

# Πρόγραμμα Καλλιέργειας Δεξιοτήτων



Θεματική	<b>ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ – ΕΥ ΖΗΝ</b>	Υποθεματική <b>ΥΓΕΙΑ-ΔΙΑΤΡΟΦΗ</b>	<b>ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΜΑΘΗΑΙΟΥ ΕΙΡΗΝΗ ΤΑΞΗ Γ ΤΑΞΗ</b>  <b>ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΑΙΔΙΩΝ:21</b>
ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ	Γ Δημοτικού		
Τίτλος	ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ-ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ-ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΤΡΩΩ ΣΩΣΤΑ-Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ		

Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου	<p><b>Α) Δεξιότητες 21ου αιώνα (4cs)</b> Δημιουργικότητα, Επικοινωνία, Κριτική σκέψη, Συνεργασία Ψηφιακή επικοινωνία, Ψηφιακή συνεργασία, Ψηφιακή δημιουργικότητα, Ψηφιακή κριτική σκέψη, Συνδυαστικές δεξιότητες ψηφιακής τεχνολογίας, επικοινωνίας και συνεργασίας)</p> <p><b>Β) Δεξιότητες Ζωής</b> Αυτομέριμνα, Κοινωνικές δεξιότητες, Ενσυναίσθηση και Ευαισθησία, Προσαρμοστικότητα, Υπευθυνότητα</p> <p><b>Γ) Δεξιότητες της τεχνολογίας, της μηχανικής και της επιστήμης</b> 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)</p> <p><b>Δ) Δεξιότητες του νου</b> Οργανωσιακή σκέψη, Μελέτη περιπτώσεων και Επίλυση προβλημάτων, Κατασκευές, παιχνίδια, εφαρμογές, Ρουτίνες σκέψης και αναστοχασμός</p>
--------------------------------------	---



**Φτιάχνουμε τους κανόνες της ομάδας –Συμβόλαιο τάξης**


## Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:

- 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.



<b>Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)</b>
<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα παιδιά μαζεύονται σε κύκλο και σε ένα χαρτί του μέτρου γράφουν τους κανόνες, συνάπτοντας τον δεκάλογο της υγιεινής διατροφής.</li> </ul> <p>Τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν τη σημαντικότητα της διατροφής στη συνολικής μας υγεία, της επιλογής τροφίμων με υψηλή διατροφική αξία, την αποφυγή τροφίμων με χαμηλή διατροφική αξία, τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αξιολόγηση-Αναστοχασμός:</li> </ul> <p>Οι μαθητές καλούνται να αποτυπώσουν ζωγραφίζοντας μια χαρούμενη ή λυπημένη φασούλα πώς τους φάνηκε το εργαστήριο και τι έμαθαν από αυτό.</p>


<b>Από πού προέρχεται το αγαπημένο μου φαγητό; (Προέλευση των τροφών)</b>
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα</b>
<p>Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• να κατανοήσει την προέλευση των τροφών, την αξία τους και τις επιδράσεις τους στην υγεία.</li> <li>• να ευαισθητοποιηθεί σε ζητήματα διατροφής, όπως η μεσογειακή.</li> <li>• προάσπιση της σωματικής και της ψυχικής τους υγείας, καλλιεργώντας παράλληλα διατροφική συνείδηση.</li> </ul>
<b>Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα παιδιά ζωγραφίσουν το αγαπημένο τους φαγητό και το παρουσιάσουν στην τάξη. Όσα έχουν ζωγραφίσει το ίδιο, δημιουργούν μια ομάδα. Με αυτόν τον τρόπο παρουσιάζονται και παρατηρούνται οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών.</li> <li>• Παρουσίαση του βιβλίου «Η κυρά Διατροφή –πρώτη στη μαγειρική» το οποίο λειτουργεί ως προοργανωτής ώστε να εμπλέξει τους μαθητές άμεσα στο περιεχόμενο του προγράμματος.</li> <li>• Αξιολόγηση-Αναστοχασμός Δημιουργία μηνυμάτων για τη Μεσογειακή και ισορροπημένη διατροφή χρησιμοποιώντας με χαρτάκια post-it. («τρώω λίγα λιπαρά», «αποφεύγω τα γλυκά»,</li> </ul>



«Δεν ξεχνώ τα λαχανικά και τα φρούτα ,δεν τρώω πατατάκια και ανθρακούχα ποτά κλπ.



### Διατροφική πυραμίδα -ομάδες τροφίμων

#### Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

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 εμπλουτίζουν τον προφορικό τους λόγο με νέες λέξεις.
- Να αντιλαμβάνονται τη μεταφορική χρήση του λόγου.

#### Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)

- Εκτύπωση και διαμοιρασμός παιδικής πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής. (φύλλο εργασίας Α4). <https://images.app.goo.gl/JeX58AVAsBgCAU9u9>
- Συζήτηση και ανακεφαλαίωση των όσων ειπώθηκαν στο προηγούμενο εργαστήριο περί διατροφικών συνηθειών κλπ.
- Μουσικοκινητικό παιχνίδι «ο Τάκης ο Ρομποτάκης»: Ο/η εκπαιδευτικός καλεί τους/τις 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».
- Άσκηση εμπέδωσης: φτιάχνω τη δική μου διατροφική πυραμίδα .

<http://photodentro.edu.gr/lor/handle/8521/3685>

- Αξιολόγηση-Αναστοχασμός Άσκηση ομαδικής διατροφής  
<http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/2174/#question8389>



### Εποχιακά φρούτα-λαχανικά

#### Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:

- 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.

#### Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)

- Δημιουργία θεατρικού παιχνιδιού ως έναυσμα ενδιαφέροντος
- 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 και να καταγράψει τις πληροφορίες σε επεξεργαστή κειμένου. Ένας μαθητής αναλαμβάνει την καταγραφή των πληροφοριών στον επεξεργαστή κειμένου.
  - Βρίσκουν εικόνες για τα τρόφιμα από το διαδίκτυο, τις εκτυπώνουν και δημιουργούν μία αφίσα σχετικά με το είδος της κατηγορίας τους. Όταν ολοκληρωθεί η διαδικασία η κάθε ομάδα παρουσιάζει την εργασία της. Στο τέλος της διαδικασίας οι μαθητές χορεύουν παραδοσιακούς χορούς που έχουν σχέση με τα φρούτα και τα λαχανικά.
  - Αξιολόγηση-Αναστοχασμός

*Πότε είναι η καλύτερη εποχή για ένα φρούτο;* [http://photodentro.edu.gr/lor/r/852\\_1/5057](http://photodentro.edu.gr/lor/r/852_1/5057)



### Νερό, υγιεινή διατροφή και άσκηση: Το τρίπτυχο της επιτυχίας!

#### Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:

- 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.

#### Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)

- Οι μαθητές ενημερώνονται 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. 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) ,τα ναι και τα όχι της διατροφής, η λάθος διατροφή ,η κυρία διατροφή πρώτη στη μαγειρική.

- • Γίνεται αναφορά και στην αξία του νερού. Ενυδατώνουμε πάντα τον οργανισμό μας.  
<https://youtu.be/vHApTRvbJCw>
- • Κατηγοριοποίηση των τροφών σε οικογένειες με βάση τα θρεπτικά τους συστατικά,
- • Ανάπτυξη δεξιότητας διαλογής θρεπτικών τροφών στη σωστή συχνότητα,
- • Ενημέρωση για τις βιταμίνες των φρούτων και των λαχανικών
- • Διαδραστικά παιχνίδια <http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3620/#question14212>

Αξιολόγηση-Αναστοχασμός

- • Διατροφικές επιλογές

<http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3619/#question14207>



### Γίνομαι διαιτολόγος για μια μέρα!

#### Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:

- • 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.

#### Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)

- • Τα παιδιά καλούνται να επαληθεύσουν την κατάκτηση των προηγούμενων δεξιοτήτων με τη δραστηριότητα του «πιάτου 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 μπορεί να γίνει με ζωγραφική ή με κολάζ, αλλά και από το παρακάτω διαδραστικό βίντεο.  
<http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3621> Έτσι, διαπιστώνουμε αν τα παιδιά έχουν τροποποιήσει τις επιλογές τους σχετικά με τη διατροφή.

- • Αξιολόγηση- Αναστοχασμός

Το εργαστήριο ολοκληρώνεται με τη σύνταξη ενός ημερήσιου διατροφολογίου, ( κολάζ) από τους μικρούς μας ειδικούς επιστήμονες! Πρόσκληση κλινικού διαιτολόγου-διατροφολόγου για πληρέστερη ενημέρωση.



### ... Αξιολόγηση



### Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:

- 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

### Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)

- 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 ,όπως σταυρόλεξο σαλάτα, αφού δημιουργηθούν μπορούν να εκτυπωθούν και να μοιραστούν στους μαθητές για να τα απαντήσουν.  
<https://crosswordlabs.com/>
- Οι μαθητές κατασκευάζουν ένα πόστερ από εικόνες (κολαζ), δίνοντας μικρές συμβουλές για την καλή υγεία.
- Η διάχυση των αποτελεσμάτων μπορεί να υλοποιηθεί με ένα θεατρικό δρώμενο (Ο χορός των βιταμινών και η παραμυθένια φρουτοσαλάτα) και την δημιουργία ενός ψηφιακού παραμυθιού, μέσω του ψηφιακού εργαλείου <https://www.storyjumper.com/> .

### Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις /Βιβλιογραφία

#### Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις

- Φτιάχνω τη δική μου διατροφική πυραμίδα (Φωτόδεντρο)  
<http://photodentro.edu.gr/lor/handle/8521/3685>
- Εκπαιδευτικά ψηφιακά σενάρια από το αποθετήριο του Αισώπου  
<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

- Δημιουργία ψηφιακού παραμυθιού

- <https://www.storyjumper.com/>

### 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/>

