

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Διατροφή • Ασφάλεια • Ψυχική και Συναισθηματική Υγεία • Σεξουαλική Διαπαιδαγώγηση

ΕΥΘΥΜΙΑ ΑΝΔΡΙΩΤΗ • ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΥ

Ζω καλύτερα

Για παιδιά
4-8 ετών

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ
Αγγελική Ρελάκη



Δραστηριότητες
και παιχνίδια
για την καλλιέργεια
δεξιοτήτων

ΜΕΤΑΙΧΜΙΘ



ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Ε Κ Δ Ο Σ Ε Ι Σ

ΣΕΙΡΑ εκπαιδευτικά βιβλία για την Προσχολική Εκπαίδευση

Ευθυμία Ανδριώτη, Κωνσταντίνα Αρμενιάκου *Ζω καλύτερα*

Δραστηριότητες και παιχνίδια για
την καλλιέργεια δεξιοτήτων

Πρώτη έκδοση: Αύγουστος 2023
**Επιμέλεια έκδοσης και διόρθωση
τυπογραφικών δοκιμών:** Μαρία Γονιδάκη
Ηλεκτρονική σελιδοποίηση: Σοφία Ζώρα
Μακέτα εξωφύλλου: Δήμητρα Μηλιώρη

© 2022, Εκδόσεις **ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ**
και Ευθυμία Ανδριώτη,
Κωνσταντίνα Αρμενιάκου

ISBN 978-618-03-3653-5
ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 83653
Κ.Ε.Π. 5846, **Κ.Π.** 18883



Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιοδήποτε μέσο ή τρόπο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Ιπποκράτους 118, 114 72 Αθήνα
τηλ.: 211 3003500, fax: 211 3003562
metaixmio.gr
e-mail: metaixmio@metaixmio.gr

Κ Ε Ν Τ Ρ Ι Κ Η Δ Ι Α Θ Ε Σ Η
Ασκληπιού 18, 106 80 Αθήνα
τηλ.: 210 3647433, fax: 211 3003562

Β Ι Β Λ Ι Ο Π Ω Λ Ε Ι Α

1. Ασκληπιού 18, 106 80 Αθήνα
τηλ.: 210 3647433, fax: 211 3003562
2. Πολυχώρος, Ιπποκράτους 118, 114 72 Αθήνα
τηλ.: 211 3003580, fax: 211 3003581



Περιεχόμενα



Χρήσιμες πληροφορίες
για γονείς και εκπαιδευτικούς6
Γνωριμία με τον ήρωα του βιβλίου9

Δραστηριότητες

ΥΓΕΙΑ: ΔΙΑΤΡΟΦΗ – ΑΥΤΟΜΕΡΙΜΝΑ, ΟΔΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Διατροφή	11
Αγαπημένο φαγητό	12
Ώρα για φαγητό!	13
Φρούτα και λαχανικά	14
Πού μεγαλώνουν;	15
Τροφική αλυσίδα.....	16
Τροφή, το δώρο της φύσης.....	17
Τα τρόφιμα	18
Διαφορετικές γεύσεις.....	19
Οι ομάδες των τροφίμων	20
Μεσογειακή διατροφή	22
Υγιεινό κολατσιό	23
Υγιεινό γεύμα	24
Στοματική υγεία	25
Σπατάλη τροφίμων	26
Βιώσιμη διατροφή	28
Ασφάλεια στον δρόμο	29
Ερωτηματολόγιο	30
Ποιος είναι ο Κ.Ο.Κ.;	31
Οι φωτεινοί σηματοδότες	32
Τα σήματα οδικής κυκλοφορίας	34
Ο τροχονόμος.....	36
Παίζω τον τροχονόμο!	37
Περπατώ σωστά στον δρόμο	38
Ασφάλεια στο αυτοκίνητο	39
Οδηγώ σωστά το ποδήλατο	40
Βιώσιμη μετακίνηση.....	42
Γίνε εφευρέτης!.....	43
Δίπλωμα πεζού	44
Ασφάλεια στο σπίτι, στη θάλασσα, στο διαδίκτυο	45
Ασφάλεια στο σπίτι.....	46
Ασφάλεια στο παιχνίδι	48
Πρώτες βοήθειες.....	49
Ασφαλής κολύμβηση.....	50
Ηλιοπροστασία.....	51
Νιώθω ασφαλής.....	52

Ασφαλής στο διαδίκτυο.....53
Ποτέ ή πάντα;.....54

ΨΥΧΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ – ΠΡΟΛΗΨΗ

Συναισθήματα	55
Ερωτηματολόγιο	56
Χαρά και λύπη	57
Ο φόβος μοιάζει με.....	58
Μίλα για τους φόβους σου.....	59
Τα σημάδια του φόβου	60
Διώξε τον φόβο!.....	61
Θυμός.....	62
Όταν θυμώνεις... ..	63
Πώς νιώθουν οι άλλοι;.....	64
Σχολικός εκφοβισμός	65
Ερωτηματολόγιο	66
Οι ενοχλητικοί	67
Σχολικός εκφοβισμός.....	68
Φιλία – Επικοινωνία – Συνεργασία	69
Οι φίλοι μου	70
Η φίλια είναι ένα λουλούδι	71
Συνέντευξη με τον καλύτερό σου φίλο.....	72
Μαζί περνάμε καλύτερα	73
Συνεργάζομα	74
ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ – ΣΞΞΟΥΑΛΙΚΗ ΔΙΑΠΑΙΔΑΓΩΓΗΣΗ	
Μαθαίνω το σώμα μου, το αγαπώ και το φροντίζω	75
Γνωρίζω το σώμα μου	76
Τα όργανα του σώματος.....	77
Φροντίζω το σώμα μου.....	78
Οι πέντε αισθήσεις	79
Άτομα με αναπηρία.....	80
Υγιεινές και ανθυγιεινές συνήθειες	81
Μικρόβια.....	82
Επαγγέλματα υγείας	83
Άσκηση και γυμναστική για καλύτερη ζωή ..	84
Η αφίσα του Ευ ζην.....	85
Αγόρια και κορίτσια.....	86
Πώς γεννιούνται τα μωρά;	87
Προστατεύω το σώμα μου.....	88
Παράρτημα	91


Διατροφή

ΣΤΟΧΟΣ των δραστηριοτήτων είναι τα παιδιά:

- να μάθουν για τα τρόφιμα, την προέλευσή τους και την επίδρασή τους στην υγεία,
- να γνωρίσουν τη θρεπτική αξία των τροφών και να ευαισθητοποιηθούν για την κατανάλωση τοπικών και εποχιακών προϊόντων,
- να συνειδητοποιήσουν την αξία της υγιεινής διατροφής, των βιολογικών προϊόντων, της μεσογειακής δίαιτας,
- να αναπτύξουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες, να αλλάξουν διατροφικές στάσεις και συμπεριφορές,
- να ενημερωθούν για τη βιώσιμη διατροφή και για το πώς συνδέεται η ισορροπημένη διατροφή με το περιβάλλον και την αειφορία,
- να βελτιώσουν τη σωματική και την ψυχική τους υγεία.

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ που αναμένεται να αναπτυχθούν: υπευθυνότητα, αυτομέριμνα, ανθεκτικότητα, προσαρμοστικότητα, ενσυναίσθηση και ευαισθησία, κριτική σκέψη, δημιουργικότητα, συνεργασία, αντιληπτική ικανότητα.

ΛΕΞΕΙΣ-ΚΛΕΙΔΙΑ: γεύμα, τροφή, τρόφιμο, τροφική αλυσίδα (παραγωγοί, καταναλωτές, κυνηγοί), φωτοσύνθεση, φυτικά / ζωικά τρόφιμα, επεξεργασμένα τρόφιμα, βιολογικά τρόφιμα, ομάδες τροφίμων, μεσογειακή διατροφή, θρεπτικά συστατικά, ανθυγιεινές τροφές, βιώσιμη διατροφή.



Ζω καλύτερα
γιατί τρώω σωστά
και υγιεινά!



Αγαπημένο φαγητό

Τι σου αρέσει να τρως;
Γράψε ποιο είναι το αγαπημένο σου φαγητό και μετά ζωγράφισέ το μέσα στο πιάτο.

Το αγαπημένο μου φαγητό είναι




- Ποιος το μαγειρεύει;
- Ποια ώρα της ημέρας το απολαμβάνεις;
- Γιατί το διάλεξες;
- Με ποιον θα το μοιραζόσουν;

Ήξερες ότι
στις **16 Οκτωβρίου**
είναι η **Παγκόσμια Ημέρα**
Διατροφής;










Ώρα για φαγητό!

 Ο αριθμός των γευμάτων που τρώμε κάθε μέρα εξαρτάται από τις ανάγκες και τις προτιμήσεις μας. Είναι σημαντικό τα γεύματά μας να έχουν ποικιλία τροφίμων. Έτσι παίρνουμε πολλά θρεπτικά συστατικά κι έχουμε καλή υγεία και ευεξία!




Ζωγράφισε τα τρόφιμα που τρως συνήθως στα γεύματά σου.

 Πρωινό	
 Κολατσιό στο σχολείο	
 Μεσημεριανό	
 Απογευματινό	
 Βραδινό	





Φρούτα και λαχανικά

 Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι η βάση μιας υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής.

 Τα **ΦΡΟΥΤΑ** είναι διαφορετικά από τα **ΛΑΧΑΝΙΚΑ**;

ΦΡΟΥΤΑ

Μεγαλώνουν πάνω σε δέντρο ή σε θάμνο

Έχουν σπόρους για να μπορεί το φυτό να αναπαραχθεί.

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Μεγαλώνουν πάνω ή κάτω από το έδαφος.

Είναι το μέρος του φυτού που δεν έχει σπόρους.

Το ήξερες ότι αυτά είναι φρούτα;


ντομάτες, αγγούρια, κολοκύθια, αβοκάντο, πιπεριές, μπιζέλια, κολοκύθα, ελιά, γλυκοπατάτα

Κόψε και κόλλησε στη σωστή θέση τις εικόνες με τα φρούτα και τα λαχανικά.





Πού μεγαλώνουν;

 Τα φρούτα και τα λαχανικά **εποχής** είναι φρέσκα, θρεπτικά, πιο υγιεινά και πιο οικονομικά.

Ένωσε με μια γραμμή κάθε φρούτο ή λαχανικό με το μέρος που μεγαλώνει.




Η ΚΙΒΩΤΟΣ ΤΩΝ ΣΠΟΡΩΝ

Οι σπόροι είναι σημαντικοί για τη διατροφή μας. Συγκέντρωσε σπόρους από τα φρούτα και τους καρπούς που καταναλώνεις. Φτιάξε μια κιβωτό των σπόρων. Σύγκρινε τους σπόρους, εντόπισε ομοιότητες και διαφορές στο σχήμα, στο μέγεθος, στην αφή κ.λπ. Μπορείς να προσφέρεις τους σπόρους σε τράπεζες σπόρων που λειτουργούν κατά τόπους σε διάφορες περιοχές της Ελλάδας. Ψάξε πληροφορίες στο διαδίκτυο για την Κιβωτό των σπόρων στη Νορβηγία.



Ηλιοπροστασία

 Όταν είσαι στην παραλία, πρέπει να προστατεύεσαι από τον ήλιο.



Φόρεσε **ΜΠΛΟΥΖΑΚΙ**.

Βάλε **ΓΥΑΛΙΑ** ηλίου.

Φόρεσε **ΚΑΠΕΛΟ**.

Βάλε **ΑΝΤΗΛΙΑΚΟ**.

Μείνε στη **ΣΚΙΑ**.

Βρες στο κρυπτόλεξο τις λέξεις που σου προσφέρουν προστασία από τον ήλιο.

Μ	Λ	Ζ	Α	Π	Ε	Λ	Σ	Κ
Α	Ν	Τ	Η	Λ	Ι	Α	Κ	Ο
Κ	Α	Π	Ε	Λ	Ο	Γ	Ι	Θ
Α	Μ	Τ	Η	Δ	Ε	Ω	Β	Ρ
Σ	Κ	Η	Γ	Υ	Α	Λ	Ι	Α
Μ	Π	Λ	Ο	Υ	Ζ	Α	Κ	Ι





Ποτέ ή πάντα;

Γράψε τη λέξη **ΠΑΝΤΑ** για τους κανόνες που πρέπει κάθε φορά να τηρείς στο διαδίκτυο για να είσαι ασφαλής. Γράψε τη λέξη **ΠΟΤΕ** για όσα σε καμιά περίπτωση δεν πρέπει να κάνεις όταν βρίσκεσαι στο διαδίκτυο.



Συνδέομαι στο διαδίκτυο μόνο όταν κοντά βρίσκεται ένας ενήλικας.



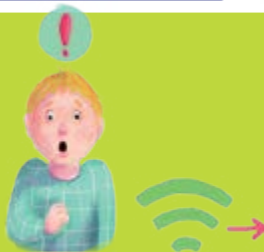
Ανοίγω μηνύματα στο ηλεκτρονικό ταχυδρομείο από άγνωστο αποστολέα.



Μιλώ με άτομα που δε γνωρίζω.



Μοιράζομαι τον κωδικό του υπολογιστή μου.



Διακόπτω τη σύνδεση αν κάποιος με κοροϊδέψει, με τρομάξει ή μου μιλήσει άσχημα.



Επισκέπτομαι ιστότοπους που εγκρίνουν οι γονείς μου.




Συναισθήματα

ΣΤΟΧΟΣ των δραστηριοτήτων είναι τα παιδιά:

- ✦ να αναγνωρίζουν και να ονομάζουν τα συναισθήματά τους,
- ✦ να συνειδητοποιήσουν ότι τα συναισθήματα αποτυπώνονται στις εκφράσεις του προσώπου αλλά εκφράζονται και με άλλες αντιδράσεις ή στάσεις του σώματος,
- ✦ να εκφράζουν τα συναισθήματά τους και να τα διαχειρίζονται με τρόπο αποδεκτό,
- ✦ να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων.

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ που αναμένεται να αναπτυχθούν: επικοινωνία ανθεκτικότητα, προσαρμοστικότητα, αυτομέριμνα, ενσυναίσθηση και ευαισθησία, κριτική σκέψη, κοινωνικές δεξιότητες, δημιουργικότητα, αντιληπτική ικανότητα, επίλυση προβλημάτων.

ΛΕΞΕΙΣ-ΚΛΕΙΔΙΑ: συναισθήματα, αναγνώριση / έκφραση / διαχείριση συναισθημάτων, ενσυναίσθηση, αυτορρύθμιση.



Ζω καλύτερα
γιατί αναγνωρίζω
και εκφράζω τα
συναισθήματά μου!



Κάθε παιδί, από πολύ μικρή ηλικία, είναι ανάγκη να δέχεται τα κατάλληλα ερεθίσματα και να μετέχει σε ποικίλες μαθησιακές εμπειρίες για να αναπτύξει υγιή και ισορροπημένη προσωπικότητα. Στη βάση αυτή, η ενότητα *Ζω καλύτερα - Ευ ζην* εντάχθηκε στις θεματικές των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων που εφαρμόζονται στο ωρολόγιο πρόγραμμα όλων των Νηπιαγωγείων και των Δημοτικών.

Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας περιλαμβάνει **στοχευμένες δραστηριότητες**, κατάλληλες για αξιοποίηση στο σπίτι και τη σχολική τάξη, οι οποίες βοηθούν το παιδί να αποκτήσει δεξιότητες αυτοφροντίδας και να υιοθετήσει υγιεινές συνήθειες.

**Ακολουθώντας
τον Ευ ζην, τον βοηθό της υγείας,
το παιδί μαθαίνει:**



- πόσο σημαντική είναι η διατροφή και η άσκηση για την υγεία,
- πώς μπορούμε να προστατεύσουμε και να φροντίσουμε το σώμα μας,
- ποια είναι τα ανθρώπινα συναισθήματα και πώς μπορούμε να τα αναγνωρίσουμε και να τα εκφράσουμε,
- πόσο σπουδαίο είναι να κάνουμε φίλους, να μοιραζόμαστε και να συνεργαζόμαστε,
- πώς να αποφεύγουμε τους κινδύνους και τα ατυχήματα,
- πόσο σημαντικό είναι να σεβόμαστε το σώμα μας και να αισθανόμαστε ασφαλείς.

Χρήσιμο εργαλείο
για γονείς και εκπαιδευτικούς

Σύμφωνα με το Πρόγραμμα
Σπουδών και τις οδηγίες
του Υπουργείου Παιδείας για
τα Εργαστήρια Δεξιοτήτων

ISBN:978-618-03-3653-5



9 786180 336535

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 83653

metaixmio.gr