

ΤΟ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

<p>Έφθασες στο ΤΕΛΟΣ Ελπίζω να έμαθες πολλά για την υγεία σου!!!</p> <p>40</p>		<p>Ξέχασες να πλύνεις τα δόντια σου και σου επισκέφτηκαν ο Σοκολάκης και η Ζαχαρούλα. Πήγαινε πίσω 5 θέσεις.</p> <p>38</p> 		<p>Τρώγε αργά, μάσα καλά με τ' άσπρα σου δοντάκια σου ψιθυρίζουνε πολλά χρήσιμα ενζυμάκια. Προχώρα 4 θέσεις!!!</p> <p>36</p> 		<p>Ψάρι, κρέας και τυρί Γάλα, λαχανικά, ψωμί. Τρώω απ' όλα τα φαγητά, αλλά σπάνια αλλά τακτικά. Προχώρα 1 θέση!!!</p> <p>34</p> 		<p>33</p>
<p>Στο τραπέζι πριν καθίσω τα χεράκια θα σαπουνίσω. Προχώρα 3 θέσεις!!!</p> <p>32</p> 		<p>Έπλυνες και τα δοντάκια προχώρα 2 τετραγωνάκια!!!</p> <p>30</p> 		<p>Τρώγε αργά τα λαδερά μάσα το κουνουπίδι να γίνει το φαΐ χαρά κι η χώνεψη παιχνίδι. Προχώρα 2 θέσεις!!!</p> <p>28</p> 		<p>Της μαμάς τα φαγητά είναι απ' όλα πιο καλά. Προχώρα 1 θέση!!!</p> <p>26</p> 		<p>25</p>
	<p>Σοκολάτες- γαριδάκι, το χαλάει το δοντάκι. Πήγαινε πίσω 3 θέσεις</p> <p>24</p>  			<p>Για υγεία στη ζωή σου, μια μπανάνα η τροφή σου. Προχώρα στο τετράγωνο No.25!!!</p> <p>20</p> 		<p>Ο χυμός ο στιφτός είναι απ' όλους πιο καλός. Ξαναπαίζεις!!!</p> <p>18</p> 		<p>17</p>
	<p>Φρούτα έφαγες πολλά. Και έχεις κόκκαλα γερά. Προχώρα 2 θέσεις!!!</p> <p>16</p> 	<p>Καραμέλες και γλυκά βλάπτουν πολύ σοβαρά. Πήγαινε πίσω 4 θέσεις.</p> <p>14</p> 				<p>Έφαγες και παγωτάκι!!! Παίζει το άλλο το παιδάκι. Χάνεις τη σειρά σου.</p> <p>10</p> 		<p>9</p>
<p>ΑΡΧΗ</p> <p>1</p>			<p>Ήπιες αναψυκτικό, εχει πολύ ζάχαρη αυτό. Πήγαινε πίσω 2 θέσεις.</p> <p>4</p> 		<p>Ένα φρούτο την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα. Προχώρα 3 θέσεις!!!</p> <p>6</p> 		<p>7</p>	<p>8</p>

Το επιτραπέζιο αυτό παιχνίδι σχεδιάστηκε από τη Νηπιαγωγό Τσιρίμπαση Ελένη, στα πλαίσια του προγράμματος «προαγωγής της υγείας» που υλοποιείται στο 1^ο Νηπιαγωγείο Ν. Φώκαιας, με αφορμή την παγκόσμια ημέρα διατροφής αλλά και το ενδιαφέρον των παιδιών.

Το παιχνίδι δεν περιορίζεται μόνο σε υγιεινές και ανθυγιεινές τροφές, αλλά σε μια σειρά στάσεων, συνηθειών και ενεργειών που πρέπει να υιοθετήσουν τα παιδιά με τελικό σκοπό την προαγωγή της υγείας τους.

Μπορείτε να εκτυπώσετε το παιχνίδι, να το πλαστικοποιήσετε και να παίξετε μαζί με τα παιδιά σας.

Για τις μικρές ηλικίες χρειάζεται η βοήθεια ενός ενήλικα προκειμένου να διαβάζετε τα στιχάκια στα κουτάκια, εάν τα παιδιά δεν μπορούν να μαντέψουν από την εικόνα, αλλά και να βοηθάτε τα παιδιά σχετικά με το πότε και πόσο προχωράνε μπροστά ή πίσω, ανάλογα με το κουτάκι που έτυχε το πιόνι. Επιπλέον η ενασχόληση με τα παιδιά σας θα αποτελέσει μια πολύ ευχάριστη δραστηριότητα.

Για τα μεγαλύτερα παιδιά, που διαβάζουν, μπορούν να το παίξουν μόνα τους.

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ:

- Πιόνια
- Ζάρι

ΚΑΝΟΝΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ:

Το παιχνίδι παίζεται είτε ατομικά είτε σε ομάδες. Καλό είναι να μην υπερβεί τα 5 ή 6 παιδιά. Ρίχνουμε το ζάρι για να δούμε ποιος θα ξεκινήσει πρώτος. Έπειτα το κάθε παιδί με τη σειρά ρίχνει το ζάρι και τοποθετεί το πιόνι τόσα κουτάκια όσα λέει ο αριθμός. Υπάρχουν κουτάκια που έχουν μόνο αριθμούς. Όμως υπάρχουν και κουτάκια που κάτι μας λένε. Διαβάζουμε τα στιχάκια και ανάλογα χάνουμε τη σειρά μας, ξαναπαίζουμε, προχωράμε μπροστά ή πίσω. Κερδίζει όποιος φθάσει πρώτος στο τελευταίο κουτάκι Νούμερο 40. Για να γίνει όμως αυτό πρέπει να φέρουμε ακριβώς τον αριθμό στο ζάρι όπου θα τοποθετήσουμε το πιόνι στο τελευταίο κουτάκι. Εάν είμαστε π. χ. στο κουτάκι Νούμερο 38 και φέρουμε στο ζάρι τον αριθμό 3, τότε προχωράμε στο 39, στο 40 και έπειτα πάμε προς τα πίσω, πάλι στο 39.

Καλή διασκέδαση