

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΣΧΟΛΕΙΟ	14 ^ο Πειραματικό Νηπιαγωγείο Κέρκυρας	ΤΜΗΜΑΤΑ 2	ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ: 2022- 2023 Περίοδος υλοποίησης: Οκτώβριος – Νοέμβριος
Θεματική	Ζω καλύτερα- Ευζην	Υποθεματική	ΥΓΕΙΑ: Διατροφή- Αυτομέριμνα
ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ (που προτείνονται)	Νηπιαγωγείο		
Τίτλος	«ΑΠΟ ΤΗ ΦΥΣΗ ΣΤΟ ΠΑΤΟ»		

Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου

- Κριτική σκέψη
- Επικοινωνία
- Συνεργασία
- Δημιουργικότητα
- Αυτοφροντίδα
- Υπευθυνότητα
- Πρωτοβουλία
- Ψηφιακός - Τεχνολογικός γραμματισμός

Βασικός στόχος του εργαστηρίου είναι η γνωριμία των παιδιών με τις ομάδες τροφών, την προέλευση τους, τα χαρακτηριστικά τους, την έννοια της ισορροπημένης μεσογειακής διατροφής και την αξία της για τη ζωή και την υγεία.

Η συνειδητοποίηση ότι οι καθημερινές διατροφικές συνήθειες συνδέονται άρρηκτα και εν τέλει καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό τη σωματική υγεία αποτελεί επίσης ζητούμενο και σκοπό του προγράμματος. Η άμεση σχέση της ποιότητας της διατροφής με την ποιότητα ζωής επιδιώκεται να γίνει αντικείμενο κατανόησης μέσα από στοχευμένες δράσεις και σύγχρονες διδακτικές πρακτικές που ενισχύουν την ανάπτυξη της κριτικής σκέψης, τη δημιουργικότητα, τη συνεργασία, την αλληλεπίδραση, την ενεργή συμμετοχή. Η συνολική σωματική και ψυχική μας ευεξία και πληρότητα επιδιώκεται ως νέα στάση, αντίληψη και νοοτροπία των παιδιών του σχολείου.



Η προσέγγιση της θεματικής του εργαστηρίου είναι ολιστική, διαθεματική και θα γίνει προσπάθεια να εμπλακούν σε αυτή όλα τα γνωστικά αντικείμενα του Νηπιαγωγείου (γλώσσα, μαθηματικά, φυσικό και ανθρωπογενές περιβάλλον, δημιουργία και έκφραση πληροφορική και αγγλικά). Οι δραστηριότητες σκοπεύουν να ενισχύσουν τη βιωματική, ανακαλυπτική μάθηση καθώς και την ολόπλευρη ανάπτυξη και την πολυτροπική έκφραση των παιδιών. Επίσης στόχος είναι η εμπλοκή και η συνεργασία με ειδικούς επαγγελματίες και επιστήμονες καθώς και με τις οικογένειες των παιδιών.

Διάρκεια: 7 εβδομάδες.


Περίοδος υλοποίησης: Οκτώβριος – Νοέμβριος

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα	Εργαστήριο	Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)
--	-------------------	---------------------------------------





<p>-Συνειδητοποίηση της σημαντικότητας της διατροφής στη συνολικής μας υγεία, της επιλογής τροφίμων με υψηλή διατροφική αξία, την αποφυγή τροφίμων με χαμηλή διατροφική αξία</p> <p>-Γνωριμία με τις ατομικές και πολιτιστικές διατροφικές εμπειρίες των παιδιών</p> <p>-Ένταξη κα δέσιμο της ομάδας στο θέμα με τα πρώτα ερεθίσματα</p> <p>-Αποδοχή της διαφορετικότητας, αλληλοσεβασμός, αλληλοβοήθεια μέσα από βιωματικές δράσεις</p> <p>-Καλλιέργειακριτικής σκέψης</p> <p>-Καλλιέργειασυνεργασίας</p> <p>-Καλλιέργεια δεξιοτήτων επικοινωνίας</p>	<div style="text-align: center;">  <p>1^ο Εργαστήριο</p> <p>Διάρκεια: 3 διδακτικές ώρες</p> <p>Τίτλος: «Ανακαλύπτουμε μαζί τη χαρά της διατροφής»</p> </div>	<p>-Παρουσιάζουμε, γνωρίζουμε δοκιμάζουμε διάφορες τροφές. Μιλάμε για τις διατροφικές μας προτιμήσεις.</p> <p>-Ερωτηματολόγιο για την αντίχευση των διατροφικών συνηθειών των παιδιών και των οικογενειών τους.</p> <p>-Ξεχωρίζουμε τις γεύσεις, τις μυρωδιές, τα χρώματα . Ανακαλύπτουμεκαι αναγνωρίζουμε τροφές μέσα από τις αισθήσεις Οργανώνουμε παιχνίδια βιωματικά: μνήμης, αφής, όσφρησης, γεύσης.ΒΡΕΣ ΤΙ ΕΙΝΑΙ</p> <p>-Ψηφίζουμε και ζωγραφίζουμε την αγαπημένη μας τροφή</p>
<p>-Ενεργήσυμμετοχήσε διαδικασίες πειραματισμού, ανακάλυψης και επίλυσης προβλημάτων.</p> <p>-Ενίσχυση της ικανότητας αυτοφροντίδαςκαι προσωπικής υγιεινής</p> <p>-Συνειδητοποίηση της σχέσης αλληλεπίδρασης μεταξύ φύσης και ανθρώπου</p> <p>-Κατάκτηση χρήσιμων πληροφοριών για τις τροφές, την προέλευσή τους, την διατροφική τους αξία</p>	<div style="text-align: center;">  <p>2^ο εργαστήριο</p> <p>Διάρκεια 3 διδακτικές ώρες</p> <p>Τίτλος: «Από τη φύση στο πιάτο μας, η προέλευση των τροφών»</p> </div>	<p>-Από που προέρχονται οι τροφές; Η φύση</p> <p>Από τον σπόρο στη μηλιά - Παρακολουθούμε Βίντεο με την ανάπτυξη του σπόρου</p> <p>-Φυτεύουμε σπόρους και παρατηρούμε την ανάπτυξη τους</p> <p>-παιχνίδια με το beebot (θέμα: από το σπόρο στο ψωμί, ο κύκλος ζωής της φασολιάς)</p> <p>-Τα φυτά και τα δέντρα μεγαλώνουν /η επικονίαση/ οι 4 εποχές καρποί, φρούτα και λαχανικά τα δώρα της φύσης, η εποχικότητα και τα πλεονεκτήματα της στη διατροφή</p> <p>Ανάγνωση και επεξεργασία: <i>Το</i></p>



<p>-Ανάπτυξη δεξιοτήτων, παρατήρησης, καταγραφής, κριτικής σκέψης, αναγνώρισης συμβόλων</p> <p>-Εμπλουτισμός λεξιλογίου</p> <p>-Ψηφιακός, Τεχνολογικός γραμματισμός</p> <p>-Εκπαιδευτική ρομποτική</p> <p>-Ακρόαση ιστοριών</p>		<p><i>καταπράσινο σχολείο μου</i></p> <p>Ομαδοποιήσεις φρούτων και λαχανικών με κριτήριο την εποχικότητα</p> <p>Αινίγματα για τα φρούτα και τα λαχανικά σε κάθε εποχή</p> <p>-Μαθαίνουμε για τα βιολογικά προϊόντα, την προέλευση τους, το σύμβολο τους. Ανακαλύπτουμε βιολογικά προϊόντα σε έντυπα. Φτιάχνουμε τις οδηγίες για το σωστό πλύσιμο των φρούτων και των λαχανικών.</p> <p>-Κουκλοθέατρο με φρούτα και λαχανικά που αυτοπαρουσιάζονται και συζητούν με τα παιδιά ανιχνεύοντας προηγούμενες γνώσεις, εμπειρίες και προσφέροντας νέες γνώσεις</p> <p>-Κάνουμε εικαστική δημιουργία με τύπωμα φρούτων και λαχανικών</p> <p>Φ. Εργασίας</p>
<p>-Διαμόρφωση θετικής στάσης απέναντι σε διατροφικές υγιεινές και περιβαλλοντικά ορθές συνήθειες</p> <p>-Άσκηση της οπτικής τους αντίληψης, μνήμης, συγκέντρωσης, κριτικής τους σκέψης και κατανόηση απλών, εύκολων οδηγιών</p> <p>-Εκφραση συναισθημάτων</p> <p>-Ενθάρρυνση, ώστε να δοκιμάσουν νέες γεύσεις και τροφές</p> <p>-Ανάπτυξη κοινωνικών</p>	<div style="text-align: center;">  <p>3^ο εργαστήριο</p> <p>Διάρκεια 3 διδακτικές ώρες</p> <p>Τίτλος: «Οι ομάδες των τροφών και μια ισορροπημένη διατροφή»</p> </div>	<p>-Κατηγοριοποίηση των τροφών σε ομάδες με βάση τη προέλευση τους και τα θρεπτικά τους συστατικά (δημητριακά, γαλακτοκομικά, κρέας και αυγά, όσπρια, λάδι και λιπαρά, γλυκά και σνακ)</p> <p>-Δημιουργούμε κολλάζ με τίτλο «ομάδες τροφών» με εικόνες από περιοδικά (δημιουργίες σε ομάδες)</p> <p>-Ανάγνωση της ιστορίας : ο Ωραίος Δαρείος</p> <p>-Διαδραστικά παιχνίδια στην πλατφόρμα Αίσωπος με θέμα τις ομάδες τροφών</p> <p>-Μαθαίνουμε για τις πρωτεΐνες, τα λύπη τους υδατάνθρακες</p> <p>Η κυρία Νίκη Μουζακίτη,</p>




<p>δεξιοτήτων (συνεργασία, επικοινωνία, αλληλεπίδραση)</p> <p>-Πρωτοβουλία, ανάπτυξη δημιουργικότητας και φαντασία</p>		<p>επισκέπτρια υγείας μας από το Κέντρο Υγείας του Αγίου Μάρκου, παρουσιάζει τις ομάδες των τροφίμων και παίζει μαζί μας παιχνίδια για την υγιεινή διατροφή.</p> <p>-Ο κύκλος της ισορροπημένης διατροφής</p> <p>-Κάνουμε την αλφαβήτα της υγιεινής διατροφής με εικόνες και γράμματα</p>
<p>-Καλλιέργεια στρατηγικής σκέψης</p> <p>-Πολυγλωσσικές δραστηριότητες γλωσσικής αφύπνισης</p> <p>-Ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτοφροντίδας</p> <p>-Ανάπτυξη δεξιοτήτων που ενισχύουν τις επιλογές που προάγουν την υγεία.</p>	<div style="text-align: center;">  <p>4^ο εργαστήριο Διάρκεια 3 διδακτικές ώρες</p> <p>Τίτλος: «Τα χρώματα της υγείας και της διατροφής»</p> </div>	<p>-Τα φρούτα του φθινοπώρου/τα φρούτα του χειμώνα/ καλοκαιριού, άνοιξης ,δημιουργία της χρωματικής παλέτας</p> <p>-Διασύνδεσή της ενότητας με την Τέχνη, με αξιοποίηση έργων τέχνης με τίτλο : «Η διατροφή στη ζωγραφική»</p> <p>-Δημιουργία έργου ζωγραφικής με τέμπρες και πινέλα εμπνευσμένη από έργα με φρούτα του Πωλ Σεζάν (Paul Cézanne) και άλλων ζωγράφων</p> <p>-Δημιουργία φυσικής πινακοθήκης</p>
<p>-Καλλιέργεια κριτικής σκέψης, υπευθυνότητα, ενσυναίσθηση, Πρωτοβουλία</p> <p>-Κατανόηση της άμεσης σχέσης της ποιότητας της διατροφής με την ποιότητα ζωής μας και τη συνολική σωματική και ψυχική μας ευεξία και πληρότητα</p>	<div style="text-align: center;">  <p>5^ο εργαστήριο Διάρκεια 3 διδακτικές ώρες</p> <p>Τίτλος: «Τρόφιμα υγιεινά πάντα δίνουν τη χαρά!»</p> </div>	<p>-Το ταξίδι της τροφής στο σώμα μας μέσα από εικόνες και απλά λόγια</p> <p>- Η αξία του νερού στη διατροφή</p> <p>-Παρακολούθηση Εκπαιδευτικού βίντεο για το Πεπτικό Σύστημα</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=33EvdPJ_whk</p> <p>http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/3718</p>



<ul style="list-style-type: none"> - Ψηφιακός, γραμματισμός - Διαμόρφωση θετικής στάσης απέναντι στις υγιεινές τροφές - Αφύπνιση της κριτικής σκέψης για σωστή επιλογή αγοράς / κατανάλωσης ειδών διατροφής - Έκφραση προτίμησης και επιθυμιών στην διατροφή - Να μάθουν να απολαμβάνουν την τροφή τους ως γευσιγνώστες 		<ul style="list-style-type: none"> - Επίσκεψη της διατροφολόγου Αγγελικής Γαρνέλη στο σχολείο συζήτηση για τον κύκλο της ισορροπημένης υγιεινής διατροφής (παιδική παχυσαρκία;) - Μικροί σεφ στη κουζίνα του σχολείου συνθέτουν και διαβάζουν υγιεινές συνταγές (Στην κουζίνα με τον Πάρη, εκδ. Μεταίχιμο) - =Ιδέες για υγιεινό κολατσιό στο σχολείο - Θεατρικό παιχνίδι: τα παιδιά γίνονται τρόφιμα και μιλούν για την αξία τους ή φτιάχνουν διαφημίσεις και παρουσιάζουν τρόφιμα
<ul style="list-style-type: none"> - Ευαισθητοποίηση για τα οφέλη της μεσογειακής διατροφής, την αξία του μέτρου και της ποικιλίας στη διατροφή μέσα από τροφές που προάγουν τη καλή υγεία - Ανάπτυξη βασικού λεξιλογίου που συνδέεται με τη διατροφή - Ενεργή συμμετοχή σε διαδικασίες πειραματισμού, ανακάλυψης και επίλυσης προβλημάτων - Σύνδεση με την παράδοση, ιστορία, κουλτούρα του τόπου - Τεχνολογικός γραμματισμός - Συνειδητοποίηση της σημασίας της άσκησης στη ζωή τους και κατανόηση 	<div style="text-align: center;">  <p>6^ο εργαστήριο Διάρκεια 3 διδακτικές ώρες</p> <p>Τίτλος: «Τρώμε μεσογειακά και ασκούμεστε σωστά»</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> - Διατροφή και παράδοση, τι περιλαμβάνει η μεσογειακή διατροφή. - Αφίσα με τη πυραμίδα της Μεσογειακής διατροφής και ένα μήνυμα π.χ. - Τρώμε μεσογειακά... τρώμε σωστά! - Πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής- διαδραστικό παιχνίδι στην πλατφόρμα «φωτόδεντρο» http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/3685 - Παιχνίδια παραδοσιακών γεύσεων με λάδι, ψωμί, ελιές - Η ελιά, το δέντρο της Κέρκυρας Ακρόαση ιστοριών, μύθων, αινιγμάτων, παροιμιών, τραγουδιών - Συζήτηση με τον γυμναστή του σχολείου για την αξία της άσκησης Συμμετοχή σε κινητικές δραστηριότητες και παιχνίδια - Ένα μικρό camp γυμναστικής με δύο γυμναστές οργανώνεται στο



<p>τηςσχέσης μεταξύάσκησης και υγείας</p> <p>-Καλλιέργεια συμπεριφορών και στάσεων</p>		<p>σχολείο μ κινητικά, ατομικά και ομαδικά παιχνίδια.</p> <p>-Ερωτηματολόγιο: Εξερεύνησητων στάσεων των παιδιών και των οικογενειών τους για τη σωματική κίνηση και άσκηση.</p>
<p>-Βελτίωση και αλλαγή διατροφικών συνηθειών</p> <p>-Να επιχειρηματολογούν για να υποστηρίξουν την άποψή τους</p> <p>-Να αναστοχάζονταικαι να αναθεωρούν προσωπικές απόψεις μέσα από συλλογισμό και νέες γνωστικές εμπειρίες</p> <p>-Να συσχετίζουν γνώσεις και εμπειρίες με νέες καταστάσεις</p>	<div style="text-align: center;">  <p>7^ο εργαστήριο Διάρκεια 3 διδακτικές ώρες</p> <p>Τίτλος:«Υγιεινή διατροφή για καλύτερη ζωή» Αναστοχασμός, αξιολόγηση , παρουσίαση</p> </div>	<p>- Η Κ. Χριστόγερου, νηπιαγωγός και συγγραφέας του βιβλίου «Από τη φύση στο πιάτο» επισκέπτεται το σχολείο στο πλαίσιο της αξιολόγησης του προγράμματος. Παίζει παιχνίδι αντιστοίχισης με τα παιδιά και γίνεται συζήτηση αναστοχασμού πάνω στο εργαστήριο δεξιοτήτων. Το βάζο με τις ερωτήσεις σωστού –λάθους ακολουθεί. Στο τέλος, το εργαστήριο κλείνει με σερβίρισμα ζεστής σοκολάτας, βιολογικής, χωρίς συντηρητικά και ζάχαρη.</p> <p>-Φύλλο αυτοαξιολόγησηςκαι αναστοχασμού</p>

<p>Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις</p> <p>http://photodentro.edu.gr/lor/handle/8521/3685</p> <p>Φτιάχνω τη δική μου διατροφική πυραμίδα</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=vca4IEE3lec</p> <p>Παιδική παχυσαρκία</p> <p>Διατροφή (thinglink.com)</p> <p>Διαδραστική αφίσα</p> <p>Ο άνθρωπος (office.com)</p> <p>(111) Θυμωμένα λαχανικά - YouTube</p> <p>Ο Ωραίος Δαρείος ,Ζαραμπούκα</p> <p>Ο ωραίος Δαρείος (fliphtml5.com)</p> <p>Το καταπράσινο σχολείο μου, εκδ. Καλέντης</p> <p>Στην κουζίνα με τον Χάρη, εκδόσεις Μεταίχιμο</p>
--

Από τη φύση στο πιάτο, Κ. Χριστόγερου. Εκδόσεις Μεταίχμιο

Αξιολόγηση:

Το πρόγραμμα ενεργοποίησε και κράτησε αμείωτο το ενδιαφέρον των παιδιών καθόλη τη διάρκεια του

Τα παιδιά απέκτησαν γνώσεις, δεξιότητες και στάσεις που προάγουν **το ευ ζην** και σχετίζονται με την ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή που συνδυάζεται με την σωματική άσκηση. Απέκτησαν νέες διατροφικές συνήθειες, οι οικογένειες κινητοποιήθηκαν γνωστικά και συναισθηματικά με στόχο την ισόρροπη ανάπτυξη των παιδιών, την σωματική και την ψυχική τους ευεξία.

