

διατροφή - υγιεινές διατροφικές συνήθειες

Πρόγραμμα σχολικής δραστηριότητας αγωγής υγείας

Α' τάξη δημοτικού σχολείου Μ. Παναγίας(20 μαθητές)

εκπαιδευτικοί :Τρουλιανού Παρασκευή
Νεραντζάκης Αθανάσιος
Παπασαραφειανός Αθανάσιος
Κλητσινίκος Δημήτριος

2013-2014

Δράσεις καθ' όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς

- Συζητήσεις (με αφορμή το φαγητό στο διάλειμμα) για:
Διατροφικές συνήθειες στην οικογένεια.
Μεσογειακή διατροφή-υγιεινή διατροφή-φρούτα στη διατροφή.
Σημασία της διατροφής και της άσκησης στην ανάπτυξη του οργανισμού.
Διαφημίσεις τροφίμων από περιοδικά και συσκευασίες.
- Φύλλο εργασίας αναγνώρισης φρούτων και λαχανικών.
- Φύλλα εργασίας με εικόνες, λέξεις και πληροφορίες για τρόφιμα.
- Ζωγραφική (φρούτα, λαχανικά)
- Κατασκευή κολάζ : λέξεων, με γράμματα από εφημερίδες, σχετικών με τρόφιμα και διατροφικής πυραμίδας με εικόνες από περιοδικά.
- Κατασκευή φρούτων και λαχανικών με πλαστελίνη.
- Εργασία: « Ζωγραφίζω μια φανταστική ιστορία με τις λέξεις: πορτοκάλι, γίγαντας, κεράσι και γράφω από μία πρόταση».
- Ανάγνωση βιβλίων σχετικών με διατροφικές συνήθειες π.χ. «όλα μην τα τρως, γιατί θα γίνεις παχουλός», «Το φαγητό δεν είναι μόνο για να χορταίνουμε»...
- Ακρόαση σχετικών με το θέμα τραγουδιών από: «Εδώ Λιλιπούπολη», «Φρουτοπία».
- Επίσκεψη σε περιβόλια με οπωροφόρα δέντρα.
- Εργασία: Φτιάχνουμε το δικό μας παραμύθι :«η σοκολάτα και τα φρούτα».
- Παρουσίαση των δράσεων και του παραμυθιού από τους μαθητές, σε γονείς και μαθητές.

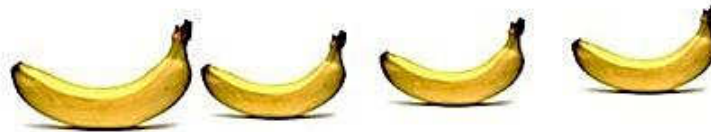
Ακολουθούν ενδεικτικές φωτογραφίες από διάφορες δράσεις.



Εργασία: αναγνωρίζω, ξεχωρίζω και γράφω τα φρούτα και τα λαχανικά



μ π ν ά α



μ α ά ες

Μια μπανάνα την ημέρα το γιατρό το κάνει πέρα

Η μπανάνα είναι από τα πιο δυνατά φρούτα, μας δίνει πολύ ενέργεια και είναι υψηλή σε θρεπτικά συστατικά, έχει πολλές φυτικές ίνες και παρέχει βιταμίνες Α, Β, C, Ε καθώς και ιχνοστοιχεία (κάλιο, σίδηρο, ασβέστιο, σελήνιο, ψευδάργυρο, μαγνήσιο, μαγγάνιο, φώσφορο).

Φύλλο εργασίας από αυτά που δόθηκαν στους μαθητές με την παραπάνω μορφή



Τα παιδιά «γράφουν» λέξεις, σχετικές με τα τρόφιμα, με γράμματα από εφημερίδες



Η πυραμίδα της διατροφής



Τα παιδιά φτιάχνουν φρούτα και λαχανικά με πλαστελίνη



Μαθήτρια διαβάζει στην τάξη βιβλίο με θέμα σχετικό με την διατροφή



Από την επίσκεψη σε περιβόλια με τους μαθητές για να γνωρίσουν τα
οπρωφόρα δέντρα



Τα παιδιά ζωγραφίζουν το παραμύθι :«η σοκολάτα και τα φρούτα»



Τα παιδιά γράφουν το παραμύθι (σε power point)



Παρουσίαση των δράσεων και του παραμυθιού από τους μαθητές