται σε προηγούμενες γνώσεις και εμπειρίες, να κάνουν απλές υποθέσεις και να καταλήγουν σε σχετικά συμπεράσματα.
- Να χρησιμοποιούν υλικά μέσα σε καταστάσεις που συνδέονται με την καθημερινή ζωή.

Δραστηριότητες:

- ✓ Παρακολούθησαν την εξέλιξη των σπόρων που φύτεψαν
- ✓ Έφτιαξαν ένα ημερήσιο απλό μενού ( πρωινό- μεσημεριανό- βραδινό)
- ✓ Αντιστοίχησαν φρούτα με τα δέντρα τους
- ✓ Έφτιαξαν την δικιά τους πυραμίδα διατροφής ( τι τρώμε περισσότερο και τι λιγότερο)
- ✓ Έφτιαξαν ομάδες τροφών



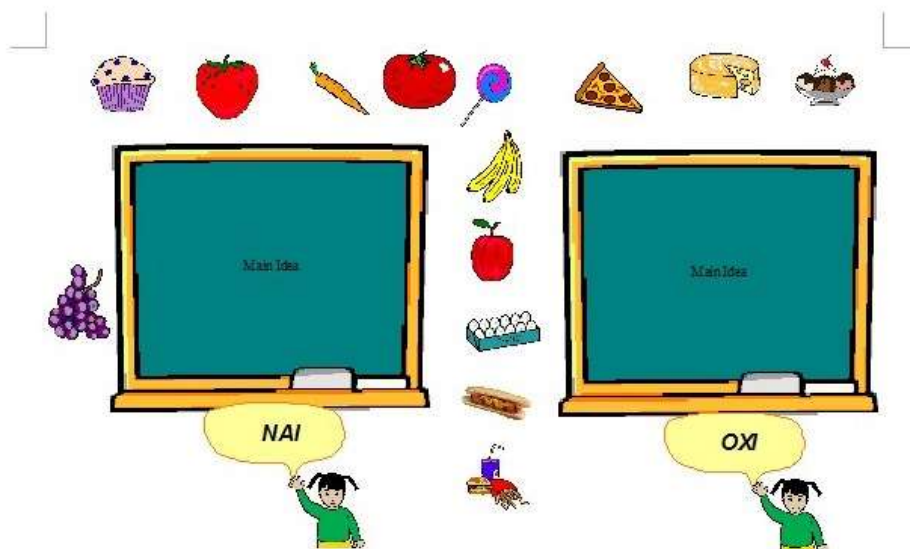
## ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ

Στόχοι:

- Να ταυτίζουν τον υπολογιστή με μια μηχανή που βοηθάει τον άνθρωπο στην εργασία του και που μπορεί να τον χρησιμοποιήσει για παιχνίδι και διασκέδαση.
- Να εντοπίζουν γράμματα και αριθμούς στο πληκτρολόγιο
- Να παίζουν με τα εργαλεία ελεύθερης σχεδίασης
- Να δουλέψουν στο περιβάλλον εκπαιδευτικών λογισμικών

Δραστηριότητες:

- Δημιουργούμε εννοιολογικούς χάρτες
- Ζωγραφίζουμε εικόνες με θέμα τα διάφορα είδη τροφίμων στο περιβάλλον του προγράμματος ζωγραφικής TuxPaint
- Παίζουμε στο περιβάλλον του προγράμματος Hot Potatoes παιχνίδι αντιστοίχισης εικόνας- λέξης
- Είδαμε βίντεο από τη μυθολογία ( Ο Ηρακλής στον κήπο των εσπερίδων, η αρπαγή της Περσεφόνης)
- Κάνουμε ομαδοποιήσεις στο περιβάλλον του προγράμματος kidspiration.



## ΠΑΙΔΙ- ΕΚΦΡΑΣΗ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

### Στόχοι:

- Να πειραματιστούν με διάφορα υλικά και χρώματα
- Να γνωρίσουν ορισμένα έργα τέχνης
- Να εκφράζονται με το δραματικό παιχνίδι
- Να αναπτύσσουν τη σωματική τους δραστηριότητα
- Να εκφράζονται αυτοσχεδιάζοντας μέσα από διάφορες μουσικές συνθέσεις, ελεύθερο δραματικό παιχνίδι.
- Διασκέδαση και ψυχαγωγία

### Δραστηριότητες:

#### -Εικαστικών

- ✓ Βλέπουμε πίνακες ζωγραφικής με θέμα τα φρούτα, το σιτάρι
- ✓ Ζωγραφίζουμε την δικιά μας φρουτοσαλάτα
- ✓ Ζωγραφίζουμε τις λύσεις των αιγιμάτων
- ✓ Δημιουργούμε αφίσες με ομαδικό κολάζ
- ✓ Κατασκευή φρούτων-λαχανικών από πλαστελίνη

#### -Δραματικής τέχνης

- ✓ Παίζουμε παιχνίδια\_ρόλων
- ✓ Δραματοποιήσεις

#### -Μουσικής:

- ✓ Τραγούδια για την διατροφή, τα φρούτα , τα λαχανικά
- ✓ Φτιάχνουμε το δικό μας τραγούδι διατροφής

#### -Φυσικής αγωγής:



- ✓ Παίζουμε κινητικά παιχνίδια, χορεύουμε παραδοσιακά τραγούδια ( μήλο μου κόκκινο)
- ✓ Παίζουμε σκυταλοδρομία με μήλα
- ✓ Παίξαμε αισθητηριακά παιχνίδια ( γεύσης, αφής, όσφρησης)

### **Δ΄ΦΑΣΗ: ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ**

Με την ολοκλήρωση του σχεδίου εργασίας εκθέσαμε ό,τι υλικό χρησιμοποιήσαμε :

-Φωτογραφικό υλικό

-Έντυπο και φυσικό υλικό

Η αξιολόγηση του προγράμματος έγινε με τη συνολική αποτίμηση των γνώσεων που αποκτήσαν τα παιδιά, τις διαδικασίες (τι πήγε καλά και τι όχι), το ενδιαφέρον των παιδιών σε όλη τη διάρκεια του προγράμματος, την συνεργατικότητα μεταξύ των παιδιών, την λειτουργία των ομάδων, τη σύνδεση με τις γνωστικές περιοχές, τη δημιουργικότητα, την υπευθυνότητα των παιδιών.

Τα παιδιά εργάστηκαν, ανέπτυξαν πρωτοβουλίες, εμπλούτισαν το λεξιλόγιο τους και τις γνώσεις τους, καλλιέργησαν τις δεξιότητες τους.

Άρχισαν να υιοθετούν στάσεις με σκοπό την προαγωγή της υγείας τους μέσα από μια ισορροπημένη διατροφή.

Η συνεργασία με τους γονείς ήταν ικανοποιητική και βοήθησε στην ολοκλήρωση του προγράμματος

Το πρόγραμμα ολοκληρώθηκε με την παρουσίαση θεατρικής παράστασης:

- Οι συμβουλές της διατροφής
- Στο μανάβικο



## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Διαθεματικό ενιαίο πλαίσιο σπουδών, προγραμμάτων σπουδών και αναλυτικά προγράμματα σπουδών για το νηπιαγωγείο.
- Οδηγός της Νηπιαγωγού: Εκπαιδευτικοί σχεδιασμοί-δημιουργικά περιβάλλοντα μάθησης, Αθήνα. ΥΠΕΠΘ, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο (2006)
- Περιοδικό « Σύγχρονο Νηπιαγωγείο, εκδόσεις Δίπτυχο
- Διαδίκτυο
- «Ο Μάκης Ενζυμάκης και η μάχη στο στομάχι», εκδόσεις Άμμος
- «Σοκολάκης και Ζαχαρούλα Τρυποδόντη», εκδόσεις Άμμος
- «Το λαίμαργο γουρουνάκι», εκδόσεις Μίλητος



## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Μερικές από τις δραστηριότητες που πραγματοποιήθηκαν στη διάρκεια του προγράμματος

### Το τραγούδι της διατροφής



### Μελέτη φυτού- φυτεύσεις



## Υλικά φρουτοσαλάτας



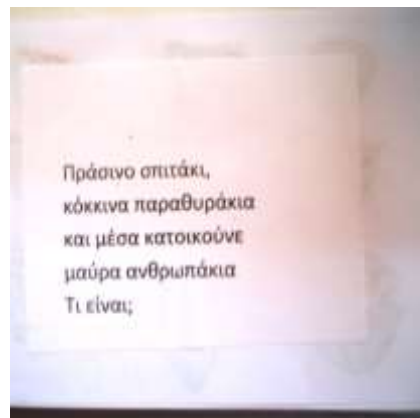
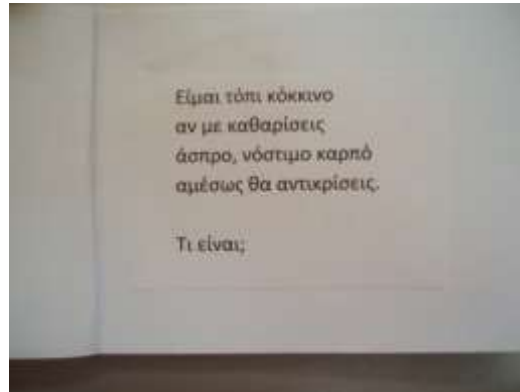
## Φτιάχνουμε κέικ- φρουτοχυμούς



## Δημιουργούμε λίστες



## Αινίγματα εικονογραφημένα



## Κατασκευές από πλαστελίνη



Καλαμπόκι