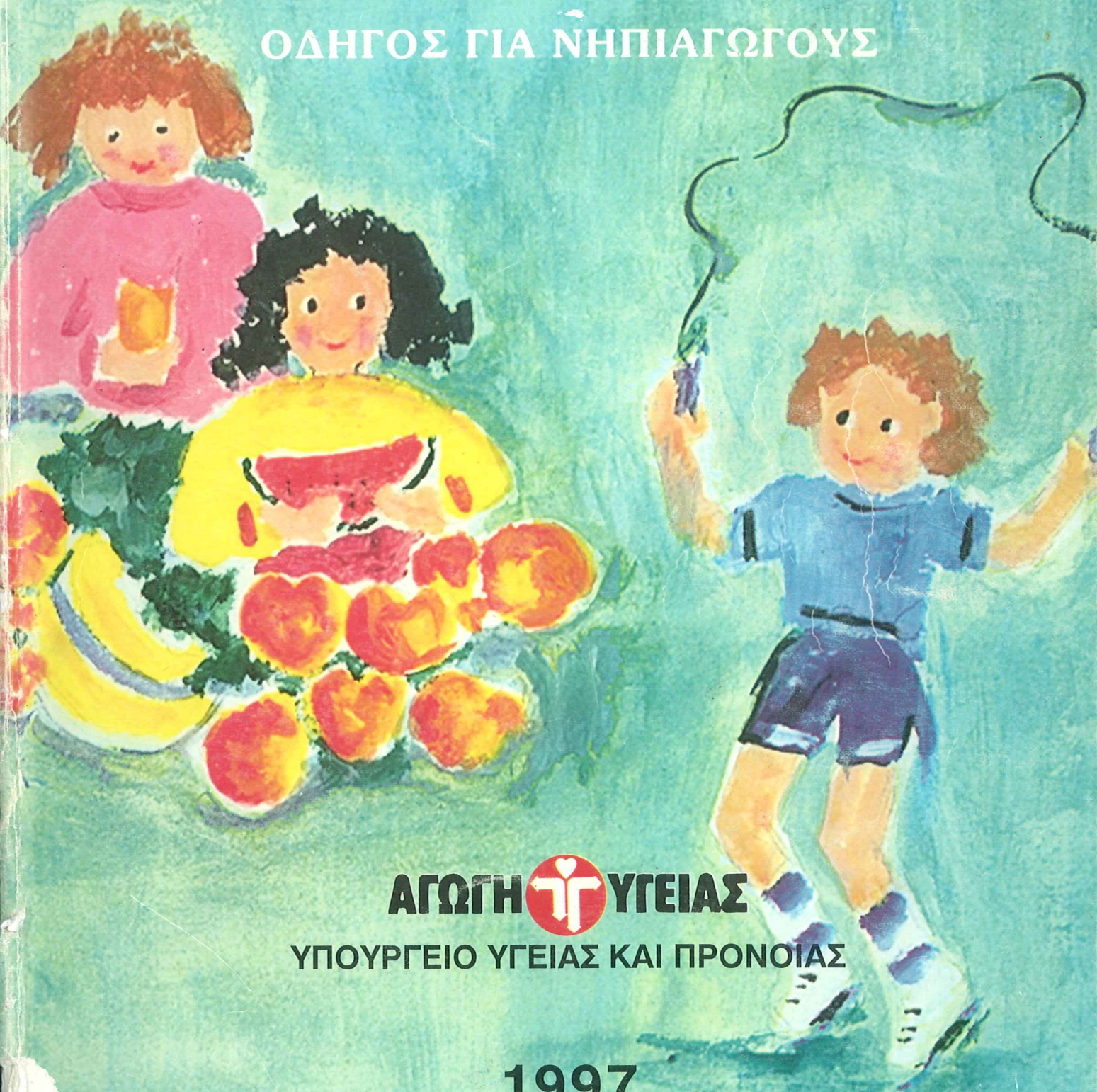


ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΟΥΣ



ΑΓΩΓΗ  ΥΓΕΙΑΣ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

1997

**ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΣΤΗΝ
ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ**

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΟΥΣ

ΑΡΓΥΡΩ ΔΑΓΚΩΝΑΚΗ

ΜΕΝΗ ΤΣΙΓΚΡΑ

Υπεύθυνοι Κειμένων Βιβλίου Ασκήσεων:

Αναστασία Διακάτου

Γιάννης Μανιός

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ, ΤΟΜΕΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

1997

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ο Τομέας Κοινωνικής Ιατρικής του Τμήματος Ιατρικής του Πανεπιστημίου Κρήτης με την ομάδα Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής, αμέσως από την έναρξη της λειτουργίας της το 1985, αναγνώρισε ότι η εκπαίδευση αποτελεί το ισχυρότερο όπλο της Προληπτικής Ιατρικής. Γι' αυτό με την οικονομική υποστήριξη κυρίως της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Μεσογειακό Ολοκληρωμένο Πρόγραμμα Περιφέρεια Κρήτης, ΣΠΑ, Europe Against Cancer, MED CAMRUS) και εν μέρει του Υπουργείου Υγείας, ανέπτυξε εκπαιδευτικά προγράμματα σε θέματα υγείας που απευθύνονται σε όλα τα επίπεδα.

Η επικέντρωση του εκπαιδευτικού προγράμματος στους εκπαιδευτικούς της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, τους γονείς και τους μαθητές πιστεύεται ότι μακροχρόνια θα δώσει θετικά αποτελέσματα. Η εκπαίδευση στοχεύει στην απόκτηση συμπεριφοράς τέτοιας που προάγει την υγεία και προλαμβάνει τις ασθένειες.

Από ερευνητικής πλευράς δεν έχει ακόμη απαντηθεί το ερώτημα αν η εκπαίδευση σε θέματα υγείας είναι αποτελεσματικότερη στην προσχολική ηλικία (νηπιαγωγεία) ή μετέπειτα στη σχολική ηλικία ή αν απαιτείται συνεχής έκθεση σε θέματα υγείας από την νηπιακή ηλικία, για να επιτευχθούν θετικές μακροχρόνιες επιδράσεις στη υγεία.

Η προσπάθεια που καταβάλεται σ' αυτό, το αντικείμενο από την ομάδα Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής του Πανεπιστημίου Κρήτης τα τελευταία χρόνια, πιστεύεται ότι θα απαντήσει, ορισμένα απ' αυτά τα ερωτήματα καθώς και τα ερωτήματα που αφορούν τις καταλληλότερες εκπαιδευτικές διαδικασίες. Η αξιολόγηση που γίνεται ετήσια στα παιδιά της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης δείχνει ότι υπάρχει βραχυπρόθεσμα σημαντική βελτίωση της συμπεριφοράς των παιδιών σε θέματα υγείας και διατροφής.

Η προσπάθεια βέβαια αποβλέπει στο να επιτευχθούν θετικά μακροχρόνια αποτελέσματα και τα σημερινά παιδιά να γίνουν υγιείς ενήλικες και με υψηλό επίπεδο υγείας χωρίς ή ελάχιστους παράγοντες κινδύνου που οδηγούν σε χρόνια νοσήματα. Με την αναβάθμιση του επιπέδου υγείας, το άτομο, γίνεται αποδοτικότερο στο σχολείο, στην εργασία του αργότερα και είναι ευτυχέστερο στην οικογένεια του ανάμεσα στο κοινωνικό σύνολο.

Η αξιολόγηση του προγράμματος αυτού πιθανόν να αποδείξει ότι η συνεχής σύντομη ετήσια εκπαίδευση σε θέματα υγείας και διατροφής από την προσχολική ηλικία, είναι αποτελεσματικότερη σε σύγκριση με την εκπαίδευση που αρχίζει από την πρωτοβάθμια ή δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

Οι νηπιαγωγοί κες Δαγκωνάκη και Τσίγκρα, βασισμένες στο Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας των Δημοτικών σχολείων που άρχισε με την συνεργασία της American Health Foundation και του Τομέα Κοινωνικής Ιατρικής στο Πανεπιστήμιο Κρήτης εμπλούτισαν, επεξέτειναν και προσάρμοσαν το πρόγραμμα αυτό για τις ανάγκες των παιδιών του νηπιαγωγείου.

Η μακροχρόνια εμπειρία τους με τα παιδιά και ο ενθουσιασμός τους για την διδασκαλία θεμάτων αγωγής υγείας όπως παρουσιάστηκαν στα μετεκπαιδευτικά μαθήματα των ΠΕΚ Ηρακλείου, τους επέτρεψαν να κάνουν μια σοβαρή δουλειά, που πιστεύεται ότι θα αναγνωριστεί και θα επεκταθεί σ' ολόκληρη τη χώρα

Αντώνης Καφάτος
Καθηγητής, Διευθυντής Κλινικής
Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος

Εισαγωγή	5
1. Μαθαίνω να φροντίζω το σώμα μου, 1A, 1B	8
2. Παίρνω αποφάσεις για την Υγεία μου, 2A, 2B	17
3. Έλεγχος Υγείας - Μέτρηση βάρους, ύψους, 3A	26
4. Διατροφή I: Από πού παίρνουμε την τροφή μας, 4A, 4B, 4Γ	32
5. Διατροφή II: Χρώμα, γεύση, υφή των τροφίμων, 5A, 5B, 5Γ	42
6. Διατροφή III: Προτιμήσεις - Επιλογές στα τρόφιμα, 6A, 6B	51
7. Προφύλαξη και ασφάλεια, 7A	66
8. Υγιεινή των δοντιών, 8A, 8B	71
9. Σωματική άσκηση, 9A	80
10. Καρδιά και πνεύμονες, 10A	82

Εισαγωγή

Ο τομέας Κοινωνικής Ιατρικής του Πανεπιστημίου Κρήτης, μετά την εισαγωγή του προγράμματος Αγωγής Υγείας στα δημοτικά σχολεία της Κρήτης, ανέλαβε την πρωτοβουλία για τη συγγραφή ενός αντίστοιχου προγράμματος για το νηπιαγωγείο.

Επειδή στο Αναλυτικό Πρόγραμμα του νηπιαγωγείου απουσιάζουν θέματα διατροφής και υγείας, το παρόν πρόγραμμα Αγωγής Υγείας έρχεται να συμπληρώσει τα παραπάνω κενά και να προτείνει μια καινούρια θεματογραφία καθώς και τρόπους μεθόδευσης για τη διδασκαλία των παραπάνω θεμάτων στο νηπιαγωγείο.

Η εμπειρία μας στο νηπιαγωγείο μας έχει διδάξει ότι έχει τεράστια σημασία να ξεκινήσει ένα Πρόγραμμα Αγωγής υγείας από την κρίσιμη ηλικία του νηπίου. Και αυτό γιατί:

- α) Όλοι γνωρίζουμε πως όσο πιο μικρός είναι κανείς τόσο πιο εύκολα μαθαίνει και αλλάζει συνήθειες.
- β) Η διδασκαλία των θεμάτων αυτών στο νηπιαγωγείο είναι περισσότερο αποτελεσματική εξ αιτίας της καθημερινής και άμεσης σχέσης του νηπίου με τη νηπιαγωγό. Αποτέλεσμα της σχέσης αυτής είναι και η ανάπτυξη εμπιστοσύνης του νηπίου προς τη νηπιαγωγό.
- γ) Το αναλυτικό πρόγραμμα δεν είναι πιεστικό και επιτρέπει την ενσωμάτωση της καινούριας θεματογραφίας, αρκεί να εκπληρώνονται οι στόχοι που θέτει.
- δ) Η επαφή της νηπιαγωγού με τους γονείς είναι περισσότερο εφικτή στο χώρο του νηπιαγωγείου και συνεπώς η ευαισθητοποίησή τους ευκολότερη.

Βασικός στόχος του προγράμματος είναι, μέσα από κατάλληλες βιωματικές δραστηριότητες, να οδηγήσει το παιδί στην αλλαγή συνηθειών που δεν προάγουν την υγεία και στη δημιουργία καινούργιων συνηθειών που προάγουν την υγεία. Η λογική του προγράμματος ακολουθεί τη διαδικασία:

Γνωρίζω, προβληματίζομαι και κάνω σωστές επιλογές για την υγεία μου.

Βασικές ενότητες του προγράμματος είναι:

- α) **Γνώρισε το σώμα σου: Γνωρίζω, Αγαπώ και Φροντίζω το Σώμα μου.**
- β) **Διατροφή και υγεία: Γνωρίζω και Επιλέγω Σωστά την Τροφή μου.**

Στα πλαίσια της λογικής αυτής η έννοια της υγείας αποκτά μια άλλη διάσταση. Δεν αποτελεί απλώς δικαίωμα για τον καθένα, αλλά ηθική υποχρέωση του καθένα από μας, να προστατεύει και να προάγει την υγεία του.

Το γεγονός ότι το παιδί από μικρό μαθαίνει ν' αγαπά και να φροντίζει τον εαυτό του, του επιτρέπει ν' αναπτύξει μια θετική στάση που αργότερα στην ηλικία της εφηβείας θα το κάνει να προφυλάξει τον εαυτό του από το κάπνισμα, το αλκοόλ, τα ναρκωτικά, το AIDS.

Επιπλέον, καθώς μαθαίνει να δίνει αξία στην προσωπική του υγεία ταυτόχρονα δίνει αξία στην υγεία των άλλων αλλά και στο περιβάλλον γενικότερα, καθώς διαπιστώνει ότι η υγεία του είναι συνάρτηση της υγείας του οικοσυστήματος.

Γνωρίζουμε, φυσικά, όλοι ότι το θέμα της υγείας και της διατροφής δεν είναι τόσο απλό. Είναι ζήτημα κοινωνικό, πολιτικό και οικονομικό καθώς συνδέεται με νοσοτροπίες, νομοσχέδια και με μια αγορά που επιζητά το γρήγορο και εύκολο κέρδος και που μετατρέπει τα μικρά παιδιά στους μεγαλύτερους καταναλωτές.

Ο τρόπος ζωής και η συμπεριφορά μας ως γονείς και δάσκαλοι, αποτελούν το καλύτερο παράδειγμα για τα μικρά παιδιά.

Ελπίζουμε ότι η έκδοση αυτή, σε συνδυασμό με την επιμόρφωση των νηπιαγωγών και την ευαισθητοποίηση των γονέων, θα δημιουργήσει τις προϋποθέσεις που απαιτούνται για την αποτελεσματικότητα του προγράμματος Αγωγής Υγείας στο νηπιαγωγείο.

Η συγκεκριμένη δομή του προγράμματος δηλαδή ο διαχωρισμός σε θεματικές ενότητες και υπό-ενότητες, έχει σαν στόχο, την συστηματική παρουσίαση θεμάτων υγείας και διατροφής καθώς και την εξελικτική αντιμετώπιση των θεμάτων αυτών από τη γνώση, στη λήψη αποφάσεων για τη φροντίδα του εαυτού. Ωστόσο όμως, δεν πρέπει ν' αντιμετωπίσουμε τα ζητήματα αυτά ως διδακτικά αντικείμενα που καλύπτουν συγκεκριμένες διδακτικές ώρες. Γνωρίζουμε καλά ότι στο νηπιαγωγείο, η οποιαδήποτε γνώση οικοδομείται σιγά-σιγά μέσα από κατάλληλες καθημερινές βιωματικές δραστηριότητες, καθημερινές συζητήσεις και δεν είναι αποτέλεσμα διδασκαλίας μιας ή δυο ωρών.

Στόχος του προγράμματος δεν είναι να "παπαγαλίσουν" τα παιδιά δικές μας ιδέες, αλλά να βιώσουν με τον προσωπικό τρόπο και ρυθμό τους τη σημασία που έχει για την υγεία και τη ζωή τους η φροντίδα του σώματος και η σωστή διατροφή, ώστε η φροντίδα του σώματος και η σωστή διατροφή να γίνουν τρόπος ζωής.

Για τον λόγο αυτό δεν επιμένουμε να ορίσουμε με ακρίβεια τη χρονική διάρκεια του προγράμματος. Θεωρούμε ότι η χρονική διάρκεια εξαρτάται από διάφορους παράγοντες όπως είναι:

- οι εμπειρίες των παιδιών,
- οι διατροφικές τους συνήθειες,
- ο βαθμός ανταπόκρισης /κατανόησης των θεμάτων από τα παιδιά,

- η σύμπλευση του προγράμματος Αγωγής Υγείας με τις απαιτήσεις και τους στόχους του αναλυτικού προγράμματος του νηπιαγωγείου,
- ο τρόπος μεθόδευσης που επιλέγει η νηπιαγωγός για να παρουσιάσει κάποια γνωστικά αντικείμενα,
- οι απόψεις των γονέων πάνω σε ζητήματα υγείας και διατροφής
- και πάνω απ' όλα η καλή συνεργασία με τους γονείς.

Πιστεύουμε, ωστόσο, πως το πρόγραμμα, εξ αιτίας της σημασίας του, θα πρέπει να ξεκινήσει αρκετά νωρίς, ίσως στα μέσα του Οκτώβρη, ούτως ώστε να έχουμε τη δυνατότητα και το χρόνο να αξιολογήσουμε τις πιθανές αλλαγές στις συνήθειες των παιδιών, που θα παρατηρήσουμε κατά την εξέλιξη του προγράμματος.

Συμβαδίζοντας με την πρόταση του Αναλυτικού Προγράμματος για ολόπλευρη ανάπτυξη του νηπίου προτείνουμε δραστηριότητες αντλώντας στόχους απ' όλους τους τομείς ανάπτυξης που προτείνονται σ' αυτό. Οι δραστηριότητες κυμαίνονται ως προς το βαθμό δυσκολίας και απαιτήσεων. Η νηπιαγωγός, ανάλογα με τα μέσα, το χρόνο και τις προσωπικές της εμπειρίες, μπορεί να επιλέξει ορισμένες από αυτές. Επίσης οι δραστηριότητες έχουν το χαρακτήρα προτάσεων, ιδεών και όχι συνταγών. Η νηπιαγωγός με τη δημιουργικότητα και τη φαντασία που διαθέτει και "εκμεταλλεόμενη" τη φαντασία των παιδιών μπορεί ν' αλλάξει, να συνθέσει, να προεκτείνει και να κατασκευάσει καινούριες δραστηριότητες.

Κάθε προσπάθεια επιδέχεται βελτιώσεις. Φυσικά και η δική μας με τα δικά σας σχόλια, κριτικές και παρεμβάσεις μπορεί να γίνει καλύτερη.

1Α. Μαθαίνω να φροντίζω το σώμα μου

Θέμα: Γνωριμία με το σώμα μας

Σκοπός: Να γνωρίσουν τα νήπια το σώμα τους για να μάθουν να ενδιαφέρονται γι' αυτό και να φροντίζουν την υγεία τους.

Ερεθίσματα/αφόρμηση - συζήτηση: Στην "γωνιά παρατήρησης" τοποθετούμε έναν μεγάλο καθρέπτη. Τα νήπια με δική τους πρωτοβουλία παρατηρούν τον εαυτό τους, καθώς καθρεπτίζονται. Η νηπιαγωγός θέτει ορισμένα ερωτήματα π. χ.,

- Τι βλέπεις Μαρία; Μπορείς να μας μιλήσεις γι' αυτό που βλέπεις;
- Πώς είναι το πρόσωπό σου;
- Πού στηρίζεται το κεφάλι σου;
- Από πού ξεκινούν τα χέρια σου; κ. λ.π.

Η νηπιαγωγός παίρνει αφορμή και συζητά με τα νήπια για το σώμα και τις λειτουργίες του.

Ενδεικτικές δραστηριότητες

1. Το κάθε παιδί, με τη βοήθεια του καθρέπτη, παρατηρεί τον εαυτό του και παρουσιάζει στα υπόλοιπα νήπια τα χαρακτηριστικά του τονίζοντας αυτό που του αρέσει περισσότερο.
2. Τα νήπια φέρνουν στο νηπιαγωγείο φωτογραφίες από την βρεφική και νηπιακή ηλικία τους.

A στάδιο: Κάθε νήπιο παρουσιάζει στα υπόλοιπα τις φωτογραφίες του (πώς ήταν στη βρεφική ηλικία...) και μιλά για όσα δεν μπορούσε να κάνει στις αντίστοιχες ηλικίες (π. χ. Να φάει μόνο του, να τρέξει, να πάει στην τουαλέτα). Όλοι μαζί μετά μιλούν για τις ικανότητες που αποκτούν καθώς μεγαλώνουν.

B στάδιο: Καθένα διαλέγει με τα μάτια κλειστά μια απ' αυτές τις φωτογραφίες και προσπαθεί να την αναγνωρίσει.

3. **Παιχνίδι παρατήρησης:** Σ' ένα χαρτόνι έχουμε ζωγραφίσει έναν άνθρωπο. Ακολουθεί σειρά χαρτονιών με την ίδια φιγούρα, όπου όμως σε κάθε ένα απ' αυτά

λείπει κάποιο μέλος-όργανο. Τα νήπια παρατηρούν και ανακαλύπτουν το μέλος που λείπει.

Υλικά: χαρτόνι, μαρκαδόροι, ψαλίδι.

4. Παιχνίδι λέξεων: Η αλεπού.

Ενα παιδί κάνει την αλεπού (φοράει μάσκα). Πλησιάζει ένα-ένα παιδί και το κοιτάζει, είτε στα μάτια είτε στ' αυτιά, είτε σε κάποιο άλλο μέλος του σώματος... Το κάθε παιδί θα πρέπει να ρωτήσει την αλεπού :

- Τι κοιτάζεις αλεπού;
- Κοιτάζω τα μάτια σου. Γιατί τα έχεις; (ρωτά η αλεπού)
- Για να βλέπω! (απαντάει το παιδί).

Η αλεπού πηγαίνει σ' άλλο παιδί, κοιτάζει τη μύτη του, το στόμα του, τα χέρια, τα πόδια του και συνεχίζει να ρωτά...

5. Θεατρικό παιχνίδι: γλύπτης - άγαλμα.

Α φάση - ενεργοποίηση

Τα παιδιά περπατούν ελεύθερα στο χώρο με ανάλογη μουσική, τρέχουν, περπατούν στις μύτες των ποδιών, στις φτέρνες, με μεγάλα ή μικρά βήματα... Ακίνητοποιούνται.

Χορεύουν μόνο το ένα χέρι (το δεξί ή τ' αριστερό) και τα δύο χέρια, το ένα πόδι, το άλλο, τη μέση, τον ώμο, τους ώμους, τα δάκτυλα, το κεφάλι, κ.λ.π..

Β φάση - Εκτέλεση

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια. Στο κάθε ζευγάρι το ένα παιδί (το άγαλμα) είναι κουλουριασμένο-μαζεμένο. Το άλλο παιδί (ο γλύπτης) προσπαθεί να δώσει μορφή στην άμορφη μάζα που βρίσκεται μπροστά του, ξεδιπλώνοντας ένα-ένα τα μέλη του κουλουριασμένου παιδιού.

Γ φάση - χαλάρωση.

Τα παιδιά ξαπλώνουν με την πλάτη στο πάτωμα. Με τα μάτια κλειστά, προσπαθούν με τη φαντασία τους να χαράξουν στη γη το περίγραμμα του σώματός τους.

Έπειτα γυρίζουν με την κοιλιά στο έδαφος, προσπαθώντας πάλι να νιώσουν το σώμα τους μέσα στο "περίγραμμά" του.

Μετά το σώμα τους γίνεται "σφουγγάρι" που σβήνει το περίγραμμα μ' όποια κίνηση τα ευχαριστεί.

Έπειτα κουλουριάζονται, συσπειρώνουν κεφάλι, χέρια, πόδια ώστε να δώσουν στο σώμα τους το σχήμα της στάσης του εμβρύου.

Στο τέλος χαλαρώνουν και πάλι τα μέλη τους, σιγά-σιγά σηκώνονται και κάθονται σε θέση οκλαδόν (Βλ. Θεατρική Αγωγή, Ι, σελ. 40, ΟΕΔΒ).

6. Σε χαρτί τοίχου αποτυπώνουμε το αρνητικό του σώματος κάθε παιδιού και ζητάμε να τοποθετήσουν τα μαλλιά, τα μάτια και τα ρούχα, σύμφωνα με τα δικά τους χαρακτηριστικά και ρούχα. Το κάθε παιδί συγκρίνει τα χαρακτηριστικά του με τα χαρα-

κτηριστικά των άλλων παιδιών.

Επίσης μπορούμε να φτιάξουμε χειροτεχνικές κατασκευές με αποτυπώματα των ποδιών και των χεριών τους.

Αινίγματα

Ανοιγοκλείνουν κάμαρες και κρότος δεν ακούγεται.

Τι είναι; (Τα μάτια)

Γύρω - γύρω κάγκελα στη μέση πάπια παίζει.

Τι είναι; (Η γλώσσα με τα δόντια)



1B. Μαθαίνω να φροντίζω το σώμα μου

Θέμα: Απόκτηση υγιεινών συνηθειών.

Σκοπός: Ν' αποκτήσουν τα νήπια σωστές συνήθειες για έναν υγιεινό τρόπο ζωής.

Ερεθίσματα/αφόρμηση - συζήτηση: Σε κάποια γωνιά του νηπιαγωγείου υπάρχουν:

- φωτογραφικό υλικό (παιδιά που γυμνάζονται, που κοιτάζουν τηλεόραση, χορεύουν, τρώνε, κάνουν μπάνιο, φορούν βρώμικα ρούχα κ. λ.π.)
- υλικά καθαριότητας του σώματος (πετσέτα, σαπούνι, οδοντόβουρτσα, χτένα),
- παιχνίδια (μπάλα, σχοινάκι)

Τα παιδιά παρατηρούν το υλικό.

Η νηπιαγωγός θέτει ερωτήματα για να διαπιστώσει τις συνήθειες των παιδιών.

Επίσης το χασμουρητό ενός νηπίου μπορεί ν' αποτελέσει ερέθισμα για να μιλήσουμε για το πόσο καλό μας κάνει ο ύπνος.

Ενδεικτικές δραστηριότητες

1. Χωρίζουμε τα παιδιά σε δυο ομάδες. Προτείνουμε στα παιδιά της μιας ομάδας να μιμηθούν τις κινήσεις ενός κουρασμένου από την αυπνία σώματος π.χ. νωθρές, αργές κινήσεις που δηλώνουν κούραση, μάτια που πονάνε κ. λ.π. (Χρησιμοποιούμε ανάλογο μακιγιάζ π.χ. γκρίζο στα μάτια). Στα παιδιά της άλλης ομάδας προτείνουμε να μιμηθούν τις ενέργειες ενός ξεκούραστου σώματος, π.χ. γρήγορες και κεφάτες κινήσεις (βάφουμε ροζ τα μάγουλα).
2. **Παντομίμα:** Ζητάμε από κάθε νήπιο να μας παρουσιάσει, αυτοσχεδιάζοντας, τις ενέργειες που κάνει πριν πάει για ύπνο και αφού ξυπνήσει (πλένει τα δόντια του, πλένεται, χτενίζεται, φορά καθαρά ρούχα, τρώει πρωινό). Τα υπόλοιπα νήπια καλούνται ν' αναγνωρίσουν τις ενέργειες αυτές και να τις ονομάσουν.
3. Αφηγούμαστε και δραματοποιούμε το παρακάτω παραμύθι:

Ο ονειροφάνταστος διηγείται ...

Μια φορά κι έναν καιρό!... Μα, τι λέω φίλοι μου; Η ιστορία που θα σας διηγηθώ δεν

έγινε μια φορά κι έναν καιρό. Ακούστε την και θα καταλάβετε.

Πριν αρχίσω, θέλω να σας συστηθώ. Λέγομαι Όνειρο- φάνταστος !!!

Έχω μάτια κι αυτιά, έχω στόμα και μιλιά!

Όμως δεν φαίνομαι ποτέ...

Μα, ακούστε με προσεκτικά! Θα σας μιλήσω για έναν πολύ καλό φίλο, που τον λένε Ορέστη.

Κάθε πρωί ο φίλος μου, ο Ορέστης, όπως όλα τα παιδιά, ξυπνούσε κι ετοιμαζόταν για το σχολείο του.

Πώς ξυπνούσε ο καημενούλης; Με τα χίλια ζόρια!!! Καθημερινά στο δρόμο για το νηπιαγωγείο συναντούσε και τον Χάρη, τον συμμαθητή του. Περιπατούσαν και συζητούσαν για τα παιχνίδια τους, για τους φίλους τους και για το πως πέρασαν το προηγούμενο απόγευμα. Όμως ο Ορέστης χασμουριόταν, χασμουριόταν συνεχώς...

"Αχ! Ορέστη! Να σε δω μια μέρα και να μην χασμουριέσαι!" του έλεγε ο Χάρης πειράζοντάς τον.

Ο Ορέστης δεν απαντούσε, μόνο χαμογελούσε και συνέχιζε να χασμουριέται.

Βέβαια, πρέπει να σας πω ότι πολλές φορές την ώρα του φαγητού, στο νηπιαγωγείο, χωρίς ο ίδιος να το θέλει έβαζε τα χεράκια του πάνω στην πετσετούλα του και πριν καλά, καλά το καταλάβει... χρρρ...χρρρ... τον έπαιρνε ο ύπνος.

Αχ, φίλε μου! Το ξέρω έφταιγα κι εγώ...

Ναι παιδιά, έφταιγα κι εγώ για όλα αυτά. Μα, μη βιάζεστε θα σας εξηγήσω. Ακούστε!

Κάθε βράδυ, όπως όλοι μας, ο Ορέστης έπεφτε νωρίς για ύπνο. Αλλά μόνο έπεφτε... Έκανε μάλιστα τον "βαθιά κοιμισμένο" μέχρι να κοιμηθούν όλοι στο σπίτι και αφού βεβαιωνόταν γι αυτό, άνοιγε τα ματάκια του, κοιτούσε δεξιά κι αριστερά, τέντωνε τ' αυτάκια του και πατώντας στις μύτες των ποδιών του σηκωνόταν με αργές κινήσεις, πλησίαζε το διακόπτη και άνοιγε το φως.

"Ε! Ονειροφάνταστε!", με φώναζε, "όλοι κοιμήθηκαν, μπορείς να έρθεις!"

Και, χωρίς δεύτερη κουβέντα, φρρρτ... ήμουν κοντά του!

Δεν μπορώ να σας περιγράψω πόσο όμορφα περνούσαμε! Οι ώρες κυλούσαν κι έφτανε το ξημέρωμα χωρίς να το καταλάβουμε! Στην αρχή παίζαμε με τα ξύλινα παιχνίδια του Ορέστη και προπάντων με το ξύλινο τρενάκι του! Τι ταξίδια κάναμε, τσαφ-τσουφ, τσαφ-τσουφ, πάνω από γέφυρες, μέσα σε τούνελ... Κι έπειτα κοιτάζαμε παρεούλα τις ολοζώντανες εικόνες των παραμυθιών και πετάγαμε με τη φαντασία μας στους κόσμους τους... Άλλοτε στο δάσος συντροφιά με τις νεράιδες και τα ξωτικά, κι άλλοτε ακολουθούσαμε τις μάγισσες με τις ιπτάμενες σκούπες...Κι όλα αυτά μέχρι το πρωί...

Σκέφτομαι το πρωί και μπρρρ! Σαν ονειροφάνταστος που είμαι, μόλις ο ήλιος προβάλλει εξαφανίζομαι! Τον Ορέστη μόλις τότε τον έπαιρνε ο ύπνος...

"Ορέστη, σήκω παιδί μου! Είναι ώρα για το σχολείο! Ξύπνα!" φώναζε η μανούλα του κάθε πρωί.

Και νομίζω καταλαβαίνεται τι συνέβαινε από τότε και μετά...

Ο Ορέστης χασμουριόταν... χασμουριόταν... χασμουριόταν.

Και η ιστορία ξανάρχιζε από την αρχή. Κάθε βράδυ παίζαμε μαζί και κάθε πρωί ο Ορέστης χασμουριόταν. Και ο φίλος μου δεν ένωθε καθόλου καλά. Κουραζόταν ευκολότερα και προπάντων αδυνάτιζε, μέρα με τη μέρα και περισσότερο.

Ξέρετε μ' αγαπούσε πάρα πολύ, του άρεσε και η παρέα μου και δεν ήθελε να μένει μονάχος τα βράδια. Όμως δεν γινόταν να συνεχισθεί κι άλλο αυτή η κατάσταση. Έπρεπε να βρεθεί μια λύση.

-Εσείς παιδιά μπορείτε να σκεφτείτε;

Πέρασα λοιπόν πολλές μέρες και ώρες μέχρι να βρω κάποιον τρόπο να βοηθήσω τον φίλο μου, έτσι που, και παρέα να κάνουμε κι αυτός να μπορεί να κοιμάται.

Γιατί ξέρετε, βέβαια, ότι ο ύπνος είναι απαραίτητος για όλους και κυρίως για τα παιδιά.

Ένα βράδυ, καθώς παίζαμε μου ήρθε Η ΦΟΒΕΡΗ ΙΔΕΑ!

"Ορέστη, το βρήκα!" του είπα. "Από σήμερα και μετά θα έρχομαι μόνο στα όνειρά σου! Γνωρίζεις, βέβαια, ότι για να βλέπεις όνειρα πρέπει να κοιμάσαι! Έτσι, και ξεκούρατος θα είσαι και μεις θα μείνουμε φίλοι και σύντροφοι τα βράδια!"

Ο Ορέστης καταχάρηκε με την ιδέα! Αγκαλιαστήκαμε και αποχαιρετιστήκαμε...

Ο Ορέστης έτρεξε γρήγορα για ύπνο ώστε να δει όσο γίνεται περισσότερα όνειρα και φυσικά και μένα μέσα σ' αυτά!

Ε! Τι Ονειροφάνταστος είμαι!!!

Και από τότε ο Ορέστης μας πώς νομίζετε πηγαίνει στο σχολείο του;

Σφυρίζοντας φυσικά!...

Σε φιλώ Ορέστη,
σας φιλώ παιδιά,
και μη ξεχνάτε!

*Ραντεβού στα όνειρά σας!!!
Ονειροφάνταστος.*

4. Κουκλοθέατρο:

.....στο μπάνιο της Μυρτώς

Ήρωες είναι το σαπούνι ο Γλιστερός, η οδοντόβουρτσα η Κατινούλα, η πετσέτα η Ευλαμπία και η κόκκινη χτένα της Μυρτώς ο Κοκκινοδόντης.

Αφηγητής: Σσσσ! Ακούστε τι γίνεται στο μπάνιο της Μυρτώς!
Πω! Πω! Φωνές και τσιρίγματα! Σωστός χαλασμός!
Για να ρίξουμε μια ματιά! Α! Χα!
Η πετσέτα η Ευλαμπία, το σαπούνι ο Γλιστερός,
η οδοντόβουρτσα η Κατινούλα και ο Κοκκινοδόντης,
η κόκκινη χτένα της Μυρτώς, μαλώνουν.

- Ευλαμπία: *Τι λέτε καλέ! Σαν κι εμένα δεν είναι κανείς σας!
ΕΓΩ είμαι η πιο σημαντική απ' όλους σας!
ΕΓΩ σκουπίζω το προσωπάκι της Μυρτώς,
ΕΓΩ της χαϊδεύω τα χεράκια, ΕΓΩ...*
- Κοκκινοδόντης: *Σταμάτα επιτέλους! Όλο εγώ, εγώ...
Και τι να πω ΕΓΩ που ξεμπερδεύω τα μπουκλάκια της,
χτενίζω τα μαλλάκια της....*
- Γλιστερός: *Αν κατάλαβα καλά και οι δυο σας κάνετε τους ξύπνιους.
Δεν μου λέτε σας παρακαλώ ποιος καθαρίζει τα χεράκια
και το προσωπάκι της Μυρτώς, ποιος αρωματίζει
το δερματάκι της; ΕΓΩ φυσικά...*
- Κατινούλα: *Εεεεε! Εσείς! Κάνετε σαν κουτσομπόλες! Μαλώνετε άδικα
αγαπητοί μου γιατί η Μυρτούλα εμένα προτιμά. Είμαι αυτή
που διώχνει από τα τρυφερά δοντάκια της τ' απομεινάρια
της τροφής...*
- Κοκκινοδόντης: *Χα! Χα! Χα!*
- Γλιστερός: *Χε! Χε! Χε!*
- Ευλαμπία: *Χι! Χι! Χι!*
- Αφηγητής: *Μάλιστα, μάλιστα τώρα κατάλαβα τι γίνεται. Εσείς παιδιά
καταλάβατε;*

.....
Μα τι συμβαίνει γιατί σταμάτησαν οι φωνές;
Για να δούμε!

- Γλιστερός: *Ε! Ε! Για κοιτάξτε εκεί κάτω!*
- Ευλαμπία: *Αν βλέπω καλά, είναι μια κούκλα εκεί!*
- Κοκκινοδόντης: *Ναι, ναι έχεις δίκιο και ... μου φαίνεται στενοχωρημένη. Μας κοιτάει
περίεργα...*
- Κατινούλα: *Θλιμμένα θα έλεγα. Πάμε κοντά!*
- (Και οι τέσσερις πλησιάζουν την κούκλα)
- Κοκκινοδόντης: *Τι συμβαίνει φιλενάδα; Γιατί έχεις τέτοιο ύφος;*
- Κούκλα: *Κλαψ, Κλαψ! Δεν αντέχω, δεν είναι ζωή αυτή! Κανείς δεν μ'
αγαπά σ' αυτό το σπίτι! Δεν έχω φίλους και νιώθω πολύ μοναξιά!*
- Ευλαμπία: *Έλα μη κάνεις έτσι! Κι εμείς εδώ τι είμαστε;
Λοιπόν κυρίες και κύριοι για ελάτε εδώ μαζί μου,
έχω κάτι να σας πω.
Συγγνώμη κουκλίτσα μου για λίγο.*

(Η Ευλαμπία, ο Κοκκινοδόντης, ο Γλιστερός και η Κατινούλα μαζεύονται σε μια γωνιά
και σιγοκουβεντιάζουν)

Ευλαμπία: Νομίζω ότι όλοι ξέρουμε για ποιο λόγο η κούκλα νιώθει έτσι.
Κατινούλα: Πω! Πω! Βρώμικη που είναι, ε!
Γλιστερός: Φαντάζομαι ότι δεν την αγαπούν γι' αυτόν ακριβώς το λόγο!
Κοκκινοδόντης: Τι περιμένουμε λοιπόν;
Ευλαμπία: Κυρίες και κύριοι θα μου επιτρέψετε ν' αρχίσω αμέσως δουλειά. Εσείς δεν χρειάζεται να κάνετε τίποτα.
Καθίστε και ξεκουραστείτε, εξ άλλου εγώ φτάνω και περισσεύω!

(Η Ευλαμπία πλησιάζει την κούκλα και αρχίζει να την σκουπίζει)

Αφηγητής: Τι λέτε παιδιά θα καταφέρει να την καθαρίσει;

Γλιστερός: Χε! Χε! Χε! Τι γίνεται κυρά Ευλαμπία, γιατί φουρκίζεσαι;
Δεν τα καταφέρνεις και τόσο καλά απ' ότι βλέπω!

Αφηγητής: Και ο Γλιστερός βοηθάει την Ευλαμπία που μπορεί να έχει σκάσει από το κακό της, όμως υποχωρεί για το καλό της κούκλας.
Όμως και ο Γλιστερός δεν είναι αρκετός... Κι έτσι όλοι μαζί περιποιούνται την κούκλα.

Ο Κοκκινοδόντης τι κάνει παιδιά; Η Κατινούλα;

Κούκλα: Όλοι μαζί: Ουφ! Αυτό ήταν! Τελειώσαμε!
Πω! Πω! Τι όμορφη που έγινες κουκλίτσα!
Σας ευχαριστώ, σας ευχαριστώ πολύ!
Είστε οι μοναδικοί μου φίλοι!
Είστε πολύ καλοί όλοι σας και ...και μπράβο σας!
Ζηλεύω που είστε τόσο καλή παρέα ! Θα' θελα κι εγώ να έχω τέτοια συντροφιά , τέτοιους φίλους που να βοηθούν ο ένας τον άλλον!

Ευλαμπία: Σσσσ! Ακούγονται βήματα! Ας γυρίσουμε στις θέσεις μας!
Για δέστε έρχεται η Μυρτώ!

Μυρτώ: Αχ, η κούκλα μου! Κουκλίτσα μου γλυκιά εδώ είσαι;
Δεν ξέρεις πόσο μου' λειψες!

Αφηγητής: Η Μυρτώ παίρνει στην αγκαλιά της την κούκλα και βγαίνουν από το μπάνιο. Η κούκλα βγαίνοντας κλείνει το μάτι στους φίλους της, την Ευλαμπία, τον Κοκκινοδόντη, την Κατινούλα και τον Γλιστερό και αυτοί της χαμογελούν
ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΙ...

5. Κατασκευή ενός εκθέματος με φωτογραφίες από περιοδικά που μας δείχνουν υγι-

εινές συνήθειες, όπως: ένα παιδί που βουρτσίζει τα δόντια του, που πλένει τα χέρια του κ. λ.π.

Υλικά: Περιοδικά, ψαλίδι, κόλα.

Άσκηση για το τετράδιο εργασίας του νηπίου

Δίνουμε στα παιδιά μια σειρά από εικόνες καθημερινών συνηθειών. Ζητάμε να βάλουν σε κύκλο και να χρωματίσουν αυτές που κάνουν κάθε πρωί που ξυπνούν.

2Α. Παίρνω αποφάσεις για την υγεία μου

Θέμα: Λήψη αποφάσεων για την υγεία.

Σκοπός: Τα παιδιά πρέπει να καταλάβουν ότι μπορούν να πάρουν τα ίδια αποφάσεις για την υγεία τους. Κι αυτές οι αποφάσεις σχετίζονται με τον τρόπο που το καθένα βλέπει και αισθάνεται τον εαυτό του και τους άλλους.

Αφόρμηση - δημιουργία κατάστασης προβληματισμού:

1. Στη "γωνιά της τηλεόρασης" η νηπιαγωγός, σαν παρουσιάστρια, προτείνει στα παιδιά να της μιλήσουν για το πώς νιώθουν.
Π. χ. Σήμερα που ο καιρός είναι υπέροχος ... θα 'θελα να μάθω πώς νιώθετε... Είστε χαρούμενοι; Έχετε κέφι; Θέλετε να μου πείτε ένα τραγούδι;
2. Η νηπιαγωγός έχει φτιάξει σε χαρτόνι δύο όμοιους κούκλους με διαφορετική έκφραση, έναν λυπημένο κι ένα χαρούμενο. Παρουσιάζει στα παιδιά τον κούκλο με την λυπημένη έκφραση.
 - α) Εισάγει μια κατάσταση προβληματισμού:
- Γιατί ο κούκλος είναι λυπημένος;
Προσπαθεί να χρησιμοποιήσει έννοιες όπως: άρρωστος, κουρασμένος, πεινασμένος, λυπημένος, υγιής κ. λ.π.
 - β) Προτείνει στα παιδιά να κάνουν τον κούκλο να γελάσει με αστείες γκριμάτσες, αστείες ιστορίες, με αστείο βάψιμο του προσώπου κ. λ.π. Μετά απ' αυτά παρουσιάζει τον όμοιο κούκλο με την χαρούμενη έκφραση.
3. Εάν στην παρέα μας υπάρχει ένα νήπιο λυπημένο μπορεί ν' αποτελέσει αφόρμηση για να εισάγει η νηπιαγωγός τον προηγούμενο προβληματισμό και να ζητήσει από τα παιδιά να το κάνουν να χαμογελάσει.

Ενδεικτικές δραστηριότητες

1. Στην αυλή του Νηπιαγωγείου ή μέσα στην αίθουσα η νηπιαγωγός φτιάχνει δύο μεγάλους κύκλους, με κιμωλία ή με κλωστή από κουβάρι. Στον ένα απ' αυτούς σχεδιάζει ένα μεγάλο χαμογελαστό πρόσωπο, στον άλλο ένα θλιμμένο - στενοχωρημένο.
Τα νήπια ενθαρρύνονται από τη νηπιαγωγό να περπατήσουν ελεύθερα στο χώρο

ακολουθώντας τον ρυθμό του ταμποурίνου (π.χ. τέταρτα), προσέχοντας να μην μπουν μέσα στους κύκλους. Με το σταμάτημα του ταμποурίνου τα νήπια θα πρέπει να μπουν σε όποιο από τους δύο κύκλους - πρόσωπα προτιμούν και ν' αποκτήσουν την ανάλογη έκφραση.

2. Σε μια γωνιά του νηπιαγωγείου έχουμε τοποθετήσει ένα μεγάλο τσουβάλι, που το ονομάζουμε "το τσουβάλι των παραπόνων".

Προτείνουμε στα νήπια, κάθε φορά που είναι στενοχωρημένα, να λένε στο τσουβάλι τα παράπονά τους ή να ζωγραφίζουν "αυτόν" ή "αυτό" που τα στενοχώρησε και να τα ρίχνουν μέσα.

Μία φορά κάθε βδομάδα μπορούμε ν' ανοίγουμε το τσουβάλι και να συζητάμε για τις ζωγραφιές με τα παράπονά τους.

3. Θεατρικό παιχνίδι: *Η χώρα της χαράς και η χώρα της λύπης*

Α Φάση: Ενεργοποίηση.

Περπατάμε στο χώρο με διάφορους τρόπους (στις μύτες, στις φτέρνες, γρήγορα, αργά κ. λ.π.)

Περπατάμε λυπημένοι, θυμωμένοι, χαρούμενοι κ. λ.π.

Β Φάση-Εκτέλεση

Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο μεγάλες ομάδες. Η μία ομάδα ζει στη *χώρα της χαράς* και η άλλη στη *χώρα της λύπης*.

Ζητάμε από τα παιδιά να διαλέξουν υφάσματα και να συμβολίσουν τις χώρες τους. Συζητούμε με τα παιδιά που ζουν στη *χώρα της χαράς* γιατί είναι ευτυχισμένα, τι συμβαίνει στη χώρα τους;

Εισάγουμε κατάλληλο λεξιλόγιο (ευτυχισμένοι, δυνατοί, υγιείς κ. λ.π.)

Στη συνέχεια προτείνουμε να εκδηλώσουν τη χαρά τους, π.χ., να επιλέξουν την κατάλληλη μουσική και να χορέψουν.

Κάνουμε το ίδιο με τα παιδιά που κατοικούν στη *χώρα της λύπης*. Προτείνουμε και σ' αυτά να επιλέξουν την κατάλληλη μουσική και να εκφράσουν τη λύπη τους.

Στη συνέχεια ρωτάμε τα παιδιά στη *χώρα της λύπης* εάν τους αρέσει η κατάσταση αυτή και τους προτείνουμε να βρουν τρόπους ν' αλλάξει η διάθεσή τους.

Ρωτάμε επίσης τα παιδιά στη *χώρα της χαράς* αν τους είναι ευχάριστο να βλέπουν ανθρώπους λυπημένους και ζητάμε να προτείνουν τρόπους να βοηθήσουν τα παιδιά που κατοικούν στη χώρα της λύπης.

(Στο δικό μας παράδειγμα τα παιδιά από τη *χώρα της χαράς*, αποφάσισαν να ζητήσουν από τα παιδιά της *χώρας της λύπης* να έρθουν και να ζήσουν μαζί τους.

Στο τέλος χόρεψαν όλα μαζί χαρούμενα.)

Γ Φάση: Χαλάρωση

Τα παιδιά ξαπλώνουν στο πάτωμα. Το σύννεφο της χαράς (ένα μαντήλι με χαρού-

μενα χρώματα) τους μοιράζει όνειρα.

Μετά ζητάμε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν τα όνειρά τους.

Υλικά: Υφάσματα, κασέτες με μουσική (κλασσική, παραδοσιακή κ. λ.π.)

Σημείωση: Οι γιορτές (ονομαστικές, γενέθλια) προσφέρονται για την τόνωση του "εγώ" του νηπίου, και μάλιστα όταν όλοι προσφέρουμε δωράκια (φτιαγμένα από τα νήπια στο νηπιαγωγείο) στον εορτάζοντα: α) πετυχαίνουμε να τον κάνουμε να αισθανθεί όμορφα και β) εκφράζουμε τη χαρά όλων μας προσφέροντας κάτι δικό μας στον φίλο μας.



Ασκήσεις για το τετράδιο εργασίας του νηπίου

1. Ζωγραφίζω τον εαυτό μου: "Για κοίτα, είμαι εγώ!"
2. Δίνουμε ζωγραφισμένα δύο πρόσωπα, ένα λυπημένο κι ένα χαμογελαστό. Ζητάμε από τα νήπια να συμπληρώσουν το σώμα στο πρόσωπο που προτιμούν.

2B. Παίρνω αποφάσεις για την υγεία μου

Θέμα: Η διδασκαλία της αξιολόγησης πραγμάτων και της λήψης αποφάσεων.

Σκοπός: Να βοηθήσουμε τα παιδιά να κατανοήσουν τους όρους αξία, επιθυμία, απόφαση.

Αφόρμηση - δημιουργία κατάστασης προβληματισμού:

Μερικά αγαπημένα αντικείμενα στα νήπια, π.χ. κούκλοι ή αγαπημένοι ήρωες κουκλοθεάτρου, "χάνονται από το νηπιαγωγείο μας".

Προβληματίζουμε τα παιδιά σχετικά με την απουσία των κούκλων, π.χ. ρωτάμε τι αισθάνονται τώρα που τους έχασαν, κι αν επιθυμούν να τους ξαναβρούν.

Λίγες μέρες μετά, δεχόμαστε κάποια δώρα στο νηπιαγωγείο μας και μέσα στα δώρα τα παιδιά ανακαλύπτουν τους αγαπημένους τους κούκλους και ένα γράμμα στο οποίο οι κούκλοι εξηγούν τους λόγους της απουσίας τους.

Προτρέπουμε τα παιδιά να μιλήσουν για το πώς νιώθουν τώρα που τους ξαναβρήκαν και να εξηγήσουν την αξία που έχουν οι κούκλοι γι' αυτά.

Εισάγουμε ένα γενικότερο προβληματισμό για την αξία που έχουν διάφορα αγαπημένα μας πρόσωπα ή πράγματα, και προεκτείνουμε την ιδέα για την αξία που έχει η υγεία για όλους μας, για το πόσο απαραίτητη είναι, και για την επιθυμία να μην τη χάσουμε ποτέ.

Ενδεικτικές δραστηριότητες

1. Ζητάμε από τα νήπια να φέρουν στο νηπιαγωγείο ένα αντικείμενο που έχει μεγάλη αξία γι αυτά. Αφού κρύψουμε ένα από τ' αντικείμενα τοποθετούμε τα υπόλοιπα πάνω σ' ένα τραπέζι. Το παιδί που διαπιστώνει την απουσία του δικού του αντικειμένου το αναζητεί. Συζητάμε με τα παιδιά την αξία που έχει το κάθε αντικείμενο για το καθένα.
- 1a. Τοποθετούμε τ' αντικείμενα μέσα σ' ένα αδιαφανές κουτί. Ζητάμε από τα παιδιά να πάρουν στην τύχη ένα απ' αυτά. Όσα από τα νήπια δεν έχουν στα χέρια τους το δικό τους αντικείμενο τα ενθαρρύνουμε να εκφράσουν την επιθυμία να το αποκτήσουν.

2. Τα παιδιά ζωγραφίζουν τις επιθυμίες τους σ' ένα μεγάλο χαρτί που ίσως αργότερα το στείλουν σαν γράμμα στον Άγιο-Βασίλη.

Υλικά: χαρτί τοίχου, μαρκαδόροι ή δακτυλομπογιές.

3. Στη "γωνιά της συζήτησης" η νηπιαγωγός ρωτά τα νήπια πώς πέρασαν το προηγούμενο απόγευμα. Επίσης, ρωτά πώς θα ήθελαν να περάσουν το απόγευμα που θα'ρθει και μαγνητοφωνεί τις απαντήσεις / αποφάσεις τους. Τα νήπια ακούν τη φωνή τους από την κασέτα και συζητούν για τις επιλογές τους.

Η νηπιαγωγός εξηγεί στα παιδιά ότι οι άνθρωποι παίρνουν αποφάσεις για πολλά πράγματα στη ζωή τους και ορισμένες από αυτές αφορούν πράγματα που μπορούν να επηρεάσουν θετικά ή αρνητικά την υγεία τους.

4. Επίσκεψη στο Αγροτικό Ιατρείο, και συγκεκριμένα στο θάλαμο των επισκεπτών. Η νηπιαγωγός εξηγεί στα νήπια ότι οι άνθρωποι αυτοί αποφάσισαν να επισκεφθούν το γιατρό επειδή δεν ένιωθαν καλά.

(Προσπαθούμε πάντα να κάνουμε τα παιδιά να εξοικειωθούν με την εικόνα του γιατρού ως φίλου, που μας βοηθά να ξαναβρούμε την υγεία μας.)

5. Τα νήπια με την παρότρυνση της νηπιαγωγού αποφασίζουν να βρουν τρόπους για να βοηθήσουν τα φτωχά παιδιά της περιοχής, λ.χ., συγκεντρώνουν ρούχα, χρήματα κ. λ.π.

6. Παραμύθι :

Δυο αχώριστοι φίλοι

Τι όμορφα που περνούσαν ο μικρός Νικόλας και η φίλη του η Υγεία στο χωριό του παππού! Η μέρα τους άρχιζε με "τρελοπαίχνιδα" στο ποταμάκι. Τι τρελοπαίχνιδα έπαιζαν; Έπαιρναν τις οδοντόβουρτσές τους με την οδοντόκρεμα, ένα σαπουνάκι και τις πετσετούλες τους, και πλενόntonουσαν στα καθάρια - κρυστάλλινα νερά του. Και μετά; Μετά επέστρεφαν στην κουζίνα όπου η γιαγιά τους είχε ετοιμάσει το πρωινό. Υπέροχο ήταν! Γάλα, φρούτα, λαχταριστές κόκκινες ντοματούλες από τον κήπο της γιαγιάς και αυγά απ' τις κοτούλες της. Πω! πω! νόστιμα που ήταν όλα!... Έτρωγαν αρκετά καλά το πρωί ώστε να έχουν δυνάμεις για την υπόλοιπη μέρα τους. Κι ύστερα έτρεχαν στην αυλή του σπιτιού που ήταν γεμάτη με διάφορα δέντρα. Κρυβόντουσαν ανάμεσα στους κορμούς των δέντρων, έτρεχαν πέρα δώθε, κυνηγιόντουσαν, γέλαγαν, τραγουδούσαν!

Κάποια μέρα αποφάσισαν να παίξουν τους εξερευνητές. Πήραν ο καθένας τους ένα σακίδιο με φρούτα, ντοματούλες, αγγουράκια, τυράκι και ψωμί και ένα παγούρι με νερό από την πηγή και ξεκίνησαν. Περιπατούσαν, περιπατούσαν μέχρι που έφτασαν στο δάσος. Τους άρεσε να παρατηρούν τους περίεργους κορμούς των δέντρων, τα φυλλώματά τους... Όμως, τι παράξενο! Δεν συναντούσαν πουθενά ζωάκια του δάσους, ούτε πουλιά! Όλα είχαν εξαφανιστεί!

"Να γυρίσουμε πίσω Υγεία, σε παρακαλώ! Φοβάμαι! Πολύ παράξενο μου φαίνεται

αυτό το δάσος" είπε ο Νικολάκης.

"Έλα, έλα ακόμα λίγο Νικολάκη! Μη φοβάσαι, έλα ας προχωρήσουμε λίγο..." είπε η Υγεία κι έτρεξε γρήγορα μέσα στα πυκνά δέντρα.

"Υγεία, που είσαι; Περίμενε!" φώναξε δυνατά ο Νίκος.

"Έλα, εδώ είμαι..." απάντησε εκείνη από μακριά και η φωνούλα της ίσα-ίσα που ακουγόταν.

Ο Νικολάκης για μια στιγμή κοντοστάθηκε, κι αμέσως μετά άρχισε να περπατάει ολοένα και πιο γρήγορα. Έψαχνε με το βλέμμα του ανάμεσα στους κορμούς των δέντρων και στους θάμνους. Έπειτα, έβαλε τα χέρια του σα χωνί γύρω από το στόμα ώστε η φωνή του να γίνει ακόμα δυνατότερη και φώναξε:

"Υ γ ε ί α α α α ! Υ γ ε ί α α α α !"

Όμως καμιά απόκριση δεν έπαιρνε. Πουθενά δε φαινόταν η αγαπημένη του φίλη. Στενοχωρημένος κάθισε σε μια πέτρα.

"Υγεία!", κλαψούρισε, "γιατί μ' άφησες μόνο μου;"

Έβαλε το κεφάλι ανάμεσα στα χέρια κι έμεινε εκεί. Δεν ήθελε ούτε να γυρίσει πίσω, ούτε να προχωρήσει. Πεινούσε; Διψούσε; Ούτε κι αυτός ήξερε τι ήθελε. Ήταν πολύ στενοχωρημένος... Κοίταξε το σακίδιο με τα τρόφιμα και το νερό, μα δεν είχε όρεξη για τίποτα. Ένωθε το χρόνο να περνά πολύ γρήγορα. Από τότε που έχασε την φίλη του την Υγεία του φαινόταν να' χουν περάσει πάρα πολλές ώρες, ώρες ατέλειωτες!

Ξάφνου, ένωσε ένα χέρι να τον αγγίζει στον ώμο. Σήκωσε τα βουρκωμένα ματάκια του, μα...

"Ποια είσαι;" ψέλλισε. "Ποια είσαι;"

Είχε γείρει πάνω του μια γριά απεριποίητη, βρώμικη κι όχι σαν τη δική του τη γιαγιά. Αυτή εδώ η γριούλα ήταν άσχημη, πολύ άσχημη και κοκαλιάρα...

"Τι γυρεύεις παιδάκι μου εδώ;" ρώτησε η γριά το Νίκο με μια βαθιά φωνή που μόλις ακουγόταν πίσω από τα αραιά δόντια της.

"Περιμένω τη φίλη μου την Υγεία, την έχασα και... και περιμένω μήπως φανεί..." απάντησε με δισταγμό ο Νικολάκης.

"Την Υγεία; Ποια Υγεία; Χα! Χα! Χα!" γέλασε με κακία. "Εδώ δεν υπάρχει καμιά Υγεία. Παράτα τα κι έλα μαζί μου. Μην κάθεται εδώ πέρα. Έτσι κι αλλιώς καμιά Υγεία δεν πρόκειται να φανεί."

"Άφησέ με ήσυχο! Παράτα με! Ξέρω ποια είσαι! Είσαι η κυρά-Αρρώστια. Φύγε!!!" Η γριά έφυγε σκυφτή.

Ο φίλος μας έμεινε πάλι σκεπτικός. Το στομάχι του γουργούριζε, πονούσε. Το στομάκι του είχε πια στεγνώσει, διψούσε πολύ κι ένιωθε αδύναμος, τόσο αδύναμος που δεν μπορούσε να σηκωθεί και να περπατήσει. Τα μάτια του αργόκλειναν... Όμως δεν έπρεπε να το βάλει κάτω. Αυτή η γριά-Αρρώστια πολύ τον νευρίασε.

"Όχι, θα τη βρω την Υγεία, θα τη βρω" σκέφτηκε κι έσφιξε τη γροθιά του.

Έφερε κοντά του το σακίδιο με τις τροφές και το παγούρι με το νερό.

"Θα φάω λιγάκι να δυναμώσω, θα πιω και νερό και θα συνεχίσω" έλεγε στον εαυτό του.

Ο Νικολάκης, αφού έφαγε και ξεκουράστηκε λιγάκι, ετοιμάστηκε ξανά για να ψάξει τη φίλη του. Προχωρούσε όλο και πιο βαθιά μέσα στο δάσος και κάθε τόσο φώναζε μ' όλη του τη δύναμη: "Υγεία! Υγεία! Πού είσαι; Πού είσαι κρυμμένη;"

Ξαφνικά άκουσε το φτερούγισμα ενός πουλιού. Κοίταξε ψηλά κι είδε νά 'ρχεται προς το μέρος του ένα σπουργίτι που στάθηκε στο κλαδί ενός δέντρου και του είπε:

"Ψάχνεις την Υγεία; ένα όμορφο ξανθό κοριτσάκι με κάτασπρο δέρμα και ροδοκόκκινα μάγουλα; Είναι στη χώρα των χρωμάτων, των λουλουδιών και των πουλιών. Σ' αυτήν τη χώρα μένω και 'γώ! Ακολούθησέ με !"

"Και βέβαια, θα σ' ακολουθήσω!"

Ο Νίκος τρελάθηκε από τη χαρά του. Ένωσε να' χει φτερά στα πόδια του ...

"Λοιπόν", συνέχισε το σπουργίτι καθώς προχωρούσαν, "η φίλη σου η Υγεία είναι και δική μου φίλη. Αυτή μας έσωσε από την γριά-Αρρώστια, που για να μας κάνει όλα τα ζωάκια και τα πουλιά του δάσους άρρωστα έριξε στα ποτάμια και στις πηγές του δάσους μια σκόνη ζαλιστική ..."

"Πω! πω!" γούρλωσε τα μάτια ο Νίκος και θυμήθηκε τη γριά που είχε συναντήσει.

"Και μετά;"

"Κι όλα, που λες, όλα μας ζαλιστήκαμε. Μετά μας μάζεψε και μας πήγε στο σπίτι της, όπου μας πότιζε μέρες ολόκληρες αλατόνερο για ν' αρρωστήσουμε. Μέχρι που ήρθε η Υγεία! Και αυτήν την ξεγέλασε η πονηρή. Της ζήτησε τη βοήθειά της για να την πάει, τάχα, στο σπίτι της ..."

"Ε! Δεν είναι δυνατόν! Γιατί όλα αυτά, γιατί;" φουρκίστηκε ο Νικόλας.

"Μόλις την είδε τόσο όμορφη και με τόσο άσπρα και γερά δόντια, ζήλεψε πολύ, τόσο πολύ που ήθελε να την κάνει άσχημη σαν και του λόγου της. Βλέπεις, η γριά αυτή δεν θέλει να βλέπει όμορφα και δυνατά πλάσματα γύρω της. Όταν, λοιπόν, ήρθε η Υγεία, το σακίδιο της ήταν γεμάτο φρέσκα τρόφιμα και το παγουράκι της γεμάτο καθαρό νεράκι. Τρώγαμε κάθε μέρα από τις νόστιμες τροφές της Υγείας και όχι από το αλάτι που μας έδινε η γρια-Αρρώστια. Όλα αυτά τα κάναμε σιγά-σιγά για να μη μας πάρει χαμπάρι η γριά. Με τον καιρό δυναμώσαμε. Οι φτερούγες μας άνοιξαν και μπορούσαμε ξανά να πετάξουμε. Έτσι, ένα πρωί που ήρθε η γριά να μας ταΐσει, καθώς άνοιξε την πόρτα, βάλουμε όση δύναμη είχαμε και πετάξαμε μακριά, στο δάσος. Η γριά-Αρρώστια ούτε που κουνήθηκε από τη θέση της. Έμεινε εκεί να μας κοιτάζει από μακριά, ανίκανη να κάνει οτιδήποτε. Ούτε που το περίμενε! Να, φτάνουμε!"

Τόση ώρα περπατούσαν μα ο Νικολάκης δεν ένωσε καθόλου κούραση.

Η σκέψη και μόνο ότι θα συναντούσε την αγαπημένη του φίλη τον γέμιζε δύναμη και αντοχή.

-Φτάσαμε! Νάτη! Νάτη!

Η Υγεία έπαιζε με μια παρέα πουλιά, που την είχαν περιτριγυρίσει.

-Υγεία! Υγεία!

-Νίκο! Νικολάκη μου!

Οι δύο φίλοι αγκαλιάστηκαν.

-Νίκο μου, μου έλειψες πολύ!

-Αχ Υγεία μου και συ το ίδιο. Μα, γιατί έφυγες;

-Δεν έφυγα εγώ, εσύ έφυγες !

-Καλά, καλά δεν πειράζει, φτάνει που σε βρήκα!

Και έτσι σφιχταγκαλιασμένοι, χαμογελαστοί κι ευτυχισμένοι επέστρεψαν στο αγρόκτημα του παππού και υποσχέθηκαν να μην αφήσουν ποτέ μα ποτέ ο ένας τον άλλον.



Ιδέες για ανάλυση του παραμυθιού

Στόχος του παραμυθιού αυτού είναι να δείξει την αξία που έχει για τον Νικολάκη η φίλη του Υγεία. Το όνομα Υγεία λειτουργεί συμβολικά και αποτελεί έναν πρώτο υπαινιγμό για της αξία της υγείας για τον καθένα. Δεν νομίζουμε ότι χρειάζεται να γίνει συζήτηση πάνω σ' αυτό, εκτός και αν το ζητήσουν τα ίδια τα παιδιά.

- Ερωτήματα που μπορούν να τεθούν για την κατανόηση του παραμυθιού:

Ο Νικολάκης αγαπούσε την Υγεία; Πώς ένωσε όταν την έχασε; Πώς την ξαναβρήκε; Πώς ένωσε όταν την ξαναβρήκε; Γιατί; κ. λ.π.

- Λάθη ανατροφοδότησης:

Ο Νικολάκης δεν αγαπούσε την Υγεία. Γύρισε στο αγρόκτημα του παππού χωρίς να ψάξει να την βρει. Δεν χάρηκε που την συνάντησε πάλι.

- Ζητάμε από τα παιδιά να μας περιγράψουν κάποιες εικόνες όπως τις φαντάστηκαν π.χ. Ο Νικολάκης μόνος του στο δάσος χωρίς την Υγεία. Η συνάντηση Νικολάκη και Υγείας.

- Συναισθηματική επεξεργασία:

Βρίσκουμε προτάσεις που εκφράζουν συναισθήματα και ζητάμε από τα παιδιά να βιώσουν και να εκφράσουν αυτές τις συναισθηματικές καταστάσεις.

- Πρωταγωνιστές τα παιδιά: Προτείνουμε να γίνουν τα παιδιά πρωταγωνιστές του παραμυθιού, π.χ. αν ήσουν εσύ Νικολάκης τι θα έκανες;

- Ζητάμε από τα παιδιά να δώσουν στην ιστορία ένα διαφορετικό τέλος.

- Προτείνουμε τρεις διαφορετικές εκδοχές για την εξέλιξη του παραμυθιού. Τα παιδιά διαλέγουν μία από τις τρεις εκδοχές και την συζητάμε.

α) την πραγματική

β) Ο Νικολάκης δεν βρίσκει την Υγεία.

γ) Ο Νικολάκης και η Υγεία ζούνε για πάντα στη χώρα των πουλιών.

- Ζητάμε να ζωγραφίσουν ό,τι τους άρεσε ή μια συγκεκριμένη σκηνή του παραμυθιού.

3Α. Έλεγχος Υγείας: Μέτρηση βάρους-ύψους

Θέμα: Μέτρηση του βάρους και του ύψους.

Σκοπός: Ν' αντιληφθούν τα παιδιά ότι αυτές οι μετρήσεις αποτελούν δείκτες της ανάπτυξής τους.

Ερεθίσματα/αφόρμηση - συζήτηση: Εμπλουτίζουμε τη γωνιά παρατήρησης με εικόνες από περιοδικά ανθρώπων που ζυγίζονται, που μετρούν το ύψος τους, εικόνες από κόμικς (χονδρός - λιγνός, Αστερίξ - Οβελίξ κ. λ.π.), καθώς επίσης με μια ζυγαριά ειδικού τύπου (οι ενδείξεις της ζυγαριάς αυτής γίνονται κατανοητές από τα νήπια όταν ανά 3 κιλά απόκλιση από το κανονικά βάρος έχουμε, αντί των αριθμών, σχεδιάσει ένα πολύ αδύνατο παιδί, ένα μέτριο κι ένα παχύ), κι ένα μέτρο για τη μέτρηση του ύψους.

Η νηπιαγωγός συζητά με τα παιδιά σχετικά με τις δραστηριότητες των εικονιζόμενων.

Ακόμη μπορεί να ζητήσει από τα νήπια να φέρουν στοιχεία για το βάρος - ύψος τους από το σπίτι. Έτσι δίνουμε το ερέθισμα και στους γονείς ν' ασχοληθούν με το θέμα αυτό.

Προσοχή: Η νηπιαγωγός πρέπει να χειρίζεται το θέμα αυτό με ιδιαίτερη προσοχή, ειδικά εάν στο νηπιαγωγείο μας υπάρχουν υπέρβαρα παιδιά. Σημασία έχει να τονιστεί το διαφορετικό βάρος και ύψος των παιδιών χωρίς σχόλια και αξιολογήσεις.

Ενδεικτικές δραστηριότητες

1. Η νηπιαγωγός τοποθετεί στον τοίχο χαρτί του μέτρου ή λινάτσα. Κάθε νήπιο με τη βοήθεια ενός άλλου νηπίου καταγράφει πάνω στο χαρτί το ύψος του. Στη συνέχεια τοποθετεί δίπλα στο συγκεκριμένο σημάδι τη φωτογραφία ή την κάρτα του ονόματός του. Τα νήπια συγκρίνουν τα ύψη τους.

Υλικά: χαρτί του μέτρου ή λινάτσα, κιμωλία, φωτογραφίες νηπίων, κάρτες, ονομάτων νηπίων.

2. Η μέτρηση του ύψους των παιδιών μπορεί να γίνει και με χρωματιστές κορδέλες. Κάθε παιδί ταυτίζεται με την κορδέλα-χρώμα, στη συνέχεια συγκρίνουν τις κορδέλες τους ώστε να διαπιστώσουν ποιο είναι το ψηλότερο παιδί της τάξης.

Υλικά: κορδέλες, ψαλίδι.

3. Παιχνίδια με μπαλόνια:

α) Η νηπιαγωγός μοιράζει στα παιδιά μπαλόνια και προτείνει να τα πετάξουν ψηλά και να προσπαθήσουν να τα πιάνουν.

β) Κάθε νήπιο κάθεται πάνω στο μπαλόνι του και προσπαθεί να το σπάσει με το βάρος του.

Υλικά: μπαλόνια.

4. Κάθε νήπιο με τη βοήθεια ενός άλλου νηπίου φτιάχνει το αποτύπωμα του σώματός του σε μεγάλο χαρτί, το κόβει και το χρωματίζει. Συγκρίνουν τ' αποτυπώματα και καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι κάθε παιδί είναι μοναδικό.

Υλικά: χαρτί του μέτρου, πλαστικά χρώματα, πινέλα.

5. Παιχνίδι παρατήρησης/αναγνώρισης. Η νηπιαγωγός απομονώνει από την παρέα δύο νήπια. Καλύπτει το ένα μ' ένα μεγάλο κομμάτι υφάσματος και το άλλο το κρύβει σε κάποιο σημείο του νηπιαγωγείου ώστε να μην το βλέπουν τα υπόλοιπα νήπια. Τα νήπια προσπαθούν ν' αναγνωρίσουν το παιδί που είναι καλυμμένο με το ύφασμα.

Υλικά: ύφασμα-φόδρα.

6. Θεατρικό παιχνίδι: Ο γίγαντας Ξάπλας και οι φίλοι του οι νάνοι

Στο πάτωμα ξαπλώνουν τρία ή τέσσερα νήπια, έτσι ώστε τα πόδια του ενός ν' ακουμπούν στους ώμους του άλλου. Καλύπτονται με φόδρα εκτός από το κεφάλι και τα χέρια του παιδιού που βρίσκεται στην κορυφή καθώς και τα πόδια του παιδιού που βρίσκεται στο τέλος.

Γίνεται έτσι ένας ψηλός άνθρωπος που άλλοτε (με υπόκρουση ήρεμης-απαλής μουσικής) γυρνά δεξιά, άλλοτε αριστερά, μπρούμυτα, άλλοτε νιώθει φουσκωμένος, άλλοτε κουλουριάζεται, τεντώνεται..

Είναι ο γίγαντας Ξάπλας.

Τα υπόλοιπα νήπια είναι οι φίλοι του οι νάνοι, οι οποίοι με μικρά, αθόρυβα βήματα χορεύουν γύρω του, τον ταΐζουν, τον χαϊδεύουν, τον περιποιούνται... ή ακόμα αντιγράφουν τις κινήσεις του.

Υλικά : ένα μεγάλο κομμάτι ύφασμα-φόδρα.

(Λεπτομέρειες για τη μεθόδευση ενός θεατρικού παιχνιδιού μπορείτε να δείτε στο βιβλίο Θεατρική Αγωγή, εκδ. Ο.Ε.Δ.Β. Στο συγκεκριμένο θεατρικό παιχνίδι για ενεργοποίηση μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και τις δραστηριότητες 1 και 2 του κεφαλαίου αυτού.)

7. Παραμύθι :

Γεια σας ! Τάκης, ο Νανάκης

Ήταν η πρώτη μέρα που θα πήγαινε ο Τάκης στο σχολείο κι ήταν πολύ χαρούμενος. Ξύπνησε πρωί-πρωί κι έτρεξε γρήγορα στο μπάνιο. Ανέβηκε σ' ένα σκαμνάκι για να φτά-

νει καλύτερα τη βρύση, πλύθηκε, βούρτσισε τα δοντάκια του, χτενίστηκε, φόρεσε τα ολοκάθαρα ρούχα του και ξεκίνησε για το σχολείο.

Η δασκάλα του ήταν γλυκιά και χαμογελαστή. Τον καλωσόρισε με αγάπη και του ζήτησε να καθίσει σ' ένα από τα καρεκλάκια. Τα παιδιά, όμως, του φάνηκαν μεγαλύτερα απ' αυτόν, ψηλότερα.

Λέτε να' κανε λάθος την τάξη; Όχι, όχι, ήταν σίγουρος, ήταν η δική του τάξη.

Λίγο αργότερα, η δασκάλα ζήτησε από τα παιδιά να πουν τα ονόματά τους. Τότε ο Τάκης σηκώθηκε και είπε με δυνατή και καθαρή φωνή: "Τάκης"

Αμέσως τ' άλλα παιδιά φώναξαν "Νανάκης, Νανάκης!" και γέλασαν. Από τότε και μετά ο Τάκης απέκτησε κι άλλο όνομα "Ο Τάκης ο Νανάκης".

Ο Τάκης είχε έξυπνα ματάκια και συνέχεια χαμογελούσε. Και τώρα μ' αυτό που είπαν οι συμμαθητές του πάλι χαμογέλασε.

Όμως καθώς περνούσαν οι μέρες ένωθε πως κάτι δεν πήγαινε καλά.

Όποτε τα παιδιά τον κοιτούσαν, έβαζαν τα γέλια και του φώναζαν κοροϊδευτικά:

"Ο Τάκης ο Νανάκης ! Ο Τάκης ο Νανάκης !!!"

Ο Τάκης δεν έδινε και πολλή σημασία. Έβλεπε βέβαια πως τ' άλλα παιδιά ψήλωναν μέρα με την ημέρα κι αυτός έμενε πάντα ίδιος. Αλλά τι πείραζε; Είχε μεγάλη καρδιά και πάντα χαμογελούσε, Στην τάξη του ήταν ο πιο φιλότιμος απ' όλους.

Μια μέρα, η δασκάλα του ζήτησε να φέρει την κανάτα με το νερό, που βρισκόταν πάνω στο γραφείο της. Ο Τάκης πλησίασε, σηκώθηκε στις μύτες των ποδιών του και ίσα-ίσα που ακούμπησε με τα δαχτυλάκια του την κανάτα. Προσπάθησε να την τραβήξει προς το μέρος του μα... δεν τα κατάφερε..., η κανάτα έπεσε πάνω του κι ο ίδιος έγινε μούσκεμα. Τι έγινε μέσα στο σχολείο δεν περιγράφεται. Τα παιδιά ξεκαρδίστηκαν στα γέλια.

Η δασκάλα τον πλησίασε, τον αγκάλιασε και του είπε :

"Δεν πειράζει Τάκη, δεν πειράζει δεν έγινε δα και τίποτα!"

Ο Τάκης έμεινε στη θέση του και κοίταζε μια τα παιδιά μια τη δασκάλα του. Ξαφνικά έβαλε τα γέλια, τι γέλια ήταν αυτά! Και άρχισε να χορεύει ανάμεσα στα καρεκλάκια που καθόντουσαν τ' άλλα παιδιά κάνοντάς τους αστείες γκριμάτσες. Μέσα του είχε στενοχωρηθεί πολύ, μα πάρα πολύ, τόσο που σκέφτηκε να το βάλει στα πόδια. Όμως, προτίμησε να μείνει εκεί και να παλέψει με τον πόνο του.

Και να τον τώρα που τους διασκεδάζει όλους. Είπαμε, είχε μεγάλη καρδιά.

Η αλήθεια είναι ότι τ' άλλα παιδιά παραξενεύτηκαν στην αρχή με αυτήν την συμπεριφορά του, αλλά μετά το είδαν σαν παιχνίδι, που τους άρεσε πολύ. Άρχισαν μάλιστα να χορεύουν όλοι μαζί...

Όμως τα βάσανα του Τάκη δεν σταμάτησαν. Μέρα με τη μέρα τα παιδιά τον απομάκρυναν όλο και περισσότερο από την παρέα τους. Πολλές φορές, όταν έπαιζαν μπάλα και ο Τάκης πήγαινε να παίξει μαζί τους, του έλεγαν:

"Μη μπερδεύεσαι στα πόδια μας Νανάκη, φύγε, θα σε πατήσουμε! Φύγε, θα σε κλωτσήσουμε!"

Ο Τάκης έμενε ολοένα και πιο μόνος του.

Η Ελένη, συμμαθήτριά του Τάκη, στην αρχή, όπως και τ' άλλα παιδιά, δεν του έδινε καμιά σημασία. Όμως, μετά από εκείνη τη μέρα που ο Τάκης έγινε μούσκεμα, η Ελένη ήθελε να τον κάνει φίλο της.

Μια μέρα που τον είδε να κάθεται μόνος του στην αυλή τον πλησίασε και του είπε κοιτώντας τον κάτω από τα στρογγυλά γυαλάκια της.

"Τάκη γεια σου! Θέλεις να παίξουμε μαζί;"

"Όχι, Ελένη, δεν θέλω, δεν έχω όρεξη."

Η Ελένη κάθισε δίπλα του.

"Ελένη, λες να μην ψηλώσω ποτέ;"

"Τι είναι αυτά που λες; Οι γονείς μου έχουν πει ότι οι άνθρωποι δεν είναι όλοι ίδιοι, ούτε και μεγαλώνουν το ίδιο. Άλλοι ψηλώνουν γρηγορότερα κι άλλοι σιγά-σιγά. Κοίταξε τα παιδιά εδώ στο σχολείο, έχουμε όλα το ίδιο ύψος;"

"Τ' άλλα παιδιά με κοροϊδεύουν, γιατί είμαι κοντός, κανείς δεν με παίζει, δεν έχω κανένα φίλο!"

"Μα εγώ δεν είμαι φίλη σου; Έλα, πάμε να παίξουμε."

Τα δυο παιδιά έτρεξαν στην αυλή κι άρχισαν το παιχνίδι.

Την άλλη μέρα, στην αυλή του σχολείου, θα γινόταν αγώνας μπάσκετ. Για κακή τους τύχη από την ομάδα της τάξης του Τάκη έλειπε ο καλύτερος παίχτης .

"Θα παίξω εγώ!" φώναξε ο Τάκης.

"Σιγά τον παίκτη!" του απάντησε ο Αρίστος, ο αρχηγός της ομάδας.

"Μα γιατί δεν τον βάζετε στην ομάδα; παίζει καλά, τον έχω δει!" είπε η Ελένη. Τα παιδιά συμφώνησαν. Έτσι κι αλλιώς μια δοκιμή δεν έβλαπτε. Ο αγώνας άρχισε, η ώρα περνούσε κι ο Τάκης έτρεχε πάνω-κάτω στο γήπεδο. Όμως, τι κι αν έτρεχε; Ούτε μια φορά δεν κατάφερε να πάρει την μπάλα. Κανείς δεν του την έριχνε. Ξαφνικά, κλέβει την μπάλα από την άλλη ομάδα κι αρχίζει ένα τρελό παιχνίδι. Με γρήγορες κινήσεις ξεγλιστρά από τους παίκτες που προσπαθούν να του πάρουν την μπάλα και τρέχει προς το καλάθι. Πηδάει, ούτε κι αυτός κατάλαβε πώς, φτάνει στο ύψος του καλάθιού και πετάει την μπάλα μέσα!!!

"Ζήτω! Ζήτω! Μπράβο Τάκη! Μπράβο Τάκη!" ξέσπασαν όλοι σε χειροκροτήματα. Κι από τότε και μετά ο Τάκης είχε στον αγώνα τον πρώτο λόγο!

Ο αγώνας τελείωσε με νικήτρια, φυσικά, την ομάδα του Τάκη.

Ο Τάκης ήταν όλος χαρά. Ένιωθε περήφανος, δυνατός και δε μπορείτε να φανταστείτε τη συγκίνησή του όταν του έδωσαν το βραβείο του καλύτερου παίκτη. Ήταν τώρα γεμάτος αυτοπεποίθηση. Τι κι αν ήταν ο πιο κοντός απ' όλους... Αυτό δεν ήταν πρόβλημα και δεν τον στενοχωρούσε πλέον. Αλλά και οι φίλοι του κατάλαβαν ότι άδικα τον κοροΐδευαν.

"Έτσι κι αλλιώς δεν είμαστε όλοι ίδιοι... Και τον εαυτό μας πρέπει να τον αγαπάμε όπως και να'ναι αυτός..." Αυτά σκεφτόταν ο Τάκης ο Νανάκης και χαμογελούσε, χαμογελούσε συνεχώς...

Ιδέες για την επεξεργασία του παραμυθιού

Το παραμύθι αυτό έχει ως στόχο να προβληματίσει τα παιδιά σε ζητήματα σχέσεων (με τον εαυτό τους και με τους άλλους) και να τα ενθαρρύνει ώστε ν' αποκτήσουν αυτοπεποίθηση, σιγουριά...

- Ερωτήματα για την κατανόηση του παραμυθιού.
- Ζητάμε από τα παιδιά να περιγράψουν τον Τάκη (κοντός, ψηλός, χαρούμενος, στενοχωρημένος κ. λ.π.)
- Να μας περιγράψουν κάποιες εικόνες του παραμυθιού όπως τις φαντάστηκαν π.χ. Η πρώτη μέρα του Τάκη στο σχολείο. Όταν έπεσε το βάζο με το νερό πάνω του. Όταν νίκησε η ομάδα του Τάκη.
- Πρόκληση με αντίθετες ερωτήσεις
Ο Τάκης ήταν ψηλός και δεν ήξερε μπάσκειτ;
Ήταν πάντα στενοχωρημένος που ήταν κοντός;
Ο Τάκης δεν έκανε ποτέ φίλους;
- Συναισθηματική επεξεργασία.
Πρωταγωνιστές τα παιδιά: Τι θα κάνατε εάν έπεφτε πάνω σας ένα βάζο νερό; Εάν ήσασταν οι συμμαθητές του Τάκη;
- Τέσσερις διαφορετικές εκδοχές εξέλιξης του παραμυθιού:
 - α) Η πραγματική
 - β) Ο Τάκης δεν έκανε κανένα φίλο.
 - γ) Ο Τάκης έγινε ο αρχηγός της ομάδας του.
 - δ) Ο Τάκης ένωθε καλά χωρίς να παίξει ποτέ με τους άλλους.

8α) Προτείνουμε στα παιδιά να δημιουργήσουν μια καινούρια ιστορία μ' έναν διαφορετικό ήρωα, π.χ., ένα πολύ ψηλό παιδί.

Άσκηση για το τετράδιο εργασίας του νηπίου

Δίνουμε στα νήπια εικόνες παιδιών με διαφορετικό πάχος και διαφορετικό ύψος. Ζητάμε να ζωγραφίσουν το πιο ψηλό και το πιο αδύνατο παιδί.

Προτείνουμε τη δημιουργία της "Γωνιάς της Υγείας", στο νηπιαγωγείο, στην οποία θα συγκεντρώνουμε το εποπτικό υλικό, τα εκθέματα, τις κούκλες και τις διάφορες κατασκευές που δημιουργήσαμε κατά τη διάρκεια του προγράμματος.

Επίσης, προτείνουμε τη δημιουργία μιας αντίστοιχης γωνιάς στο σπίτι όπου τα παιδιά θα τοποθετούν τις κατασκευές, τα φύλλα εργασίας κ. λ.π.

Ενδεικτική βιβλιογραφία

1. Κοκορέλη Αργυρώ, *Το παραμύθι της Λίζας που έγινε μαμά*, εκδ. Πατάκη.
2. Μαρίνος Γιώργος, *Η Οικογένεια Ψηλοκοντού*, 1989, εκδ. Κέδρος.
3. Μαρίνος Γιώργος, *Ιστορίες του Κλόουν, τα δάκρυα και το χαμόγελο*, 1989, εκδ. Κέδρος.
4. Ράινερ Κλερ, *Το σώμα μας*, 1989, εκδ. ΑΣΕ.
5. Ράινερ Κλερ, *Μην καταστρέφεις το σώμα σου*, 1989, εκδ. ΑΣΕ.
6. Τριβιζάς Ευγένιος, *Το παπάκι που δεν του άρεσαν τα ποδαράκια του*, 1990, εκδ. Κέδρος.
7. Χατόγλου Φρόσω, *Καλημέρα ειρήνη, (Το παραπονεμένο αρκουδάκι)*, 1980, εκδ. Σύγχρονη Εποχή.



4Α. Διατροφή Ι. Από πού παίρνουμε την τροφή μας

Θέμα: Η προέλευση των τροφίμων - Φυτικά τρόφιμα.

Σκοπός: Να κατανοήσουν τα παιδιά ότι τα τρόφιμα μπορούμε να τα κατατάξουμε ανάλογα με την προέλευσή τους.

Ερεθίσματα/αφόρμηση - συζήτηση: Η νηπιαγωγός εμπλουτίζει τη "γωνιά της ζωής" με διάφορα τρόφιμα, φρούτα, σπόρους, λαχανικά, όσπρια, ξηρούς καρπούς, ταξινομημένα σε διαφορετικά πιάτα και στη συνέχεια θέτει κάποια ερωτήματα:

- Πού βρίσκουμε τα φρούτα και πού τους σπόρους; Μοιάζουν μεταξύ τους;

- Από πού προέρχονται τα φρούτα, οι ξηροί καρποί, τα λαχανικά;

Τα νήπια με τη βοήθεια της νηπιαγωγού κατονομάζουν τα φρούτα και τα δέντρα από τα οποία προέρχονται, τα λαχανικά, τα όσπρια και τους ξηρούς καρπούς.

Ενδεικτικές δραστηριότητες

1. Δημιουργία ενός εκθέματος με φυτικά τρόφιμα από εικόνες που θα κόψουν από διάφορα περιοδικά.

Υλικά: περιοδικά, ψαλίδι, κόλα.

2. Ομάδες νηπίων φυτεύουν σπόρους ώστε να επαληθεύσουν σιγά-σιγά την υπόθεση ότι από τους σπόρους παράγονται τα φυτά. Η κάθε ομάδα ποτίζει και παρακολουθεί τα φυτά καθώς αναπτύσσονται. Εξηγούμε πώς παίρνουμε τα φυτικά τρόφιμα.

Υλικά: Σπόρους από φασόλια, φακές, ρύζι, σιτάρι, κ. λ.π., γλάστρες με χώμα.

3. Δίνουμε στα νήπια κάρτες εξέλιξης ενός φυτού, από τη βλάστηση ως το μεγάλωμά του και του ζητάμε να τις βάλει στη σωστή σειρά.

4. Θεατρικό παιχνίδι: Δραματοποίηση μιας ιστορίας που φτιάχνουμε με τα παιδιά. Π.χ., από την τσέπη της Μαρίας πέφτουν μερικοί σπόροι και φυτρώνουν διάφορα φυτά και δέντρα. Το κάθε παιδί ταυτίζεται μ' έναν απ' τους σπόρους και δραματοποιεί το μεγάλωμα ενός δέντρου ή φυτού.

Υλικά: Σπόροι από φασόλια, φακές, αμύγδαλα, κ. λ.π..

5. Οργάνωση επίσκεψης στο μανάβη της γειτονιάς.

6. Οργανώνουμε επίσκεψη στο φούρνο της γειτονιάς και συζητάμε με τον φούρναρη σχετικά με την κατασκευή του ψωμιού.
- 6α. Δείχνουμε στα παιδιά εικόνες και ζητούμε να μας διηγηθούν την ιστορία του ψωμιού (πως από το σιτάρι παίρνουμε το ψωμί που τρώμε).
- 6β. Κατασκευάζουμε ψωμί στο νηπιαγωγείο.
7. Διαβάζουμε και δραματοποιούμε το ποίημα:

Η Συνέλευση των φυτών

Μια όμορφη βραδιά
μ' ολόγιομο φεγγάρι
τα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια,
κι όλοι οι καρποί σκεφτήκανε
να κάνουνε
συνέλευση μεγάλη.

Στην αρχή μιλήσανε τα φρούτα,
ποια φρούτα; Σκεφτείτε εσείς!!!
τα ζουμερά, τα...
που όταν τα στύβουν φτιάχνουνε
χυμό πορτοκαλάδα!!!

Ύστερα ήρθε η σειρά
σε κείνα τα λαχανικά
με τα πολλά τα φύλλα.
Τα πλένουνε, τα κόβουνε,
τα κάνουνε σαλάτα!!!
Το όνομά της, βρείτε το. . .
μα... μαρουλο... μαρουλοσαλάτα!!!

Μετά, τα όσπρια μιλήσανε,
ποια όσπρια; Με την αστραφτερή γυαλάδα
που όταν τα μαγειρεύουμε
γίνονται νόστιμη φασολάδα!!!

Κι αργότερα σηκώθηκαν
τα ολόχρυσά τα στάχυα.
Κορδώθηκαν, καμάρωσαν
και τίναξαν τα σιτάρια,

που αφού τ' αλέσουν φτιάχνουν
ψωμί και κουλουράκια!!!

Όλοι χειροκροτήθηκαν από τους συγγενείς τους
ποιους συγγενείς; σκεφτείτε τους!!!
Κι όλοι μαζί ψηφίσανε
ν' αφήσουνε τα ράφια, τα τελάρα, τα ψυγεία τους
να πάνε να γλεντήσουν!!!

8. Η νηπιαγωγός αφηγείται την παρακάτω ιστορία:

Ένα αχλαδάκι παραπονείται...

Ζούσε κάποτε κρεμασμένο στο κλαδάκι μιας φουντωτής αχλαδιάς ένα μικρό κιτρινο-πράσινο και ζουμερό αχλαδάκι. Είχε απομείνει μόνο του πάνω στην αχλαδιά, μα και σε ολόκληρη την αυλή που ήταν γεμάτη με δέντρα, αχλαδιές και κορομηλιές.

Πόσο μόνο του ένωθε!!!

"Γιατί μανουλίτσα μου", σιγοψιθύριζε στην αχλαδιά, "γιατί έκοψαν όλα τ' αδερφάκια μου και μ' άφησαν εμένα;" έλεγε και ξανάλεγε.

Η αχλαδιά κουνούσε τα φύλλα που ήταν στα γειτονικά κλαδιά από το μοναδικό πια καρπό της, το χάιδευε και τού 'γνεφε με τρυφεράδα:

"Μη στενοχωριέσαι, αχλαδάκι μου, μη στενοχωριέσαι, όλα θα γίνουν. Κι ύστερα να σκέφτεσαι ότι μου κρατάς συντροφιά και γω το ίδιο σε σένα."

Κι αλήθεια, δεν πέρασε πολλή ώρα κι ένα αγοράκι, με κατάξανθα μαλλιά, ήρθε και κάθισε στον ίσκιο του δέντρου.

Κοίταξε ψηλά τον ήλιο που έπαιζε κρυφτούλι μέσα από τα φυλλώματα της αχλαδιάς, μέχρι που το βλέμμα του έπεσε πάνω στο αχλαδάκι.

- Ω! τι όμορφο που είναι! κι άπλωσε το χέρι.

Το αχλαδάκι ένωσε περίεργα. Χαρά, λύπη ούτε κι αυτό ήξερε.

Η αχλαδιά έγειρε πάνω απ' το αγοράκι και το μικρό-στερνό παιδί της και χαμογέλασε γλυκά!

- Στο καλό, στο καλό!

Μετά από κάμποση ώρα το αχλαδάκι βρισκόταν μέσα σε μια τεράστια φρουτιέρα, στην αγκαλιά μιας μεγάλης φρουτοπαρέας από αχλάδια, μήλα, βερίκοκα κι ένα σωρό άλλα φρούτα...

Και τώρα, ασαχ! τώρα ένωθε πολύ-πολύ ευτυχισμένο!!!

9. Πάνω στην ιδέα της παραπάνω ιστορίας, η κάθε νηπιαγωγός μαζί με τα νήπια μπορούν να φτιάξουν και άλλες ιστορίες για φρούτα, λαχανικά, καρπούς κ. α.



Αινίγματα

Χίλιοι μύριοι καλογέροι σ' ένα ράσο τυλιγμένοι.

Τι είναι; (το ρόδι)

Πράσινο σπιτάκι, κόκκινα παραθυράκια και μέσα κατοικούνε μαύρα αραπάκια.

Τι είναι; (το καρπούζι)

4B. Διατροφή I - Από πού παίρνουμε την τροφή μας

Θέμα: Προέλευση των τροφίμων - Ζωικά τρόφιμα

Ερεθίσματα - συζήτηση: Η νηπιαγωγός εμπλουτίζει τη "γωνιά της ζωής" με ζωικά τρόφιμα, όπως γάλα, γιαούρτι, αυγά, τυρί, καθώς και με εικόνες με κρέατα, ψάρια...

Θέτει ερωτήματα αναφορικά με την προέλευση των τροφίμων αυτών.

Ρωτά τα νήπια εάν υπάρχουν κάποια άλλα ζωικά τρόφιμα τα οποία δεν περιέχονται στη "γωνιά της ζωής" και συζητούν.

Ενδεικτικές δραστηριότητες

- α)** Τα παιδιά κόβουν εικόνες με ζώα ή ψάρια από διάφορα περιοδικά. Με τη βοήθεια της νηπιαγωγού τα ταξινομούν σ' αυτά που τρώγονται και σ' αυτά που δεν τρώγονται.

β) Με ζωγραφιές καθώς και με υλικό από περιοδικά κατασκευάζουμε πόστερ με ζωικά τρόφιμα.

γ) Συγκεντρώνουμε εικόνες με μαγειρεμένα ζωικά τρόφιμα και εισάγουμε κάποιο προβληματισμό σχετικά με την ωμή και την μαγειρεμένη τροφή και την προέλευσή της.

Υλικά: περιοδικά, ψαλίδι, κόλα.
- Θεατρικό παιχνίδι: Ο ψαράς και το ψαράκι**

Δίνουμε στα παιδιά το παραπάνω θέμα και θέτουμε το ερώτημα:

 - Θα πιαστεί το ψαράκι;

Αφήνουμε τα παιδιά να το επεξεργαστούν και να αποφασίσουν.

Υλικά: καπέλο για τον ψαρά, πανέρι, μισινέζα ή δίχτυ (ίσως ένα τρύπιο δίχτυ, ώστε το ψαράκι να μπορεί να ξεφύγει), μπλε ύφασμα για τη θάλασσα.
- Θεατρικό παιχνίδι: Μια μέρα σε μια φάρμα**

Προτείνουμε στα παιδιά να σκεφτούν κάποιες δραστηριότητες που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια μιας μέρας σε μια φάρμα και να μας τις παρουσιάσουν με απλούς αυτοσχεδιασμούς ή παντομίμα. Π. χ., τάισμα, άρμεγμα ζώων, μάζεμα αυγών, κ. λ.π..

Υλικά: Χρησιμοποιούμε έτοιμο υλικό που υπάρχει στο νηπιαγωγείο, ρούχα παλιά, καλαθάκια, κουβάδες, καπέλα.

Αινίγματα

Έχω ένα βαρελάκι κι έχει δυο λογιών κρασάκι.

Τι είναι; (το αυγό)

*Πάνω πάνω, βρίσκω πάγο
απ' τον πάγο βρίσκω ασήμι,
σπω τ' ασήμι βρίσκω μάλαμα.*

Τι είναι; (το αυγό)



4Γ. Διατροφή II - Από πού παίρνουμε την τροφή μας

Θέμα: Προέλευση των τροφίμων - Επεξεργασμένα τρόφιμα

Ερεθίσματα - συζήτηση: Εμπλουτίζουμε τη "γωνιά της ζωής" με επεξεργασμένα τρόφιμα όπως, αναψυκτικά, γαριδάκια, βιομηχανοποιημένα γλυκά, καραμέλες. Με κατάλληλες ερωτήσεις εισάγουμε κάποιο προβληματισμό σχετικά με την προέλευση των τροφίμων αυτών και συζητούμε.

Ενδεικτικές δραστηριότητες

1. Δίνουμε στα παιδιά περιοδικά και κόβουν εικόνες με επεξεργασμένα και βιομηχανικά προϊόντα και με τη βοήθεια της νηπιαγωγού κατασκευάζουν ένα πόστερ.
Υλικά: περιοδικά, ψαλίδι, κόλα.
2. Εάν υπάρχουν κάποιες διευκολύνσεις στο Νηπιαγωγείο ή κάποια βοήθεια από τη "γειτονιά", θα μπορούσαμε να φτιάξουμε ένα κέικ και να το ψήσουμε. Διαφορετικά, με αλεύρι, αλάτι και νερό φτιάχνουμε ζυμάρι με το οποίο τα παιδιά θα μπορούσαν να πλάσουν κουλουράκια κ. λ.π.
3. Επίσκεψη στο μπακάλικο ή στο Σούπερ-Μάρκετ της γειτονιάς. Τα παιδιά με τη βοήθεια της νηπιαγωγού προσπαθούν να βρουν τα επεξεργασμένα, τα φυτικά και τα ζωικά τρόφιμα.
4. Αφήγηση και δραματοποίηση της παρακάτω ιστορίας:

Οι ιστορίες του κυρ Ρόδη

Μετά τα μεσάνυχτα βαθύ σκοτάδι απλωνόταν στην κουζίνα του σπιτιού της κυρίας και του κυρίου Καλοφαγά. Ησυχία παντού! Όλοι είχαν πάει για ύπνο. Ξαφνικά ακούγεται μια φωνή!

"Ει! κατεβείτε! Έρθε η ώρα!"

Είναι ο κυρ Ρόδης, ο παππούς, που χρόνια τώρα βρίσκεται κρεμασμένος στο τοίχο. Πόσα έχουν δει τα μάτια του και πόσα έχουν ακούσει τ' αυτιά του!

"Κοιμήθηκαν τ' αφεντικά μας, ελάτε!" συνεχίζει.

Ένα-ένα τα ντουλάπια της κουζίνας ανοίγουν και εμφανίζονται πρώτα τα στρουμπουλά ρεβίθια, μετά οι ξανθές φακές και τα χιονάτα φασόλια. Ακολουθούν τα ψηλόλιγνα μακαρόνια και το σπυρωτό ρυζάκι.

"Τακ-τακ-τακ, τακ-τακ-τακ" ακούγεται κάτι σαν ήχος από τσοκαράκια και μια φωνούλα να λέει "εν-δυο, εν-δυο". Αμέσως εμφανίζονται ο κυρ-τόνος η κονσέρβα, και μετά από αυτόν τα γυάλινα βάζα με τα γλυκά κουταλιού και ο νεαρός Λαδής με το χρυσοπράσινο κουστούμι του. Α! Να και η Ζαχαρίτσα και ο Αλατάκης, τρέχουν και αυτοί πιασμένοι χέρι-χέρι.

Ντασααα! Το ψυγείο άνοιξε! Οι ναζιάρες ντοματούλες βγαίνουν πρώτες, και αμέσως μετά, τα δροσερά αγγουράκια και τα σγουρά μαρούλια. Από πίσω, στη σειρά, τα χαριτωμένα και πανέξυπνα αυγά -πόσα κρύβουν μέσα τους! Το περήφανο γάλα, με το τυράκι συνοδό και το λαχταριστό γιαούρτι, άσπρα-άσπρα και τα τρία, και τελευταίο το παχουλό σαλαμάκι με τη φίλη του τη μπριζολίτσα. Λίγο μετά, με βήματα αργά, η Ματίνα, ο χυμός μπανάνας.

"Καλησπέρα, καλησπέρα" χαιρετιούνται μεταξύ τους και πηγαίνουν στις γνωστές τους θέσεις. Πάνω στις καρέκλες, στο τραπέζι, όπου ήθελε το καθένα. Μόνο το καλοψημένο κέικ ο Καφετής, και το ψωμί ο Ανέστος δεν άλλαξαν θέση. Ήταν κιόλας πάνω στο τραπέζι.

"Καλησπέρα φίλοι μου! Όπως κάθε βράδυ, έτσι κι απόψε εύχομαι να περάσουμε μια όμορφη βραδιά", είπε με ύφος ο κυρ-Ρόδης.

"Σήμερα, παππούλη, να πεις για τους δικούς μας παππούδες" παρακάλεσαν το γάλα, το γιαουρτάκι και το τυρί. Όπως καταλαβαίνετε, μαζεύοντουσαν τα βράδια για να ακούσουν ιστορίες από τον κυρ-Ρόδη. Όλοι τον αγαπούσαν και όλοι τον έλεγαν σοφό γιατί ήξερε πάρα πολλά πράγματα. Και φυσικά, όταν μιλούσε εκείνος όλοι τον άκουγαν με προσοχή.

"Όχι! Όχι! Κυρ-Ρόδη νομίζουμε ότι έχουμε εμείς σειρά..." φώναξαν θυμωμένα το κέικ ο Καφετής και ο Ανέστος το ψωμί.

"Φίλοι μου, μη βιάζεστε! Για όλα θα πω! Μέχρι το πρωί..., ουουου, έχουμε μπόλικες ώρες!"

"Ναι! Ναι! Μπράβο, κυρ-Ρόδη!" Χειροκρότησαν τα υπόλοιπα.

"Χμ! Χμ!" Ξερόβηξε ο παππούς, "λοιπόν αγαπημένα μου παιδιά θα ξεκινήσω απόψε από τους φίλους μας το γάλα, το γιαούρτι και το τυρί. Ξέρετε νομίζω όλοι σας την κατσικούλα, το πρόβατο και την αγελάδα. Αυτά είναι οι παππούδες σας. Απ' αυτά ο άνθρωπος παίρνει το γάλα που είναι πολύ θρεπτικό, μόνο που πρέπει να πίνεται φρέσκο. Και από το γάλα φτιάχνουν το νοστιμότατο γιαουρτάκι και τα διάφορα τυριά, τη γραβιέρα, τη φέτα, τη μυζήθρα..."

Όλοι παρακολουθούσαν με ανοιχτό το στόμα.

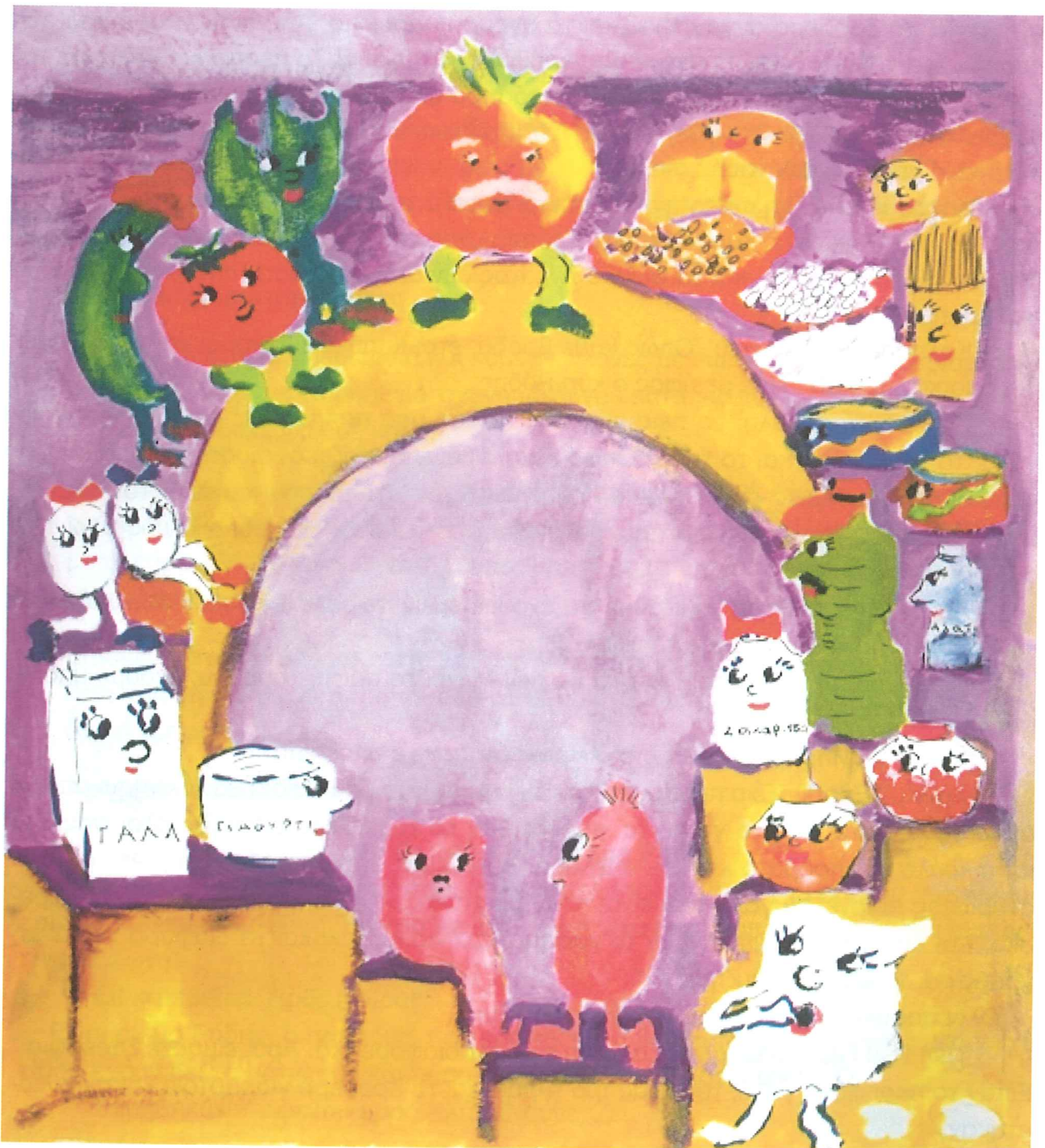
"Πω! Πω! Πω! και μεις νομίζαμε ότι είμαστε διαφορετικά! Άρα, είμαστε ξαδέρφια!" Είπαν το περήφανο γάλα, το κάτασπρο τυράκι και το δροσερό γιαουρτάκι και αγκαλιάστηκαν.

"Βέβαια! Βέβαια!" Χαμογέλασε ο παππούς.

Η τσαχπίνα η ντοματούλα ψιθύρισε τότε στο γλυκίτατο, σιροπιαστό κερασάκι που τόσο συμπαθούσε. "Χα! Χα! Χα! Λες να είμαστε κι εμείς ξαδερφάκια; Για φαντάσου! Χα! Χα!"

"Χα! Χα! Χα! Χι! Χι!" Ξεκαρδίστηκαν τα υπόλοιπα τρόφιμα.

"Δεσποινίς ντοματούλα, σας παρακαλώ, μην ενοχλείτε. Ας ακούσουμε τον κυρ-Ρόδη, έχει τόσα να μας πει!" Μίλησε ενοχλημένο, κουνώντας τα σγουρά του φύλλα, το καταπράσινο μαρούλι.



"Ααααα....μμμμ!" Κάποιος ξύπνησε εκείνη την ώρα και χασμουριόταν. Όλοι γύρισαν το βλέμμα τους εκεί που ακούστηκε το χασμουρητό και βλέπουν τον Ασπριδερό, το μαλακό αλεύρι, να βγαίνει από το ντουλάπι του, αφήνοντας σε κάθε βήμα του άσπρες πατημασιές. Περπατούσε αργά-αργά μέχρι που έφτασε κοντά στο καλοψημένο κέικ και στον Ανέστο το ψωμί, και στρογγυλοκάθισε ανάμεσά τους.

"Γεια σας παιδιά!"

"Γεια σου Ασπριδερέ μου, καλώς μας όρισε. Τώρα θα μιλάγα για σένα" τον καλωσόρισε ο παππούς Ρόδης.

-Και τι θα' λεγες παππού;

"Μεγάλη ιστορία φιλαράκο μου. Άκου λοιπόν..."

(Κάθε νηπιαγωγός μπορεί να συνεχίσει την ιστορία, λέγοντας την ιστορία του ψωμιού, του κέικ καθώς και των άλλων τροφίμων.

Στη δραματοποίηση μπορεί η ίδια να παίξει τον ρόλο του κυρ-Ρόδη και να εξελίξει την ιστορία ανάλογα με τις επιθυμίες των παιδιών που θα ταυτιστούν με κάποια τρόφιμα.)

5. Έχουμε ήδη δημιουργήσει τρεις αφίσες:

- με φυτικά τρόφιμα
- με ζωικά τρόφιμα
- με επεξεργασμένα και βιομηχανικά.

Θέτουμε το ερώτημα στα παιδιά εάν γνωρίζουν και άλλα τρόφιμα τα οποία δεν περιέχονται στις αφίσες, και τα κατατάσσουμε στις αντίστοιχες κατηγορίες.

Ασκήσεις για το τετράδιο εργασίας του νηπίου

1. Άσκηση αντιστοίχισης: Ζητάμε από τα νήπια ν' αντιστοιχίσουν προϊόντα με τις αντίστοιχες πηγές προέλευσής τους.
2. Δίνουμε στα παιδιά εικόνες ή ζωγραφισμένα διάφορα φυτικά, ζωικά και επεξεργασμένα τρόφιμα και ζητάμε να τα χωρίσουν βάζοντάς τα σε σχοινάκια.

5Α. Διατροφή Ι - Χρώμα, γεύση, υφή των τροφίμων

Θέμα: Τα χρώματα των τροφίμων

Σκοπός: Να αντιληφθούν τα παιδιά τα διαφορετικά χρώματα των τροφίμων.

Ενδεικτικές δραστηριότητες

1. Από το υλικό που ήδη έχουμε συγκεντρώσει (εκθέματα) τα παιδιά έχουν διαπιστώσει το διαφορετικό χρώμα των περισσότερων τροφίμων.

Φέρνουμε, ωστόσο, κάποια τρόφιμα στο σχολείο για επαλήθευση. Η νηπιαγωγός θέτει σχετικά ερωτήματα και προτείνει να τα κατατάξουν σε ομάδες ανάλογα με το χρώμα τους και να τα χαρακτηρίσουν.

Π.χ. λευκά: γάλα, τυρί, γιαούρτι...

πορτοκαλί: καρότα, πορτοκάλι...

πράσινο: μαρούλι, αγγούρι, πιπεριά...

κόκκινα; κρέας, ντομάτα, φράουλα...

2. **Παιχνίδι φαντασίας:** Η νηπιαγωγός παρουσιάζει στα παιδιά έναν καινούριο φίλο, τον "Φορά τρελά γυαλιά". Πρόκειται για έναν κούκλο με περίεργα γυαλιά τα οποία έχουν την ιδιότητα ν'αλλάζουν τα χρώματα. Έτσι βλέπει μαύρο τον ουρανό, κόκκινο το καφέ φόρεμα της νηπιαγωγού κ. λ.π.

Και φυσικά τα φρούτα δεν τ' αναγνωρίζει. Πέφτει σε γκάφες όπως:

-Μμ! Καταπληκτικό αυτό το μανταρίνι παιδιά! (και δείχνει το λεμόνι).

-Τι λέτε να καθαρίσουμε ένα αγγουράκι; (και δείχνει τη μπανάνα).

Δημιουργεί αναστάτωση στην τάξη με όλες αυτές τις εξυπνάδες και το χειρότερο, για να πείσει τα παιδιά τους δείχνει κάρτες (με φρούτα ή τρόφιμα) χρωματισμένες με τα δικά του "σωστά" χρώματα.

Όμως θα πεισθούν;

Τα παιδιά χρωματίζουν τις ίδιες κάρτες με τα σωστά χρώματα αφού πρώτα ομαδοποιούν μπροστά στον "Φορά τρελά γυαλιά" τα τρόφιμα ανάλογα με το χρώμα τους. Ο ίδιος δεν πείθεται και από τις έντονες κινήσεις που συνοδεύουν τις φωνές του, τα περίεργα γυαλιά πέφτουν από τη μύτη του και...

Υλικά: Κούκλος, γυαλιά με φακούς από μεταλιζέ χαρτόνι ή σελοφάν χρωματιστό, κάρτες με φρούτα και τρόφιμα.

3. Χωρίζουμε τη τάξη σε ομάδες. Η κάθε ομάδα ταυτίζεται μ' ένα συγκεκριμένο είδος τροφίμου άρα και μ' ένα χρώμα.

Στην ένδειξη κάποιου χρώματος από τη νηπιαγωγό καλείται η συγκεκριμένη ομάδα να εκτελέσει κάτι, π.χ., να τρέξει, να μιμηθεί κάτι, να τραγουδήσει.

Εάν υπάρχουν στη διάθεσή μας πραγματικά τρόφιμα τότε η παραπάνω δραστηριότητα μπορεί να εκτελεσθεί ως εξής: Η κάθε ομάδα, όπως και προηγουμένως, ταυτίζεται μ' ένα συγκεκριμένο είδος τροφίμου, άρα και μ' ένα χρώμα. Με τη βοήθεια των ήχων του ταμπουρίνου τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στο χώρο με διάφορους τρόπους. Με το σταμάτημα του ταμπουρίνου τα παιδιά ακινητοποιούνται. Τότε η νηπιαγωγός υψώνει ένα από τα χρώματα και καλεί τα παιδιά της αντίστοιχης ομάδας να κάνουν κάτι μ' αυτό που κρατούν, π.χ. εάν κρατούν πορτοκάλι να το κυλήσουν, να το πετάξουν ψηλά, να το ξεφλουδίσουν κ. λ.π.

Υλικά: Τρόφιμα, χρωματισμένες κάρτες ή κορδέλες, ταμπουρίνο.

4. Τα παιδιά κατασκευάζουν στάμπες με πατάτες. Κόβουμε τις πατάτες στη μέση και σκαλίζουμε κάποιο σχήμα π.χ. μικρά και μεγάλα στρόγγυλα σχήματα που να μοιάζουν με το περίγραμμα φρούτων. Χρωματίζουμε το σχήμα που δημιουργείται με κάποιο χρώμα και τυπώνουμε σε χαρτί ή λινάτσα.

- 4α. Κόβουμε κόκκινο λάχανο σε μικρά κομμάτια και το βάζουμε σε νερό, μέχρι το νερό ν' αλλάξει χρώμα. Στο χρωματισμένο νερό βουτάμε λευκές χάρτινες κορδέλες οι οποίες χρωματίζονται μοβ.

Υλικά: πατάτες,τέμπερες υγρές, πινέλα, απορροφητικό χαρτί ή λινάτσα, λάχανο, ποτηράκια με νερό, χάρτινες κορδέλες.

5. Παιχνίδι χαλάρωσης και φαντασίας και παράλληλα εμπέδωσης του σκοπού μας. Σκεφτόμαστε με τα μάτια κλειστά...

Τι θα συνέβαινε εάν εξαφανιζόντουσαν όλα τα χρώματα από τη κουζίνα εκτός από το άσπρο;

Ανοίγοντας τη πόρτα του ψυγείου τι θα βλέπαμε;

Άσπρη σάλτσα, άσπρη μαρούλια, άσπρα καρότα...

Άσκηση για το τετράδιο εργασίας του νηπίου

Δίνουμε στα νήπια σχεδιασμένα τρόφιμα και ζητάμε να τα χρωματίσουν με το ανάλογο χρώμα.

5B. Διατροφή II - Χρώμα, γεύση, υφή των τροφίμων

Θέμα: Η γεύση των τροφίμων

Σκοπός: Να μάθουν τα παιδιά τις διαφορετικές γεύσεις τροφίμων.

Ενδεικτικές δραστηριότητες:

1. Η νηπιαγωγός εμπλουτίζει τη "γωνιά της ζωής" με διάφορα είδη τροφίμων τοποθετημένα σε μικρά βαζάκια: ζάχαρη, αλάτι, ξύδι, κομμάτια από φρούτα, τυριά κ. λ.π.. Τα νήπια τα γεύονται, διαπιστώνουν τη διαφορετική γεύση, την κατονομάζουν, και τέλος τα ομαδοποιούν με βάση το κριτήριο της γεύσης: γλυκά, ξινά, αλμυρά, πικρά, στυφά, καυτερά κ. λ.π..
2. Τα παιδιά είναι καθισμένα σε κύκλο. Μέσα σ' ένα αδιαφανές κουτί τοποθετούνται τρόφιμα διαφορετικής γεύσης. Κάθε παιδί με κλειστά μάτια δοκιμάζει ένα από αυτά και προσπαθεί να μαντέψει ποιο είναι.
3. **Ιστορίες φαντασίας:** Προτείνουμε στα παιδιά να φανταστούν έναν κόσμο όπου δεν θα υπήρχε η γλυκιά γεύση. Τί θα συνέβαινε τότε; Πάνω σ' αυτή την ιδέα μπορούμε με τα παιδιά να φτιάξουμε μια ιστορία:
Π.χ. "Το πρωί που ξύπνησε η γιαγιά Μέλπω έψησε τον καφέ της στο αγαπημένο της μπρίκι. Έβαλε με το μικρό ασημένιο κουταλάκι ζάχαρη από το αγαπημένο της μεταλλικό κουτί και κάθισε αναπαυτικά στην αγαπημένη της πολυθρόνα να τον απολαύσει. Όμως, με τη πρώτη γουλιά πέταξε τον καφέ μακριά. . .
Ήταν Σάββατο, ήταν η μέρα που ο κυρ Γιάννης, ο ζαχαροπλάστης του χωριού, ετοίμαζε τις γλυκές, λαχταριστές του πάστες. Τί συνέβη όμως; Σήμερα οι πάστες του κυρ Γιάννη κάθε άλλο παρά γλυκές είναι!
Κι όλα τα γλυκά πράγματα έμειναν χωρίς γεύση!
Ποιός φταίει γι' αυτό;
Μήπως υπάρχει ένας "Μάγος" που τον λέγαν Άγευστο;
Προτείνουμε στα παιδιά να μας πουν ιδέες ώστε να συνεχίσουμε την ιστορία, ή να δημιουργήσουν καινούριες ιστορίες με άλλες γεύσεις.
Σημείωση για τη νηπιαγωγό: Δεν τονίζουμε τη σημασία της ζάχαρης αλλά τη σημα-

σία της γεύσης.

4. Δραματοποιούμε το παρακάτω ποίημα

Ένα περίεργο ξωτικό

Μια φορά κι έναν καιρό
ένα περίεργο ξωτικό
έφτιαξε φίλτρο μαγικό
μπέρδεψε τις γεύσεις
γλυκό, πικρό, ξινό, αλμυρό.

Η καημένη η ζαχαρίτσα
έγινε αλμυρή
κι ο αλατάκης έγινε γλυκός.
Ααχ! μα αυτό το ξωτικό
δεν σταμάτησε εδώ!

Σ' όλες τις τροφές έριξε φίλτρο μαγικό
και τα κανε όλα ρημαδιό!

Η ντομάτα έγινε ξινή,
το βερίκοκο πικρό,
η μαρμελάδα αλμυρή
και το λεμόνι το ξινούτσικο
έγινε γλυκό.
Όλα τα φαγώσιμα
άλλαξαν γεύση στο λεπτό!

Μα έμεινε το ίδιο νηστικό,
τίποτα δεν έτρωγε,
τίποτα δεν τ' άρεσε
και... το μετάνιωσε θαρρώ!

5. **Παντομίμα:** Ζητάμε από κάποια παιδιά να δοκιμάσουν δήθεν κάποια τρόφιμα γλυκά, ξινά ή πικρά και να μας το δείξουν με διάφορες γκριμάτσες.
Τα άλλα παιδιά προσπαθούν ν' αναγνωρίσουν από τις εκφράσεις τους τις υποτιθέμενες γεύσεις.

Αινίγματα

Σε κήπο δεν φυτεύεται, σε περιβόλι όχι! Κι ο βασιλιάς το

γεύεται κι όλος ο κόσμος το 'χει.

Τι είναι; (το αλάτι)

*Με τρωσ σε καίω, φωτιά δεν είμαι. Η όψη μου μαύρη μ' αράπης
δεν είμαι.*

Τι είναι; (το πιπέρι)

*Κίτρινο είμαι, ήλιος δεν είμαι. Τα μάτια σου κλείνω και άρωμα
δίνω.*

Τι είναι; (το λεμόνι)

Άσκηση για το τετράδιο εργασίας του νηπίου

Τα παιδιά με εικόνες από περιοδικά, ετικέτες από τρόφιμα ή ζωγραφισμένα τρόφιμα κατασκευάζουν έναν απλό πίνακα ταξινόμησης διαφόρων τροφών με βάση το κριτήριο της γεύσης. (Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να γίνει και ομαδική.)



5Γ. Διατροφή II - Χρώμα, γεύση, υφή των τροφίμων

Θέμα: Υφή των τροφίμων

Σκοπός: Ν' αντιληφθούν τα παιδιά ότι τα τρόφιμα έχουν διαφορετική υφή. Αλλά είναι υγρά και άλλα στερεά. Άλλα είναι μαλακά και άλλα σκληρά.

Δημιουργία κατάστασης προβληματισμού: Τα παιδιά έχουν στη διάθεσή τους μια ποικιλία από τρόφιμα, υγρά, στερεά, σκληρά, μαλακά. Τα ψηλαφούν, τα δοκιμάζουν, διαπιστώνουν τη διαφορετική τους υφή και κατονομάζουν τις ιδιότητές τους.

Δημιουργούμε καταστάσεις προβληματισμού σχετικά με τις έννοιες υγρό-στερεό χρησιμοποιώντας γλωσσικά παιχνίδια.

- Μπορούμε να φάμε το γάλα;
- Να ζουλήξουμε τα καρύδια;
- Να σπάσουμε το γάλα ή την πορτοκαλάδα;
- Να χύσουμε το ψωμί στο πάτωμα;

Ενδεικτικές δραστηριότητες

1. Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο. Τοποθετούμε στο κέντρο του κύκλου μερικά από τα τρόφιμα. Κλείνουμε τα μάτια ενός παιδιού και του ζητάμε να πιάσει ένα από τα τρόφιμα και ψηλαφώντας το να μας πει ποιο είναι. Εάν δυσκολευτεί να το βρει του ζητάμε να το δοκιμάσει και να το αναγνωρίσει από τη γεύση του.
 2. Παντομίμα: α) ζητάμε από τα νήπια να μας δείξουν με κινήσεις πώς τρώνε:
 - ένα κέικ,
 - μια μπανάνα,
 - ένα πορτοκάλι,
 - καρύδια,
 - μια τσίχλα,
 - γάλα
- β) Ζητάμε ακριβώς το αντίθετο: ένα παιδί να μας δείξει ότι δήθεν τρώει κάτι. Τα άλλα παιδιά προσπαθούν να το μαντέψουν.

3. Διηγούμαστε στα παιδιά την ιστορία

Το σκληρό καρύδι, ο Βρασίδας.

Μια φορά κι ένα καιρό ήταν ένα καρύδι που τον έλεγαν Βρασίδα. Αλλά ήταν από τα σκληρά καρύδια. Αφού οι φίλοι του ποτέ δεν τον φώναζαν Βρασίδα, αλλά πάντα το "σκληρό καρύδι".

Το "σκληρό καρύδι", δηλ. ο Βρασίδας, κάθε μέρα συνήθιζε να ξυπνά πολύ πρωί. Έκανε την πρωινή του γυμναστική κι έτρωγε το πρωινό του με πολύ όρεξη.

Μια μέρα όμως ο Βρασίδας άργησε να σηκωθεί από το κρεβάτι γιατί δεν αισθανόταν και τόσο καλά. Όταν τελικά κατάφερε να σηκωθεί ένιωθε πολύ αδύναμος. Προσπάθησε να σηκώσει, όπως κάθε πρωί, το μαλακό σακί μ' αλεύρι αλλά αισθάνθηκε τόσο κουρασμένος που λίγο έλειψε να πέσει κάτω. Πήγε στο ψυγείο να πάρει το γάλα. Αλλά τα χέρια του έτρεμαν. Αντί να το ρίξει στο ποτήρι το έχυσε στο πάτωμα. Σκέφτηκε να κάνει μια ομελέτα, μήπως έφταιγε που ήταν νηστικός κι ένιωθε τόσο κουρασμένος. Πήρε δυο αυγά από το καλάθι, όμως κι αυτά γλίστρησαν από τα χέρια του, έπεσαν κάτω κι έσπασαν γεμίζοντας το πάτωμα με κρόκους και ασπράδια. Σκέφτηκε αμέσως να στύψει δυο πορτοκάλια. Πήρε δυο πορτοκάλια, όμως, παρά τη μεγάλη προσπάθεια που έκανε μόνο μερικές σταγόνες χυμό κατάφερε να φτιάξει.

"Μα τί έχω;" αναρωτήθηκε ο Βρασίδας. "Εγώ που κάθε πρωί έσπαγα μισό πακέτο μακαρόνια με την πρώτη! Που έλιωνα μισό κιλό βούτυρο ώσπου να πεις κιχ! Που όλοι οι φίλοι μου σπάγαν τ' αυγά στο κεφάλι μου και κάναν ομελέτα! Που έπινα με μια μεγάλη ρουφηξιά ένα ποτήρι γάλα; Γιατί δεν μπορώ σήμερα να κουνηθώ;"

Αλλά οι πολλές σκέψεις αντί να τον βοηθήσουν τον κούραζαν πιο πολύ. Ξάπλωσε ξανά στο κρεβάτι.

"Ίσως", σκέφτηκε, "ένας καλός ύπνος να με βοηθήσει... Τις τελευταίες μέρες δεν κοιμάμαι και δεν τρώω πολύ καλά..."

Και πριν καλά καλά προλάβει να συνεχίσει τη σκέψη του το "σκληρό καρύδι", δηλαδή ο Βρασίδας, κοιμήθηκε βαθιά, πολύ βαθιά. Και μες στο βαθύ του ύπνο ονειρεύτηκε να σπάει με τη πρώτη ένα πακέτο μακαρόνια και να τρώει λαχταριστές ξεροψημένες τηγαίνιτες.

Όταν ξύπνησε ήταν άλλος άνθρωπος, δηλαδή άλλο καρύδι.. Σηκώνει με τη πρώτη το σακί με το αλεύρι. Το ίδιο κάνει και με το βαρέλι το κρασί και μάλιστα χωρίς να χύσει ούτε μια σταγόνα. Σπάει δυο φρέσκα αυγά στο σκληρό του κεφάλι για να φτιάξει ομελέτα κι ετοιμάζει ένα χορταστικό πρωινό με γάλα, αυγά και φρούτα.

-Καλή όρεξη, Βρασίδα!

Σημείωση: Η ιστορία του Βρασίδα έχει ως σκοπό να εισάγει ένα κατάλληλο λεξιλόγιο ώστε τα παιδιά να κατανοήσουν καλύτερα το συγκεκριμένο κεφάλαιο. Στην ιστορία αυτή μπορείτε να προσθέσετε και άλλα τρόφιμα εισάγοντας και το ανάλογο λεξιλόγιο.

Στη συνέχεια μπορείτε να συζητήσετε με τα παιδιά, προτείνοντας να συμπληρώσουν φράσεις όπως οι παρακάτω:

- Ο Βρασίδας το ----- καρύδι,
- Ο Βρασίδας ----- το γάλα στο πάτωμα,
- Τα αυγά έπεσαν στο πάτωμα κι -----,
- Ο Βρασίδας ----- με την πρώτη μισό κιλό βούτυρο,
- Ο Βρασίδας δεν μπορεί να ----- τα μακαρόνια,
- Τα πορτοκάλια αν τα στύψεις κάνουν -----,
- Το αλεύρι δεν είναι σκληρό είναι -----,
- Το γάλα δεν είναι στερεό είναι -----,
- Τα μακαρόνια δεν είναι υγρά είναι ----- κ. λ.π.



3α. Τα παιδιά με παντομίμα δείχνουν / περιγράφουν το ξύπνημα του Βρασίδα.

Ασκήσεις για το τετράδιο εργασίας του νηπίου

Δίνουμε στα παιδιά σχεδιασμένα υγρά και στερεά τρόφιμα. Ζητάμε να βάλουν σε σχοινάκια ξεχωριστά τα υγρά από τα στερεά.

6Α. Διατροφή III - Προτιμήσεις - επιλογές στα τρόφιμα

Θέμα: Οι προτιμήσεις των παιδιών

Σκοπός: Ν' αρχίσουν τα παιδιά να καταλαβαίνουν πως τα διάφορα άτομα επιλέγουν διαφορετικά τρόφιμα.

Αφόρμηση - συζήτηση: Στη "γωνιά της συζήτησης" συζητούμε για τα τρόφιμα που επιλέγουν τα παιδιά. Θέτουμε κάποια ερωτήματα όπως:

-Τι τους αρέσει να τρώνε περισσότερο και γιατί;

-Τι δεν τους αρέσει και γιατί;

-Η μαμά ή ο μπαμπάς είναι ευχαριστημένοι από αυτά που τρώνε ή όχι;

-Τι κατάσταση υπάρχει στο σπίτι σχετικά με τις επιλογές τους στο φαγητό, Τα μαλώνουν; Γιατί;

Εισάγουμε τον προβληματισμό ότι οι διάφοροι άνθρωποι επιλέγουν διαφορετικά τρόφιμα.

Ενδεικτικές δραστηριότητες

1. Οργανώνουμε ένα πάρτι με φαγητά που ζητάμε να φέρουν τα παιδιά από το σπίτι τους.

Συζητάμε τις επιλογές του καθένα.

Ζητάμε από τα παιδιά να τα δοκιμάσουν και να τα περιγράψουν ως προς τη γεύση, την υφή καθώς και να μας πουν εάν τους αρέσουν και γιατί, ή να μας πουν εάν κάποια δεν τους αρέσουν και γιατί.

(Τα πάρτι είναι καλύτερα να τα οργανώνουμε με τη συνεργασία των γονέων, έτσι ώστε να καταλάβουν και οι γονείς τη λογική του συγκεκριμένου προγράμματος)

- 1α. Τα παιδιά με τη βοήθεια της νηπιαγωγού κατασκευάζουν απλές μάσκες ή κουστούμια και αναπαριστούν κάποια είδη τροφίμων. Με κατάλληλη μουσική δραματοποιούν το ταξίδι των τροφίμων στον ανθρώπινο οργανισμό.

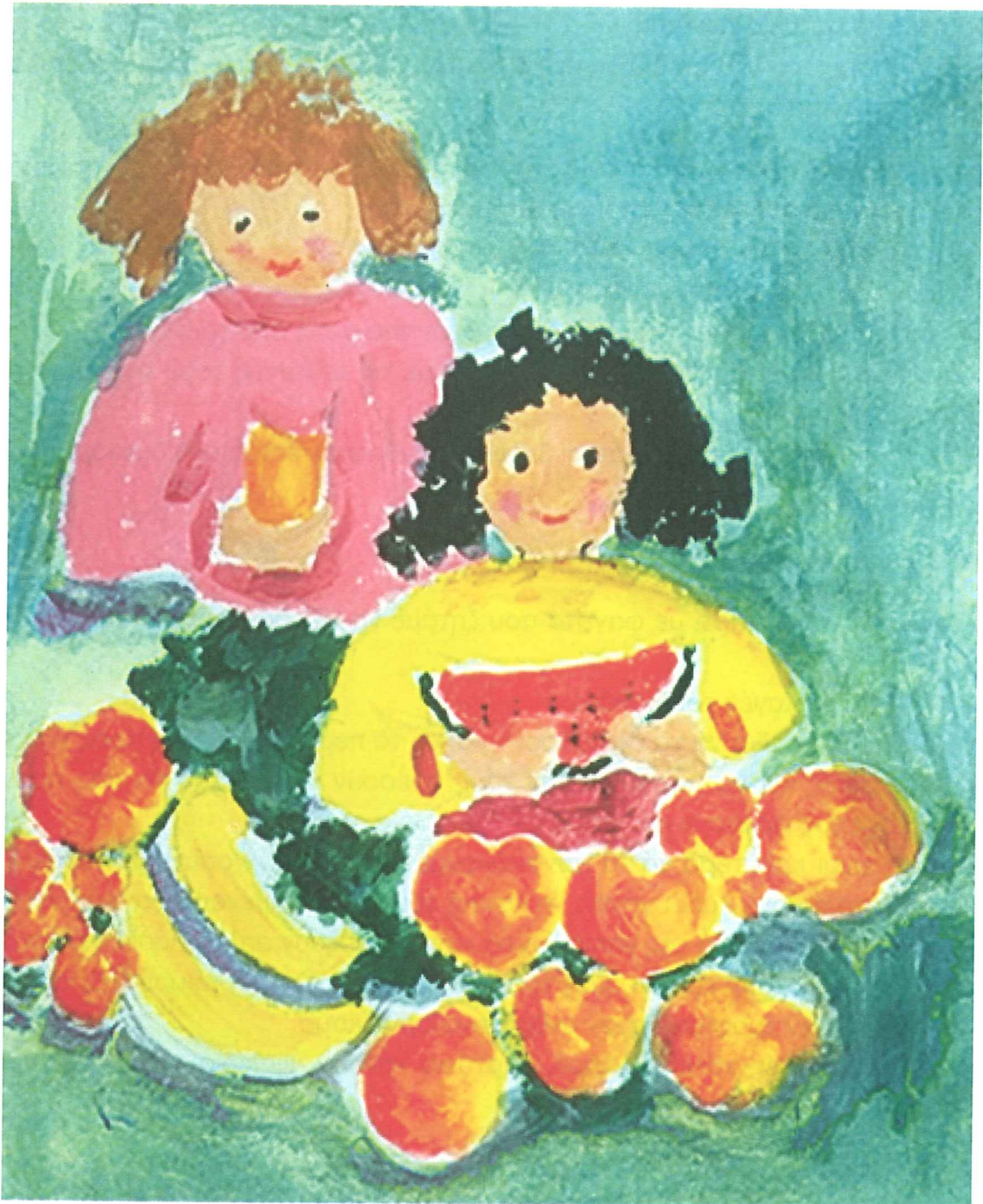
Υλικά: χρωματιστές κόλλες γκοφρέ, χαρτόνια κάνσον, ψαλίδια, κόλα, μπογιές για μακιγιάζ.

2. **Παντομίμα:** Ζητάμε από τα παιδιά να παραστήσουν με διάφορες εκφραστικές

γκριμάτσες ότι δήθεν τρώνε κάποιο φαγητό που τους αρέσει ή δεν τους αρέσει. Στο τέλος ζητάμε να κατονομάσουν το συγκεκριμένο φαγητό.

Ασκήσεις για το τετράδιο εργασίας του νηπίου

Δίνουμε στα παιδιά περιοδικά που περιέχουν αρκετά είδη τροφίμων, είτε ωμά είτε μαγειρεμένα ώστε κάθε παιδί να φτιάξει ένα κολάζ με τροφές που του αρέσουν. Εάν υπάρχουν τροφές που προτιμά και δεν περιέχονται στα περιοδικά, του προτείνουμε να τις ζωγραφίσει (με τον τρόπο του) και να συμπληρώσει το κολάζ του.



6B. Διατροφή III - Προτιμήσεις-επιλογές στα τρόφιμα

Θέμα: Καινούριες γεύσεις - Ευαισθητοποίηση για μια σωστή διατροφή.

Σκοπός: Να μάθουν τα παιδιά ότι πρέπει να τρώνε όλα τα τρόφιμα γιατί η ποικιλία στα γεύματα αποτελεί τη βάση της σωστής διατροφής, και να γνωρίσουν τα παιδιά τα τρόφιμα που πρέπει να τρώνε. ✓

Αφόρμηση - δημιουργία κατάστασης προβληματισμού: Εμπλουτίζουμε τη "γωνιά της ζωής" με εικόνες αλλά και με φρέσκα φρούτα, λαχανικά κ. λ.π..

Τα ονομάζουμε, και μαζί με τα παιδιά τα περιγράφουμε ως προς το μέγεθος, σχήμα, χρώμα, γεύση κ. λ.π. Συζητάμε στη συνέχεια για το πώς καλλιεργείται το κάθε ένα και πώς τρώγεται (φρέσκο ή μαγειρεμένο). Εισάγουμε μια κατάσταση προβληματισμού σχετικά με τη σημασία των διαφόρων τροφών για την υγεία και τη δύναμη του σώματος.

Π.χ. -Γιατί πρέπει να πίνουμε γάλα.

-Γιατί πρέπει να τρώμε φρούτα ή λαχανικά, αυγά ή ψάρι κ. λ.π.

Συζητάμε, όσο πιο απλά μπορούμε, για τις βασικές τροφές που μας βοηθούν να έχουμε γερά οστά, δόντια (ασβέστιο), να βλέπουμε καλά (φώσφορο), κ. λ.π.

Στη συνέχεια θέτουμε κάποιο προβληματισμό αναφορικά με την ανάγκη της ποικιλίας των τροφίμων στα γεύματα. Θέτουμε ερωτήματα όπως:

-Τι θα συνέβαινε εάν ένα παιδί έτρωγε μόνο τσίχλες ή γαριδάκια ή σοκολάτες...

-Εάν δεν έτρωγε ποτέ φρούτα...

-Εάν δεν έπινε ποτέ στη ζωή του γάλα...

Ενδεικτικές δραστηριότητες

1. Προτείνουμε στα παιδιά να μας αφηγηθούν μια ιστορία για έναν άνθρωπο που έτρωγε μόνο ντομάτες. Τί θα συνέβαινε;
-Μήπως από τις πολλές ντομάτες γινόταν ολο-κόκκινος, κι όλοι νομίζαν ότι ήταν πολύ... ντροπαλός;
-Μήπως από τις πολλές ντομάτες γινόταν ολο-στρόγγυλος, και αντί να περπατάει ...κυλούσε;
2. Το παιχνίδι με τις καινούργιες γεύσεις: Βάζουμε σ' ένα κουτί τρόφιμα που θεωρού-

νται απαραίτητα για μια σωστή διατροφή--ακόμη και αυτά που δεν προτιμούνται από κάποια παιδιά. Ζητάμε από κάθε παιδί με κλειστά μάτια να πάρει κάποιο από τα τρόφιμα. Στη συνέχεια, με ανοιχτά μάτια, να το περιγράψει και τέλος να το δοκιμάσει.

(Το γεγονός πως πρόκειται για παιχνίδι κάνει τη δοκιμή μιας καινούργιας γεύσης πιο εύκολη και ανώδυνη.)

3. Δραματοποίηση

Η νηπιαγωγός προτείνει στα παιδιά ν' αγκαλιαστούν όλα μαζί και να γίνουν ένα παράξενο πορτοκάλι που κλείνει τον κόσμο μέσα του.

- Να συγκεντρωθούν στο κέντρο του και να νιώσουν τη δύναμή του.

- Να κλείσουν τα μάτια τους και να φανταστούν τα χρώματα που κλείνει το πορτοκάλι μέσα του.

- Να αισθανθούν τη μυρωδιά του τεράστιου πορτοκαλιού, να νιώσουν τη γεύση του... (βλ. Θεατρική Αγωγή I, σελ. 110).

Η νηπιαγωγός προτείνει την παραπάνω δραματοποίηση και γι' άλλα βασικά τρόφιμα μιας σωστής διατροφής π.χ., ζητά από τα νήπια να αγκαλιαστούν και να γίνουν ένα παράξενο, τεράστιο αυγό που κλείνει όλο τον κόσμο μέσα του. Να νιώσουν τη δύναμή του.

-Να φανταστούν τα χρώματα που κλείνει, να νιώσουν τη μυρωδιά του.

3. Καθιερώνουμε ημέρες όπου τα παιδιά θα φέρνουν στο νηπιαγωγείο κάποιες τροφές που θεωρούνται απαραίτητες για μια σωστή διατροφή.

Π.χ. Κάθε Τετάρτη γιαούρτι με φρούτα. Είναι η **"ημέρα του φρούτου"**.

Η νηπιαγωγός θα ετοιμάσει τη φρουτοσαλάτα σε μια μεγάλη πιατέλα. Κάθε νήπιο θα διαθέτει το ατομικό του κουταλάκι ή εάν θέλει και το ατομικό του πιατάκι.

Κάθε δεύτερη Παρασκευή μπορούμε επίσης να έχουμε μια ποικιλία ξηρών καρπών όπως καρύδια, φουντούκια, αμύγδαλα, σταφίδες, κάστανα κ.α.

Επίσης σε συνεργασία με τους γονείς διοργανώνουμε γιορτές ή πάρτι υγιεινής διατροφής στα οποία δεν παραλείπουμε να καλέσουμε και τους ίδιους .

5. Παραμύθι:

Το ταξίδι του Ανκα

Ο Ανκα μπήκε στο διαστημόπλοιο του και ξεκίνησε την απογευματινή βόλτα του. Πολύ του άρεσε να γυρίζει και να γνωρίζει τους γύρω πλανήτες. Κάθε φορά ανακάλυπτε και κάποιον καινούριο. Σήμερα σκέφτηκε να τραβήξει λίγο πιο μακριά απ' ότι πήγαινε συνήθως. Λίγη ώρα μετά, βλέπει μπροστά του έναν ασπρογάλανο πλανήτη. Δεν χόρταινε να κοιτά τα υπέροχα χρώματα του, και χωρίς να το πολυσκεφτεί οδηγεί το διαστημόπλοιο του σ' αυτόν.

Σβιννν ! Γκοογκ ! Προσγειώθηκε σε μια μεγάλη παραλία με χρυσή άμμο. Δίπλα της

απλωνόταν πεντακάθαρη η γαλανή θάλασσα.

Ο Ανκα βγήκε από το διαστημόπλοίο του κι έτρεξε αμέσως να κολυμπήσει. Του άρεσε πολύ να κολυμπά. Χαιρόταν τη δροσιά του νερού, την αλμύρα του... Έπειτα έβγαινε, liaζόταν λίγο και πάλι βουτούσε!

Κολυμπούσε συνέχεια. Μέχρι που κουράστηκε. Και πείναγε! Πόσο πείναγε δεν μπορείτε να φανταστείτε. Για κακή του τύχη είχαν τελειώσει όλα τα τρόφιμα που είχε μαζί του, και τώρα;

Δεν μπορεί, κάτι θά 'βρισκε. Θα ρωτούσε κάποιον που ζει σ' αυτόν εδώ τον πλανήτη. Πράγματι, εκεί που καθόταν, κοιτώντας από δω κι από κει, βλέπει ένα πλάσμα περιέργο με μουστάκια, τεράστια δόντια και δυο μεγάλα αυτιά στο κεφάλι!

-Ε ! πώς σε λένε, εδώ μένεις;

-Ναι, εδώ. Τι εδώ δηλαδή, λίγο παραπέρα, στο δάσος.

-Και πως σε λένε φίλε;

-Είμαι ο κυρ-Ανέστης ο λαγός ο γοργοπόδαρος, γνωστός σε όλους για το γρήγορο τρέξιμο μου. Εσύ ποιος είσαι; Τουρίστας;

Ο Ανκα, αφού του εξήγησε, τον ρώτησε:

-Και δε μου λες φίλε, τι μπορώ να φάω εδώ πέρα;

-Πεινάς; Έλα μαζί μου. Θα σε πάω στο μπαξέ του κυρ-Μανόλη που έχει κάτι καροτάκια μούρλια, γεμάτα βιταμίνες! Τέτοια τρώω κι εγώ και είδες τι γρήγορος και όμορφος που είμαι! Έλα! Φτάσαμε κιόλας ! Έλα, πάρε ένα!

Ο Ανκα δοκίμασε ένα καρότο και του άρεσε πολύ. Έφαγε κι άλλο ένα κι ακόμα ένα, μέχρι που χόρτασε.

-Είδες τι νόστιμα που είναι; Αυτή είναι η τροφή μου. Όμως τώρα πρέπει να σ' αφήσω γιατί έχω δουλειά.

Ο Ανκα ευχαρίστησε τον κυρ-Ανέστη, πήρε μαζί του μερικά καρότα και γύρισε στην παραλία.

Κολυμπούσε, έκανε ηλιοθεραπεία κι όποτε πεινούσε έτρωγε καρότα. Όμως, δεν άντεξε για πολύ. Ήταν πολύ καλός κολυμβητής και τώρα κάτι δεν πήγαινε καλά. Κουραζόταν εύκολα και ζαλιζόταν. Άσε που το χρώμα του είχε αρχίσει να γίνεται πορτοκαλί.

Πώς ήταν ο Ανκα πριν αλλάξει το χρώμα του; Ήταν καφετής με στρογγυλό σώμα, μεγάλα χέρια, μακρύ λαιμό κι ένα μικρό κεφάλι με αυτιά πλατιά σαν βεντάλιες. Κι από δύναμη; Γίγαντας!!! Όμως τί τα λέμε όλα αυτά; Τώρα ένωθε χάλια. Με το παραμικρό κουραζόταν. Στην αρχή, νόμιζε ότι έφταιγε ο ήλιος. Ευτυχώς, βρήκε ένα καπέλο και το φόρεσε, αλλά τίποτα δεν άλλαξε.

Πέρασαν μερικές μέρες κι ο φίλος μας συνέχιζε να τρώει μόνο καρότα. Η κατάστασή του συνεχώς χειροτέρευε.

"Μήπως μ' ενοχλεί η τροφή του φίλου μου του κυρ-Ανέστη; Μήπως δεν πρέπει να τρώω τόσα πολλά καρότα; Αλλά τι άλλο να φάω; Και πού να ψάξω;" Αναρωτιόταν ο δύστυχος Ανκα.

"Ας περπατήσω λίγο" σκέφτηκε, "ίσως φανώ τυχερός και βρω κάτι."

Ξαφνικά, καθώς περπατούσε, ένα βαρύ αντικείμενο έπεσε στο κεφάλι του. Ο κόσμος γύρω γέμισε αστεράκια, κι ο Ανκα φαρδύς-πλατύς έπεσε στο χώμα.

Όταν άνοιξε τα μάτια του, δεκάδες παιδικά ματάκια τον κοιτούσαν με αγωνία και περιέργεια.

-Συγγνώμη κύριε, μας ξέφυγε η μπάλα...

Ο Ανκα δεν έδωσε καμιά σημασία σ' ότι του έλεγαν τα παιδιά. Το βλέμμα του καρφώθηκε στα σακουλάκια που κρατούσαν κι απ' όπου έβγαζαν κάτι κιτρινωπά τραγανιστά σκουληκάκια που όταν τα μασούλαγαν άκουγες κριτς , κριτς , κριτς, κριτς. Πώς πεινούσε; Ένα παιδάκι πρόσεξε το βλέμμα του Ανκα και του πρόσφερε να δοκιμάσει.

Ο Άνκα, δειλά-δειλά, άπλωσε το χέρι, πήρε ένα σκουληκάκι και το 'βαλε στο στόμα του. Αυτό έλιωσε αμέσως και μια κίτρινη αλμυρούτσικη ουσία κόλλησε στα δόντια του.

-Μμ! καλό είναι ! Μπορώ να πάρω άλλο ένα σκουληκάκι;

-Χα! Χα! Χα! ξεκαρδίστηκαν τα παιδιά.

Ο Ανκα δαγκώθηκε, δεν ήξερε τι να πει.

-Γαριδάκια τα λέμε του είπε ψιθυριστά ο πιτσιρικός που τον κέρασε πριν από λίγο.

-Και πού θα βρω γαριδάκια; πήρε το θάρρος να ρωτήσει ο Ανκα.

-Στον κυρ-Τάσο τον παντοπώλη που τα πουλάει όλα. Έλα θα σε πάμε εμείς.

Κι από τότε ο Ανκα έγινε ο πρώτος πελάτης του κυρ-Τάσου. Καθόταν στον ίσκιο ενός μεγάλου δέντρου, έβλεπε τα παιδιά που έπαιζαν μπάλα και μασούλαγε, μασούλαγε γαριδάκια και πατατάκια με τις ώρες. Μόνο γαριδάκια και πατατάκια, τίποτα άλλο. Μέχρι που τα πόδια του έγιναν τούμπανο. Τουμπάνιασαν και τα χεράκια του, πρήστηκε το πρόσωπό του κι έβγαλε καρούμπαλα στο κεφάλι.

-Ε! Πώς έγινες έτσι; Σαν να σε τσίμπησαν μέλισσες! του είπε ένας πιτσιρικός.

Ο Ανκα κοίταξε τα πρησμένα ποδαράκια και χεράκια του, κοκκίνισε και με το κεφάλι σκυφτό σηκώθηκε να φύγει.

"Μα, τί έπαθα πάλι; Πώς έγινα έτσι; Αυτά τα... σκουληκάκια θα φταίνε! Δεν θα ξαναφάω άλλα!" Έτσι σκεφτόταν, μέχρι που έφτασε στην άλλη άκρη του μικρού χωριού. Σταμάτησε έξω από την αυλή ενός κάτασπρου σπιτιού και παρατηρούσε κάτι πολύ περίεργο. Ο κυρ-Λάμπρος άρμεγε την αγελάδα του.

-Ε κύριε! Συγγνώμη. Τι είναι αυτό που παίρνετε απ' αυτό το ζώο;

Ο κυρ-Λάμπρος ξαφνιάστηκε όταν είδε τον Ανκα.

-Γάλα παιδί μου, γιατί ρωτάς;

-Και δε μου λέτε, αυτό τρώγεται;

-Αν πίνεται! Και βέβαια πίνεται, περίμενε λίγο!

Ο παππούς έφυγε και σε λίγο ξαναγύρισε κρατώντας στα χέρια του μια κούπα με ζεστό γάλα.

-Ορίστε ! Τώρα μπορείς να πιεις.

Ο Ανκα πήρε την κούπα και κατέβασε μονομιάς το γάλα.

-Μμμ! νόστιμο που είναι! Μπορώ να πιω κι άλλο;

-Και βέβαια μπορείς!

-Μπορώ να πίνω κάθε μέρα;

-Και το ρωτάς; Γάλα έχουμε άφθονο!

Ο Ανκα ήπιε ακόμα μερικές κούπες κι ένιωσε καλύτερα. Μάλιστα παρακάλεσε τον παππούλη να μείνει εκεί μαζί τους και να τον βοηθάει στις δουλειές, μέχρι να γίνει εντελώς καλά.

Όμως ο Ανκα είχε ένα ελάττωμα. Κάθε φορά που δοκίμαζε κάτι του άρεσε τόσο πολύ που ήθελε να τρώει συνέχεια από το ίδιο και για πολλές μέρες. Έτσι έγινε και με το γάλα. Ήθελε να πίνει μόνο γάλα. Τίποτα μα τίποτα άλλο, μέχρι που έγινε ...κ ά τ α σ π ρ ο ς. Και νά 'ταν μόνο αυτό ! Στις δουλειές που τον έβαζε να κάνει ο κυρ -Λάμπρος, ο Ανκα δεν τά 'βγαζε πέρα.

Βέβαια, ο κυρ-Λάμπρος τον συμβούλευε να μην πίνει μόνο γάλα, να τρώει και κάτι άλλο. Μα ο Ανκα ήταν ξεροκέφαλος.

Δεν πέρασαν πολλές μέρες κι ο Ανκα βρέθηκε στο κρεβάτι, ανήμπορος για οτιδήποτε.

Η κυρά Μαρία, η γυναίκα του κυρ-Λάμπρου, του ετοίμασε μια ζεστή σούπα από κοτόπουλο.

-Έλα Ανκα, ρούφηξε τη σούπα, θα σου κάνει καλό.

Ο Ανκα με τη πρώτη ρουφηξιά τρελάθηκε από τη νοστιμιά της. Έφαγε κι ένα κομμάτι κοτόπουλο, και αυτό ήταν. Από εκείνη την ημέρα το κοτόπουλο έγινε το αγαπημένο του φαγητό. Ο,τι και να του έλεγε η κυρά Μαρία πήγαινε χαμένο. Ο Ανκα, για μέρες ολόκληρες, δεν έτρωγε τίποτα άλλο παρά μόνο κοτόπουλο.

Όμως, οι καλές μέρες δεν κράτησαν πολύ. Πολλές φορές έπιανε τον εαυτό του να μη μιλάει όπως πριν. Καθώς μιλούσε τού 'βγαιναν ...κακαρίσματα.

-Κυρ ...κακα Λάμπρο να σου φέρω ...κακα το ...κακα σαμάρι...

Αδυνατίζε κιόλας και οι δυνάμεις του λιγόστευαν. Ο κυρ-Λάμπρος και η κυρά Μαρία δεν μπορούσαν να του αλλάξουν τα μυαλά και σε μερικές μέρες ο Ανκα ήταν πάλι στο κρεβάτι άρρωστος και εξαντλημένος.

Κάποια μέρα μπήκε στο σπίτι η Κατερινούλα η ανιψιά του κυρ-Λάμπρου. Πέρασε να δει τους θείους της. Στα χέρια της κρατούσε ένα κατακόκκινο μήλο και τό 'τρωγε.

Μόλις είδε το μήλο ο Ανκα τη ρώτησε με απορία:

-Τι είναι αυτό που τρως Κατερίνα;

-Μήλο

-Είναι ωραίο;

-Μμμ! πάρα πολύ νόστιμο και έχει πολλές βιταμίνες.

-Και πόσα μήλα θέλεις την ημέρα για να χορτάσεις Κατερίνα;

Η Κατερίνα γέλασε:

-Πόσα μήλα; Δυο, γιατί εσύ πόσα θες για να χορτάσεις;

-Εγώ; είπε ο Ανκα. Πολλά βέβαια.

Η Κατερινούλα πια δεν κρατήθηκε. Γέλασε, γέλασε με την ψυχή της.

-Γιατί Ανκα, μόνο μήλα θα τρως;

-Εμ! τι άλλο;

-Αχ! Ανκα, γι' αυτό είσαι συχνά άρρωστος, επειδή τρως την ίδια τροφή για πολλές μέρες!

-Εσύ τι κάνεις δηλαδή, τρως κάθε μέρα διαφορετική τροφή;

-Τρώω την ίδια μέρα διαφορετικές τροφές.

-Για εξήγησέ μου, σε παρακαλώ!

Ο Ανκα για πρώτη φορά άκουγε με προσοχή.

-Να το πρωί πίνω ένα ποτήρι γάλα, τρώω ένα αυγό, αργότερα τρώω ένα φρούτο, το μεσημέρι άλλοτε τρώω ψάρι και σαλάτα, άλλοτε όσπρια και λαχανικά, το απόγευμα πάλι ένα φρούτο ή ένα γιαούρτι, και το βράδυ λίγο κοτόπουλο, σαλάτα και φρούτο...

Ο Ανκα την κοίταζε με μάτια ορθάνοιχτα.

-Και γιατί τρως τόσα πράγματα; Α πα πα! Εγώ κουράζομαι και μόνο που τ' ακούω.

-Άκουσε Ανκα, δεν γίνεται να τρώμε μονάχα μια τροφή, είδες τι έπαθες εσύ; Πρέπει να τρώμε απ' όλες τις τροφές κι από λίγο, γιατί απ' όλες τις τροφές παίρνουμε ουσίες απαραίτητες για να λειτουργεί το σώμα μας σωστά.

-Και δε μου λες Κατερινούλα πού τα έμαθες όλα αυτά;

-Στο σχολείο Ανκα, στο σχολείο. Μα γιατί ρωτάς;

Ο Ανκα της έκλεισε με πονηριά το μάτι και της είπε γελώντας:

-Κατερινούλα μου, θα μου κάνεις μια χάρη; Θα μου ζωγραφίσεις ένα πίνακα με τις τροφές που πρέπει να τρώω κάθε μέρα;

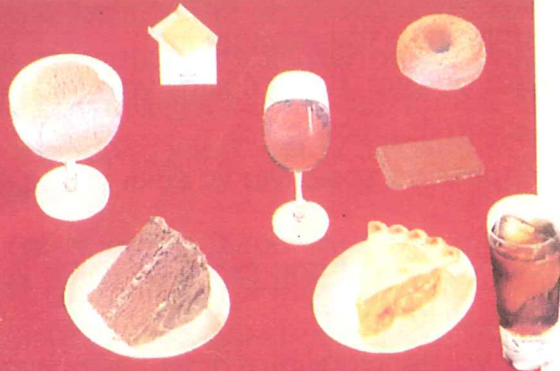
Η Κατερινούλα έσφιξε το χέρι του Ανκα και του έκλεισε κι αυτή το μάτι.

"Έγινε φιλαράκι! Έγινε!"

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΥΓΙΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

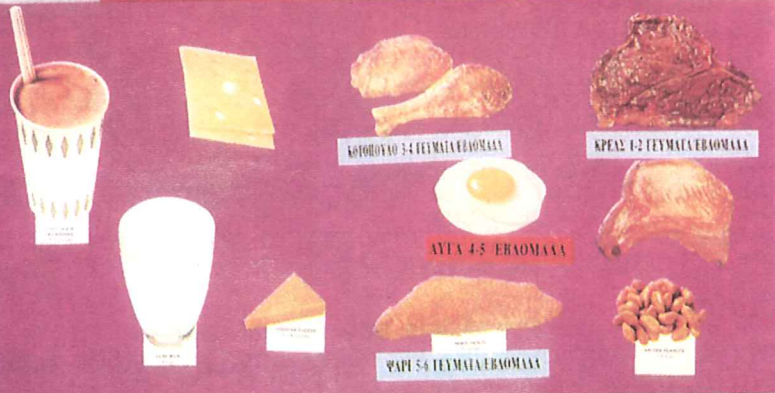
ΣΗΛΑΝΙΑ ΧΡΗΣΗ
ΒΟΥΤΥΡΟ
ΜΑΡΓΑΡΙΝΕΣ

ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ
ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΕΛΙΕΣ



ΣΗΛΑΝΙΑ ΧΡΗΣΗ
ΓΛΥΚΑ
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ
ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ

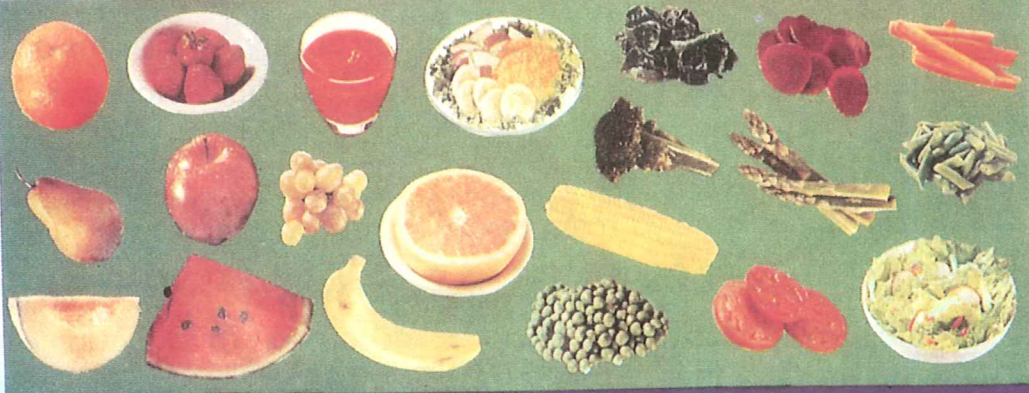
ΑΠΑΧΟ ΓΑΛΛΑ
Ή
ΓΙΑΟΥΡΤΙ
2-3 ΠΟΤΗΡΙΑ
ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ



ΨΑΡΙ
Ή
ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ
Ή
ΚΡΕΑΣ
60-90 γραμμ.
ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ
Ή
ΨΩΜΙΑ
200-300 γραμμ.
ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

ΩΡΕΡΙΑ 3-5 ΤΕΥΜΑΤΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

ΦΡΟΥΤΑ
3-4
ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ



ΛΑΧΑΝΙΚΑ
200-600 γραμμ.
ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

ΑΛΑΜΠΟΚΙ
50 γραμμ.
ΛΑΚΑΡΟΝΙΑ
50 γραμμ.
ΠΙΛΑΦΙ
50 γραμμ.



5 - 10 ΜΕΡΙΔΕΣ/ΗΜΕΡΑ

ΨΩΜΙ
25 γραμμ.
ΠΑΤΑΤΙ
100 γραμμ.
ΤΥΓΑΝΙ
45 γραμμ.
ΓΑΛΚΟ
ΠΑΤΑΤΙ
50 γραμμ.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΝ ΚΡΗΤΗΣ
ΤΟΜΕΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Ιδέες για την επεξεργασία του παραμυθού

Το παραμύθι αυτό έχει σαν στόχο να ευαισθητοποιήσει τα παιδιά για την αναγκαιότητα της ποικιλίας των τροφίμων στο καθημερινό τους διαιτολόγιο.

- Ερωτήματα για την κατανόηση του παραμυθιού:
Ποιόν συνάντησε πρώτα ο Ανκα; Τι του έδωσε να φάει; Γιατί δεν αισθανόταν καλά; Γιατί ο Ανκα ήταν συνέχεια άρρωστος;
Πώς έμαθε τελικά τι έπρεπε να τρώει για να είναι γερός και δυνατός;
- Λάθη ανατροφοδότησης:
Ο Ανκα παρά τα πολλά γαριδάκια που έτρωγε ένωθε γερός και δυνατός. Ο Ανκα δεν έμαθε ποτέ να τρώει σωστά.
- Ζητάμε από τα παιδιά να περιγράψουν ή να ζωγραφίσουν κάποιες εικόνες του παραμυθιού όπως τις φαντάστηκαν.
- Να μας περιγράψουν τον Ανκα πως ένωθε:
 - α) μετά τη διατροφή του μόνο με καρότα,
 - β) ----- μόνο με γαριδάκια,
 - γ) ----- μόνο με γάλα,
 - δ) ----- μόνο με κοτόπουλο.
- Υποθετικές καταστάσεις
Τι θα συνέβαινε εάν ο Ανκα συνέχιζε να τρώει μόνο ένα είδος τροφής;
- Τα παιδιά πρωταγωνιστές της ιστορίας
Τι θα συμβουλευάτε στον Ανκα εάν θέλατε να του μάθετε να τρώει σωστά;
- Τρεις διαφορετικές εκδοχές εξέλιξης του παραμυθιού. Προτείνουμε να επιλέξουν μία ή δύο.
 - α) το πραγματικό τέλος,
 - β) Ο Ανκα δεν έμαθε ποτέ να τρώει σωστά και συνεχώς αρρώσταινε,
 - γ) Ο Ανκα έγινε γιατρός διαιτολόγος και συμβούλευε τους άλλους τι πρέπει να τρώνε και τι όχι.
- Προτείνουμε στα παιδιά να εικονογραφήσουν το παραμύθι
- Κατασκευάζουμε φιγούρες και παίζουμε με τα παιδιά θέατρο σκιών την ιστορία του Ανκα.

6. Παραμύθι:

Η Χρυσή Συνταγή του παππούλη Ροδαλού

Στη χώρα των Υγιών ανθρώπων όλα πήγαιναν ρολόι. Γυναίκες, άνδρες και παιδιά, παππούδες και γιαγιάδες όλοι τους ήταν ροδομάγουλοι, χαμογελαστοί, με δυνατά κι όμορφα κορμιά και με όρεξη πολλή για τη δουλειά τους. Και η χώρα τους ήταν φτιαγ-

μένη από τους ίδιους... με δρόμους μεγάλους και δεντροφυτεμένους που έλαμπαν από καθαριότητα και τα σπίτια τους κάτασπρα με όμορφες κεραμιδοσκεπές και αυλές που μοσχομύριζαν από τα πολύχρωμα λουλούδια. Ήταν μια χώρα παραμυθένια. Εκεί ζούσε κι ο Ροδαλός, ένας υπέροχος παππούλης με ολοστρόγγυλα γυαλάκια και κάτασπρα μαλλιά. Αυτό που ξεχώριζε στον συμπαθητικό παππούλη ήταν το ροδαλό, όλο υγεία δέρμα του και το ανάλαφρο, παρά τα χρόνια του, περπάτημά του. Όλοι στη χώρα αυτή τον φωνάζαν με σεβασμό, παππούλη και σ' αυτόν όφειλαν τα πάντα και πάνω απ' όλα την υγεία τους.

Ο παππούλης Ροδαλός ζούσε σ' ένα μικρό και ζεστό σπιτάκι και τις περισσότερες ώρες τις περνούσε στο μικρό δωμάτιο που οι τοίχοι του ήταν γεμάτοι με χιλιάδες βιβλία. Η αγαπημένη θέση του παππούλη ήταν κοντά στο μικρό, ξύλινο τραπέζι ανάμεσα από στοίβες με βιβλία. Εδώ μέσα, πριν αρκετά χρόνια, βρήκε ο παππούλης τη Χρυσή Συνταγή... Τη συνταγή που θα βοηθούσε όλους τους ανθρώπους να είναι υγιείς, κεφάλι, δραστήριοι και δυνατοί. Κι αυτή τη συνταγή την ονόμασε: **Διατροφή του Υγιούς Ανθρώπου.**

Τι ήταν νομίζετε; Μα, ένας κατάλογος όπου ο παππούλης Ροδαλός είχε γράψει με μεγάλα γράμματα ποια τρόφιμα θα πρέπει να τρώνε οι άνθρωποι για να είναι υγιείς και ποια όχι.

**Πολλά φρούτα και λαχανικά,
όσπρια και γαλακτοκομικά
ψάρια και πουλερικά,
λίγο κρέας και ελάχιστα ή καθόλου αναψυκτικά,
γλυκά και τηγανητά.**

Και όλα αυτά τα έγραψε σε μια τεράστια πινακίδα που την τοποθέτησε στη πλατεία του χωριού. Βέβαια, πρώτος ο ίδιος ακολούθησε τη συνταγή του και παρατήρησε τις διαφορές στον ίδιο του τον εαυτό. Έπειτα, κάλεσε τους συγχωριανούς του, τους ανακοίνωσε την καινούρια του εφεύρεση και ώρες πολλές συζητάγαν για αυτά... Σε λίγες μέρες τα νέα για τη συνταγή απλώθηκαν παντού. Τα αποτελέσματα άρχισαν να φαίνονται γρήγορα. Όλο και λιγότεροι ασθενείς επισκέπτονταν τον παππού Ροδαλό. Ολοένα και λιγότερα παιδιά είχαν πονόδοντο ή ένοιωθαν αδύναμα... Και η ζωή στη χώρα των Υγιών ανθρώπων κυλούσε με υγεία, ζωντάνια και χαρά...

Μια μέρα, εντελώς ξαφνικά, εμφανίστηκε στη χώρα ένας περίεργος επισκέπτης με μαύρα κατάμαυρα ρούχα, μαύρα κατάμαυρα γυαλιά και μακριά μαλλιά που μόλις άφηναν να φανεί το χλωμό πρόσωπο με την τεράστια κυρτή μύτη και τα μαυρισμένα δόντια.! Ήταν ο Μυστήριος Ώχρους. Έτσι τουλάχιστον απάντησε όταν τον ρώτησε ένα παιδί. Όμως, σε κανέναν δεν είπε ούτε από που έρχεται ούτε για ποιον λόγο επισκέφτηκε τη χώρα τους.

Για όλους ήταν ένα μυστήριο και γι' αυτό, μεταξύ τους, τον έλεγαν ο κύριος Μυστήριο. Περισσότερο όμως από όλα, τους παραξένευε η συμπεριφορά του. Ποτέ δεν γελούσε και δεν μιλούσε, παρά μόνο αν κάποιος άλλος έκανε την αρχή. Και το κυριότερο στη ταβέρνα που συνήθως καθόταν έτρωγε...ό,τι δεν έπρεπε να τρώει... τηγανητά, γλυκά, έπινε αναψυκτικά... Και δεν έφτανε αυτό! Όποτε του δινόταν η ευκαιρία έλεγε στους υγιείς ανθρώπους πόσο νόστιμα ήταν τα φαγητά που έτρωγε αυτός και πόσο άνοστα τα φαγητά που διάλεξαν να τρώνε εκείνοι.

"Χα! Χα! Χα! Αν νομίζετε ότι έτσι χαίρεστε τη ζωή κάνετε μεγάλο λάθος" τους έλεγε.

Δυστυχώς, τις μέρες εκείνες ο παππούλης Ροδαλός έλειπε σε ταξίδι μακρινό, κι έτσι οι υγιείς άνθρωποι σε ποιόν να μιλήσουν για την παράξενη συμπεριφορά του κυρίου Μυστηρίου; Ποιος θα τους έλυνε τις απορίες τους για να τους βοηθήσει; Ακόμα και τα παιδιά μόλις έβλεπαν τον μυστήριο Ωχρους άλλαζαν δρόμο. Μόνο ο Ροδινούλης όταν τον συναντούσε, στεκόταν μπροστά του και τον παρατηρούσε πολύ προσεκτικά, από την κορφή ως τα νύχια. Ο Ωχρους μια φορά προσπάθησε να τον χαϊδέψει αλλά ο Ροδινούλης με ένα πήδημα έτρεξε μακριά.

Μια σκοτεινή νύχτα, την ώρα που είχαν όλοι κοιμηθεί, ο Ροδινούλης κοιτώντας από το παράθυρο του σπιτιού του, είδε, στη πλατεία του χωριού, μια μαύρη φιγούρα να βγάζει τη Χρυσή Συνταγή του παππούλη Ροδαλού και στη θέση της να βάζει μια άλλη.

- Πω! Πω! Παππούλη μου που είσαι να δεις!

Την άλλη μέρα το πρωί, ο Ροδινούλης, νόμιζε πως όλα όσα είχε δει το προηγούμενο βράδυ ήταν όνειρο. Καθώς όμως πήγαινε για το σχολείο έτρεξε να δει τη Συνταγή. Φανταστείτε την έκπληξή του όταν πρόσεξε ότι οι περισσότερες τροφές του Ροδαλού έλειπαν και στη θέση τους υπήρχαν άλλες... Ο Ροδινούλης δεν ξεγελιόταν, ήξερε τη Συνταγή του παππούλη απ' έξω κι ανακατωτά! Παρόλα αυτά δεν τόλμησε να μιλήσει σε κανένα γιατί φοβόταν τον μυστήριο Ωχρους.

Δυστυχώς, μόνο ο Ροδινούλης πρόσεξε τη διαφορετική συνταγή διατροφής... Ακόμα και η μανούλα του άλλαξε τα φαγητά στο σπίτι τους.

"Μα, γιατί," σκεφτόταν, "τόσα χρόνια δεν έμαθαν τι πρέπει να τρώνε! Μα γιατί;"

Και ο Ωχρους χαιρόταν. Και έγινε φίλος με όλους τους "υγιείς" ανθρώπους.

Υγιείς; Αλίμονο! Αρχισαν όλοι να μοιάζουν με τον Ωχρους...

Ο Ροδινούλης δεν άντεχε! Δεν μπορούσε να κάθεται με σταυρωμένα χέρια. Έγραψε ένα γράμμα στον παπού Ροδαλό και τον θερμοπαρακαλούσε να γυρίσει το συντομότερο πίσω.

"Παππούλη σε παρακαλώ γύρισε γρήγορα πίσω ! Σε χρειαζόμαστε!

Επείγον!!!"

Ευτυχώς σε λίγες μέρες ο Ροδαλός γύρισε από το ταξίδι του. Μόλις πάτησε το πόδι του στο χωριό κατάλαβε πως κάτι περίεργο συνέβαινε. Όταν έφθασε στη πλατεία το μάτι του έπεσε κατ' ευθείαν στην περίεργη συνταγή.



"Κάποιο λάκκο έχει η φάβα", σκέφτηκε

- Παππούλη, παππούλη! Καλώς όρισες! Δεν ξέρεις πόσο περίμενα να γυρίσεις!

Έτρεξε κοντά του ο μικρός Ροδιούλης και του διηγήθηκε όλα όσα συνέβησαν στο χωριό. Αμέσως, σκέφτηκαν να βρουν τον Ωχρους. Αλλά, αυτός είχε εξαφανισθεί με τον ίδιο περίεργο τρόπο που εμφανίστηκε.

Την ίδια κιόλας βραδιά, όταν όλοι είχαν κοιμηθεί, ο Ροδιούλης και ο παππούς Ροδαλός άλλαξαν πάλι την πινακίδα και... κατά περίεργο τρόπο, κανείς μα κανείς δεν το πήρε χαμπάρι. Μονάχα οι καθρέφτες των Υγιών ανθρώπων που έβλεπαν ξανά ροδαλά πρόσωπα.

Κι ο Ροδιούλης παιδιά με τη βοήθεια του παππούλη διάβαζε, διάβαζε βιβλία για την Υγεία και τη Διατροφή και επειδή αγαπούσε τους ανθρώπους κι ήθελε να 'ναι πάντα Υγιείς, τι λέτε να έγινε όταν μεγάλωσε;


7. Διαβάζουμε παραμύθια παραδοσιακά, ξένων συγγραφέων ή νεοελλήνων συγγραφέων που θεματικά συνδέονται, έστω και έμμεσα με ζητήματα διατροφής και προτείνουμε στα παιδιά να τα διασκεύσουν με δικές τους ιδέες.

Σημείωση:

Τα παιδιά έχουν ήδη γνωρίσει ποιες είναι οι απαραίτητες κατηγορίες τροφίμων για μια σωστή διατροφή. Κάποια από τα παιδιά θ' αλλάξουν, πιθανώς, από μόνα τους το διαιτολόγιό τους στο καθημερινό φαγητό που φέρνουν στο νηπιαγωγείο. Εάν συμβεί κάτι τέτοιο δεν θα παραλείψουμε να το τονίσουμε στη τάξη και να επαινέσουμε το συγκεκριμένο παιδί. Μπορούμε επίσης σε συνεργασία με τα παιδιά να καθιερώσουμε το βραβείο του καλύτερου φαγητού της ημέρας.

Συμπληρώνουμε τη "Γωνιά Υγείας" με το καινούριο εποπτικό υλικό και τις καινούριες κατασκευές.

1. *Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας*, Πανεπιστημίου Κρήτης, Μαγνητοφωνημένη κασέτα με παραμύθια για την Α τάξη του Δημοτικού.
2. *Υγεία, Διατροφή και Ανάπτυξη Παιδιών Βρεφικής και Προσχολικής Ηλικίας*, Πανεπιστήμιο Κρήτης, Τομέας Κοινωνικής Ιατρικής Ηράκλειο 1993.
3. *Αλκηστις, Κουκλοθέατρο - 58 σενάρια φοιτητών του Π.Τ.Ν. Θεσ/νίκης*, 1994, εκδ. Ελληνικά Γράμματα.
4. Βαλαβάνη Ελένη, *Στη Λαϊκή! Στη Λαϊκή!*, εκδ. Πατάκη.
5. Κοκορέλη Αργυρώ, *Το χαρούμενο Κρεμμύδι*, εκδ. Κέδρος.
6. Κρόκος Γιώργος, *Σταλαγματιές*, ποιήματα, εκδ. ΑΣΕ.
7. Κυριτσόπουλος Αλέξης, *Ο Παραμυθός στον Γλυκομάγο*, εκδ. Κέδρος.
8. Μαντουβάλου Σοφία, *Μια φορά ήταν... η Κολοτούμπα*, εκδ. ΑΣΕ.

- 
9. Μαντζ Μπαντζ, *ιστορίες με φρούτα και λαχανικά*, εκδ. HARMI PRESS.
 10. Ροντάρι Τζιάι, *Ο Κρεμμυδάκης και η παρέα του...*
 11. Σουρή Σούλη, *Πούντη, Ρούντη και τρεχάματα*, εκδ. Κέδρος.
 12. Τριβιζάς Ευγένιος, *Φρουτοπία, εικονογραφημένες ιστορίες με φρούτα και λαχανικά*, εκδ. Πατάκη.
 13. Φακίνου Ευγενία, *Λαχανικά, Φρούτα*, εκδ. Κέδρος.
 14. Βιβλία γνώσεων και δραστηριοτήτων, *Λαχανικά-6*, εκδ. Πατάκη.

7Α. Προφύλαξη και Ασφάλεια

Θέμα: Προφύλαξη από τα ατυχήματα

Σκοπός: Να μάθουν τα παιδιά για κάποιους καθημερινούς κινδύνους που αντιμετωπίζουν και επίσης να μάθουν να παίρνουν μόνα τους τα κατάλληλα μέτρα προφύλαξης ώστε ν' αποφεύγουν τ' ατυχήματα.

Ιδέες για αφόρμηση - δημιουργία κατάστασης προβληματισμού: Δίνουμε στα παιδιά κάρτες που εικονίζουν καταστάσεις πιθανών ατυχημάτων και συζητούμε σχετικά με τ' ατυχήματα.

Ακούμε τη μαγνητοφωνημένη σειρά ενός πυροσβεστικού οχήματος και τις φράσεις "Φωτιά! Φωτιά!"

Θέτουμε ερωτήματα όπως:

-Τι συμβαίνει; Πώς μπορεί να ξεκίνησε μια φωτιά;

-Πώς μπορεί να ξεκίνησε η φωτιά από ένα δωμάτιο όπου παίζουν δυο παιδιά;

Ζητούμε από τα παιδιά να μας πουν μια πιθανή ιστορία και αναφερόμαστε στις καταστροφικές συνέπειες της φωτιάς.

Φέρνουμε στο νηπιαγωγείο μερικά αντικείμενα ή εργαλεία όπως σφυρί, πένσα, ψαλίδι, μαχαίρι, πιρούνι κ. λ.π. (ίσως μερικά από αυτά ήδη να υπάρχουν), και συζητάμε για το πόσο χρήσιμα και συγχρόνως πόσο επικίνδυνα γίνονται όταν δεν τα χρησιμοποιούμε σωστά.

Ενδεικτικές δραστηριότητες

1. Πορείες στο χώρο, ελεύθερα ή προσχεδιασμένα. Με στροφές αριστερά ή δεξιά, ανέβασμα ή κατέβασμα σκάλας, πέρασμα γύρω από ένα αντικείμενο, κάτω από το τραπέζι, πάνω σε πάγκους κ. λ.π. Η δραστηριότητα αυτή έχει ως σκοπό να μάθει το παιδί να προφυλάσσει το σώμα του, με το να μη κτυπά το ένα παιδί με το άλλο, αλλά με κατάλληλες κινήσεις να το αποφεύγει.
2. Χωρίζουμε την τάξη σε δύο ομάδες. Την ομάδα των "αυτοκινήτων" και την ομάδα των "πεζών".
Χαράσσουμε στην αυλή ή στην αίθουσα, εάν είναι μεγάλη, με κιμωλία ένα σταυρο-

δρόμι. Η ομάδα των "πεζών" βρίσκεται στη πορεία του ενός δρόμου και η ομάδα των "αυτοκινήτων" στην πορεία του άλλου. Έχουμε στη διάθεσή μας δύο σήματα, ένα κόκκινο κι ένα πράσινο για τα αυτοκίνητα και άλλα δύο με σήμα το ανθρωπάκι (κόκκινο-ακίνητο και πράσινο-κινούμενο) για τους πεζούς. Με την ένδειξη κόκκινου σήματος για τα αυτοκίνητα αυτά ακινητοποιούνται. Ακολουθεί ένδειξη πράσινου σήματος για τους πεζούς. Με ήχους τέταρτα στο ταμπουρίνο περνούν τη διάβαση οι πεζοί. Ακολουθεί ένδειξη κόκκινου σήματος για τους πεζούς και συγχρόνως σταμάτημα του ταμπουρίνου. Η ομάδα των πεζών πρέπει ν' ακινητοποιηθεί. Υψώνουμε το πράσινο σήμα για τ' αυτοκίνητα. Με ήχους όγδοα στο ταμπουρίνο τρέχουν τ' αυτοκίνητα μέχρι να υψώσουμε το κόκκινο σήμα και να ακινητοποιηθούν πάλι. Επαναλαμβάνουμε.

Υλικά: Κιμωλία, πράσινα και κόκκινα χαρτόνια κάνσον για τα σήματα, ψαλίδι, ταμπουρίνο.

3. Θεατρικό παιχνίδι: Η εξομολόγηση των εργαλείων

Μπορεί να γίνει είτε θεατρικό παιχνίδι είτε κουκλοθέατρο.

Στη περίπτωση θεατρικού παιχνιδιού το κάθε παιδί δραματοποιεί το ρόλο κάποιου εργαλείου που επιλέγει.

α) Με ανάλογες κινήσεις δείχνει τον τρόπο που χρησιμοποιείται. Π.χ. εάν είναι ψαλίδι μπορεί να ξαπλώσει ανάσκελα στο πάτωμα και ν' ανοιγο-κλείνει χέρια και πόδια. Τ' άλλα παιδιά προσπαθούν ν' ανακαλύψουν ποιο είναι.

β) Μας εξομολογείται ότι παρ' ότι είναι πολύ χρήσιμο μερικές φορές γίνεται πολύ επικίνδυνο, αλλά δεν φταίει το ίδιο αλλά ο τρόπος που το χρησιμοποιούν κάποιοι άνθρωποι... (Ζητάμε από τα νήπια ν' αναφερθούν σε συγκεκριμένες κακές χρήσεις των διαφόρων αντικειμένων).

Προεκτείνουμε την ιδέα για οποιοδήποτε αντικείμενο βρίσκεται γύρω μας, όπως το παράθυρο, η πόρτα, το τραπέζι.. Π.χ. το παράθυρο εξομολογείται πόσο χρήσιμο είναι αφού αφήνει να περάσει ο ήλιος και το φως στο δωμάτιο, να μπει καθαρός αέρας, μας επιτρέπει να κοιτάζουμε έξω... αλλά πόσο επικίνδυνο γίνεται εάν κάποιο παιδί ανέβει πάνω, δεν προσέξει και πέσει...

4. Διαβάζουμε, συζητούμε και δραματοποιούμε το παραμύθι

Οι σπιρτοσκανταλιές

Η Αλεξάνδρα έπαιζε με τις κούκλες στο δωμάτιό της. Τις τάζε τις χτένιζε, τις τραγουδούσε... Ο Σπιρτούλης, ο κούκλος από σπιρτόκουτα που έφτιαξε σήμερα στο νηπιαγωγείο, καθόταν σε μια γωνιά και την παρακολουθούσε. Ξαφνικά άρχισε να προχωρεί προς το μέρος της. Η Αλεξάνδρα τά 'χασε.

-Σπιρτούλη μπορείς και περπατάς; Δεν μπορώ να το πιστέψω. Μήπως μπορείς και να μιλάς;

-Για να δούμε, κόβει; Και κατέβασε με δύναμη το μαχαίρι πάνω στο τραπέζι.

Η Αλεξάνδρα μόλις που πρόλαβε να πάρει τα χέρια της.

-Σιγά, θα με χτυπήσεις, φώναξε, δεν παίζω μαζί σου, είσαι επικίνδυνος. Πάω να βρω τις κούκλες μου.

-Ε, Αλεξάνδρα, μη φεύγεις. Θέλεις να φάμε λίγο γλυκό;

Η Αλεξάνδρα κοντοστάθηκε κι έγλυψε τα χείλη της. Δεν ήταν άσχημη ιδέα.

-Να, εκεί πάνω στο βάζο είναι. Θ' ανέβω να το φτάσω εγώ. Κι ο Σπιρτούλης άρχισε να σκαρφαλώνει στα ντουλάπια της κουζίνας. Μα... δεν πρόσεξε καλά, παραπάτησε και πλασαααατς!.. βρέθηκε μέσα σε μια λεκάνη με νερό.

-Οι... σπιρτοκουβέντες μου ...γλουπ... με ... γλουπ! Δεν πρόλαβε να πει περισσότερα.

Η Αλεξάνδρα έτρεξε να προλάβει αλλά ήταν ήδη αργά. Ο Σπιρτούλης είχε πια μουλιάσει για τα καλά. Διαλύθηκε τελείως.

-Αχ, Σπιρτούλη! Τι τις ήθελες τις σπιρτοσκανταλιές σου;

Είδες τι έπαθες; Στό 'λεγα εγώ...

Άσκηση για το τετράδιο εργασίας του νηπίου

Δίνουμε στα παιδιά εικόνες με καταστάσεις πιθανών ατυχημάτων.

Συζητούμε.

(Η άσκηση αυτή, όπως είδαμε, μπορεί ν' αποτελέσει και ιδέα για αφόρμηση)

Ενδεικτική βιβλιογραφία

1. Αλκηστis, *Κυκλοφορώ, Κυκλοφορείς 1, 2, 3*.
2. Σούλη Σουρή, *Σκανταλούρης*, εκδ. Κέδρος.
3. *Οι περιπέτειες του Τσιπ Πατατράκ (1989)*, εκδ. Labor, 1993 για την ελληνική μετάφραση Συνεργατικό Κέντρο Κατανάλωσης ΥΠ.Ε.Π.Θ.



8Α.Υγιεινή των δοντιών

Θέμα: Η επίδραση της τροφής στην υγεία των δοντιών.

Σκοπός: Να μάθουν τα παιδιά για τις τροφές που καταστρέφουν τα δόντια αλλά και πώς να προστατεύουν τα δόντια τους με μια σωστή διατροφή.

Ερεθίσματα/αφόρμηση - συζήτηση: Εμπλουτίζουμε τη "γωνιά" μας με τροφές που καταστρέφουν τα δόντια και άλλες που δεν τα καταστρέφουν, π.χ., καραμέλες, γαριδάκια, σοκολάτες, μήλα, καρότα, γάλα ή γιαούρτι κ. λ.π..

Προτείνουμε στα παιδιά να δοκιμάσουν μια καραμέλα και να μας πουν πώς αισθάνονται (π.χ. μήπως κολλά στα δόντια;). Στη συνέχεια δίνουμε να δοκιμάσουν ένα κομμάτι μήλο και ζητάμε να μας πουν πώς αισθάνονται τα δόντια τους (π.χ. είναι πιο καθαρά;).

Συζητάμε για τα τρόφιμα που καταστρέφουν τα δόντια και τα κάνουν να πονάνε.

Ενδεικτικές δραστηριότητες

1. Κατασκευή αφίσας με δυο κατηγορίες τροφίμων:

-Τρόφιμα που πρέπει να τρώμε για να έχουμε γερά δόντια.

-Τρόφιμα που πρέπει ν' αποφεύγουμε.

Υλικά: περιοδικά, περιτυλίγματα τροφίμων, ετικέτες, ψαλίδι, κόλα.

2. **Θεατρικό παιχνίδι**

Προτείνουμε στα παιδιά να μας αφηγηθούν μια ιστορία για μια χώρα όπου τα παιδιά έτρωγαν πολλά γλυκά, γλειφιτζούρια, γαριδάκια και τσίχλες και για μια άλλη όπου τα παιδιά έτρωγαν γιαούρτι, φρούτα και λαχανικά.

Τι θα συνέβαινε στη μια χώρα και τι στη άλλη;

Μήπως στη πρώτη χώρα θα βασίλευε η Κακιά Τερηδόνα, μια ψηλή και τρομερή Αρχόντισσα που έκανε τα δόντια των παιδιών να πονάνε;

Θα μπορούσαν τώρα τα παιδιά της άλλης χώρας να σκεφτούν κάτι και όλα μαζί να διώξουν την Τερηδόνα; Π.χ. Θα μπορούσαν να επισκεφθούν τα παιδιά της πρώτης χώρας, και να τους προσφέρουν φρούτα, γιαούρτι και γενικότερα τρόφιμα που δεν καταστρέφουν τα δόντια;

Μοιράζουμε τους ρόλους και προτείνουμε στα παιδιά να δραματοποιήσουν την ιστορία.

Υλικά: Ενδεικτικά κουστούμια: Τις δυο χώρες μπορούμε να τις συμβολίσουμε με δυο υφάσματα που να δημιουργούν και την αντίθεση που επιδιώκουμε π. χ. γκριζο-λευκό.

Η Τερηδόνα φορά γκριζο ή μαύρο ύφασμα για κουστούμι και μαύρη μάσκα. Καλάθια με φρούτα, κουτιά με γάλα, γιαούρτι κ. λ.π..



8B. Υγιεινή των δοντιών

Θέμα: Υγιεινή των δοντιών. Βούρτσισμα των δοντιών και χρήση οδοντόπαστας.

Σκοπός: Να καταλάβουν τα παιδιά τη σημασία που έχει το συχνό βούρτσισμα των δοντιών και η χρήση οδοντόπαστας για την υγιεινή των δοντιών.

Δημιουργία κατάστασης προβληματισμού: Εισάγουμε κάποιο προβληματισμό σχετικά με το τι θα συνέβαινε εάν δεν είχαμε γερά δόντια. Θα πονούσαμε; Πώς θα τρώγαμε; Πώς μπορούμε να έχουμε γερά δόντια;

Συζητάμε για την σημασία της οδοντόπαστας και του συχνού και σωστού βουρτσίσματος για την υγιεινή των δοντιών.

Ενδεικτικές δραστηριότητες

1. Ζητάμε από κάθε νήπιο να φέρει στο σχολείο οδοντόπαστα και την οδοντόβουρτσα του. Μετά το καθημερινό φαγητό προτείνουμε να πλύνουμε όλοι μαζί τα δόντια μας στην αυλή. Μια δραστηριότητα που μπορούμε να την καθιερώσουμε στο νηπιαγωγείο σε καθημερινή βάση.

Υλικά: οδοντόβουρτσα, οδοντόπαστα κι ένα πλαστικό ποτήρι.

Εάν είναι εύκολο, θα ήταν προτιμότερο να ζητήσουμε από κάποιον οδοντογιατρό της περιοχής να δείξει στα παιδιά τον σωστό τρόπο να βουρτσίζουν τα δόντια τους, καθώς και να τονίσει τη σημασία να πλένουμε τα δόντια μας μετά από κάθε γεύμα και να τα πλένουμε σωστά.

2. **Θεατρικό παιχνίδι:** Προτείνουμε στα παιδιά να γίνουν δοντάκια.

Διαλέγουν μόνα τους τις στολές τους, ώστε να είναι γερά δόντια (διαλέγουν το άσπρο χρώμα για την κατασκευή των στολών τους).

Τα γερά δοντάκια, πιασμένα σε ημικύκλιο, χορεύουν, περπατούν, χτυπούν παλαμάκια και φυσικά μασουλάνε τις τροφές (πολύχρωμα υφάσματα). Κάθε βράδυ πριν πέσουν για ύπνο, βουρτσίζονται και πλένονται.

Όμως, τρώνε και γλυκά, λ.χ., γεμιστά μπισκότα, σοκολάτα (καφετιά φόδρα ή καφέ γκοφρέ χαρτί). Κάποιες φορές ξεχνούν να πλυθούν το βράδυ πριν ξαπλώσουν.

Τι γίνεται τότε; Εμφανίζεται η Τερηδόνα. Πώς είναι αυτή;

(Ένα νήπιο εμφανίζεται ντυμένο με μαύρη στολή, μαύρη φόδρα και ένα κουτί μαύρη δακτυλομπογιά στα χέρια και βάφει τα λευκά δοντάκια με μαύρες πινελιές).

Το επόμενο πρωί, τι συμβαίνει, νομίζετε;

Τα δοντάκια είναι ελαφρώς ζαλισμένα... (οι κινήσεις τους είναι νωθρές). Έτσι κυλούν οι μέρες και οι νύχτες ώσπου κάποια μέρα δεν μπορούν καν να κινηθούν.

Ποιος θα τους βοηθήσει; Μήπως η οδοντόκρεμα;

Εμφανίζεται τότε η οδοντόκρεμα (ένα νήπιο με άσπρη στολή, άσπρη φόδρα και ένα κουτί άσπρη δακτυλομπογιά στα χέρια). Τους λύνει το μυστήριο της ζαλάδας τους και με την άσπρη μπογιά επουλώνει τις πληγές τους.

- 3. Θεατρικό παιχνίδι:** Προτείνουμε στα παιδιά να φτιάξουμε μια ιστορία για τις "Κυρίες Καραμέλες" που βρίσκονται κατά λάθος ή και όχι στο στόμα ενός παιδιού και στη συνέχεια να τη δραματοποιήσουν.

Βοηθούμε τα παιδιά θέτοντας κάποια ερωτήματα όπως:

- Τι κάνουν οι καραμέλες, πώς καταστρέφουν τα δόντια;
- Μήπως λιώνουν πάνω στα δόντια; Και καθώς λιώνουν μήπως μετατρέπονται στη Κακιά Τερηδόνα και τους φίλους της;
- Πώς μπορούμε να τους διώξουμε;
- Η οδοντόπαστα μαζί με την οδοντόβουρτσα είναι πιο δυνατές από την Τερηδόνα... μπορούν να την διώξουν;

Αφήνουμε τα παιδιά να προτείνουν ιδέες και να τις δραματοποιήσουν.

Υλικά: Οι καραμέλες θα μπορούσαν να φορέσουν ένα καπέλο σε σχήμα καραμέλας φτιαγμένο από χαρτί γκοφρέ.

Η τερηδόνα όπως και στο 8Α. Η οδοντόκρεμα μπορεί να φορέσει άσπρη φόδρα και να έχει κρεμασμένα γύρω της κουτιά από οδοντόκρεμες.

Χαράσσουμε με κιμωλία λευκή στο πάτωμα της αίθουσας πελώρια δόντια σε κάτοψη.

- 4.** Μια παραπλήσια ιστορία θα μπορούσαμε να παίξουμε μαζί με τα παιδιά και στο κλοθέατρο.

Ήρωές μας θα είναι οι καραμέλες, η Τερηδόνα η οδοντόπαστα και η οδοντόβουρτσα και ο Γιαννάκης.

Η κακιά Τερηδόνα και η οδοντόκρεμα Κλο-Κλο

Α Πράξη

Σκηνικό: Πελώριο ανοιχτό στόμα με άσπρα δόντια.

(Βγαίνουν οι καραμέλες).

Καραμέλες: *Γεια σας παιδάκια. Ξέρετε ποιες είμαστε εμείς;*

Είμαστε σίγουρες πώς όλοι μας γνωρίζετε. Έτσι δεν είναι;

.....
Φυσικά και είμαστε οι καραμέλες! Εμένα με λένε
Ζαχαρούλα, και τη φιλενάδα μου από δω Ζαχαρίτσα.
Δεν μιλάει, μόνο γελάει!

Ζαχαρίτσα: Χα! Χα! Χα!

Ζαχαρούλα: Λοιπόν, εμείς οι καραμέλες, όπως ξέρετε, είμαστε
φτιαγμένες από ζάχαρη! Και είμαστε τόσο γλυκές που λιώνουμε από
γλύκα!

Ζαχαρίτσα: Χα! Χα! Χα!

Ζαχαρούλα: Ξέρετε τι θα κάνουμε τώρα; Βλέπετε αυτό το ωραίο στοματάκι
με τα ωραία κάτασπρα δοντάκια;
Σε λίγο καιρό θα το κάνουμε αγνώριστο! Θα χοροπηδάμε, θα χοροπη-
δάμε πάνω στα δοντάκια ώσπου να λιώσουμε από το χοροπηδητό!

(Οι καραμέλες χοροπηδάνε σε λίγο φεύγουν. Εμφανίζεται η Τερηδόνα)

Τερηδόνα: (ιδιόμορφη τσιριχτή φωνή) Γεια και χαρά! Σ' αυτό εδώ το
στοματάκι δεν είχα ξανάρθει. Είναι η πρώτη μου μέρα, πόσο χαίρομαι!!!
ΧΑ! ΧΑ! ΧΑ!

Θ' αφήσω και σ' αυτό το στοματάκι λίγο από το ωραίο
μου γκρίζο χρώμα. Δεν σας αρέσει;
Δεν είμαι πολύ ωραία; Εσείς τί λέτε παιδιά;

.....
ΟΧΙ!!! ΧΑ! ΧΑ! ΧΑ!

Με... βρίσκω πολύ ωραία! ΧΑ! ΧΑ! ΧΑ!

Και... ξέρετε πως με λένε;

Όχι; Να σας συστηθώ λοιπόν!

(Λέει το ποίημα Η Τερηδόνα* και κατόπιν φεύγει από τη σκηνή)

Β Πράξη

(Εμφανίζεται ο Γιαννάκης κλαίγοντας)

Γιαννάκης: Αααααχ!!! Τι έπαθα!!! Αααααχ! πόσο πονάωωωω!!!

(Συνεχίζει να κλαίει)

Δεν με ρωτάτε γιατί κλαίω;

Αααααααχ!!! Κάπου θέλω να πω τον πόνο μουουου!

.....
Χτες όλη μέρα έτρωγα καραμέλες. Θεέ μου τι νόστιμες
που ήταν! Έτρωγα, έτρωγα και δεν χόρταινα!
Και να σήμερα! Πονάνε τα δόντια μουουου! Ααααα!!!

Εσάς σας αρέσει να τρώτε καραμέλες;

.....
Και δεν πονάνε τα δόντια σας;

.....
Και τι κάνετε;

.....
Εσείς τι θα κάνατε αν ήσασταν στη θέση μου;
.....

(τα παιδιά προτείνουν κάποιες ιδέες και αναλόγως συνεχίζουμε)

Γιαννάκης: *Να πάω στον οδοντογιατρό; Μα φοβάμαι!
Εσείς έχετε πάει ποτέ;*

.....
*Καλά, καλά με πείσατε θα πάω.
Να με περιμένετε όμως θα γυρίσω γρήγορα.*

(βγαίνει από τη σκηνή)

Αφηγητής: *Βλέπετε τι έπαθε ο Γιαννάκης. . . Αχ! αυτές οι
καραμέλες. . . Είναι τόσο γλυκές! Που δεν μπορείς
εύκολα να πεις όχι. Α! νάτος κιόλας ο
Γιαννάκης, έρχεται!*

(Ξαναμπαίνει ο Γιαννάκης)

Γιαννάκης: *Γρήγορα δεν έκανα; Ευτυχώς, που μου είπατε να
πάω στον γιατρό! Καλέ, τί καλός που ήταν;
Μόλις είδε τα δοντάκια μου μου είπε:
"Δεν μου λες Γιαννάκη, μήπως τρως πολλά γλυκά;
Λοιπόν, για να μη πονάνε τα δοντάκια σου πρέπει να
σταματήσεις τα πολλά γλυκά και τις πολλές καραμέλες
και να πλένεις τα δόντια σου κάθε φορά μετά το
φαγητό."
Μου έδωσε κι αυτό εδώ. Να δείτε πώς μου την είπε,
πώς μου την είπε;
Ξέρετε;*

.....
Α! Ναι, οδοντόκρεμα μου την είπε.

*Λοιπόν, κι εγώ αποφάσισα να κόψω τις πολλές
καραμέλες. Μπορεί να είναι γλυκές και να μ'αρέσουν
αλλά δεν μ'αρέσει να πονάνε τα δοντάκια μου!
Τώρα πάω αμέσως να τα πλύνω!*

(φεύγει)

Γ Πράξη

Σκηνικό: Το πελώριο στόμα με δόντια λίγο μαυρισμένα.

(Η Τερηδόνα ευτυχισμένη γελά)

Τερηδόνα: *ΧΑ! ΧΑ! ΧΑ! Καλή δουλειά έκανα και σ' αυτό το
στοματάκι!
Για κοιτάξτε εδώ, τι ωραίο χρώμα έδωσα στα δοντάκια!*

(Ξαφνικά, εμφανίζεται η οδοντόκρεμα με τη βοηθό της την
οδοντόβουρτσα και η Τερηδόνα τρέχει να κρυφτεί)

Τερηδόνα: *Μανούλα μου τι έπαθα! Η κυρά Κλο-Κλο. Πάω γρήγορα να
κρυφτώ!*

Οδοντόκρεμα: *Πω! Πω! δουλειά που έχουμε να κάνουμε;
Πρέπει πρώτα να βρούμε την Τερηδόνα και να την διώξουμε!
Την βλέπεις πουθενά; Ψάξε καλά!*

Οδοντόβουρτσα: *Όχι ακόμα, δεν την βλέπω. Ψάχνω!
Κάτι μου λέει ότι είναι εδώ κοντά.
Αχ! Νάτη! Νάτη!*

Οδοντόκρεμα: *Πιάστην μη μας ξεφύγει!!!
Αχ! Τώρα θα δεις!
Πάρε κι αυτήν! Πάρε κι αυτήν!*

(Η οδοντόκρεμα και η οδοντόβουρτσα έδωσαν στην Τερηδόνα να
καταλάβει. Αυτή την φορά την μαύρισαν από το πολύ ξύλο.)

(Βγαίνει ο Γιαννάκης)

Γιαννάκης: *Αχ! Τι καλά που νιώθω! Τα δοντάκια μου σταμάτησαν
να πονάνε! Τώρα, κατάλαβα ποια είναι η σωστή
συνταγή για δόντια γερά:*

ΟΧΙ ΓΛΥΚΑ! ΠΛΥΣΙΜΟ, ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑ ΤΑΚΤΙΚΑ!!!

(Τέλος)

Υλικά: Σκηνικό ένα πελώριο ανοικτό στόμα.

Για τις καραμέλες θα κόψουμε χαρτόνι σε σχήμα καραμέλας, όπου κολλάμε διάφορα χαρτιά-περιτυλίγματα από καραμέλες, και το κολλάμε σ' ένα ξυλάκι.

Την Τερηδόνα μπορούμε να την φτιάξουμε με απλό γκρίζο ύφασμα πάνω στο οποίο θα ζωγραφίσουμε μάτια, μύτη και στόμα και το ρίχνουμε πάνω στο χέρι μας.

Η οδοντόκρεμα Κλο-Κλο μπορεί να είναι ένα κουτί οδοντόκρεμας, πάνω στο οποίο έχουμε ζωγραφίσει ένα αστείο πρόσωπο, και το οποίο έχουμε περάσει σ' ένα ξύλο. (Προτείνουμε τους αυτοσχέδιους αυτούς κούκλους για το κουκλοθέατρο να τους κατασκευάσετε μαζί με τα νήπια. Επίσης, το προτεινόμενο κείμενο κουκλοθεάτρου θα μπορούσε να παιχτεί με διαφορετικό τέλος ή με διαφορετικούς ήρωες, π.χ. αντί για καραμέλες μπορούμε να φτιάξουμε τον Γίγαντα Γαριδάκια, τον Αλμυρό Πατατάκια ή τον Σόκο Φρέτα).

5. Τα παιδιά ζωγραφίζουν την Τερηδόνα και την οδοντόπαστα Κλο-Κλο.
6. Διαβάζουμε το ποίημα:

*** Η Τερηδόνα**

Τερηδόνα με φωνάζουν
κι είμαι, λένε, τρομερή!
Χμ! Πώς μ' αρέσει να χαλάω
τα δοντάκια των παιδιών!!

Τα μαυρίζω, τα σκαλίζω
Τα διαλύω γενικά
κι έχω για τούτο βοηθούς μου
καραμέλες και γλυκά.

Τερηδόνα με φωνάζουν
κι είμαι, λένε, τρομερή!

Μα έχω ένα μεγάλο φόβο
είναι αυτή, η... πώς τη λέτε;
η οδοντόκρεμα Κλο-Κλο!!!

Σαν τη βλέπω ανατριχιάζω
κι ο άσπρος της αφρός
με τρελαίνει, με μουδιάζει
αχ! με πιάνει πανικός!!!

Τερηδόνα με φωνάζουν
κι είμαι, λένε, τρομερή!!!

7. Χαράζουμε στην αυλή ή στο πάτωμα του νηπιαγωγείου τον Λαβύρινθο (βλ. φύλλο εργασίας νηπίου) και ζητάμε από τα παιδιά να περπατήσουν και να βρουν το δρόμο που οδηγεί στα γερά δόντια.

Άσκηση για το τετράδιο εργασίας του νηπίου

Δίνουμε στα παιδιά ένα παιχνίδι "Λαβύρινθο" και ζητάμε να βρουν τον σωστό δρόμο που οδηγεί στα "Γερά Δόντια".

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

1. Άλκηστις: *Κουκλοθέατρο, 58 σενάρια φοιτητών Π.Τ.Ν. Θεσ/νίκης*, 1994, εκδ. Ελληνικά Γράμματα.

9Α. Σωματική Άσκηση

Θέμα: Η σημασία της σωματικής άσκησης στην υγεία.

Σκοπός: Να καταλάβουν τα παιδιά ότι η σωματική άσκηση είναι απαραίτητη για την υγεία του ανθρώπου.

Ερεθίσματα - δημιουργία κατάστασης προβληματισμού: Εμπλουτίζουμε τη "γωνιά παρατήρησης" με εικόνες: παιδιών που αθλούνται, οργάνων γυμναστικής, αθλημάτων, παιδιών που κάθονται μπροστά στη τηλεόραση κ.λ.π. Η νηπιαγωγός θέτει ερωτήματα/προβληματίζει τα παιδιά πάνω στις συγκεκριμένες δραστηριότητες.

Π.χ. Πότε είμαστε πιο δυνατά παιδιά όταν αθλούμαστε ή όταν καθόμαστε για ώρες μπροστά στη τηλεόραση;

Επί πλέον εισάγει μια κατάσταση προβληματισμού πάνω στη σωστή σωματική άσκηση. Π.χ. Μπορούμε να τρέξουμε με τα χέρια στη τσέπη; Μπορούμε να τρέξουμε εύκολα όταν σηκώνουμε βάρος;

Στη συνέχεια προτείνει στα παιδιά να φορέσουν τις τσάντες τους και να δοκιμάσουν να τρέξουν με αυτές ή χωρίς αυτές. Θέτει ερωτήματα όπως:

Πότε κουραστήκατε περισσότερο;

Ενδεικτικές δραστηριότητες

1. Από εικόνες περιοδικών ή κατασκευές των παιδιών με πλαστελίνη ή πηλό κατασκευάζουμε πόστερ με αθλήματα.

Υλικά: χαρτόνι, περιοδικά, ψαλίδι, κόλα, πλαστελίνη, πηλός.

2. Ψυχοκινητικές δραστηριότητες: Με υπόκρουση κλασσικής μουσικής ή με ήχους του ταμπουρίνου τα νήπια κινούνται ελεύθερα στο χώρο.

Ακολουθούν παιχνίδια με μπάλες, σχοινάκια, κορδέλες, αναρριχήσεις, σύρσιμο πάνω σε πάγκους, όπως προτείνονται στο Βιβλίο δραστηριοτήτων του Νηπιαγωγείου.

Μπορούμε επίσης να χρησιμοποιήσουμε τις κασέτες της Μαρίας Κυνηγού, Τραγουδώ και Γυμνάζομαι.

Υλικά: μαγνητόφωνο, ταμπουρίνο, μπάλες, σχοινάκια, κ.λ.π. , κασέτες.

3. Ψυχοκινητικό παιχνίδι: Τα νήπια είναι ξαπλωμένα στο πάτωμα. Ένα νήπιο (ο αρχηγός μάγος) κρατάει στα χέρια του ένα μαγικό ραβδί (μπορεί να είναι ένα κομμάτι ύφασμα). Γυρνά γύρω από τα νήπια που βρίσκονται στο πάτωμα και ακουμπάει με το ραβδί του τα μέλη των νηπίων που αυτός επιθυμεί να κινήσουν (σ' άλλο ακουμπά το ένα χέρι, σ' άλλο το ένα πόδι, το κεφάλι.). Επίσης για ανάλογες δραστηριότητες μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το βιβλίο Θεατρική Αγωγή, ΟΕΔΒ, σελ. 37-43.

4. Επίσκεψη σε κοντινό γυμναστήριο.

5. Παντομίμα: Κάθε νήπιο με παντομίμα παρουσιάζει το άθλημα που του αρέσει.

6. Οργάνωση αγώνων (τρέξιμο, πηδήματα, τσουβαλοδρομίες, ποδόσφαιρο, μπάσκετ κ.α.) στο νηπιαγωγείο, σε συνεργασία, ίσως, με τα παιδιά της πρώτης τάξης του γειτονικού δημοτικού σχολείου.

(Στις δραστηριότητες αυτές δεν παραλείπουμε να επιβραβεύουμε όλα τα παιδιά που συμμετέχουν. Η συμμετοχή και η συνεργασία έχει την μεγαλύτερη σημασία και όχι η νίκη.)



Ασκήσεις για το τετράδιο εργασίας του νηπίου

1. Δίνουμε στα παιδιά διάφορα αντικείμενα. Ζητάμε να βρουν τα αντικείμενα που χρησιμοποιούν για να γυμνάσουν το σώμα τους και να τα ζωγραφίσουν.
2. Δίνουμε στα παιδιά ζωγραφισμένες τρεις διαφορετικές ασκήσεις γυμναστικής που θυμίζουν αεροπλάνο, σαλιγκάρι, βαρκούλα. Ζητάμε να τις αντιστοιχίσουν.

10Α. Καρδιά και πνεύμονες

Θέμα: Καρδιά και πνεύμονες - Η λειτουργία τους.

Σκοπός: Να καταλάβουν τα παιδιά ότι η καρδιά και οι πνεύμονες παίζουν σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της υγείας του ανθρώπου.

Αφόρμηση μπορούμε να πάρουμε από μια αφίσα που έχουμε τοποθετήσει σε περιορισμένη θέση του νηπιαγωγείου και εικονίζει πάνω σε μια ανθρώπινη φιγούρα την καρδιά, τις φλέβες και τις αρτηρίες καθώς και τους πνεύμονες.

Ενδεικτικές δραστηριότητες

1. Μετά από κάποιες έντονες κινητικές δραστηριότητες π. χ. πηδήματα σε στεφάνια, προτείνουμε στα νήπια να χαλαρώσουν και να βάλουν το χέρι στη καρδιά ώστε να νιώσουν τους δυνατούς χτύπους της και στη συνέχεια πάνω στη κοιλιά ώστε να αντιληφθούν τις κινήσεις αναπνοής. Κατόπιν, τοποθετούν στο στήθος τους ένα ελαφρύ αντικείμενο και αναπνέοντας το παρατηρούν να ανεβοκατεβαίνει.
2. Σε μεγάλο χαρτί του μέτρου που είναι τοποθετημένο στο πάτωμα του νηπιαγωγείου, η νηπιαγωγός ζωγραφίζει μια τεράστια ανθρώπινη φιγούρα, τη καρδιά και τις φλέβες και παρουσιάζει στα νήπια τη κίνηση του αίματος με κόκκινες κορδέλες. Στη συνέχεια ενθαρρύνει τα νήπια να αναπαραστήσουν και τα ίδια την κίνηση χρησιμοποιώντας κόκκινες μπίλιες.
Υλικά: χαρτί του μέτρου, μαρκαδόροι, κόκκινο γκοφρέ ή φόδρα, μπίλιες.
3. Τα νήπια προσποιούνται ότι κρατούν στο χέρι τους ένα κεράκι και φυσούν (εκπνέουν) για να το σβήσουν ή ότι κρατούν ένα λουλούδι και το μυρίζουν (εισπνέουν). Στην εκπνοή μπορούν να χρησιμοποιήσουν καθρέπτη ώστε να αντιληφθούν τον αέρα που βγαίνει από τους πνεύμονες.
4. Η νηπιαγωγός μοιράζει στα νήπια μπαλόνια και τα παροτρύνει να τα φουσκώσουν.
5. Βλέπουμε εικόνες με δύτες. Εισάγεται ο προβληματισμός σχετικά με τον τρόπο που αναπνέουν οι άνθρωποι μέσα στο νερό.

Συζητάμε για τους αναπνευστήρες και ενθαρρύνουμε τα νήπια να αναπνεύσουν χρησιμοποιώντας έναν αναπνευστήρα.

6. Διαβάζουμε και δραματοποιούμε τα ποιήματα:

Μια σταγόνα αίμα

Είμαι μια σταγόνα αίμα
κι έχω δύσκολη δουλειά,
στο χεράκι σας να πάω
και μετά στο ποδαράκι
στο στομάχι
στη κοιλιά
στο κεφάλι και στ' αυτιά.

Αχ! κουράζομαι, δε λέω,
κι όταν όλο το σώμα σας γυρίσω
στη καρδιά θα επιστρέψω,
εκεί θα πλυθώ, θ' αλλάξω
θα καθαριστώ πολύ
και μετά θα ξαναρχίσω
το ταξίδι από την αρχή!!!



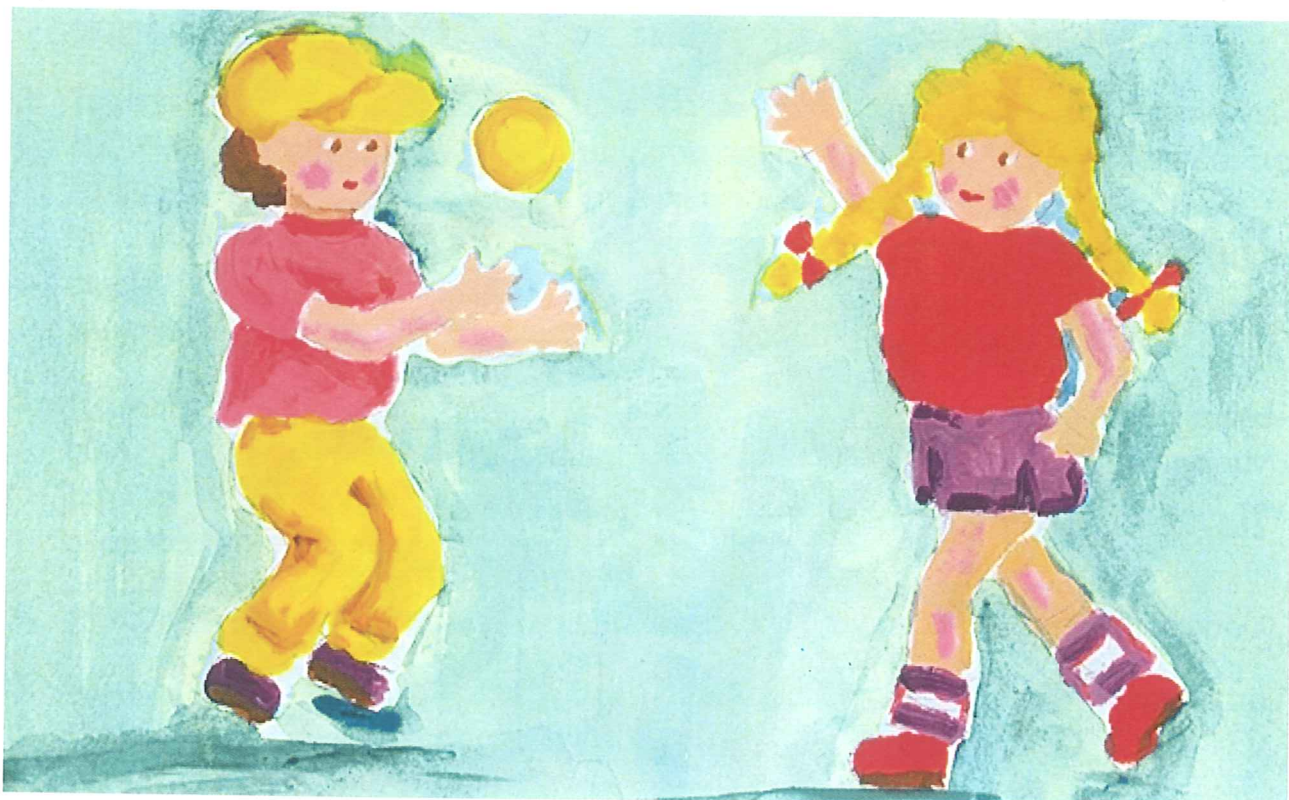
Η καρδούλα

Καρδούλα είναι τ' όνομά μου
κι είμαι εκεί δα στο στήθος,
δεν με βλέπετε, το ξέρω,
μα με νιώθετε απ' το κτύπο

Όλη μέρα κι όλη νύχτα,
εγώ ξέρετε, δουλεύω,
και το αίμα εγώ στέλνω
στο σώμα απ' άκρη σ' άκρη.

Είμαι σαν το ρολογάκι
που χτυπάει συνεχώς
κι η δική μου μπαταρία
είν' αυτό που λέμε ΥΓΕΙΑ.

Δεν κουράζομαι καθόλου
κι έχω κέφι πιο πολύ
όταν κάνετε παρέα
με την πιο καλή μου φίλη
την κυρά ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ!!!



Οι πνεύμονες

Μες στο σώμα μας παιδιά,
λίγο πάνω απ' την καρδιά
δεξιά και αριστερά
είν' οι πνεύμονες, σωστά;

Μοιάζουν, λένε οι γιατροί,
με σφουγγάρια ζωντανά
κι έχουν μόνη τους δουλειά
τον αέρα, που η μύτη μας ΕΙΣΠΝΕΕΙ
εκεί να τον διαλέγουν
και μονάχα τ' ΟΞΥΓΟΝΟ,
στην καρδούλα μας να στέλνουν.

Και τον άλλο τον αέρα
πίσω πάλι τον(ε) διώχνουν
και ... τονίζουν οι ειδικοί
βγαίνει με την ΕΚΠΝΟΗ!

Συμπληρώνουμε τη "Γωνιά Υγείας" με το καινούριο εποπτικό υλικό, κούκλες, εκθέματα κ.λ.π.

Άσκηση για το τετράδιο εργασίας του νηπίου

Δίνουμε στο νήπιο ένα περίγραμμα χεριού. Ζητάμε την πορεία μιας σταγόνας αίματος.

Ενδεικτική βιβλιογραφία για τις ενότητες, Σωματική άσκηση, Καρδιά και Πνεύμονες.

1. Ράινερ Κλερ, *Το σώμα μας*, 1989, εκδ. Α.Σ.Ε.
2. Ράινερ Κλερ, *Μην καταστρέφεις το σώμα σου*, 1989, εκδ. Α.Σ.Ε.
3. *Ο Αόρατος Κόσμος* (σειρά), εκδ. Πατάκη
α) *Η κυκλοφορία του αίματος*

Γνώρισε το σώμα σου

Διατροφή και υγεία

Τετράδιο εργασιών των νηπίων

Αργυρώ Δαγκωνάκη

Αναστασία Διακάτου

Μένη Τσίγκρα

Γιάννης Μανιός

Το τεύχος αυτό βασίστηκε στο βιβλίο της American Health Foundation

“Γνώρισε το σώμα σου”

και στο “Health for Life” (Richmond et al., Scott, Foresman and Co, 1987)

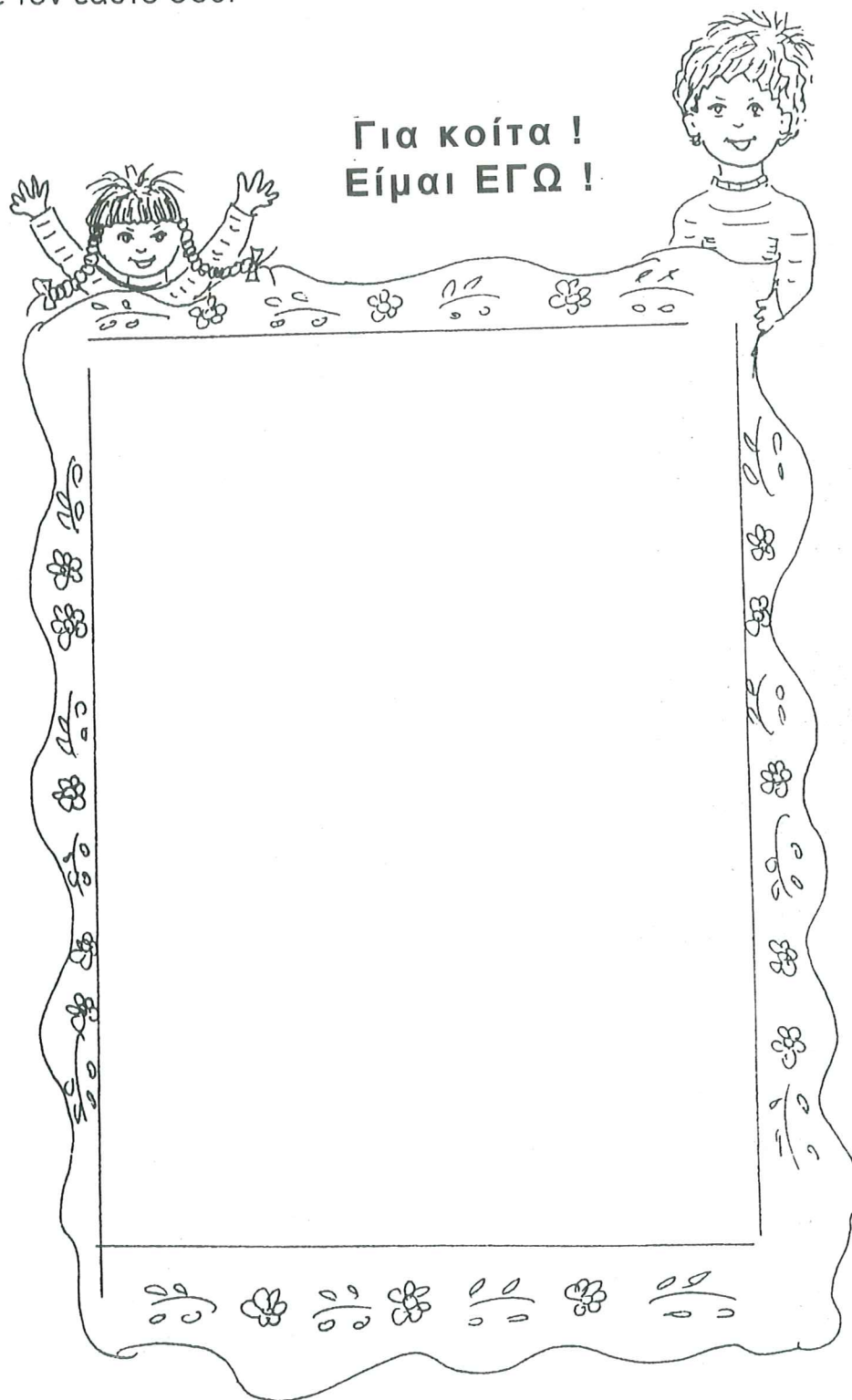
1B. Μαθαίνω να φροντίζω το σώμα μου

Προσέχω τις παρακάτω ενέργειες. βάζω σε κύκλο και χρωματίζω όποια απ' αυτές κάνω κάθε πρωί.



1B. Παίρνω αποφάσεις για την υγεία μου

Ζωγράφισε τον εαυτό σου.



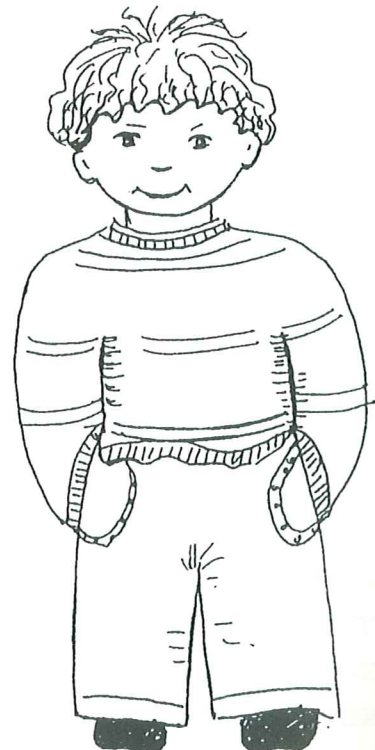
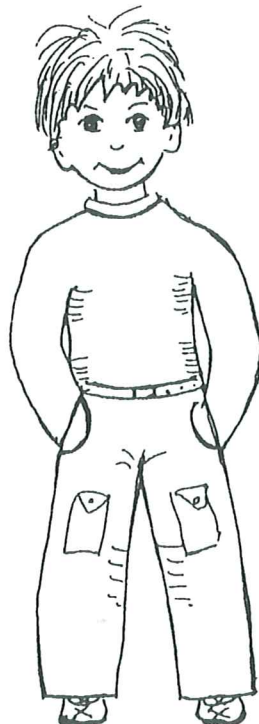
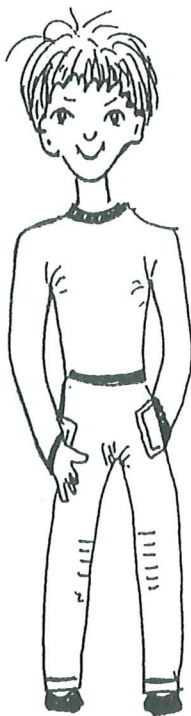
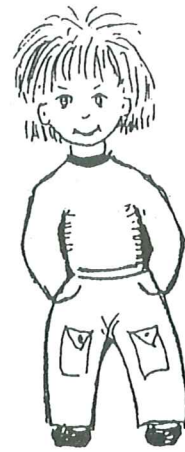
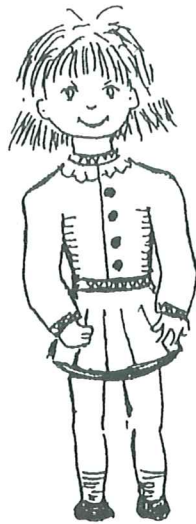
2Α. Παίρνω αποφάσεις για την υγεία μου

Συμπλήρωσε το σώμα στο προσωπάκι που προτιμάς.



3Α. Ελεγχος Υγείας. Μέτρηση βάρους και ύψους

Ζωγράφισε στην πρώτη σειρά το πιο ψηλό και στη δεύτερη το πιο αδύνατο παιδάκι.



ΜΗΝΥΜΑ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ (I)

ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Στη διάρκεια του πρώτου μήνα οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες στον χώρο του Νηπιαγωγείου περιελάμβαναν μια σειρά από μαθήματα - παιχνίδια που στόχο είχαν να μάθουν στα παιδιά να αναγνωρίζουν ότι κάθε παιδί είναι διαφορετικό και ξεχωριστό, ότι πρέπει να φροντίζουμε καθημερινά το σώμα μας και να μιλάμε για τα συναισθήματά μας.

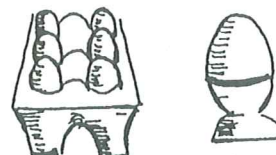
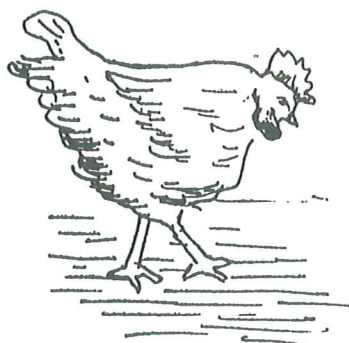
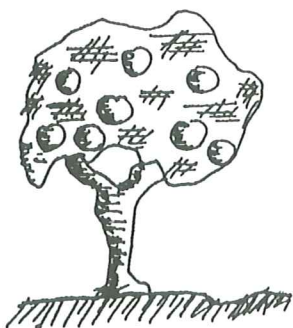
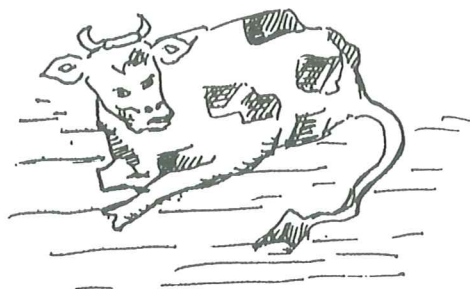
Τα πρώτα χρόνια της ζωής τα παιδιά σχηματίζουν μια εικόνα για τον εαυτό τους, μια εικόνα που θα αποτελέσει τη βάση για την ανάπτυξη ή όχι της αυτοεκτίμησής τους. Το έργο των γονέων και των δασκάλων είναι να βοηθήσουμε ώστε αυτή η εικόνα να είναι θετική. Αυτό που επιζητούμε είναι τα παιδιά να νιώθουν ικανά να τα βγάλουν πέρα με καινούργιες καταστάσεις ή προβλήματα, με άλλα λόγια να έχουν αυτοπεποίθηση. Το πρώτο βήμα για το χτίσιμο της αυτοπεποίθησής τους είναι να βοηθήσουμε να νιώθουν όμορφα με τον εαυτό τους. Ο έπαινος και η ενθάρρυνση βοηθά τα παιδιά να δοκιμάζουν καινούργια πράγματα. Η αίσθηση ότι έχουν και αυτά κάτι να προσφέρουν στο σπίτι, στο σχολείο και στο παιχνίδι, τους δίνει ένα αίσθημα αξίας και βοηθά στην ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης.

Μερικές πρακτικές συμβουλές

- Στο σπίτι να αναθέτετε στα παιδιά απλά πράγματα, όπως να μαζεύουν τα παιχνίδιά τους, να κρεμούν τα ρούχα τους ή να σας βοηθούν σε κάτι που κάνετε, και να τα επαινείτε όταν το κάνουν, έστω και αν στην πορεία κάνουν μερικά λάθη.
- Οποτε είναι δυνατόν, αφήνετε να παίρνουν αποφάσεις που τα αφορούν. Όπως, να αποφασίζουν τι θα φορέσουν, να διαλέγουν ποιά ιστορία θα τους διαβάσετε, ή σε ποιο μέρος προτιμούν να παίξουν.
- Θα πρέπει να αποφεύγετε να κάνετε συγκρίσεις ανάμεσα στο παιδί και τα αδέρφια του ή άλλα παιδιά. Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι η προσπάθεια είναι πολύ πιο σημαντική από το αποτέλεσμα.
- Χρησιμοποιείτε πιο συχνά έπαινο για την καλή συμπεριφορά, καθώς βοηθά πολύ περισσότερο, από την αρνητική κριτική για την μη καλή συμπεριφορά. Η διαρκής επίπληξη κάνει το παιδί να νιώθει ότι δεν μπορεί να καταφέρει να κάνει κάτι σωστά.

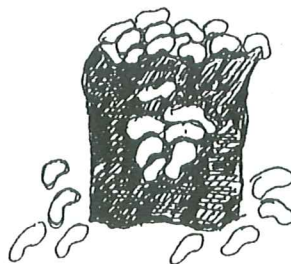
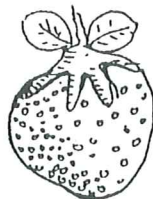
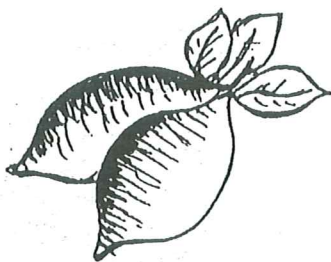
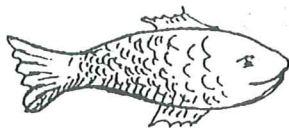
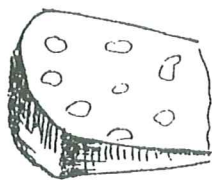
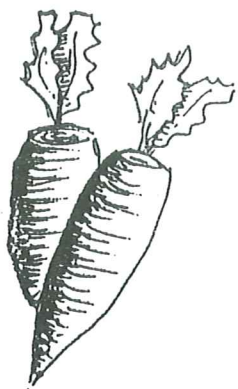
4Α, Β, Γ. Από που παίρνουμε τα τρόφιμά μας

Από που παίρνουμε τα πορτοκάλια, το κρέας και το γάλα, τα αυγά και το ψωμί;



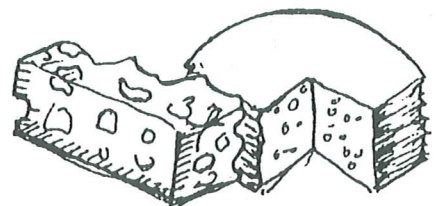
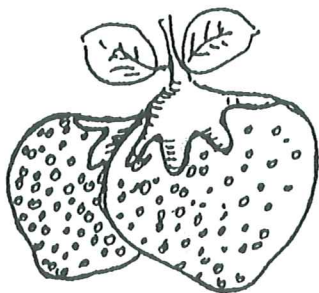
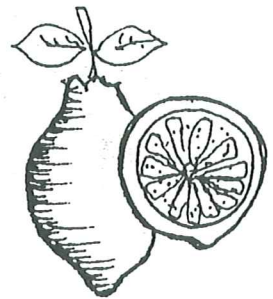
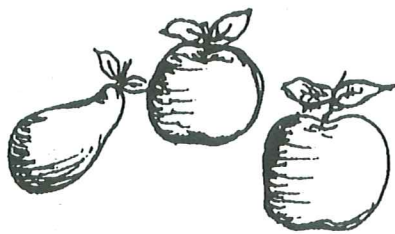
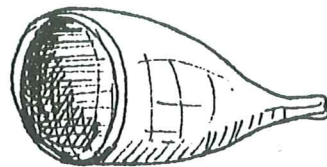
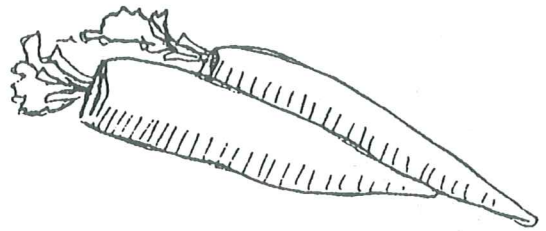
4Α, Β, Γ. Από που παίρνουμε τα τρόφιμά μας

Βάλε μέσα σε σχοινάκια τα τρόφιμα που παίρνουμε από τα φυτά, τα τρόφιμα που παίρνουμε από τα ζώα και τα τρόφιμα που φτιάχνει ο άνθρωπος.




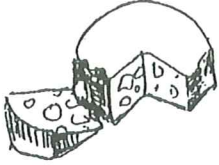
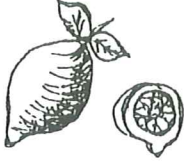

5Α. Κάθε ένα από τα τρόφιμα έχει το δικό τους χρώμα

Χρωματίστε τα τρόφιμα με το χρώμα που έχουν στη φύση.



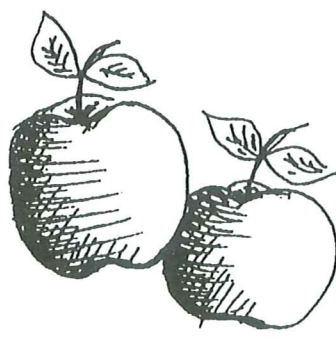
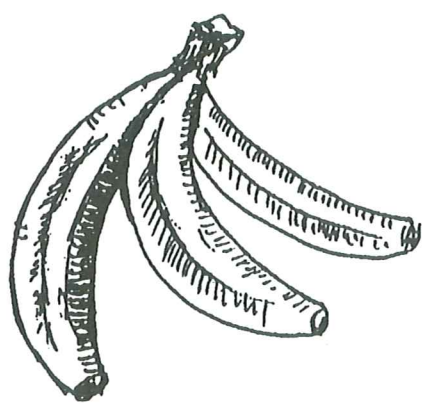
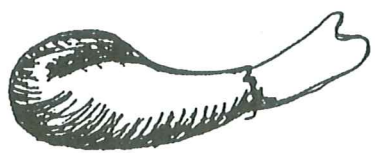
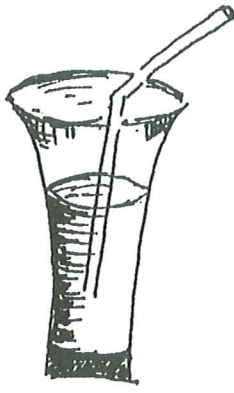
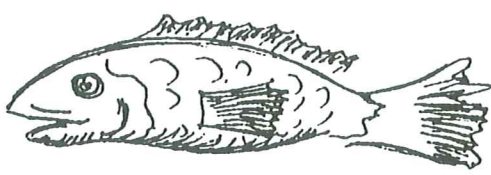
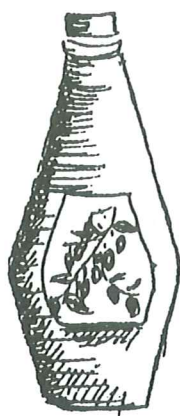
5B. Κάθε ένα από τα τρόφιμα έχει τη δική του γεύση

Συμπλήρωσε τον πίνακα με εικόνες από γλυκά, αλμυρά, ξινά και πικρά τρόφιμα.

γλυκά	αλμυρά	ξινά	πικρά
			

5Γ. Υγρά και στερεά

Βάλε μέσα σε σχοινάκι τα υγρά και τα στερεά τρόφιμα.



6Α. Προτιμήσεις στα τρόφιμα

Κόψε φωτογραφίες από τρόφιμα που σου αρέσουν και κόλλησέ τα στο πιάτο της εικόνας.



ΜΗΝΥΜΑ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ (II)

ΣΩΣΤΗ ΕΠΙΛΟΓΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

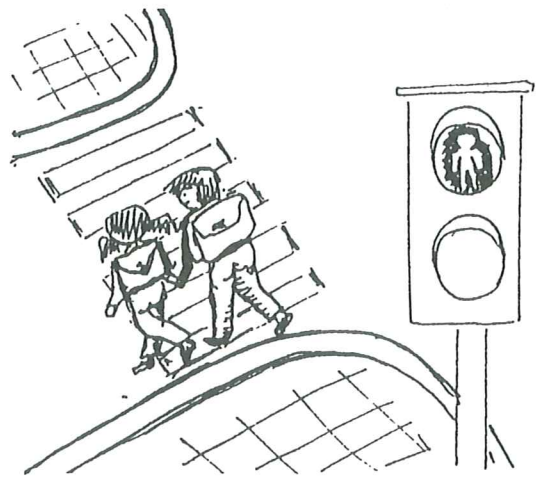
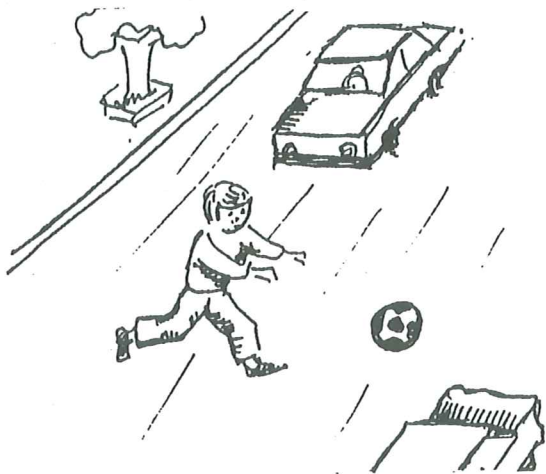
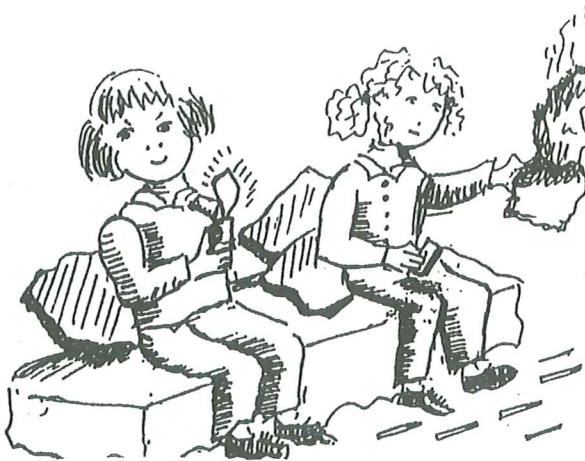
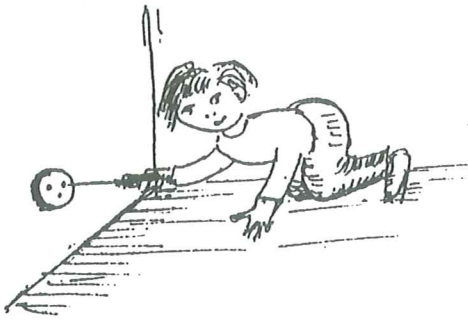
Στα προηγούμενα μαθήματα τα παιδιά ασχολήθηκαν με τη διατροφή. Από τις ασκήσεις έμαθαν από που παίρνουμε την τροφή μας, σε τι μας βοηθά, πόσα είδη τροφών έχουμε και ότι, παρά τις προτιμήσεις τους, πρέπει να μάθουν να τρώνε απ'όλα τα τρόφιμα για να είναι υγιή.

Μερικές πρακτικές συμβουλές

- Μην αφήνετε τη διατροφή της οικογένειας στην τύχη αλλά σχεδιάζετε το μενού όλης της εβδομάδας, επιτρέποντας στο παιδί σας να πάρει κάποιες πρωτοβουλίες και να προτείνει κάποια φαγητά.
- Ενισχύστε την τάση του παιδιού να δοκιμάζει καινούργιες τροφές.
- Όταν δοκιμάζει κάτι νέο, ρωτήστε το για τη γεύση, το χρώμα ή την οσμή του.
- Μην παραβλέπετε την αξία του πρωϊνού. Είναι καλό να ξυπνάτε λίγο νωρίτερα ώστε να υπάρχει χρόνος να έχει ένα καλό πρωϊνό όλη η οικογένεια μαζί. Αυτό αποτελεί το καλύτερο παράδειγμα για το παιδί. Όταν όλη η οικογένεια τρώει πρωϊνό μαζί, είναι πιο πιθανό ότι θα θέλει και εκείνο να καθήσει στο τραπέζι και δεν θα χρειαστεί να αγοράσει ακατάλληλα τρόφιμα από το σχολείο.
- Μ'αυτό τον τρόπο θα αποτρέψετε την αγορά τροφών που βλάπτουν την υγεία όπως - γαριδάκια, τσιπς, μπισκότα, καραμέλες - και από την υπερβολική χρήση γλυκών, παγωτών, αναψυκτικών.
- Ειδικά σ'αυτή την τόσο νεαρή ηλικία δεν θα πρέπει να δίνετε χρήματα για να αγοράζει ότι θέλει από περίπτερο ή κυλικείο. Αν θέλει μπορεί να πάρει από το σπίτι μαζί του φρούτα, καρότα, ξηρούς καρπούς, σάντουιτς, σταφίδες, σύκα ή άλλα θρεπτικά τρόφιμα για να φάει όταν πεινάσει.

7Α. Προφύλαξη και ασφάλεια

Τι συμβαίνει στις παρακάτω εικόνες;



ΜΗΝΥΜΑ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ (III)

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

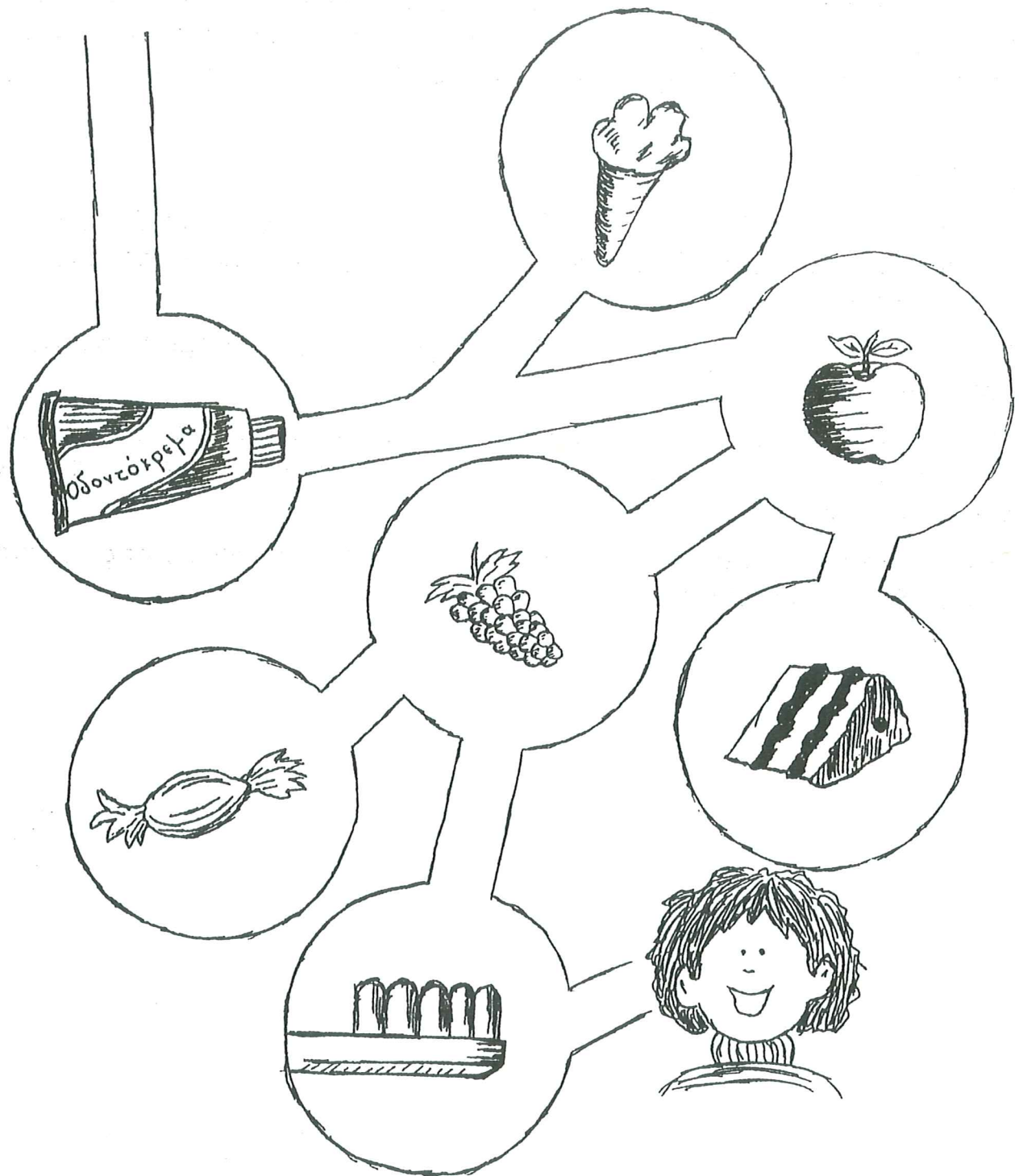
Τα παιδιά έμαθαν ότι είναι σημαντικό να προσέχουν στη χρήση επικίνδυνων εργαλείων, καθώς και με ποιούς τρόπους να προφυλάσσουν τον εαυτό τους από συνηθισμένα ατυχήματα.

Μερικές πρακτικές συμβουλές

- Το παιδί θα πρέπει να μάθει να ζητά τη βοήθειά σας για να πιάσει κάποιο αντικείμενο που βρίσκεται ψηλά, παρά να σκαρφαλώνει μόνο του προσπαθώντας να το πιάσει.
- Θα πρέπει να απομακρύνετε ή να κρατάτε κλειδωμένα επικίνδυνα φάρμακα, υλικά καθαρισμού και γενικά αντικείμενα ή ουσίες που είναι επικίνδυνα για τα παιδιά.
- Ηλεκτρικά καλώδια και μπρίζες πρέπει να καλύπτονται ή να μην είναι προσιτά στο παιδί και προστατευτικά κάγκελα να το απομονώνουν από επικίνδυνους χώρους ή σκάλες. Μπορεί το σπίτι μας να μην είναι τόσο όμορφα στολισμένο όσο θα θέλαμε, όμως η υγεία του παιδιού προέχει και πρέπει να την προφυλάξουμε.
- Επίσης όταν κυκλοφορείτε στο δρόμο, θυμηθείτε ότι αποτελείτε το πιο ζωντανό παράδειγμα για τα παιδιά σας. Το παιδί πρέπει να μαθαίνει να σταματά πάντα και να ελέγχει καλά την κίνηση πριν διασχίσει το δρόμο. Να περπατά πάντα πάνω στο πεζοδρόμιο. Να ακολουθεί τις διαβάσεις των πεζών περνώντας μόνο όταν το πράσινο φως είναι αναμμένο και στο αυτοκίνητο να δένει τη ζώνη ασφαλείας.

8B. Υγιεινή των δοντιών

Βρες το δρόμο που οδηγεί στα γερά δόντια.



ΜΗΝΥΜΑ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ (IV)

ΟΔΟΝΤΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

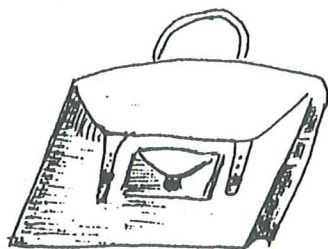
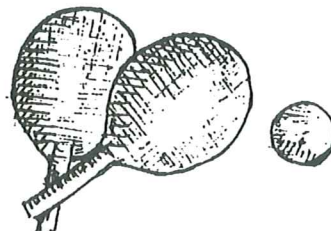
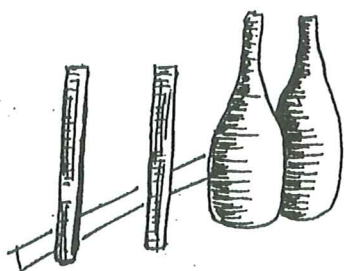
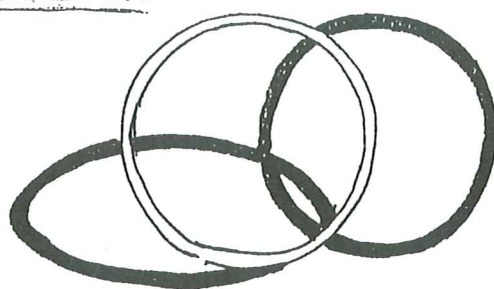
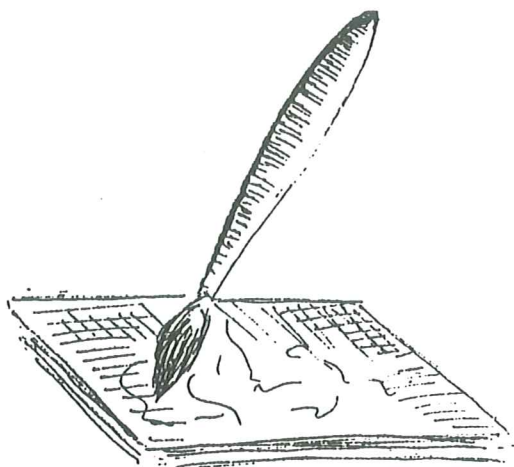
Τα παιδιά έμαθαν ότι είναι σημαντικό να φροντίζουμε τα δόντια μας για να μπορούμε να μασάμε καλά την τροφή μας και να έχουμε ωραίο χαμόγελο. Επίσης διδάχτηκαν με ποιό τρόπο πρέπει να βουρτσίζουμε τα δόντια μας.

Μερικές πρακτικές συμβουλές

- Θα πρέπει να βοηθήσετε το παιδί να δει το βούρτισμα των δοντιών σαν παιχνίδι. Το παιδί μπορεί να επιλέξει μόνο του το χρώμα της οδοντόβουρτσας και τη γεύση της οδοντόπαστας.
- Ελέγξετέ το όταν βουρτσίζει τα δόντια του να δείτε αν έμαθε σωστά τις ενέργειες που πρέπει να κάνει.
- Μην το φοβίζετε με τον οδοντογιατρό. Αντίθετα, προσπαθείστε να του μάθετε ότι ο γιατρός είναι ο καλύτερός μας φίλος γιατί μας φροντίζει όταν δεν νιώθουμε καλά.
- Γίνετε ο ίδιος παράδειγμα στο παιδί, βουρτσίζοντας τα δόντια σας μπροστά του, μετά από τα γεύματα.

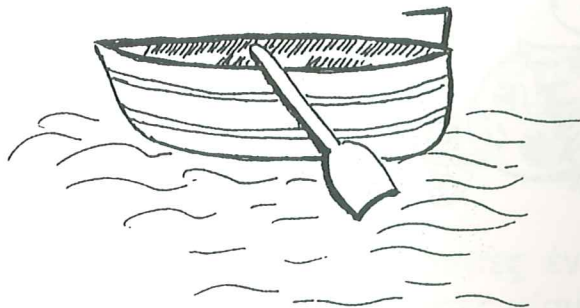
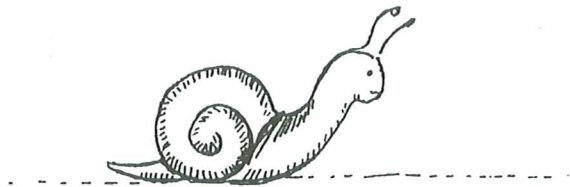
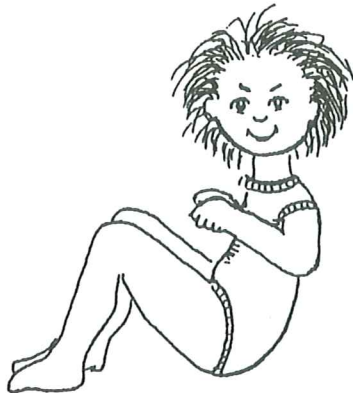
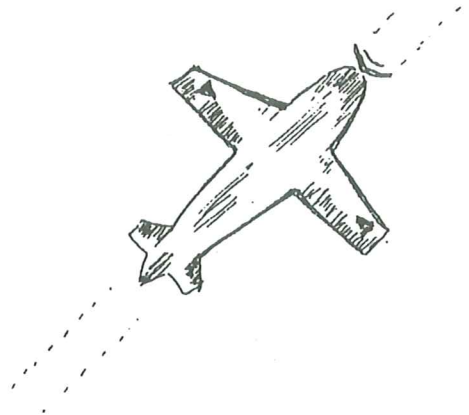
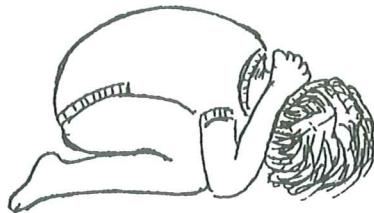
9Α. Σωματική άσκηση

Βρες τα αντικείμενα που χρησιμοποιούμε για να γυμνάσουμε το σώμα μας και χρωμάτισέ τα.



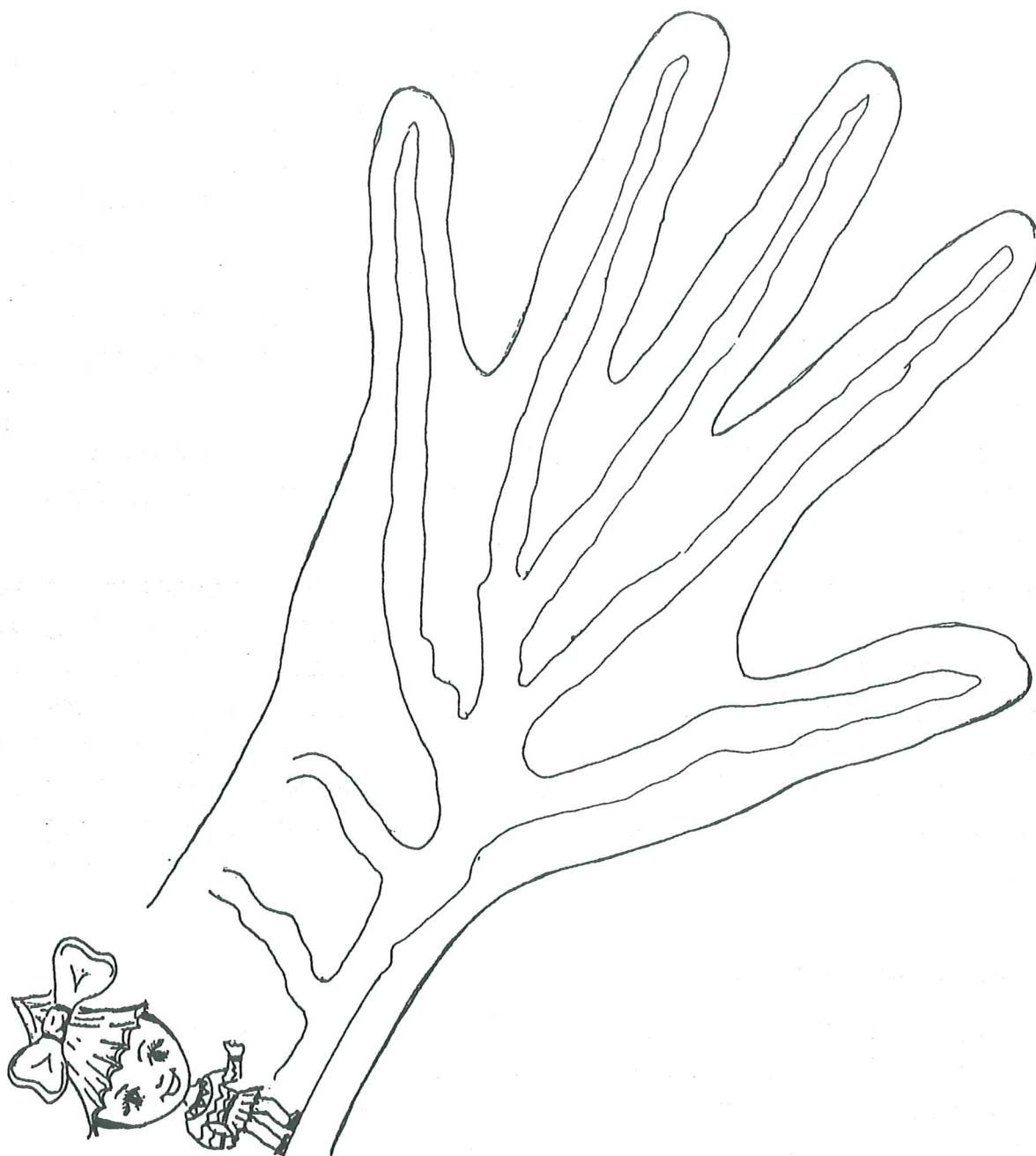
9Α. Σωματική άσκηση

Τι σας θυμίζουν οι ασκήσεις των παιδιών;
Αντιστοιχίστε και χρωματίστε.



10Α. Καρδιά και πνεύμονες

Χρωμάτισε με κόκκινο χρώμα τον δρόμο που θ'ακολουθήσει η Σταγονούλα για να φτάσει τα δάχτυλα του χεριού.



ΜΗΝΥΜΑ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ (V)

Σωματική άσκηση

Τα παιδιά έμαθαν για το ρόλο της σωματικής άσκησης στην ενδυνάμωση των μυών, στην προαγωγή και διατήρηση της καλής υγείας κι'ακόμη για τη συμβολή της στη σωστή και αρμονική ανάπτυξη του σώματος.

Ο κύριος λόγος, όμως, για τον οποίο η σωματική άσκηση ενσωματώνεται σ'ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας μικρών παιδιών, θα πρέπει να γνωρίζετε, πως είναι ο καθοριστικός ρόλος τον οποίο αυτή, μαζί με τη σωστή διατροφή, διαδραματίζουν στην καλή λειτουργία του καρδιοαναπνευστικού συστήματος και στην πρόληψη της παχυσαρκίας, της αθηροσκλήρωσης και κατ'επέκταση των καρδιαγγειακών νοσημάτων αργότερα στη ζωή. Εξοικίωση των παιδιών στις διάφορες μορφές σωματικής άσκησης από τα πρώτα χρόνια της ζωής τους αυξάνει την πιθανότητα υιοθέτησης της άσκησης, με όλες τις θετικές επιδράσεις που την συνοδεύουν, και κατά την ενηλικίωση.

Αυτές όμως, οι έννοιες ασφαλώς δεν αναφέρθηκαν και δεν ήταν δυνατόν να αναφερθούν στα παιδιά. Σ'αυτά δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση στο ρόλο της άσκησης στη διαμόρφωση όμορφου και δυνατού σώματος.

Η σωματική άσκηση, εκτός από τις παραπάνω μακροπρόθεσμες θετικές επιδράσεις, συντελεί στην συναισθηματική ωρίμανση, την κοινωνική εξέλιξη και στην διαμόρφωση της προσωπικότητας του παιδιού. Ενισχύει την αυτοπεποίθηση και συμβάλλει στην ισόρροπη και ολόπλευρη ανάπτυξη του. Το ομαδικό παιχνίδι και ο αθλητισμός αποτελούν, γι' αυτή την ηλικία τον καλύτερο τρόπο επικοινωνίας του παιδιού, ένταξης του στις διάφορες κοινωνικές ομάδες (σχολείο, οικογένεια, κ.λ.π.) βίωσης και αποδοχής των όρων άμιλλας και συνεργασίας.

Μερικές πρακτικές συμβουλές

- Εντονες δραστηριότητες παρατεταμένης διάρκειας, όπως είναι το τρέξιμο, το κολύμπι, η ποδηλασία, η γυμνασική, το σκοινάκι και γενικά κάθε μορφή ομαδικής άσκησης σε ασφαλείς χώρους εκτός σπιτιού, είναι κατάλληλες γι'αυτή την ηλικία.
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας για συμμετοχή σε δραστηριότητες έντονες ή λιγότερο έντονες, αν οι τελευταίες είναι περισσότερο ευχάριστες γι'αυτά. Έχει

ιδιαίτερη σημασία τα παιδιά να χαίρονται για τη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες που τα ίδια έχουν διαλέξει γιατί μόνο έτσι θα θελήσουν να τις επαναλάβουν ξανά και ξανά.

- Σ' αυτή την ηλικία δεν έχει τόσο μεγάλη σημασία η ένταση ή η πολυπλοκότητα της δραστηριότητας στην οποία επιδίδεται ένα παιδί, αλλά η ίδια η συμμετοχή του και η χαρά που παίρνει απ'αυτήν.
- Μην αποθαρρύνετε τα παιδιά σας από δραστηριότητες που τα κάνουν να λαχανιάζουν και να ιδρώνουν με το φόβο μήπως και αρρωστήσουν. Μπορείτε να τα προστατεύσετε ντύνοντας τα κατάλληλα.
- Δείξτε ενδιαφέρον για τις δραστηριότητες που συμμετέχουν τα παιδιά σας και για τις επιδόσεις τους σ'αυτές και επιβραβεύστε την προσπάθεια τους ανεξάρτητα από το βαθμό της επιτυχίας τους. Μην ξεχνάτε πως χάρη σε εσάς τα παιδιά σας έχουν ήδη κατακτήσει τη δυσκολότερη όλων των κινητικών δραστηριοτήτων, το περπάτημα.
- Τέλος, η δική σας συμμετοχή σε κάποιες δραστηριότητες των παιδιών σας, όπως είναι το τρέξιμο, το κολύμπι, η ποδηλασία, κ.ά. τις κάνει περισσότερο ευχάριστες γι'αυτά και ενισχύει το μήνυμα της σημαντικότητας της άσκησης για υγιές και όμορφο σώμα, μέσα από το δικό σας παράδειγμα.