



# Πρόγραμμα Καλλιέργειας Δεξιοτήτων






<b>Θεματική</b>	<b>Ζω καλύτερα – Ευ Ζην</b>	<b>Υποθεματική</b>	<b>ΥΓΕΙΑ: ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΑΥΤΟΜΕΡΙΜΝΑ</b>
<b>ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ</b> (που προτείνονται)	<b><u>Α΄ ΤΑΞΗ</u></b>		
<b>Τίτλος</b>	Η σωστή τροφή μου δίνει υγεία και ζωή.		

## Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου



Μάθησης (Δημιουργικότητα, Επικοινωνία, Κριτική σκέψη, Συνεργασία)  
 Ζωής (Αυτομέριμνα, Οργανωτική ικανότητα, Πρωτοβουλία, Υπευθυνότητα)  
 Της τεχνολογίας και της επιστήμης, (Πληροφορικός γραμματισμός)  
 Του νου (Επίλυση προβλημάτων, Κατασκευές, Πλάγια σκέψη, Στρατηγική σκέψη)

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα	Εργαστήριο	Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)
Οι μαθητές να γνωριστούν μεταξύ τους και με το θέμα. Να συζητήσουν με την διατροφολόγο και να ξεχωρίσουν τις υγιεινές από τις ανθυγιεινές τροφές.	<p><b>Ας γνωριστούμε - ποιοι είμαστε;</b></p> 	<p>Ενημέρωση των μαθητών και μαθητριών για το εργαστήριο δεξιοτήτων (Α Θεματικός κύκλος, Ζω καλύτερα, Ευ Ζην, υποθέματα: Υγεία: Διατροφή – Αυτομέριμνα). Οι μαθητές/τριες συστήνονται με το θέμα δημιουργούν το συμβόλαιο δράσης της ομάδας διερεύνησης και δίνουν ένα όνομα στην ομάδα τους. Δημιουργείται έτσι ένα κλίμα συνεργασίας και μάθησης Τα παιδιά ξεκινούν με τη μέθοδο της ιδεοθύελλας/ brainstorm και αναφέρουν τις ιδέες τους σχετικά με τι αφορά το θέμα αυτό και με τι θα ασχοληθούμε. Γίνεται καταγραφή ιδεών στον πίνακα και στη συνέχεια ζωγραφίζουν τις ιδέες τους.                      16 Οκτωβρίου, Παγκόσμια ημέρα υγιεινής διατροφής. διατροφολόγος στο σχολείο για ενημέρωση. Συμπλήρωση φύλλου εργασίας με τίτλο: Υγιεινές – ανθυγιεινές τροφές</p>
Οι μαθητές να ανιχνεύσουν τις διατροφικές τους συνήθειες και να δημιουργήσουν ομαδικά.	<p><b>Εγώ τι τρώω;</b></p> 	<p>Οι μαθητές συζητούν τι έφαγαν στο πρωινό τους, τι έχουν για κολατσιό στην τσαντούλα τους και τι θα φάνε για μεσημεριανό. Στη συνέχεια καλούνται να ζωγραφίσουν τις απαντήσεις τους και να ολοκληρώσουν την εργασία τους φτιάχνοντας ένα ομαδικό κολλάζ συμπληρώνοντας και τα ονόματά τους (η εργασία συνεχίζεται και τη ώρα των εικαστικών με την αντίστοιχη ειδικότητα εκπαιδευτικού).</p>



<p><b>Να γνωρίσουν τις ομάδες τροφών</b></p>	<p>Γνωριμία με τις ομάδες τροφών.</p> 	<p>Οι μαθητές γνωρίζουν τις 5 βασικές ομάδες τροφών και μαθαίνουν ότι όλοι οι οργανισμοί έχουν ανάγκη από τροφή και νερό για να μεγαλώσουν σωστά.</p>
<p>Οι μαθητές να ενημερωθούν για τις σωστές διατροφικές συνήθειες και να εξασκηθούν στον πληροφορικό γραμματισμό δημιουργώντας ένα Padlet. Να αναπτύξουν τις κινητικές τους ικανότητες.</p>	<p>&lt;&lt; Ο Ευγένιος Καροτένιος συμβουλεύει ...&gt;&gt;</p> 	<p>Οι μαθητές ενημερώνονται από τον οδηγό διατροφής /υλικό Αγωγής υγείας. Παρατηρούν τις εικόνες και συζητούν σχετικά με αυτές. Στη συνέχεια κατασκευάζουν φρούτα στο χαρτί και συμβουλεύουν τους συμμαθητές τους για τις διατροφικές συνήθειες. Κατασκευάζουν ένα γιγάντιο καρότο και ακολουθεί δραματοποίηση με συμβουλές από τον κ. Καροτένιο (η δραματοποίηση μπορεί να υλοποιηθεί την ώρα της θεατρικής αγωγής από αντίστοιχη ειδικότητα). Οι κατασκευές των μαθητών φωτογραφίζονται και δημιουργούμε το Padlet του Ευγένιου Καροτένιου. <b>Το αγαπημένο μου φαγητό</b> <b>Κίνηση και ζωγραφική</b> Οι μαθητές ζωγραφίζουν σε ένα χαρτί το αγαπημένο τους φαγητό και το κρεμάνε στα ρούχα τους με ένα μανταλάκι. Στέκονται ακίνητοι σε τυχαία διάταξη. Ξεκινά το τραγούδι «Το ρομαντικό γεύμα». Όταν η μουσική ξεκινά, οι μαθητές κινούνται στον χώρο. Όταν σταματά, ακινητοποιούνται και σηκώνουν τη ζωγραφιά τους ψηλά. Δείχνω τυχαία έναν μαθητή ή τον αγγίζω και λέει δυνατά το φαγητό που ζωγράφισε. Επαλαμβάνω ώσπου να πουν όλοι. Συζητάμε στον κύκλο. Ποιος θυμάται το αγαπημένο φαγητό ενός συμμαθητή του;</p>
<p><b>Να γνωρίσουν την πυραμίδα της διατροφής.</b> Να αναπτύξουν τις κινητικές τους ικανότητες. Να εξασκήσουν τις ικανότητες παρατηρητικότητας και αντίληψης.</p>	<p>Η διατροφική πυραμίδα</p> 	<p>Οι μαθητές γνωρίζουν τη διατροφική πυραμίδα, συζητούν για τις ομάδες τροφών, δημιουργούν όλοι μαζί στην τάξη μια μεγάλη διατροφική πυραμίδα σε χαρτί του μέτρου (η εργασία ολοκληρώνεται στα εικαστικά).</p> <p>Επίσκεψη στη λαϊκή αγορά της γειτονιάς. <b>Ο χορός των μπιζελιών</b> <b>Κινητικό</b> Μοιράζω στα παιδιά μία λωρίδα γκοφρέ χαρτιού. Με συνοδεία του τραγουδιού «Ο Χορός των Μπιζελιών», οι μαθητές κινούνται εμπνεόμενοι από τους στίχους και αξιοποιούν κατάλληλα το γκοφρέ. Στον κύκλο συζητάμε: ποια λαχανικά ήταν καλεσμένα στον χορό; Ποιος τα έχει δοκιμάσει; Του αρέσουν; Τα αναγνωρίζουν στους πάγκους της λαϊκής αγοράς;</p>



<p><b>Να γνωρίσουν και να γευθούν υγιεινές συνταγές</b></p>	<p>Συνταγές βιώσιμης διατροφής.</p> 	<p>Παρακολουθούμε βίντεο με τον σεφ Αλέξανδρο Παπανδρέου στην ιστοσελίδα της wwf PandaParea με τα παιδιά <a href="https://www.wwf.gr/ti_mporeis_na_kaneis/panda_parea_pandaparea_me_ta_paidia/">https://www.wwf.gr/ti_mporeis_na_kaneis/panda_parea_pandaparea_me_ta_paidia/</a> Φτιάχνουμε στην τάξη το δικό μας υγιεινό smoothie.</p>
<p><b>Να ανιχνεύσουν τη νέα γνώση.</b></p>	<p>Αξιολόγηση – Τι κατάφερα;</p> 	<p>Συμπληρώνουν φύλλα αξιολόγησης τα οποία ανιχνεύουν τις γνώσεις τους, τις δεξιότητες, τις πεποιθήσεις και τις στάσεις τους όπως αυτά διαμορφώθηκαν στο τέλος του εργαστηρίου.</p>

**Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις /Βιβλιογραφία**

<https://docplayer.gr/6351203-Geia-sas-paidia-eiuai-o-eygenios-karotenios-kai-uazi-tha-uathoyue-ta-uystika-tis-mesogeiakis-iatrofis.html>

<https://youtu.be/aa-Wah61MhM>

[https://www.wwf.gr/ti\\_mporeis\\_na\\_kaneis/panda\\_parea\\_pandaparea\\_me\\_ta\\_paidia/](https://www.wwf.gr/ti_mporeis_na_kaneis/panda_parea_pandaparea_me_ta_paidia/)

