

Πρόγραμμα Σχολικών Δραστηριοτήτων

Η Διατροφή μου

Τρώω υγιεινά – Γυμνάζομαι συχνά

Η ανάπτυξη και η εφαρμογή προγραμμάτων «Αγωγής Υγείας» στο χώρο του σχολείου, ενδείκνυνται για την παροχή γνώσεων, για την ευαισθητοποίηση των μαθητών σχετικά με θέματα υγείας, καθώς και για την επίτευξη σημαντικών αλλαγών στις καθημερινές τους συμπεριφορές και στους δείκτες της υγείας τους. Τη δημιουργία θετικής στάσης απέναντι στην υγιεινή διατροφή και στην κατανάλωση υγιεινών τροφών θα επιδιώξουμε μέσα από τις ενότητες που ακολουθούν.

Στην τάξη μας προσεγγίσαμε τα παρακάτω θέματα:

1. Ομάδες τροφών: Τι είναι τρόφιμα;

Ποιες είναι και πως λέγονται οι ομάδες των τροφίμων;

Ποιες τροφές ανήκουν σε κάθε ομάδα;

Ποια είναι η προέλευση των τροφών;

2. Σωστή διατροφή: Γιατί τρώμε;

Τι περιέχουν οι τροφές που τρώμε;

Τι πρέπει να τρώμε για να είμαστε υγιείς;

Ποια τρόφιμα κάνουν καλό στον οργανισμό μας και ποια τον βλάπτουν;

3. Γυμνάζομαι συχνά: είναι σημαντικό να συμμετέχουμε σε δραστηριότητες με κίνηση;

Πως μπορούμε να βελτιώσουμε τη φυσική μας κατάσταση και την υγεία μας;

Ποια τα οφέλη από ένα δραστήριο τρόπο ζωής;

Είναι ο χορός άσκηση;

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Να γνωρίσουν τις ομάδες των τροφίμων και τις θρεπτικές τους αξίες,
- Να επιλέγουν τροφές που προσφέρουν θετικά στον οργανισμό και στην ανάπτυξή τους,
- Να υπάρξει συνεργασία σχολείου- οικογένειας, ώστε τα παιδιά να διαμορφώσουν θετικές διατροφικές στάσεις,
- Να μάθουν να αποφεύγουν είδη τροφών που συμβάλλουν αρνητικά στην ανάπτυξή τους (junk food),
- Να χτίζουν σωστά το σώμα τους συνδυάζοντας υγιεινή διατροφή και άθληση,
- Να μεταφέρουν κανόνες υγιεινής διατροφής στους φίλους και στο συγγενικό τους περιβάλλον

- Να μάθουν τα παραδοσιακά φαγητά της χώρας μας και φαγητά άλλων χωρών
- Να εμπλακούν και να αλληλεπιδράσουν με την κοινότητα
- Να διακρίνουν τη σχέση ανάμεσα στη σωστή διατροφή, τη φυσική κατάσταση και την υγεία
- Να προσδιορίζουν τα βασικά στοιχεία της φυσικής κατάστασης (αερόβια αντοχή, μυϊκή δύναμη, αντοχή και ευκαμψία) και να αναγνωρίζουν τρόπους με τους οποίους μπορούν να τα βελτιώσουν
- Να προσδιορίζουν τα οφέλη και την αναγκαιότητα της συχνής και καθημερινής συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

- Βιωματική/ ενεργητική μάθηση
- Συστηματική Παρατήρηση και Καταγραφές
- Επισκέψεις/ Επικοινωνία με Ειδικούς Επιστήμονες
- Αξιολόγηση σε κάθε στάδιο της εκπαιδευτικής διαδικασίας
- Αξιοποίηση των νέων τεχνολογιών και της πολυτροπικότητας
- Εφαρμογής της Διαφοροποιημένης Διδασκαλίας και Μάθησης
- Δημιουργία μικτών ομάδων μαθητών
- Διαθεματική προσέγγιση της γνώσης
- Αξιοποίηση Ερωτηματολογίων και συνεντεύξεων
- Συνεργασία με την οικογένεια και την κοινότητα

ΠΕΔΙΑ ΣΥΝΔΕΣΗΣ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

- A. Παιδί και Επικοινωνία: Γλώσσα, Τεχνολογίες της Πληροφορίας και των Επικοινωνιών
- B. Παιδί, Εαυτός και Κοινωνία: Κοινωνικές Επιστήμες
- Γ. Παιδί και Θετικές Επιστήμες - Φυσικές Επιστήμες, Τεχνολογία Κατασκευών
- Δ. Παιδί, Σώμα, Δημιουργία, Έκφραση - Τέχνες

1^η Φάση: Δεκέμβριος 2023

Υλοποίηση του προγράμματος: Διερεύνηση των προηγούμενων εμπειριών και γνώσεων των παιδιών

Παροτρύνουμε τα παιδιά να διατυπώσουν σκέψεις, να αποκαλύψουν γνώσεις και να εκφράσουν αντιλήψεις γύρω από το θέμα της διατροφής. Λαμβάνοντας υπόψη τι γνωρίζουν ήδη και τι θα ήθελαν να μάθουν, μπορούμε να διαμορφώσουμε ένα

διάγραμμα σχετικά με τις ενότητες που θεωρούμε σκόπιμο να προσεγγίσουμε κατά την ανάπτυξη του θέματος μας.

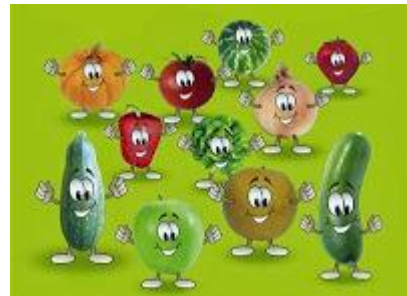
Αφόρμηση – έναυσμα για την έναρξη της διδασκαλίας

Ο παππούς Ροδαλός

Ένα παραμύθι διασκευή απ' το ομότιτλο που υπάρχει στο βιβλίο “Υγεία και Διατροφή στην Προσχολική Ηλικία” το οποίο εκδόθηκε απ' το Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας παλιότερα.

Όπου υπάρχουν πλάγια γράμματα σημαίνει ότι στο σημείο αυτό απευθυνόμαστε στα παιδιά.

Επίσης στα σημεία που γράφει “δραματοποίηση” μπορούμε να ζητήσουμε απ' τα παιδιά να αναπαραστήσουν εκείνη τη στιγμή αυτά που περιγράφει η ιστορία.



* Ο ΠΑΠΠΟΥΣ
ΡΟΔΑΛΟΣ
ΚΑΙ Η ΜΑΓΙΚΗ
ΣΥΝΤΑΓΗ
Σιούρλα Πολύμνια

2^η Φάση: Ιανουάριος 2024

Ομάδες Τροφίμων

- ✓ Δημητριακά
- ✓ Γαλακτοκομικά
- ✓ Φρούτα
- ✓ Πρωτεϊνούχα τρόφιμα
- ✓ Λαχανικά
- ✓ Έλαια & λίπη





Μάθαμε το τραγούδι του ΝΑΙ και του ΟΧΙ:

<https://youtu.be/6uX6SR8ZZtk?si=cbFL1V53GFZP2F4>



Ζωγραφίζουμε το τραγούδι με τη βοήθεια προϊόντων που έχουμε κόψει από περιοδικά, που έχουμε προμηθευτεί από σουπερ μάρκετ.



Ομαδοποιούμε προϊόντα στα οποία λέμε ΝΑΙ και ΟΧΙ



Φτιάχνουμε παιχνίδι με ανακυκλώσιμα χαρτόκουτα για το κέντρο ενδιαφέροντος της ανακύκλωσης αξιοποιώντας το τραγούδι του ΝΑΙ και του ΟΧΙ





Κινητική Αγωγή

Σε ζευγάρια ή ατομικά εμπλέκονται σε δράσεις ενίσχυσης μυϊκής δύναμης και αντοχής περνώντας από σταθμούς.





3^η Φάση: Φεβρουάριος 2024

- ✓ Διατροφή : τρώμε σωστά, τρώμε υγιεινά
- ✓ Το πιάτο της υγιεινής διατροφής
- ✓ Μεσογειακή Διατροφή (κολάζ και αξιοποίηση της ρομποτικής)
- ✓ Θα μάθουμε να παίζουμε και το φιδάκι της διατροφής



Κατασκευή ένα πιάτο με σαλάτα



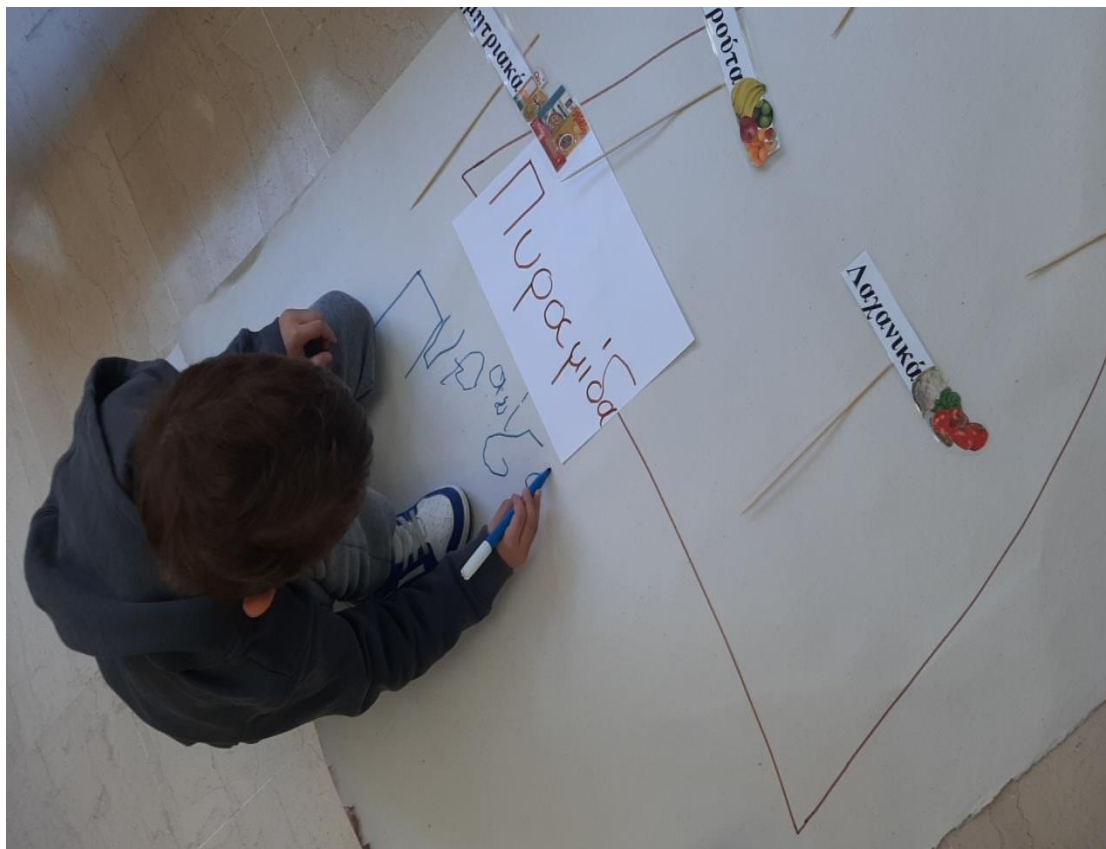
Το ουράνιο τόξο των τροφών

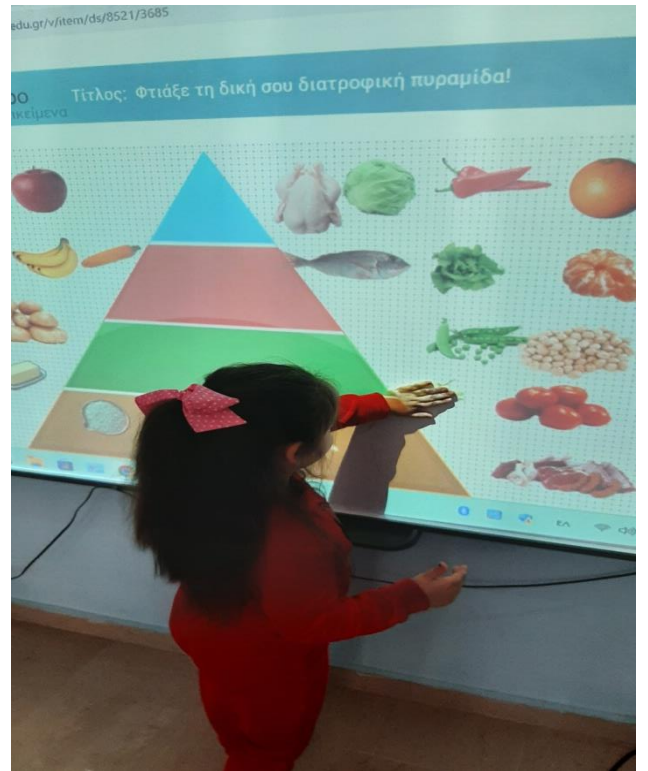
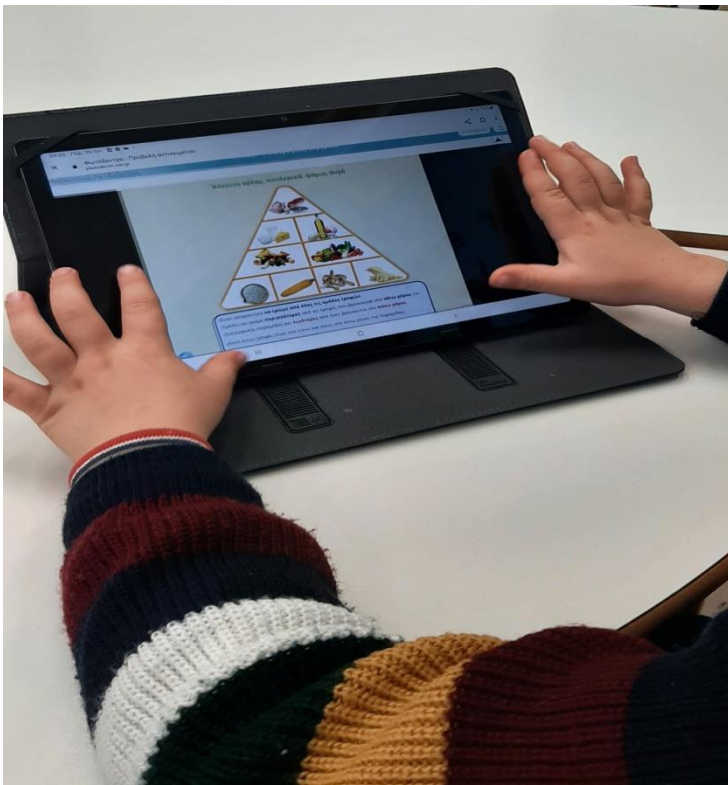
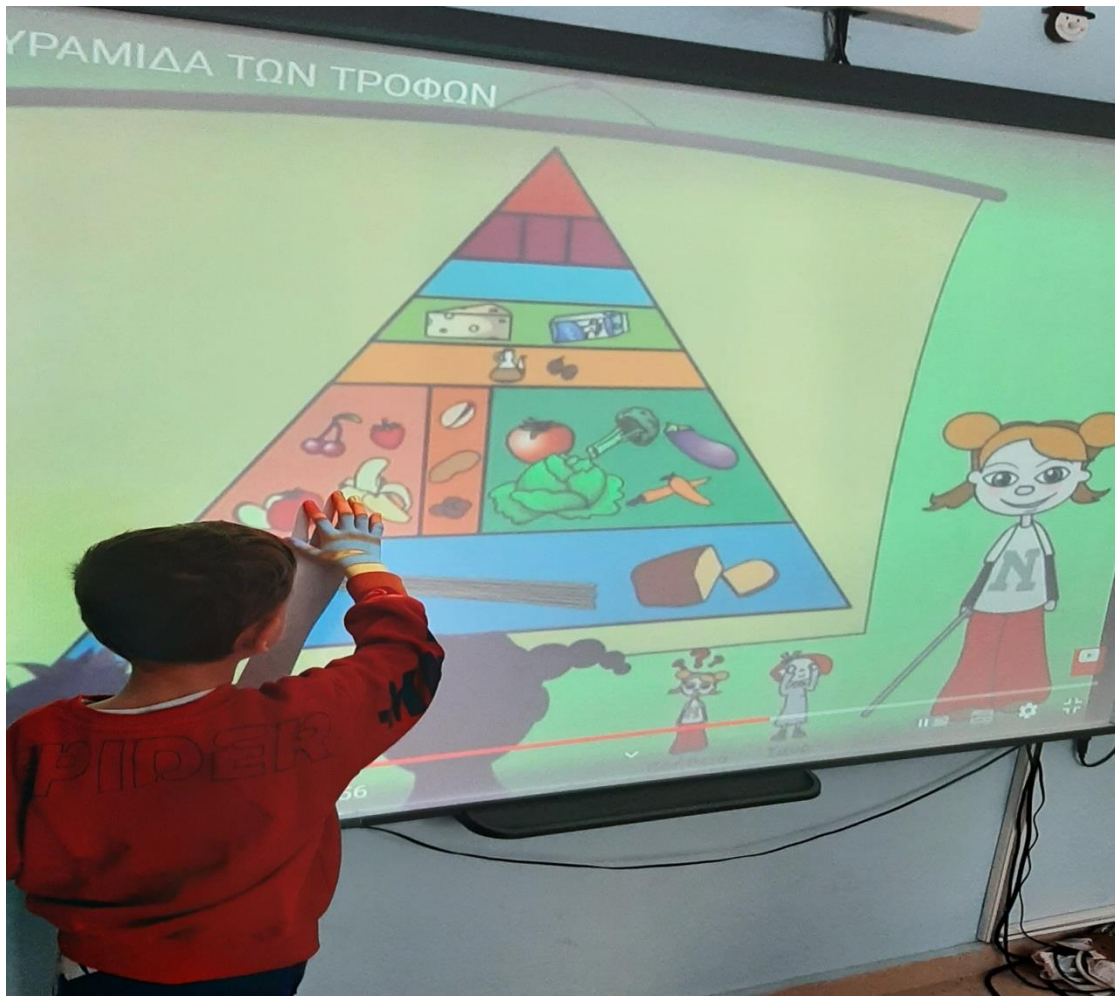


Ελεύθερο παιχνίδι



Μεσογειακή πυραμίδα





Ζωγραφίζω το αγαπημένο μου φαγητό



4η Φάση: Μάρτιος 2024

Εμπέδωση Νέων Γνώσεων και Δραστηριότητες που λειτουργούν ως αξιολογικά εργαλεία

Επίσκεψη στο σουπερ μάρκετ





4η Φάση: Απρίλιος 2023

Αξιολόγηση

Με την έναρξη του προγράμματος, θα προχωρήσουμε σε αρχική, διαγνωστική αξιολόγηση, προκειμένου να διερευνήσουμε το επίπεδο των βιωμάτων, εμπειριών, γνώσεων και ενδιαφερόντων των παιδιών και να προσαρμόσουμε τις μαθησιακές διαδικασίες ανάλογα με τις δυνατότητες και ιδιαιτερότητες κάθε παιδιού. Στη συνέχεια, και κατά τη διάρκεια της υλοποίησης του προγράμματος, θα πραγματοποιήσουμε σε τακτά χρονικά διαστήματα (σταδιακή ή διαμορφωτική) αξιολόγηση, ώστε να έχουμε την ευχέρεια να εξακριβώνουμε τον βαθμό αφομοίωσης και κατάκτησης των παρεχόμενων γνώσεων και δεξιοτήτων και να εντοπίζουμε τα θετικά και αρνητικά σημεία, για να προβαίνουμε σε διορθωτικές παρεμβάσεις και ανατροφοδότηση του θέματος.

Τεχνικές Αξιολόγησης:

A. Διάγραμμα K – W – L – H: Ενθαρρύνουμε τους μαθητές να εμπλακούν ενεργητικά σε όλες τις διαδικασίες των αυθεντικών μορφών αξιολόγησης του έργου τους και να συμμετέχουν δυναμικά σε διαδικασίες αυτοαξιολόγησης και ετεροαξιολόγησης. Η χρήση του διαγράμματος μας βοήθησε στην καταγραφή των γνώσεων, των ερωτημάτων, των ενεργειών καθώς και των συμπερασμάτων σε κάθε φάση της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

B. Παιδαγωγική Τεκμηρίωση: Συλλέξαμε τεκμήρια σε συμβατική ή ψηφιακή μορφή για κάθε μαθητή ανάλογα με την ετοιμότητα και το μαθησιακό του προφίλ αξιοποιώντας τη συστηματική παρατήρηση και τις καταγραφές.

Εφαρμόσαμε ερευνητική οπτική:

- Διατυπώσαμε ερωτήματα/υποθέσεις
- Είδαμε και ακούσαμε, καταγράψαμε, συλλέξαμε υλικό από τις δραστηριότητες των παιδιών
- Φροντίσαμε οι μαθητές να επεξεργάζονται τις παρατηρήσεις τους και να τις αξιοποιούν ως εργαλείο αξιολόγησης

Τι γνωρίζω;

Τι θέλω να μάθω;

Τι έμαθα; Πώς το έμαθα;



Διατροφή

