





# Πρόγραμμα Καλλιέργειας Δεξιοτήτων




ΣΧΟΛΕΙΟ	1 <sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο Βροντάδου	Α1' Τάξη Α2' Τάξη	
Θεματική	Ζω καλύτερα-Ευ ζην	Υποθεματική	ΥΓΕΙΑ: Διατροφή
Αριθμός εκπαιδευτικών που συμμετέχουν στα Σχέδια Δράσης τμήματος	Αικατερίνη Κετσιλή, εκπαιδευτικός ΠΕ11 Άννα Κοκρή, εκπαιδευτικός ΠΕ70		
Αριθμός μαθητών/μαθητριών σχολικής μονάδας	12 (Α1) 11 (Α2)		
ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ	Α' Δημοτικού		
Τίτλος	Υγιεινούλα διατροφούλα		
Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου	<p><b>Α) Δεξιότητες 21ου αιώνα (4cs)</b> Δημιουργικότητα, Επικοινωνία, Κριτική σκέψη, Συνεργασία</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, Ασφαλής πλοήγηση στο διαδίκτυο, Διεπιστημονική και διαθεματική χρήση των νέων τεχνολογιών</p> <p><b>Δ) Δεξιότητες του νου</b> Οργανωσιακή σκέψη, Κατασκευές, παιχνίδια, εφαρμογές, Ρουτίνες σκέψης και αναστοχασμός</p>		

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα	Εργαστήριο	Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)
<p>Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>να καλλιεργήσει την κριτική του/της σκέψη</li> <li>να συνδέσει το κάθε</li> </ul>	<p>Ας γνωριστούμε... διατροφικά!</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Τα παιδιά συζητούν για την έννοια της διατροφής κι ο εκπαιδευτικός καταγράφει τις ιδέες τους στον πίνακα.</li> <li>Δημιουργία εννοιολογικού χάρτη μέσω της εφαρμογής kidspiration</li> <li>Ζωγραφίζουν ατομικά το αγαπημένο τους φαγητό – γεύμα και το</li> </ul>




<p>γεύμα με την ώρα που το καταναλώνει</p>		<p>παρουσιάζουν στους συμμαθητές τους.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρακολουθούν βιντεάκι για τα γεύματα και την ώρα που τρώμε καθένα. (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=GHALpp18QLI">https://www.youtube.com/watch?v=GHALpp18QLI</a> )</li> </ul>
<p>Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• να συμμετέχει σε έρευνα για τις διατροφικές συνήθειες του πρωινού του/της</li> <li>• να κατανοήσει τη διατροφική αξία του πρωινού γεύματος στο σπίτι και στο σχολείο</li> <li>• να επιλέγει υγιεινές τροφές για το πρωινό του/της</li> <li>• να</li> </ul>	<p><b>Το πρωινό γεύμα</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Διεξαγωγή έρευνας για το πρωινό που τρώνε τα παιδιά. Συμπληρώνουν ένα ερωτηματολόγιο εικόνων – λέξεων και καταγράφονται οι απαντήσεις τους συγκεντρωτικά.</li> <li>• Παρουσίαση της σημασίας του σωστού πρωινού στο σπίτι και στο σχολείο</li> <li>• Βιωματική δραστηριότητα υγιεινού πρωινού στην τάξη. Τα παιδιά φέρνουν το δικό τους πρωινό από το σπίτι, παρουσιάζει ο καθένας τι τρώει και τρώνε όλα μαζί στην τάξη.</li> <li>• Αξιολόγηση: Φύλλο εργασίας – Τα παιδιά χρωματίζουν τις τροφές που τρώμε για πρωινό.</li> </ul>
<p>Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• να γνωρίσει τις διάφορες ομάδες τροφών</li> <li>• να κατατάσσει τα τρόφιμα στις διάφορες ομάδες τροφίμων</li> <li>• να διαβάσει παραμύθια</li> </ul>	<p><b>Οι ομάδες των τροφών</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρουσίαση των διαφόρων ομάδων τροφών (<a href="https://www.slideshare.net/ilstaurou/ss-61490733">https://www.slideshare.net/ilstaurou/ss-61490733</a> )</li> <li>• Χρησιμοποιώντας διαφημιστικά φυλλάδια τροφίμων, τα παιδιά ταξινομούν προϊόντα στις διάφορες ομάδες τροφών</li> <li>• Ακούμε κι ένα παραμύθι για την ομάδα των λαχανικών «Θυμωμένα λαχανικά» (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bOXbLtvrgCQ">https://www.youtube.com/watch?v=bOXbLtvrgCQ</a> )</li> </ul>
<p>Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• να γνωρίσει τη σημασία της Μεσογειακής Διατροφής και την πυραμίδα της ισορροπημένης διατροφής.</li> <li>• να εξοικειωθεί με τις βασικές μορφές ψηφιακής πληροφορίας</li> </ul>	<p><b>Μεσογειακή πυραμίδα</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αξιοποιώντας την εφαρμογή του φωτόδεντρου «Διατροφική Πυραμίδα» (<a href="http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/3550?locale=el#">http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/3550?locale=el#</a> ) εκμαιεύουμε τις πρότερες γνώσεις των μαθητών σχετικά με τη μεσογειακή πυραμίδα.</li> <li>• Προβολή βίντεο (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BoOPz-4Sou8">https://www.youtube.com/watch?v=BoOPz-4Sou8</a> &amp; <a href="https://www.youtube.com/watch?v=G6UcWhtNsIlg">https://www.youtube.com/watch?v=G6UcWhtNsIlg</a> ) και παρουσίαση της μεσογειακής</li> </ul>



<p>(κείμενο, εικόνα, ήχος)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• να συνεργάζεται με άλλα παιδιά σε ομαδικές εργασίες</li> </ul>		<p>πυραμίδα</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Άσκηση εμπέδωσης: Σε μικρές ομάδες 2-3 ατόμων τα παιδιά βάζουν, κόβουν και κολλούν εικόνες, ώστε να δημιουργήσουν την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής.</li> <li>• Αξιολόγηση: Φτιάχνω τη δική μου διατροφική πυραμίδα με την εφαρμογή του φωτόδεντρου «Φτιάξε τη δική σου διατροφική πυραμίδα!» (<a href="http://photodentro.edu.gr/lor/handle/8521/3685">http://photodentro.edu.gr/lor/handle/8521/3685</a> )</li> </ul>
<p>Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• να κατανοήσει τη σημαντικότητα της διατροφής στη συνολική του/της υγεία</li> <li>• να αναγνωρίσει τις συνέπειες της κακής διατροφής</li> <li>• να συμμετέχει σε προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας</li> <li>• να συνειδητοποιήσει την αναγκαιότητα του νερού στον οργανισμό του/της.</li> <li>• να διερευνά τις εκφραστικές δυνατότητες του σώματος σε σχέση με τον χώρο και τους άλλους</li> <li>• να τραγουδά και να δραματοποιεί τραγούδια κατάλληλα για την ηλικία του/της</li> </ul>	<p><b>Νερό, υγιεινή διατροφή και άσκηση: τα μυστικά της επιτυχίας!</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Προβολή βίντεο (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vca4IEE3lec">https://www.youtube.com/watch?v=vca4IEE3lec</a> ) και συζήτηση για το πρόβλημα της παιδικής παχυσαρκίας και των τρόπων που μπορεί κάποιος να το αντιμετωπίσει (σωματική άσκηση, υγιεινή διατροφή)</li> <li>• Αξιοποίηση του τραγουδιού «Το χοντρό μπιζέλι» και δραματοποίησή του</li> <li>• Μαθαίνουμε για τη σημασία του νερού στη ζωή και τη διατροφή μας</li> <li>• Φτιάχνουμε το αλφαβητάρι των υγιεινών τροφών</li> </ul>



<p>Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• να συντάσσει ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο</li> <li>• να αξιολογεί ένα διαιτολόγιο ως προς τα βασικά χαρακτηριστικά της ισορροπημένης διατροφής</li> <li>• να δημιουργήσει ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα υγιεινής διατροφής</li> <li>• να αναπτύσσει δεξιότητες, ώστε να κατατάσσει, να επεξεργάζεται και να αξιολογεί τις πληροφορίες και να συνειδητοποιεί τους κινδύνους που απειλούν την υγεία του/της</li> </ul>	<p><b>Γίνομαι διαιτολόγος για μια μέρα!</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα παιδιά καλούνται να εφαρμόσουν την κατάκτηση των προηγούμενων δεξιοτήτων με τη δραστηριότητα του «πιάτου της υγιεινής διατροφής», το οποίο θα πρέπει να «γεμίσουν» με κάθε ομάδα τροφών στην κατάλληλη ποσότητα. Η συγκεκριμένη άσκηση μπορεί να γίνει με ζωγραφική ή με κολάζ.</li> <li>• Αξιοποιούμε την εφαρμογή του φωτόδεντρου «Προϊόντα και αναλογίες» (<a href="http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/11082?locale=el#">http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/11082?locale=el#</a> ) και ψωνίζουμε τις κατάλληλες τροφές στις σωστές αναλογίες.             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αξιολόγηση-Αναστοχασμός Το εργαστήριο ολοκληρώνεται με τη σύνταξη ενός ημερήσιου διατροφολογίου) από τους μικρούς μας ειδικούς επιστήμονες με τη βοήθεια της εφαρμογής του φωτόδεντρου «Φτιάξε το ημερήσιο πρόγραμμα των γευμάτων σου!»</li> </ul> </li> </ul> <p>(<a href="http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/3564?locale=el#">http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/3564?locale=el#</a> )</p>
	<p><b>Αξιολόγηση-Αναστοχασμός</b></p>	

<p><b>Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις /Βιβλιογραφία</b></p>
---

