

**ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΣΤ΄ ΤΑΞΗΣ ΣΧ. ΕΤΟΥΣ 2022 - 2023**

**ΘΕΜΑΤΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ: ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ – ΕΥ ΖΗΝ**

**ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

**Ο ΔΙΚΟΣ ΜΑΣ ΤΙΤΛΟΣ: ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΤΡΩΩ ΥΓΙΕΙΝΑ – ΣΧΟΛΙΚΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ**

**A) Δεξιότητες στόχευσης**

Ενσυναίσθηση, συνεργασία, κριτική σκέψη, υπευθυνότητα, αυτομέριμνα, δημιουργικότητα, δεξιότητες ανάλυσης και παραγωγής περιεχομένου στις νέες τεχνολογίες, επίλυση προβλημάτων, συνταγές, κατασκευές, παιχνίδια, ζωγραφική, παραμύθια, κ.ά.

**B) Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Ανάπτυξη ομαδικότητας

Υπευθυνότητα

Αυτοπειθαρχία

Συνεργασία – Αλληλοβοήθεια

Κριτική σκέψη επιλογής τροφών

**Γ) Δραστηριότητες**

Κανόνες ομάδας

Προέλευση τροφών και επιδράσεις τους στην υγεία

Μεσογειακή διατροφή

Σωματική και ψυχική υγεία

Διατροφική συνείδηση

Διατροφική πυραμίδα

Ομάδες τροφίμων

Νερό – άσκηση – διατροφή

Κυλικείο τάξης: υγιεινή – ανθυγιεινή διατροφή

## **ΣΚΟΠΟΣ – ΣΤΟΧΟΙ**

Να μπορούν οι μαθητές να γνωρίσουν την υγιεινή διατροφή και την πυραμίδα ισορροπημένης διατροφής.

Να κατηγοριοποιούν τα τρόφιμα σε ομάδες και να τα κατατάσσουν σε υγιεινά και ανθυγιεινά.

Να αναγνωρίζουν τη θρεπτική αξία των τροφών.

Να ευαισθητοποιηθούν με τα εποχιακά προϊόντα (φρούτα – λαχανικά)

Να επιλέγουν τρόφιμα με υψηλή διατροφική αξία.

Να κατανοήσουν την αναγκαιότητα του νερού, της σωστής διατροφής και σωματικής άσκησης.

Να αναπτύξουν δεξιότητες ώστε να κατατάσσουν, να επεξεργάζονται και να αξιολογούν πληροφορίες καθώς και να συνειδητοποιούν τους κινδύνους που απειλούν την υγεία τους, ώστε να μπορέσουν να αλλάξουν τις λανθασμένες διατροφικές τους συνήθειες.

## **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ – ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ**

Ανακεφαλαίωση εννοιών, γνώσεων και ανατροφοδότηση

Ημερήσιο διατροφολόγιο

Ζωγραφική – Κολάζ – Σταυρόλεξο

Πόστερ

Διατροφική και μεσογειακή πυραμίδα

Ερωτηματολόγιο – Ραβδόγραμμα – Ανακοίνωση αποτελεσμάτων

## **ΑΚΟΛΟΥΘΙΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ**

### **Εργαστήριο 1**

Μέσα από δραστηριότητες θα συνειδητοποιήσουμε τη σημαντικότητα της διατροφής στη συνολική μας υγεία στην επιλογή τροφίμων με υψηλή διατροφική αξία και αποφυγή αυτών με χαμηλή διατροφική αξία.

Καλλιεργείται η αλληλοβοήθεια, η επικοινωνία, η κριτική σκέψη, ώστε να αντιστέκονται σε αρνητικές διατροφικές επιρροές για τη διατήρηση της καλής υγείας.

### **Εργαστήριο 2**

Οργανώνουμε το σχολικό κυλικείο, σύμφωνα με το οποίο γονείς με παιδιά ετοιμάζουν καθημερινά ένα αλμυρό και ένα γλυκό, για να διατεθεί στους μαθητές του σχολείου.

Διαβάζουμε σχετικά βιβλία, ποιήματα, συνταγές.

Διαθέτουμε επίσης (σπάνια) ένα ανθυγιεινό είδος για να ελέγξουμε τη ζήτησή του.

### **Εργαστήριο 3**

Μοιράζουμε φυλλάδιο με είδη που προσφέρονται ή θα μπορούσαν να προσφερθούν στο σχολικό κυλικείο, ώστε να γίνει έρευνα, καταγραφή και αποτύπωση των αποτελεσμάτων.

Συζητάμε τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών: πρωινό, κολατσιό, μεσημεριανό, βραδινό φαγητό.

Φτιάχνουμε τη δική μας διατροφική πυραμίδα.

### **Εργαστήριο 4**

Μαθαίνουμε ποια προϊόντα παράγει ο τόπος μας, ποια είναι εισαγόμενα, ποια εποχιακά και μη εποχιακά.

Θεατρικό παιχνίδι για τα εποχιακά φρούτα και λαχανικά. Μαθαίνουμε ποια αντιστοιχούν σε κάθε εποχή.

Συγκεντρώνουμε στοιχεία για τις κατηγορίες τροφίμων, βρίσκουμε εικόνες, φτιάχνουμε αφίσα.

## **Εργαστήριο 5**

Παιδική παχυσαρκία

Ενημέρωση από τη διατροφολόγο κ. Σοφία Λαμπρινού. Ένταξη της σωματικής άσκησης στις καθημερινές δραστηριότητες.

Ο κύκλος του νερού και σύνδεσή του με τη Φυσική.

Οικογένειες τροφών, θρεπτικά συστατικά, ενημέρωση για βιταμίνες φρούτων και λαχανικών.

Αναστοχασμός στις διατροφικές επιλογές.

## **Εργαστήριο 6**

Τα παιδιά φτιάχνουν το πιάτο της υγιεινής διατροφής με τι και πόσο θα περιέχει. Γίνεται με τον τρόπο επιλογής τους: ζωγραφική, κολάζ, κείμενο, ποίημα, κ.ά.

Σύνταξη ημερήσιου διατροφολογίου.

## **Εργαστήριο 7**

Ανασκόπηση του συνόλου εννοιών και πρακτικών που εξετάστηκαν.

Διαδραστικές ασκήσεις αξιολόγησης.

Ποίημα – Παραμύθι – Τραγούδι – Σταυρόλεξο.

Ερωτηματολόγιο – Καταγραφή απαντήσεων με ραβδόγραμμα και κυκλικό διάγραμμα.

Συμπεράσματα – Διάχυση αποτελεσμάτων.

## **ΦΟΡΕΙΣ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ ΠΟΥ ΘΑ ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΟΥΝ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΣ**

Ο Ψυχολόγος και η Κοινωνική Λειτουργός του Σχολείου

Η Εκπαιδευτική Κοινότητα και οι Γονείς.

Διατροφολόγος

## **ΤΕΛΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΟΥ ΠΑΡΗΧΘΗΣΑΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ**

Ζωγραφική – Κολάζ

Πεζά – Ποιήματα

Θέατρο

Διαγράμματα

## **ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΠΟΥ ΠΑΡΗΧΘΗΣΑΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ**

Φάκελος με ζωγραφιές

Φάκελος με ποίηση

Φάκελος με συνταγές

Φωτογραφίες

ΣΧΟΛΕΙΟ

1<sup>ο</sup> ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΡΠΑΘΟΥ «ΠΟΤΙΔΑΙΟΝ»

ΤΑΞΗ

ΣΤ΄

ΤΜΗΜΑ

1<sup>ο</sup> – 2<sup>ο</sup>

ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΑΙΔΙΩΝ

28 (14 + 14)

ΣΥΝΟΛΙΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΟΥ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ

ΔΑΣΚΑΛΟΙ ΤΑΞΕΩΝ – ΕΙΚΑΣΤΙΚΩΝ – ΓΥΜΝΑΣΤΗΣ

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

ΦΕΛΛΟΥΖΗ ΕΛΕΝΗ δασκάλα

ΑΡΓΥΡΟΠΟΥΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ δάσκαλος

ΚΑΛΦΑΚΗ ΕΛΕΝΗ εικαστικών

ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ γυμναστής

ΚΥΡΚΟΥΛΗ ΕΥΑΝΘΙΑ Θεατρικής Αγωγής