

Εκπαιδευτικό Παιχνίδι
Δεξιότητων Ζωής

A)Εισαγωγή	4
Γενικές Οδηγίες	6
B) Ενότητες	
1.Διατροφή	7
1.1 Πώς σεββίρονται οι τροφές;	8
1.2 Το ταξίδι του Ανκα.....	10
1.3 Ομάδες Τροφίμων.....	
1.4 Για χαρούμενα δοντάκια	
1.5 Πώς να φάω ένα ουράνιο τόξο	
1.6 Δεν σε αφήνω να περάσεις	
1.7α Κάτι Λείπει! Το πρωινό	
1.7β Κάτι Λείπει! Σάντουιτς	
1.7γ Κάτι Λείπει! Σαλάτα	
1.7β Κάτι Λείπει! Φρουτοσαλάτα.....	
1.8 Παιχνίδι Συμφωνώ ή Διαφωνώ	
1.9 Στη διατροφή μου έχω ποικιλία.....	
2.Το Σώμα	
2.1 Τι κοιτάζεις αλεπού;.....	
2.2 Ψηλαφώ και ονομάζω.....	
2.3α Εξελικτική πορεία: από βρέφος-γιαγιά	
2.3β Εξελικτική πορεία: από βρέφος-παππούς	
2.3γ Εξελικτική πορεία: πώς ήρθα στον κόσμο	
2.4α Συναρμολογούμε το σώμα μας με κλειστά μάτια	
2.4βΣυναρμολογούμε το πρόσωπο μας με κλειστά μάτια.....	
2.5 Πόσα έχω.....	
2.6 Το χρώμα του δέρματος.....	
2.7 Μπάνιο.....	

3. Καλές Συνήθειες

3.1 Η έκθεση στον ήλιο

3.2 Βουρτσίζω τα δόντια μου.....

3.3 Moving is cool.....

3.4 Με το καλό ή με το άγριο;.....

3.5 Πως συμπεριφέρομαι στο δρόμο.....

3.6 Τόσες καλές συνήθειες

3.7 Λέξεις συγγενείς

3.8 Είναι τα χέρια μας καθαρά;.....

4. Συναισθηματική Ενδυνάμωση

4.1 Το γέλιο είναι μεταδοτικό.....

4.2 Παντού και πάντα συναισθήματα.....

4.3 Η οικογένεια στο τραπέζι.....

4.4 Σε άλλες χώρες πώς τρώνε;.....

4.5 Σημεία πίεσης.....

4.6 Ενδυνάμωση ομάδας.....

4.7 Είσαι ο οδηγός μου.....

4.8 Είμαστε αυτοκόλλητοι.....

4.9 Όχι στον εκφοβισμό.....

5. Περιβάλλον

5.1 Επαναχρησιμοποιούμε

5.2 Ρύπανση.....

5.3 Ηχορύπανση.....

5.4 Ρύπανση του αέρα.....

5.5 Το νερό στη ζωή μας.....

5.6 Για εσένα άχρηστο, για εμένα χρήσιμο.....

5.7 Τι θα άλλαζα;.....

5.8 Έλα, έλα να σου πω.....

5.9 Μια σακούλα κολυμπά.....

5.10 Περπατώ, περπατώ.....

Γ) Επιστολές προς τους γονείς

Το Πρωινό Γεύμα

Χρήση Πολυμέσων Με Οθόνη.....

Υπερβολική Χρήση Πολυμέσων με Οθόνη.....

Σωστή Χρήση Πολυμέσων με Οθόνη.....

Φυσική Δραστηριότητα.....

Κοιμάται το παιδί σας ικανοποιητικά;.....

Αναζωογονήστε το παιδί σας με ΝΕΡΟ.....

Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι νόστιμα!.....

Ενθαρρύνω το παιδί μου να είναι πιο δραστήριο.....

Η οικογένεια στο τραπέζι.....

«Θέλω να το κάνω μόνη μου!» Πότε; Πώς; Γιατί;.....

Όμορφα και υγιή δόντια.....

Κάντε τον ήλιο σύμμαχο σας!.....

Η οικογένειά μου τρώει Μεσογειακά;.....

A)Εισαγωγή

Το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου σε συνεργασία με το Ερευνητικό και Εκπαιδευτικό Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού ανέλαβε την πρωτοβουλία δημιουργίας ενός εκπαιδευτικού παιχνιδιού δεξιοτήτων ζωής για την προδημοτική εκπαίδευση.

Το εκπαιδευτικό αυτό παιχνίδι έχει κατασκευαστεί από ομάδα που αποτελείται από εκπαιδευτικούς προδημοτικής εκπαίδευσης με πολύχρονη εμπειρία εργασίας στα νηπιαγωγεία, κλινική ψυχολόγο και ψυχολόγο υγείας, διατροφολόγο και παιδίατρο. Στόχος του παιχνιδιού είναι να προτείνει καινούργιες δραστηριότητες και υλικό για τη διδασκαλία διάφορων θεμάτων του Αναλυτικού Προγράμματος των νηπιαγωγείων. Κάθε δραστηριότητα δεν ξεπερνά τα 15 λεπτά, είναι εύκολη να εφαρμοστεί από τον/την εκπαιδευτικό, χωρίς ιδιαίτερη προεργασία ή προετοιμασία. Μπορεί όμως και να αποτελέσει και την αφόρμηση ολόκληρου μαθήματος. Οι δραστηριότητες και το υλικό είναι διασκεδαστικές, διαδραστικές, γρήγορες να εκτελεστούν και εύχρηστες.

Η διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής και καινούργιων συνηθειών που προάγουν την υγεία έχει τεράστια σημασία να ξεκινήσουν από την ηλικία του νήπιου, και αυτό γιατί:

- α) Όσο πιο μικρός είναι κανείς τόσο πιο εύκολα μαθαίνει, υιοθετεί και αλλάζει συνήθειες και συμπεριφορές.
- β) Η διδασκαλία των θεμάτων αυτών στο νηπιαγωγείο είναι πιο αποτελεσματική λόγω της καθημερινής και άμεσης σχέσης του παιδιού με τον/την εκπαιδευτικό.
- γ) Το αναλυτικό πρόγραμμα δεν είναι πιεστικό και επιτρέπει την ενσωμάτωση των καινούργιων δραστηριοτήτων.
- δ) Η επαφή του εκπαιδευτικού με τους γονείς είναι περισσότερο εφικτή και συνεπώς η ευαισθητοποίηση τους ευκολότερη.

Το εκπαιδευτικό παιχνίδι έχει διαχωριστεί σε 5 θεματικές ενότητες:

1. Διατροφή
2. Σώμα
3. Καλές Συνήθειες
4. Συναισθηματική Ενδυνάμωση
5. Περιβάλλον

Η κάθε ενότητα περιέχει δραστηριότητες που θα μπορούσε ο/η εκπαιδευτικός να επιλέξει να παίξει με τα παιδιά, με μέγιστη διάρκεια κάθε δραστηριότητας τα 10 λεπτά. Οι δραστηριότητες δεν χρειάζονται προεργασία ή προετοιμασία για να υλοποιηθούν. Στο νηπιαγωγείο, η οποιαδήποτε γνώση, συνήθεια και συμπεριφορά οικοδομείται αργά και σταδιακά μέσα από κατάλληλες, καθημερινές, βιωματικές δραστηριότητες και συζητήσεις και όχι το αποτέλεσμα ενός ή δύο ωρών. Αυτός είναι και ένας από τους λόγους που το εκπαιδευτικό παιχνίδι σχεδιάστηκε με αυτό τον τρόπο, που να επιτρέπει επαναλήψεις και υπενθυμίσεις στα παιδιά των διάφορων θεμάτων που έχουν διδαχθεί. Οι δραστηριότητες κυμαίνονται ως προς το βαθμό δυσκολίας και απαιτήσεων. Ο/Η εκπαιδευτικός με τη δημιουργικότητα και τη φαντασία που διαθέτει και "εκμεταλλευόμενη" τη φαντασία των παιδιών μπορεί να αλλάξει, να συνθέσει, να προεκτείνει και να κατασκευάσει ακόμη και καινούργιες δραστηριότητες.

Γενικές Οδηγίες

Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί με **2 διαφορετικούς τρόπους**:

- τα παιδιά παρατηρούν την εικόνα που υπάρχει στην παρουσίαση με τις **5 θεματικές** (διαφάνεια 6 από τη παρουσίαση P.P) :

1. Διατροφή: έχει ως σύμβολο το κόκκινο μήλο, όλες οι κάρτες που ανήκουν σε αυτή την ενότητα έχουν κόκκινο περίγραμμα.
2. Σώμα: έχει ως σύμβολο το περίγραμμα ενός σώματος, όλες οι κάρτες που ανήκουν σε αυτή την ενότητα έχουν μωβ περίγραμμα.
3. Καλές Συνήθειες: έχει ως σύμβολο μια κίτρινη φατσούλα, όλες οι κάρτες που ανήκουν σε αυτή την ενότητα έχουν κίτρινο περίγραμμα.
4. Συναισθηματική Ενδυνάμωση: έχει ως σύμβολο μια κόκκινη καρδιά, όλες οι κάρτες που ανήκουν σε αυτή την ενότητα έχουν μπλε περίγραμμα.
5. Περιβάλλον: έχει ως σύμβολο ένα πράσινο φύλλο , οι κάρτες αυτής της ενότητας έχουν πράσινο περίγραμμα

Τα παιδιά καλούνται να διαλέξουν την ομάδα παιχνιδιών με την οποία θα ήθελαν να παίξουν.

Αφού πατήσουν την εικόνα της ομάδας που επέλεξαν τότε η παρουσίαση μεταφέρεται στην διαφάνεια όπου βλέπουν την ομάδα των εν λόγω παιχνιδιών. Εκεί υπάρχει μια χαρακτηριστική εικόνα για το κάθε παιχνίδι. Τις παρατηρούν και αποφασίζουν πιο παιχνίδι θα ήθελαν να παίξουν. Πατάνε την εικόνα που διάλεξαν και τότε παρουσιάζονται οι οδηγίες του παιχνιδιού.

Κάποια παιχνίδια προϋποθέτουν το υλικό που υπάρχει στο παράρτημα να είναι τυπωμένο. Σε τέτοια περίπτωση ο/η εκπαιδευτικός διαβάζει τις οδηγίες στα παιδιά και αναλαμβάνει να εκτυπώσει το υλικό (που είναι εύκολα προσβάσιμο στο παράρτημα της κάθε δραστηριότητας) και να το παίξουν αργότερα την ίδια ημέρα ή την επόμενη.

- Η/Ο εκπαιδευτικός επιλέγει εκ των προτέρων το παιχνίδι με το οποίο θα ήθελε να ασχοληθούν, διαβάζει τις οδηγίες στην καρτέλα και το εκτελούν.

Κάποια παιχνίδια προϋποθέτουν το υλικό που υπάρχει στο παράρτημα να είναι τυπωμένο, πράγμα που προγραμματίζει ο/η εκπαιδευτικός.

Διαφάνειες Δραστηριοτήτων:

Κάθε κάρτα δραστηριότητας έχει το αντιπροσωπευτικό σχέδιο/ εικόνα του παιχνιδιού. το περίγραμμα είναι χρωματισμένο ανάλογα με την θεματική ενότητα στην οποία ανήκει.

Στην κάθε κάρτα θα βρείτε τις οδηγίες για το πώς διεξάγετε η συγκεκριμένη δραστηριότητα. Οι οδηγίες είναι χωρισμένες ως εξής:

- ✚ Στόχος: αναφέρετε στις επιδιώξεις που έχει η δραστηριότητα από τα παιδιά.
- ✚ Στην ολομέλεια: περιγραφή και οδηγίες της δραστηριότητας και ερωτήσεις προς συζήτηση με τα παιδιά.

- ✚ Στο ελεύθερο και δομημένο παιχνίδι:
- ✚ Προαιρετικό: αν ο/η εκπαιδευτικός το επιθυμεί και κρίνει αναγκαίο μπορεί να βρει στον οδηγό έτοιμες επιστολές για ενημέρωση των γονιών.
- ✚ Βαθμός δυσκολίας:

Οδηγός:

Σε αυτό τον οδηγό θα βρείτε όλες τις δραστηριότητες μαζεμένες, με τον βαθμό δυσκολίας γραμμένο στο κάτω μέρος όπως επίσης και αναλυτικά τον **Άξονα**, την **Επιδίωξη**, το **Πλαίσιο εξέλιξης επιδίωξης** και τον/τους **στόχους** στους οποίους αναφέρεται η κάθε δραστηριότητα.

Έχουν επίσης συνταχθεί **ενημερωτικές επιστολές** προς τους γονείς από ειδικούς και βρίσκονται **έτοιμες προς εκτύπωση** στο **τρίτο** μέρος του Οδηγού.

Β. Ενότητες:

1. ΔΙΑΤΡΟΦΗ



1.1 Πώς Σερβίρονται οι Τροφές;

Άξονας: Προσωπική υγεία και ασφάλεια Επιδίωξη: Να αναπτύξει σωστές διατροφικές συνήθειες Πλαίσιο εξέλιξης επιδίωξης: Να απολαμβάνουν τις στιγμές προετοιμασίας και κατανάλωσης φαγητού
Στόχος: Το παιδί να: ➤ ομαδοποιήσει τις τροφές ανάλογα με την μορφή τους (στερεά, υγρά, κλπ.) ➤ αναφέρει ενδεδειγμένους και μη τρόπους σερβιρίσματος τους
Στην ολομέλεια: Τα παιδιά κάθονται στον κύκλο. Η νηπιαγωγός δημιουργεί αυτοσχέδια ιστορία στην οποία αναφέρει τρόπους κατανάλωσης τροφών με μη ενδεδειγμένο τρόπο. Για παράδειγμα: «Μια μέρα ξύπνησα πολύ μπερδεμένη. Δεν ξέρω τι μου συνέβαινε αλλά όλα τα έκανα λάθος, μπερδεμένα. Μπήκα στην κουζίνα για πρωινό. Άνοιξα το ψυγείο, πήρα το μπουκάλι με το γάλα και το έχυσα σε ένα πιατάκι. Μετά άνοιξα πάλι το ψυγείο και πήρα το τυρί. Το έβαλα στο ποτήρι να το πιώ . Μετά πήρα το κουτάλι για να κόψω το ψωμί..» τα παιδιά συνεχίζουν την ιστορία. Στο τέλος, η νηπιαγωγός τα ενθαρρύνει να εξηγήσουν γιατί σερβίρουμε συγκεκριμένες τροφές με συγκεκριμένο τρόπο (τα στερεά κόβονται σε κομμάτια, τα υγρά χύνονται σε δοχεία, τα παχύρευστα αλείβονται κλπ).
Στο ελεύθερο και δομημένο παιχνίδι: Στο κοινωνικό-δραματικό παιχνίδι (κουκλόσπιτο/ ταβέρνα/ ψησταριά κ.λπ.) τα παιδιά ενθαρρύνονται να εστιάσουν στον τρόπο με τον οποίο σερβίρονται οι τροφές.
Βαθμός δυσκολίας: ☺



1.2 Το ταξίδι το Ανκα

Άξονας: Προσωπική υγεία και ασφάλεια

Επιδίωξη: Να αναπτύξει σωστές διατροφικές συνήθειες

Στόχος:

Το παιδί να:

- αναφέρει και να συζητήσει τις προσωπικές διατροφικές του προτιμήσεις
- δικαιολογεί την αναγκαιότητα της πρόσληψης ποικιλίας τροφών

Στην ολομέλεια:

Αφήγηση παραμυθιού με εικόνες (Οδηγός σελ./ Παράρτημα σελ.). Αφού ολοκληρωθεί η αφήγηση, τα παιδιά και η νηπιαγωγός συζητούν για τα βασικά θέματα που τίγονται:

- ❖ Γιατί ο Ανκα έγινε πορτοκαλί;
- ❖ Αφού τα καρότα είναι ωφέλημα γιατί ο Ανκα αρρώστησε;
- ❖ Γιατί ο Ανκα φούσκωσε και πρήστηκε;
- ❖ Δηλαδή να μην τρώμε ποτέ γαριδάκια;
- ❖ Γιατί ο Ανκα έμεινε στο κρεβάτι;
- ❖ Αφού το γάλα είναι ωφέλιμο γιατί ο Ανκα αρρώστησε;
- ❖ Πότε ένοιωσε καλά ο Ανκα; Γιατί;
- ❖ Τι πρέπει να τρώμε για να είμαστε υγιείς;
- ❖ Τι πρέπει να προσέχουμε στη διατροφή μας;

Στο ελεύθερο και δομημένο παιχνίδι:

- Τα παιδιά έχουν στη διάθεσή τους περιοδικά, ψαλίδι και χαρτί. Επιλέγουν τις εικόνες των τροφίμων που τα ίδια προτιμούν και δημιουργούν κολλάζ φροντίζοντας να επιλέξουν ποικιλία τροφίμων από όλες τις διατροφικές ομάδες. Τα παιδιά ενθαρρύνονται να συγκρίνουν τις δημιουργίες τους και να συζητήσουν τις επιλογές τους.
- Οι εικόνες του παραμυθιού τοποθετούνται σε τραπεζάκι και τα παιδιά παίζουν με αυτές ελεύθερα (για μετατροπή του ελεύθερου σε δομημένο παιχνίδι ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να ενθαρρύνει σειροθέτηση, αναδιήγηση, συνέχιση της ιστορίας, απομόνωση επεισοδίου για αναδιήγηση κ.λπ.)

Βαθμός δυσκολίας: 😊 😊 😊



1.3 Ομάδες Τροφίμων

Άξονας: Προσωπική υγεία και ασφάλεια Επιδίωξη: Να αναπτύξει σωστές διατροφικές συνήθειες Πλαίσιο εξέλιξης επιδίωξης: διαχωρισμός τροφών σύμφωνα με τη θρεπτική και διατροφική τους αξία
Στόχος: Το παιδί να: ➤ αναφέρει/ επιλέξει τρόφιμα/ προϊόντα που ανήκουν στην ίδια διατροφική ομάδα
Στην ολομέλεια: ❖ Τα παιδιά κάθονται στον κύκλο. Ο/Η εκπαιδευτικός δείχνει μια από τις κάρτες (Παράρτημα σελ.). Τα παιδιά αναφέρουν όσα περισσότερα τρόφιμα μπορούν να σκεφτούν τα οποία παράγονται από το συγκεκριμένο προϊόν ή ανήκουν στην ίδια διατροφική ομάδα. Για παράδειγμα, αν η καρτέλα δείχνει ένα μπουκάλι γάλα τότε τα παιδιά θα αναφέρουν διάφορα άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα. Αν η καρτέλα δείχνει μαρούλι, τα παιδιά θα αναφέρουν άλλα λαχανικά και ούτω καθεξής. ❖ Εναλλακτική δραστηριότητα: τα παιδιά κρατάνε από ένα τρόφιμο και προσπαθούν να κινηθούν σε ομάδες έτσι ώστε να φτιάξουν τα τρόφιμα που ανήκουν στην ίδια διατροφική ομάδα.
Στο ελεύθερο ή και δομημένο παιχνίδι: ➤ Τα παιδιά έχουν στη διάθεσή τους περιοδικά, ψαλίδι και χαρτί. Επιλέγουν εικόνες και τις ομαδοποιούν με βάση τη διατροφική ομάδα στην οποία κατατάσσονται. Στη συνέχεια δημιουργούν κολάζ. ➤ Τα παιδιά έχουν στη διάθεσή τους το φύλλο εργασίας που βρίσκεται στον Οδηγό σελ. και στο παράρτημα σελ. Επιλέγουν τις 6 τροφές που προτιμούν, τις κόβουν, τις χρωματίζουν και τις κολλάνε σε χαρτί. Θα πρέπει όμως οι 6 επιλογές τους να σχηματίσουν τον κύκλο της ποικιλίας των τροφών.
Βαθμός δυσκολίας: ☺ ☺
Προαιρετικό: επιστολή προς τους γονείς για τη Μεσογειακή διατροφή, Οδηγός σελ.



1.4 Για χαρούμενα δοντάκια

Άξονες: Προσωπική υγεία και ασφάλεια/ Ανάπτυξη δεξιοτήτων Επιδιώξεις: Να αναπτύξει σωστές διατροφικές συνήθειες/ Να ομαδοποιεί, ταξινομεί χρησιμοποιώντας και αναφέροντας κριτήριο/α Πλαίσιο εξέλιξης επιδίωξης: αναγνώριση και διαχωρισμός υγιεινών και ανθυγιεινών φαγητών
Στόχος: Το παιδί να: ➤ Εντοπίζει τις βλαβερές για τα δόντια τροφές ➤ Εντοπίζει τις ωφέλιμες για τα δόντια συνήθειες
Στην ολομέλεια: Κάθε παιδί παίρνει μία εικόνα από το κουτί (Παράρτημα- εικόνες τροφών ωφέλιμων και βλαβερών για τα δόντια και οδοντόβουρτσα, οδοντόκρεμα). Η νηπιαγωγός παρουσιάζει δύο δοντάκια (Παράρτημα δοντάκι λυπημένο και δοντάκι χαρούμενο). Τοποθετεί τις φιγούρες των δοντιών στο κέντρο του κύκλου και βάζει μουσική. Τα παιδιά κινούνται με τη μουσική και τοποθετούν την εικόνα που κρατούν σε μια από τις δύο φιγούρες δοντιών. Τα παιδιά συζητούν σχετικά με τις επιλογές τους. Σημαντικό στη συζήτηση να αναφερθεί ότι όταν τρώμε βλαβερές για τα δόντια τροφές να θυμόμαστε να πλένουμε τα δόντια μας για να γίνουν ξανά χαρούμενα. ➤ Γιατί αυτές οι τροφές κάνουν τα δόντια μας λυπημένα; Τι μπορεί να πάθουν; Πώς μπορούν να ξαναγίνουν χαρούμενα τα δόντια μας; ➤ Γιατί αυτές οι τροφές κάνουν τα δόντια μας χαρούμενα;
Στο ελεύθερο ή και δομημένο παιχνίδι: Το υλικό τοποθετείται σε ένα τραπέζι και τα παιδιά ασχολούνται με αυτό. (Παράρτημα- εικόνες τροφών ωφέλιμων και βλαβερών για τα δόντια, οδοντόβουρτσα, οδοντόκρεμα, δοντάκι λυπημένο και δοντάκι χαρούμενο).
Βαθμός δυσκολίας: ☺ ☺
Προαιρετικό: επιστολή προς τους γονείς για τη φροντίδα των δοντιών (Οδηγός σελ.)



1.5 Πώς να φάω ένα ουράνιο τόξο;

Άξονας: Προσωπική υγεία και ασφάλεια

Επιδίωξη: Να αναπτύξει σωστές διατροφικές συνήθειες

Στόχος:

Το παιδί να:

- αναφέρει φρούτα και λαχανικά από όλο το φάσμα των χρωμάτων του ουράνιου τόξου
- επιλέξει τις φρούτα και λαχανικά που του αρέσουν
- δοκιμάσει φρούτα και λαχανικά που δεν έχει ξαναδοκιμάσει στο παρελθόν

Στην ολομέλεια:

Στα παιδιά παρουσιάζεται η εικόνα του ουράνιου τόξου. Στη συνέχεια ο/η εκπαιδευτικός λέει στα παιδιά: **«Για να κερδίσω το θησαυρό του ουράνιου τόξου πρέπει να φάω φρούτα και λαχανικά. Πώς να φάω λοιπόν ένα ουράνιο τόξο;»**

Τα παιδιά συζητούν σχετικά με τα φρούτα και τα λαχανικά που θα μπορούσαν να καταναλώσουν έτσι ώστε να καλύψουν όλα τα χρώματα του ουράνιου τόξου. Επισημάνουμε στα παιδιά πως αν δεν δοκιμάσουν διαφορετικά φρούτα, λαχανικά και φαγητά δεν θα ξέρουν αν τους αρέσουν ή όχι.

Στο ελεύθερο ή και δομημένο παιχνίδι:

- Σε τραπεζάκι υπάρχουν καρτέλες με τροφές (Παράρτημα) και μία καρτέλα πιάτου (Οδηγός σελ.). Τα παιδιά συνθέτουν το ουράνιο τόξο που θα φάνε με βάση τις προσωπικές τους προτιμήσεις.
- Να ομαδοποιήσουν τα φρούτα και τα λαχανικά από το μαγαζάκι για να φτιάξουν ουράνιο τόξο

Βαθμός δυσκολίας: ☺

Προαιρετικό:

1. Επιστολή προς τους γονείς για τα φρούτα και τα λαχανικά.
2. Με τους γονείς: τα παιδιά παίρνουν στο σπίτι καρτελίτσα (Οδηγός σελ.) την οποία συμπληρώνουν με τους γονείς τους καθημερινά για μία εβδομάδα. Στόχος να καταφέρουν να φάνε ένα ουράνιο τόξο την ημέρα.



1.6 Δεν σε αφήνω να περάσεις

Άξονας: Προσωπική υγεία και ασφάλεια

Επιδίωξη: Να αναπτύξει σωστές διατροφικές συνήθειες

Πλαίσιο εξέλιξης επιδίωξης: αναγνώριση και διαχωρισμός υγιεινών και ανθυγιεινών φαγητών

Στόχος:

Το παιδί να:

- Εντοπίσει ωφέλιμες και βλαβερές για την υγεία τροφές

Στην ολομέλεια:

Ομαδικό παιχνίδι: τα παιδιά στέκονται σε κύκλο το ένα πολύ κοντά στο άλλο (ο κύκλος αντιπροσωπεύει το σώμα μας/ τον ανθρώπινο οργανισμό). **Ένα παιδί αντιπροσωπεύει μία βλαβερή/ωφέλιμη τροφή (την οποία επιλέγει το ίδιο από τις εικόνες στο Παράρτημα, για παράδειγμα, κάθεται τρώει γαριδάκια). Η βλαβερή/ωφέλιμη τροφή είναι έξω από τον κύκλο. Τα παιδιά στον κύκλο αποφασίζουν κατά πόσο θα αφήσουν την τροφή να περάσει.** Τα παιδιά στον κύκλο διευκολύνουν την καλή τροφή να περάσει ενώ προσπαθούν να εμποδίσουν την κακή τροφή να περάσει. Η κακή τροφή προσπαθεί να μπει στο εσωτερικό του κύκλου χρησιμοποιώντας διάφορους τρόπους (να περάσει ανάμεσα από τα πόδια των παιδιών/ να περάσει πάνω από τα χέρια των παιδιών/ να σπάσει τον κλοιό των παιδιών κλπ). Τα παιδιά προσπαθούν με κάθε τρόπο να μην επιτρέψουν στη «βλαβερή τροφή» να περάσει στο σώμα μας.

Βαθμός δυσκολίας: ☺



1.7α Κάτι Λείπει! Το πρωινό

Άξονας: Προσωπική υγεία και ασφάλεια

Επιδίωξη: Να αναπτύξει σωστές διατροφικές συνήθειες

Πλαίσιο εξέλιξης επιδίωξης: Να απολαμβάνουν τις στιγμές προετοιμασίας και κατανάλωσης φαγητού

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

- Συζητήσουν για τη σπουδαιότητα του πρωινού στην καθημερινή μας διατροφή
- Αναφέρουν διάφορες τροφές που μπορούν να καταναλωθούν ως πρωινό και το ρόλο που παίζουν στη διατήρηση της ολόημερης ευεξίας

Στην ολομέλεια:

Ο/Η εκπαιδευτικός παρουσιάζει στα παιδιά την εικόνα. Τα παιδιά παρατηρούν την εικόνα και συζητούν σχετικά με αυτήν:

- ❖ **τι έχετε να πείτε;**
- ❖ **γιατί είναι απαραίτητο το πρωινό;**
- ❖ **εσείς τι τρώτε για πρωινό;**
- ❖ **εσείς ποια από αυτά τα υλικά έχετε δοκιμάσει; σας άρεσαν;**
- ❖ **τι άλλο θα μπορούσαμε να φάμε για πρωινό;**

Στο ελεύθερο ή και δομημένο παιχνίδι:

Τα παιδιά παίρνουν τις καρτέλες (**Παράρτημα**) και εντοπίζουν ποια τροφή λείπει από κάθε καρτέλα.

Βαθμός δυσκολίας: ☺

Προαιρετικό: επιστολή προς τους γονείς για το πρωινό γεύμα (**Οδηγός σελ.**)



1.7β Κάτι Λείπει! Σάντουιτς

Άξονας: Προσωπική υγεία και ασφάλεια

Επιδίωξη: Να αναπτύξει σωστές διατροφικές συνήθειες

Πλαίσιο εξέλιξης επιδίωξης: Να απολαμβάνουν τις στιγμές προετοιμασίας και κατανάλωσης φαγητού

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

- Συζητήσουν για τη σπουδαιότητα του δεκατιανού στην καθημερινή μας διατροφή
- Αναφέρουν διάφορες τροφές που μπορούν να καταναλωθούν ως δεκατιανό και το ρόλο που παίζουν στη διατήρηση της ολόκληρης ευεξίας

Στην ολομέλεια:

Ο/Η εκπαιδευτικός παρουσιάζει στα παιδιά την εικόνα. Τα παιδιά παρατηρούν την εικόνα και συζητούν σχετικά με αυτήν:

- ❖ Τι έχετε να πείτε;
- ❖ Τι μπορούμε να φτιάξουμε με αυτά τα υλικά;
- ❖ Γιατί διαλέξαμε αυτά τα υλικά για το σάντουιτς μας;
- ❖ Εσείς τι προτιμάτε στο δικό σας σάντουιτς;
- ❖ Γιατί είναι απαραίτητο να τρώμε κάτι ανάμεσα στο πρόγευμα και το μεσημεριανό;
- ❖ Τι άλλο θα μπορούσαμε να φάμε αντί για σάντουιτς;

Η νηπιαγωγός ενθαρρύνει τα παιδιά να συζητήσουν σχετικά με τις ωφέλιμες και μη-ωφέλιμες επιλογές δεκατιανού.

Στο ελεύθερο ή και δομημένο παιχνίδι:

Τα παιδιά παίρνουν τις καρτέλες (Παράρτημα) και εντοπίζουν ποια τροφή λείπει από κάθε καρτέλα για το δεκατιανό.

Βαθμός δυσκολίας: ☺



1.8 Παιχνίδι Συμφωνώ ή Διαφωνώ

Άξονες: Ανάπτυξη δεξιοτήτων/ Προσωπική υγεία και ασφάλεια

Επιδιώξεις: Να συγκρίνει αντικείμενα, ανθρώπους και καταστάσεις και να εξαγάγει συμπεράσματα/ Να αναπτύξει σωστές διατροφικές συνήθειες

Στόχος:

Το παιδί να:

- Διακρίνει ανάμεσα στις ωφέλιμες και βλαβερές για την υγεία τροφές

Στην ολομέλεια:

Ο/Η εκπαιδευτικός τοποθετεί στις 2 απέναντι πλευρές της τάξης, της λέξεις εικόνες που αντιπροσωπεύουν τις φράσεις «Συμφωνώ» και «Διαφωνώ» που βρίσκονται στον οδηγό σελ. και αναφέρει τις πιο κάτω δηλώσεις. Όταν ολοκληρώνεται μια δήλωση τα παιδιά κινούνται προς την καρτέλα που τα εκφράσει. Ακολουθεί συζήτηση για την επιλογή τους. Ο/Η εκπαιδευτικός δεν διαβάζει όλες τις δηλώσεις. Κάθε φορά επιλέγει 3-4 ώστε οι αντιδράσεις των παιδιών να μπορούν να συζητηθούν και να αναλυθούν.

Δηλώσεις:	
Κάθε πρωί πριν πάω στο σχολείο παίρνω το πρωινό μου	Κάθε μέρα τρώω πίτσα
Κάθε μέρα μπορώ να τρώω μία σοκολάτα και δύο παγωτά και ένα γλειφιτζούρι και πέντε καραμέλες και δύο κομμάτια τούρτα γιατί μου αρέσουν πολύ	Πίνω νερό κάθε μέρα
Το γάλα, το γιαούρτι και το ψάρι βοηθάνε τα κόκκαλα μου να είναι γερά	Στο σάντουιτς μου θέλω κάθε μέρα σαλάμι
Κάθε μέρα τρώω γαριδάκια ή πατατάκια	Κάθε μέρα τρώω μακαρόνια
Για μεσημεριανό θα φάω σταφύλι και γάλα	Όταν διψάω πίνω αναψυκτικά
Πίνω κι εγώ φραπέ με τη μαμά και τον μπαμπά	Κάθε βράδυ τρώω χοι-ντογκ και πατάτες τηγανιτές
Προσπαθώ να τρώω διάφορα φρούτα και λαχανικά	Δεν χρειάζεται να τρώω φακές, φασόλια και άλλα όσπρια
Διαλέγω μόνο το γιαούρτι με τις καραμέλες	Δεν τρώω πράσινα λαχανικά
Τα φρούτα με βοηθούν να μην αρρωσταίνω	Πίνω μόνο χυμό με ζάχαρη

Βαθμός δυσκολίας: ☺



1.9 Στη διατροφή μου έχω ποικιλία

Αξονας: Προσωπική υγεία και ασφάλεια

Επιδίωξη: Να αναπτύξει σωστές διατροφικές συνήθειες

Στόχοι:

Το παιδί να:

- συζητήσει τους κινδύνους της μονοφαγίας
- συζητήσει τα οφέλη της κατανάλωσης ποικιλίας τροφών

Στην ολομέλεια:

Ο/Η εκπαιδευτικός απαγγέλλει το ποίημα «Ο νάνος και το παγωτό» και συζητά με τα παιδιά σχετικά με τα οφέλη της πρόσληψης ποικιλίας τροφών αλλά και τους κινδύνους που κρύβει η μονοφαγία.

Ο νάνος και το παγωτό (από το βιβλίο «365 Μύθοι», τόμος 5, Παπαμιχαήλ Libbres)

**Κουτός, κουτός, κουτός
Πάρα πολύ κουτός
Ήταν ο νάνος ο μικρός
Άκου τι λέει:**

**«Δεν τρώω σαλάτα
Δεν τρώω πατάτα
Δεν θέλω ψαράκι
Δεν θέλω τυράκι
Δεν μου αρέσει τούτο
Δεν θέλω ούτε 'κείνο
Το μόνο που τρώω είναι παγωτό».**

**Είναι ένα παγωτό
Και άλλο παγωτό
Και μετά . . . άλλο παγωτό
Ε! αυτό είναι πολύ κουτό!**

Ενδεικτικές ερωτήσεις:

- ❖ Γιατί ο νάνος είναι κουτός;
- ❖ Αφού του αρέσει πολύ το παγωτό γιατί να μην τρώει μόνο αυτό;
- ❖ Τι άλλο θα έπρεπε να τρώει;
- ❖ Τι μπορεί να πάθει αν τρώει κάθε μέρα μόνο παγωτό;
- ❖ Πώς θα μπορούσαμε να πείσουμε το νάνο να δοκιμάσει τα φαγητά που δεν τρώει; Αφού δεν τα έχει δοκιμάσει δεν ξέρει αν του αρέσουν!

Στο ελεύθερο ή και δομημένο παιχνίδι:

Στο κουκλοθέατρο τα παιδιά φτιάχνουν ελεύθερα διαλόγους/ιστορίες /σενάρια για το θέμα, χρησιμοποιώντας τις φιγούρες του νάνου και του παιδιού (**Παράρτημα**)

Βαθμός δυσκολίας: ☺



2. ΣΩΜΑ



2.1 Τι κοιτάξεις αλεπού;

Άξονες: Ανάπτυξη δεξιοτήτων/ Προσποίηση

Επιδιώξεις: Να παρατηρεί και να συγκρίνει αντικείμενα, πρόσωπα και καταστάσεις και να ανταποκρίνεται σε οδηγίες που το αφορούν/ Να εμπλέκεται σε διάφορα είδη συμβολικού παιχνιδιού

Στόχοι:

Το παιδί να:

- ονομάζει συγκεκριμένα μέλη του σώματος
- αναφέρει τη χρησιμότητα του συγκεκριμένου μέλους του σώματος

Στην ολομέλεια:

Τα παιδιά κάθονται στον κύκλο. Ένα παιδί υποδέχεται την αλεπού και φοράει τη μάσκα που βρίσκεται στο (Παράρτημα). Η αλεπού πλησιάζει κάποιο παιδί και κοιτάζει κάποιο μέλος του σώματός του... Τότε, ακολουθεί ο διάλογος:

-Παιδί: «Τι κοιτάξεις αλεπού;»

-Αλεπού: «Κοιτάζω τα μάτια σου. Γιατί τα έχεις;»

-Παιδί: «Για να βλέπω».

Η αλεπού συνεχίζει και πηγαίνει σε άλλα παιδιά, κοιτάζει τα αυτιά, τη μύτη, τα χέρια, τα πόδια, το στόμα, τα δάχτυλα και συνεχίζει να ρωτά....

Στο ελεύθερο ή και δομημένο παιχνίδι:

Τα παιδιά παίζουν το ίδιο παιχνίδι σε μικρή ομάδα καθισμένα στο χαλί

Βαθμός δυσκολίας: ☺



2.2 Ψηλαφώ και ονομάζω

Άξονας: Χρήση, συντονισμός και έλεγχος μεγάλων μυών

Επιδίωξη: Να αναγνωρίζει τα διάφορα μέρη του σώματος του και να κατανοεί τον τρόπο που κινούνται

Στόχος:

Το παιδί να αναγνωρίζει και να ονομάζει τα διάφορα μέρη του σώματος χρησιμοποιώντας την αφή

Στην ολομέλεια:

Ομαδικό παιχνίδι: **τα παιδιά κάθονται στον κύκλο. Ένα παιδί φορά τα «αδιαφανή μαγικά γυαλιά» που βρίσκονται στον Οδηγό σελ και πηγαίνει κοντά σε ένα άλλο παιδί το οποίο του προσφέρει ένα μέλος του σώματός του. Το παιδί με τα «μαγικά γυαλιά» ψηλαφίζει το μέλος που του προτείνεται και αφού το αναγνωρίσει το ονομάζει. Στη συνέχεια τα μαγικά γυαλιά φορά άλλο παιδί.**

Στο τέλος του παιχνιδιού καλό είναι να υπενθυμίσουμε στα παιδιά πώς δεν αγγίζουμε κάποιο παιδάκι χωρίς την άδεια του.

Στο ελεύθερο ή και δομημένο παιχνίδι:

Τα παιδιά παίζουν το παιχνίδι σε ζευγάρια

Βαθμός δυσκολίας: ☺



2.3α Εξελικτική πορεία: από βρέφος γιαγιά

Άξονας: Ανάπτυξη δεξιοτήτων

Επιδιώξεις: Να σειροθετεί αντικείμενα και καταστάσεις χρησιμοποιώντας λογικό συλλογισμό/ Να συγκρίνει αντικείμενα, ανθρώπους και καταστάσεις και να εξάγει συμπεράσματα

Στόχοι:

Το παιδί να:

- Εντοπίσει και να αναφέρει τις αλλαγές που παρατηρούνται κατά την εξελικτική πορεία κάθε γυναίκας
- Σειροθετήσει τις εικόνες με βάση την εξελικτική πορεία της ζωής μιας γυναίκας

Στην ολομέλεια:

Ο/Η εκπαιδευτικός παρουσιάζει στα παιδιά την εικόνα. Τα παιδιά παρατηρούν την εικόνα και συζητούν σχετικά με αυτήν. Ο/Η εκπαιδευτικός παρουσιάζει τις εικόνες (Παράρτημα) και καλεί τα παιδιά να τις σειροθετήσουν και να μιλήσουν για αυτή την εξελικτική πορεία.

Ενδεικτικές ερωτήσεις:

- ❖ Τι γίνεται στα μαλλιά;
- ❖ Όλοι περπατάνε;
- ❖ Εσείς πού βρίσκεστε στη σειρά;

Στο ελεύθερο ή και δομημένο παιχνίδι:

- Οι καρτέλες τοποθετούνται σε τραπεζάκι και τα παιδιά τις σειροθετούν.
- Τα παιδιά ψάχνουν σε περιοδικά και κόβουν εικόνες σχετικά με τη συγκεκριμένη εξελικτική πορεία για να φτιάξουν κολάζ.

Βαθμός δυσκολίας: ☺



2.3β Εξελικτική πορεία: από βρέφος παππούς

Άξονας: Ανάπτυξη δεξιοτήτων

Επιδιώξεις: Να σειροθετεί αντικείμενα και καταστάσεις χρησιμοποιώντας λογικό συλλογισμό/ Να συγκρίνει αντικείμενα, ανθρώπους και καταστάσεις και να εξαγάγει συμπεράσματα

Στόχοι:

Το παιδί να:

- Εντοπίζει και να αναφέρει τις αλλαγές που παρατηρούνται κατά την εξελικτική πορεία κάθε άνδρα
- Σειροθετήσει τις εικόνες με βάση την εξελικτική πορεία της ζωής ενός άντρα

Στην ολομέλεια:

Ο/Η εκπαιδευτικός παρουσιάζει στα παιδιά την εικόνα. Τα παιδιά παρατηρούν την εικόνα και συζητούν σχετικά με αυτήν. Ο/Η εκπαιδευτικός παρουσιάζει τις εικόνες (Παράρτημα) και καλεί τα παιδιά να τις σειροθετήσουν και να μιλήσουν για αυτή την εξελικτική πορεία.

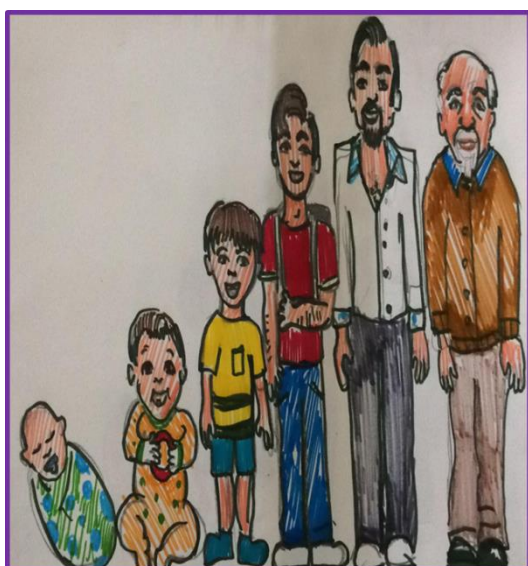
Ενδεικτικές ερωτήσεις:

- ❖ Τι γίνεται στα μαλλιά;
- ❖ Όλοι περπατάνε;
- ❖ Εσείς πού βρίσκεστε στη σειρά;

Στο ελεύθερο ή και δομημένο παιχνίδι:

- Οι καρτέλες τοποθετούνται σε τραπέζακι και τα παιδιά τις σειροθετούν.
- Τα παιδιά ψάχνουν σε περιοδικά και κόβουν εικόνες σχετικά με τη συγκεκριμένη εξελικτική πορεία για να φτιάξουν κολάζ.

Βαθμός δυσκολίας: ☺



2.3γ Εξελικτική πορεία: πώς ήρθα στον κόσμο

Άξονας: Ανάπτυξη δεξιοτήτων

Επιδιώξεις: Να σειροθετεί αντικείμενα και καταστάσεις χρησιμοποιώντας λογικό συλλογισμό/ Να συγκρίνει αντικείμενα, ανθρώπους και καταστάσεις και να εξάγει συμπεράσματα

Στόχοι:

Το παιδί να:

- Σειροθετήσει τις εικόνες με βάση την εξελικτική πορεία ενός εμβρύου
- Συζητήσει σχετικά με την ανάπτυξη του εμβρύου

Στην ολομέλεια:

Ο/Η εκπαιδευτικός παρουσιάζει στα παιδιά την εικόνα. Τα παιδιά παρατηρούν την εικόνα και συζητούν σχετικά με αυτήν. Ο/Η εκπαιδευτικός παρουσιάζει τις εικόνες (Παράρτημα) και καλεί τα παιδιά να τις σειροθετήσουν και να μιλήσουν για αυτή την εξελικτική πορεία.

Στο ελεύθερο ή και δομημένο παιχνίδι:

Οι καρτέλες τοποθετούνται σε τραπέζακι και τα παιδιά τα σειροθετούν.

Βαθμός δυσκολίας: ☺



2.4α Συναρμολογούμε το σώμα μας με κλειστά μάτια

Άξονας: Χρήση, συντονισμός και έλεγχος μεγάλων μυών

Επιδίωξη: Να αναγνωρίζει τα διάφορα μέρη του σώματος του και να κατανοεί τον τρόπο που κινούνται

Στόχος:

Το παιδί να εντοπίσει τη λειτουργικότητα της θέσης των μελών του ανθρώπινου σώματος

Στην ολομέλεια:

Ο/Η εκπαιδευτικός παρουσιάζει στα παιδιά τα κομμάτια της εικόνας **παράρτημα** και ενθαρρύνει τα παιδιά να μιλήσουν σχετικά με αυτά. Στη συνέχεια με τη σειρά **τα παιδιά κλείνουν τα μάτια και τοποθετούν τα μέλη του σώματος πάνω στην αφίσα με στόχο να το συναρμολογήσουν**

Ενδεικτικές ερωτήσεις:

- ❖ Είναι σωστά τοποθετημένα τα μέλη του σώματος;
- ❖ Πού είναι το λάθος;
- ❖ Αν το σώμα μας ήταν φτιαγμένο με αυτό τον τρόπο θα ήταν λειτουργικό; Γιατί;
- ❖ Γιατί τα συγκεκριμένα μέλη του σώματος μας είναι τοποθετημένα στα συγκεκριμένα σημεία;

Στο ελεύθερο ή και δομημένο παιχνίδι:

Τα παιδιά παίζουν το παιχνίδι σε δυάδες ή μικρές ομάδες.

Βαθμός δυσκολίας: 😊 😊



2.4β Συναρμολογούμε το πρόσωπό μας με κλειστά μάτια

Άξονας: Χρήση, συντονισμός και έλεγχος μεγάλων μυών

Επιδίωξη: Να αναγνωρίζει τα διάφορα μέρη του σώματος του και να κατανοεί τον τρόπο που κινούνται

Στόχος:

Το παιδί να εντοπίσει τη λειτουργικότητα των μερών του ανθρώπινου προσώπου

Στην ολομέλεια:

Ο/Η εκπαιδευτικός παρουσιάζει στα παιδιά τα κομμάτια της εικόνας (παράρτημα) και ενθαρρύνει τα παιδιά να μιλήσουν σχετικά με αυτά. Στη συνέχεια με τη σειρά τα παιδιά κλείνουν τα μάτια και τοποθετούν τα στοιχεία του προσώπου πάνω στην αφίσα με στόχο να το συναρμολογήσουν. Εάν τα στοιχεία τοποθετηθούν σε λανθασμένο σημείο δεν διορθώνονται αλλά η συναρμολόγηση συνεχίζεται δίχως παρεμβάσεις. Στο τέλος τα παιδιά παρατηρούν αυτό που συναρμολόγησαν.

Ενδεικτικές ερωτήσεις:

- ❖ Είναι σωστά τοποθετημένα τα στοιχεία του προσώπου;
- ❖ Πού είναι το λάθος;
- ❖ Αν το πρόσωπό μας ήταν φτιαγμένο με αυτό τον τρόπο θα ήταν λειτουργικό; Γιατί;
- ❖ Γιατί τα συγκεκριμένα στοιχεία του προσώπου μας είναι τοποθετημένα στα συγκεκριμένα σημεία;

Στο ελεύθερο ή και δομημένο παιχνίδι:

- Τα παιδιά παίζουν το παιχνίδι σε δυάδες ή μικρές ομάδες.
- Τα παιδιά φτιάχνουν ιστορίες με το «Τι θα συνέβαινε αν;» και δημιουργούν δικές τους φιγούρες

Βαθμός δυσκολίας: ☺ ☺



2.5 Πόσα έχω;

Άξονας: Χρήση, συντονισμός και έλεγχος μεγάλων μυών

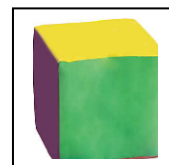
Επιδίωξη: Να αναγνωρίζει τα διάφορα μέρη του σώματος του και να κατανοεί τον τρόπο που κινούνται

Στόχος:

Το παιδί να καταμετρήσει και να αντιστοιχίσει με αριθμητικά σύμβολα συγκεκριμένα μέρη του ανθρώπινου σώματος

Στην ολομέλεια:

Ο/Η εκπαιδευτικός θα χρειαστεί το ζάρι που έχει στη τάξη του. Στο ζάρι θα τοποθετήσει τις κάρτες με τα σύμβολα: 0, 1, 2, 5, 10, και – (χάνω τη σειρά μου).



Έπειτα, παρουσιάζει το ζάρι στα παιδιά. **Τα παιδιά με τη σειρά ρίχνουν το ζάρι και αναφέρουν στοιχεία από το σώμα μας που έχουμε στον αριθμό που δείχνει το ζάρι.** Για παράδειγμα, αν το ζάρι δείχνει 0: αναφέρουν στοιχεία που δεν έχει το ανθρώπινο σώμα ,π.χ δεν έχουμε πλοκάμια. Αν το ζάρι δείχνει 2 αναφέρουν μέλη του ανθρώπινου σώματος που είναι διπλά : π.χ έχουμε 2 μάτια.

Στο ελεύθερο ή και δομημένο παιχνίδι:

Τα παιδιά παίζουν το παιχνίδι σε δυάδες ή μικρές ομάδες.

Βαθμός δυσκολίας: ☺ ☺



2.6 Το χρώμα του δέρματος μου

Άξονας: Προσωπική υγεία και ασφάλεια

Επιδίωξη: Να αποδέχεται και να σέβεται τις ατομικές διαφορές των άλλων παιδιών

Στόχος:

Τα παιδιά να:

- Εντοπίσουν τις χρωματικές δερματικές διαφορές στον άνθρωπο
- Συζητήσουν σχετικά με τις χρωματικές δερματικές διαφορές στον άνθρωπο

Στην ολομέλεια:

Ο/Η εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να παρατηρήσουν το δέρμα τους και να το συγκρίνουν με το δέρμα του παιδιού που κάθεται δίπλα τους. Στη συνέχεια τα παιδιά ονομάζουν τα χρώματα. **Η νηπιαγωγός δείχνει 8 καρτέλες με τα εξής χρώματα : άσπρη, μαύρη και 6 σε αποχρώσεις του καφέ. . Τα παιδιά προσπαθούν να εντοπίσουν την καρτέλα της οποίας το χρώμα είναι πιο κοντά στο δικό τους χρώμα δέρματος και συζητά με τα παιδιά:**

Ενδεικτικές ερωτήσεις:

- ❖ Υπάρχει μαύρο χρώμα δέρματος;
- ❖ Υπάρχει άσπρο χρώμα δέρματος;
- ❖ Γιατί άραγε άλλων των δέρμα είναι πιο σκούρο και άλλων πιο ανοιχτόχρωμο; (οι παράγοντες που επηρεάζουν το χρώμα του δέρματος στον άνθρωπο είναι η μελανίνη και η έκθεση στον ήλιο)

Στο ελεύθερο ή και δομημένο παιχνίδι:

Σε τραπέζακι η νηπιαγωγός τοποθετεί παλέτες, πινέλα και χρώματα (άσπρο, μαύρο, μπλε, κόκκινο, κίτρινο). Τα παιδιά προσπαθούν να δημιουργήσουν το χρώμα που είναι πιο κοντά στο δέρμα τους. Στη συνέχεια ζωγραφίζουν το περίγραμμα της παλάμης τους και το βάφουν με το χρώμα που δημιούργησαν. Όλες οι παλάμες τοποθετούνται στον τοίχο και όταν όλα τα παιδιά περάσουν από τη δραστηριότητα γίνεται σύντομη συζήτηση για τα χρώματα που χρησιμοποίησαν αλλά και για να συγκρίνουν τα χρώματα μεταξύ τους

Βαθμός δυσκολίας: ☺



2.7 Κάνω Μπάνιο

Άξονας: Προσωπική υγεία και ασφάλεια

Επιδίωξη: Να αναπτύξει δεξιότητες προσωπικής υγιεινής

Στόχος:

Τα παιδιά να εντοπίσουν πολιτισμικές ομοιότητες και διαφορές σε ότι αφορά στην υγιεινή και καθαριότητα του ανθρώπινου σώματος

Στην ολομέλεια:

Ο/Η εκπαιδευτικός παρουσιάζει στα παιδιά το φιλμάκι από την διαδικτυακό σύνδεσμο (<https://www.youtube.com/watch?v=9copegNCJ2I>) και συζητά με τα παιδιά σχετικά με τη συνήθεια του μπάνιου:

- ❖ Γιατί κάνουμε μπάνιο;
- ❖ Πόσο συχνά κάνουμε μπάνιο;
(δεν υπάρχει επιστημονικά ορθή απάντηση σχετικά με τη συχνότητα του μπάνιου άρα τα παιδιά αναφέρουν τη δική τους εμπειρία)
- ❖ Πώς κάνουμε μπάνιο; Κάνουμε όλοι μπάνιο με τον ίδιο τρόπο;
- ❖ Χρησιμοποιούμε όλοι τα ίδια εργαλεία;
(η νηπιαγωγός ζητά από τα παιδιά να θυμηθούν αυτά που είδαν στο φιλμάκι για να μπορέσουν τα συγκρίνουν τους τρόπους που οι άνθρωποι κάνουν μπάνιο σε διάφορα μέρη του κόσμου).

Παιχνίδι: Ένα παιδί επιλέγει κάποιον από τους τρόπους που δείχνει το φιλμάκι και μπροστά από τα άλλα παιδιά τον αναπαριστά σε παντομίμα. Τα υπόλοιπα παιδιά μαντεύουν ποιο τρόπο επέλεξε το παιδί.

Στο ελεύθερο ή και δομημένο παιχνίδι:

Σε τραπεζάκι τοποθετούνται διάφορα υλικά που χρησιμεύουν στο μπάνιο (σφουγγάρι, πετσέτα, ελίφι, σαπούνι στερεό, σαπούνι υγρό, πετσέτα, σαμπουάν). Στο τραπεζάκι τοποθετείται μεγάλο πλαστικό δοχείο, κανάτα με νερό και πλαστικές κούκλες. Τα παιδιά παίρνουν τις κούκλες και τις κάνουν μπάνιο.

Βαθμός δυσκολίας: ☺

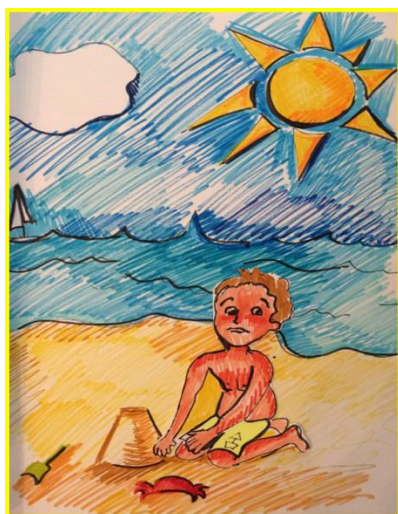


3. ΚΑΛΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ



3.1 Η έκθεση στον ήλιο

Άξονας: Προσωπική υγεία και ασφάλεια Επιδίωξη: Να αναπτύξει δεξιότητες προσωπικής υγιεινής
Στόχος: Το παιδί να εντοπίσει και να συζητήσει τους κινδύνους της απερίσκεπτης έκθεσης στον ήλιο
Στην ολομέλεια: Τα παιδιά κάθονται στον κύκλο και ο/η εκπαιδευτικός παρουσιάζει την εικόνα. Ακολουθεί συζήτηση: Ενδεικτικές ερωτήσεις: ❖ Τι έγινε εδώ; Γιατί; ❖ Τι πρέπει να προσέχουμε όταν καθόμαστε στον ήλιο; Γιατί; ❖ Πώς μπορούμε να προστατευτούμε από την ήλιο; ❖ Γιατί χρειάζεται να προστατεύουμε τον εαυτό μας όταν βγαίνουμε στον ήλιο; ❖ Είναι καλό να βγαίνουμε στα ήλιο; Πότε;
Στο ελεύθερο ή και δομημένο παιχνίδι: Ο/Η νηπιαγωγός και παιδιά φέρνουν διάφορα αντικείμενα τα οποία χρησιμοποιούμε για προστασία του σώματός μας από τον ήλιο (για παράδειγμα ομπρέλα, καπελάκια, άδειες συσκευασίες αντηλιακού, γυαλιά ηλίου κλπ). Τα παιδιά χρησιμοποιούν τα αντικείμενα σε παιχνίδι ρόλων.
Βαθμός δυσκολίας: ☺
Προαιρετικό: επιστολή προς τους γονείς για την έκθεση στον ήλιο (Οδηγός σελ.)



3.2 Βουρτσίζω τα δόντια μου

Άξονες: Προσωπική υγεία και ασφάλεια/ Προσποίηση

Επιδιώξεις: Να αναπτύξει δεξιότητες προσωπικής υγιεινής/ Να εμπλέκεται σε διάφορα είδη συμβολικού παιχνιδιού

Στόχος:

Το παιδί να εμπλακεί σε παιγνίδι ρόλων και να βιώσει τα θετικά που επιφέρει η καλή συνήθεια του πλυσίματος των δοντιών

Στην ολομέλεια:

Τα παιδιά κάθονται όλα σε κύκλο εκτός από ένα παιδί που είναι έξω από τον κύκλο και είναι η «τερηδόνα». Η τερηδόνα (κρατώντας μια οδοντόβουρτσα και μία οδοντόκρεμα) γυρίζει γύρω από τον κύκλο. Τα παιδιά τραγουδούν το εξής ρυθμικό: «Τα δοντάκια πλένουμε όλα τα παιδάκια, φύγε τερηδόνα, φύγε μακριά...». Η τερηδόνα αφήνει τα αντικείμενα που κρατάει πίσω από την πλάτη ενός παιδιού. Αυτό το παιδί παίρνει τα αντικείμενα και κυνηγάει την τερηδόνα. Αν το παιδί καταφέρει να πιάσει την τερηδόνα την καθαρίζει» με την οδοντόβουρτσα και οδοντόκρεμα. Αν δεν την πιάσει γίνεται αυτό η καινούρια τερηδόνα.

Βαθμός δυσκολίας: ☺

Προαιρετικό: επιστολή προς τους γονείς για τη φροντίδα των δοντιών (Οδηγός σελ.) αν δεν έχει δοθεί προηγουμένως στην δραστηριότητα 1.4.



3.3 Moving is Cool

Άξονας: Προσωπική υγεία και ασφάλεια

Επιδίωξη: Να συνειδητοποιήσει τη μεγάλη σημασία της άσκησης στη ζωή του

Στόχος:

Το παιδί να:

- Συζητήσει τα οφέλη της κίνησης
- Κινηθεί σύμφωνα με το τραγούδι αναγνωρίζοντας τα μέρη του σώματος στα αγγλικά

Στην ολομέλεια:

Ο/Η εκπαιδευτικός υποβάλλει το ερώτημα «**Γιατί είναι καλό να κινούμαστε;**» και συζητά με τα παιδιά σχετικά με αυτό το θέμα. Στη συνέχεια τα παιδιά παρακολουθούν το φιλμάκι και συμμετέχουν με τις ανάλογες κινήσεις

<https://www.youtube.com/watch?v=MtH3zWhs7IE>

Movin' is Cool

Let's Get Started, let's get started

Start this song by movin' one arm

Move it, move it make your body move

Move it, move it, movin' is cool

Add on another move

Move one arm, move two arms

Move it, move it make your body move

Move it, move it, movin' is cool

Add on another move

Move one arm, move two arms, move one leg

Move it, move it make your body move

Move it, move it, movin' is cool

Add on another move

Move one arm, move two arms, move one leg, move the other leg

Move it, move it make your body move

Move it, move it, movin' is cool

Add on another move

Move one arm, move two arms, move one leg, move the other leg, move your hips

Move it, move it, make your body move

Move it, move it, movin' is cool

Add on another move

Move one arm, move two arms, move one leg, move the other leg, move your hips, move down low

Move it, move it, make your body move

Move it, move it, movin' is cool

Add on another move

Move one arm, move two arms, move one leg, move the other leg, move your hips, move down low, move your head

Move it, move it, make your body move

Move it, move it, movin' is cool

Add on another move,

Move one arm, move two arms, move one leg, move the other leg, move your hips, move down low, move your head, turn around

Move it, move it make your body move

Move it, move it, movin' is cool

Βαθμός δυσκολίας: ☺

Προαιρετικό: επιστολή προς τους γονείς για τη φυσική δραστηριότητα (Οδηγός σελ.)



3.4 Με το καλό ή με το άγριο;

Άξονας: Όρια και επιπτώσεις συμπεριφοράς

Επιδίωξη: Να γνωρίζει τις επιπτώσεις της δικής του συμπεριφοράς και των άλλων

Στόχος:

Το παιδί να:

- συζητήσει σχετικά με τους διάφορους τρόπους πειθούς
- συγκρίνει τους τρόπους πειθούς μεταξύ τους και να επιχειρηματολογήσει υπέρ του καλύτερου

Στην ολομέλεια:

Ο άνεμος και ο ήλιος

Ο/Η εκπαιδευτικός αφηγείται το μύθο ή τον προβάλλει στον Η/Υ
(<https://www.youtube.com/watch?v=2qaBPthrUqs> για τον ινδικό παραδοσιακό μύθο και https://www.youtube.com/watch?v=llRH5-pj_uo για το μύθο του Αισώπου) και **συζητά με τα παιδιά σχετικά με τους διάφορους τρόπους της πειθούς. Ποιος κατά την άποψή τους είναι ο καλύτερος; Γιατί;**

Ο άνεμος και ο ήλιος (παραδοσιακός Ινδικός μύθος/ μύθος του Αισώπου)

Μια μέρα, ο ήλιος κι ο άνεμος εκεί που συζητούσανε, άρχισαν να διαφωνούνε για το ποιος από τους δύο είναι ο πιο δυνατός. Εγώ είμαι ο πιο δυνατός...έλεγε ο άνεμος, μα πριν προλάβει να ολοκληρώσει την φράση του τον έκοβε ο ήλιος...

Όχι, εγώ είμαι ο πιο δυνατός!

...κι ο άνεμος διέκοπτε στην συνέχεια τον ήλιο κι όλο αυτό γινότανε. Ήταν τόσο πεισματάρηδες κι οι δυο τους που δεν καταλήγαν πουθενά.

Ας βάλουμε ένα στοίχημα τότε...πρότεινε στο τέλος ο άνεμος.

Τι στοίχημα;

Θα διαλέξουμε στην τύχη έναν άνθρωπο κι όποιος από τους δυο μας καταφέρει και τον γδύσει, αυτός θα είναι και ο πιο δυνατός. Συμφωνείς;

Ο ήλιος συμφώνησε και τότε ψάζανε να βρουνε έναν άνθρωπο. Σε έναν έρημο κάμπο, έτυχε να περνάει κάποιος περπατώντας ολομόναχος. Τότε, άρχισε ο άνεμος να φυσάει δυνατά προσπαθώντας να τον γδύσει. Μα ο άνθρωπος σταύρωσε τα χέρια του στο στήθος και καμπούριασε για να προφυλαχτεί. Ο άνεμος φύσηξε πιο δυνατά κι ο άνθρωπος κούμπωσε περισσότερο το πανωφόρι του. Ο άνεμος φύσηξε ακόμα πιο δυνατά κι ο άνθρωπος έβγαλε μια κουβέρτα από το σακί που κουβαλούσε και τυλίχτηκε με αυτήν για να προστατευτεί από τον άνεμο. Όσο περισσότερο και πιο δυνατά φυσούσε ο άνεμος, τόσο πιο πολύ έσφιγγε την κουβέρτα πάνω του ο άνθρωπος, μέχρι που ο άνεμος βαρέθηκε να προσπαθεί και σταμάτησε. Γύρισε στον ήλιο και του είπε:

Σειρά σου τώρα...

Ο ήλιος πρόβαλε στον ουρανό στέλνοντας τις πρώτες ακτίνες του στον κάμπο. Ο άνθρωπος μόλις τον είδε, έβγαλε από πάνω του την κουβέρτα και την έβαλε μέσα στο σακί του συνεχίζοντας τον δρόμο του. Στη συνέχεια, ο ήλιος δυνάμωσε την λάμψη του κι ο άνθρωπος ξεκούμπωσε το ρούχο του. Δυνάμωσε ακόμα περισσότερο την λάμψη του κι ο άνθρωπος άρχισε να ζεσταίνεται και να ιδρώνει κι έτσι έβγαλε το πανωφόρι του. Κι όσο δυνάμωνε την λάμψη του ο ήλιος, ο άνθρωπος έβγαζε κι από ένα ρούχο μέχρι που στο τέλος έμεινε γυμνός ψάχνοντας να βρει ένα δέντρο για να καθίσει στην σκιά του. Μιας και δεν βρήκε όμως, πήγε και έπεσε στο ποτάμι που υπήρχε εκεί δίπλα κι έμεινε στο νερό μέχρι που ο ήλιος λιγότεψε την λάμψη του. Έτσι, ο άνεμος παραδέχτηκε την δύναμη του ήλιου κι αποχαιρέτιστηκαν.

Βαθμός δυσκολίας: ☺



3.5 Πώς συμπεριφερόμαι στο δρόμο

Άξονας: Ανάπτυξη εννοιολογικής κατανόησης

Επιδίωξη: Το παιδί να κατανοήσει τις έννοιες ως ανθρώπινα κατασκευάσματα και το ρόλο τους στην επεξήγηση φαινομένων και στην ικανοποίηση καθημερινών αναγκών.

Στόχος:

το παιδί να εντοπίσει και να συζητήσει ορθές και λανθασμένες συμπεριφορές στο δρόμο

Στην ολομέλεια:

Στο **παράρτημα** θα βρείτε την **αφίσα δρόμου** που απεικονίζει μια διασταύρωση, φώτα τροχαίας, Σταμάτης - Γρηγόρης, πεζοδρόμιο, αυτοκίνητο όπου ο οδηγός κρατάει κινητό και τα παιδιά κάθονται στο μπροστινό κάθισμα, άλλο αυτοκίνητο όπου ο οδηγός δεν φοράει ζώνη ασφαλείας, μοτοσικλετιστή χωρίς κράνος, ποδηλάτη που τρώει σάντουιτς, παιδιά που παίζουν στο πεζοδρόμιο ενώ υπάρχει πάρκο.

Με ένα μικρό στεφανάκι εστιάζουμε κάθε φορά σε ένα μέρος της αφίσας και τα παιδιά καλούνται να σχολιάσουν την συμπεριφορά σε αυτό το σημείο.

Ενδεικτικές ερωτήσεις:

- ❖ Τι έχετε να πείτε για αυτό που γίνεται εδώ;
- ❖ Είναι σωστό; Γιατί;
- ❖ Είναι λάθος; Γιατί;
- ❖ Πώς μπορεί να διορθωθεί;

Βαθμός δυσκολίας: 😊 😊



3.6 Τόσες καλές συνήθειες

Άξονας: Προσωπική υγεία και ασφάλεια

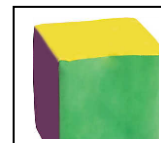
Επιδίωξη: Να εντοπίζει και αναγνωρίζει σημαντικές συμπεριφορές που συμβάλλουν στην ευεξία

Στόχος:

Το παιδί να αναφέρει καλές συνήθειες σε διάφορα πλαίσια

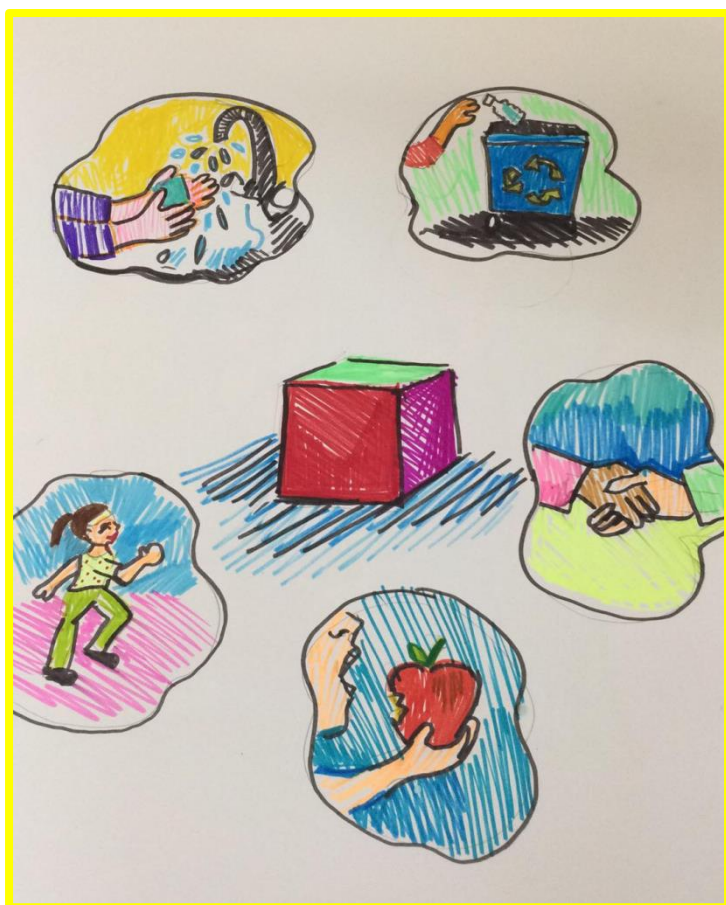
Στην ολομέλεια:

Ο/Η εκπαιδευτικός θα χρειαστεί το ζάρι που έχει στη τάξη του. Στο ζάρι θα τοποθετήσει κάρτες με τους αριθμούς 1,2,3.



Τα παιδιά ρίχνουν το ζάρι και θα πρέπει να αναφέρουν τόσες καλές συνήθειες όσες δείχνει ο αριθμός του ζαριού (συνήθειες σχετικά με το φαγητό, την άσκηση, την προσωπική υγιεινή, την κοινωνική συμπεριφορά, την ευγένεια, τη διατροφή, το περιβάλλον)

Βαθμός δυσκολίας: ☺



3.7 Λέξεις Συγγενείς

Άξονας: Λύση προβλήματος

Επιδίωξη: Να χρησιμοποιεί το λογικό συλλογισμό για να προτείνει λύσεις και να καταλήγει σε συμπεράσματα

Στόχος:

Το παιδί να αναφέρει λέξεις σχετικές με συγκεκριμένο αντικείμενο

Στην ολομέλεια:

Ο/Η εκπαιδευτικός δείχνει την καρτέλα στα παιδιά η οποία είναι χωρισμένη σε 6 κουτάκια. Στο κάθε κουτάκι υπάρχει μία εικόνα (σαπούνι, φαγητό, αυτοκίνητο, κάδος ανακύκλωσης, οικογένεια και γυμναστική). **Ένα παιδί ανακοινώνει την εικόνα που επιλέγει. Τα παιδιά θα πρέπει να αναφέρουν όσες περισσότερες λέξεις σχετικές με το αντικείμενο που το πρώτο παιδί επέλεξε.**

Στο ελεύθερο ή και δομημένο παιχνίδι:

Το υλικό της δραστηριότητας τοποθετείται σε τραπεζάκι για μικρή ομάδα παιδιών.

Βαθμός δυσκολίας: ☺



3.8 Είναι τα χέρια μας καθαρά;

Άξονες: Προσωπική υγεία και ασφάλεια/ Κρίση-κριτική σκέψη

Επιδιώξεις: Να αναπτύξει δεξιότητες προσωπικής υγιεινής/ Να συγκρίνει πληροφορίες, να διαμορφώνει άποψη και να κρίνει καταστάσεις

Στόχος:

Το παιδί να εντοπίσει και να εξηγήσει τη σημασία του πλυσίματος των χεριών πριν από το φαγητό

Στην ολομέλεια:

Ο/Η εκπαιδευτικός ρωτά τα παιδιά αν τα χέρια τους είναι καθαρά. Παιδιά τα οποία δεν θεωρούν ότι τα χέρια τους είναι καθαρά μπορούν να τα πλύνουν. Στη συνέχεια ο/η εκπαιδευτικός βρέχει ένα κομμάτι βαμβάκι με οινόπνευμα και περνά το ίδιο κομμάτι βαμβάκι από την παλάμη κάθε παιδιού. Στο τέλος δείχνει το βαμβάκι στα παιδιά:

Ενδεικτικές ερωτήσεις:

- ❖ Είναι καθαρά τα χέρια σας;
- ❖ Φαίνονται όμως να είναι καθαρά;
- ❖ Πώς καθαρίζουμε τα χέρια μας;
- ❖ Τι προσέχουμε όταν πλένουμε τα χέρια μας;
- ❖ Πώς πλένουμε τα χέρια μας σωστά;

Σε επόμενες επαναλήψεις της δραστηριότητας τα παιδιά πλένουν τα χέρια σωστά και συγκρίνουν τα αποτελέσματα του πειράματος. Είναι το ίδιο λερωμένο το βαμβάκι όσο περνά ο καιρός; Όσο περνά ο καιρός τα παιδιά πλένουν τα χέρια τους πιο σωστά;

Βαθμός δυσκολίας: ☺ ☺



4.ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ



4.1 Το γέλιο είναι μεταδοτικό

Άξονες: Προσωπική υγεία και ασφάλεια/ Κρίση-κριτική σκέψη

Επιδιώξεις: Να αναπτύξει δεξιότητες προσωπικής υγιεινής/ Να συγκρίνει πληροφορίες, να διαμορφώνει άποψη και να κρίνει καταστάσεις

Στόχος:

Το παιδί να εκφράσει τα συναισθήματα και τη διάθεση που του δημιουργεί το γέλιο

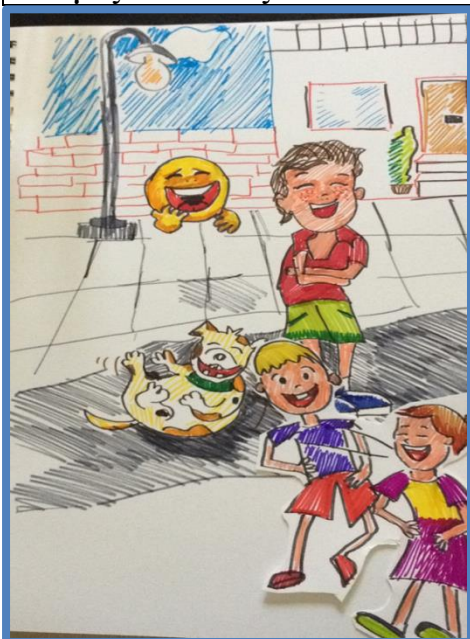
Στην ολομέλεια:

Τα παιδιά κάθονται στον κύκλο. Η νηπιαγωγός τα κοιτάζει δίχως να μιλά μέχρι όλα τα παιδιά να ηρεμήσουν και στην ομάδα να επικρατήσει απόλυτη ησυχία. Στη συνέχεια το στόμα της νηπιαγωγού δημιουργεί ένα αχνό χαμόγελο. Στη συνέχεια το αχνό χαμόγελο γίνεται χαμόγελο. Στη συνέχεια το χαμόγελο γίνεται μικρό, κοφτό γέλιο. Στη συνέχεια το μικρό γέλιο γίνεται λίγο πιο έντονο. Τέλος το γέλιο γίνεται κανονικό, συνεχόμενο και πηγαίος (αναμένεται ότι από ένα σημείο και μετά τα παιδιά θα αρχίσουν και αυτά να γελάνε μαζί με τη νηπιαγωγό. Στο τέλος της δραστηριότητας όλα τα μέλη της ομάδας θα γελάνε). Η νηπιαγωγός ενθαρρύνει τα παιδιά να σχολιάσουν τη δραστηριότητα.

Ενδεικτικές ερωτήσεις:

- ❖ Τι έγινε στη δραστηριότητα;
- ❖ Γιατί αρχίσατε να γελάτε;
- ❖ Πώς νιώσατε όταν γελούσατε;
- ❖ Πώς νιώσατε όταν γελούσαμε όλοι μαζί;

Βαθμός δυσκολίας: ☺



4.2 Παντού και πάντα συναισθήματα

Άξονες: Προσωπική υγεία και ασφάλεια/ Κρίση-κριτική σκέψη

Επιδιώξεις: Να αναπτύξει δεξιότητες προσωπικής υγιεινής/ Να συγκρίνει πληροφορίες, να διαμορφώνει άποψη και να κρίνει καταστάσεις

Στόχος:

Τα παιδιά να:

- περιγράφουν καταστάσεις που βιώνουν τα 4 συναισθήματα
- συζητήσουν πότε οι άλλοι βιώνουν το ίδιο συναίσθημα

Στην ολομέλεια:

Στο παράρτημα/οδηγό σελ. υπάρχουν έτοιμες οι φατσούλες συναισθημάτων. Τις βάζουμε κάτω στη μέση αναποδογυρισμένες. Ένα παιδί γυρίζει στην τύχη μια από τις καρτέλες, ονομάζει το συναίσθημα και αναφέρει πότε το ίδιο βιώνει αυτό το συναίσθημα. Στη συνέχεια κάποια από τα υπόλοιπα παιδιά αναφέρουν πότε αυτά βιώνουν το συγκεκριμένο συναίσθημα. Ενθαρρύνεται συζήτηση με όλα τα παιδιά για όλα αυτά που ακούστηκαν

Ενδεικτικές ερωτήσεις:

- ❖ Βιώνουμε όλοι το ίδιο συναίσθημα στις ίδιες καταστάσεις; Γιατί;
- ❖ Μπορούμε να πούμε ότι υπάρχουν σωστά και λάθος συναισθήματα για συγκεκριμένες καταστάσεις; Γιατί;

Βαθμός δυσκολίας: ☺☺☺



4.3 Η οικογένεια στο τραπέζι

Άξονες: Προσωπική υγεία και ασφάλεια/ Κρίση-κριτική σκέψη

Επιδιώξεις: Να αναπτύξει δεξιότητες προσωπικής υγιεινής/ Να συγκρίνει πληροφορίες, να διαμορφώνει άποψη και να κρίνει καταστάσεις

Στόχος:

Το παιδί να:

- ονομάσει τα αντικείμενα που χρησιμοποιούμε στο τραπέζι όταν τρώμε
- περιγράψει καλές συνήθειες κατά τη διάρκεια του γεύματος στο τραπέζι
- εκφράσει συναισθήματα που δημιουργούνται κατά τη διάρκεια του οικογενειακού γεύματος στο τραπέζι

Στην ολομέλεια:

Ο/Η εκπαιδευτικός παρουσιάζει τις κάρτες **(ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ**

Κάρτα 1: ένα ξύλινο τραπέζι

Κάρτα 2: μια οικογένεια

Κάρτα 3: μαγειρεμένο φαγητό στην κατσαρόλα).

Τα παιδιά περιγράφουν τις εικόνες και συζητούν σχετικά με το οικογενειακό γεύμα στο τραπέζι.

Ενδεικτικές ερωτήσεις:

- ❖ Τι χρειαζόμαστε για να ετοιμάσουμε το τραπέζι για μια οικογένεια; (τραπεζομάντηλο, πιάτα, πιρούνια, μαχαίρια, κουτάλια, ποτήρια, φαγητό, νερό...)
- ❖ Πώς συμπεριφερόμαστε στο τραπέζι και γιατί;
- ❖ Πώς νοιώθουμε όταν είμαστε μαζεμένοι όλοι γύρω από το τραπέζι για φαγητό; Γιατί;

Στο ελεύθερο ή και δομημένο παιχνίδι:

Στο κέντρο μάθησης, κουκλόσπιτο τα παιδιά στρώνουν τραπέζι για την οικογένεια ή/και τους φίλους τους και μπαίνουν σε παιχνίδι ρόλων.

Βαθμός δυσκολίας: ☺☺



4.4 Σε άλλες χώρες πώς τρώνε;

Άξονες: Προσωπική υγεία και ασφάλεια/ Κρίση-κριτική σκέψη

Επιδιώξεις: Να αναπτύξει δεξιότητες προσωπικής υγιεινής/ Να συγκρίνει πληροφορίες, να διαμορφώνει άποψη και να κρίνει καταστάσεις

Στόχος:

Το παιδί να εντοπίσει ομοιότητες και διαφορές ανάμεσα στον τρόπο που οι άνθρωποι τρώνε το φαγητό τους σε διάφορα πολιτισμικά πλαίσια

Στην ολομέλεια:

Ο/Η εκπαιδευτικός δείχνει τις εικόνες και ενθαρρύνει συζήτηση μεταξύ των παιδιών

Ενδεικτικές ερωτήσεις:

- ❖ Τρώνε όλοι οι άνθρωποι το φαγητό τους με τον ίδιο τρόπο;
- ❖ Υπάρχει καλύτερος και χειρότερος τρόπος να τρώμε το φαγητό μας;
- ❖ Εσείς πώς προτιμάτε να τρώτε το φαγητό σας;
- ❖ Μπορούμε να τρώμε με τα χέρια μας σε ένα εστιατόριο στην Κύπρο; Γιατί;

Στο ελεύθερο ή και δομημένο παιχνίδι:

Στο κοινωνικό-δραματικό παιχνίδι τα παιδιά ετοιμάζουν φαγητό και επιλέγουν τον τρόπο με τον οποίο θα το φάνε ορίζοντας το δικό τους κοινωνικό-πολιτισμικό πλαίσιο

Βαθμός δυσκολίας: ☺☺



4.5 Πώς νομίζεις ότι νιώθουν και γιατί;

Άξονες: Προσωπική υγεία και ασφάλεια/ Κρίση-κριτική σκέψη

Επιδιώξεις: Να αναπτύξει δεξιότητες προσωπικής υγιεινής/ Να συγκρίνει πληροφορίες, να διαμορφώνει άποψη και να κρίνει καταστάσεις

Στόχος:

Το παιδί να αναγνωρίσει και να περιγράφει καταστάσεις που δημιουργούν συγκεκριμένα συναισθήματα

Στην ολομέλεια:

Ο/Η εκπαιδευτικός παρουσιάζει την εικόνα που απεικονίζει τέσσερις διαφορετικές καταστάσεις.

1. Αγοράκι που του έπεσε χάμω το σάντουιτς του και ένα άλλο που μοιράζεται το δικό του μαζί του.
2. Τρία παιδάκια που παίζουν χαρούμενα μαζί και ένα κοριτσάκι μόνο του στη γωνιά.
3. Σπασμένο βάζο και μαμά να θυμώνει στο παιδάκι.
4. Τρία παιδάκια αγκαλιασμένα.

Τα παιδιά, αφού την παρατηρήσουν περιγράφουν τις διάφορες καταστάσεις και ονομάζουν τα συναισθήματα που θεωρούν ότι νιώθουν οι άνθρωποι στην εικόνα σε κάθε περίπτωση. Στη συνέχεια περιγράφουν και άλλες περιστάσεις και που μπορεί να προκάλεσαν αυτά τα συναισθήματα.

Βαθμός δυσκολίας: ☺☺☺



4.6 Παιχνίδι Συμφωνών/ Διαφωνών

Άξονες: Προσωπική υγεία και ασφάλεια/ Κρίση-κριτική σκέψη

Επιδιώξεις: Να αναπτύξει δεξιότητες προσωπικής υγιεινής/ Να συγκρίνει πληροφορίες, να διαμορφώνει άποψη και να κρίνει καταστάσεις

Στόχος:

Το παιδί να περιγράφει καταστάσεις που δημιουργούν συγκεκριμένα συναισθήματα

Στην ολομέλεια:

Ο/Η εκπαιδευτικός στις 2 απέναντι πλευρές της τάξης τοποθετεί τις λέξεις εικόνες που αντιπροσωπεύουν τις φράσεις «Συμφωνώ» και «Διαφωνώ» **οδηγός σελ.** και αναφέρει τις πιο κάτω δηλώσεις. Όταν ολοκληρώνεται μια δήλωση τα παιδιά κινούνται προς την καρτέλα που τα εκφράσει. Ακολουθεί συζήτηση για την επιλογή τους. Ο/Η εκπαιδευτικός δεν διαβάζει όλες τις δηλώσεις. Κάθε φορά επιλέγει 3-4 ώστε οι αντιδράσεις των παιδιών να μπορούν να συζητηθούν.

Δηλώσεις:	
Όταν θυμώσω μπορώ να κτυπάω άλλους ανθρώπους	Ποτέ δεν συγχωρώ το παιδάκι που με πόνεσε
Όταν είμαι λυπημένος/η κλαίω	Είναι σωστό να λέμε «συγγνώμη, έκανα λάθος»
Όταν άλλα παιδιά παίρνουν τα παιχνίδια μου τα δαγκώνω	Είναι αστείο να κοροϊδεύω άλλα παιδάκια
Όταν θέλω ένα παιχνίδι που κρατά κάποιο άλλο παιδάκι το αρπάζω από τα χέρια του για να παίξω εγώ	Μπορώ αν θέλω να μην μιλάω για λίγο σε κανέναν
Κάποια παιδάκια είναι φίλοι μου και κάποια όχι αλλά μπορώ να παίζω με όλους	Δεν αρέσουν σε όλους τα ίδια πράγματα
Μπορώ να διαλέγω τους φίλους μου	Είμαστε όλοι διαφορετικοί και αυτό είναι ωραίο
Όταν βλέπω κάποιο παιδάκι να είναι λυπημένο το παρηγορώ	Σε κάποια πράγματα είμαι πολύ καλός/η ενώ σε κάποια άλλα όχι και τόσο καλός/η
Βοηθώ πάντα όποιον χρειάζεται βοήθεια	Αν προσπαθήσω θα γίνω ακόμη καλύτερο παιδί
Η συνεργασία είναι ένας καλός τρόπος να κάνω κάτι που δεν μπορώ μόνος/η μου	Εγώ τα ξέρω όλα

Βαθμός δυσκολίας: ☺☺☺



4.7 Σημεία Πίεσης

Άξονες: Προσωπική υγεία και ασφάλεια/ Κρίση-κριτική σκέψη

Επιδιώξεις: Να αναπτύξει δεξιότητες προσωπικής υγιεινής/ Να συγκρίνει πληροφορίες, να διαμορφώνει άποψη και να κρίνει καταστάσεις

Στόχος:

Το παιδί να χαλαρώσει εφαρμόζοντας σημεία πίεσης

Στην ολομέλεια:

Τα παιδιά κάθονται αναπαικτικά και η νηπιαγωγός υποδεικνύει τα τέσσερα σημεία πίεσης με τη σειρά όπως υποδεικνύει ή εικόνα.

1. Τα παιδιά κάθονται στη καρέκλα τους και τοποθετούν τα χέρια στα **γόνατά** τους, έπειτα πιέζουν προς τα κάτω.
2. Στη συνέχεια βάζουν τα χέρια στους **ώμους** τους και πιέζουν προς τα κάτω.
3. Βάζουν τα χέρια τους στο **στήθος** και **πιέζουν προς τα κάτω**.
4. Τελευταίο σημείο είναι να τοποθετήσουν τα χέρια στο **κεφάλι** τους και να πιέσουν προς τα κάτω.

Βαθμός δυσκολίας: ☺



4.8 Ενδυνάμωση ομάδας

Άξονες: Προσωπική υγεία και ασφάλεια/ Κρίση-κριτική σκέψη

Επιδιώξεις: Να αναπτύξει δεξιότητες προσωπικής υγιεινής/ Να συγκρίνει πληροφορίες, να διαμορφώνει άποψη και να κρίνει καταστάσεις

Στόχος:

Το παιδί να συνεργαστεί με τα άλλα παιδιά ώστε να πετύχουν ένα κοινό στόχο

Στην ολομέλεια:

Τα παιδιά βγαίνουν στην αυλή γύρω από το αναρριχητικό παιχνίδι. Ένα παιδί ανεβαίνει στην κορυφή του παιχνιδιού και τα άλλα στέκονται στη βάση του. Προσπαθούν να ανέβουν. Το παιδί στην κορυφή βοηθά το παιδί που ανεβαίνει τραβώντας το και το παιδί στη βάση σπρώχνοντας. Οι ρόλοι εναλλάσσονται. Στόχος της δραστηριότητας είναι όλα τα παιδιά να ανεβούν με τη βοήθεια των άλλων παιδιών.

Βαθμός δυσκολίας: ☺☺☺



4.9 Είσαι ο οδηγός μου

Άξονες: Προσωπική υγεία και ασφάλεια/ Κρίση-κριτική σκέψη

Επιδιώξεις: Να αναπτύξει δεξιότητες προσωπικής υγιεινής/ Να συγκρίνει πληροφορίες, να διαμορφώνει άποψη και να κρίνει καταστάσεις

Στόχος:

Το παιδί να:

- αναπτύξει σταδιακά εμπιστοσύνη
- αναπτύξει σταδιακά υπευθυνότητα

Στην ολομέλεια:

Τα παιδιά γίνονται ζευγάρια. Το ένα παιδί έχει συνεχώς τα μάτια κλειστά και το άλλο παιδί το καθοδηγεί ώστε και οι δύο να κινηθούν στο χώρο δίχως να συγκρουστούν με άλλα παιδιά .Στη συνέχεια οι ρόλοι αλλάζουν.

Βαθμός δυσκολίας: ☺☺



4.10 Είμαστε αυτοκόλλητοι

Άξονες: Προσωπική υγεία και ασφάλεια/ Κρίση-κριτική σκέψη

Επιδιώξεις: Να αναπτύξει δεξιότητες προσωπικής υγιεινής/ Να συγκρίνει πληροφορίες, να διαμορφώνει άποψη και να κρίνει καταστάσεις

Στόχος:

Το παιδί να:

- Συντονίζει σταδιακά τις κινήσεις του
- Αναπτύξει σταδιακά υπευθυνότητα

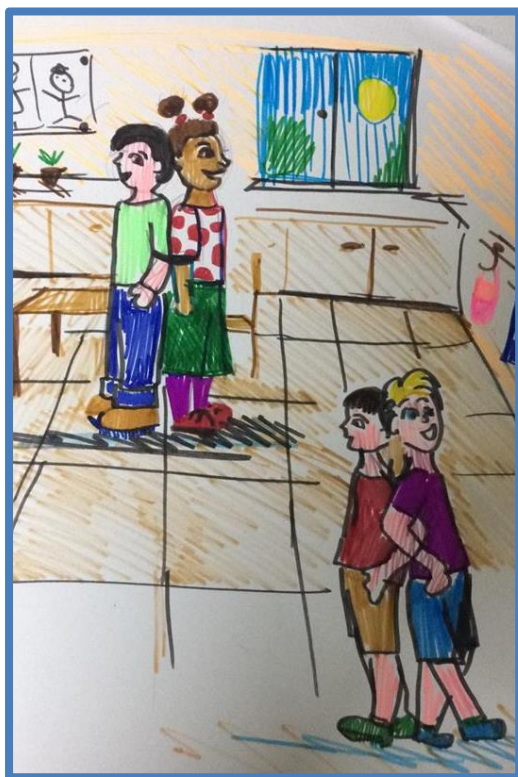
Στην ολομέλεια:

Τα παιδιά γίνονται ζευγάρια. Κάθε ζευγάρι κινείται στο χώρο με τις πλάτες συνεχώς ενωμένες, συνδέοντας τους ώμους τους όπως την εικόνα. Καλούνται να κινηθούν στο χώρο ακολουθώντας τις οδηγίες του εκπαιδευτικού (π.χ. περπατήστε σε ευθεία γραμμή, γύρω από τα τραπέζια κ.λ.π.)

Στο τέλος της δραστηριότητας τα παιδιά συζητούν για τα συναισθήματα που τους δημιουργήθηκαν κατά τη δραστηριότητα.

- **Πώς νοιώσατε;**
- **Σας άρεσε; Γιατί;**

Βαθμός δυσκολίας: ☺☺



4.11 Όχι στον εκφοβισμό

Αξονες: Προσωπική υγεία και ασφάλεια/ Κρίση-κριτική σκέψη

Επιδιώξεις: Να αναπτύξει δεξιότητες προσωπικής υγιεινής/ Να συγκρίνει πληροφορίες, να διαμορφώνει άποψη και να κρίνει καταστάσεις

Στόχος:

Τα παιδιά να:

- συζητήσουν πως μπορούν να βοηθούν ένα άλλο άτομο που βιώνει δυσάρεστο συναίσθημα
- αναπτύξει σταδιακά ευαισθησία σχετικά με τον εκφοβισμό

Στην ολομέλεια:

Την πρώτη φορά που θα παρουσιαστεί η καρτέλα η νηπιαγωγός διαβάζει το τετράστιχο:

**Μικρό παιδί σαν δώ να κλαίει
δεν μπορώ να υποφέρει
θα νοιαστώ, θα βοηθήσω
μόνο δεν θα το αφήσω**

Η νηπιαγωγός συζητά με τα παιδιά σχετικά με το νόημα του τετράστιχου

Ενδεικτικές ερωτήσεις:

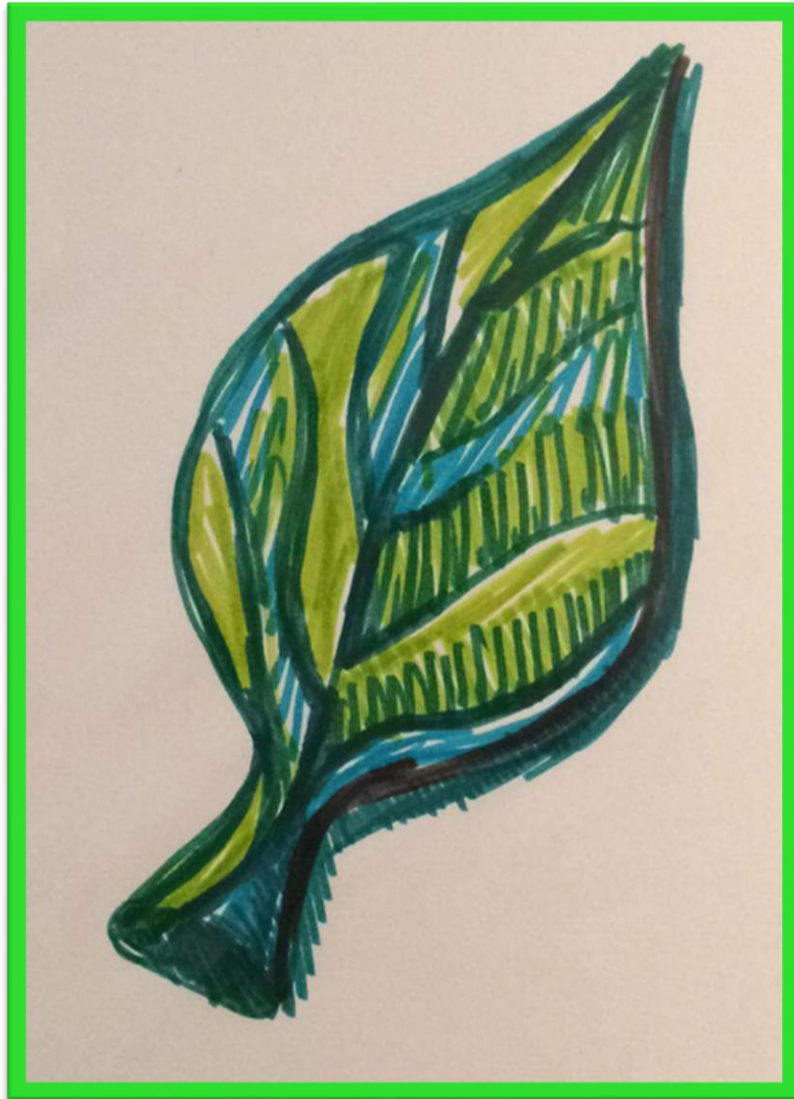
- ❖ Γιατί μπορεί να κλαίει ένα παιδί;
- ❖ Τι μπορούμε εμείς να κάνουμε για αυτό;
- ❖ Γιατί να νοιαστώ και να βοηθήσω;

Τις επόμενες φορές που θα επιλεγεί η συγκεκριμένη καρτέλα τα παιδιά απαγγέλλουν το τετράστιχο μόνα τους. Μπορούν να του προσθέσουν ρυθμό και κίνηση.

Βαθμός δυσκολίας: ☺☺



5. ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



5.1 Επαναχρησιμοποιούμε

Άξονες: Προσωπική υγεία και ασφάλεια/ Κρίση-κριτική σκέψη

Επιδιώξεις: Να αναπτύξει δεξιότητες προσωπικής υγιεινής/ Να συγκρίνει πληροφορίες, να διαμορφώνει άποψη και να κρίνει καταστάσεις

Στόχος:

Το παιδί να εισηγηθεί και να εφαρμόσει τρόπους επαναχρησιμοποίησης υλικών

Στην ολομέλεια:

Ο/Η εκπαιδευτικός παρουσιάζει καρτέλα όπου άχρηστο υλικό επαναχρησιμοποιείται (π.χ ένα άδειο μπουκάλι νερού γίνεται μαράκα). Τα παιδιά συζητούν σχετικά με τα άχρηστα αντικείμενα (πλαστικά μπουκάλια, περιοδικά, εφημερίδες, άδειες συσκευασίες) και τρόπους επαναχρησιμοποίησης τους

Στο ελεύθερο ή και δομημένο παιχνίδι:

Σε τραπέζι τοποθετούνται διάφορα άχρηστα υλικά και τα παιδιά τα χρησιμοποιούν για να φτιάξουν με αυτά κάτι καινούριο και χρήσιμο. Έμφαση δίνεται στη χρησιμότητα της κατασκευής την οποία τα παιδιά μπορούν να χρησιμοποιούν στο σχολείο ή στο σπίτι

Βαθμός δυσκολίας: 😊😊



5.2 Ρύπανση

Άξονες: Προσωπική υγεία και ασφάλεια/ Κρίση-κριτική σκέψη Επιδιώξεις: Να αναπτύξει δεξιότητες προσωπικής υγιεινής/ Να συγκρίνει πληροφορίες, να διαμορφώνει άποψη και να κρίνει καταστάσεις
Στόχος: Το παιδί να ευαισθητοποιηθεί σταδιακά σχετικά με τη ρύπανση του περιβάλλοντος
Στην ολομέλεια: Ο/Η εκπαιδευτικός παρουσιάζει στα παιδιά την εικόνα και αφού την παρατηρήσουν τη συζητούν. Βοηθητικές ερωτήσεις: ❖ Τι έχετε να πείτε; ❖ Πώς μαζεύτηκαν τόσα πολλά απορρίμματα; ❖ Ποιους μπορεί να επηρεάσει αυτή η κατάσταση; Γιατί; ❖ Τι μπορούμε να κάνουμε εμείς, για να το διορθώσουμε αυτό;
Επέκταση: με βάση τα όσα είπαν τα παιδιά συζητώντας την εικόνα δημιουργούν ένα σύντομο δράμα με μουσική/ ήχο/ κίνηση
Στο ελεύθερο ή και δομημένο παιχνίδι: Τα παιδιά συνθέτουν την εικόνα η οποία είναι κομμένη σε παζλ (οδηγός σελ.) και συζητάνε μεταξύ τους για αυτό.
Βαθμός δυσκολίας: 😊😊



5.3 Ηχορύπανση

Άξονες: Προσωπική υγεία και ασφάλεια/ Κρίση-κριτική σκέψη

Επιδιώξεις: Να αναπτύξει δεξιότητες προσωπικής υγιεινής/ Να συγκρίνει πληροφορίες, να διαμορφώνει άποψη και να κρίνει καταστάσεις

Στόχος:

Το παιδί να ευαισθητοποιηθεί σταδιακά σχετικά με την ηχορύπανση

Στην ολομέλεια:

Ο/Η εκπαιδευτικός παρουσιάζει στα παιδιά την εικόνα και αφού την παρατηρήσουν τη συζητούν.

Βοηθητικές ερωτήσεις:

- ❖ Τι γίνεται εδώ;
- ❖ Πώς δημιουργήθηκε αυτή η κατάσταση;
- ❖ Ποιους μπορεί να επηρεάσει αυτή η κατάσταση; Γιατί;
- ❖ Τι μπορούμε να κάνουμε εμείς, για να το διορθώσουμε αυτό;

Επέκταση: με βάση τα όσα είπαν τα παιδιά συζητώντας την εικόνα δημιουργούν ένα σύντομο δράμα με μουσική/ ήχο/ κίνηση

Στο ελεύθερο ή και δομημένο παιχνίδι:

Τα παιδιά συνθέτουν την εικόνα η οποία είναι κομμένη σε παζλ (οδηγός σελ) και συζητάνε μεταξύ τους για αυτό.

Βαθμός δυσκολίας: ☺☺



5.4 Ρύπανση του αέρα

Άξονες: Προσωπική υγεία και ασφάλεια/ Κρίση-κριτική σκέψη

Επιδιώξεις: Να αναπτύξει δεξιότητες προσωπικής υγιεινής/ Να συγκρίνει πληροφορίες, να διαμορφώνει άποψη και να κρίνει καταστάσεις

Στόχος:

Το παιδί να ευαισθητοποιηθεί σταδιακά σχετικά με την ρύπανση του αέρα

Στην ολομέλεια:

Ο/Η εκπαιδευτικός παρουσιάζει στα παιδιά την εικόνα και αφού την παρατηρήσουν τη συζητούν.

Βοηθητικές ερωτήσεις:

- ❖ Τι γίνεται εδώ;
- ❖ Πώς δημιουργήθηκε αυτή η κατάσταση;
- ❖ Ποιους μπορεί να επηρεάσει αυτή η κατάσταση; Γιατί;
- ❖ Τι μπορούμε να κάνουμε εμείς, για να το διορθώσουμε αυτό;

Επέκταση: με βάση τα όσα είπαν τα παιδιά συζητώντας την εικόνα δημιουργούν ένα σύντομο δράμα με μουσική/ ήχο/ κίνηση

Στο ελεύθερο ή και δομημένο παιχνίδι:

Τα παιδιά συνθέτουν την εικόνα η οποία είναι κομμένη σε παζλ (οδηγός σελ) και συζητάνε μεταξύ τους για αυτό.

Βαθμός δυσκολίας: ☺☺



5.5 Το νερό στη ζωή μας

Άξονες: Προσωπική υγεία και ασφάλεια/ Κρίση-κριτική σκέψη

Επιδιώξεις: Να αναπτύξει δεξιότητες προσωπικής υγιεινής/ Να συγκρίνει πληροφορίες, να διαμορφώνει άποψη και να κρίνει καταστάσεις

Στόχος:

Το παιδί να:

- συζητήσει σχετικά με το ρόλο της βροχής και γενικά του νερού στη ζωή του ανθρώπου
- αναφέρει τρόπους ορθής κατανάλωσης του νερού
- προτείνει τρόπους εξοικονόμησης του νερού

Στην ολομέλεια:

Ο/Η εκπαιδευτικός απαγγέλλει το ποίημα στα παιδιά και συζητά σχετικά με τα οφέλη της βροχής στη ζωή του ανθρώπου.

Το τραγούδι της βροχής (από το βιβλίο «365 Μύθοι», τόμος 6, Παπαμηχαήλ Libbres)

Πλιτς, πλατς, πλο

Ποια είμαι εγώ;

Είμαι η βροχή,

Κτυπώ τη σκεπή.

Είμαι η βροχή,

κάνω μουσική.

Χωρίς εμένα δεν έχει ζωή.

Τα λουλούδια δεν φυτρώνουν,

τα δέντρα δεν μεγαλώνουν,

δεν έχει σιτάρι για ψωμί

και χωρίς ψωμί

ο άνθρωπος δεν ζει

Ενδεικτικές ερωτήσεις:

- ❖ Πότε βρέχει;
- ❖ Γιατί είναι ωφέλιμη η βροχή;
- ❖ Τι θα γινόταν αν δεν είχαμε νερό;
- ❖ Πώς πρέπει να συμπεριφερόμαστε σχετικά με την κατανάλωση νερού; Γιατί

Στο ελεύθερο ή και δομημένο παιχνίδι:

Στο εικαστικό παιχνίδι υπάρχει καρότσι με διάφορα υλικά (χαρτί σε διάφορα χρώματα, σχοινί, κορδέλες, υφάσματα, παστέλ και χαρτί κλπ). Τα παιδιά δημιουργούν το δικό τους εικαστικό έργο για να δείξουν την αξία του νερού στη ζωή μας. 22222

Βαθμός δυσκολίας: ☺☺



5.6 Για εσένα άχρηστο, για εμένα χρήσιμο

Άξονες: Προσωπική υγεία και ασφάλεια/ Κρίση-κριτική σκέψη

Επιδιώξεις: Να αναπτύξει δεξιότητες προσωπικής υγιεινής/ Να συγκρίνει πληροφορίες, να διαμορφώνει άποψη και να κρίνει καταστάσεις

Στόχος:

Το παιδί να:

- συζητήσει σχετικά με την αξία της επαναχρησιμοποίησης αντικειμένων
- συζητήσει σχετικά με τη σχετικότητα της χρησιμότητας των αντικειμένων

Στην ολομέλεια:

Ο/Η εκπαιδευτικός αφηγείται την ιστορία και παρουσιάζει την εικόνα. Στη συνέχεια συζητά με τα παιδιά σχετικά με την αξία της επαναχρησιμοποίησης αλλά και τη σχετικότητα της χρησιμότητας διαφόρων αντικειμένων.

Το παλιό κουκλόσπιτο

Σε μια γωνία της αποθήκης βρισκόταν πεταμένο εδώ και πολύ καιρό το παλιό κουκλόσπιτο της Ραχήλ. Δεν το ήθελε πια, το βαρέθηκε, είχε άλλα καινούρια παιχνίδια και τα προτιμούσε από το παλιό κουκλόσπιτο. Μια μέρα, λοιπόν, αποφάσισε να το πετάξει. Το κουβάλησε μόνη της στον κάδο των σκουπιδιών έξω από το σπίτι. Την άλλη μέρα το πρωί το απορριματοφόρο πέρασε από τη γειτονιά της. Μάζεψε όλα τα σκουπίδια μαζί και το παλιό κουκλόσπιτο.

Πέρασε πολύς καιρός και η Ραχήλ ξέχασε το παλιό κουκλόσπιτο. Μια μέρα η Ραχήλ μαζί με τον μπαμπά και τη μεγάλη της αδελφή πήγαν για βόλτα στο πάρκο. Κάθε φορά που πήγαιναν στο πάρκο με τον μπαμπά περνούσαν υπέροχα! Έπαιζαν μπάλα ή έκανα βόλτες με τα ποδήλατα. Σήμερα η αδελφή της Ραχήλ κλώτσησε τη μπάλα πολύ μακριά και η Ραχήλ πήγε να ψάξει να τη βρει. Καθώς όμως έψαχνε για τη μπάλα τι να δει; Το παλιό της κουκλόσπιτο!!!!!! Κοίταξε προσεκτικά από τα μικρά του παράθυρα. Μέσα καθόταν ένα μικρούλι, καφέ πουλάκι, ένα σπουργίτι.

- Μα πώς; Ρώτησε η Ραχήλ όλο απορία

- Το σπιτάκι σου έπεσε από το απορριματοφόρο εδώ έξω από το πάρκο. Για πολύ καιρό διάφοροι άνθρωποι το κλωτσούσαν από ‘δω και από ‘κει μέχρι που μια μέρα κάποιος κύριος το σήκωσε και το έφερε εδώ στη γωνιά του πάρκου ανάμεσα στους θάμνους. Όταν το είδα χάρηκα πολύ. Μάζεψα κλαδάκια και χορταράκια και όπως βλέπεις έφτιαξα εδώ μια ζεστή φωλίτσα, **απάντησε το πουλάκι.**

Ενδεικτικές ερωτήσεις:

- ❖ Τελικά το κουκλόσπιτο ήταν άχρηστο;
- ❖ Για ποιόν ήταν άχρηστο και για ποιόν ήταν χρήσιμο;
- ❖ Τί άλλο θα μπορούσε να κάνει η Ραχήλ αντί να το πετάξει στα σκουπίδια;

Βαθμός δυσκολίας: ☺☺



5.7 Τι θα αλλάζα;

Άξονες: Προσωπική υγεία και ασφάλεια/ Κρίση-κριτική σκέψη
Επιδιώξεις: Να αναπτύξει δεξιότητες προσωπικής υγιεινής/ Να συγκρίνει πληροφορίες, να διαμορφώνει άποψη και να κρίνει καταστάσεις
Στόχος: Το παιδί να συζητήσει σχετικά με τα θετικά και αρνητικά στοιχεία του αστικού περιβάλλοντος
Στην ολομέλεια: Στα παιδιά παρουσιάζεται εικόνα μιας πόλης. Νηπιαγωγός και παιδιά συζητούν σχετικά με την εικόνα και στη συνέχεια η νηπιαγωγός θέτει το ερώτημα «Τι θα άλλαζες;».
Στο ελεύθερο ή και δομημένο παιχνίδι: Τα παιδιά μετατρέπουν άχρηστο υλικό (κουτιά, κιβώτια, συσκευασίες) σε κομμάτια οικοδομικού υλικού παρεμβαίνοντας σε αυτό όπου και όπως θέλουν ώστε να το καταστήσουν κατάλληλο για το σκοπό αυτό. Στη συνέχεια χρησιμοποιούν το υλικό στο οικοδομικό ή/και εικαστικό παιχνίδι τους δημιουργώντας την πόλη που εκείνα θα ήθελαν. Εισήγηση επέκτασης: Τα παιδιά βελτιώνουν ένα στοιχείο του περιβάλλοντος τους με τη βοήθεια της νηπιαγωγού ή και ειδικών
Βαθμός δυσκολίας: ☺☺

5.8 Έλα, έλα να σου πω...

Άξονες: Προσωπική υγεία και ασφάλεια/ Κρίση-κριτική σκέψη

Επιδιώξεις: Να αναπτύξει δεξιότητες προσωπικής υγιεινής/ Να συγκρίνει πληροφορίες, να διαμορφώνει άποψη και να κρίνει καταστάσεις

Στόχος:

Το παιδί να συσχετίσει καθημερινά αντικείμενα με ορθή οικολογική συμπεριφορά

Στην ολομέλεια:

Πριν ξεκινήσει η δραστηριότητα, τα παιδιά επιλέγουν το αντικείμενο με το οποίο θα παίξουν το παιχνίδι (το αντικείμενο πρέπει να έχει σχέση με το περιβάλλον πχ άδειο πλαστικό μπουκάλι, ρολό από χαρτί κουζίνας, άδειο μεταλλικό δοχείο, ένα λουλούδι, ένα ποτήρι νερό κλπ.).

Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο και απαγγέλλουν το τετράστιχο:

Έλα φίλε, έλα εδώ
έχω κάτι να σου πω
το περιβάλλον αγαπώ
άκου τώρα τι θα πω

Το αντικείμενο που έχουν επιλέξει το δίνουν ο ένας στον άλλον. Το παιδί που κρατά το αντικείμενο στο τέλος του τετράστιχου θα πρέπει να πει κάτι σχετικό με το αντικείμενο που έχει επιλεγεί και το περιβάλλον, στο αντί του παιδιού που κάθεται δίπλα του. Η πληροφορία περνά από το ένα παιδί στο άλλο, στο αντί ψιθυριστά μέχρι να φτάσει στο παιδί που το είπε. Αυτή ήταν η πληροφορία; Κατάφεραν τα παιδιά να τη μεταφέρουν σωστά;

Βαθμός δυσκολίας: ☺☺



5.9 Μια σακούλα κολυμπά

Αξονες: Προσωπική υγεία και ασφάλεια/ Κρίση-κριτική σκέψη

Επιδιώξεις: Να αναπτύξει δεξιότητες προσωπικής υγιεινής/ Να συγκρίνει πληροφορίες, να διαμορφώνει άποψη και να κρίνει καταστάσεις

Στόχος:

Το παιδί σταδιακά να καλλιεργήσει περιβαλλοντικά ορθές συμπεριφορές

Στην ολομέλεια:

Η εικόνα απεικονίζει μια πλαστική άδεια σακούλα στην θάλασσα να περνά μπροστά από τους λουόμενους. Τα παιδιά την παρατηρούν και συζητούν για αυτή.

Ενδεικτικές Ερωτήσεις:

- ❖ Πως βρέθηκε η σακούλα στη θάλασσα;
- ❖ Τι θα κάνατε εσείς αν την βλέπατε στην θάλασσα; Γιατί;
- ❖ Ποιες οι επιπτώσεις στο περιβάλλον μας από τις πλαστικές σακούλες που πετάμε;

Βαθμός δυσκολίας: ☺



5.10 Περπατώ, περπατώ...

Άξονες: Προσωπική υγεία και ασφάλεια/ Κρίση-κριτική σκέψη

Επιδιώξεις: Να αναπτύξει δεξιότητες προσωπικής υγιεινής/ Να συγκρίνει πληροφορίες, να διαμορφώνει άποψη και να κρίνει καταστάσεις

Στόχος:

Τα παιδιά να αναφέρουν στοιχεία σχετικά με συγκεκριμένα φυσικά ή τεχνητά περιβάλλοντα

Στην ολομέλεια:

Τα παιδιά περπατούν στο χώρο λέγοντας:

«περπατώ, περπατώ μες το δάσος και βλέπω...Τι βλέπω;». Αναφέρουν τι βλέπουν στο δάσος επαναλαμβάνοντας το ρυθμικό και περπατώντας.

Σε επόμενες επαναλήψεις της δραστηριότητας το δάσος μπορεί να αντικατασταθεί με άλλα περιβάλλοντα (στην παραλία, στο ποτάμι, στο πάρκο, στον κήπο, στο δρόμο κλ.π).

Βαθμός δυσκολίας: ☺



Γ. Επιστολές προς τους γονείς

Το Πρωινό Γεύμα

Αγαπητοί Γονείς,

Γνωρίζετε ότι: Το πρωινό γεύμα πριν από το σχολείο βοηθά την καλή φυσική και πνευματική κατάσταση;

Γεγονότα:

- ✓ Έρευνα σε 1558 Κυπριόπουλα ηλικίας 4-8 (μελέτη IDEFICS) έδειξε ότι τα αγόρια και τα κορίτσια που τρώνε συστηματικά πρωινό πριν από το σχολείο έχουν καλύτερο προφίλ θρεπτικής πρόσληψης καλύτερο βάρος σε σχέση με το ύψος τους και μετρήσεις τριγλυκεριδίων και πίεσης εντός φυσιολογικών ορίων.
- ✓ Ένα σωστό πρόγευμα μπορεί να είναι: ένα ποτήρι γάλα και δημητριακά ή ένα ποτήρι γάλα με φρυγανιά και τυρί., τα οποία δεν χρειάζονται ιδιαίτερο χρόνο προετοιμασίας και καταναλώνονται γρήγορα.
- ✓ Πρόγευμα θεωρείτε αυτό που καταναλώνουμε μέσα σε 2 ώρες αφού ξυπνήσουμε.
- ✓ Όταν οι γονείς τρώνε πρωινό καθημερινά, το πιο πιθανό είναι και τα παιδιά να μουν στη συνήθεια να κάνουν το ίδιο.

Για περισσότερες πληροφορίες για τη σημαντικότητα του πρωινού γεύματος επισκεφτείτε το:

www.pi.ac.cy

www.childhealth.ac.cy

www.IDEFICSstudy.eu

www.ifamilystudy.eu



Χρήση Πολυμέσων Με Οθόνη

Αγαπητοί Γονείς,

Γνωρίζετε ότι: Η χρήση ηλεκτρονικών συσκευών με οθόνη (κινητά, τάμπλετ, ηλεκτρονικοί υπολογιστές, τηλεόραση, κονσόλες κτλ) προάγει την καθιστική ζωή, την παχυσαρκία, αυξάνει τα λιπίδια στο αίμα, με όλα όσα αυτά συνεπάγονται;

Γεγονότα:

- ✓ Η Αμερικάνικη Ακαδημία Παιδιατρικής (AAP) συστήνει στους γονείς (α) να αποθαρρύνουν την παρακολούθηση τηλεόρασης σε παιδιά μικρότερα των 2 ετών, (β) να περιορίσουν τη χρήση πολυμέσων συσκευών σε **1-2 ώρες** την ημέρα για παιδιά άνω των 2 ετών.
- ✓ Οι έρευνες τόσο στη Κύπρο όσο και στο εξωτερικό έδειξαν ότι τα παιδιά και οι έφηβοι που χρησιμοποιούν ηλεκτρονικές συσκευές με οθόνη περισσότερο από 2 ώρες την ημέρα μειώνουν την ψυχική, πνευματική και κοινωνική τους υγεία.

Αντί ηλεκτρονικές συσκευές με οθόνη προτιμήστε να έχετε μαζί σας υλικά και παιχνίδια, με τα οποία μπορούν να παίξουν τα παιδιά ομαδικά παιχνίδια μεταξύ τους ή με την οικογένεια τους. Παιχνίδια που να τους δίνουν την ευκαιρία να σκέφτονται, να παίζουν με σειρά και να εξασκούνται στην ουσία και τη λεπτομέρεια, π.χ. ένα δοχείο πλαστισίνη, μικρό επιτραπέζιο παιχνίδι, μολύβια και χαρτί, πάζλ κτλ.

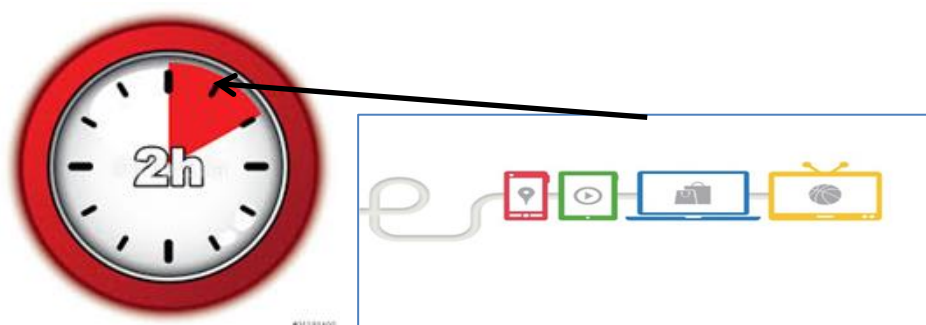
Για περισσότερες πληροφορίες για τη σωστή χρήση πολυμέσων με οθόνη επισκεφτείτε το:

www.pi.ac.cy

www.childhealth.ac.cy

www.IDEFICSstudy.eu

www.ifamilystudy.eu



Υπερβολική Χρήση Πολυμέσων με Οθόνη

Αγαπητοί Γονείς,

Θα θέλαμε να σας υπενθυμίσουμε ότι η Παιδιατρική Εταιρία Κύπρου και οι ειδικοί συστήνουν η **συνολική χρήση** πολυμέσων με οθόνη (κινητά, τάμπλετ, υπολογιστές, τηλεόραση, κονσόλες) να μην υπερβαίνει τις **1-2 ώρες** ανά ημέρα.

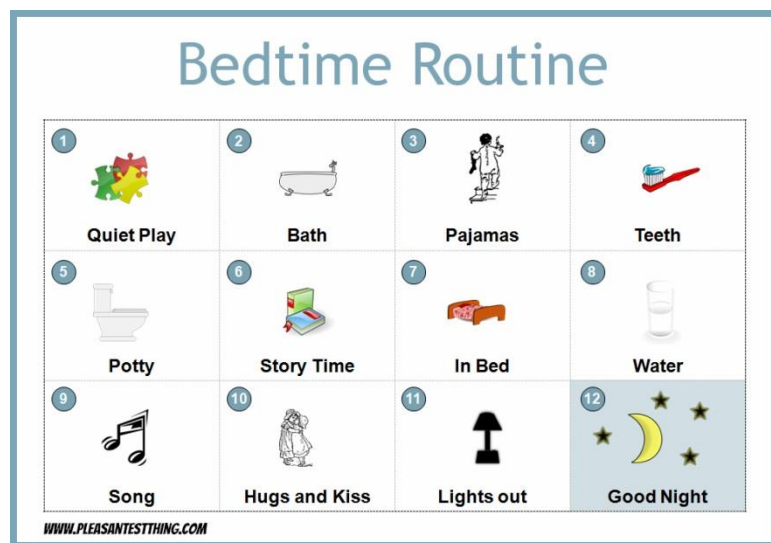
Γνωρίζετε ότι:

Ο χρόνος που περνάμε σε οθόνες μπορεί να παρεμποδίσει τον **ύπνο** τόσο των παιδιών μας όσο και το δικό μας με τρεις τρόπους:

- ✓ **Χρόνος** - η χρήση ηλεκτρονικών συσκευών μπορεί να μας καθυστερήσει από το να πάμε για ύπνο, με αποτέλεσμα να κοιμόμαστε λιγότερο
- ✓ **Περιεχόμενο** - όταν δούμε κάτι συναρπαστικό πριν ξαπλώσουμε, όπως για παράδειγμα ένα έργο δράσης αυτό μπορεί να μας προκαλέσει συναισθηματικές και ορμονικές αντιδράσεις όπως την παραγωγή στον οργανισμό μας αδρεναλίνης η οποία μπορεί να μειώσει την ικανότητα μας να κοιμηθούμε και να παραμείνουμε σε ύπνο.
- ✓ **Φως** - οι περισσότερες ψηφιακές οθόνες εκπέμπουν μπλε φως ή υψηλής ενέργειας ορατά μήκη κύματος φωτός (HEV). Το μπλε φως είναι γνωστό ότι καταστέλλει την ορμόνη του ύπνου μελατονίνη, προκαλώντας μια τεχνητή αίσθηση εγρήγορσης με συνέπεια τις διαταραχές του ύπνου.

Το ιδανικότερο είναι να έχουμε μια σταθερή ρουτίνα ύπνου για τα παιδιά μας που να διαρκεί 30-60 λεπτά, όπου να κλείνουν όλα τα πολυμέσα με οθόνη και να αφιερώνουμε χρόνο με το παιδί μας, για παράδειγμα ξεκινώντας με ένα ζεστό μπάνιο, πλύσιμο των δοντιών και καταλήγοντας σε παραμυθάκι.

Φτιάξτε/ Γράψτε τη δική σας ρουτίνα ύπνου:



Σωστή Χρήση Πολυμέσων με Οθόνη

Αγαπητοί Γονείς,

Η τεχνολογία έχει μπει πλέον για τα καλά τόσο στη δική μας ζωή, όσο και των παιδιών μας. Αυτό έχει και τα θετικά του όπως η ψυχαγωγία, η μόρφωση, η άμεση ενημέρωση, οι γενικές γνώσεις κτλ. Όμως καλό είναι να μάθουμε στα παιδιά μας να τη χρησιμοποιούν με ασφάλεια. Επιμένουμε η συνολική χρήση πολυμέσων με οθόνη να μην υπερβαίνει τις **1-2 ώρες ανά ημέρα**.

Γνωρίζετε ότι:

- ✓ Ανοιγοκλείνουμε τα μάτια μας 15-20 φορές ανά λεπτό; Όταν όμως είμαστε προσκολλημένοι σε οθόνη για μεγάλο χρονικό διάστημα, το ανοιγοκλείσιμο των ματιών μειώνεται στο μισό προκαλώντας ερεθισμό, ξηρότητα, κούραση των ματιών ακόμα και θολή όραση!
- ✓ Ακριβώς όπως και άλλους μυς στο σώμα, τα μάτια χρειάζονται μια ποικίλη «προπόνηση» και κάποια ανακούφιση από την παρατεταμένη καταπόνηση.

Εφαρμόστε τον κανόνα 20-20-20:

Κάθε 20 λεπτά που είστε στον υπολογιστή ή το κινητό, κοιτάξτε μακριά σε κάποιο αντικείμενο που βρίσκεται 20 πόδια μακριά για 20 δευτερόλεπτα ή περισσότερο. Αυτό θα αφήσει τους μυς των ματιών να χαλαρώσουν!



Φυσική Δραστηριότητα

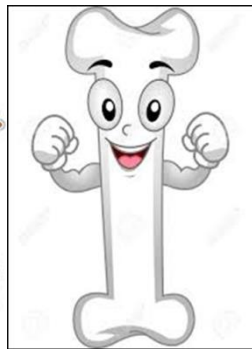
Αγαπητοί Γονείς,

Γνωρίζετε ότι: οι ειδικοί συστήνουν ότι τα παιδιά προσχολικής ηλικίας χρειάζονται τουλάχιστο **2 ώρες** την ημέρα φυσική άσκηση. Αυτή η φυσική άσκηση πρέπει να έχει **μέτρια με έντονης έντασης**. **Φυσική άσκηση είναι το ενεργό παιχνίδι** όπως το κρυφτό, το γύρο-γύρο όλοι, το τραμπολίνο, το ποδήλατο, ο χορός, το σχοινάκι, το τρέξιμο, το κολύμπι, η γυμναστική ή το σκαρφάλωμα.

Γεγονότα:

- ✓ Η γυμναστική **βελτιώνει την υγεία των οστών**. Στη μελέτη IDEFICS, η οποία έγινε στη Κύπρο και σε άλλες επτά ευρωπαϊκές χώρες, βρέθηκε ότι τα παιδιά που τρέχουν γρήγορα τα 40 μέτρα, τα παιδιά που έχουν μεγαλύτερο άλμα και εκείνα που ασκούν περισσότερο το σώμα τους, έχουν και πιο υγιή κόκκαλα, αφού η οστική τους πυκνότητα είναι μεγαλύτερη.
- ✓ Επειδή η άσκηση βοηθά να χρησιμοποιούμε οξυγόνο, προκαλεί το σώμα μας να καίει το αποθηκευμένο λίπος και βοηθά να διατηρούμε ένα **φυσιολογικό βάρος**.

Στην άσκηση δεν ξεχνάμε να πίνουμε και εμείς και τα παιδιά μας NEPO για να βοηθήσει το σώμα να αντισταθμίσει την εφίδρωση.



Κοιμάται το παιδί σας ικανοποιητικά;

Αγαπητοί Γονείς,

Γνωρίζετε ότι: τα παιδιά προσχολικής ηλικίας χρειάζονται **11 με 13 ώρες ύπνου** κατά τη διάρκεια της νύχτας ενώ τα παιδιά του δημοτικού σχολείου χρειάζονται περίπου 10 με 11 ώρες ύπνου κατά τη διάρκεια της νύχτας;

Γεγονότα:

- ✓ Ο ύπνος είναι απαραίτητος για την υγεία και την ανάπτυξη ενός παιδιού. Προάγει την παρατηρητικότητα, την επίδοση και την ευεξία. Τα παιδιά που κοιμούνται αρκετά είναι λιγότερο ευάλωτα σε προβλήματα συμπεριφοράς.
- ✓ Στη μελέτη IDEFICS, η οποία έγινε στη Κύπρο και σε άλλες επτά ευρωπαϊκές χώρες, βρέθηκε ότι τα παιδιά και οι έφηβοι που κοιμούνται λιγότερο από 8 ώρες έχουν: (α) ψηλότερο δείκτη μάζα σώματος, (β) ξοδεύουν περισσότερο χρόνο μπροστά στη τηλεόραση, (γ) είναι λιγότερο δραστήρια/οι και λιγότερο ενεργητικά/οι, (ε) έχουν χαμηλότερη επίδοση στα μαθήματα και (ζ) συγκεντρώνονται λιγότερο στη τάξη.
- ✓ Στη Κύπρο, βρέθηκε ότι σχεδόν 30% των παιδιών κοιμούνται λιγότερο από 8 ώρες.

Αν το παιδάκι σας ξύπνα το πρωί χαρούμενο και γεμάτο ενέργεια είναι σημάδι ότι κοιμήθηκε ικανοποιητικά. Εάν όμως δυσκολεύεται να ξυπνήσει το πρωί, νυστάζει και γκρινιάζει, δοκιμάστε να πηγαίνει για ύπνο νωρίτερα.

Για περισσότερες πληροφορίες για τη καλή ποιότητα ύπνου των παιδιών επισκεφτείτε το:

www.pi.ac.cy

www.childhealth.ac.cy

www.ifamilystudy.eu



Αναζωογονήστε το παιδί σας με ΝΕΡΟ

Αγαπητοί Γονείς,

Γνωρίζετε ότι: τα παιδιά θα πρέπει να πίνουν τουλάχιστον **5 μεγάλα ποτήρια ή 6 μικρά ποτήρια νερό καθημερινά**; Πίνοντας αρκετό νερό κατά τη διάρκεια της μέρας διατηρούμε την καλή λειτουργία του σώματος, γεγονός που προάγει την καλή φυσική και πνευματική μας κατάσταση. Ειδικά ως προς τα παιδιά, τα βοηθά περισσότερο στις σχολικές τους επιδόσεις αφού μικρή αφυδάτωση φέρνει και υπνηλία επίσης τα κρατά υγιή.

Πως μπορώ να βοηθήσω το παιδί μου να μάθει να πίνει αρκετό νερό;

1. Δείξτε στο παιδί σας ότι σας αρέσει και προτιμάται να πίνεται νερό. Γίνετε παράδειγμα προς μίμηση για το παιδί σας, πίνοντας νερό οποιαδήποτε στιγμή της μέρας, δείχνοντας ακόμη ότι το απολαμβάνεται.
2. Αφήστε το παιδί σας να πίνει νερό όποτε θέλει και θέστε κανόνες για την κατανάλωση αναψυκτικών/ φρουτοποτών στο σπίτι. Φροντίστε να είναι πάντα διαθέσιμο και εύκολα προσβάσιμο το πόσιμο νερό στο σπίτι και ενθαρρύνετε τα παιδιά να πίνουν απεριόριστη ποσότητα. Παράδειγμα κανόνων για τη κατανάλωση ανθυγιεινών ποτών είναι ένα αναψυκτικό την εβδομάδα, μόνο το σαββατοκύριακο ή σε πάρτι.
3. Υιοθετήστε καινούργιες συνήθειες όπως να πίνετε νερό με ή μετά από κάθε γεύμα. Έτσι το παιδί σας ήδη θα πίνει 3 ποτήρια την ημέρα!
4. Κάντε την κατανάλωση νερού εύκολη και ελκυστική για το παιδί σας.
5. Μαζί με το παιδί σας δοκιμάστε διαφορετικά είδη νερού: της βρύσης, εμφιαλωμένο, ανθρακούχο, μη ανθρακούχο... Μπορείτε επίσης να δείξετε στο παιδί σας πώς να φτιάχνει τσάι και να δοκιμάσετε μαζί διάφορες γεύσεις του.



Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι νόστιμα!

Αγαπητοί Γονείς,

Γνωρίζετε ότι: τα παιδιά προσχολικής ηλικίας χρειάζονται τουλάχιστο 1 με 2 μερίδες φρούτου και 4 με 6 κουτάλια λαχανικών κάθε μέρα; Τα περισσότερα παιδιά τρώνε λιγότερα φρούτα και λαχανικά από ότι συνιστάται για την καλή τους υγεία. Οι βιταμίνες που εμπεριέχουν τα φρούτα και τα λαχανικά προφυλάσσουν από ασθένειες όπως οι καρδιοπάθειες και οι καρκίνοι.

Πως μπορώ να βοηθήσω το παιδί μου να τρώει περισσότερα φρούτα και λαχανικά;

1. Τρώτε φρούτα και λαχανικά **μαζί** με το παιδί σας. Η δική σας ευχαρίστηση να τρώτε φρούτα και λαχανικά θα παρακινήσει και τα παιδιά να κάνουν το ίδιο. Στα περισσότερα παιδιά αρέσει να πλένουν και να ετοιμάζουν φρούτα και λαχανικά για να τα μοιραστούν μαζί σας. Εμπλέξατε τα στη διαδικασία και προετοιμαστείτε για λίγη ακαταστασία!
2. Αν τα φρούτα και τα λαχανικά είναι καθαρισμένα, κομμένα, σερβιρισμένα και εύκολα προσβάσιμα ακόμα και όταν παίζουν στο σπίτι, τα παιδιά θα τα φάνε πιο εύκολα.
3. Σερβίρετε φρούτα και λαχανικά σε διάφορες περιστάσεις έτσι ώστε να τα δεχτεί το παιδί σας. Συχνά τα παιδιά χρειάζονται 10 ή περισσότερες φορές να δουν ένα φαγητό πριν να το δοκιμάσουν και χρειάζονται τουλάχιστο 2 μπουκιές μέχρι να τους αρέσει. Προτρέψετε τα παιδιά σας σε διαφορετικές περιστάσεις και χωρίς πίεση να δοκιμάσουν κάποιο φρούτο ή λαχανικό. Χρειάζεται υπομονή και επιμονή!
4. Δώστε φρούτα και κομμένα λαχανικά στα παιδιά σας ως δεκατιανό ή απογευματινό σνακ (αντί π.χ. μπισκότα). Με αυτό τον τρόπο μειώνετε την κατανάλωση ανθυγιεινών σνακ και βοηθάτε τα παιδιά σας να πάρουν την καθημερινή ποσότητα φρούτων και λαχανικών που χρειάζονται.



www.shutterstock.com · 115913542

Ενθαρρύνω το παιδί μου να είναι πιο δραστήριο

Αγαπητοί Γονείς,

Θα θέλαμε να σας υπενθυμίσουμε ότι τα παιδιά προσχολικής ηλικίας χρειάζονται τουλάχιστο **2 ώρες την ημέρα** φυσική άσκηση. Η φυσική δραστηριότητα, σε συνδυασμό με υγιεινή διατροφή είναι ο καλύτερος τρόπος για την υγιή ανάπτυξη των παιδιών. Μερικά από τα πολλά πλεονεκτήματα που τους παρέχουν: αναπτύσσουν, γερά κόκαλα, μύες και πνεύμονες, ευλυγισία, ισορροπία και ικανότητα συντονισμού, ευτυχία και ευεξία κάνουν νέους φίλους, μειώνουν το στρες,.

Πως μπορώ να ενθαρρύνω την οικογένειά μου να γίνει πιο δραστήρια;

- ✓ Σημαντικότερο για τα παιδιά δεν είναι η ποσότητα χρόνου αλλά η ποιότητα χρόνου που τους αφιερώνουμε. Περάστε χρόνο με το παιδί σας ως δραστήριος γονιός. Όταν τα παιδιά σας βλέπουν ότι διασκεδάζετε με διάφορες δραστηριότητες, θα παρακινηθούν και αυτά να είναι πιο δραστήρια. Μπορείτε να παίξετε μαζί τους έξω στην αυλή, στο κοντινότερο πάρκο. Δοκιμάστε με τα παιδιά σας στο σπίτι παραδοσιακά παιχνίδια που παίζατε εσείς μικροί. Κάντε ποδήλατο μαζί τους ή «αγώνες», τρέξιμο, χοροπηδήματος, κουτσό, μετακινώντας λίγο τα έπιπλα στο σπίτι.
- ✓ Μειώστε το χρόνο ξεκούρασης και αντικαταστήστε τον με δραστηριότητες. Αντί να παρακολουθούν τηλεόραση, να παίζουν βιντεοπαιχνίδια ή να σερφάρουν στο διαδίκτυο, τα παιδιά σας μπορούν να είναι δραστήρια, παίζοντας μαζί σας διάφορα παιχνίδια όπως φρίσμπι, μπάλα και σχοινάκι.
- ✓ Δοκιμάστε να επιβραβεύετε το παιδί σας με φυσική άσκηση. Αν τα παιδιά έχουν κάνει καλή δουλειά και προσπάθεια, όπως να μαζέψουν τα παιχνίδια τους, μάθανε τα λόγια τους για τη σχολική παράσταση ή άκουγαν τη δασκάλα στην τάξη κτλ. μπορείτε να τα ανταμείψετε προσφέροντας τους μια φυσική δραστηριότητα που τους αρέσει όπως το κολύμπι, επίσκεψη σε λούνα παρκ, μπάλα στο πάρκο.



Η οικογένεια στο τραπέζι

Αγαπητοί Γονείς,

Στο σχολείο τα παιδάκια μίλησαν για τις καλές συνήθειες κατά τη διάρκεια του γεύματος. Μίλησαν για τα αντικείμενα που χρησιμοποιούμε, τη συμπεριφορά και τα συναισθήματα που δημιουργούνται..

Το γνωρίζετε; οι έρευνες επιβεβαιώνουν ότι όταν μια οικογένεια τρώει μαζί γύρω από το τραπέζι είναι καλό για το πνεύμα, το μυαλό και την υγεία των μελών της οικογένειας.

Γεγονότα:

- ✓ Η Ευρωπαϊκή μελέτη IDEFICS που συμπεριλάβανε και Κυπρίοπουλα, έχει δείξει ότι παιδιά κάτω των δέκα χρονών, τα οποία τρώνε τακτικά με την οικογένεια, τυγχάνουν οικογενειακής θαλπωρής και διατηρούν ένα αίσθημα ευεξίας, αντιμετωπίζουν **50% λιγότερες** πιθανότητες να γίνουν υπέρβαρα ή παχύσαρκα.
- ✓ Έχει αποδειχτεί ότι τα γεύματα που τρώγονται μπροστά από τη τηλεόραση δεν φέρνουν τα ίδια οφέλη στη ψυχική και σωματική υγεία όπως αυτά που καταναλώνονται στο τραπέζι. Οικογενειακά γεύματα μπροστά από τη τηλεόραση πρέπει να είναι η εξαίρεση και όχι ο κανόνας ενός σπιτιού.
- ✓ Μην ξεχνάτε να έχετε ρεαλιστικές απαιτήσεις από τα παιδιά σας. Για παράδειγμα, δεν αναμένουμε από τα μικρά παιδιά να παραμείνουν για 30 με 40 λεπτά στο τραπέζι για το φαγητό! Καλύτερα ένα ευχάριστο, σύντομο γεύμα που μπορεί να μεγαλώσει σε χρόνο καθώς το παιδί σας ωριμάζει, παρά ένα γεύμα με πολλούς κανόνες και διαφωνίες.



«Θέλω να το κάνω μόνη μου!» Πότε; Πώς; Γιατί;

Αγαπητοί Γονείς,

Πολλοί από εσάς διερωτάστε πότε το παιδί σας θα είναι έτοιμο ή αρκετά μεγάλο για να μάθει μερικές βασικές δεξιότητες, τα καθήκοντα του ή να εξυπηρετεί τον εαυτό του σε κάποια πράγματα. Επιπλέον, αρκετές φορές τα παιδιά ζητούν να κάνουν κάτι μόνα τους και εμείς το αποφεύγουμε λόγω χρόνου ή από το φόβο να μη λερώσει ή να μη λερωθεί. Μερικά παιδιά μαθαίνουν βασικές δεξιότητες από μόνα τους, όμως υπάρχουν παιδιά που αν δεν τους το ζητήσουμε ή αν δεν αφιερώσουμε χρόνο να μάθουν κάποια πράγματα, δεν θα τα κάνουν.

Πιο κάτω θα βρείτε τα πιο συνηθισμένα από τα πολλά πράγματα που καλό είναι να διδάξουμε στα παιδιά μας, τις ηλικίες που μπορούμε να αρχίσουμε να τους τα διδάσκουμε και τις ηλικίες που θα φτάσουν τα παιδιά μέχρι να τα κάνουν εντελώς μόνα τους:

- ✓ Πλένουν τα δόντια: από 1½ ετών μπορούν να αρχίσουν να κρατάνε τη οδοντόβουρτσα στο στόμα τους και τα βοηθάμε εμείς να τα καθαρίσουν καλά. Μέχρι 7-8 χρονών μπορούν να το κάνουν σωστά μόνα τους
 - ✓ Ντυθούν και Ξεντυθούν: 2 με 4 ετών
 - ✓ Συγυρίζουν τα παιχνίδια τους: 2 με 5 ετών
 - ✓ Βάζουν το πιάτο τους στο νεροχύτη: 3 με 5 ετών
 - ✓ Στρώνουν το κρεβάτι τους: 3 με 6 ετών
 - ✓ Δένουν τα παπούτσια τους: από 4 με 6 ετών μπορούμε να αρχίσουμε να τους δείχνουμε και να προσπαθούν
 - ✓ Μπάνιο με επίβλεψη: 4 με 6 ετών
 - ✓ Ετοιμάζουν τη σχολική τους τσάντα: 4 με 7 ετών
-
- ❖ Είναι σημαντικό να έχετε την αίσθηση πότε να διδάξετε συγκεκριμένα πράγματα, έτσι ώστε να μην πιέζετε το παιδί σας όταν δεν είναι έτοιμο. Για παράδειγμα, η προσδοκία ενός τετράχρονου να κάνει μπάνιο εντελώς μόνο και να κάνει σαμπουάν τα μαλλιά του δεν είναι ρεαλιστικό και θα δημιουργούσε υπερβολικό άγχος γι' αυτόν.
 - ❖ Όταν τα παιδιά καταφέρουν να κάνουν κάτι είναι μεγάλη πηγή αυτοεκτίμησης και ευχαρίστησης.
 - ❖ Όταν το παιδί σας βλέπει ότι οι συμμαθητές του μπορούν π.χ. να δένουν τα παπούτσια τους ή να φυσάνε τη μύτη τους και αυτός/η δεν μπορεί τότε θα αισθάνεται λιγότερο σίγουρος/η για τον εαυτό του/της.
 - ❖ Τα μαθήματα αυτοεξυπηρέτησης πρέπει να διδάσκονται σταδιακά. Έτσι, αν το παιδί σας άρχισε να ντύνεται, ενθαρρύνετε το να τραβήξει τα παντελόνια του όπως έκανε την τελευταία φορά και βοηθήστε το στο επόμενο βήμα του βάζοντας του τη φανέλα.
 - ❖ Συχνό εμπόδιο που καθυστερεί την πρόοδο των παιδιών είναι ότι αναλαμβάνουμε τα καθήκοντα όταν βιαζόμαστε. Μερικές φορές αφήστε το να το κάνουν αργότερα (π.χ. να συγυρίσουν τα παιχνίδια τους). Όταν είναι πραγματικά απαραίτητο να βιαστούμε, βεβαιωθείτε ότι το παιδί γνωρίζει το λόγο: "Το κάνω αυτή τη φορά πολύ, πολύ γρήγορα για να φτάσουμε στο σχολείο πριν χτυπήσει το κουδούνι".



Όμορφα και υγιή δόντια

Αγαπητή γονεΐς,

Γνωρίζετε ότι: τα νεογιλά δόντια είναι τα πρώτα δόντια που εμφανίζονται στο στόμα, γύρω στον 6^ο μήνα από τη γέννηση και ολοκληρώνονται στην ηλικία των 2½ χρονών περίπου. Η αντίληψη ότι τα νεογιλά δόντια δεν έχουν ιδιαίτερη σημασία γιατί αντικαθίστανται με καινούργια, είναι εντελώς **λανθασμένη**. Πρέπει να φροντίζουμε τα παιδικά δόντια γιατί είναι πολλή σημαντικά για τους πιο κάτω λόγους:

- ✓ Για τη σωστή ανάπτυξη του στοματογναθικού συστήματος του παιδιού. Διατηρούν τον χώρο για τα μόνιμα δόντια και τα καθοδηγούν στις σωστές θέσεις.
- ✓ Βοηθούν στη φώνηση και στην ομιλία.
- ✓ Βοηθούν στη μάσηση της τροφής.
- ✓ Βοηθούν στην εμφάνιση.

Η τερηδόνα εμφανίζεται και στα παιδιά. Η τερηδόνα για να δημιουργηθεί πρέπει να συνυπάρχουν 3 βασικοί παράγοντες: Τα μικρόβια- Η διατροφή- Ο ξενιστής. **Τα μικρόβια** της τερηδόνας που ζουν στο στόμα μας, ενώνονται με τη ζάχαρη ή το άμυλο των τροφών (**τη διατροφή**) και παράγουν τα οξέα. Αυτά τα οξέα προσβάλουν την αδαμαντίνη (σμάλτο δοντιών = **ξενιστής**) αφαιρώντας ασβέστιο. Η συχνή πρόσληψη τέτοιων τροφών, σε συνδυασμό με φτωχή φροντίδα των δοντιών και ευαίσθητα δόντια προκαλεί τη δημιουργία τερηδόνας.

Επειδή από τα ομορφότερα πράγματα στον κόσμο είναι τα παιδικά χαμόγελα, σημαντικό είναι τα παιδιά μας να επισκέπτονται τακτικά τον οδοντίατρο και να φροντίζουμε τη στοματική υγεία τους με τους ακόλουθους τρόπους:

- ❖ **Αποφεύγουμε τροφές και ποτά με μεγάλη περιεκτικότητα ζάχαρης.** Όταν δεν καταναλώνουν συχνά ζάχαρη, τότε τα βακτηρίδια δεν μπορούν να σχηματίσουν τόσα οξέα ώστε να διαλυθεί η αδαμαντίνη των δοντιών.
- ❖ **Βουρτσίζουμε τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα** (πρωί - βράδυ). Επιβλέπετε τα παιδιά όταν βουρτσίζουν τα δόντια τους, μέχρι την ηλικία των 8 ετών.
- ❖ **Χρησιμοποιούμε φθοριούχο οδοντόκρεμα.** Το φθόριο συμβάλλει σημαντικά στη δημιουργία υγιών δοντιών, μειώνει τη διάλυση και αυξάνει την απορρόφηση ασβεστίου από τα δόντια, μειώνει τον πολλαπλασιασμό των μικροβίων. Κάνει τα δόντια πιο σκληρά και ως εκ τούτου πιο ανθεκτικά απέναντι στα οξέα που συμβάλλουν στην ανάπτυξη τερηδόνας. Η οδοντόπαστα μεταφέρει το φθόριο στα δόντια καθημερινά.

Για περισσότερες πληροφορίες για υγιή και όμορφα δόντια επισκεφτείτε την ιστοσελίδα:
www.cspd.com.cy



Κάντε τον ήλιο σύμμαχο σας!

Αγαπητοί Γονείς,

Στο σχολείο τα παιδάκια συζήτησαν για τον ήλιο, τι πρέπει να προσέχουν και πως μπορούν να προστατευτούν. Ολοένα και περισσότερες μελέτες δείχνουν πως η έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία έχει και ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία. Το σώμα μας δημιουργεί **βιταμίνη D** από το άμεσο ηλιακό φως στο δέρμα μας. Χρειαζόμαστε τη βιταμίνη D για να βοηθήσουμε το σώμα να απορροφήσει ασβέστιο και φωσφορικά από τη διατροφή μας. Αυτά τα μέταλλα είναι σημαντικά για υγιή οστά, δόντια και μυς. Η έκθεση στο ηλιακό φως επηρεάζει επίσης την παραγωγή σεροτονίνης και μελατονίνης που είναι υπεύθυνες για τους κερκαδικούς ρυθμούς του σώματος, επηρεάζοντας ακόμα και τη διάθεση.

Η έκθεση στον ήλιο όμως μπορεί να προκαλέσει βλάβες στο δέρμα, στα μάτια, στο αμυντικό σύστημα, ακόμα και καρκίνο. Σε μια Μεσογειακή χώρα, όπως είναι η Κύπρος όπου τα περισσότερα παιδιά είναι εκτεθειμένα στον ήλιο για αρκετό χρονικό διάστημα είναι σημαντικό να απαντηθούν τα ερωτήματα:

Τελικά πόσος ήλιος κάνει καλό;

Δεν υπάρχει κάποιος χρυσός κανόνας ή κώδικας που να απαντάει σε αυτό το ερώτημα. Διάφοροι παράγοντες παίζουν ρόλο όπως είναι οι καιρικές συνθήκες ή το χρώμα του δέρματος. Σε γενικές γραμμές όμως, για τη Κύπρο περίπου 10-20 λεπτά στο ηλιακό φως, όχι σε ώρες αιχμής (10.00 π.μ. έως 16.00 μ.μ) είναι υπεραρκετές για τη σύνθεση βιταμίνης D.

Πως προστατεύω το παιδί μου;

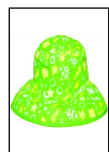
Τα παιδιά δεν χρειάζεται να βρίσκονται στην πισίνα ή στην παραλία κατά τις διακοπές για να εκτεθούν για μεγάλο χρονικό διάστημα στον ήλιο. Γι'αυτό το δέρμα τους χρειάζεται προστασία από τις επιβλαβείς υπεριώδεις ακτινοβολίες του ήλιου:



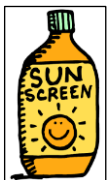
Αναζητήστε σκιά. Οι ακτίνες UV είναι ισχυρότερες και πιο επιβλαβείς κατά τη διάρκεια του μεσημεριού, έτσι προσπαθείστε να μην εκτίθενται στον ήλιο τα παιδιά σας αυτές τις ώρες.



Φορέστε τους ελαφρά ρούχα. Για να σιγουρευτείτε ότι δεν τα διαπερνά η ηλιακή ακτινοβολία, τοποθετήστε το χέρι σας κάτω από το ρούχο, αν δεν το βλέπετε τότε το ρούχο είναι ικανό να απορροφήσει την ηλιακή ακτινοβολία.



Φορέστε τους καπέλο. Καπέλα που σκιάζουν το πρόσωπο, το κεφάλι, τα αυτιά και το λαιμό είναι εύχρηστα και παρέχουν μεγάλη προστασία.



Χρησιμοποιήστε αντηλιακό. Ο δείκτης προστασίας πρέπει να είναι μεγαλύτερος του 15 και να αναγράφει ότι προστατεύει από τις υπεριώδεις ακτινοβολίες A, B (UVA, UVB).

Η οικογένειά μου τρώει Μεσογειακά;

Αγαπητοί Γονείς,

Οι περισσότεροι από εσάς γνωρίζουν ή έχουν ακούσει τον όρο «**Μεσογειακή διατροφή**». Είναι η παραδοσιακή διατροφή στις Μεσογειακές χώρες και χαρακτηρίζεται ιδιαίτερα από υψηλή κατανάλωση λαχανικών και ελαιόλαδου και μέτρια κατανάλωση πρωτεϊνών. Η Μεσογειακή διατροφή προτείνεται πλέον σε όλες τις χώρες του κόσμου ως μια από τις πιο υγιεινές, που καλό θα ήταν να υιοθετείται απ'όλη την οικογένεια.

Γνωρίζετε ότι: Τα αποτελέσματα για τη διατροφή με βάση τη Μεσογειακή διατροφή κατατάσσουν την Κύπρο στην τελευταία θέση μεταξύ των οκτώ χωρών της μελέτης IDEFICS. Έρευνες του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου σε συνεργασία με το Ινστιτούτο Υγεία του Παιδιού διαπιστώνουν τη χαμηλή ποιότητα της διατροφής των μαθητών της Κύπρου σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης με τα πιο κάτω χαρακτηριστικά:

- ✱ Η διατροφική πρόσληψη των παιδιών ήταν υψηλή σε ολικό λίπος, κορεσμένα λιπαρά οξέα, πρωτεΐνη και χοληστερόλη, ενώ παράλληλα ήταν χαμηλή σε φυτικές ίνες και κάποιες βιταμίνες.
- ✱ Σημαντικό ποσοστό παιδιών είχαν χαμηλή πρόσληψη μαγνησίου και Βιταμίνης C και υψηλή πρόσληψη νατρίου.
- ✱ Η διατροφή πολλών έφηβων κοριτσιών ήταν ανεπαρκής σε Βιταμίνη B6 και σίδηρο.

Πως μπορώ να κάνω τη διατροφή μου πιο Μεσογειακή;

- ✓ Ελαιόλαδο: να γίνει η κύρια πηγή πρόσληψης λιπιδίων. Η μοναδική σύνθεση του δίνει υψηλή αντίσταση στις θερμοκρασίες μαγειρέματος και γι'αυτό καλό είναι να χρησιμοποιείται για μαγείρεμα καθώς και για σαλάτες.
- ✓ Λαχανικά: να καταναλώνονται καθημερινά με κάθε γεύμα, όχι μόνο μαγειρεμένα/ψημένα αλλά και ωμά. Προσφέρεται ποικιλία χρωμάτων και υφών που έχουν διάφορα αντιοξειδωτικά και προστατευτικές ουσίες.
- ✓ Φρούτα: να καταναλώνονται καθημερινά, μπορείτε να τα προσφέρεται για επιδόρπιο.
- ✓ Δημητριακά: να καταναλώνονται καθημερινά (ψωμί, ζυμαρικά., ρύζι, κουσκούς κτλ.) κατά προτίμηση ολικής αλέσεως, αφού μερικά πολύτιμα θρεπτικά συστατικά όπως το μαγνήσιο, το φώσφορο και οι ίνες χάνονται κατά τη διάρκεια της επεξεργασίας.
- ✓ Γαλακτοκομικά προϊόντα: προτιμήστε τα στη μορφή χαμηλών λιπαρών γιαούρτι και τυρί. Συμβάλλουν στην υγεία των οστών.
- ✓ Ψάρι: προσπαθήστε να καταναλώνετε εβδομαδιαία (2 ή περισσότερες φορές), είναι πλούσια σε ωμέγα 3 και ωμέγα 6 λιπαρά οξέα.
- ✓ Όσπρια: να καταναλώνονται 2 με 3 φορές την εβδομάδα.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε το:

www.pi.ac.cy

www.childhealth.ac.cy

www.ifamilystudy.eu

