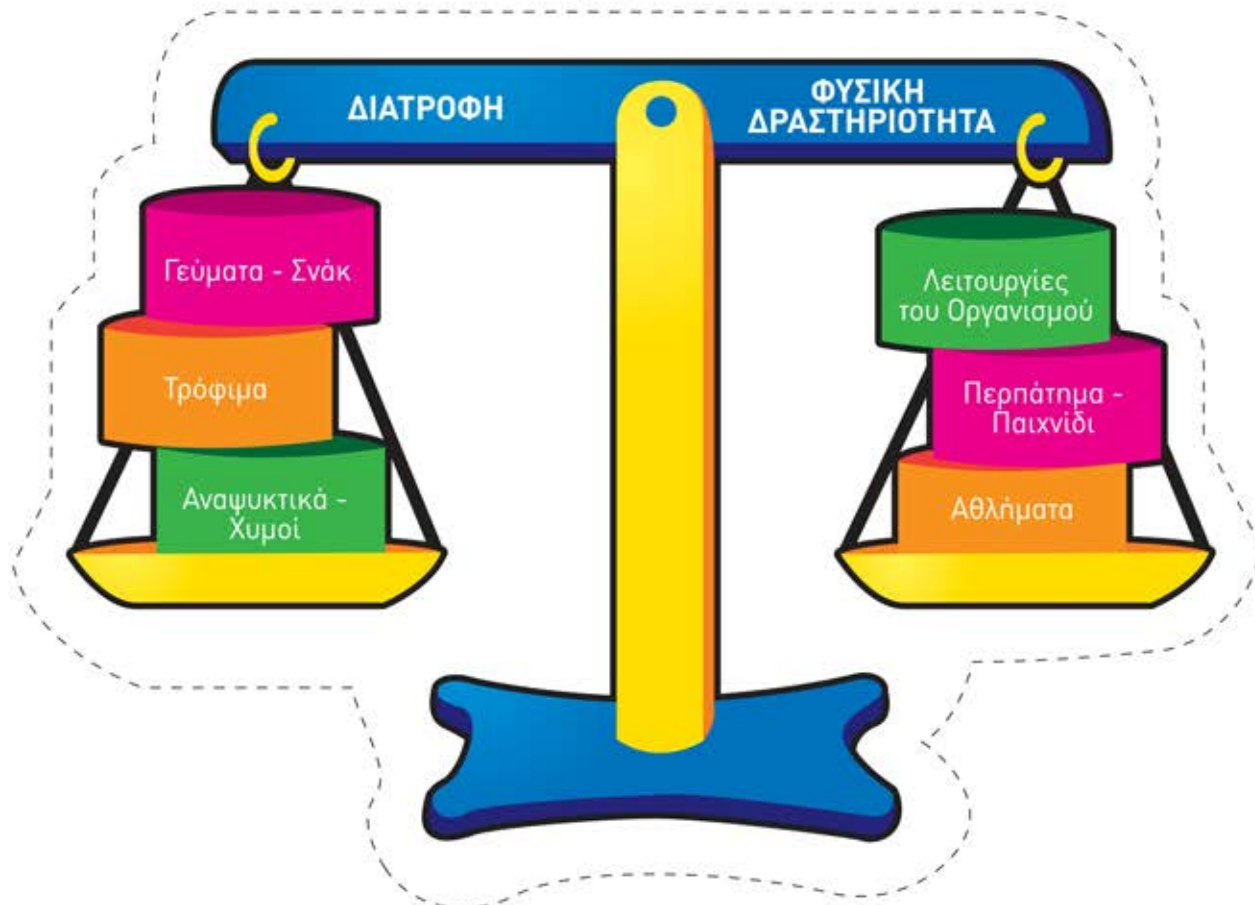


Μαθαίνω και Διασκεδάζω

Μαθαίνουμε για τη διατροφή και διασκεδάζουμε

Κόψτε τη ζυγαριά της ισορροπίας, μοιράστε τη στα παιδιά και συζητήστε τη.



Συζητείστε, ανακαλύψτε, βρείτε τα θρεπτικά συστατικά και γιατί όχι φτιάξτε και δοκιμάστε υγιεινές συνταγές! Συλλέξτε τις και φτιάξτε το βιβλίο συνταγών. Όχι μόνο τα παιδιά αλλά και οι γονείς θα συμμετάσχουν και θα το χαρούν πολύ!

Κάντε το τεστ της 'Φυσικής δραστηριότητας':

1. Ασχολείσαι με κάποιο άθλημα; **ΝΑΙ** ☐ **ΟΧΙ** ☐
2. Συμμετέχεις στο μάθημα της γυμναστικής; **ΝΑΙ** ☐ **ΟΧΙ** ☐
3. Χρησιμοποιείς τις σκάλες αντί για ασανσέρ; **ΝΑΙ** ☐ **ΟΧΙ** ☐
4. Όταν τρέχεις ή εξασκείς κάποιο άθλημα δε λαχανιάζεις εύκολα; **ΝΑΙ** ☐ **ΟΧΙ** ☐
5. Το απόγευμα όταν έχεις χρόνο ασχολείσαι με κάποια φυσική δραστηριότητα, δηλαδή παίζεις με τους φίλους σου, πηγαίνεις για περπάτημα ή ποδήλατο, κάνεις κάποιο άθλημα; **ΝΑΙ** ☐ **ΟΧΙ** ☐

Στόχος είναι να αυξήσουμε τα ΝΑΙ σε όλες τις παραπάνω ερωτήσεις

Σχεδιάστε και κατασκευάστε τη ζυγαριά ισορροπίας ή / και τις πυραμίδες διατροφής και δραστηριότητας με απλά υλικά, τρισδιάστατα, συζητείστε και παίξτε με αυτά.



Βιωματικό
Σχολείο

www.biomatiko.gr