

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: Φτιάχνω υγιεινά κολατσιό με συναισθήματα!

Ωρα να γίνεις «σεφ»!

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

Ετοίμασε, με κάποιο ενήλικο άτομο τα πιο κάτω σκεύη και υλικά. Πλύνε πολύ καλά τα χέρια σου και φόρεσε μια ποδιά.

ΣΚΕΥΗ

πίατο πλαστικό
μαχαίρι (θα το χρησιμοποιήσει
ενήλικο άτομο)
σανιδάκι λαχανικών ή πιάτο

ΥΛΙΚΑ

φέτες ψωμιού
φέτες γαλοπούλας ή άλλο αλλαντικό που
έχεις σπίτι
φέτες τυριού
βούτυρο (προαιρετικό)
λαχανικά (ελιές, καρότο, ντομάτα,
αγγουράκι ή άλλα λαχανικά της αρεσκείας
σου)

Σειρά εργασίας:

1. Βάλε τις φέτες ψωμιού σε ένα πλαστικό πιάτο. Άλειψε τις με βούτυρο αν θες.
2. Κάποιο ενήλικο άτομο να κόψει λαχανικά, για να μπορείς να τα χρησιμοποιείς για ματάκια, μύτη και στόμα.
3. Βάλε μια φέτα γαλοπούλα ή μια φέτα τυρί πάνω στις φέτες του ψωμιού.
4. Στόλισε με λαχανικά και συναισθήματα! Οι πιο κάτω εικόνες θα σε βοηθήσουν.





**Φτιάξε κάτι υγιεινό και όμορφο θα
νιώσεις στο λεπτό!**

Πηγές:

Ιστοσελίδα Αγωγής Υγείας: <http://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/>

Φωτογραφίες από το αρχείο Φιλιώ Σάββα, copyright 2020