

Στα πλαίσια των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων ολοκληρώθηκε ο πρώτος θεματικός κύκλος στο σχολείο μας, με θέμα τη «Διατροφή».

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 «Super Healthy».

Πρόκειται για μια εκπαιδευτική δράση που αποσκοπεί στην καλλιέργεια των δεξιοτήτων των μαθητών. Οι μέθοδοι διδασκαλίας που αξιοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων είναι η ομαδοσυνεργατική, βιωματική – επικοινωνιακή και η ανακαλυπτική. Στόχος ήταν η κατάκτηση των απαραίτητων γνώσεων και δεξιοτήτων, ώστε οι μαθητές

να μπορέσουν να τις αξιοποιήσουν και στην καθημερινότητα τους.

Τέλος, μέσω της διδασκαλίας αυτών των δεξιοτήτων επιτυγχάνεται η μετάδοση γνώσεων και η ολόπλευρη καλλιέργεια της προσωπικότητας των μαθητών μας.

Καίριοι στόχοι του προγράμματος τέθηκαν τα εξής: α) συνεργασία, β) επικοινωνία, γ) προσαρμοστικότητα, δ) πρωτοβουλία, ε) δημιουργικότητα, ζ) κριτική σκέψη η) ευελιξία, θ) οργανωτική ικανότητα και ι) πρωτοτυπία.

Ο βασικός σκοπός των εργαστηρίων είναι η εκμάθηση ενός υγιεινού μοντέλου διατροφής ακολουθώντας σωστές διατροφικές συνήθειες.

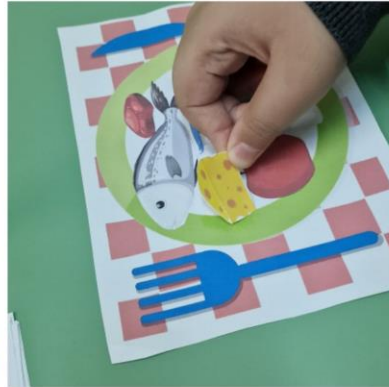
Οι στόχοι του πρώτου θεματικού κύκλου για το πρόγραμμα «Super Healthy » ήταν οι μαθητές μας να:

- γνωρίσουν τα είδη και τις ομάδες των τροφών: φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά, δημητριακά, κρεατικά, λιπαρά
- καλλιεργήσουν την συνεργασία και την επικοινωνία μεταξύ τους μέσα από ομαδικές δραστηριότητες
- μπορέσουν να διακρίνουν τις υγιεινές από τις ανθυγιεινές τροφές
- γνωρίσουν την πυραμίδα της ισορροπημένης διατροφής
- ανακαλύψουν και να μάθουν με βιωματικό τρόπο τι σημαίνει υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή
- βελτιώσουν τις διατροφικές τους συνήθειες
- συνειδητοποιήσουν τη σημαντικότητα της σωστής διατροφής στη συνολική τους υγεία και ανάπτυξη
- 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

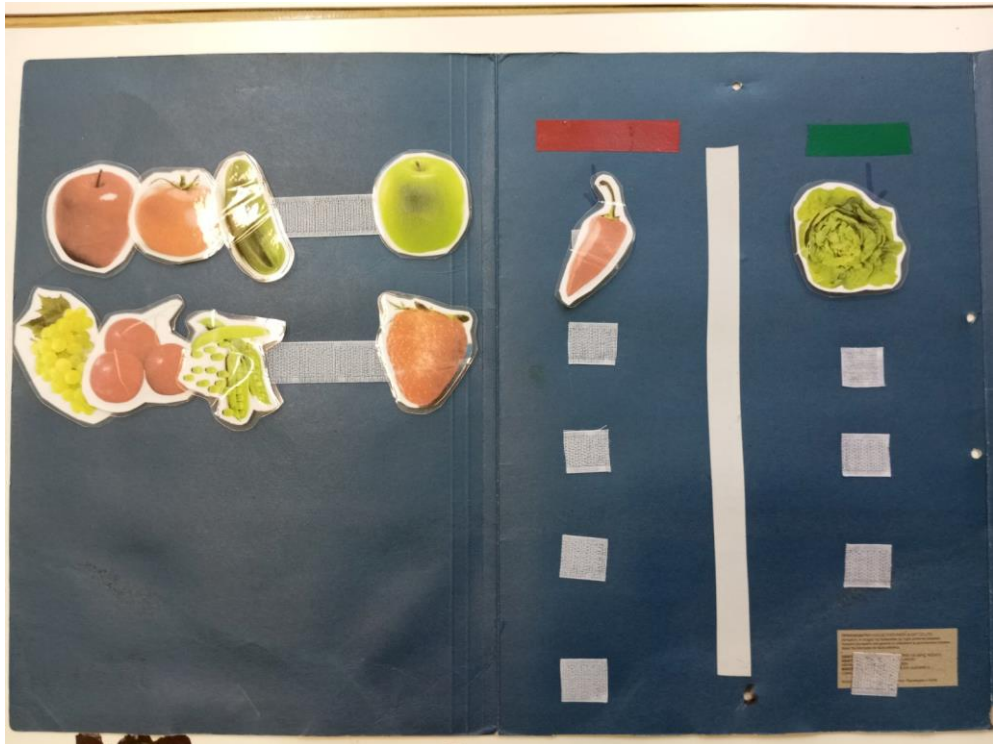










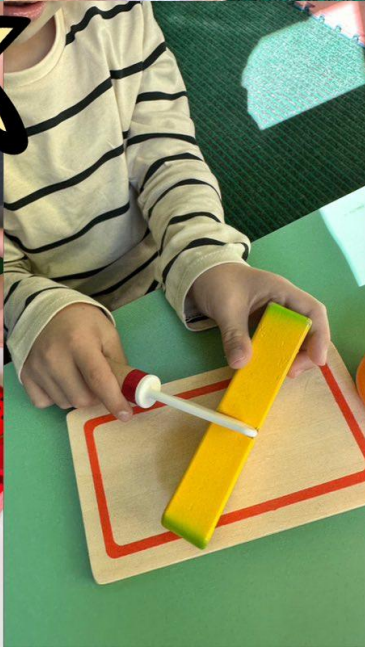






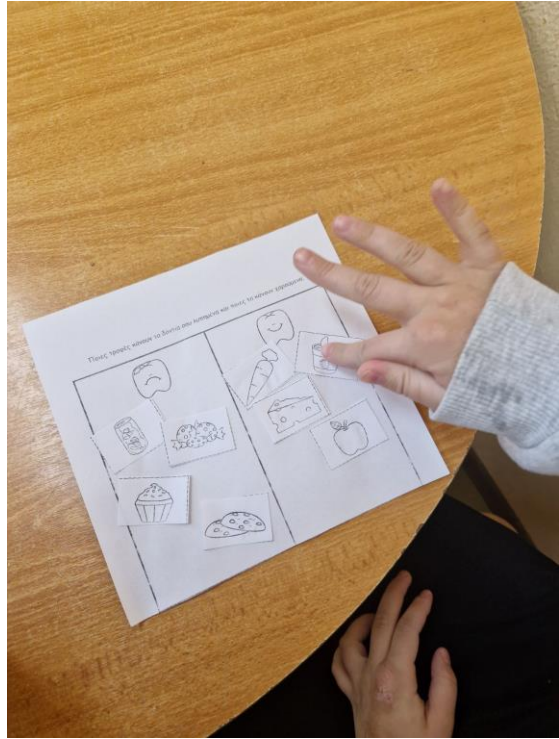












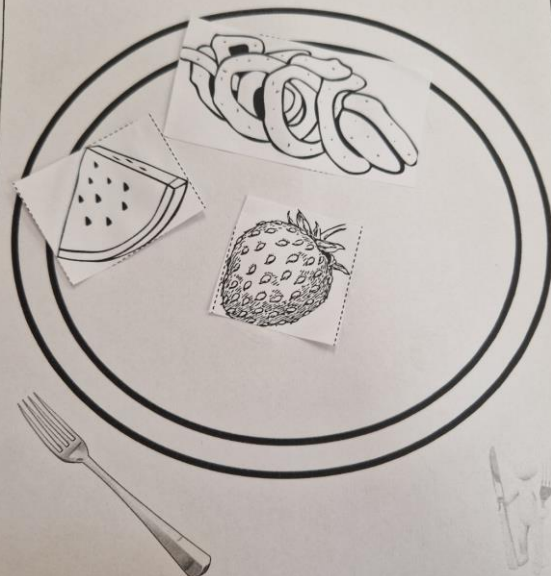
ΜΑΘΑΙΝΟ ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ



ΟΝΟΜΑ: _____

ΕΝΑ ΥΓΙΕΙΝΟ ΠΙΑΤΟ!

Κόψε και κόλλησε τις υγιεινές τροφές που σου αρέσουν!



ΜΑΘΑΙΝΟ ΝΑ ΤΡΩΩ ΣΟΣ ΤΑ!

