

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΧΡΙΣΤΟΓΕΡΟΥ

ΑΠΟ ΤΗ
ΦΥΣΗ

ΣΤΟ

ΠΙΑΤΟ

ΜΑΣ

Φύλλα δραστηριοτήτων
για παιδιά προσχολικής ηλικίας

ΜΕΤΑΙΧΜΙΩ

Λίγα λόγια για μένα

Είμαι η **Κατερίνα Χριστόγερου**.

Όταν ήμουν παιδί, μου άρεσε να τρέχω, να παίζω στη φύση, να ακούω ιστορίες κάτω από τη σκιά της καρυδιάς και να σχεδιάζω με τα δάχτυλά μου δρόμους, ποτάμια, γέφυρες, σπιτάκια πάνω στην υγρή άμμο.

Ύστερα, μεγάλωσα, σπούδασα Παιδαγωγικά στο Μόναχο της Γερμανίας και στη Σχολή Νηπιαγωγών στη Θεσσαλονίκη. Δούλεψα σε πολλά σχολεία, ιδιωτικά και δημόσια, και χάρη στους μαθητές μου δεν ξέχασα ποτέ ότι τα παιδιά μαθαίνουν καινούρια πράγματα παίζοντας. Έτσι, έγραψα βιβλία για δασκάλους που αγαπούν τα παιδιά και για παιδιά που χαίρονται να μαθαίνουν και να δημιουργούν μέσα από το παιχνίδι, τη ζωγραφική και το ταξίδι στη φαντασία.



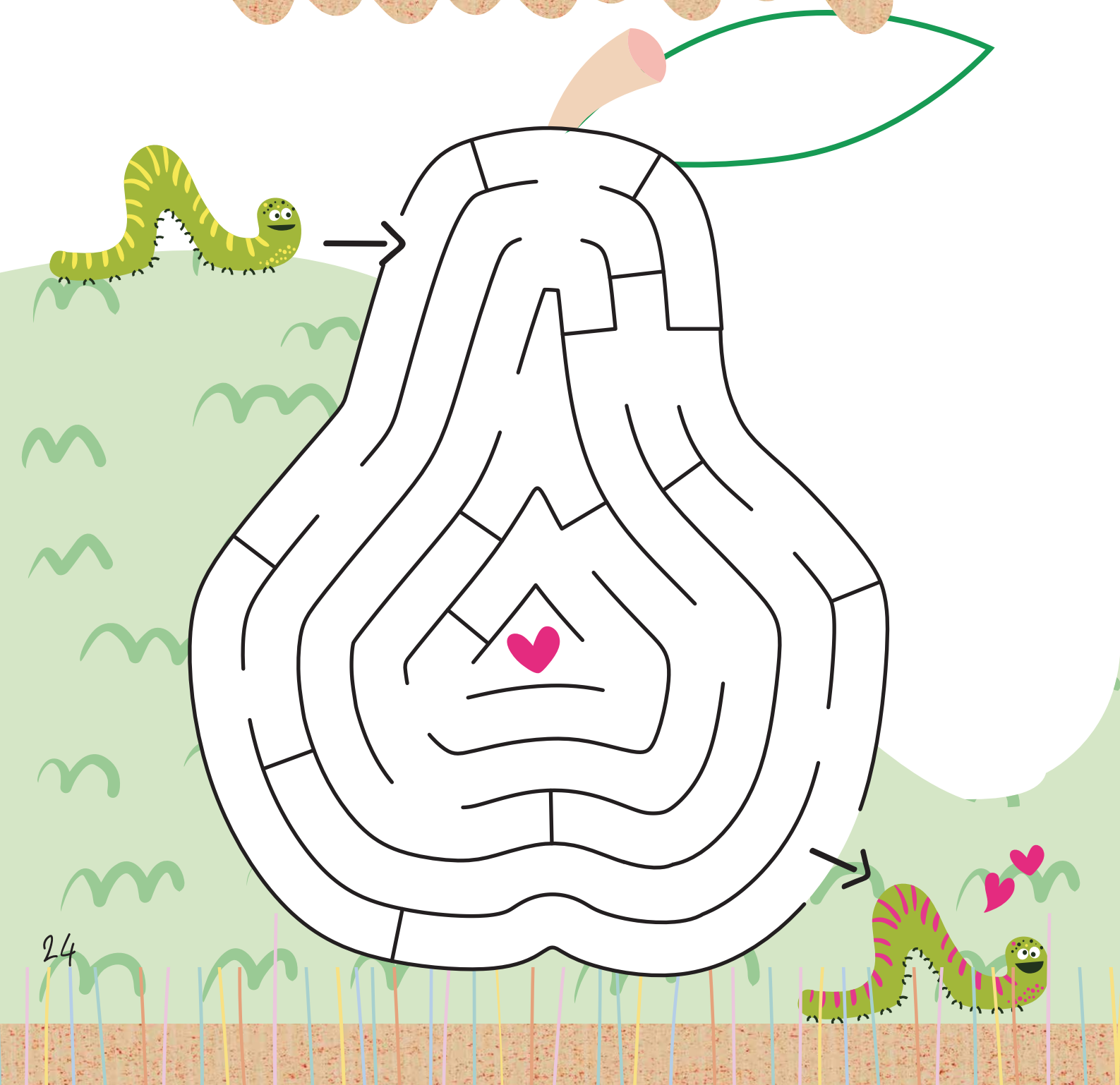
Περιεχόμενα

Καλοί μου φίλοι και φίλες	6	Τα κρυμμένα λαχανικά	39
Λίγα λόγια για τους γονείς	7	Μια φθινοπωρινή μέρα στο δάσος	40
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ		Παραγγελία για χορτοφάγους	41
Από τον σπόρο στη μηλιά	9	Αίνιγμα	42
Το φυτό μεγαλώνει!	10	Ώρα για πικ νικ στην εξοχή	43
Γνωριμία με ένα δέντρο	11	Φρούτα και λαχανικά τις 4 εποχές	44
Τι είναι η επικοινωνία;	12	Μάντεψε πώς νιώθω	45
Το δέντρο τις 4 εποχές	13	Η σωστή εικόνα	46
Τα δέντρα και τα δώρα τους	14	Ώρα για λιχουδιά!	47
Ένα όμορφο καρποφόρο δέντρο του καλοκαιριού	15	Μέτρησε σωστά!	48
Η συγκομιδή είναι πάντα μια γιορτή	16	Βρες τις διαφορές	49
Φρούτα, τα δώρα της φύσης	17	Φύση	50
Κουκούτσι ή σποράκια;	18	Τι κρύβεται;	51
Το αστέρι του μήλου	19	Η ελιά και το λάδι	52
Ώρα για λιχουδιά!	20	Από πού προέρχεται η σοκολάτα;	53
Μήλα κόκκινα, κίτρινα, πράσινα, χρυσά!	21	Φυτά από μακρινές χώρες	54
Ολόκληρο και μισό	22	Από πού βγαίνει η ζάχαρη;	55
Τα φρούτα του ήλιου	23	Πώς φτιάχνονται οι καραμέλες;	56
Αχλαδο-διαδρομές	24	Δόντια γερά, χαρούμενα παιδιά, χαμόγελα αστραφτερά!	57
Ακούω, παρατηρώ και χρωματίζω	25	Ασπίδα προστασίας	58
Το πουλάκι και τα φρούτα	26	Υγιεινό κολατσιό για το σχολείο!	59
Βλέπω, χρωματίζω και περιγράφω	27	Ώρα για λιχουδιά!	60
Φρουτοσαλάτα με φαντασία	28	Πολύχρωμο φαγητό	61
Φρούτα του δάσους	29	Ομάδες τροφίμων	62
Μάνταλα με φρούτα	30	Ο κύκλος της ισορροπημένης διατροφής	63
Ο σκαντζόχοιρος και τα φρούτα	31	Οι αγαπημένες μου τροφές	64
Παροιμία	32	Στις ΥΓΙΕΙΝΕΣ τροφές λέμε ΝΑΙ	
Η αλεπού και τα σταφύλια	33	Στις ΑΝΟΥΓΙΕΙΝΕΣ τροφές λέμε ΟΧΙ	65
Βοήθησε την αλεπού	34	Η αλφαβήτα της διατροφής	66
Τι είναι τα λαχανικά;	35	Ταξίδι στις γεύσεις	67
Φρούτα και λαχανικά να τα πιεις στο ποτήρι!	36	Βιολογικά φρούτα και λαχανικά!	68
Φρούτα και λαχανικά	37	ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ	69
Λέξεις για αντιγραφή	38		



Αχλαδο-διαδρομές με γεύσεις γλυκές

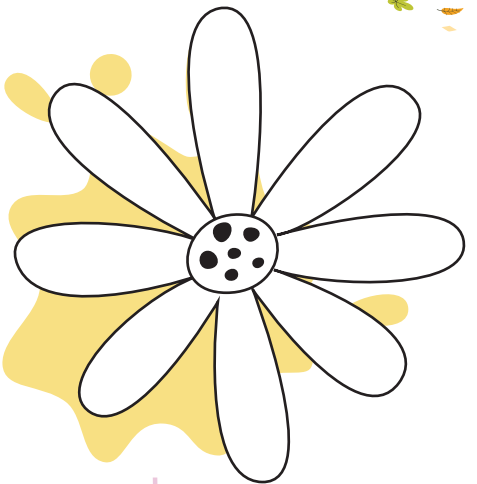
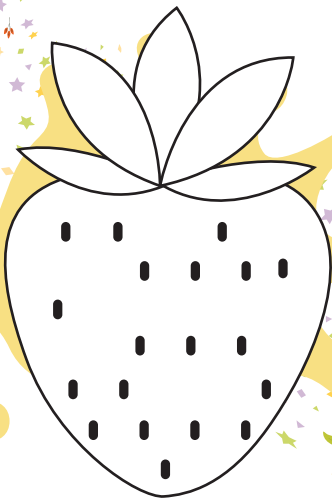
Βοήθησε την κάμπια να φτάσει στην **καρδιά** του αχλαδιού. Χρωμάτισε με κόκκινο χρώμα αυτό το μονοπάτι. Έπειτα βοήθησέ τη να βρει την **έξοδο**. Χρωμάτισε τη διαδρομή από την καρδιά ως την έξοδο με πράσινο χρώμα.



Ακούω, παρατηρώ και χρωματίζω

Χρωμάτισε τις εικόνες σύμφωνα με την οδηγία.

Η φράουλα είναι **κόκκινη**.
Το καλάθι είναι **καφέ**.
Το καπέλο είναι **κίτρινο**.
Το φύλλο είναι **πράσινο**.
Το λουλούδι είναι **ροζ**.



Παροιμία

Όπου ακούς πολλά



κράτα μικρό



Μάθε την παροιμία για να τη λες στους φίλους σου
και χρωμάτισε την εικόνα.



Η αλεπού και τα σταφύλια

Μύθος του Αισώπου



Μια αλεπού πεινασμένη είδε πάνω σ' ένα δέντρο πλεγμένη μια κληματαριά γεμάτη χοντρώγα, κατακίτρινα σταφύλια. Τα ζήλεψε και επιθυμούσε πολύ να τα δοκιμάσει, μα πώς ν' ανεβεί. Οι αλεπούδες δεν μπορούν ν' ανεβαίνουν, όπου τους αρέσει. Ωστόσο, δοκίμασε κάμποσες φορές. Πιάστηκε αποδώ, πιάστηκε αποκεί, τίποτα δεν κατάφερε. Καθότανε μόνο κάτω, σήκωνε τα μάτια της στα σταφύλια, τα κοίταζε κι ο καημός τους την έτρωγε. Στο τέλος απελπισμένη, για να παρηγορηθεί, κορόιδεψε η ίδια τον εαυτό της:

- Δε βαριέσαι, δεν πειράζει, ας πάμε παρακάτω... Εξάλλου αυτά δεν τρώγονται. Αγίνωτα είναι ακόμη...

Τα σταφύλια, ακούγοντάς τη, μοιάζανε να την ειρωνεύονται:

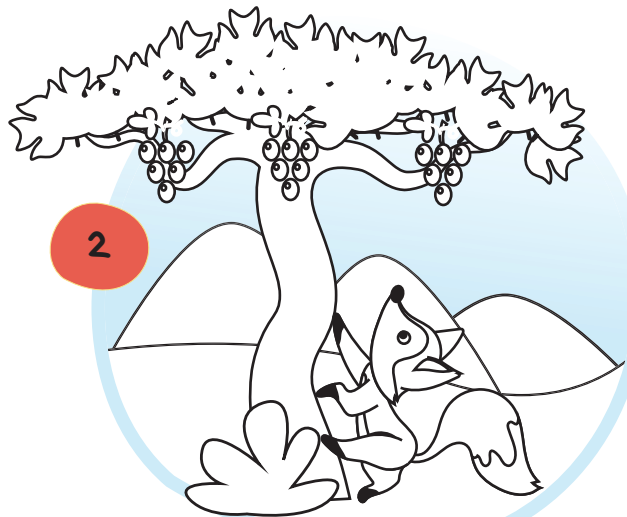
- Ακούς εκεί... Είμαστε, λέει, αγίνωτα!... Εμείς, κυρα-αλεπού, αγίνωτα δεν είμαστε. Γλυκά σαν το μέλι είμαστε. Μα αφού δε μας φτάνεις, μας λες αγίνωτα, για να ξεγελάσεις την ανημποριά σου!...

Άκουσε προσεκτικά τον μύθο και με τη βοήθεια των εικόνων (τηρώντας τη σειρά από το 1 έως το 4) προσπάθησε να την αφηγηθείς. Χρωμάτισε τις εικόνες.

1



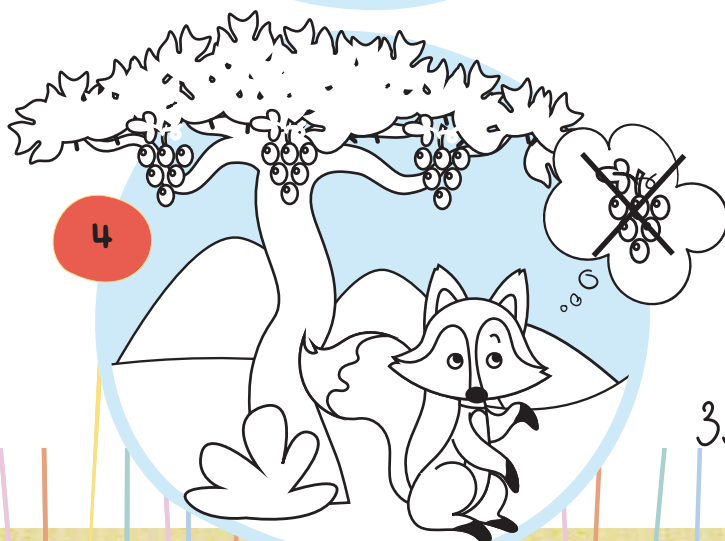
2



3



4





Μια μεγάλη περιπέτεια στη φύση ξεκινά!



Χρήσιμο
εργαλείο
για γονείς
και
εκπαιδευτικούς



Ακολούθησε τον περίεργο νάνο και τη νεράιδα Ροζαλία σε ένα μαγευτικό ταξίδι στον κόσμο της γνώσης, των γεύσεων και της δημιουργίας. Μέσα από ευχάριστες δραστηριότητες θα αξιοποιήσεις δημιουργικά τον ελεύθερο χρόνο σου και ταυτόχρονα:

- Θα γνωρίσεις τον κύκλο ζωής και τα μέρη των φυτών,
- Θα ζωγραφίσεις και θα μετρήσεις φρούτα και λαχανικά,
- Θα ασκήσεις την παρατηρητικότητα σου, τη μνήμη και τη συγκέντρωση,
- Θα βρεις χρήσιμες πληροφορίες για τις τροφές, την προέλευσή τους και τη θρεπτική τους αξία,
- Θα ενημερωθείς για τη σωστή διατροφή και τον ρόλο της στην υγεία,
- Θα εκτελέσεις απλές, γευστικές συνταγές.

Με πολύχρωμα αυτοκόλλητα
και ιδέες για δημιουργικά
παιχνίδια και εύκολες
κατασκευές!

Ένα πρωτότυπο βιβλίο
με πλούσια εικονογράφηση
που, χάρη στη βιωματική
μάθηση, μπει τα μικρά
παιδιά στην υγιεινή
διατροφή και καλλιεργεί
την αγάπη τους
για τη φύση!



ISBN:978-618-03-2941-4



ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 82941

metaixmio.gr