

3^ο εργαστήριο δεξιοτήτων

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ – ΕΥ ΖΗΝ 1. Υποθεματική ΥΓΕΙΑ: Διατροφή και Άσκηση

Τίτλος: Οι ντετέκτιβ ανακαλύπτουν το μυστικό για σώμα γερό και μυαλό δυνατό

Στο email του σχολείου έρχεται μήνυμα από το ντετέκτιβ Βανς, ο οποίος ζητάει τη βοήθεια των μαθητών προκειμένου να δώσει λύση στο πρόβλημα που αντιμετωπίζει.

Καταιγισμός ιδεών: «Τι γνωρίζουμε για τη σωστή διατροφή και άσκηση». Δημιουργία εννοιολογικού χάρτη.

Δραστηριότητα σε ομάδες: «Μάντεψε το αγαπημένο μου φρούτο».

Μια ομάδα επιλέγει ένα φρούτο, δίνει στοιχεία για αυτό και οι άλλες ομάδες προσπαθούν να μαντέψουν ποιο φρούτο είναι.

Διαβάζουμε το παραμύθι: «**Ο ωραίος Δαρείος**» της Σοφία Ζαραμπούκα
Ο Ντεντέκτιβ Βανς στέλνει **τον πρώτο γρίφο** σε φάκελο: «Είναι ψηλή, έχει πολλές χρωματιστές ομάδες και δε βρίσκεται στην Αίγυπτο αλλά στη διατροφή». **Τι είναι;**



Οι μαθητές προβληματίζονται. Για ποια πυραμίδα μιλάει ο Βάνς; Κάποιος μαθητής αναρωτιέται μήπως μιλάει για την πυραμίδα των τροφών; Που θα βρουν πληροφορίες για την πυραμίδα της διατροφής; Φορούν το σήμα του ντετέκτιβ, χωρίζονται σε ομάδες και ψάχνουν να βρουν στο μαγαζάκι του σχολείου κάτι που μοιάζει με παζλ τροφίμων, ύστερα από παρότρυνση της νηπιαγωγού. Βρίσκουν πυραμίδες της διατροφής και τις συνθέτουν, μια κάθε ομάδα.



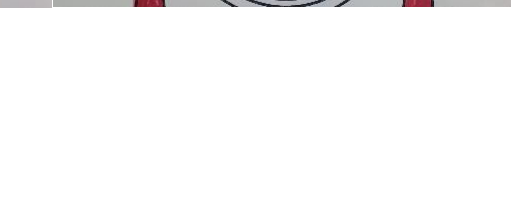
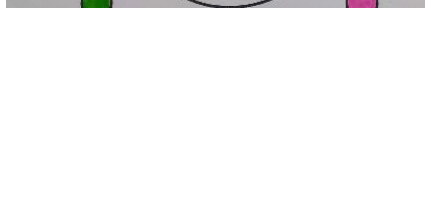
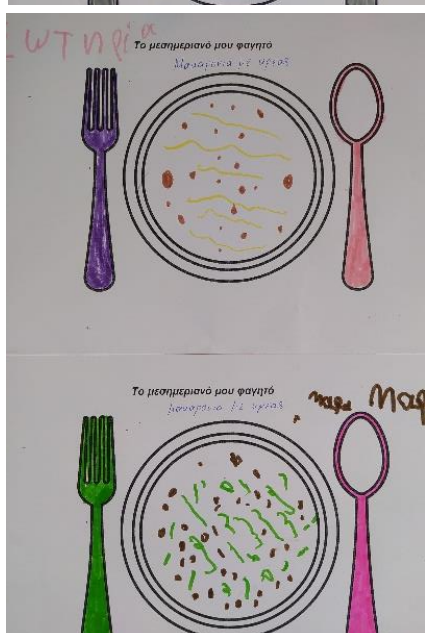
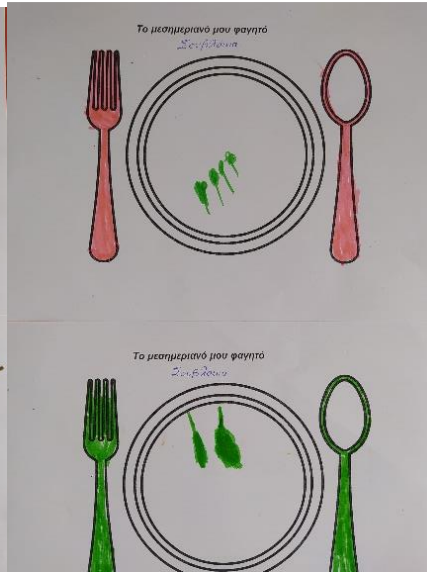
Παρατηρούν την πυραμίδα και μιλούν για τα τρόφιμα που βλέπουν σε κάθε όροφο της πυραμίδας.

Παρακολουθούν σχετικά βίντεο

<https://youtu.be/ttQZBtYMSHM>

<https://youtu.be/BoOPz-4Sou8>

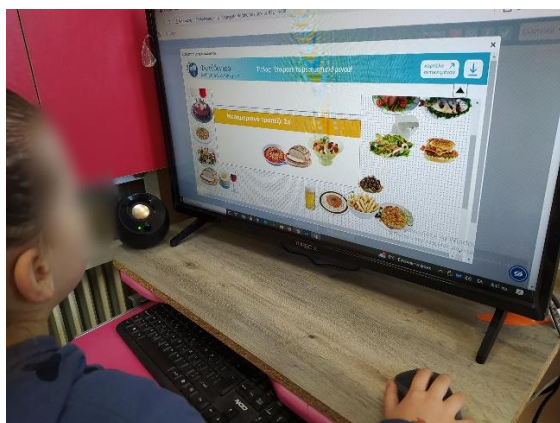
Φύλλο εργασίας. Οι μαθητές ζωγραφίζουν ένα μεσημεριανό γεύμα.





Σε ομάδες των δυο ετοιμάζουν ένα μεσημεριανό γεύμα στον Η\Υ.

[Ετοίμασε το μεσημεριανό μενού! | ΦΩΤΟΔΕΝΤΡΟ](#)





Σύνθεση της πυραμίδας με υλικά από το μαγαζάκι της τάξης μας .

Λαμβάνουν το πρώτο γράμμα, το **Υ**, για την επίλυση του πρώτου γρίφου και το επικολλούν στο σχετικό φύλλο εργασίας.

Ο Ντεντέκτιβ Βανς στέλνει **τον δεύτερο γρίφο** σε φάκελο: «Ψάξτε για μια πυραμίδα που δεν αφορά τη διατροφή, αλλά είναι εξίσου σημαντική. Ποια είναι;»

Οι ντετέκτιβς χωρίζονται σε ομάδες. Αναζητούν κομμάτια από 4 πυραμίδες άσκησης σε διάφορα σημεία στο προαύλιο.





Τα συγκεντρώνουν και προσπαθούν **να συνθέσουν την πυραμίδα της άσκησης.**



Ακολουθώντας τη ρουτίνα σκέψης «Βλέπω, σκέφτομαι, αναρωτιέμαι» εξερευνούν την πυραμίδα της άσκησης. Στην ολομέλεια κάθε ομάδα αναφέρει τις απόψεις της.

Λαμβάνουν το δεύτερο γράμμα, το Γ, για την επίλυση του δεύτερου γρίφου και το επικολλούν στο σχετικό φύλλο εργασίας.

Ο Ντεντέκτιβ Βανς στέλνει **τον τρίτο γρίφο** σε φάκελο: «Αναζητήστε σε τι χρησιμεύει η άσκηση, ποια τα οφέλη της και καταγράψτε τα»

Καταιγισμός ιδεών. Οι μαθητές στην ολομέλεια αναφέρουν όλα όσα γνωρίζουν για τα οφέλη της άσκησης.

Ποιος είναι αυτός που θα μπορούσε να μας πει περισσότερα για τα οφέλη της άσκησης;

Συμφωνούν ότι ο γυμναστής του 42^{ου} Δημοτικού Σχολείου, με το οποίο συνεργαζόμαστε, μπορεί να μας βοηθήσει. Ετοιμάζουν ερωτήσεις τις οποίες η νηπιαγωγός καταγράφει και τις απευθύνουν στο γυμναστή, τον οποίο βρίσκουν στην αυλή του σχολείου, ύστερα από συνεννόηση που

προηγήθηκε. Αφού απαντήθηκαν οι ερωτήσεις οι μαθητές του νηπιαγωγείου , μαζί με τους μαθητές της πρώτης τάξης του δημοτικού, παίζουν παιχνίδια και γυμνάζονται.







Ψηφιακό βιβλίο «Γυμνάζομαι! Έχω υγεία!» με ζωγραφιές των μαθητών.

<https://read.bookcreator.com/h3mMmHheA9MJpcF6LoeAOfbJgW42/rMqn5IRsJS-fzzOP9JRrg>

Αφίσα φυσικής δραστηριότητας.



Λαμβάνουν το τρίτο γράμμα, το **Ε**, για την επίλυση του τρίτου γρίφου και το επικολλούν στο σχετικό φύλλο εργασίας.

Ο Ντεντέκτιβ Βανς στέλνει **τον τέταρτο γρίφο** σε φάκελο: «Τώρα που έμαθες πολλά για τη διατροφή, ψάξε στο δεύτερο επίπεδο στην πυραμίδα μεσογειακής διατροφής, φτιάξε ένα κολατσιό εποχής χρωματιστό πολύ και στείλε μας τη συνταγή».

Στην ολομέλεια επισκέπτονται στη σελίδα

<https://artsandculture.google.com/>

και παρατηρούν με χρήση του ψηφιακού zoom τέσσερις πίνακες του Giuseppe Arcimboldo για τις εποχές προκειμένου να ανακαλύψουν τα φρούτα και λαχανικά κάθε εποχής κάνοντας χρήση της ρουτίνας σκέψης «Τι σε κάνει να το λες αυτό ;».

Οι μαθητές ζωγραφίζουν εμπνευσμένοι από τον Ιταλό ζωγράφο Τζουζέπε Αρτσιμπόλντο.



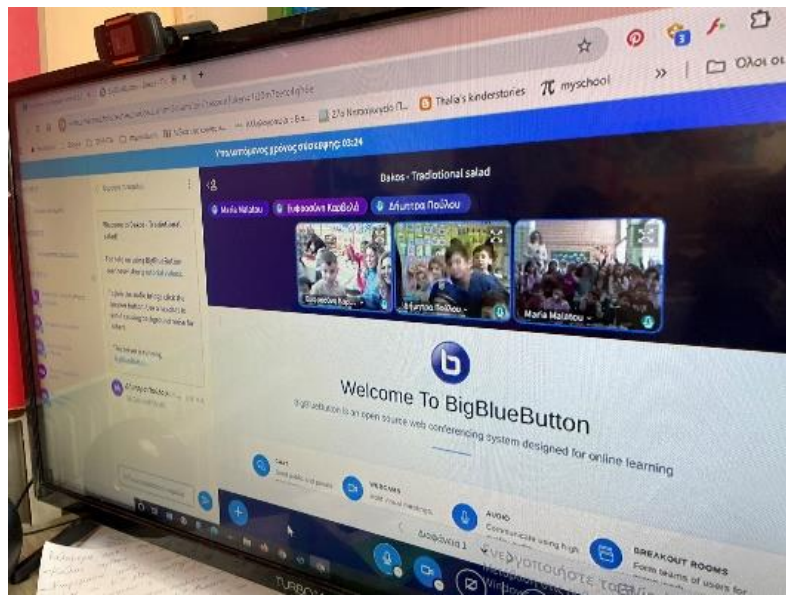
Ετοιμάζουν πιάτα με φρούτα και λαχανικά που βρίσκουν στην πυραμίδα της διατροφής που έχουν κατασκευάσει.

Φτιάχνουμε φρουτοσαλάτα με φρούτα εποχής.

Φτιάχνουν σαλάτα με λαχανικά που επιλέγουν.



Στα πλαίσια etwinning προγράμματος με θεματική για το μήνα Φεβρουάριο: « Ένα παραδοσιακό πιάτο της χώρας σας», φτιάχνουμε Κρητικό Ντάκο του οποίου η προετοιμασία έγινε σε online meeting. Συμμετοχή τριών σχολείων.



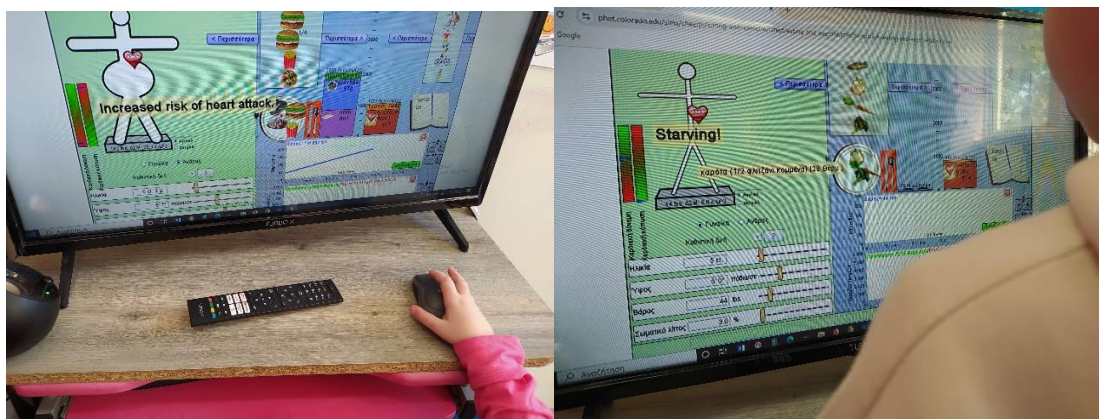


Γράφουν τις δυο συνταγές για να σταλούν στο ντετέκτιβ Βάνς.
Λαμβάνουν το τέταρτο γράμμα, το **I** , για την επίλυση του τέταρτου γρίφου και το επικολλούν στο σχετικό φύλλο εργασίας.

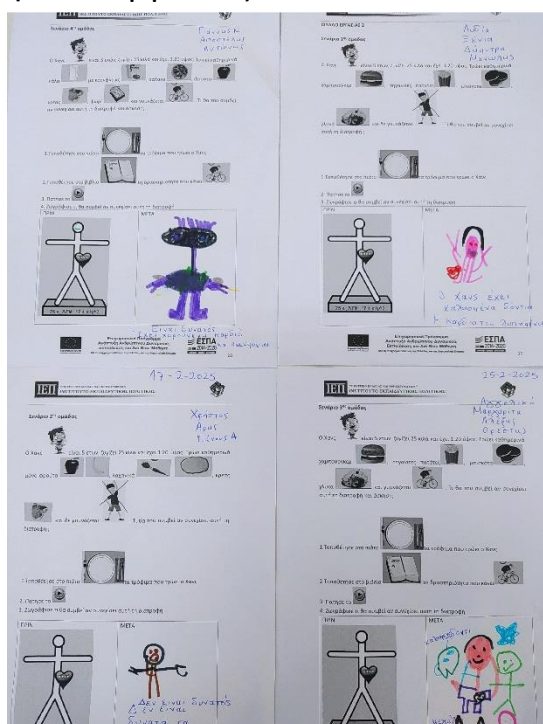
Ο Ντεντέκτιβ Βανς στέλνει **τον πέμπτο γρίφο** σε φάκελο: «Τι θα συμβεί αν τα παιδιά μου τρέφονται μόνο με γλυκά, χάμπουργκερ, τηγανιτές πατάτες, αναψυκτικά και δε γυμνάζονται; Τι θα συμβεί αν τα παιδιά μου τρέφονται μόνο με φρούτα και λαχανικά; Τι θα συμβεί αν τα παιδιά μου τρέφονται με γλυκά, χάμπουργκερ, αναψυκτικά και κάνουν ποδήλατο καθημερινά; Τι θα συμβεί αν τα παιδιά μου τρέφονται υγιεινά (γάλα, κρέας, σαλάτα, ψωμί κ.λπ.) και κάνουν και ποδήλατο καθημερινά;»

Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες. Κάθε ομάδα αναλαμβάνει να διερευνήσει ένα σενάριο στην προσομοίωση

<https://phet.colorado.edu/el/simulation/eating-and-exercise>



Οι μαθητές καταλήγουν σε συμπεράσματα τα οποία καταγράφουν στο φύλλο εργασίας



Λαμβάνουν το πέμπτο γράμμα, το Α, για την επίλυση του πέμπτου γρίφου και το επικολλούν στο σχετικό φύλλο εργασίας.



Δημιουργούν τον ύμνο της καλής διατροφής.

[https://drive.google.com/file/d/1jRNTltBYXkzTPOn10Mg7npPBuCMxFxM3/view?usp=drive link](https://drive.google.com/file/d/1jRNTltBYXkzTPOn10Mg7npPBuCMxFxM3/view?usp=drive_link)

Το link του ύμνου και το ψηφιακό βιβλίο στέλνονται στα σχολεία που συμμετείχαν στο online meeting στα πλαίσια του etwinning προγράμματος.

Από φυλλάδια super market κόβουν διάφορα τρόφιμα. Χωρίζονται σε δυο ομάδες και φτιάχνουν την κυρία υγιεινούλα με υγιεινές τροφές και την κυρία ανθυγιεινούλα με ανθυγιεινές τροφές.

