



Chara's  
World

Εβδομαδιαίος προγραμματισμός – 26<sup>η</sup> εβδομάδα 23/2/2026 – 27/2/2026

Θέμα: «Λαχανικά – Υγιεινή Διατροφή»



### Αφορμή – Ερέθισμα

Η χθεσινή μέρα, η Καθαρά Δευτέρα και το μενού της, το δεκατιανό των παιδιών, ένα χαλασμένο δοντάκι, η επίσκεψη ενός παιδίατρου, ή διατροφολόγου, ακόμη και μια απλή συνταγή μαγειρικής, μπορούν να γίνουν αφορμές για να ασχοληθούμε με το θέμα της διατροφής και τη σχέση της με την υγεία μας γενικότερα. Γενικός στόχος του προγράμματος είναι να ενημερωθούν τα παιδιά για τη σημασία της υγιεινής διατροφής και της άσκησης και να μάθουν να σκέφτονται και να αντιστέκονται στα καταναλωτικά πρότυπα.

ΔΕΥΤΕΡΑ 23/2/2026

Αργία το σχολείο θα είναι κλειστό (Καθαρά Δευτέρα)

ΤΡΙΤΗ 24/2/2026

### Ελεύθερες Δραστηριότητες – Παιχνίδι / Δομημένο Παιχνίδι

Τα παιδιά απασχολούνται στα τραπέζια με διάφορα επιτραπέζια, εκπαιδευτικά παιχνίδια, παιχνίδια συναρμολόγησης, με τα διάφορα κέντρα μάθησης (τη μουσική, το οικοδομικό υλικό, τη φύση, τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, το μαπακάλλικο, το κουκλόσπιτο κλπ.) και με παστέλ τα παιδιά ζωγραφίζουν κάτι που επιθυμούν.

### Γλωσσική Αγωγή

#### Συζήτηση: «Τι είναι Διατροφή;» «Ο Λαχανούλης και η σωστή διατροφή»

Τα παιδιά ανοίγουν βιβλία μαγειρικής και περιοδικά, παρατηρούν και ψάχνουν να βρουν εικόνες τροφίμων. Μέσα από βιβλία εκπαιδευτικά, video και εικόνες βλέπουμε, ακούμε και συζητάμε για τη διατροφή. Αναρωτιόμαστε πώς φτιάχνονται τα διάφορα φαγητά. Τι υλικά χρειάζονται για να γίνουν τα φαγητά. Ανακαλύπτουμε συνταγές και τις διαβάζουμε δυνατά. Κατανοούμε ότι αποτελούνται από πολλά και διαφορετικά υλικά σε συγκεκριμένες ποσότητες. Χωρίζουμε τότε τις τροφές σε κατηγορίες: φρούτα, λαχανικά (για σαλάτες), κρέατα, πουλερικά, ψάρια (για κυρίως φαγητό), γαλακτοκομικά προϊόντα, δημητριακά, όσπρια, ζυμαρικά, μπαχαρικά για να ετοιμαστούν τα γεύματα.

Στόχοι:

- Να γνωρίσουν τα παιδιά τις τροφές που καταναλώνουμε και τα είδη διατροφής μας
- Πού βρίσκονται, πώς καλλιεργούνται και πώς παρασκευάζονται οι τροφές (από τη θάλασσα, τις λίμνες, τα ποτάμια, τα χωράφια, τους αγρούς, εργοστάσια- μηχανές, τυροκομείο κ.α.)
- Από ποια υλικά παρασκευάζονται τα φαγητά μας (φυτικά, ζωικά)
- Από πού τα προμηθευόμαστε (σούπερ μάρκετ, παντοπωλείο, κρεοπωλείο, ιχθυοπωλείο, οπωροπωλείο κ.α.)
- Πώς και από ποιους ετοιμάζονται τα φαγητά μας (Γιαγιάδες, γονείς στο σπίτι, μάγειρας στο εστιατόριο, στο σχολείο)

### Ποίημα:

Είμ' η βιταμίνη Άλφα,  
που με λένε ρετινόλη  
στο σπανάκι τριγυρνώ,

### Βιταμίνες

Άσπρα δυνατά δοντάκια  
τα χαρίζω στα παιδάκια.  
Είμ' η βιταμίνη D,

στο μαρούλι και τ' αυγό.

Γάλα, βούτυρο, τυράκι,  
μεγαλώνει το παιδάκι  
και θα βλέπει πιο καλά  
αν την Άλφα αγαπά.

Είμ' η Βήτα βιταμίνη  
κι έχω και πολλά αδέρφια  
στο ψωμάκι την αράζω  
και τα νεύρα ξεκουράζω.

Μέσα στο πορτοκαλάκι  
που το πίνουν σαν χυμό  
στο στομάχι κολυμπώ  
είμ' η C κι οπλοφορώ.

Λέμε με τα παιδιά το πιο πάνω ποίημα και έπειτα το συζητάμε, το σχολιάζουμε και το επεξεργαζόμαστε μέσα από διάφορες ερωτήσεις και δραστηριότητες.

#### **Κοινωνικές Επιστήμες**

##### **Παραμύθι: «Το λαίμαργο γουρουνάκι» - «Καταναλωτισμός - Παιδιά που πεινούν»**

Έπειτα από την αφήγηση του παραμυθιού γίνονται ερωτήσεις για καλύτερη επεξεργασία και κατανόησή του παραμυθιού και έπειτα συζητάμε για κάποιους κανόνες και τρόπους σωστής και υγιεινής διατροφής. Ακολούθως συζητάμε για τα παιδιά που δεν είναι τόσο τυχερά όσο εμείς για να έχουν μπόλικο φαγητό και από όλες τις τροφές. Βλέπουμε εικόνες και εντοπίζουμε τρόπους που βοηθάμε αυτά τα παιδιά, αναφερόμαστε στον καταναλωτισμό και στην σπατάλη που κάνουμε εμείς, ποια θα έπρεπε να είναι η συμπεριφορά μας και ο σωστός τρόπος ζωής κλπ.

##### **Φυσική Αγωγή: «Κλότσημα – Υποδοχή»**

Τα παιδιά μέσα από διάφορες δραστηριότητες και παιχνίδια, να εξασκηθούν στο κλότσημα και στην υποδοχή της μπάλας αφού στα προηγούμενα μαθήματα είχαμε ασχοληθεί με το ριζισμό της μπάλας, τώρα θα προσχωρήσουμε ένα βήμα πάρα πέρα και αν είναι εφικτό μπορεί να τα συνδυάσουμε κιάλας – ριζισμό – πιάσιμο – κλότσημα – υποδοχή.

##### **Μουσική Αγωγή: «Οι τροφές αποκτούν ήχους και μουσική»**

Με τα παιδιά παίρνουμε ρόλους από διάφορες τροφές και έπειτα αφού συζητήσουμε και αποφασίσουμε τον ήχο και τη μουσική της κάθε τροφής, χωρίζομαστε και παίρνουμε ρόλους καθώς και τα όργανα του κάθε ρόλου και εκτελούμε μουσικές παρτιτούρες και διάφορες άλλες δραστηριότητες ενορχήστρωσης!

##### **Εκμάθηση των τραγουδιών: «Τόσο λάθος διατροφή» «Υγιεινή διατροφή» & «Φρούτα φρουτ»**

Με τα παιδιά ακούμε τραγούδια σχετικά με το θέμα μας όπως τα πιο πάνω και έπειτα μαθαίνουμε κάποια με τα παιδιά!!

##### **Ήσυχες Δραστηριότητες – Δομημένο Παιχνίδι**

Τα παιδιά απασχολούνται στα τραπεζάκια με παιχνίδια συναρμολόγησης, με επιτραπέζια παιχνίδια και κάποιες εκπαιδευτικές δραστηριότητες που αφορούν το θέμα μας. Επίσης όσοι επιθυμούν απασχολούνται στα τραπεζάκια της γραφής και των μαθηματικών και παίζουμε στον κύκλο κάποια ομαδικά παιχνίδια που αφορούν το θέμα μας.

ΤΕΤΑΡΤΗ 25/2/2026

##### **Ελεύθερες Δραστηριότητες – Παιχνίδι και Δομημένο Παιχνίδι**

Τα παιδιά απασχολούνται στα τραπεζάκια με διάφορα επιτραπέζια εκπαιδευτικά παιχνίδια, με παιχνίδια συναρμολόγησης, με το ζυμαράκι και με τα διάφορα κέντρα μάθησης (τη μουσική, το οικοδομικό υλικό, τη φύση, τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, το μπακάλικο, το κουκλόσπιτο κλπ.) και με υλικά εικαστικής έκφρασης φτιάχνουμε την κυρά Σαρακοστή.

##### **Γλωσσική Αγωγή**

γιαουρτάκι στον κεσέ

Κι άλλες κι άλλες για μεγάλες  
δεσποινίδες και πεινάλες  
βιταμίνες κάθε μέρα  
το γιατρό τον κάνουν πέρα.

Βίτα – Βίτα – Βιταμίνη,  
τύφλα να 'χει η ασπρίνη!  
Άλφα Βήτα C και D  
νάχτες στον Τσελεμεντέ.

**Συζήτηση: «Σωστή διατροφή καλή υγεία!»**

Μέσα από το πιο πάνω βιβλίο διαβάζουμε, βλέπουμε εικόνες και συζητάμε για τη σωστή και υγιεινή διατροφή. Βλέπουμε τις συμβουλές που μας δίνει ο μικρός λύκος μέσα από το πιο πάνω βιβλίο, μιλάμε για τα πυραμίδα των τροφών και τη σημασία των λαχανικών, των φρούτων και γενικά του κάθε μέρους της πυραμίδας.

**Εικαστική Έκφραση: «Αρτσιμπόλντο και πίνακες ζωγραφικής!»**

Με τα παιδιά βλέπουμε διάφορους πίνακες ζωγραφικής του καλλιτέχνη Αρτσιμπόλντο, ο οποίος έφτιαχνε προσωπογραφίες από φρούτα, λαχανικά και άλλες τροφές με τη μέθοδο του κολάζ.

**Παραμύθι: «Θυμωμένα λαχανικά»**

Έπειτα από την αφήγηση του πιο πάνω παραμυθιού το επεξεργαζόμαστε με τα παιδιά μέσα από διάφορες ερωτήσεις και δραστηριότητες για καλύτερη κατανόησή του.

**Μαθηματικά / Φυσικές Επιστήμες:**

Μαζί με τα παιδιά συγκεντρώνουμε από την κουζίνα ή από το μπακάλικο μας διάφορες τροφές (λαχανικά, φρούτα κλπ.), τα ονομάζουμε, τα περιγράφουμε και έπειτα τα διαχωρίζουμε το καθένα στη δική του ομάδα και τα ομαδοποιούμε. Τα μετράμε και αντιστοιχούμε στην κάθε ομάδα με τον αριθμό της (πόσα υλικά έχει), έτσι κάνουμε και μια μικρή επανάληψη των αριθμών που κάναμε μέχρι τώρα.

**Μουσική Αγωγή: «Stave House»**

Με τα παιδιά ξαναθυμόμαστε τα όσα κάναμε στα προηγούμενα μαθήματα, μέσα από διάφορες δραστηριότητες και παιχνίδια (το σπίτι με τα τέσσερα δωμάτια – πεντάγραμμα και το Δράκο τον Ντάντσαν, το χτίστη που έφτιαξε το σπίτι κλπ.)

**«Στο χορό των μπιζελιών»**

Με τα παιδιά ακούμε, τραγουδάμε, χορεύουμε και δραματοποιούμε το πιο πάνω τραγούδι.

**Εκμάθηση των τραγουδιών: «Μήλο μου κόκκινο» & «Λεμονάκι μυρωδάτο»**

Επίσης ακούμε τα πιο πάνω τραγούδια και προσπαθούμε να μάθουμε κάποια από αυτά. Είδη το ένα το έχουμε ξανακάνει όταν μιλούσαμε για τα εσπεριδοειδή.

**Ήσυχες Δραστηριότητες – Ελεύθερο Παιχνίδι**

Τα παιδιά φτιάχνουν κάποια puzzle, απασχολούνται με παιχνίδια συναρμολόγησης, εκπαιδευτικά παιχνίδια, κάποιες δραστηριότητες που αφορούν το θέμα μας και όσοι επιθυμούν απασχολούνται στα τραπεζάκια γραφής και μαθηματικών.

ΠΕΜΠΤΗ 26/2/2026

**Ελεύθερες Δραστηριότητες – Παιχνίδι / Δομημένο Παιχνίδι**

Τα παιδιά απασχολούνται στα τραπεζάκια με διάφορα επιτραπέζια εκπαιδευτικά παιχνίδια, με παιχνίδια συναρμολόγησης, με τα διάφορα κέντρα μάθησης (τη μουσική, το οικοδομικό υλικό, τη φύση, τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, το μπακάλικο, το κουκλόσπιτο κλπ.) και με υλικά εικαστικής έκφρασης φτιάχνουμε με τα παιδιά κάτι σχετικό με το θέμα μας.

**Φυσική Αγωγή: «Κλότσημα – Υποδοχή»**

Τα παιδιά μέσα από διάφορες δραστηριότητες και παιχνίδια, να εξασκηθούν στο κλότσημα και στην υποδοχή της μπάλας αφού στα προηγούμενα μαθήματα είχαμε ασχοληθεί με το ριζισμό της μπάλας, τώρα θα προσχωρήσουμε ένα βήμα πάρα πέρα και αν είναι εφικτό μπορεί να τα συνδυάσουμε κιάλας – ριζισμό – πιάσιμο – κλότσημα – υποδοχή.

**Γλωσσική Αγωγή: «Αινίγματα – γλωσσodέτες- παροιμίες και ποιήματα»**

Σαράντα δύο πουκάμισα  
Απ' έξω το παλτό μου  
(κρεμμύδι)

Ένα μήλο την ημέρα  
τον γιατρό τον κάνει πέρα

Πράσινος πύργος, κόκκινα τζάμια και  
Μέσα κατοικούν μαύρα αραπάκια  
(καρπούζι)

Η συκιά μας η διπλή, η διπλογυριστή  
κάνει τα σύκα τα διπλά, τα διπλογυριστά.  
Πάει ο σκύλος ο διπλός, ο διπλογυριστός,  
να φάει τα σύκα τα διπλά, τα διπλογυριστά



Με τα παιδιά λέμε διάφορα αινίγματα, γλωσσοδέτες, παροιμίες και ποιήματα (κάποια παραδείγματα είναι πιο πάνω), τα συζητάμε, τα μαθαίνουν για να πουν κάποια και στους γονείς τους, αναφερόμαστε στο νόημά τους και τη σημασία τους κλπ.

#### **Παραμύθι: «Οι σωματοφύλακες της κατσαρόλας»**

Έπειτα από την αφήγηση του πιο πάνω παραμυθιού, το επεξεργαζόμαστε με διάφορες ερωτήσεις και δραστηριότητες για καλύτερη κατανόησή του.

#### **Μουσική Αγωγή: «Η ντομάτα καμικάζι» & «Για ταπατα»**

Με τα παιδιά ακούμε και μαθαίνουμε τα πιο πάνω τραγούδια!!

#### **Ήσυχες Δραστηριότητες – Δομημένο Παιχνίδι**

Τα παιδιά απασχολούνται στα τραπεζάκια με διάφορα εκπαιδευτικά παιχνίδια, παιχνίδια συναρμολόγησης, κάποιες εκπαιδευτικές δραστηριότητες για την αμυγδαλιά και λένε και κάποια τραγούδια που έμαθαν μέχρι τώρα για το θέμα με το οποίο ασχολούμαστε αυτή τη βδομάδα και στον κύκλο παίζουμε διάφορα ομαδικά παιχνίδια (π.χ. «κολοκυθιά», «αλάτι ψιλό, αλάτι χοντρό» κλπ.)

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 27/2/2026

#### **Ελεύθερες Δραστηριότητες – Παιχνίδι / Δομημένο Παιχνίδι**

Τα παιδιά απασχολούνται στα τραπεζάκια με διάφορα εκπαιδευτικά παιχνίδια, με το ζυμαράκι, με τα διάφορα κέντρα μάθησης (τη μουσική, το οικοδομικό υλικό, τη φύση, τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, το μπακάλικό, το κουκλόσπιτο κλπ.) και με υλικά εικαστικής έκφρασης, τα παιδιά φτιάχνουν κάτι σχετικό με το θέμα μας.

#### **Γλωσσική Αγωγή**

#### **Παραμύθι: «Ο Λουκουμάκης στην καραμελοχώρα»**

Έπειτα από την αφήγηση του παραμυθιού μέσα από διάφορες ερωτήσεις, δραστηριότητες και τεχνικές του Ροντάρι (π.χ. Πέτρα στη λίμνη με τη λέξη Λαχανικά) επεξεργαζόμαστε το παραμύθι για καλύτερη κατανόηση του.

#### **Μαθηματικά / Φυσικές Επιστήμες: «Τα σχήματα, οι αριθμοί, τα χρώματα και η καινούρια φίλη η πυραμίδα»**

Με τα παιδιά μέσα από διάφορες δραστηριότητες και παιχνίδια, μέσα από το διαδραστικό πίνακα ή μη κάνουμε επανάληψη των σχημάτων, χρωμάτων και αριθμών που μάθαμε μέχρι τώρα και έπειτα βλέπουμε, επεξεργαζόμαστε και μαθαίνουμε την πυραμίδα!! Λέμε το πιο κάτω ποιηματάκι και έπειτα το συζητάμε!!!



#### **Μάθημα Kindermusik Laugh & Learn – On The Go – Lesson 4**

**Μουσική Αγωγή:** Με τα παιδιά ακούμε διάφορα τραγούδια, παιχνιδοτραγούδα παλιά και καινούρια που σχετίζονται με τα λαχανικά, («Αυκά αυκά πουλώτα...»), «Ανέβηκα στην πιπεριά» κλπ.). Τα παίζουμε, τα τραγουδάμε και τα μαθαίνουμε με τα παιδιά.

#### **Ήσυχες Δραστηριότητες – Ελεύθερο Παιχνίδι**

Ενασχόληση με επιτραπέζια παιχνίδια, puzzle και μια μικρή αναφορά στον κύκλο στα όσα έχουμε κάνει αυτή τη βδομάδα, μια μικρή επανάληψη των σημαντικότερων που έχουμε κάνει,

κάνουμε ένα αναστοχασμό και μια μικρή προφορική αξιολόγηση με τα παιδιά για το τι πήγε καλά αυτή τη βδομάδα και τι όχι.

### Ανακοινώσεις

1. Τη Δευτέρα 23 Φεβρουαρίου είναι η Καθαρά Δευτέρα και το σχολείο μας θα είναι κλειστό.
2. Σας παραθέτω κάποια link με παραμύθια και video σχετικά με αυτή τη βδομάδα που μπορείτε να παρακολουθήσετε και στο σπίτι με τα παιδιά (κάποια μπορεί να προλάβουμε και να τα παρακολουθήσουμε και εμείς στο σχολείο)

<https://www.youtube.com/watch?v=ZLy1r-IqIDo>

<https://www.youtube.com/watch?v=QXbq-PKOMEs>

<https://www.youtube.com/watch?v=USbwgEHaNZU>

[https://www.youtube.com/watch?v=owH\\_38vXvFo](https://www.youtube.com/watch?v=owH_38vXvFo)

[https://www.youtube.com/watch?v=cofr\\_XvIHsA](https://www.youtube.com/watch?v=cofr_XvIHsA)

<https://www.youtube.com/watch?v=Z51btPLJvtc>

ΔΕΥΤΕΡΑ 23/2	ΤΡΙΤΗ 24/2	ΤΕΤΑΡΤΗ 25/2	ΠΕΜΠΤΗ 26/2	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 27/2
<p><b>A</b></p> <p><b>P</b></p> <p><b>Γ</b></p> <p><b>I</b></p> <p><b>A</b></p> <p>Το Σχολείο είναι κλειστό</p>	<p><b>Πρόγευμα:</b> Δημητριακά με γάλα και σταφίδες</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Πίτσα &amp; σουβλάκι λαχανικών</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Φρούτα</p>	<p><b>Πρόγευμα:</b> Αυγό Scrabbled με λαχανικά &amp; ψωμί</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Παστά φρούτα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Φακές με ρύζι καρότο, και λαχανικά &amp; ½ ποτήρι χυμό πορτοκάλι</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Παστά Φρούτα</p>	<p><b>Πρόγευμα:</b> Φέτα με πολύσπορο ψωμί, μαρμελάδα &amp; χαλλούμι</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Μπιφτέκια με wedges's πατάτες στο φούρνο, γιαούρτι &amp; φέτες λαχανικών</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Φρούτα</p>	<p><b>Πρόγευμα:</b> Τυρόπιτα με χωριάτικη ζύμη, αναρή, τυρί με χαμηλά λιπαρά, λίγο χαλούμι &amp; λαχανικά</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Μήλο ψητό στο φούρνο με κανέλα &amp; καστανή ζάχαρη</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Σούπα τραχανά με κοτόπουλο βραστό</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Μήλο ψητό στο φούρνο με κανέλα &amp; καστανή ζάχαρη</p>