

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΣΧΟΛΕΙΟ	14 ^ο ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ	ΤΜΗΜΑ	ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ: 2022 - 2023
Θεματική	1. Ζω καλύτερα – Ευ Ζην	Υποθεματική	ΥΓΕΙΑ
ΒΑΘΜΙΑΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ (που προτείνονται)) Νηπιαγωγείο/ Α-Β' Δημοτικού		
Τίτλος	Ο Ρούλης ο Τροφούλης και η περιπέτειά του στον κόσμο της υγιεινής διατροφής.		
Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου	Α) Δεξιότητες 21ου αιώνα (4cs) Δημιουργικότητα, Επικοινωνία, Κριτική σκέψη, Συνεργασία Ψηφιακή επικοινωνία, Ψηφιακή συνεργασία, Ψηφιακή δημιουργικότητα, Ψηφιακή κριτική σκέψη, Συνδυαστικές δεξιότητες ψηφιακής τεχνολογίας, επικοινωνίας και συνεργασίας Β) Δεξιότητες Ζωής Αυτομέριμα, Κοινωνικές δεξιότητες, Ενσυναίσθηση και Ευαισθησία, Προσαρμοστικότητα, Υπευθυνότητα Γ) Δεξιότητες της τεχνολογίας, της μηχανικής και της επιστήμης Πληροφορικός γραμματισμός, Ψηφιακός γραμματισμός, Δεξιότητες δημιουργίας και διαμοιρασμού ψηφιακών δημιουργημάτων, Δεξιότητες ανάλυσης και παραγωγής περιεχομένου σε έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα, Δεξιότητες διεπιστημονικής και διαθεματικής χρήσης των νέων τεχνολογιών) Δ) Δεξιότητες του νου, Οργανωσιακή σκέψη, Μελέτη περιπτώσεων και Επίλυση προβλημάτων, Κατασκευές, παιχνίδια, εφαρμογές, Ρουτίνες σκέψης και αναστοχασμός.		

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα	Εργαστήριο	Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)
Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή: <ul style="list-style-type: none">• να αναπτύσσει την αυτοπειθαρχία, τη θέληση της υπευθυνότητας, τη συνεργασία και τη ομαδικότητα.• να αναπτύξει δεξιότητες συνεργασίας και αλληλοβοήθειας και επικοινωνίας• να καλλιεργήσει την κριτική του/της σκέψη• να ενσωματώσει τη σωματική δραστηριότητα στην καθημερινότητά του/της για τη διατήρηση της καλής υγείας.	Εργαστήριο 1^ο Τίτλος: Φτιάχνουμε τους κανόνες της ομάδας – Συμβόλαιο τάξης	<ul style="list-style-type: none">• Τα παιδιά μαζεύονται σε κύκλο και σε ένα χαρτί του μέτρου γράφουν τους κανόνες, συνάπτοντας το συμβόλαιο της τάξης.• Επιλέγουν όλοι μαζί τον «Ρούλη», τον ήρωά τους, για το συγκεκριμένο πρόγραμμα. Αυτός θα είναι είτε μια κούκλα χαρακτήρας, και, ένα voki (ομιλούμενος avatar χαρακτήρας) από τη σελίδα https://lwww.voki.com/site/create• Ο Ρούλης μέσα από διάφορες δραστηριότητες προσπαθεί να βοηθήσει τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν τη σημαντικότητα της διατροφής στη συνολική μας υγεία, της επιλογής τροφίμων με υψηλή διατροφική αξία, την αποφυγή τροφίμων με



		<p>χαμηλή διατροφική αξία, τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας.</p> <p>-Φτάνει στην τάξη μας και η Ρούλα η τροφούλα (κούκλα) –αδερφή του Ρούλη που θα είναι μαζί μας , θα μαθαίνει από εμάς αλλά θα μας δίνει και πληροφορίες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αξιολόγηση-Αναστοχασμός: Οι μαθητές καλούνται να αποτυπώσουν ζωγραφίζοντας μια χαρούμενη ή λυπημένη φατσούλα πώς τους φάνηκε το εργαστήριο και τι έμαθαν από αυτό.
<p>Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:</p> <ul style="list-style-type: none"> • να κατανοήσει την προέλευση των τροφών, την αξία τους και τις επιδράσεις τους στην υγεία. • να ευαισθητοποιηθεί σε ζητήματα διατροφής, όπως η μεσογειακή. • προάσπιση της σωματικής και της ψυχικής τους υγείας, καλλιεργώντας παράλληλα διατροφική συνείδηση. 	<p style="text-align: center;">Εργαστήριο 2^ο</p> <p>Τίτλος: Από πού προέρχεται το αγαπημένο μου φαγητό; (Προέλευση των τροφών)</p>	<ul style="list-style-type: none"> •-Η κυρά Σαρακοστή. Τί είναι ; Πότε ξεκινά; -Βλέπουμε εικόνες της από διάφορες χώρες και μαθαίνουμε με ποιους τρόπους την κατασκεύαζαν. -Τι είναι η νηστεία και τα σαρακοστιανά φαγητά; -Κατασκευή Σαρακοστής σε χαρτόνι για να την πάρουν στο σπίτι τους και να μετράμε όλοι μαζί ώσπου να έρθει το Πάσχα. -Παραμύθι «η κυρά Σαρακοστή και η τούρτα της αγάπης» .Σχολιάζουμε το παραμύθι και βρίσκουμε διαφορετικό τρόπο να μετρήσουμε ως το Πάσχα. • Η Ρούλα ζητά από τα παιδιά να ζωγραφίσουν το αγαπημένο τους φαγητό και να το παρουσιάσουν στην τάξη. Όσα έχουν ζωγραφίσει το ίδιο, δημιουργούν μια ομάδα. Με αυτόν τον τρόπο παρουσιάζονται και παρατηρούνται οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών. -Συζητάμε για την προέλευση των τροφών (ζωικές -φυτικές-επεξεργασμένες) <ul style="list-style-type: none"> • Παρουσίαση του βιβλίου



		<p>«Η κυρά Διατροφή –πρώτη στη μαγειρική» το οποίο λειτουργεί ως προοργανωτής ώστε να εμπλέξει τους μαθητές άμεσα στο περιεχόμενο του προγράμματος.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Δημιουργία εννοιολογικού χάρτη μέσω της εφαρμογής kidspiration για τις υγιεινές και μη τροφές https://kidspiration.software.informer.com/%CE%9B%CE%AE%CF%88%CE%B7/ • Αξιολόγηση-Αναστοχασμός Δημιουργία μηνυμάτων για τη Μεσογειακή και ισορροπημένη διατροφή χρησιμοποιώντας με χαρτάκια post-it. («τρώω λίγα λιπαρά», «αποφεύγω τα γλυκά», «Δεν ξεχνώ τα λαχανικά» κλπ.) -Τραγούδι λέω ναι και όχι στις τροφές. Ανάλογα φύλλα εργασίας. -Διαβάζουμε το παραμύθι ”το φαγητό δεν είναι μόνο να χορταίνουμε”
<p>Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή: • να κατατάσσει τα τρόφιμα στις διάφορες ομάδες τροφίμων • γνωριμία με την υγιεινή διατροφή και την πυραμίδα ισορροπημένης διατροφής. • εξοικείωση με τις βασικές μορφές ψηφιακής πληροφορίας (κείμενο, εικόνα, ήχος) • να αναφέρει τα κυριότερα χαρακτηριστικά της ισορροπημένης διατροφής • να κατατάσσει τις τροφές σε ανθυγιεινές και μη • να αναγνωρίζει τη θρεπτική αξία των τροφών και τη σημασία τους στη διατροφή • να διηγούνται εμπειρίες. • να συμμετέχουν σε συζητήσεις και να χρησιμοποιούν στρατηγικές για να δηλώσουν τη συμφωνία ή τη διαφωνία τους με το συνομιλητή τους. • Να</p>	<p style="text-align: center;">Εργαστήριο 3^ο Τίτλος: Διατροφική πυραμίδα - ομάδες τροφίμων</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Διαβάζω το βιβλίο «η κωλοτούμπα που έτρωγε ότι έβρισκε στο πάτωμα» το σχολιάζουμε και μαθαίνουμε για τις ομάδες τροφίμων • Εκτύπωση και διαμοιρασμός παιδικής πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής. (φύλλο εργασίας A4). https://images.app.goo.gl/JeX58AVAsBgCAU9u9 -Διαβάζουμε το παραμύθι «φράουλες βατόμουρα και δύο σταγόνες μέλι». • Συζήτηση και ανακεφαλαίωση των όσων ειπώθηκαν στο προηγούμενο εργαστήριο περί διατροφικών συνηθειών κλπ. • Μουσικοκινητικό παιχνίδι «ο Τάκης ο Ρομποτάκης»: Η εκπαιδευτικός καλεί τους/ις



<p>εμπλουτίζουν τον προφορικό τους λόγο με νέες λέξεις. • Να αντιλαμβάνονται τη μεταφορική χρήση του</p>		<p>μαθητές/τριες να κινηθούν στον χώρο ακούγοντας το ντέφι ή χτυπώντας παλαμάκια. Εναλλάσσουν αργούς και γρήγορους ρυθμούς με παραγγέλματα που παραπέμπουν στην ενέργεια που έχει ο Τάκης ο Ρομποτάκης όταν έχει καύσιμο. Π.χ. « Όταν ο Τάκης πεινάει, περπατάμε αργά, είμαστε νηστικοί», «Όταν ο Τάκης τρέχει, περπατάμε γρήγορα, έχουμε φάει καλό πρωινό και ο ίδιος».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Άσκηση εμπέδωσης: φτιάχνω τη δική μου διατροφική πυραμίδα https://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/3685 • Βρίσκουμε φυλλάδια από το σούπερ μάρκετ και δημιουργούν μία αφίσα σχετικά με το είδος της κατηγορίας των τροφίμων – • Αξιολόγηση-Αναστοχασμός Άσκηση ομαδικής διατροφής http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/2174/#question838 <p>-Κάνουμε σχετικά φύλλα εργασίας.</p>
<p>Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:</p> <ul style="list-style-type: none"> • να ευαισθητοποιηθεί σχετικά με την κατανάλωση τοπικών και εποχιακών προϊόντων • να αναπτύσσει δεξιότητες χρήσης ποντικιού (ή οθόνης αφής) • να αναπτύσσει δεξιότητα επεξεργασίας κειμένου • να εκφράζεται δημιουργώντας ψηφιακά κείμενα • γνωριμία με τα φρούτα που παράγονται στην Ελλάδα κάθε εποχή • να συμμετέχει σε ομαδικές δραστηριότητες και λήψη συλλογικών αποφάσεων. 	<p style="text-align: center;">Εργαστήριο 4^ο Τίτλος: Εποχιακά φρούτα λαχανικά</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Δημιουργία θεατρικού παιχνιδιού ως έναυσμα ενδιαφέροντος . Μιλάμε για τις βιταμίνες και διαβάζουμε τα παραμύθια «ο βίτα και η μίνη κυνηγούν μια βιταμίνη» και «η φρουτοβιταμινοχώρα» παίζουμε θέατο με πλαστικοποιημένες χάρτινες κούκλες –βιταμίνες. • Ο/Η εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε ομάδες. Η κάθε ομάδα αναλαμβάνει να συγκεντρώσει στοιχεία από το διαδίκτυο σχετικά με την κατηγορία του τροφίμου που επέλεξε . <p>Μαθαίνουμε το τραγούδι «το καρότο και η αγγινάρα» το «φρούτα –φρούτ» «λεμονάκι μυρωδάτο» «το χοντρό μπιζέλι»</p>



		<p>«μήλο μου κόκκινο» και τα χορεύουμε.</p> <p>-Βρίσκουμε τις λύσεις από αινίγματα σχετικά με φρούτα και λαχανικά.</p> <p>-Διαβάζουμε το παραμύθι «το φαγητό δεν είναι μόνο να χορταίνουμε»</p> <p>-Μαθαίνουμε το τραγούδι τόσο λάθος διατροφή» https://www.youtube.com/watch?v=rdtLlcSehKc</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αξιολόγηση-Αναστοχασμός Πότε είναι η καλύτερη εποχή για ένα φρούτο; http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/5057
<p>Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:</p> <ul style="list-style-type: none"> • να κατανοήσει τη σημαντικότητα της διατροφής στη συνολικής του/της υγεία • να επιλέγει τρόφιμα με υψηλή διατροφική αξία • να συμμετέχει σε προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας • Να συνειδητοποιήσει την αναγκαιότητα του νερού στον οργανισμό του/της. • Να διερευνά τις εκφραστικές δυνατότητες του σώματος σε σχέση με το χώρο και τους άλλους • να τραγουδά τραγούδια κατάλληλα για την ηλικία του/της • να εκφράζει στοιχεία του ρυθμού μέσω της κίνησης. 	<p style="text-align: center;">Εργαστήριο 5^ο Τίτλος:Νερό, υγιεινή διατροφή και άσκηση: Το τρίπτυχο της επιτυχίας!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Οι μαθητές ενημερώνονται από την Ρούλη για την παιδική παχυσαρκία παρακολουθώντας το βίντεο «παιδική παχυσαρκία.wmv» (https://www.youtube.com/watch?v=vca4IEE3lec) και διαβάζουν το κείμενο που παρατίθεται στη σελίδα http://dreamkindergarten.blogspot.com/2014/10/2410_23.html <p>Μετά από συζήτηση, αποφασίζουν να εντάξουν τη σωματική άσκηση στην καθημερινή τους δραστηριότητα. Ξεκινούν τραγουδώντας και χορεύοντας το «χοντρό μπιζέλι» (μουσικοκινητική άσκηση) (http://www.youtube.com/watch?v=q-3ZGfjc5ZE)</p> <p>-Διαβάζουμε το παραμύθι «η μικρή καμηλοπάρδαλη που δεν έτρωγε το φαγητό της»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γίνεται αναφορά και στην αξία του νερού. Ενυδατώνουμε πάντα τον οργανισμό μας. <p>-Βλέπουμε το βίντεο https://diaitologos.com/diaita/nero-osa-prepei-na-gnorizete-gia-tin-</p>



		<p>diatrofiki-toy-axia/</p> <p>Και το https://www.slideshare.net/demetr_a60/ss-56257824</p> <ul style="list-style-type: none"> • Κατηγοριοποίηση των τροφών σε οικογένειες με βάση τα θρεπτικά τους συστατικά, • Αναπτυξη δεξιότητας διαλογής θρεπτικών τροφών στη σωστή συχνότητα • Ενημέρωση για τις βιταμίνες των φρούτων και των λαχανικών • Διαδραστικά παιχνίδια) Αξιολόγηση-Αναστοχασμός • Διατροφικές επιλογές https://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/3488 (φτιάχνω το μεσημεριανό μου και http://photodentro.edu.gr/photodentro/spot-game-diatrofi_v1.0_pidx0057529/story_html5.html (βρές τις διαφορές)
<p>Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να συντάσσει ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο • Να αξιολογεί ένα διαιτολόγιο ως προς τα βασικά χαρακτηριστικά της ισορροπημένης διατροφής • Να δημιουργήσει ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα υγιεινής διατροφής • Να αναπτύσσει δεξιότητες ώστε να κατατάσσει, να επεξεργάζεται και να αξιολογεί τις πληροφορίες και να συνειδητοποιεί τους κινδύνους που απειλούν την υγεία του/της. 	<p style="text-align: center;">Εργαστήριο 6^ο</p> <p style="text-align: center;">Τίτλος:Γίνομαι διαιτολόγος για μια μέρα!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Τα παιδιά καλούνται να επαληθεύσουν την κατάκτηση των προηγούμενων δεξιοτήτων με τη δραστηριότητα του «κιάτου της υγιεινής διατροφής», όπου θα πρέπει να βρουν τι θα πρέπει να περιέχει και σε τι ποσοστό. Με λίγα λόγια, να το «γεμίσουν» με φαγητό. Η συγκεκριμένη άσκηση έγινε με αλλά και από το παρακάτω διαδραστικό βίντεο https://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/3564. Έτσι, διαπιστώνουμε αν τα παιδιά έχουν τροποποιήσει τις επιλογές τους σχετικά με τη διατροφή. -Παίζουμε παιχνίδια ψηφιακά από το wardwall -Κάνουμε κατασκευή κόβοντας ένα μήλο και κολλάμε πάνω του κανόνες σωστής διατροφής.Το παίρνουμε στο σπίτι.



		<ul style="list-style-type: none"> Αξιολόγηση-Αναστοχασμός Το εργαστήριο ολοκληρώνεται με τη σύνταξη ενός ημερήσιου διατροφολογίου, (excel ή κολαζ) από τους μικρούς μας ειδικούς επιστήμονες!
<p>Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:</p> <ul style="list-style-type: none"> να θέτει συμβουλές για την καλή υγεία να μεταβάλλει σταδιακά τις διατροφικές του/της συνήθειες να αξιοποιεί τα ψηφιακά εργαλεία να εκφράζεται δημιουργώντας ψηφιακά κείμενα 	<p align="center">Εργαστήριο 7^ο Τίτλος: Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> Πραγματοποιούνται διαδραστικές ασκήσεις αξιολόγησης για την αποτίμηση του προγράμματος και αυτοαξιολόγησης: Η κάθε ομάδα μπορεί να δημιουργήσει σταυρόλεξα σχετικά με την θεματική κατηγορία που είχε επιλέξει. Με τον τρόπο αυτό θα αξιολογηθεί εάν οι μαθητές κατανόησαν τη σημασία της υγιεινής διατροφής. Τα σταυρόλεξα αφού δημιουργηθούν μπορούν να εκτυπωθούν και να μοιραστούν στους μαθητές για να τα απαντήσουν. https://crosswordlabs.com/ Οι μαθητές κατασκευάζουν ένα ποστερ από εικόνες (κολαζ), δίνοντας μικρές συμβουλές για την καλή υγεία.

Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις

- Δημιουργία ομιλούμενου avatar χαρακτήρα: <https://l-www.voki.com/site/create>
- Δημιουργία εννοιολογικού χάρτη μέσω της εφαρμογής kidspiration <https://kidspiration.software.informer.com/%CE%9B%CE%AE%CF%88%CE%B7/>
- Φτιάχνω τη δική μου διατροφική πυραμίδα (Φωτόδεντρο) <http://photodentro.edu.gr/lor/handle/8521/3685>
- Εκπαιδευτικά ψηφιακά σενάρια από το αποθετήριο του Αίσωπου <http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/2174/#question8389>
- Διαδραστικά παιχνίδια (Αίσωπος) <http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3620/#question14212>
- Άσκηση εμπέδωσης (Φωτόδεντρο): Πότε είναι η καλύτερη εποχή για ένα φρούτο; <http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/5057>
- Εκπαιδευτικό βίντεο «παιδική παχυσαρκία.wmv» (youtube) (<https://www.youtube.com/watch?v=vca4IEE3lec>)
- Παιδικό τραγούδι το «χοντρό μπιζέλι» (μουσικοκινητική άσκηση) (<http://www.youtube.com/watch?v=q-3ZGfjc5ZE> (youtube))
- Διατροφικές επιλογές (Αίσωπος) <http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3619/#question14207>
- Διαδραστικό βίντεο (Αίσωπος) <http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3621>
- Δημιουργία σταυρόλεξου <https://crosswordlabs.com/>



- Βιβλίο :Τσακίρη - Παπαθανασίου Λητώ «Η κυρά Διατροφή πρώτη στη μαγειρική!» εκδόσεις Τζιαμπίρης-Πυραμίδα

Φορείς και άλλες συνεργασίες που θα εμπλουτίσουν το πρόγραμμά μας

Στα πλαίσια του προγράμματος Χρησιμοποιήθηκαν:

- η πλατφόρμα moodle του ΙΕΠ, αξιοποιώντας το επιμορφωτικό υλικό των εργαστηρίων των πιλοτικών προγραμμάτων <https://elearning.iep.edu.gr/study/course/view.php?id=327>
- Η πλατφόρμα των ψηφιακών εκπαιδευτικών σεναρίων του ΙΕΠ «ΑΙΣΩΠΟΣ» <http://aesop.iep.edu.gr/>
- Το Φωτόδεντρο <http://photodentro.edu.gr>

Αξιολόγηση Εργαστηρίου- Συνολική αποτίμηση & αναστοχασμός πάνω στην υλοποίηση

- Εκδηλώσεις διάχυσης Στόχος του τελευταίου Εργαστηρίου είναι η ανακεφαλαίωση των εννοιών, γνώσεων και συμπεριφορών που αποκτήθηκαν από τους μαθητές του νηπιαγωγείου και των πρώτων τάξεων δημοτικού κατά τη διάρκεια των προηγούμενων 6 Εργαστηρίων, σε σχέση με την υγιεινή διατροφή. Είναι σημαντικό ο/η εκπαιδευτικός στο τέλος κάθε εργαστηρίου να ανατροφοδοτείται από τους/ις μαθητές/τριες σχετικά με τι τους άρεσε ή τί δεν τους άρεσε και τι μάθανε. Αυτό βοηθά στο σχεδιασμό κάθε επόμενου εργαστηρίου. Για αυτό και τοποθετήθηκαν οι ανάλογες ασκήσεις αναστοχασμού.

Σύμφωνα με το πλαίσιο της διδασκαλίας του μαθήματος, η ουσιαστική αξιολόγηση της ανάπτυξης των μαθητών και μαθητριών στη διατροφή, με τη χρήση των ΤΠΕ, δεν μπορεί να υλοποιηθεί με τη χρήση συμβατικών τεστ. Ιδιαίτερη έμφαση θα πρέπει να δοθεί σε διαμορφωτικού τύπου και περιγραφική αξιολόγηση των μαθητών, η οποία βασίζεται στην αποτύπωση της καθημερινής εργασίας τους στη σχολική τάξη και θα στοχεύει στις δεξιότητες ζωής (4Cs) και τις ψηφιακές δεξιότητες που είναι δυο από τους κεντρικούς πυρήνες των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων. Τέλος, οι μαθητές και οι μαθήτριες χρησιμοποιούν ποικίλα εργαλεία ΤΠΕ και δημιουργούν ολοκληρωμένα ψηφιακά έργα με στόχο την επίλυση των προβλημάτων από τη σχολική και κοινωνική ζωή, τα οποία αναθέτει ο/η εκπαιδευτικός

