

Σχέδιο Δράσης : Θεματικός Κύκλος «Ζω καλύτερα-Ευ ζην»

ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΤΟΥΣ 2024-25	
	Θεματικός Κύκλος: Ζω καλύτερα- Ευ ζην Επιμέρους Θεματικές Ενότητες/Υποενότητες: 1. Ασφάλεια και Πρόληψη (Άρτεμις Παπαδημητρίου) <u>ΔΙΑΡΚΕΙΑ : ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ – ΜΑΡΤΙΟΣ 2025</u>
	Τίτλος προγράμματος «Ο Ρούλης ο Τροφούλης και η »
Σκοπός Σχεδίου Δράσης	- Βασικός σκοπός του συγκεκριμένου προγράμματος είναι η εκπαίδευση των παιδιών του Νηπιαγωγείου στην υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή. Η επίτευξη πραγματοποιείται μέσα από μια σειρά εργαστηρίων βιωματικής και ανακαλυπτικής μάθησης, σε συνδυασμό με τη χρήση και αξιοποίησης των ψηφιακών εργαλείων. Πιο συγκεκριμένα, το παρόν πρόγραμμα αποσκοπεί στην προαγωγή της διατροφικής αξίας των προϊόντων που καταναλώνουμε καθώς και χρήσιμες συμβουλές για την υιοθέτηση ενός νέου διατροφικού προφίλ. - Στοχευμένες δεξιότητες: Δημιουργικότητα, Συνεργασία, Επικοινωνία, Μάθηση μέσω διερεύνησης προβλήματος, Κριτική σκέψη, Δεξιότητες του νου, Δεξιότητες μάθησης του 21ο αιώνα, Δεξιότητες ζωής, Ψηφιακές δεξιότητες
Ακολουθία εργαστηρίων	
Εργαστήριο 1ο  «Φτιάχνουμε τους κανόνες της ομάδας-Συμβόλαιο τάξης»	<u>1^η Δραστηριότητα:</u> Τα παιδιά μαζεύονται σε κύκλο και σε ένα χαρτί του μέτρου γράφουν τους κανόνες, συνάπτοντας το συμβόλαιο της τάξης. Επιλέγουν όλοι μαζί τον «Ρούλη», τον ήρωά τους, για το συγκεκριμένο πρόγραμμα. Αυτός θα είναι μια κούκλα- μασκότ.



Στόχοι:

- Να αναπτύσσει την αυτοπειθαρχία, τη θέλησης της υπευθυνότητας, τη συνεργασίας και τη ομαδικότητας
- Να αναπτύξει δεξιότητες συνεργασίας και αλληλοβοήθειας και επικοινωνίας
- Να καλλιεργήσει την κριτική του/της σκέψη
- Να ενσωματώσει τη σωματική δραστηριότητα στην καθημερινότητά τους για τη διατήρηση της καλής υγείας



2^η Δραστηριότητα:

Ο Ρούλης μέσα από διάφορες δραστηριότητες προσπαθεί να βοηθήσει 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.

3^η Δραστηριότητα:

Αξιολόγηση-Αναστοχασμός: Οι μαθητές καλούνται να αποτυπώσουν ζωγραφίζοντας μια χαρούμενη ή λυπημένη φατσούλα πώς τους φάνηκε το εργαστήριο και τι έμαθαν από αυτό.



Εργαστήριο 2ο



«Από πού προέρχεται το αγαπημένο μου φαγητό; (Προέλευση των τροφών)»

Στόχοι:

- να κατανοήσει την προέλευση των τροφών, την αξία τους και τις επιδράσεις τους στην υγεία.

1^η Δραστηριότητα:

Ο Ρούλης ζητά από τα παιδιά να ζωγραφίσουν το αγαπημένο τους φαγητό και να το παρουσιάσουν στην τάξη. Όσα έχουν ζωγραφίσει το ίδιο, δημιουργούν μια ομάδα. Με αυτόν τον τρόπο παρουσιάζονται και παρατηρούνται οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών.

2^η Δραστηριότητα:

Παρουσίαση του βιβλίου «Η κυρά Διατροφή –πρώτη στη μαγειρική» το οποίο λειτουργεί ως προοργανωτής ώστε να εμπλέξει τους μαθητές άμεσα στο περιεχόμενο του προγράμματος.

3^η Δραστηριότητα:

Δημιουργία εννοιολογικού χάρτη μέσω της εφαρμογής kidspiration για τις



• να ευαισθητοποιηθεί σε ζητήματα διατροφής, όπως η μεσογειακή. • προάσπιση της σωματικής και της ψυχικής τους υγείας, καλλιεργώντας παράλληλα διατροφική συνείδηση.	υγιεινές και μη τροφές https://kidspiration.software.
Εργαστήριο 3ο  «Διατροφική πυραμίδα -ομάδες τροφίμων» Στόχοι: • να κατατάσσει τα τρόφιμα στις διάφορες ομάδες τροφίμων • γνωριμία με την υγιεινή διατροφή και την πυραμίδα ισορροπημένης διατροφής. • 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	1^η Δραστηριότητα: 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. 2^η Δραστηριότητα: Μουσικοκινητικό παιχνίδι «ο Τάκης ο Ρομποτάκης»: Η εκπαιδευτικός καλεί τους/ις 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». 3^η Δραστηριότητα: Άσκηση εμπέδωσης: φτιάχνω τη δική μου διατροφική πυραμίδα http://photodentro.edu.gr Αξιολόγηση-Αναστοχασμός Άσκηση ομαδικής διατροφής http://aesop.iep.edu.gr



εμπειρίες. • να συμμετέχουν σε συζητήσεις και να χρησιμοποιούν στρατηγικές για να δηλώσουν τη συμφωνία ή τη διαφωνία τους με το συνομιλητή τους.	
Εργαστήριο 4ο  «Εποχιακά φρούτα λαχανικά» Στόχοι: • 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	<u>1η Δραστηριότητα:</u> Δημιουργία θεατρικού παιχνιδιού ως έναυσμα ενδιαφέροντος. Η εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε ομάδες. Η κάθε ομάδα αναλαμβάνει να συγκεντρώσει στοιχεία από το διαδίκτυο σχετικά με την κατηγορία του τρόφιμου που επέλεξε και να καταγράψει τις πληροφορίες σε επεξεργαστή κειμένου. Ένας μαθητής αναλαμβάνει την καταγραφή των πληροφοριών στον επεξεργαστή κειμένου. <u>2η Δραστηριότητα:</u> 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. Οι αφίσες μπορούν να φωτογραφηθούν και να αναρτηθούν στην ιστοσελίδα του σχολείου. Στο τέλος της διαδικασίας οι μαθητές χορεύουν παραδοσιακούς χορούς που έχουν σχέση με τα φρούτα και τα λαχανικά. <u>3η Δραστηριότητα:</u> Αξιολόγηση-Αναστοχασμός Πότε είναι η καλύτερη εποχή για ένα φρούτο; http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/5057



Εργαστήριο 5ο



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

Στόχοι:

- 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.

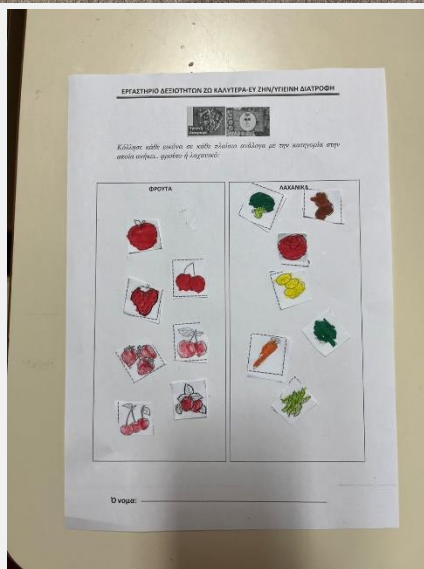
1η Δραστηριότητα:

Οι μαθητές ενημερώνονται από τον Ρούλη για την παιδική παχυσαρκία παρακολουθώντας το βίντεο «παιδική παχυσαρκία.wmv» 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).

Γίνεται αναφορά και στην αξία του νερού. Ενυδατώνουμε πάντα τον οργανισμό μας.

2η Δραστηριότητα:

Κατηγοριοποίηση των τροφών σε οικογένειες με βάση τα θρεπτικά τους συστατικά. Ανάπτυξη δεξιότητας διαλογής θρεπτικών τροφών στη σωστή συχνότητα,



3η Δραστηριότητα:

Ενημέρωση για τις βιταμίνες των φρούτων και των λαχανικών. Διαδραστικά παιχνίδια <http://aesop.iep.edu.gr>





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.	
Εργαστήριο 7ο  «Αξιολόγηση» Στόχοι: • 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	<u>1η Δραστηριότητα:</u> 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 αφού δημιουργηθούν μπορούν να εκτυπωθούν και να μοιραστούν στους μαθητές για να τα απαντήσουν. https://crosswordlabs.com/ <u>2η Δραστηριότητα:</u> Οι μαθητές κατασκευάζουν ένα ποστερ από εικόνες (κολαζ), δίνοντας μικρές συμβουλές για την καλή υγεία. <u>3η Δραστηριότητα:</u> 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/ με τα έργα των παιδιών από όλα τα προηγούμενα εργαστήρια και τον Ρούλη πρωταγωνιστή.
Προσαρμογές για τη συμμετοχή και την ένταξη όλων των μαθητών/τριών	Η δομή του προγράμματος επιτρέπει τη συμμετοχή όλων των παιδιών, εξασκώντας διαφορετικές δεξιότητες. Το πρόγραμμα προσαρμόστηκε σύμφωνα με τις ιδιαίτερες εκπαιδευτικές ανάγκες των μαθητών/μαθητριών της σχολικής μονάδας.



ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Φορείς και άλλες συνεργασίες που θα εμπλουτίσουν το πρόγραμμά μας	Γονείς του Νηπιαγωγείου
Τελικά προϊόντα που παρήχθησαν από τους/τις μαθητές/τριες κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων	• Φύλλα εργασίας • Αφίσες • Δραματοποίηση – παιχνίδι ρόλων
Αξιολόγηση	Οι μαθητές/τριες συζητούν αυθόρμητα στην ολομέλεια ότι έμαθαν από τα εργαστήρια, τα οποία και καταγράφουμε.
Εκδηλώσεις διάχυσης και Συνολική αποτίμηση της υλοποίησης της υποδράσης	Η δράση: • προβλημάτισε τα παιδιά σε σχέση με τα περιστατικά βίας • βρήκαν ενδιαφέρουσες τεχνικές αντιμετώπισης των περιστατικών βίας • ανέφεραν δικά τους παραδείγματα και βιώματα Η διάχυση θα γίνει με το: • Να δημοσιοποιήσουμε την δράση μας στους γονείς μέσω αφίσας και μέσω του ιστολογίου του νηπιαγωγείου • Να δημιουργηθεί ένα κολλάζ με τις εργασίες των παιδιών.



ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Συλλογή διαφόρων συσκευασιών και τροφίμων για εμπλουτισμό της γωνιάς του μπακάλικου.



Δημιουργία κέντρου ενδιαφέροντος/ γωνιάς της διατροφής.



ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Επίσκεψη στην τάξη της κυρίας υγιεινής και της κυρίας ανθυγιεινής με ταξινόμηση τροφίμων στην κάθε κατηγορία.



Η ΑΒ της Διατροφής



Κατηγοριοποίηση των τροφίμων

