

Προς έναν υγιεινό τρόπο ζωής...

Ελευθερία Στουπάκη

ΠΕ 60 - Νηπιαγωγός

1ο Νηπιαγωγείο Μαρκόπουλου Ωρωπού

elstoupaki@sch.gr

Εισαγωγή

Η περιβαλλοντική εκπαίδευση και η θεμελίωση ενός υγιεινού τρόπου ζωής από την προσχολική ηλικία αποτελούν όραμά μας.

Λέξεις - κλειδιά

Υγιεινή διατροφή, ρουτίνες σκέψης για διατροφή, παραγωγή - κατανάλωση

Σκοπός

Να φυτέψουμε χωρίς χρήση φαρμάκων και να καταναλώσουμε τα φυτεμένα.

Να διερευνήσουμε τι ήδη ξέρουμε και να εκφράσουμε τι θα θέλαμε να μάθουμε για την υγιεινή διατροφή.

Να εμπνεύσουμε έναν υγιεινό τρόπο ζωής.

Να δημιουργήσουμε και να εικονογραφήσουμε το δικό μας βιβλίο συνταγών.

Να το κοινοποιήσουμε σε έντυπη και ψηφιακή μορφή.

Μεθοδολογία - Δραστηριότητες

Φυτέματα λαχανικών και αρωματικών φυτών, όπως ρόκα, πατάτες, καρότα και ρίγανη, λεβάντα, δυόσμο. Φροντίδα και μοίρασμα. Υλοποιήθηκε ως μία φυσική σύνδεση παραγωγής και κατανάλωσης.

Ρουτίνες σκέψης με το διάγραμμα: K – W- L – H (Know, Want to know, Learned, How I learned). Στην αρχή τέθηκαν μόνο τα δύο πρώτα ερωτήματα στην ολομέλεια: Τι ξέρω. Τι θέλω να μάθω.

Αναζητήσαμε πληροφορίες στο διαδίκτυο και σε βιβλία για την ιατρική και συγκεκριμένα τη διατροφή.

Αναλύσαμε την πυραμίδα της διατροφής και συζητήσαμε για τη ρήση του Ιπποκράτη “Η τροφή σου είναι το φάρμακό σου και το φάρμακό σου είναι η τροφή σου” και μέσω της ιδεοθύελλας καταγράψαμε.

Δόθηκε η “εργασία” στα παιδιά να αναζητήσουν στο οικείο τους περιβάλλον μια υγιεινή συνταγή.

Στη ολομέλεια αποτυπώσαμε όλες τις ιδέες των παιδιών.

Τις ταξινομήσαμε ανά κατηγορίες, όπως πρωινό, δεκατιανό, γλυκό, μεσημεριανό.

Τις εικονογραφήσαμε ανά ομάδες (ομαδοσυνεργατική). Κάθε ομάδα με τα μέλη της συζητούσε την ιδέα της και ζωγράφιζε σχετικά. Κάθε σελίδα είχε ένα διαφορετικό θέμα.

Τυπώσαμε το βιβλίο και το μοιραστήκαμε. Το αναρτήσαμε στην ιστοσελίδα του Νηπιαγωγείου μας.

Κατά τον αναστοχασμό συζητήσαμε από το αρχικό διάγραμμα K – W- L – H, τις δύο τελευταίες ερωτήσεις: Τι έμαθα. Πώς το έμαθα.

Βιβλιογραφία

Λαγγουράνης, Α., (2008), *Ποιος μπορεί να μας γιατρέψει;*, εκδ. Κουκκίδα

Υ.Α αριθμ. 13646/ Δ1, ΦΕΚ 687/ τ. Β' / 10-02-2023, *Πρόγραμμα Σπουδών για την Προσχολική Εκπαίδευση.*