



in action
for a better world

Οδηγός Βιωματικού Προγράμματος Δομή για Γ' & Δ' τάξη δημοτικού

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά!»

για την
υλοποίηση
του στόχου

3 ΚΑΛΗ
ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ
ΕΥΗΜΕΡΙΑ



Οδηγός Βιωματικού Προγράμματος

Δομή για Γ' & Δ' τάξη δημοτικού

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά!»

Μέσα από ομαδοσυνεργατικές δραστηριότητες και κινητικά παιχνίδια, τα παιδιά γνωρίζουν τη σημασία της Μεσογειακής Διατροφής, τις διάφορες ομάδες τροφών, την αξία των ισορροπημένων γευμάτων και παρακινούνται να εντάξουν την κίνηση στην καθημερινότητά τους, ώστε να αποκτήσουν ορθές διατροφικές συνήθειες και μια καλή ποιότητα ζωής.

Περιγραφή δραστηριοτήτων

Δραστηριότητα 1^η: Εισαγωγή-Αναφορά στο θέμα

Στόχος: να χαλαρώσουμε και να μπούμε στο πνεύμα της συνάντησης.

Περιγραφή:

Σε κύκλο, παίζουμε βόλει λέγοντας τα ονόματά μας και προσπαθώντας να μην πέσει κάτω η μπάλα. Συνεχίζουμε λέγοντας περίεργα τρόφιμα & σπάνια αθλήματα.

Διάρκεια: 3-5'

Υλικά: μπάλα



Οδηγός Βιωματικού Προγράμματος

Δομή για Γ' & Δ' τάξη δημοτικού

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά!»

Περιγραφή δραστηριοτήτων

Δραστηριότητα 2^η: Ενημέρωση / Παρουσίαση του θέματος & Ένταξη της ομάδας στο θέμα

Στόχος: να ενταχθεί η ομάδα στο θέμα και να δοθούν τα πρώτα ερεθίσματα

Περιγραφή:

Η παρουσίαση του θέματος γίνεται μέσα από προβολή εικόνων. Δείχνουμε στα παιδιά την πυραμίδα της υγιεινής διατροφής. Τους ενημερώνουμε πόσες μερίδες μπορούμε να φάμε από την κάθε ομάδα, εξηγούμε ότι η μερίδα είναι όσο περίπου φαγητό μπορεί να χωρέσει σε μία παλάμη και τονίζουμε ότι είναι σημαντικό να τρώμε τρόφιμα από όλες τις κατηγορίες τροφίμων, με μέτρο, ποικιλία και ισορροπία.

Διάρκεια: 10'

Υλικά: προτζέκτορας, παρουσίαση



Οδηγός Βιωματικού Προγράμματος

Δομή για Γ' & Δ' τάξη δημοτικού

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά!»

Περιγραφή δραστηριοτήτων

Δραστηριότητα 3^η: Φτιάχνουμε τη δική μας πυραμίδα

Στόχος: να μάθουν τις ομάδες τροφίμων και τη σημασία της ποικιλίας στη διατροφή μας

Περιγραφή:

Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες φτιάχνουν την πυραμίδα της υγιεινής διατροφής. Δίνουμε σε κάθε ομάδα μία άδεια πυραμίδα και για οδηγό ένα πυραμιδάκι. Περνάμε πάντα με την ίδια σειρά και μοιράζουμε 4 καρτελάκια κάθε φορά. Τους εξηγούμε ότι είναι και θέμα τύχης αυτό το παιχνίδι. Τα παιδιά πρέπει:

1. να βάλουν τα καρτελάκια στη σωστή κατηγορία,
2. να βάλουν τόσες μερίδες όσες αντιστοιχούν στην κάθε κατηγορία,
3. να μην είναι ίδιες οι μερίδες (π.χ. φλιτζάνι γάλα, ποτήρι γάλα).

Τα καρτελάκια που περισσεύουν τα ονομάζουμε «επιστροφές»

και τα δίνουν πίσω κάθε φορά που παίρνουν τα καινούρια. Η ομάδα που θα συμπληρώσει ολόκληρη την πυραμίδα και θα έχει δώσει με την σειρά της κανονικά τις «επιστροφές», φωνάζει δυνατά «ΠΥΡΑΜΙΔΑ» και διαβάζουμε δυνατά τι έχουν βάλει σε κάθε κατηγορία. Αν είναι σωστή, είναι η ομάδα που κερδίζει και το παιχνίδι τελειώνει εκεί. Αν δεν είναι σωστή, συνεχίζουμε μέχρι να βρεθεί σωστή.

Διάρκεια: 10' – 15'

Υλικά: χαρτάκια με ονομασίες τροφίμων, πυραμίδες, πυραμιδάκια-οδηγο

Οδηγός Βιωματικού Προγράμματος

Δομή για Γ' & Δ' τάξη δημοτικού

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά!»

Περιγραφή δραστηριοτήτων

Δραστηριότητα 4^η: Βιταμινοφάγος

Στόχος: Μέσα από αυτή την ομαδική δραστηριότητα, τα παιδιά μαθαίνουν για τις βιταμίνες που υπάρχουν σε κάθε τροφή μας και το πόσο σημαντικό είναι να υπάρχει ποικιλία στην τροφή μας.

Περιγραφή:

Παραλλαγή παιχνιδιού bowling. Χωρίζουμε τα παιδιά σε 2 ομάδες και τους βάζουμε να σταθούν σε ευθεία. Μπροστά τους τοποθετούμε τις κορίνες με τα ταμπελάκια σε 2 σειρές (η μία πίσω και στο κέντρο της άλλης –ώστε να μπορούν να ρίξουν την κορίνα της πίσω σειράς). Δίνουμε στα παιδιά βοηθητικά έντυπα (που δείχνουν τις βιταμίνες, τις τροφές και σε τι ωφελούν) και ζητάμε από τον πρώτο παίκτη κάθε ομάδας να ρίξει μία κορίνα από κάτι που ζητάμε. Όλη η ομάδα πρέπει να βοηθήσει ώστε να βρει ο παίκτης το τρόφιμο που πρέπει να ρίξει. Μπορεί να ρίξει μπροστινή κορίνα (1 πόντος) ή πίσω κορίνα (2 πόντοι). Αν ρίξει κάποια κορίνα που είναι λάθος, οι πόντοι πάνε στην άλλη ομάδα. Το παιχνίδι σταματά όταν όλα τα παιδιά ρίξουν από μία κορίνα. Η ομάδα με τους περισσότερους πόντους είναι η νικήτρια.

Διάρκεια: 15' – 20'

Υλικά: Κορίνες, μπάλες, βοηθητικά έντυπα, καρτελάκια, μαρκαδόρος, χαρτί για τους πόντους

Οδηγός Βιωματικού Προγράμματος

Δομή για Γ' & Δ' τάξη δημοτικού

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά!»

Περιγραφή δραστηριοτήτων

Δραστηριότητα 5^η: Η σημασία της άσκησης

Στόχος: να κατανοήσουν τη σημασία της άσκησης στην καθημερινότητά μας

Περιγραφή:

Δείχνουμε στα παιδιά διάφορα αθλήματα που πρέπει να αναγνωρίσουν και κάνουμε συζήτηση για τα οφέλη της άσκησης.

Στη συνέχεια, χωρίζουμε τα παιδιά σε ομάδες. Τα παιδιά καλούνται να δείξουν μέσω παντομίμας κάποιο άθλημα ή άσκηση. Οι υπόλοιποι πρέπει να το βρουν.

Προβλεπόμενος χρόνος: 10'

Υλικά: προτζέκτορας, παρουσίαση

Οδηγός Βιωματικού Προγράμματος

Δομή για Γ' & Δ' τάξη δημοτικού

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά!»

Περιγραφή δραστηριοτήτων

Δραστηριότητα 6^η: Η σημασία της κίνησης

Στόχος: να κατανοήσουν τη σημασία της κίνησης και της σωματικής δραστηριότητας στην καθημερινότητά μας ανεξαρτήτως άθλησης.

Περιγραφή:

Χωρίζουμε τα παιδιά σε 2 ομάδες και στέκονται όρθιοι σε δύο σειρές. Ζητάμε να κάνουν κάποια κίνηση που θα τους πούμε πηγαίνοντας στο τέρμα και γυρνώντας πίσω στην ομάδα τους. Η οδηγία που δίνουμε είναι κοινή για τους παίκτες που παίζουν ταυτόχρονα και τη λέμε την ώρα που έρχεται η σειρά τους.

Παραδείγματα οδηγιών:

Στον πρώτο κάθε ομάδας δίνουμε ένα χούλα-χουπ. Εκείνοι πρέπει να παίξουν χούλα-χουπ βάζοντάς τα στο χέρι τους και να πάνε μέχρι το τέρμα (το οποίο έχουμε από πριν ορίσει) και να γυρίσουν στον επόμενο παίκτη.

Στους επόμενος δίνουμε σκοινάκι που πρέπει να κάνουν γρήγορα, να φτάσουν στο τέρμα και να γυρίσουν πίσω.

Στους επόμενος παίκτες ζητάμε να κάνουν κουτσό μέχρι το τέρμα και να γυρίσουν.

Στους επόμενος δίνουμε μία μπάλα και πρέπει να την ισοροπήσουν στο κεφάλι τους μέχρι το τέρμα και να γυρίσουν πετώντας την στον αέρα.

Κάθε παίκτης που γυρνά πρώτος στην ομάδα του, δίνει ένα πόντο σ' αυτή.

Το παιχνίδι σταματά όταν όλα τα παιδιά έχουν παίξει.

Διάρκεια: 15'

Υλικά: μπάλες, χούλα-χουπ, σκοινάκι, κλπ.

Οδηγός Βιωματικού Προγράμματος

Δομή για Γ' & Δ' τάξη δημοτικού

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά!»

Περιγραφή δραστηριοτήτων

Δραστηριότητα 7^η: «Μην το πεις»

Στόχος: να κατανοήσουν βαθύτερα το θέμα, διασκεδάζοντας

Περιγραφή:

Χωρίζουμε τα παιδιά σε δύο ομάδες. Η κάθε ομάδα προσπαθεί να ανακαλύψει τι «κρύβει» η κάρτα της αντίπαλης ομάδας. Το παιχνίδι είναι σαν το «taboo», οι παίκτες πρέπει να εξηγήσουν μία λέξη που φαίνεται στην κάρτα χωρίς να πουν τις λέξεις που γράφονται κάτω από τη λέξη αυτή.

Διάρκεια: 10'

Υλικά: κάρτες «μην το πεις»

Οδηγός Βιωματικού Προγράμματος

Δομή για Γ' & Δ' τάξη δημοτικού

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά!

Περιγραφή δραστηριοτήτων

Δραστηριότητα 8^η: Φτιάχνουμε το πιάτο μας

Στόχος: να χαλαρώσουν και να δημιουργήσουν, κατανοώντας καλύτερα τις μερίδες / ποσότητες και την έννοια του «πιάτου».

Περιγραφή:

Δείχνουμε στα παιδιά το «πιάτο» και πως είναι χωρισμένο ανάλογα με τις απαιτούμενες ποσότητες. Στη συνέχεια δίνουμε στα παιδιά από ένα πλαστικό πιάτο και πολύχρωμα χαρτιά ώστε να τα κόψουν σε σχήματα τροφίμων και να τα κολλήσουν επάνω του. Το πιατάκι αυτό το κρατούν ως αναμνηστικό δώρο.

Διάρκεια: 10'

Υλικά: πλαστικά πιάτα, πολύχρωμα χαρτιά, κόλλες

Αξιολόγηση

Ρωτάμε τα παιδιά τι τους άρεσε περισσότερο και τι έμαθαν που δεν ήξεραν.