

## Α ΘΕΜΑΤΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ

Ο πρώτος θεματικός κύκλος των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων στο σχολείο μας μόλις ολοκληρώθηκε.

Το χρονικό διάστημα μεταξύ Οκτωβρίου και Νοεμβρίου στο Πρόγραμμα Εργαστήρια Δεξιοτήτων ασχοληθήκαμε για 7 εβδομάδες με τον Θεματικό Κύκλο: **Ζω καλύτερα – Ευ Ζην** και πιο συγκεκριμένα με την υποθεματική: *ΥΓΕΙΑ: Διατροφή και Στοματική υγιεινή* με τίτλο προγράμματος «Φρουτοκαμώματα».

Το Πρόγραμμα Καλλιέργειας Δεξιοτήτων με τίτλο «Φρουτοκαμώματα» αποτελεί καινοτόμο διδακτική και εκπαιδευτική δράση. Οι μέθοδοι διδασκαλίας που αξιοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων είναι η βιωματική και η ανακαλυπτική. Μέσω της ενεργούς συμμετοχής των μαθητών επιδιώκεται να αποκτήσουν τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες ώστε να τις αξιοποιήσουν και στην καθημερινότητα τους. Επιπλέον, η διδασκαλία αυτών δεν αποβλέπει μόνο στη μετάδοση γνώσεων, αλλά στην ολόπλευρη ανάπτυξη της προσωπικότητας των μαθητών μας.

Συγκεκριμένα οι σύγχρονες δεξιότητες που επιδιώκεται να αποκτήσουν περιλαμβάνουν την κριτική σκέψη, τη δημιουργικότητα, τη συνεργασία, την επικοινωνία, την ευελιξία, την προσαρμοστικότητα, την πρωτοβουλία, την οργανωτική ικανότητα, την επίλυση προβλημάτων και την πρωτοτυπία. Ο βασικός σκοπός των εργαστηρίων είναι η ευαισθητοποίηση, η ενημέρωση και η πρόληψη των μαθητών σε θέματα στοματικής υγιεινής ακολουθώντας σωστές διατροφικές συνήθειες.

Στόχοι του πρώτου θεματικού κύκλου για το πρόγραμμα «**Φρουτοκαμώματα**» ήταν οι μαθητές μας να:

- γνωρίσουν τα είδη και τις ομάδες των τροφών: φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά, δημητριακά, κρεατικά, λιπαρά
- μπορέσουν να διακρίνουν τις υγιεινές και μη υγιεινές τροφές
- γνωρίσουν την πυραμίδα της ισορροπημένης διατροφής και τον ρόλο της στην υγεία των δοντιών
- ανακαλύψουν και να μάθουν με βιωματικό τρόπο τι σημαίνει υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή
- βελτιώσουν τις διατροφικές τους συνήθειες
- να συνειδητοποιήσουν τη σημαντικότητα της σωστής διατροφής στη συνολική τους υγεία και ανάπτυξη
- ενημερωθούν και να έρθουν σε επαφή με επαγγελματία διατροφής
- μάθουν ποιες τροφές συμβάλλουν στην καλή αλλά και στην κακή υγιεινή των δοντιών
- μάθουν πως να φροντίζουν τη στοματική τους υγιεινή και τον κατάλληλο τρόπο βουρτσίσματος των δοντιών













