

Πρόγραμμα Καλλιέργειας Δεξιοτήτων



Θεματική	Ζω καλύτερα-Ευ ζην	Υποθεματική	Υγεία-Διατροφή
ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ		Νηπιαγωγείο	
Τίτλος		«Οι ΑΣΠΙΔΟΗΡΩΕΣ της Υγιεινής Διατροφής»	
Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου		<p>Α) Δεξιότητες 21^{ου} αιώνα Δημιουργικότητα, Επικοινωνία, Κριτική σκέψη, Συνεργασία, Ψηφιακή συνεργασία-επικοινωνία-συνεργασία-δημιουργικότητα-κριτική σκέψη, Συνδυαστικές δεξιότητες ψηφιακές τεχνολογίας, επικοινωνίας και συνεργασίας</p> <p>Β) Δεξιότητες ζωής Αυτομέριμνα, Κοινωνικές δεξιότητες, Ενσυναίσθηση και Ευαισθησία, Προσαρμοστικότητα, Υπευθυνότητα.</p> <p>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 9 διαθεματικής χρήσης των νέων τεχνολογιών</p> <p>Δ) Δεξιότητες του νου Οργανωτική σκέψη, Μελέτη περιπτώσεων και Επίλυση προβλημάτων, κατασκευές, Παιχνίδια, Εφαρμογές, Ρουτίνες σκέψης και Αναστοχασμός</p>	



Φτιάχνουμε τους κανόνες της ομάδας – Συμβόλαιο - Σύνθημα της τάξης

Μαθησιακά αποτελέσματα

- να αναπτύξουν αυτοπειθαρχία, υπευθυνότητα, συνεργασία και ομαδικότητα
- να αναπτύξουν δεξιότητες συνεργασίας, αλληλοβοήθειας και επικοινωνίας
- να καλλιεργήσουν την κριτική σκέψη

Δραστηριότητες που υλοποιήθηκαν

- Εισάγουμε την έννοια της ομάδας.
- Παίξαμε με όλη την ομάδα της τάξης παιχνίδια γνωριμίας, συντονισμού, επαφής, εμπιστοσύνης, σύσφιξης της ομάδας σε κύκλο, παιχνίδια με μουσικά όργανα. Επίσης, παίξαμε πολλά παιχνίδια με ζευγάρια. Μετά τα παιχνίδια, γινόταν συζητήσεις για τα συναισθήματα που νιώσαμε κατά τη διάρκειά τους και συχνά καταγραφές (με ζωγραφική και γραπτό λόγο).
- Στη διάρκεια του ελεύθερου παιχνιδιού συνεργαστήκαμε με το ζευγάρι μας, για να φτιάξουμε μαζί μια κατασκευή, ή να ζωγραφίσουμε μαζί μια συνεργατική ζωγραφιά. Πριν από αυτό, σε ένα πρώτο στάδιο, ζωγραφίζαμε δίπλα δίπλα σε ατομικό χαρτί και μετά εκφράζαμε κάτι θετικό για τη ζωγραφιά του φίλου μας.



- Δεθήκαμε περισσότερο σαν ομάδα με τις παραπάνω δραστηριότητες ενώ ταυτόχρονα αυτό λειτουργούσε ώστε τα παιδιά να αναπτύξουν θετικές σκέψεις για τις πρώτες μέρες στο σχολείο. Στη συνέχεια στην παρεούλα μετά από συζήτηση παρουσίασαν κανόνες ώστε να δημιουργηθεί συμβόλαιο , για την εύρυθμη λειτουργία της τάξης.
- Παρουσιάσαμε την κούκλα ήρωα-περσόνα , τη Φιφή Διατροφή. Η Φιφή μέσα από δραστηριότητες βοήθησε τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν τη σημαντικότητα της διατροφής στην υγεία μας, την επιλογή τροφίμων με μεγάλη διατροφική αξία, την αποφυγή τροφίμων με χαμηλή διατροφική αξία και τη συμμετοχή σε άσκηση και φυσικές δραστηριότητες.



Προέλευση των τροφών

Μαθησιακά αποτελέσματα

- Να κατανοήσουν την προέλευση των τροφών, την αξία τους και τις επιδράσεις στην υγεία.
- Να ευαισθητοποιηθούν στη Μεσογειακή Διατροφή
- Να καλλιεργήσουν διατροφική συνείδηση και να προασπίσουν τη σωματική και ψυχική τους υγεία
- Να κατατάσσουν τις τροφές σε υγιεινές και ανθυγιεινές
- Να διηγούνται εμπειρίες

Δραστηριότητες που υλοποιήθηκαν

- Η Φιφή ζήτησε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν το αγαπημένο τους πιάτο και να το παρουσιάσουν στην παρεούλα, παρατηρώντας έτσι και τις Διατροφικές συνήθειες τους.
- Διαβάσαμε το βιβλίο « Τι είναι η Υγιεινή Διατροφή». Τα παιδιά είπαν τις απόψεις τους: τι τρώνε, τι τους αρέσει, και τι όχι αιτιολογώντας
- Συζητήσαμε για την παγκόσμια μέρα Διατροφής και Επισιτισμού και είδαν σχετικά videos
- Ομαδοποίησαν σε στεφάνια-παιδάκια με χαρούμενο και λυπημένο πρόσωπο, υγιεινές και ανθυγιεινές τροφές
- Ακούσαμε το τραγούδι «Ο Μάγειρας» <https://www.youtube.com/watch?v=HcEOyDnUNWk> και η «Η Κυρά Διατροφή πρώτη στη μαγειρική» <https://www.youtube.com/watch?v=D2RNrkxc4OI>



Διατροφική Πυραμίδα

Μαθησιακά αποτελέσματα

- Να κατατάσσουν τα τρόφιμα σε ομάδες τροφών
- Να γνωρίσουν τη Μεσογειακή Πυραμίδα
- Να εξοικειωθούν με ψηφιακά μέσα
- Να γνωρίσουν τα χαρακτηριστικά της ισορροπημένης διατροφής
- Να αναγνωρίσουν τη θρεπτική αξία των τροφών
- Να εμπλουτίσουν το λεξιλόγιό τους με νέες λέξεις

Δραστηριότητες που υλοποιήθηκαν



- Μιλήσαμε για τη Μεσογειακή Διατροφή, βλέποντας στο χάρτη τη Μεσόγειο θάλασσα και τις χώρες που περιβάλλει
- Παρουσιάσαμε τη Μεσογειακή πυραμίδα και έμαθαν ποιες τροφές καταναλώνουμε και με ποια συχνότητα
- Με την τεχνική του κουκλοθέατρου παρουσιάσαμε στα παιδιά το ρόλο των τροφών-ασπίδες για τον οργανισμό (φρούτα και λαχανικά), των τροφών-καύσιμα (υδατάνθρακες) και των τροφών-οικοδόμοι (πρωτεΐνες).
- Έφτιαξαν ασπίδες, κόλλησαν φρούτα – λαχανικά και παίξαμε με συνοδεία μουσικής το κινητικό παιχνίδι «Ασπίδες και Μικρόβια»
- Διαβάσαμε την ιστορία «Ο παππούλης Ροδαλός». Μάθαμε το σύνθημα της ιστορίας και ζωγράφισαν το πρόσωπο του κ.Ροδαλού και του Μυστήριους Ώχρους με ανάλογα χρώματα
- Διαβάσαμε την ιστορία « Ο Μαρουλένιος και η καρδούλα του»
- Μάθαμε το τραγούδι της καλής διατροφής «Λέμε ΝΑΙ»
- Παίξαμε το μουσικοκινητικό παιχνίδι « ο Τάκης ο Ρομποτάκης» με μουσικά όργανα, εναλλάσσοντας αργούς και γρήγορους ρυθμούς. Αν είχε φάει, είχε καύσιμα και έτρεχε , αν όχι περπατούσε αργά
- Μιλήσαμε για τα γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας (πρωινό, Δεκατιανό, Μεσημεριανό, Απογευματινό, Δείπνο)
- Είδαμε και ακούσαμε το « Μήλα γύρω γύρω στη μέση πορτοκάλι» https://www.youtube.com/watch?v=sANf_UzOe5c
- Μάντεψαν αινίγματα
- Διαβάσαμε την ιστορία «Το Μήλο της Μαριγώς». Δημιουργήσαμε «Διάδρομο Συνείδησης», μια τεχνική που βοηθά τους συμμετέχοντες να εμβαθύνουν στο πρόβλημα και να βιώσουν τη δυσκολία λήψης μιας απόφασης
- Έφτιαξαν τη δική τους διατροφική πυραμίδα



Εποχιακά Φρούτα και Λαχανικά

Μαθησιακά αποτελέσματα

- Να ευαισθητοποιηθούν στην κατανάλωση εποχιακών προϊόντων
- Γνωριμία με φρούτα που παράγονται στην Ελλάδα κάθε εποχή
- Να συμμετέχουν σε ομαδικές δραστηριότητες
- να συμπεριλάβουν την σωματική δραστηριότητα στην καθημερινότητά τους για τη διατήρηση της καλής υγείας
- να επιλέγουν προϊόντα με υψηλή διατροφική αξία

Δραστηριότητες που υλοποιήθηκαν

- Παρακολούθησαν το κουκλοθέατρο «Η Φρουτόπολη»
- Ομαδοποίησαν φρούτα και λαχανικά
- Μιλήσαμε σε ποια εποχή τρώμε το κάθε φρούτο και λαχανικό και γιατί
- Κατηγοριοποίησαν τις τροφές σε οικογένειες με βάση τα θρεπτικά τους συστατικά
- Καταγράψαμε νέες λέξεις που έμαθαν





Νερό, υγιεινή διατροφή και άσκηση: το τρίπτυχο της επιτυχίας

Μαθησιακά αποτελέσματα

- να συμπεριλάβουν την σωματική δραστηριότητα στην καθημερινότητά τους για τη διατήρηση της καλής υγείας
- να συνειδητοποιήσουν την αναγκαιότητα του νερού στον οργανισμό τους
- να διερευνούν τις εκφραστικές δυνατότητες του σώματός τους
- να μάθουν ότι η συμμετοχή τους σε αθλητικές δραστηριότητες και προγραμματα άσκησης είναι πολύ σημαντική για την υγεία τους
- να τραγουδούν και να χορεύουν με τραγούδια για την ηλικία τους
-

Δραστηριότητες που υλοποιήθηκαν

- Η Φιφή Διατροφή μίλησε στα παιδιά για την παιδική παχυσαρκία παρουσιάζοντας συγχρόνως και ανάλογο video
- Αφηγηθήκαμε την ιστορία «Ο Ιμαμ Ντολμά Μπαϊλντη» του σουλτάνου που ήταν τεράστιος εξαιτίας της υπερβολικής κατανάλωσης τροφών
- Διαβάσαμε το βιβλίο «Οι Φαταούλες» Ρόσμαρι Γουέλς
- Έμαθαν και χόρεψαν το μουσικοκινητικό παιχνίδι «Το χοντρό Μπιζέλι» <https://www.youtube.com/watch?v=W8QegBVmWEo>
- Μιλήσαμε για την κατανάλωση νερού και πόσο σημαντικό είναι αυτό για την υγεία του σώματος
- Τα παιδιά είπαν σε αθλητικές δραστηριότητες που πηγαίνουν και είπαμε τη σημαντικότητα της καθημερινής άσκησης του σώματος
- Παίξαμε πολλά παιχνίδια με εμπόδια και διαδρόμους
- Έπαιξαν σε διαδραστικά παιχνίδια



Παρουσίαση των γνώσεων που κατέκτησαν

Μαθησιακά αποτελέσματα

- Να γνωρίζουν ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο
- Να αναπτύξουν δεξιότητες για να επεξεργάζονται και να αξιολογούν πληροφορίες
- Να συνειδητοποιούν τους κινδύνους για την υγεία τους

Δραστηριότητες που υλοποιήθηκαν

- Είπαμε τι είναι ο Διατροφολόγος και τι κάνει
- Παρουσίασαν το πιάτο της υγιεινής διατροφής, όπου καλούνταν να βρουν τι πρέπει να περιέχει και σε τι ποσοστό.
- Γέμισαν (ζωγράφισαν) ένα τέτοιο ανάλογο πιάτο



- Παρακολούθησαν διαδραστικό βίντεο με συμβουλές και κανόνες για σωστή διατροφή: <http://Aesop.iep.edu.gr/node/14205/3621/#question14213>



Αξιολόγηση

Μαθησιακά αποτελέσματα

- Να θέτουν συμβουλές για την καλή υγεία
- Να μεταβάλουν τις διατροφικές τους συνήθειες
- Να αξιοποιούν ψηφιακά εργαλεία

Δραστηριότητες που υλοποιήθηκαν

- Πραγματοποιήθηκαν διαδραστικές ασκήσεις αξιολόγησης για την αποτίμηση του προγράμματος και αυτοαξιολόγησης
- Διαβάσαμε το παραμύθι «ΤΟ Στοχολούλουδο» του Ε.Τριβιζά και βάλουμε κι εμείς τους δικούς μας στόχους για καλύτερη και υγιεινότερη διατροφή
- Τα παιδιά πήραν βραβείο για την καθημερινή παρουσία φρούτου στο Δεκατιανό τους και σαλάτας στο μεσημεριανό τους γεύμα
- Έφτιαξαν ένα Πόστερ-Κολάζ με εικόνες και συνθήματα, δίνοντας μικρές συμβουλές για καλή υγεία στους μαθητές των άλλων τμημάτων, αλλά και στους γονείς τους
- Δραματοποίησαν το τραγούδι «Ο Πρίγκιπας Λεμόνης και η όμορφη Κρεμμύδω» του Σακελλαρίδη <https://www.youtube.com/watch?v=ljnHfX2O1Qk> και το παρουσίασαν στο σχολείο

Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις /Βιβλιογραφία

- Δημιουργία εννοιολογικού χάρτη μέσω της εφαρμογής Kidsriration
- Διαδραστικά παιχνίδια (Αίσωπος)
- Φωτόδεντρο: ασκήσεις εμπέδωσης
- Εκπαιδευτικά βίντεο: «παιδική παχυσαρκία», « Μήλα γύρω γύρω στη μέση πορτοκάλι», το τραγούδι της καλής διατροφής, «Ο Μάγειρας» και η «Η Κυρά Διατροφή πρώτη στη μαγειρική», «Το χοντρό Μπιζέλι»
- ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ: « Τι είναι η Υγιεινή Διατροφή», «Ο Πρίγκιπας Λεμόνης και η όμορφη Κρεμμύδω» Σακελλαρίδης, ΤΟ Στοχολούλουδο» του Ε.Τριβιζά, «Οι Φαταούλες» Ρόσμαρι Γουέλς, «Ο Ιمام Ντολμά Μπαϊλντη» Κ.Παπαδημητρίου, «Το Μήλο της Μαριγώς», « Ο Μαρουλένιος και η καρδούλα του», «Ο παππούλης Ροδαλός».
- Κουκλοθέατρο «Η Φρουτόπολη», « τρόφιμα Ασπίδες-Οικοδόμοι και Καύσιμα, από το Γιωργάκη και τη Μαιρούλα

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ-ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΠΑΝΩ ΣΤΗΝ ΑΠΟΤΙΜΗΣΗ

Το πρόγραμμα αξιολογήθηκε με βάση τους αρχικούς στόχους αναφορικά με τις δεξιότητες του 21^{ου} αιώνα, δεξιότητες ζωής, Δεξιότητες της τεχνολογίας, της μηχανικής και της επιστήμης και



δεξιότητες του νου, όπως είχαν αναφερθεί στο βασικό προσανατολισμό του προγράμματος.

Οι μαθητές θα μπορούν να αναπτύξουν συνεργασία, ομαδικότητα και κριτική σκέψη.

Θα είναι σε θέση να κατανοήσουν την προέλευση των τροφών, την αξία τους και τις επιδράσεις στην υγεία. Θα έχουν ευαισθητοποιηθούν στη Μεσογειακή Διατροφή και θα είναι σε θέση να καλλιεργήσουν διατροφική συνείδηση και να προασπίσουν τη σωματική και ψυχική τους υγεία. Επίσης να είναι ευαισθητοποιημένοι στην κατανάλωση εποχιακών προϊόντων και στην επιλογή προϊόντων με υψηλή διατροφική αξία, ενώ γνωρίζουν πως θα πρέπει να συμπεριλάβουν την σωματική δραστηριότητα στην καθημερινότητά τους για τη διατήρηση της καλής υγείας.

Η περιγραφική αυτοαξιολόγηση επιτεύχθηκε με σχετικά φύλλα που σκοπό είχαν να προβληματίσουν σχετικά με την ποιότητα της εργασίας, αλλά και να κρίνουν τον βαθμό στον οποίο πέτυχαν συγκεκριμένους στόχους ή να αναθεωρήσουν κάποιους.

Οι εκπαιδευτικοί μέσα από παρατήρηση, καταγραφή, συζήτηση και ερωτήσεις αναστοχασμού, αξιολόγησαν τη συνολική πορεία του Σχεδίου.

Εκδηλώσεις διάχυσης

Τα παιδιά του τμήματος δραματοποίησαν και παρουσίασαν στα υπόλοιπα τμήματα «Τον Πρίγκιπα Λεμόνη», «Το χορό των Μπιζελιών». Επίσης έγινε διάχυση της δουλειάς τους προς τους γονείς, με την ανάρτηση σχετικού κολάζ με συμβουλές υγιεινής διατροφής.