



«Διδακτική αξιοποίηση του παραμυθιού στα Εργαστήρια Δεξιοτήτων»

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ

ΛΗΤΩ – ΘΕΟΚΛΗ ΤΣΑΚΙΡΗ
ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΙΟΥ

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ & ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ Π60
ΜΕ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ



Η ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ

Η Λητώ Τσακίρη Παπαθανασίου υπήρξε εκφωνήτρια, παραγωγός στο Ραδιοφωνικό Σταθμό της ΔΕΘ. Συνεργάστηκε με το περιοδικό ELLE, είναι παλαιό μέλος του Σ.Ε.Η., πτυχιούχος του Παιδαγωγικού Τμήματος Προσχολικής Εκπαίδευσης του Βόλου, με εξειδίκευση στην Ψυχική Υγεία & την Ειδική Αγωγή, Πιστοποιημένη Εισηγήτρια του ΕΚΕΠΙΣ- Εκπαιδύτρια Εκπαιδευτών

πάνω από 20 χρόνια. Υπήρξε υπεύθυνη του Τμήματος Προσχολικής Αγωγής στο ΙΕΚ Αιγέας Εκπαιδευτική, είναι διευθύντρια του Κέντρου Προσχολικής Αγωγής «ΛΗΤΩ» στη Λάρισα και μητέρα δυο αγοριών. Έμμετρα και θεατρικά της κυκλοφορούν στο "Παράθυρο στην εκπαίδευση του παιδιού" και στην σελίδα της στο youtube. Είναι μέλος του Ελληνικού τμήματος της IBBY (International Board on Books for Young People) & της Γυναικείας Λογοτεχνικής Συντροφιάς. Η συγγραφέας τιμήθηκε από την UNESCO λαμβάνοντας επίσημα θέση στο τμήμα παιδιού του Ομίλου για την Unesco Πειραιώς και Νήσων (Απρίλιο 2018) .Κυκλοφορούν από τις Εκδόσεις ΔΙΑΠΛΟΥΣ τα παραμύθια «Η Ζιζή η λαγουδίνα έχει κόρη μπαλαρίνα», «Οι θαλασσινές ιστορίες του καπετάν Νικόλα», «Ονειρομαζώματα μαγικά καμώματα», «Σεβαστιανός ο φοβερός», «Η περιπέτεια της Αδριανής» & το βραβευμένο από την UNESCO «Στου ονείρου μου την άκρη ...φιλία έχω και αγάπη» που έγινε παράσταση από αθηναϊκή θεατρική ομάδα. Με τις εκδόσεις Τζιαμπίρης Πυραμίδα κυκλοφορούν, «Η κυρά Διατροφή πρώτη στη μαγειρική», «Ο Ιντερνετούλης στην Παρέα μας» με υλικό βραβευμένο από το ΥΠΕΠΘ και το saferinternet4kids.gr, «Η Ραλλού των αστεριών», «Η αλφαβήτα της μανούλας», «Οι καλύτεροι γονείς του κόσμου» και σε λίγο ' Η κα Διατροφή N2 με τίτλο «Οι βιταμίνες κάνουν πάρτι», ενώ έχει κάνει την επιμέλεια στην Ελληνική γλώσσα από βιβλία βραβευμένων ξένων συγγραφέων

Τα παραμύθια είναι η ίδια η ζωή

**«Η ζωή κάθε ανθρώπου είναι ένα παραμύθι
γραμμένο από το χέρι του Θεού»
ΧΑΝΣ ΚΡΙΣΤΙΑΝ ΑΝΤΕΡΣΕΝ**

- Τα παραμύθια κρύβουν όλες τις αξίες της ζωής, διηγούνται τους φόβους, τις ελπίδες και τα όνειρα της ψυχής του ανθρώπου. Όσα ζούμε, αισθανόμαστε, αντιλαμβανόμαστε, βλέπουμε μπορούν να γίνουν παραμύθια. Το αν αυτά θα επιβιώσουν σε βάθος χρόνου, έχει να κάνει με τον τρόπο, την ποιότητα, τη σωστή δομή τους και τα μηνύματα που μπορεί να μεταφέρουν τα παραμύθια αυτά.
- Ένα καλό παραμύθι δημιουργεί πρότυπα, μαθαίνει στο παιδί να εκφράζει τα συναισθήματά του και τους φόβους του, καταφέρνει να του μάθει τη διαχείριση δύσκολων θεμάτων που δεν μπορεί διαφορετικά να αντιληφθεί, δίνει αξίες και αναπτύξει τη φαντασία, οδηγεί σε σωστές συνήθειες ζωής και ενδυναμώνει τον ψυχικό του κόσμο. Το καλό παιδικό παραμύθι είναι το μαγικό κλειδί που ξεκλειδώνει τα παιδικά συναισθήματα και φέρνει πιο κοντά τους ανθρώπους.



Συνοδευτικό υλικό παραμυθιού που προάγει τον θεσμό της οικογένειας και την πολύτιμη σχέση μητέρας παιδιού
<https://youtu.be/La-W7Tkm0PY>

Η ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΠΑΡΑΜΥΘΙΟΥ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΑΣ



Η πολύτιμη αξία του παραμυθιού, αποδεικνύεται από την αδιαμφισβήτητη και λυτρωτική χρησιμότητα του στα βάθη των αιώνων. Πως όμως φτιάχνουμε ένα παραμύθι, ποια είναι τα απαραίτητα υλικά που θα το κάνουν να αγαπηθεί από τα παιδιά μας; Αναζητώντας την ετοιμολογία της λέξης βλέπουμε ότι μας παραπέμπει στη λέξη παρηγοριά, αν και στα σύγχρονα χρόνια παραμύθι σημαίνει, μια φανταστική ιστορία με απαραίτητα συστατικά τη διασκέδαση, τους συμβολισμούς, την ταύτιση με τους ήρωες και φυσικά τη δημιουργική φαντασία.

Τι αποκομίζουν τα παιδιά μέσα από τις παραμυθένιες διαδρομές;

A. Μαθαίνουν με ασφαλή παραδείγματα τα κατατόπια της ζωής.

B. Μαθαίνουν να μπαίνουν στη θέση των ηρώων και αργά αλλά σταθερά διαμορφώνουν σωστά δομημένες προσωπικότητες, με οδηγό τη μαγεία της γνωριμίας με το άπιαστο, το μακρινό ή το δυσνόητο.

- Γ. Τα παραμύθια μπορούν να είναι παράλληλα τέρψη αλλά και διδαχή, οδηγοί κοινωνικοποίησης και πολιτιστικά μονοπάτια.
- Δ. Όπως μας λέει ο Wilson "Μέσω του παραμυθιού τα παιδιά αναγνωρίζουν και αποδέχονται τα συναισθήματά τους και κατανοούν καλύτερα τις σχέσεις με τους συνανθρώπους τους".
- Ε. Ο Wang το 2011 είπε πως το παραμύθι προάγει τη δημιουργικότητα και τις δεξιότητες στη σκέψη, διεγείρει το μυαλό του παιδιού και συντελεί στην ανάπτυξη της προσωπικότητάς του, ενώ συντελεί στην καλύτερη ικανότητα αφήγησης, ανάγνωσης και γραφής
- Ζ. Το Παραμύθι έχει τη δυνατότητα να θεραπεύει τις ανησυχίες του παιδιού, αφού του χαρίζει με ευχάριστο τρόπο, λύσεις αντιμετώπισης των προβληματισμών του
- Η. Η μοναδικότητα του κάθε μικρού αναγνώστη, συντελεί στον ιδιαίτερο τρόπο να βιώσει ξεχωριστά τις αγωνίες και τα μηνύματα του κάθε παραμυθιού .
- Θ. Το παραμύθι υφαίνει την αντίληψη των παιδιών, ενώ προάγει το πνεύμα και τις ηθικές αξίες τους.
- Ι. Τα παραμύθια «χτίζουν» τους χαρακτήρες των παιδιών μας, με τον πιο ευχάριστο τρόπο ενώ τους μαθαίνουν την κριτική σκέψη



Στα εργαστήρια δεξιοτήτων Δημιουργώ – καινοτομώ

Πρόταση συνοδευτικό υλικό :

Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε υλικό που έχει βραβευθεί από το saferinternet4kids,gr' από εκπαιδευτική δράση που έγινε βιβλίο.

https://youtu.be/ZG1Mils_jLY

Τα παιδιά μαθαίνουν τη σωστή διαχείριση του διαδικτύου με ασφαλή τρόπο

Η ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΠΑΡΑΜΥΘΙΟΥ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ



Χορογραφημένη παράσταση παραμυθιού.
Θέμα Ενδυνάμωση οικογενειακών δεσμών
Θέατρο 4ου Δημοτικού Σχολείου Λάρισας
Συνοδευτικό υλικό:

<https://youtu.be/FWiqIjazyu4>

Όταν σκεφτόμαστε πώς να επικοινωνήσουμε καλύτερα με τους μικρούς μας μαθητές, επιλέγουμε και τους διαβάζουμε ένα ακόμη παραμύθι. Αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος να έρθουμε πιο κοντά τους συναισθηματικά, δυναμώνοντας τη σχέση μας και ξεκλειδώνοντας τα συναισθήματά τους. Τα νοερά ταξίδια μας στη φαντασία, τα παιδιά θα τα θυμούνται για πάντα.

1. Ένα παραμύθι μπορεί να αξιοποιηθεί για την παραγωγή γραπτού και προφορικού λόγου
2. Να συντελέσει στην κατανόηση της 'Μαθηματικής Σκέψης' του παιδιού
3. Στη Νοητική, 'Ψυχοσωματική Ανάπτυξη' καθώς και στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων του
4. Ξεδιπλώνει την «Καλλιτεχνική Έκφραση» του παιδιού

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ:



1. Να παράγουν προφορικό λόγο δίνοντας τη δική τους εκδοχή στη λήξη της ιστορίας που άκουσαν
2. **Να αναπαραστήσουν σκηνές του παραμυθιού.**
3. Δίνουμε το έναυσμα **να κάνουν πραγματογνωσία με το υλικό του βιβλίου** πχ από το παραμύθι της Κυράς Διατροφής να μιλήσουμε για τις βιταμίνες, τις ομάδες τροφών και τη διατροφική πυραμίδα
4. Να αφήσουμε τα παιδιά **να επιλέξουν τις σκηνές του παραμυθιού και τους ήρωες που τους έκαναν περισσότερο εντύπωση**
5. **Να ζωγραφίσουν τους ήρωες του παραμυθιού**, να κόψουν τις φιγούρες τους αφού τις κολλήσουν πρώτα πάνω σε χαρτονάκια για να είναι σταθερές και μετά σε καλαμάκια έτσι ώστε **να γίνουν κούκλες κουκλοθεάτρου**
6. Να δημιουργήσουν όπως αυτά μπορούν τη δική τους **κουκλοθεατρική εκδοχή του παραμυθιού** παίζοντας όλα με τη σειρά. Αν δεν έχουμε σκηνή κουκλοθεάτρου δημιουργούμε μια αυτοσχέδια και ανεβάζουμε τα παιδιά να παίξουν, σε μικρές ομάδες το πολύ 2-3 ατόμων
7. Αφού δημιουργήσουμε **κάρτες με όλες σκηνές του παραμυθιού, ζητάμε από τα παιδιά να τις τοποθετήσουν με τη σειρά που αυτά επιλέγουν** ώστε να δημιουργήσουν δίκες τους εκδοχές του παραμυθιού που άκουσαν
8. **Να κουβεντιάσουν στην παρεούλα των συνομηλίκων τις δύσκολες έννοιες της ιστορίας**, που πιθανά τους έκαναν εντύπωση και να τις κατανοήσουν
9. Προτρέπουμε να αναδιηγηθούν το παραμύθι που άκουσαν. Στη δραστηριότητα αυτή κάθε φορά **ένα παιδί αποδίδει μια σκηνή της ιστορίας του βιβλίου χωρίς λόγια, ζητάμε οι λέξεις να αντικαθίστανται από κινήσεις** και τα υπόλοιπα παιδιά θα πρέπει να βρουν ποια είναι η σκηνή που παρακολουθούν

- ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ Αναγνωστόπουλος Βασίλης - Λιάπης Κώστας: Λαϊκό παραμύθι και παραμυθάδες στην Ελλάδα, εκ. Καστανιώτη, Αθήνα 1995
- Αναγνωστόπουλος Βασίλης: Τέχνη και τεχνική του παραμυθιού, εκ. Καστανιώτη, Αθήνα 1997



«Τα παραμύθια κρύβουν της ζωής μας όλη την αλήθεια, είναι οι μικροί θησαυροί που μαθαίνουν στο παιδί να εκφράζεται, να ξεδιπλώνει την προσωπικότητα του και να κοινωνικοποιείτε αλληλεπιδρώντας ευχαρίστα με τους συνομηλίκους»

Στο κανάλι μου στο YOUTUBE: Λητώ Τσακίρη είναι ελεύθερα τα τραγούδια των ιστοριών μου

Προτείνω όλες οι δραστηριότητες των παιδιών να κλείνουν πάντα με τρόπο ζωντανό και ευχάριστο

Να κάνουμε ομαδικά ρυθμικά παιχνίδια με τη χρήση μουσικής ή τραγουδιών. Μπορούμε να ξεκινάμε ή να κλείνουμε μια παραμυθένια διαδρομή τραγουδώντας ή χορεύοντας ρυθμικά.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: Συνοδευτικό υλικό : Να βάλουμε κλασική μουσική και να κινηθούμε στο ρυθμό της πχ Το Βαλς της Άνοιξης του Σοπέν

<https://youtu.be/AVQW2SfYTzQ>

Υλικό από προσωπική δουλειά :

<https://youtu.be/AVQW2SfYTzQ>

«Της Ζωής μας τα Παλάτια»

**Στα Εργαστήρια Δεξιοτήτων
Ενδιαφέρομαι και ενεργώ –κοινωνική
συναίσθηση και δικαιοσύνη**
Χρησιμοποιούμε βιβλία που αφορούν
το θέμα της κοινωνικής δικαιοσύνης και
την αξία του εθελοντισμού
ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ : Συνοδευτικό υλικό
<https://youtu.be/j5InkuJS3kA>



Η παιδική διατροφική πυραμίδα στοχεύουμε με τη λήξη του εργαστηρίου να γίνει βίωμα στα παιδιά ώστε να μάθουν να τρέφονται σωστά και να θωρακίσουν τον οργανισμό τους από μικρά λαμβάνοντας υγιεινές τροφές καθημερινά.

Επιλέγουμε υλικό που είναι αποτέλεσμα έρευνας, με συνεργασία διατροφολόγων και γιατρών με στόχο να συμβάλλουμε ώστε τα παιδιά μας να διαμορφώσουν από την πρώιμη ηλικία, μια σωστή διατροφική συμπεριφορά και να μεγαλώνουν υγιή.

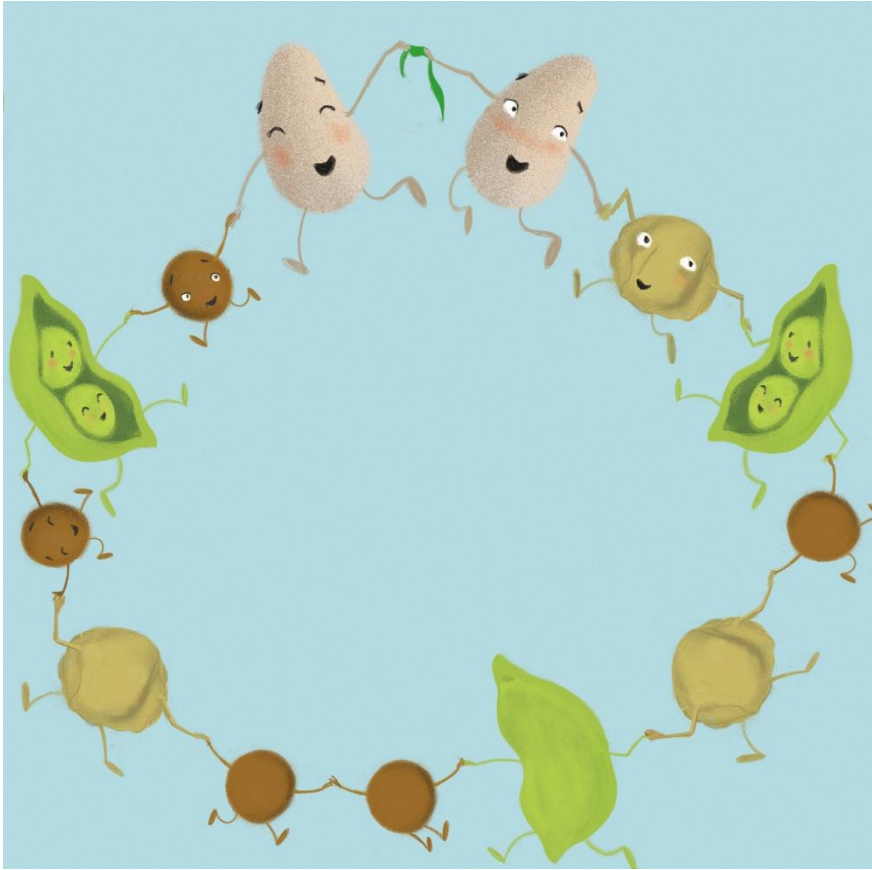
Η εικαστική πινελιά του βιβλίου που θα δουλέψουν τα παιδιά παίζει σημαντικό ρόλο.

Ο εικονογράφος πρέπει να αποδώσει τόσο ζωντανές & ξεκάθαρες τις μορφές που τα παιδιά να οικειοποιούνται αμέσως την ιστορία .

Οδηγός μας τα λόγια που έλεγε ο πατέρας της Ιατρικής Ιπποκράτης «Το φάρμακο μας να είναι η τροφή μας & η τροφή μας, το φάρμακο μας»

Μαθαίνουμε ότι δεν πρέπει να τρεφόμαστε με συσκευασμένα τρόφιμα που έχουν πολλά συντηρητικά, αποφεύγουμε τα πολλά γλυκά για να μην καταλήξουμε να χρειαζόμαστε από μικροί φάρμακα για να ζήσουμε.

- **Στόχος της κυράς Διατροφής, είναι να μας μάθει την ισορροπημένη διατροφή που είναι αρωγός για τη σωματική ανάπτυξη και την πνευματική μας εξέλιξη!!! Με χιούμορ και φαντασία, θα μάθουμε τη σωστή διατροφή.**



Το Εργαστήριο μας επιδιώκει να βγάλει από την καθημερινή μας διατροφή τα πολλά συντηρητικά και τα συσκευασμένα τρόφιμα μακράς διάρκειας, θέλει να μας θυμίσει την αξία των φρούτων και των λαχανικών, τη σωστή επιλογή τροφών στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής μας, ώστε να μάθουν τα παιδιά μας να τρέφονται σωστά διασφαλίζοντας καλή υγεία για όλη τη ζωή!

Ξεκινάμε δημιουργώντας μαζί με τα παιδιά το ιστόγραμμα του εργαστηρίου μας με όλα όσα θα μας απασχολήσουν. Μετά ακούμε τραγουδάκια για τη Σωστή Διατροφή

- Η κυρά Διατροφή με πιρούνι και κουτάλι τάξη προσπαθεί να βάλει Πυραμίδα δημιουργεί
- Όχι συντηρητικά ούτε και πολλά γλυκά φρούτα & λαχανικά τρώτε καθημερινά
- Η κυρά Διατροφή έφτιαξε μια Πυραμίδα Διατροφική πυξίδα για υγεία στη Ζωή
- Η καλή μας Διατροφή δίνει σ' όλους τη σειρά τους, τώρα ξέρουν τα όρια τους για να είμαστε υγιείς .
- Η κυρά Διατροφή τα παιδάκια αγαπάει στο καθένα τους χρωστάει μια ωραία συμβουλή.





Μεθοδολογίες υλοποίησης του εργαστηρίου δεξιοτήτων Ευ Ζην :

A. Ομαδοσυνεργατική μέθοδος. Μέσω αυτής τα παιδιά θα διερευνήσουν και θα ανακαλύψουν τις υγιεινές τροφές ώστε να προσεγγίσουν βιωματικά τη γνώση πάνω στο θέμα της σωστής διατροφής

B. Καταιγισμός ιδεών

Γ. Μέσα από τη **δραματοποίηση** θέλουμε να γνωρίσουν πραγματικά και να βιώσουν την κάθε ομάδα τροφών που παρουσιάζει το βιβλίο και τα επιχειρήματα με τα οποία διεκδικεί να πάρει καλύτερη θέση το κάθε τρόφιμο στη διατροφική πυραμίδα.

Δ. Ζητάμε από τα παιδιά να δημιουργήσουν με τη βοήθεια μας , ένα δικό τους τραγούδι με ερέθισμα το τραγούδι της κυρίας Διατροφής

Ε. Να διαμορφώσουν μία προέκταση της ιστορίας ή μία δική τους ιστορία με θέμα τη διατροφή αφού ήδη έχουν κάνει διάλογο , με επιχειρηματολογία

ΣΤ. Τα παιδιά μπορούν να γίνουν δημοσιογράφοι και να πάρουν συνεντεύξεις μπορούν έτσι να παρουσιάσουν τους κανόνες της σωστής διατροφής .

Μαθαίνουμε τις ομάδες των τροφίμων και δημιουργούμε ένα ομαδικό εικαστικό που θα στολίζει την τάξη μας και θα μας θυμίζει τα όσα μαθαίνουμε. Προσκαλούμε διατροφολόγο για να μας ενημερώσει καλύτερα πάνω στα ερωτήματά μας.



ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΘΑΙΝΟΥΝ:

Χρησιμοποιώντας το υλικό του βιβλίου, μέσα από πλήθος θεματικών ενοτήτων, μιλάμε για :

A. Τις ομάδες τροφίμων

B. Τις βιταμίνες

Γ. Τα θρεπτικά συστατικά των τροφίμων

Δ. Τα βιολογικά προϊόντα

Ε. Τη σύνδεση της καλής διατροφής με την ψυχοσωματική και την πνευματική ευεξία

Ζ. Ασχολούμαστε με τη διατροφή των αρχαίων Ελλήνων, τη γνωστή σε όλους Μεσογειακή Διατροφή

Η. Μαθαίνουμε την πυραμίδα της διατροφής

Θ. Αναγνωρίζουμε μαζί τη διατροφική αξία του κάθε τροφίμου

Ι. Βρίσκουμε συμπληρωματικό υλικό από το διαδίκτυο, ενώ παράλληλα ζητάμε από τους γονείς να βοηθήσουν την έρευνα των παιδιών φέρνοντας μας στο σχολείο να δούμε από κοντά τα αντίστοιχα τρόφιμα που μελετάμε.

Κ. Μαθαίνουμε την αξία των 5 γευμάτων καθημερινά που βοηθούν τον οργανισμό μας να λειτουργεί σωστά. Μελετάμε και σχολιάζουμε τα ρολογάκια της Κυράς Διατροφής



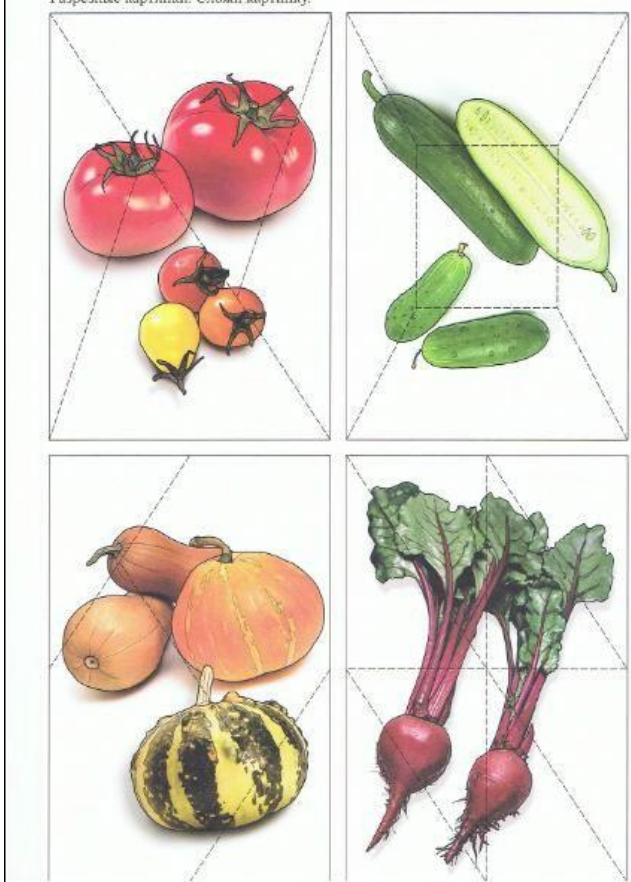
Όμορφες δράσεις για να πλαισιώσουν δημιουργικά το εργαστήριό μας:

- ο Η επίσκεψη σε ένα αγρόκτημα ώστε να μάθουν στα παιδιά τη **χρήση των αρωματικών βοτάνων** και το πως αυτά συντελούν στην καλή υγεία μας.
- ο Να μελετήσουμε τη **διατροφή άλλων περιοχών ή λαών**. Να γνωρίσουν τα παιδιά τις **διατροφικές συνήθειες των διαφόρων περιοχών της χώρας μας** όπως παραδείγματος χάριν τις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων Ποντίων, των Κυπρίων των Θεσσαλών, των Κρητικών κλπ
- ο Να βρούμε στο χάρτη της Μεσογείου τις χώρες που βρέχονται από τη Μεσόγειο και **να τοποθετήσουμε τα αγαπημένα φαγητά των ανθρώπων της κάθε περιοχής**. Να δημιουργήσουμε το δικό μας «έντυπο συνταγών» σε ένα χαρτί και επάνω να βάλουμε τα πιάτα που μας έκαναν περισσότερη εντύπωση

Συλλέγουμε εικόνες και δημιουργούμε το δικό μας αλφαβητάρι
σωστής διατροφής



Άλλες δημιουργικές προτάσεις για το εργαστήριό μας



- Να κατασκευάσουμε πάζλ μετρώ τα υγιεινά τρόφιμα από το 1 ως το 10
- Να παίξουμε το **βρες τι τρώω** και με κινήσεις να δώσουμε στους άλλους να καταλάβουν τι τρώμε κάθε φορά
- Να φτιάξουμε και να παίξουμε το **πάζλ των υγιεινών τροφών**
- Να κάνουμε δράσεις με το εκπαιδευτικό λογισμικό kidspiration δημιουργώντας διαδραστικό πίνακα με ένα ψηφιακό υγιεινό πιάτο που τα παιδιά θα επιλέξουν ποιες τροφές θα τοποθετήσουν μέσα σε αυτό

- Στα εικαστικά μπορούμε να δουλέψουμε με τα παιδιά τη **διατροφή μέσα από τα έργα τέχνης**. Όπως με έργα από τον Ιταλό ζωγράφο Giuseppe Arcimboldo, ο οποίος δημιούργησε διάφορα πορτρέτα χρησιμοποιώντας φρούτα, λαχανικά, κρέας και λουλούδια



- Να κάνετε «εργαστήρια μαγειρικής, υγιεινών συνταγών» να μάθουμε και να κουβεντιάσουμε για τους κινδύνους της κακής διατροφής και της υπερκατανάλωσης .

- Να δημιουργήσουμε τον Υπερτροφούλη τον Σουπερ Ήρωα που θα μάθει στα παιδιά την αξία των υπερτροφών όπως τα γκράμπερι, γκότζιμπερι, κουρκουμάς, τσία, αβοκάτο κλπ



Μαθαίνουμε το τραγουδάκι των Υπερτροφών από το υλικό του βιβλίου Κυρά Διατροφή Νο2 – «Οι Βιταμίνες κάνουν Πάρτι»



ΝΟΣΤΙΜΙΕΣ ΣΤΟ ΠΙ ΚΑΙ ΦΙ

Νόστιμα κι υγιεινά
βιταμινούχα φαγητά!
Έλα κυρ Τσελεμεντέ
να μας φτιάξεις φρικασέ .

Δοκιμάζω υπερτραφές
κακάο, γκράμπερι, τζινσένγκ,
θα μαγειρέψει κι μαμά
νοστιμιές με κουρκούμα

Συνταγές μαγειρικής,
με υλικά της εποχής
απ' τον κήπο της καλής
της κυράς Διατροφής!

Φαγητά μαγειρευτά
από φρέσκα υλικά
που το σώμα το φροντίζουν
και υγεία μας χαρίζουν

Ραπανάκια γευστικά
σέσκουλα λαχταριστά,
και στο πιάτο λίγο τσία,
για να έχουμε υγεία

Συνταγές μαγειρικής,
με υλικά της εποχής
απ' τον κήπο της καλής
της κυράς Διατροφής!

Βιωματικά δρώμενα της Κυράς Διατροφής

**‘ΦΑΒΑ ΦΑΣΟΛΙΑ ΚΑΙ ΦΑΚΕΣ
ΡΕΒΥΘΙΑ ΚΙ ΑΡΑΚΑΔΕΣ
ΣΤΗ ΒΑΣΗ ΕΙΜΑΣΤΕ ΕΜΕΙΣ
ΓΙΑ ΝΑ ‘ΝΑΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΓΕΡΟΙ
ΧΩΡΙΣ ΑΡΡΩΣΤΙΕΣ ΚΑΙ ΜΠΕΛΑΔΕΣ’**

Υλοποιώντας θεατρικά δρώμενα χρησιμοποιώντας τα έμμετρα λογάκια των τροφίμων από τα στιχάκια του βιβλίου, (κα Διατροφή Νο1) τα παιδιά με δραματοποίηση, γίνονται τα φρούτα, τα λαχανικά και όλα τα άλλα τρόφιμα της κουζίνας, βλέποντας τη θρεπτική τους αξία. Μαθαίνουν ποια από τα φαγητά είναι πιο υγιεινά και ποια οφείλουμε να τα τρώμε συνετά.

ΤΡΕΦΟΜΑΙ ΣΩΣΤΑ ΑΘΛΟΥΜΑΙ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ



ΠΑΙΔΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Τα παιδιά κατανοούν την αξία της **Παιδικής Διατροφικής Πυραμίδας** που ορίζει πότε πρέπει να τρώμε την κάθε τροφή για να είμαστε πάντοτε γεροί και δυνατοί. Ανακαλύπτουν τη σπουδαιότητα της ένταξης των κινητικών δραστηριοτήτων στην καθημερινότητά τους. Μαθαίνουν ποια είναι η **Μεσογειακή Διατροφή** και ποια η αξία της για ισορροπημένα γεύματα.

Μέσα από το υλικό του παραμυθιού τα παιδιά μας χτίζουν ένα σωστό διατροφικό πρότυπο το οποίο θα ακολουθήσουν στην υπόλοιπη ζωή τους ώστε να μεγαλώνουν με υγεία.

Σαν προέκταση του θέματος μιλάμε & για την **προστασία του περιβάλλοντος** με την **καλλιέργεια βιολογικών φυτών** και την κατανάλωση υγιεινών τροφών που προέρχονται από τις **βιοκαλλιέργειες** χρησιμοποιούμε λιγότερα φυτοφάρμακα. Τα παιδιά καταλαβαίνουν την αξία του 'Προσέχω τι τρώω καθημερινά'. Η χρήση τροφίμων τα οποία περιέχουν πλήθος φυτοφαρμάκων μέχρι να έρθουν προς κατανάλωση μας βάζουν σε κίνδυνο την πολύτιμη υγεία μας.

Έτσι με μελέτη και κριτική σκέψη, τα παιδιά μαθαίνουν μέσα από τις δράσεις τους να παίρνουν πρωτοβουλίες, να συνεργάζονται, να ζητούν από την οικογένεια μαγειρευτά φαγητά με βιολογικά προϊόντα ενώ εκπαιδεύονται να υλοποιούν ομαδικά δρώμενα.



Οι μαθητές γράφουν και ζωγραφίζουν για τα όσα μαθαίνουν



Δημιουργούμε το πιάτο της σωστής διατροφής,
για να τιμήσουμε την 16^η Οκτώβρη
Παγκόσμια Ημέρα Σωστής Διατροφής



Ενημερωνόμαστε παράλληλα από το ΕΥΖΗΝ στην παρακάτω διαδρομή



Περισσότερα tips Διατροφής και Άσκησης στο: <http://eyzin.minedu.gov.gr>

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ:



Καταναλώνω καθημερινά φρούτα & λαχανικά



Ενυδρατώνομαι επαρκώς με νερό



Καταναλώνω συχνά ψάρι και όσπρια



Επιλέγω δημητριακά ολικής άλεσης



Χαμηλά ποσά αλάτι στο φαγητό



Επιλέγω πλούσιες πηγές ασβέστιου

Μαθαίνουμε τις βιταμίνες



Στο συμπληρωματικό υλικό του εργαστηρίου δουλεύουμε μαθαίνοντας στα παιδιά εκτός από τις ομάδες των τροφίμων τις βιταμίνες και τις Υπερτραφές. Χρησιμοποιούμε το Παραμύθι 'Οι Βιταμίνες κάνουν Πάρτι' Στην ιστορία οι Βιταμίνες μαλώνουν ποια είναι η καλύτερη για την ασφαλή και σωστή διατροφή των παιδιών.

Μαθαίνουμε πως όλες οι βιταμίνες μας είναι απαραίτητες



Οι Βιταμίνες μιλούν για τα προσόντα τους στα παιδιά παρουσιάζοντας η κάθε μια τα όσα τους προσφέρει. Ανεβασμένες πάνω σε μια εξέδρα στο αγρόκτημα της κυράς Διατροφής έχουν για κριτική επιτροπή τον κυρ Τσελεμεντέ. Όταν τελειώνουν την παρουσίαση τους εκείνος μαζί με την κυρά Διατροφή τους τονίζουν πως όλες είναι βασικές και για το πιάτο των παιδιών καθημερινά απαραίτητες .

Λητώ Τσακίρη Παπαθανασίου
Η Κυρα Διατροφή
πρώτη
στη μαγειρική!

Εικονογράφηση:
Μίκος Γιαννάπουλος

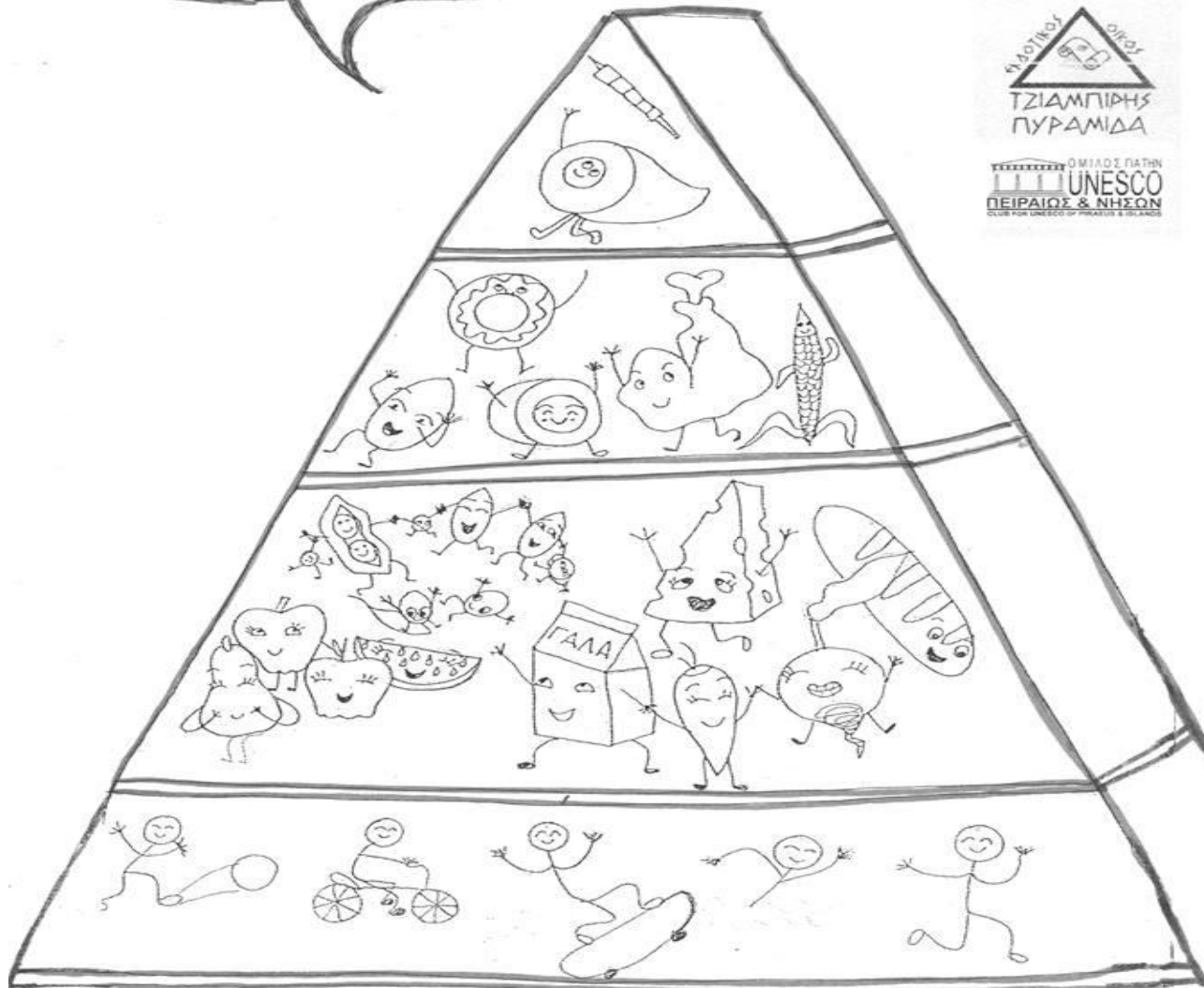


Εικαστικές
προτάσεις
της κυράς
Διατροφής



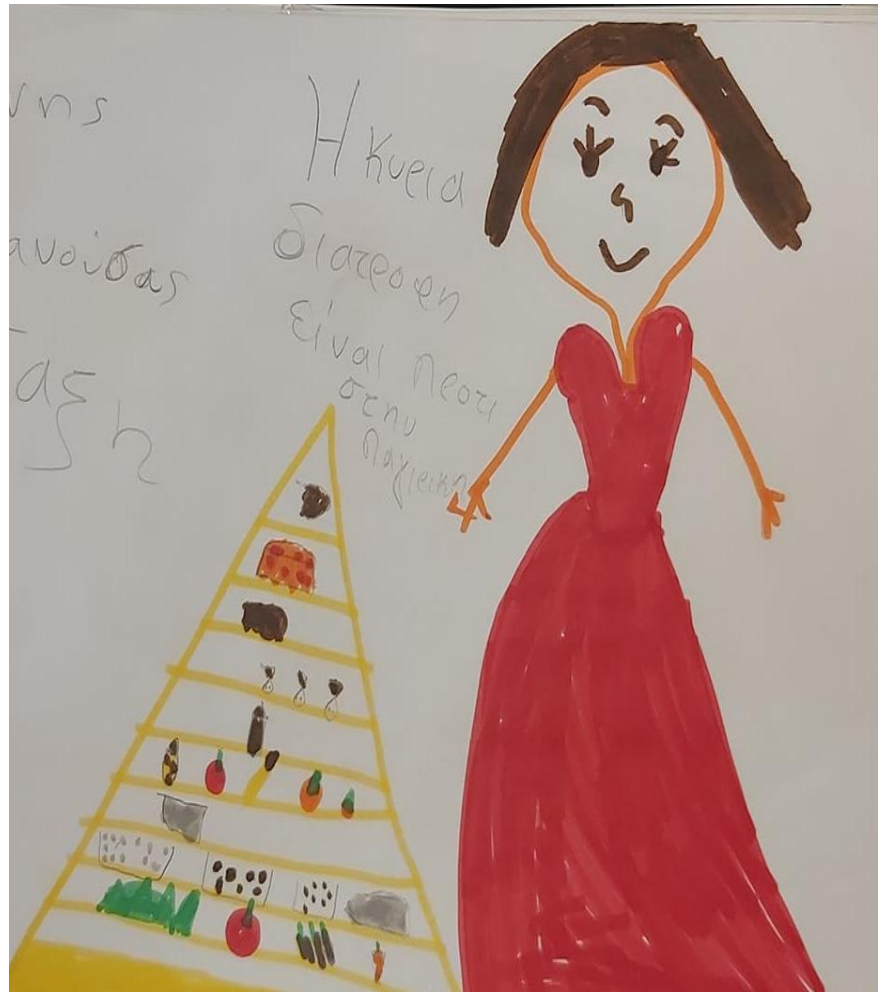
Λητώ Τσακίρη-Παπαθανασίου

Η κυρά Διατροφή
(πρώτη)
στη μαγειρική!





Πικνίκ στην αυλή του σχολείου
με υγιεινό κολατσό

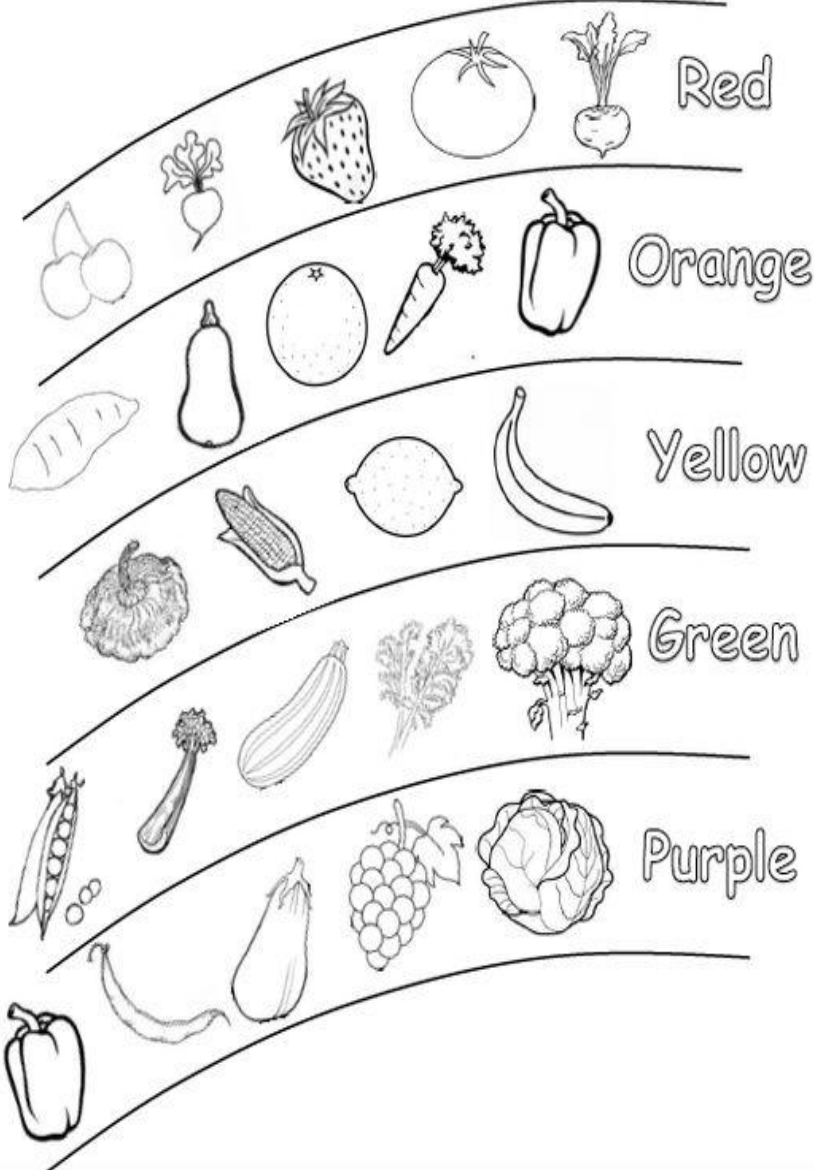


Προτείνουμε τη συνεργασία με τοπικούς φορείς όπως:



1. Τα κέντρα περιβαλλοντικής εκπαίδευσης τα οποία ασχολούνται με το θέμα της υγιεινής διατροφής και μπορούν να υλοποιηθούν και οι νέες δράσεις μαζί τους
2. Οι βιολογικές αγορές που πιθανά υπάρχουν σε κάθε περιοχή και μπορούμε να οργανώσουμε μία εκδρομή με τα παιδιά ώστε να ενημερωθούν από τους βιοκαλλιεργητές για την αξία των βιολογικών προϊόντων στη διατροφή μας
3. Μία άλλη προτεινόμενη δράση είναι η επίσκεψη στο αρχαιολογικό μουσείο της περιοχής όπου τα παιδιά μπορούν με ερέθισμα τους 12 θεούς, τη θεά Δήμητρα, το Βάκχο και τις διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων να δουν τα σκεύη που χρησιμοποιούσαν να ενημερωθούν για τις λατρευτικές δράσεις με τη διατροφή και να μάθουν τις συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων σε ότι αφορά τη διατροφή τους.
4. Αν υπάρχει στην περιοχή μας εργοστάσιο το οποίο κάνει ζυμαρικά, είτε σιτηρά, είτε αλεύρι, να κάνουμε μία επίσκεψη εκεί όπου τα παιδιά θα δουν τη διαδικασία παραγωγής των τροφίμων.
5. Να κάνουμε επίσκεψη σε κάποιο κτήμα όπου φύονται αρωματικά βότανα και τα παιδιά μπορούν να τα μυρίσουν και να μάθουν τις χρήσεις και τις ιδιότητές τους.

Eat the Rainbow!



Η κυρά Διατροφή δεν θέλει να μαλώνουν τα τρόφιμα, οπότε τα βάζει στη διαδικασία το καθένα να μιλήσει για τη δική του ξεχωριστή διατροφική αξία.

Προετοιμάζουμε μια παράσταση στην αυλή του σχολείου μας με τη λήξη του Εργαστηρίου Τα παιδιά παρουσιάζουν τις ομάδες τροφίμων στους γονείς τους.

Τα σωστά και τα λάθη των τροφίμων μπορούμε να τα μάθουμε και από το **Κέντρο Προστασίας Καταναλωτών** που εδρεύει στη Βασιλέως Ηρακλείου 32 στη Θεσσαλονίκη και έχει το τηλέφωνο 2310 269 449 Επίσης σημαντικές πληροφορίες για την διατροφή μας αλλά και συμβουλές μπορεί να μας δώσει το **Ινστιτούτο Καταναλωτών** το οποίο εδρεύει στην Αθήνα στην 3ης Σεπτεμβρίου 13 και το τηλέφωνο του είναι 210 36 32 443 για τα παιδιά δουλεύει .

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΆΛΛΕΣ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΕΣ

Στα πλαίσια του εργαστηρίου μας για τη σωστή διατροφή συνεργαζόμαστε με τη δασκάλα Αγγλικών και μαθαίνουμε λέξεις υγιεινών τροφών στα Αγγλικά ενώ στο τέλος κάνουμε εικαστικό εργαστήρι με το Ουράνιο τόξο των Υγιεινών τροφών



Στοιχεία επικοινωνίας με την εισηγήτρια

Πανελλαδικά υπό την αιγίδα του Ομίλου για την Unesco Πειραιώς & Νήσων υλοποιούνται ανοιχτά βιωματικά εργαστήρια για γονείς & παιδιά.

τηλ επικοινωνίας :6972271968

- Email: litotsakiri@gmail.com & magikokleidi01@gmail.com
<https://www.facebook.com/litotsakiri>,
- <https://www.facebook.com/litoparamyuaia/> instagram:
litotsakiri