







Α' ΤΑΞΗ

Φαγητό και υγεία

Βιβλίο ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ

Α' τάξη

Φαγητό και υγεία

Ενδεικτικός χρόνος, Προτεινόμενη πορεία	Σταθμός ανεξάρτητης μελέτης 	Σταθμός εκπ/κού 	Σταθμός συνεργασίας 	Σταθμός τεχνολογία ς 
20' 1η δραστηριότητα		Φ.Ο., A1, A2		
20' 2η δραστηριότητα			Φ.Ο., A1, A2	
15' 3η δραστηριότητα	A1	Φ.Ο., A2		
20' 4η δραστηριότητα			Φ.Ο., A1, A2	
20' 5η δραστηριότητα	Φ.Ο., A1, A2			
20' 6η δραστηριότητα	Φ.Ο.	A2		A1
20' 7η δραστηριότητα		Φ.Ο., A1, A2		

1η δραστηριότητα, 20'

Περιγραφή

Εισαγωγή στο θέμα της ενότητας.



Τα παιδιά, κρατάνε μία κάρτα Bingo και πρέπει να βρουν 3 παιδιά στην τάξη τους που να τους αρέσει ένα συγκεκριμένο φαγητό που αναγράφεται στην κάρτα.

Όταν κάποιος παιδί συμπληρώσει μια σειρά οριζόντια ή κάθετα, τότε φωνάζει bingo!

Φ.Ο., Α2 και Α1: κρατάνε την ίδια κάρτα. Για υποστήριξη στα παιδιά του Α1, η κάρτα περιλαμβάνει και εικόνες.

Είναι πιθανόν για κάποιες δηλώσεις να μην υπάρχουν 3 παιδιά στην τάξη. Μετά από μερικά λεπτά σταματάμε το παιχνίδι και συζητάμε με βάση ερωτήσεις όπως:

- Πόσο εύκολο ή δύσκολο ήταν να βρείτε παιδιά που...;
- Θα διασκεδάσαμε τόσο άραγε αν άρεσαν σε όλους τα ίδια φαγητά;

Σημείωση: η δραστηριότητα προσαρμόστηκε και λήφθηκε από το βιβλίο «Ανακαλύπτοντας τον ελέφαντα», σελ. 49-50 (https://archeia.moec.gov.cy/sd/299/anakalyptontas_ton_elfanta.pdf)

Γλωσσική δεξιότητα

Λεξιλόγιο

Ικανότητα δημοκρατικού πολιτισμού

Συνεργασία και υποστήριξη σε όλους/ες για να συμμετέχουν ισότιμα στη δραστηριότητα

Είδος δραστηριότητας

Συνεργασία

Μαθησιακό αποτέλεσμα

Κατονομάζω

Σύνδεση με ΑΠΣ & Πλαίσια

Πρόκειται για δραστηριότητα αφόρμησης για όλα τα παιδιά όλων των επιπέδων ελληνομάθειας, για τη θεματική «Φαγητό και υγεία».

- 1) Κινούμαι στην τάξη, για να βρω 3 παιδιά που τους αρέσουν τα παρακάτω (βλέπω τον πίνακα στην επόμενη σελίδα).
- 2) Εάν συμπληρώσω μία γραμμή, **οριζόντια** ή **κάθετα** ή **διαγώνια** φωνάζω bingo.

Παράδειγμα:

Κωδικός
F.IS.1.

Σταθμός
Εκπ/κού

- 3) Συνεχίζω στο παιχνίδι απαντώντας στις ερωτήσεις των άλλων παιδιών.
- 4) Μετά απαντώ:
 - Πόσο εύκολο ή δύσκολο ήταν να βρω παιδιά που...;



- Θα διασκεδάζαμε τόσο άραγε αν άρεσαν σε όλους τα ίδια φαγητά;

BINGO

Τους αρέσει η πίτσα.

.....
.....
.....



Τους αρέσει το ψωμί.

.....
.....
.....



Τους αρέσει η σαλάτα.

.....
.....
.....



Τους αρέσει το ρύζι.

.....
.....
.....



Τους αρέσει το γάλα.

.....
.....
.....



Τους αρέσουν τα δημητριακά.

.....
.....
.....



Τους αρέσουν τα φρούτα.

.....
.....
.....



Τους αρέσουν τα λαχανικά.

.....
.....
.....



Τους αρέσει το κοτόπουλο.

.....
.....
.....



Τους αρέσουν οι πατάτες.

.....
.....
.....



Τους αρέσουν τα σουβλάκια.

.....
.....
.....



Τους αρέσει το παγωτό.

.....
.....
.....



1) Ψάχνω 3 παιδιά, που τους αρέσουν αυτά στην κάρτα bingo (Βλέπω τον πίνακα στην επόμενη σελίδα).



I'm looking for 3 children who like these items on the bingo card (I see the table on the next page)

2) Εάν συμπληρώσω μία γραμμή, **οριζόντια** ή **κάθετα** ή **διαγώνια** φωνάζω bingo.

*If I fill in a **horizontal**, **vertical**, or **diagonal** line I call bingo.*

Κωδικός
F.IS.2.

Σταθμός
Εκπ/κού

Παράδειγμα:

Example:

3) Συνεχίζω στο παιχνίδι και απαντώ ερωτήσεις άλλων παιδιών.

I continue the game by answering the other children's questions.

4) Απαντώ:

I answer:

- Πόσο εύκολο ή δύσκολο ήταν να βρω παιδιά που...;
 - Πολύ δύσκολο
 - Πολύ εύκολο
- Θα διασκεδάσαμε τόσο αν άρεσαν σε όλους τα ίδια φαγητά;
 - Όχι
 - Ναι

BINGO

Τους αρέσει η πίτσα.

.....
.....
.....



Τους αρέσει το ψωμί.

.....
.....
.....



Τους αρέσει η σαλάτα.

.....
.....
.....



Τους αρέσει το ρύζι.

.....
.....
.....



Τους αρέσει το γάλα.

.....
.....
.....



Τους αρέσουν τα δημητριακά.

.....
.....
.....



Τους αρέσουν τα φρούτα.

.....
.....
.....



Τους αρέσουν τα λαχανικά.

.....
.....
.....



Τους αρέσει το κοτόπουλο.

.....
.....
.....



Τους αρέσουν οι πατάτες.

.....
.....
.....



Τους αρέσουν τα σουβλάκια.

.....
.....
.....



Τους αρέσει το παγωτό.

.....
.....
.....



1) Ψάχνω 3 παιδιά, που τους αρέσουν αυτά στην κάρτα **bingo** (Βλέπω τον πίνακα στην επόμενη σελίδα).



I'm looking for 3 children who like these items on the bingo card (I see the table on the next page)

2) Εάν συμπληρώσω μία γραμμή, **οριζόντια** ή **κάθετα** ή **διαγώνια** φωνάζω **bingo**.










*If I fill in a **horizontal**, **vertical**, or **diagonal** line I call bingo.*

Κωδικός
F.IS.3.

Σταθμός
ΕΚΠ/κού

Παράδειγμα:

Example:

3) Συνεχίζω στο παιχνίδι και απαντώ ερωτήσεις άλλων παιδιών.

I continue the game by answering the other children's questions.

4) Απαντώ:

I answer:

- Πόσο εύκολο ή δύσκολο ήταν να βρω παιδιά που...;
 - Πολύ δύσκολο
 - Πολύ εύκολο
- Θα διασκεδάζαμε τόσο αν άρεσαν σε όλους τα ίδια φαγητά;
 - Όχι
 - Ναι

BINGO

Τους αρέσει η πίτσα.

.....
.....
.....



Τους αρέσει το ψωμί.

.....
.....
.....



Τους αρέσει η σαλάτα.

.....
.....
.....



Τους αρέσει το ρύζι.

.....
.....
.....



Τους αρέσει το γάλα.

.....
.....
.....



Τους αρέσουν τα δημητριακά.

.....
.....
.....



Τους αρέσουν τα φρούτα.

.....
.....
.....



Τους αρέσουν τα λαχανικά.

.....
.....
.....



Τους αρέσει το κοτόπουλο.

.....
.....
.....



Τους αρέσουν οι πατάτες.

.....
.....
.....



Τους αρέσουν τα σουβλάκια.

.....
.....
.....



Τους αρέσει το παγωτό.

.....
.....
.....



2η δραστηριότητα, 20'

Περιγραφή



Η δραστηριότητα αποτελεί προσαρμογή της δραστηριότητας «Ζωγραφίζουμε ταυτότητες», η οποία παρουσιάζεται στο βιβλίο «Ανακαλύπτοντας τον ελέφαντα», σελ. 45 (https://archeia.moec.gov.cy/sd/299/anakalyptontas_ton_elefanta.pdf)

Τα παιδιά (Φ.Ο. και Α2) καλούνται να γράψουν σε ένα χαρτονάκι με μαρκαδόρο τα εξής:

1. Αγαπημένο φαγητό
2. Αγαπημένο φρούτο
3. Αγαπημένο λαχανικό
4. Αγαπημένο γλυκό

Για τα παιδιά του Α1, δίνεται φύλλο με εικόνες για την κάθε κατηγορία που αναφέρεται πιο πάνω, ώστε να βάλουν εικόνες στο δικό τους χαρτονάκι. Δίνονται χαρτονάκια, ψαλίδια και κόλλες.

Τα παιδιά κυκλοφορούν ελεύθερα στο χώρο και προσπαθούν να βρουν όσο το δυνατόν περισσότερες ομοιότητες με τα υπόλοιπα παιδιά. Βοηθάμε τα παιδιά με προτάσεις όπως:

- Σχηματίστε ομάδες με παιδιά που έχουν 1 κοινό χαρακτηριστικό με εσάς
- Σχηματίστε ομάδες με παιδιά που έχουν 2 κοινά χαρακτηριστικά με εσάς, κ.ο.κ.

«Αναμένεται ότι θα δημιουργηθεί ένα ευχάριστο μπέρδεμα, καθώς τα παιδιά θα προσπαθούν να σχηματίσουν ομάδες με βάση π.χ. το κοινό αγαπημένο φαγητό, ενώ θα μπορούσαν ταυτόχρονα να μπουν και σε ομάδα με κοινό χαρακτηριστικό π.χ. το αγαπημένο φρούτο.

Παράλληλα, τα παιδιά συνειδητοποιούν πως είναι δύσκολο έως αδύνατο να δημιουργηθούν ομάδες ανθρώπων με βάση κατηγορίες στις οποίες να ταιριάζουν όλοι/ες» (Ανακαλύπτοντας τον ελέφαντα, σελ. 45).

Γλωσσική δεξιότητα

Λεξιλόγιο

Ικανότητα δημοκρατικού πολιτισμού

Συνεργασία και υποστήριξη σε όλους/ες για να συμμετέχουν ισότιμα στη δραστηριότητα.

Είδος δραστηριότητας

Συνεργασία

Μαθησιακό αποτέλεσμα

Συγκρίνω

**Σύνδεση με
ΑΠΣ & Πλαίσια**

Πρόκειται για δραστηριότητα εμπέδωσης λεξιλογίου για όλα τα παιδιά όλων των επιπέδων ελληνομάθειας, για τη θεματική Φαγητό και υγεία.

Κωδικός
F.IS.4.

Σταθμός
Συνεργασίας

1) Γράφω στο χαρτόνι με μαρκαδόρο τα παρακάτω:

- Αγαπημένο φαγητό
- Αγαπημένο φρούτο
- Αγαπημένο λαχανικό
- Αγαπημένο γλυκό

2) Ψάχνω άλλα παιδιά, που έχουν 1 κοινό ή 2 κοινά με εμένα. (κοινό = ίδιο)

*Εάν δεν θυμάμαι πώς γράφεται μία λέξη ζητώ τη βοήθεια της/του εκπαιδευτικού.

Κωδικός
F.IS.5.

Σταθμός
Συνεργασίας

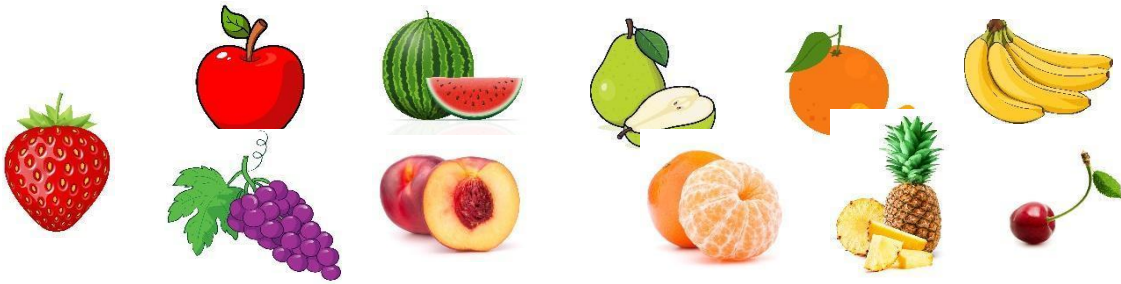
1) Κόβω  και κολλώ 
I cut and I glue.

- Αγαπημένο  φαγητό 
- Αγαπημένο  φρούτο 
- Αγαπημένο  λαχανικό 
- Αγαπημένο  γλυκό 

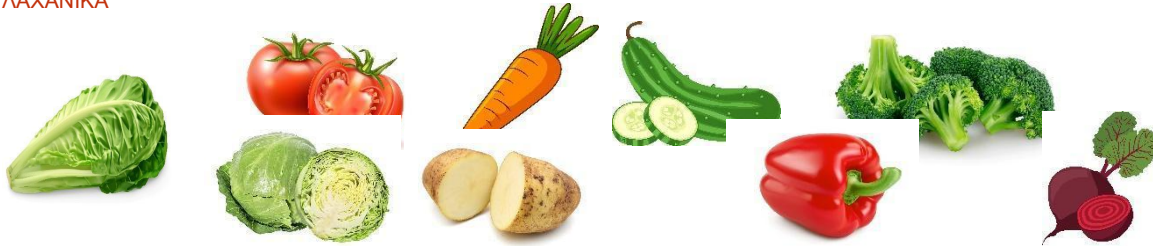
2) Βρίσκω άλλα παιδιά, που έχουν 1 ή 2 ίδια φαγητά/φρούτα/λαχανικά ή γλυκά με εμένα.

I find other children who have the same food/fruit or dessert as me.

ΦΡΟΥΤΑ



ΛΑΧΑΝΙΚΑ



ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ



ΓΛΥΚΑ



Κωδικός
F.IS.6.

Σταθμός
Συνεργασίας

1) Κόβω



και κολλώ



I cut and I glue.

- Αγαπημένο  φαγητό




- Αγαπημένο  φρούτο



- Αγαπημένο  λαχανικό



- Αγαπημένο  γλυκό



Φαγητά	Λαχανικά	Φρούτα	Γλυκά
Τα μακαρόνια	Το αγγουράκι	Το μήλο	Η σοκολατίνα
Το κρέας	Το μαρούλι	Η μπανάνα	Το παγωτό
Το ρύζι	Η ντομάτα	Το καρπούζι	Ο μπακλαβάς
Το ψάρι	Η πιπεριά	Το αχλάδι	Το κανταΐφι
Το Κουρ Κουρ	Η μελιτζάνα	Το ακτινίδιο	Το μεντόκ
Οι πατάτες	Το κουνουπίδι	Το πορτοκάλι	Το παπανάσι
Οι κεφτέδες	Το μπρόκολο	Η φράουλα	Τα μπισκότα
Το πιλμένι	Το καρότο	Το μάνγκο	Η τάρτα
Η ακρόσκα	Το κολοκύθι	Ο ανανάς	Τα ζαχαρωτά
Το σαρμάλε	Η ρόκα	Το μανταρίνι	Κέικ
Η μακλούμπα	Το παντζάρι	Το πεπόνι	Η κρέπα

2) Βρίσκω άλλα παιδιά, που έχουν 1 ή 2 ίδια φαγητό/φρούτο/λαχανικό ή γλυκό με εμένα.

I find other children who have the same food/fruit or dessert as me.

3η δραστηριότητα, 15'

Περιγραφή



Τα παιδιά καλούνται να προβληματιστούν για το ποια φαγητά κάνουν καλό στην υγεία, είναι δηλαδή υγιεινά και είναι καλό να τα τρώμε συχνά, αλλά και ποια φαγητά είναι λιγότερο υγιεινά, δηλαδή που δε βοηθούν την υγεία μας και είναι καλό να τα τρώμε λιγότερο συχνά.

Οι Φ. Ο. χωρίζονται σε ομάδες. Οι ομάδες έχουν συγκεκριμένο χρόνο στη διάθεση τους στον οποίο καλούνται να αναφέρουν σε μορφή ιδεοθύελλας όσα περισσότερα τρόφιμα μπορούν. Ο/η εκπαιδευτικός στη συνέχεια ακούει τις απαντήσεις των ομάδων και τις καταγράφει στον πίνακα. Στη συνέχεια ζητείται από τα παιδιά να σκεφτούν ποια φαγητά νομίζουν ότι είναι υγιεινά και βοηθούν το σώμα μας να είναι υγιές και δυνατό και σε αυτά που είναι λιγότερο υγιεινά και δεν βοηθούν το σώμα μας να είναι υγιές και δυνατό. Τους ζητείται να δικαιολογήσουν την άποψή τους και να βάλουν στην εικόνα ενός παιδιού όσες τροφές νομίζουν ότι είναι υγιεινές.

Τα παιδιά του επιπέδου A1 λαμβάνουν μέρος σε δραστηριότητες εκμάθησης και εμπέδωσης λεξιλογίου σχετικά με τις τροφές και τους ζητείται να βάλουν στην εικόνα ενός παιδιού όσες τροφές νομίζουν ότι είναι υγιεινές.

Τα παιδιά του επιπέδου A2, λύνουν ασκήσεις λεξιλογίου σχετικά με διάφορες τροφές και τους ζητείται να βάλουν στην εικόνα ενός παιδιού όσες τροφές νομίζουν ότι είναι υγιεινές.

Γλωσσική δεξιότητα

Λεξιλόγιο/Κατανόηση προφορικού λόγου

Ικανότητα δημοκρατικού πολιτισμού

Αναλυτική και κριτική σκέψη

Είδος δραστηριότητας

Πρόσληψη και διερεύνηση

Μαθησιακό αποτέλεσμα

Ανάλυση

Σύνδεση με ΑΠΣ & Πλαίσια

Να αναγνωρίζουν τις διάφορες πτυχές του υγιεινού τρόπου ζωής χρησιμοποιώντας παραδείγματα από την καθημερινότητα

1) Σκέφτομαι με την ομάδα μου και γράφω όσα περισσότερα τρόφιμα μπορούμε να σκεφτούμε.

2) Συζητώ με την ομάδα μου σου ποια από αυτά νομίζω ότι βοηθούν το σώμα να είναι υγιές και δυνατό και ποια όχι. Τι μας κάνει να το πιστεύουμε αυτό;

3) Γράφω γύρω από το παιδί όσα τρόφιμα θεωρώ ότι είναι περισσότερο υγιεινά και θα το βοηθήσουν να είναι υγιές και δυνατό.

Κωδικός
F.IS.7.

Σταθμός
Εκπ/κού



1. Αντιστοιχίζω εικόνα με λέξη:
I match the words with the pictures.

μπανάνα



ψάρι

κοτόπουλο



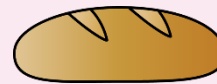
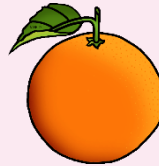
ρύζι

σαλάτα



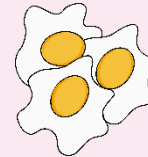
αγγούρι

ντομάτα



πορτοκάλι

παγωτό



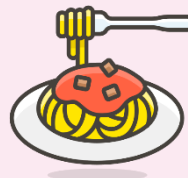
ψωμί

μακαρόνια



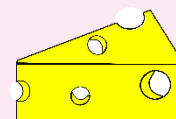
αβγά

καρότο



τυρί

σούπα



τούρτα

μαρούλι



μήλο

Κωδικός
F.I.S.8.

Σταθμός
Ανεξάρτητης
μελέτης



2. Μετά παίζω το παιχνίδι:

<https://elearning.remacproject.eu/?p=2177>

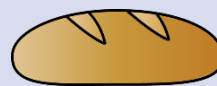
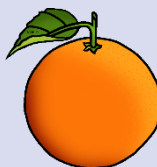
I then play the game.

2. Γράφω τη λέξη του φαγητού.
I write the name of the food.



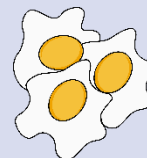


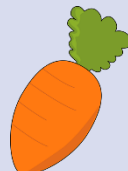




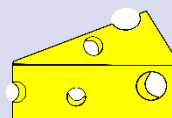
Κωδικός
F.IS.9.

Σταθμός Εκπ/κού













2. ΜΕΤΆ ΠΑΪΖΩ ΤΟ ΠΑΙΧΝΪΔΙ:

<https://elearning.remacproject.eu/?p=2177>

I then play the game.

4η δραστηριότητα, 20'

Περιγραφή



Τα παιδιά καλούνται να μιλήσουν για διάφορα φαγητά, σχετικά με τις ιδιότητές τους.

Δίνονται 2 ζάρια, μαζί με ένα ταμπλό στο οποίο θα αναγράφεται, ανάλογα με την ένδειξη των ζαριών, σε τι θα πρέπει να απαντήσουν. Παράλληλα, θα κρατάνε και ένα φύλλο στο οποίο είναι αριθμημένα σε κάρτες κάποια τρόφιμα. Ανάλογα με τον αριθμό που θα έχουν, θα πρέπει να μιλήσουν για κάποια ιδιότητα του συγκεκριμένου φαγητού (είναι υγιεινό; είναι νόστιμο; κάνει καλό στα δόντια; κάνει κακό στα δόντια;/στην καρδιά; κ.ο.κ.)

Φ.Ο. και παιδιά Α2: παίζουν/ λαμβάνουν μέρος στο παρακάτω παιχνίδι (έχοντας και βοηθητικές κάρτες επιχειρημάτων)

Παιδιά Α1: έχοντας βοηθητικές κάρτες του τύπου: το.... είναι υγιεινό φαγητό/το δεν είναι υγιεινό φαγητό κ.ο.κ., γυρίζουν τις κάρτες που θα βρουν με τις εικόνες των φαγητών στον σταθμό τεχνολογίας, και ηχογραφούν τη φωνή τους, όταν θα μιλήσουν για την κάθε εικόνα.

Γλωσσική δεξιότητα

Παραγωγή προφορικού λόγου

Ικανότητα δημοκρατικού πολιτισμού

Γνώση και κριτική κατανόηση της γλώσσας και της επικοινωνίας

Είδος δραστηριότητας

Συνεργασία

Μαθησιακό αποτέλεσμα

Κατηγοριοποιώ







Σύνδεση με ΑΠΣ & Πλαίσια

Να αναγνωρίζουν τις διάφορες πτυχές του υγιεινού τρόπου ζωής χρησιμοποιώντας παραδείγματα από την καθημερινότητα

1. Γίνομαι ζευγάρι με ακόμα ένα παιδί.
2. Ρίχνω το ζάρι.
3. Ανάλογα με τον αριθμό που θα φέρω, ονομάζω την τροφή και επιλέγω την κάρτα που ταιριάζει στην τροφή.

Κωδικός
F.IS.10.

Σταθμός Συνεργασίας

	Γάλα
	Κοτόπουλο
	Μακαρόνια
	Καραμέλες
	Τούρτα
	Μήλο

Βοηθητικές κάρτες:

Κάνει καλό στην καρδιά.

Βοηθάει τα παιδιά να ψηλώνουν.

Κάνει καλό στα κόκαλα.

Είναι υγιεινό.

Έχει ωραία μυρωδιά.

Είναι καλό για τα δόντια.

Μου αρέσει πολύ.

Κάνει κακό στα δόντια.

Δεν είναι καλό για την υγεία, είναι ανθυγιεινό.

Δεν μου αρέσει.

Δεν έχει ωραία μυρωδιά.

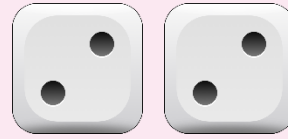
Έχει πολύ αλάτι.

Έχει πολλή ζάχαρη.

Κωδικός
F.IS.11.

Σταθμός
Συνεργασίας

1) Ρίχνω δύο ζάρια.



I roll 2 dices.

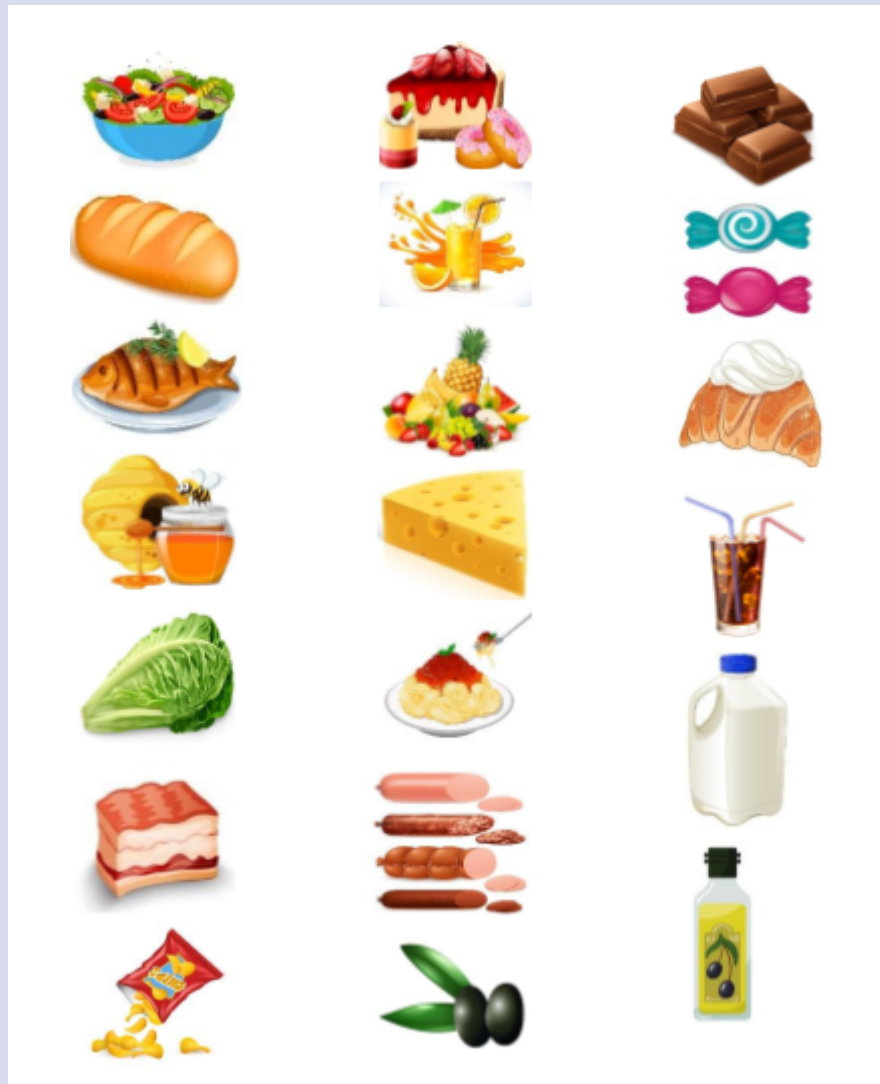
2) Με βάση τον αριθμό και το φαγητό διαλέγω και συμπληρώνω τις προτάσεις:

Based on the number and the food I choose and I complete the sentences.

- Το/Η/Τα _____ είναι υγιεινό φαγητό.
- Το/Η/Τα _____ είναι ανθυγιεινό φαγητό.
- Το/Η/Τα _____ δυναμώνουν την καρδιά/τα κόκαλα/τα δόντια.

Κωδικός
F.IS.12.

Σταθμός Συνεργασίας



1. Γίνομαι ζευγάρι με ακόμα ένα παιδί.









I team up with another children.

2. Ρίχνω το ζάρι.

I roll the the dice.

3. Με βάση τον αριθμό, διαβάζω το φαγητό και διαλέγω την κάρτα που ταιριάζει στο φαγητό. Δίνονται οι κάρτες.

Based on the number and the food I choose the card that corresponds to the food. Here are the cards.

	Γάλα
	Κοτόπουλο
	Μακαρόνια
	Καραμέλες
	Τούρτα
	Μήλο

Βοηθητικές κάρτες:

Κάνει καλό στην καρδιά.

Βοηθάει τα παιδιά να ψηλώνουν.

Κάνει καλό στα κόκαλα.

Είναι υγιεινό.

Έχει ωραία μυρωδιά.

Είναι καλό για τα δόντια.

Μου αρέσει πολύ.

Κάνει κακό στα δόντια.

Δεν είναι καλό για την υγεία, είναι ανθυγιεινό.

Δεν μου αρέσει.

Δεν έχει ωραία μυρωδιά.

Έχει πολύ αλάτι.

Έχει πολλή ζάχαρη.

5η δραστηριότητα, 20'

Περιγραφή



Τα παιδιά ακούνε το τραγούδι «Τα ναι και τα όχι της διατροφής»
https://www.youtube.com/watch?v=cEg41_P5Pfl

Οι Φ.Ο. καλούνται να φτιάξουν με τον ίδιο τρόπο ένα δικό τους τραγούδι στον ίδιο ρυθμό αλλάζοντας τους στίχους.

Τα παιδιά στο Α2 επίπεδο ακούνε το τραγούδι και μετά συμπληρώνουν τις λέξεις που λείπουν.

Τα παιδιά στο Α1 επίπεδο, ακούνε το τραγούδι και με βάση το τι λέει, βάζουν √ και Χ στις εικόνες του φύλλου εργασίας που τους δίνεται.

Γλωσσική δεξιότητα

Ακρόαση και κατανόηση κειμένου

Ικανότητα δημοκρατικού πολιτισμού

Ακρόαση και παρατήρηση

Είδος δραστηριότητας

Πρόσληψη

Μαθησιακό αποτέλεσμα

Αναγνώριση

Σύνδεση με ΑΠΣ & Πλαίσια

Να αναγνωρίζουν τις διάφορες πτυχές του υγιεινού τρόπου ζωής χρησιμοποιώντας παραδείγματα από την καθημερινότητα

1) Ακούω το τραγούδι.

2) Γράφω δύο τροφές στις οποίες λέμε όχι με βάση το τραγούδι:

3) Ακούω ξανά το τραγούδι, Διαβάζω τους στίχους του τραγουδιού και διορθώνω την απάντησή μου παραπάνω.

Στίχοι τραγουδιού (Μουσική Λ. Κελαηδόνης)

Στις σαλάτες λέμε ΝΑΙ

Στο ψωμάκι λέμε ΝΑΙ

Στα ψαράκια λέμε ΝΑΙ

Και στο γάλα λέμε ΝΑΙ

Στα μαρούλια λέμε ΝΑΙ

στα μακαρόνια λέμε ΝΑΙ

ΟΧΙ λέμε στο λίπος

ΟΧΙ και στα αλλαντικά

ΟΧΙ στα πατατάκια

ΟΧΙ και στα γλυκά

Στους χυμούς λέμε ΝΑΙ

Στα φρουτάκια λέμε ΝΑΙ

Στο τυράκι λέμε ΝΑΙ

Και στο μέλι λέμε ΝΑΙ

Κωδικός
F.IS.13

Σταθμός
Ανεξάρτητης
μελέτης

Στο λαδάκι λέμε ΝΑΙ
Στις ελίτσες λέμε ΝΑΙ
ΟΧΙ στις σοκολάτες
ΟΧΙ και στα αναψυκτικά
ΟΧΙ στις καραμέλες
ΟΧΙ στα κρουασάν

4) Γράφω νέες τροφές, αλλάζοντας το τραγούδι.

Στίχοι τραγουδιού (Μουσική Λ. Κελαηδόνης)

Στις σαλάτες λέμε ΝΑΙ
Στο ψωμάκι λέμε _____
Στα ψαράκια λέμε ΝΑΙ
Και στο γάλα λέμε ΝΑΙ
Στα μαρούλια λέμε _____
στα μακαρόνια λέμε ΝΑΙ
ΟΧΙ λέμε στο _____
ΟΧΙ και στα _____
ΟΧΙ στις _____
ΟΧΙ και στα _____
Στους χυμούς λέμε ΝΑΙ
Στα φρουτάκια λέμε ΝΑΙ
Στο _____ λέμε ΝΑΙ
Και στο μέλι λέμε ΝΑΙ
Στο _____ λέμε ΝΑΙ
Στις _____ λέμε ΝΑΙ

ΟΧΙ στις _____

ΟΧΙ και στα _____

ΟΧΙ στις _____



ΟΧΙ στα _____

5) Ρωτώ τον/τη διπλανό/ή μου ποιο είναι το αγαπημένο του φαγητό

6) Σκέφτομαι εάν είναι καλό για την υγεία αυτό το φαγητό (εάν δεν ξέρω το φαγητό ζητώ να μου το δείξει ή να μου πει τι έχει) _____

1. Ακούω το τραγούδι 2 φορές.

I listen to the song 2 times.

2. Βάζω  και  δίπλα από την κάθε εικόνα.



3)

Κωδικός
F.IS.14.

Σταθμός Ανεξάρτητης
Μελέτης

Ρωτώ τον φίλο ή τη φίλη μου ποιο είναι το αγαπημένο του φαγητό.

I ask my friend which is his or her favourite food.

4) Είναι καλό για την υγεία; _____
(Ναι/Όχι)



Is it good for the health?



Κωδικός
F.IS.15.

Σταθμός
Τεχνολογίας

Παίζω το παιχνίδι:

<https://elearning.remacproject.eu/?p=2180>

I play the game.

6η δραστηριότητα, 20'

Περιγραφή



Η/Ο εκπαιδευτικός δείχνει την ιστοσελίδα των Η.Ε. (<https://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines>) με τους οδηγούς διατροφής από διάφορες χώρες του κόσμου.

Συζητάμε στην τάξη για ποιο λόγο χρειάζονται αυτοί οι οδηγοί, δίνοντας έμφαση στον ρόλο της τοποθέτησης κάθε φαγητού στο συγκεκριμένο σημείο της πυραμίδας (όσο πιο χαμηλά τόσο πιο συχνά τρώμε την τροφή, όσο πιο ψηλά τόσο πιο αραιά τρώμε αυτή την τροφή μέσα στην εβδομάδα).

Στη συνέχεια τα παιδιά καλούνται να βρουν ομοιότητες μεταξύ του οδηγού της Κύπρου και του οδηγού του Λιβάνου. Η δραστηριότητα διατροφής μπορεί να επεκταθεί και σε άλλες χώρες από τις οποίες προέρχονται κάποια από τα παιδιά της τάξης.

Γλωσσική δεξιότητα

Κατανόηση πολυτροπικού κειμένου

Ικανότητα δημοκρατικού πολιτισμού

Ανοιχτότητα

Είδος δραστηριότητας

Πρόσληψη

Μαθησιακό αποτέλεσμα

Σύγκριση

Σύνδεση με ΑΠΣ & Πλαίσια

Να αναγνωρίζουν τις διάφορες πτυχές του υγιεινού τρόπου ζωής χρησιμοποιώντας παραδείγματα από την καθημερινότητα.

1) Κυκλώνω με πράσινο 2 τροφές που βρίσκονται προς τα κάτω των δύο πυραμίδων.

2) Κυκλώνω με κόκκινο 2 τροφές που βρίσκονται προς τα πάνω των δύο πυραμίδων.

3) Μαντεύω ποια από τις δύο πυραμίδες είναι η διατροφική πυραμίδα για την Κύπρο: _____

4) Μαντεύω από ποια χώρα είναι η άλλη πυραμίδα: _____

Κωδικός
F.IS.16.

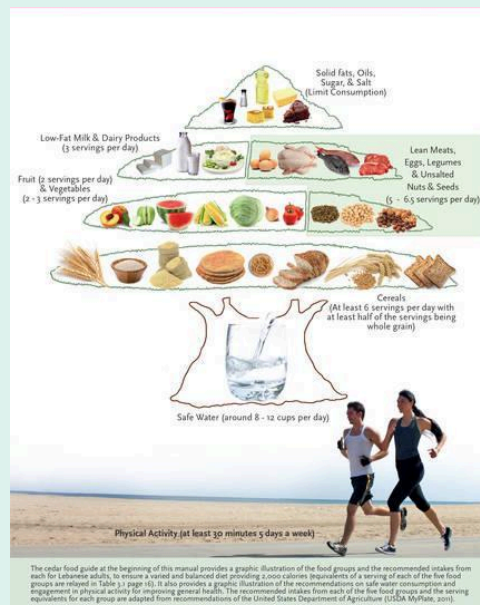
Σταθμός
Ανεξάρτητης
μελέτης



1-2 φορές το μήνα

1-2 φορές τη βδομάδα

Καθημερινά



The color food guide at the beginning of this manual provides a graphic illustration of the food groups and the recommended intakes from each for Lebanese adults. To ensure a varied and balanced diet providing 2,000 calories (equivalent of a serving of each of the five food groups are relayed in Table 3) page 16). It also provides a graphic illustration of the recommendations on safe water consumption and engagement in physical activity for improving general health. The recommended intakes from each of the five food groups and the serving equivalents for each group are adapted from recommendations of the United States Department of Agriculture (USDA MyPlate, 2011).



Κωδικός
F.IS.17.

Σταθμός
Τεχνολογίας

Παίζω το παιχνίδι: <https://elearning.remacproject.eu/?p=2183>

I play the game.



Λέω την απάντηση προφορικά.
I say the answer orally.

1) Κυκλώνω με πράσινο 2 τροφές που είναι προς τα κάτω των δύο πυραμίδων.

I circle in green two foods that are at the bottom of the two pyramids.

2) Κυκλώνω με κόκκινο 2 τροφές που είναι προς τα πάνω των δύο πυραμίδων.

I circle in red two foods that are at the top of the two pyramids.

3) Ποια από τις δύο πυραμίδες είναι για την Κύπρο: _____

Which of the two pyramids is for Cyprus:

4) Από ποια χώρα είναι η άλλη πυραμίδα: _____

Which country is the other pyramid from:

Κωδικός
F.IS.18.

Σταθμός
Εκπ/κού

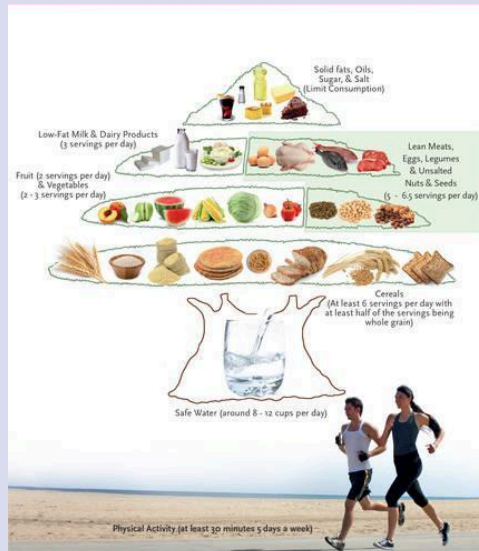
Σταθμός
Τεχνολογίας



1-2 φορές το μήνα

1-2 φορές τη βδομάδα

Καθημερινά



The color food guide at the beginning of this manual provides a graphic illustration of the food groups and the recommended intakes from each for Lebanese adults, to ensure a varied and balanced diet providing 2,000 calories. Equivalents of a serving of each of the five food groups are listed in table 3 (page 16). It also provides a graphic illustration of the recommendations on safe water consumption and engagement in physical activity for improving general health. The recommended intakes from each of the five food groups and the serving equivalents for each group are adapted from recommendations of the United States Department of Agriculture (USDA MyPlate, 2011).

7η δραστηριότητα, 20'

Περιγραφή

Όλοι κι όλες συμμετέχουν σε ένα ομαδικό παιχνίδι (δεν υπάρχουν ξεχωριστές οδηγίες σε αυτή τη δραστηριότητα για τα παιδιά).

- Τα παιδιά της τάξης χωρίζονται σε 3 ή 4 μικτές ομάδες (ανάλογα με τον πληθυσμό της τάξης).
- Στην τάξη υπάρχουν 4 ταμπέλες στις 4 γωνίες: 'Καθημερινά', '1-2 φορές την εβδομάδα', 'Πολύ λίγο' «Δεν ξέρω. Δεν είμαι σίγουρος/η» (Δίνονται ενδεικτικά ταμπέλες παρακάτω).
- Ξεκινά η ομάδα Α, μετά η Β και μετά η Γ. Η/Ο εκπαιδευτικός δείχνει μία εικόνα από τις παρακάτω και λέει το όνομα της τροφής (δίνονται εικόνες παρακάτω), και ζητά ξεχωριστά από την ομάδα που είναι η σειρά της να μετακινηθεί στη γωνιά της τάξης που αναγράφει τη σωστή συχνότητα ανάλογα με την τροφή εκείνη.
- Τα παιδιά θα πρέπει να συνεργάζονται πριν αποφασίσουν πού θα πάνε.
- Κάθε ομάδα απαντά σε μία ερώτηση και μετά πηγαίνει πίσω στη θέση της μέχρι να ξαναέρθει η σειρά της.
- Για κάθε σωστή μετακίνηση κάθε ομάδα παίρνει μία μονάδα.
- Νικήτρια είναι η ομάδα με τις περισσότερες μονάδες.

Γλωσσική δεξιότητα

N/A

Ικανότητα δημοκρατικού πολιτισμού

Συνεργασία

Είδος δραστηριότητας

Εξάσκηση

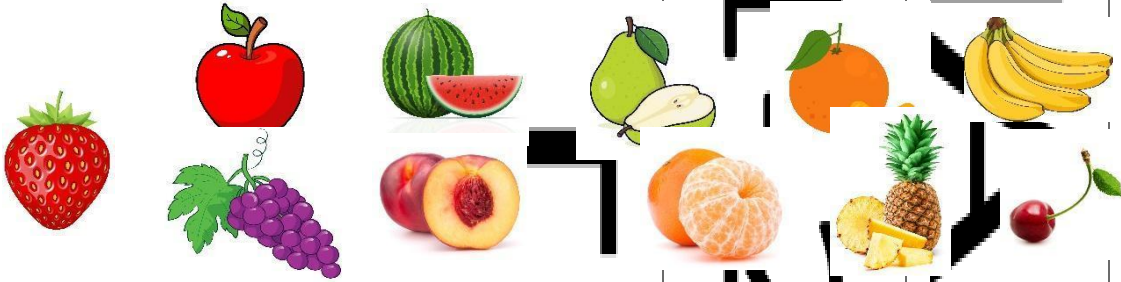
Μαθησιακό αποτέλεσμα

Εφαρμογή

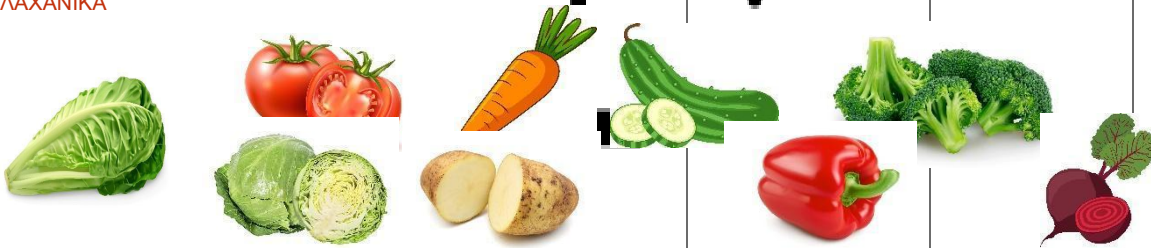
Σύνδεση με ΑΠΣ & Πλαίσια

Να αναγνωρίζουν τις διάφορες πτυχές του υγιεινού τρόπου ζωής χρησιμοποιώντας παραδείγματα από την καθημερινότητα.

ΦΡΟΥΤΑ



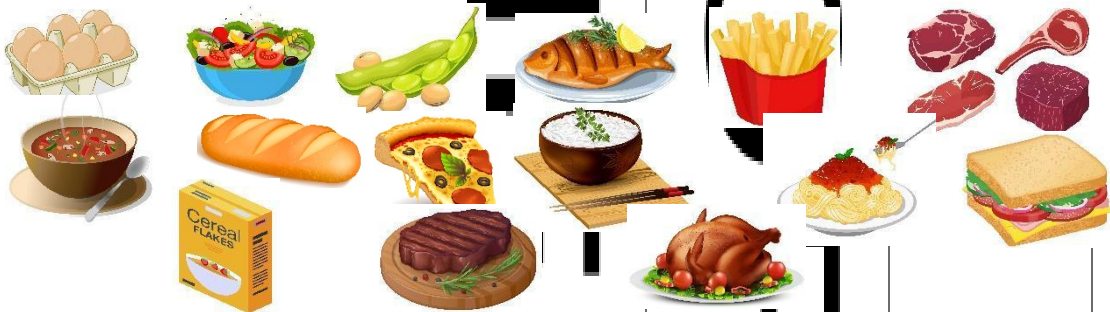
ΛΑΧΑΝΙΚΑ



ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ



ΚΡΕΑΤΙΚΑ, ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ, ΨΑΡΙΑ, ΟΣΠΡΙΑ, ΑΒΓΑ



ΓΛΥΚΑ



Α
Ο
Η
Ν
Ε
Ρ
Ι