



in action
for a better world

Οδηγός Βιωματικού Προγράμματος Δομή για προνήπια και νήπια

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά!»

για την
υλοποίηση
του στόχου

3 ΚΑΛΗ
ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ
ΕΥΗΜΕΡΙΑ



Οδηγός Βιωματικού Προγράμματος

Δομή για προνήπια και νήπια

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά!»

Τα παιδιά παρακινούνται ώστε να αποκτήσουν σωστές συνήθειες και μια καλή ποιότητα ζωής, μέσα από την ισορροπημένη διατροφή και την τακτική σωματική δραστηριότητα.

Περιγραφή δραστηριοτήτων

Δραστηριότητα 1^η: Εισαγωγή-Αναφορά στο θέμα:

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

Περιγραφή:

Καθόμαστε σε κύκλο και το κάθε παιδί παίρνει την μπάλα και λέει το όνομά του και ποιο φαγητό του αρέσει. Στη συνέχεια πετάμε την μπάλα στον απέναντι και μας λέει ποιο άθλημα του αρέσει.

Διάρκεια: 5'-10'

Υλικά: μπάλα



Οδηγός Βιωματικού Προγράμματος

Δομή για προνήπια και νήπια

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά!»

Περιγραφή δραστηριοτήτων

Δραστηριότητα 2η: Ενημέρωση / Παρουσίαση του θέματος

Στόχος: ένταξη της ομάδας στο θέμα και πρώτα ερεθίσματα

Περιγραφή:

Η παρουσίαση του θέματος γίνεται μέσα από ένα παραμύθι, ιστοριούλα με ήρωα τον «Υγιεινούλη» που συμβουλεύει τους φίλους του «Φαγουνίτσα» και «Ξαπλάρα», να τρέφονται σωστά και να ασκούνται συστηματικά γιατί αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα την καλή τους Υγεία και την καλή τους εξέλιξη σε όλους τους τομείς. Η ιστορία θα παρουσιάζεται με κουκλοθέατρο. Στο τέλος του κουκλοθεάτρου ρωτάμε τα παιδιά τι συνέβη, γιατί και τι κατάλαβαν από αυτό που είδαν για να πάμε στις επόμενες δραστηριότητες.

Διάρκεια: 15'

Υλικά: κουκλοθέατρο, κούκλες



Οδηγός Βιωματικού Προγράμματος

Δομή για προνήπια και νήπια

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά!»

Περιγραφή δραστηριοτήτων

Δραστηριότητα 3η: Μουσικοκινητικό παιχνίδι

Στόχος: να χαλαρώσουμε και να κρατήσουμε στη μνήμη μας τα σημαντικά

Περιγραφή:

Βάζουμε το τραγούδι του κουκλοθεάτρου και το τραγουδάμε μαζί με τα παιδιά, προσπαθώντας να κάνουμε όλοι μαζί κινήσεις αθλημάτων /χορό.

Διάρκεια: 5'

Υλικά: μουσική «Αν θες να είσαι γερός και δυνατός»

Οδηγός Βιωματικού Προγράμματος

Δομή για προνήπια και νήπια

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά!»

Περιγραφή δραστηριοτήτων

Δραστηριότητα 4η: Γυμνάζουμε το σώμα μας

Στόχος: να κατανοήσουν τη σημασία της άσκησης στην καθημερινότητά μας

Περιγραφή:

A) Βάζουμε τα παιδιά να περπατήσουν στο χώρο με συνοδεία μουσικής. Όποιον ακουμπάμε στο κεφάλι, λέει ένα άθλημα. Αμέσως όλοι κάνουμε αναπαράσταση αυτού του αθλήματος.

Πχ. τένις -> κάνουμε ότι παίζουμε με ρακέτες, ποδόσφαιρο -> κάνουμε ότι κλωτσάμε μπάλες κλπ.

B) Δίνουμε στα παιδιά σκοινάκια, χούλα-χουπ και μπαλάκια για να παίξουν.

Διάρκεια: 10΄

Υλικά: μουσική με κινητικά, χούλα-χουπ, σκοινάκια, μπάλες

Οδηγός Βιωματικού Προγράμματος

Δομή για προνήπια και νήπια

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά!»

Περιγραφή δραστηριοτήτων

Δραστηριότητα 5η: Παρουσίαση Πυραμίδας Υγιεινής Διατροφής

Στόχος: να μάθουν τη σημασία & την αξία του μέτρου και της ποικιλίας στη διατροφή μας και τις ομάδες τροφίμων

Περιγραφή:

Δείχνουμε στα παιδιά την πυραμίδα της υγιεινής διατροφής. Ένα-ένα παιδί σηκώνεται και μας λέει κάποιο από τα τρόφιμα που βλέπει στην πυραμίδα αρχίζοντας από κάτω προς τα πάνω. Εξηγούμε στα παιδιά πόσες μερίδες μπορούμε να φάμε από την κάθε ομάδα τροφίμων, εξηγούμε ότι η μερίδα είναι όσο περίπου φαγητό μπορεί να χωρέσει σε μία παλάμη και αναφερόμαστε στη συχνότητα, την ισορροπία και στην ποικιλία. Τέλος, τονίζουμε ότι εκτός από την υγιεινή διατροφή σημαντικό είναι να ασκούμε και τακτικά.

Διάρκεια: 10'

Υλικά: αφίσα με πυραμίδα υγιεινής διατροφής

Οδηγός Βιωματικού Προγράμματος

Δομή για προνήπια και νήπια

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά!»

Περιγραφή δραστηριοτήτων

Δραστηριότητα 6η: Φτιάχνουμε την Πυραμίδα μας - «Οι Κύβοι της Υγείας»

Στόχος: να αντιληφθούν την ανάγκη **ισορροπίας** στη διατροφή και το «**γκρέμισμα**» του οργανισμού όταν δεν τρέφεται ισορροπημένα.

Περιγραφή:

Παίζουμε το παιχνίδι με τους κύβους, ως εξής: Τα παιδιά καλούνται να επιλέξουν τους κύβους με τις σωστές τροφές και να στήσουν την πυραμίδα με τους «κύβους», οι οποίοι έχουν σε κάθε πλευρά τους τροφές από την κατηγορία στην οποία ανήκουν. Στη βάση της Πυραμίδας θα πρέπει να επιλέξουν και να βάλουν κύβους με σωστές ενέργειες (7 κύβοι).

Κάθε ομάδα παιδιών τοποθετεί τους κύβους μιας κατηγορίας. Για παράδειγμα, αν οι ομάδες είναι 5 και οι κατηγορίες 6 μαζί με τις σωστές ενέργειες, την τελευταία την βάζουμε εμείς ρωτώντας τα παιδιά αν αυτό που διαλέξαμε είναι σωστό. Επίσης βοηθάμε τα πολύ μικρά που δεν θυμούνται πόσες μερίδες βάζουμε σε κάθε κατηγορία, όσον αφορά στον αριθμό των μερίδων (6 κύβοι στην 5^η, 4 κύβοι στην 4^η, 3 κύβοι στην 3^η, 2 κύβοι στην 2^η, 1 κύβο στην 1^η).

**Εναλλακτικά, θα μπορούσαμε να μοιράσουμε σε ατομικό επίπεδο κύβους και να σηκώνονται να τοποθετούν κύβους ανάλογα με την κατηγορία που στήνουμε, εφόσον έχουν κύβους για αυτή. Αφού στηθεί, καλούμε έναν αντιπρόσωπο (η κάποιο παιδί που δεν τοποθέτησε προηγουμένως κύβο) από κάθε ομάδα να αφαιρέσει κομμάτια. Ανάλογα με τον κύβο που κάθε φορά τα παιδιά αφαιρούν, κινδυνεύει η πυραμίδα να γκρεμιστεί.

Διάρκεια: 15'

Υλικά: κύβοι

Οδηγός Βιωματικού Προγράμματος

Δομή για προνήπια και νήπια

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά!»

Περιγραφή δραστηριοτήτων

Δραστηριότητα 7η: «Λέμε ναι και λέμε όχι»

Στόχος: να κατανοήσουν την ανάγκη των ορθών καθημερινών συνηθειών -υγιεινές τροφές, λιγότερο χρήσιμες τροφές-, συστηματική άσκηση και τα θετικά αποτελέσματα της. Τα παιδιά μαθαίνουν τις χρήσιμες τροφές και παράλληλα τη σωστή χρήση του ελεύθερου χρόνου τους που θα τους αποφέρει και την καλή Υγεία.

Περιγραφή:

Τα παιδιά σε ομάδες, προσπαθούν να κατηγοριοποιήσουν εικόνες τροφών και εικόνες ενεργειών.
Το παιχνίδι έχει ως εξής:

Χωρίζουμε τα παιδιά σε δύο ομάδες και τα βάζουμε να σταθούν σε δύο σειρές. Τους δίνουμε ανακατεμένες χαρτονένιες εικόνες τροφών, υγιεινών και μη, όπως και εικόνες με παιδιά που κάνουν σωστές και λάθος ενέργειες στην καθημερινότητά τους. Έχουμε 4 καλάθια (δύο σε κάθε ομάδα) και τους ζητάμε:*

- ☞ να κατηγοριοποιήσουν τις τροφές σε υγιεινές και μη*
- ☞ να κατηγοριοποιήσουν τις ενέργειες σε σωστές ή όχι*
- Έχουμε το νου μας να δώσουμε καρτελάκια με όλες τις κατηγορίες στην κάθε ομάδα,*
- Μπορεί να μη γίνουν ομάδες, αλλά σε ατομικό επίπεδο να πάρουν καρτελάκια και με τη σειρά να σηκωθούν και να τα τοποθετήσουν*

Διάρκεια: 10'

Υλικά: κάρτες με ενέργειες/τροφές, καλάθια

Οδηγός Βιωματικού Προγράμματος

Δομή για προνήπια και νήπια

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά!

Περιγραφή δραστηριοτήτων

Δραστηριότητα 8η: Τρέχουμε στα στεφάνια

Στόχος: να κατανοήσουν καλύτερα τη σημασία των ομάδων τροφίμων

Περιγραφή:

Τοποθετούμε διασκορπισμένα στο πάτωμα 5 στεφάνια και τους εξηγούμε πως στο κάθε στεφάνι είναι μία ομάδα τροφίμων (υδατάνθρακες, φρούτα και λαχανικά, λίπη, γαλακτοκομικά, πρωτεΐνες). Μέσα ή δίπλα στο κάθε στεφάνι, έχουμε μία κάρτα με το αρχικό γράμμα της κάθε κατηγορίας (Υ, ΦΛ, Λ, Γ, Π), ώστε να μπορούν να ξεχωρίζουν το κάθε στεφάνι. Φωνάζουμε δυνατά ένα τρόφιμο και τα παιδιά πρέπει γρήγορα να πάνε στο σωστό στεφάνι.

Διάρκεια: 10'

Υλικά: κάρτες με γράμματα, στεφάνια, χούλα-χουπ

Οδηγός Βιωματικού Προγράμματος

Δομή για προνήπια και νήπια

«Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά!» Περιγραφή δραστηριοτήτων

Δραστηριότητα 9η: Διαλέγω σωστά

Στόχος: αφύπνιση της κρίσης για σωστή επιλογή αγοράς / κατανάλωσης μέσα από το θεατρικό παιχνίδι. Θα μπορέσει να γίνει κατανοητό στα παιδιά η ποιότητα των προϊόντων, οι ρόλοι της διαφήμισης και των καταναλωτών, όπως και ο ρόλος του οικογενειακού προγραμματισμού.

Περιγραφή:

Εξηγούμε στα παιδιά ότι θα παίξουμε θεατρικό παιχνίδι και θα προσποιηθούμε την οικογένεια που ψωνίζει και τους υπαλλήλους των super markets. Θα μπούμε στη θέση των γονιών μας και θα προσπαθήσουμε να επιλέξουμε σωστά και να μην παρασυρθούμε από προσφορές σε αντικείμενα που δεν μας χρειάζονται ή σε προϊόντα που δεν μας κάνουν καλό κ.ο.κ.

Χωρίζουμε τα παιδιά σε υποομάδες

Τα παιδιά γίνονται:

- ☞ καταναλωτές (γονείς+παιδιά=οικογένεια), που είναι στο super market
- ☞ υπάλληλοι εταιριών προώθησης
- ☞ υπάλληλοι των super markets (ταμείας, πωλητές)
- ☞ τα άλλα μέλη της οικογένειας, που φτιάχνουν το τραπέζι και μαγειρεύουν

και μέσα από το ρόλο τους, δίνουν το μήνυμα για την σωστή επιλογή τροφών.

Τους δίνουμε χρόνο (με συνοδεία μουσικής) για να ψωνίσουνε και να μαγειρέψουν. Μόλις τελειώσει η μουσική θα πρέπει να βαθμολογήσουμε τις ομάδες, ώστε να βγουν οι «Νικητές της διατροφής» (η νικήτρια ομάδα βγαίνει ανάλογα με την ποικιλία των τροφών και τη διατροφική τους αξία).

Τέλος τους κάνουμε κουβέντα για το τι κατάλαβαν από αυτήν την εμπειρία. Αν σε επόμενη επίσκεψη με την οικογένειά τους σε super market, αληθινά πια, θα συμπεριφερθούν με διαφορετικό τρόπο και αν ο τρόπος επιλογής προϊόντων θα είναι διαφορετικός. Αν θα προσπαθήσουν να επηρεάσουν ή να βοηθήσουν τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας τους στις επιλογές τους.

Διάρκεια: 30'

Υλικά: φαγητά, τάπητες με το τραπέζι, ταμειακή, ποδιές, αξεσουάρ θεατρικού παιχνιδιού