

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ Α΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 1. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΕΑΥΤΟΥ

ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑ 1.2 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

ΘΕΜΑ: ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ, ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΚΑΙ ΕΚΦΡΑΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Δραστηριότητα 1: Φτιάχνω υγιεινό κολατσιό με συναισθήματα!

Ώρα να γίνεις «σεφ»!

Ετοίμασε με την οικογένειά σου απλά και υγιεινά κολατσιό με συναισθήματα. Καθίστε όλοι μαζί να το απολαύσετε, γέγοντας και αστείες ιστορίες!

Ετοίμασε, με κάποιο ενήγικο άτομο τα πιο κάτω σκεύη και υλικά.

Πλύνε πο γύ κα γά τα χέρια σου και φόρεσε μια ποδιά.

ΣΚΕΥΗ

πιάτο πλαστικό
μαχαίρι (θα το
χρησιμοπονήσει ενήγικο
άτομο)
σανιδάκι γαλανικών ή
πιάτο

ΥΛΙΚΑ

φέτες ψωμιού
φέτες γαλοπούλας ή άγγο
αγγαντικό που έχεις στίτι
φέτες τυριού
βούτυρο (προαιρετικό)
γαλανικά (εγίες, καρότο, ντομάτα,
αγγουράκι ή άγγα γαλανικά της
αρσκείας σου)

Σειρά εργασίας:

1. Βάγε τις φέτες ψωμιού σε ένα πλαστικό πιάτο. Άλειψέ τις με βούτυρο αν θες.
2. Βάγε μια φέτα γαλοπούλα ή μια φέτα τυρί πάνω στις φέτες του ψωμιού.
3. Ζήτα από κάποιο ενήγικο άτομο να κόψει γαχανικά, για να μπορείς να τα χρησιμοποιείς για ματάκια, μύτη και στόμα.
4. Στόγησε με γαχανικά και συναισθήματα! Οι πιο κάτω εικόνες θα σε βοηθήσουν.



Φτιάξε κάτι υγιεινό και όμορφα θα
νιώσεις στο γεπτό!