

## 2<sup>ο</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΧ ΕΤΟΣ 2023-2024

### ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ – ΕΥ ΖΗΝ

#### Υποθεματική

#### ΥΓΕΙΑ: Διατροφή και Άσκηση

**Οι ντετέκτιβ ανακαλύπτουν το μυστικό για σώμα γερό και μυαλό δυνατό**

### ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΟΝΕΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

Δεδομένου ότι το πρόβλημα της παχυσαρκίας εντοπίζεται από την παιδική ηλικία, γίνεται εύκολα αντιληπτή η ανάγκη υλοποίησης εκπαιδευτικών προγραμμάτων, προκειμένου να τροποποιηθούν προς το καλύτερο οι στάσεις και οι αντιλήψεις των παιδιών αυτής της ηλικίας και να υιοθετηθούν αλλαγές στον τρόπο ζωής (διατροφή, φυσική δραστηριότητα κτλ) επωφελείς για την υγεία τους. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Οι ντετέκτιβ ανακαλύπτουν το μυστικό για σώμα γερό και μυαλό δυνατό» αποτελεί μία εισαγωγή των μαθητών/τριών στις σωστές διατροφικές συνήθειες και στη σημασία της άσκησης για την υγεία τους, υπό το πρίσμα των δεξιοτήτων μάθησης “4C” (επικοινωνία, συνεργασία, κριτική σκέψη δημιουργικότητα).

- ✓ Να εκφράζουν τις σκέψεις τους για ένα πρόβλημα.
- ✓ Να συνεργάζονται σε ομάδες για την εκτέλεση ενός κοινού σκοπού.
- ✓ Να εκτιμούν το επίπεδο φυσικής δραστηριότητάς τους και να προτείνουν λύσεις
- ✓ Να καλλιεργούν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες
- ✓ Να σκέφτονται κριτικά ως προς την ποιότητα και ποσότητα των τροφών
- ✓ Να σκέφτονται κριτικά ως προς τις συνήθειες διατροφής και άσκησης τους.
- ✓ Να ενεργοποιούνται για ανάληψη δράσεων σε ομάδες.
- ✓ Να καλλιεργούν την κριτική τους σκέψη

#### ΤΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

**Ο Ντετέκτιβ ΒΑΝΣ έχει ένα πρόβλημα!** Τα παιδιά του τρώνε συνέχεια σοκολάτες χάμπρουγκερ , πίνουν αναψυκτικά και βλέπουν συνέχεια τηλεόραση καθισμένα στον καναπέ! Τελικά αρρώστησαν και ο γιατρός του είπε οτι πρέπει **να αλλάξουν διατροφικές συνήθειες και να αυξήσουν την φυσική δραστηριότητα!!** Ο Ντετεκτιβ δεν προλαβαίνει να βρεί όλες τις πληροφορίες και τα στοιχεία για αυτό και ζητά την βοήθεια των παιδιών!!! στείλε στο Σχολείο τους βοηθούς του **τον ΜΠΛΟΥΜ την ΜΠΛΙΜ και τον σκυλάκο ΜΠΛΟ** για να φέρουν όλο το υλικό και τις οδηγίες ωστε τα παιδιά να βοηθήσουν στις έρευνες!!! **Τα παιδιά έγιναν μικρό,,,πράκτορες, απέκτησαν κωδικό αριθμο** και ξεκινούν να ανακαλύψουν τα μυστικά της διατροφής και της άσκησης για να βοηθήσουν τον Ντετέκτιβ ΒΑΝΣ!!! Για να βρουν οτι χρειάζεται ειπαν οτι πρέπει να βρουν βιβλία , να ρωτήσουν και να συνεργαστούν με τους γονείς αλλά και ειδικούς , επιστήμονες, γυμναστές και αθλητές!!! **Ξεκινάμε με συνέντευξη των διατροφικών συνηθειών του μπαμπά και της μαμάς και φυσικά με την καταγραφή των δικών τους συνηθειών. Αυτά τα στοιχεία είναι σημαντικά!**

**Παρακαλούμε να συμπληρώσετε μαζί με τα παιδιά τα ερωτηματολόγια και να τα επιστρέψετε στο σχολείο έως την άλλη ΤΕΤΑΡΤΗ 24 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2024**