






Πρόγραμμα Καλλιέργειας Δεξιοτήτων





Θεματική	Ζω καλύτερα -Ευ Ζην	Υποθεματική	Υγεία: Διατροφή-Αυτομέριμνα-Οδική Ασφάλεια
ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ (που προτείνονται)		A-B	
Τίτλος		«Τρώω σωστά ; Μεγαλώνω σωστά!»	
Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου		Δεξιότητες του 21 ^{ου} (4 C's) Δεξιότητες του Νου	

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα	Εργαστήριο	Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)
Οι μαθητές/τριες αυτοπαρουσιάζονται, γνωρίζονται και επιλέγουν το θέμα που θα ασχοληθούν	Ας γνωριστούμε -ποιοι είμαστε; « Ζωγραφίζω και Μιλώ για μένα» 	1.Δημιουργούν τη ταυτότητα τους και την παρουσιάζουν σε όλα τα μέλη της τάξης. 2.Επιλέγουν το ζευγάρι τους σύμφωνα με τα κοινά ενδιαφέροντα τους (με βάση τα στοιχεία της ταυτότητας τους) 3.Επιλογή θέματος και δημιουργία αφίσας(ανά ζευγαράκι). 4.Αξιολόγηση εργαστηρίου: Ζωγραφίζουν «Τι αρέσει στο ζευγαράκι μου;»
κατανοούν την προέλευση των τροφών ευαισθητοποίηση σε ζητήματα διατροφής, καλλιεργούν διατροφικές συνήθειες	Τίτλος : « Ποιο είναι το αγαπημένο μου φαγητό;» 	1.Ζωγραφίζουν τα αγαπημένα τους φρούτα & φαγητά. 2.Ακούν το τραγούδι «Τόσο λάθος Διατροφή». 3.Φύλλο εργασίας επιλογής υγιεινών και μη υγιεινών τροφών. 4. Αξιολόγηση εργαστηρίου: Δημιουργία μηνυμάτων : «τα ΝΑΙ και τα ΟΧΙ στη διατροφή»
Κατάταξη τροφών σε ομάδες και σε ανθυγιεινές και μη, γνωριμία με τις υγιεινές τροφές, εξοικείωση με την ψηφιακή πληροφορία (κείμενο & ήχο)	Τίτλος «Διατροφική πυραμίδα – ομάδες τροφών» 	1.Παρουσίαση (power point) ομάδες τροφών 2.Εκτύπωση,διαμοιρασμός & παρατήρηση της πυραμίδας της διατροφής 3.Συζήτηση για την ανάδειξη των όσων ήδη γνωρίζουν



<p>συμμετοχή σε συζητήσεις-ανάπτυξη προφορικού λόγου</p>		<p>4. Παιχνίδι αναζήτησης (ανά ζευγαράκι) & κατάταξης εκτυπωμένων εικόνων με τρόφιμα στην ομάδα που ανήκουν. 5. Φτιάχουν τη δική τους διατροφική πυραμίδα. 6. Αξιολόγηση εργαστηρίου: Συμπληρώνουν & χρωματίζουν «Το πιάτο της ομαδικής διατροφής»</p>
<p>Ευαισθητοποίηση στην κατανάλωση τοπικών & εποχικών προϊόντων Γνωριμία με τα εποχικά – τοπικά φρούτα και λαχανικά</p>	<p>Τίτλος «Φρούτα και λαχανικά για κάθε εποχή»</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Παρουσίαση πίνακα αναφοράς με φρούτα & λαχανικά κάθε εποχής. 2. Ακούν, τραγουδούν και χορεύουν το τραγούδι «Φρούτα-φρούτ » & το «Μίλα μου για μήλα» 3. Σε εκτυπωμένα φυλλάδια Κόβουν ,κολλούν και φτιάχνουν τη δική τους σαλάτα. 4. Αξιολόγηση εργαστηρίου: Τοποθετούν σε εκτυπωμένα φυλλάδια φρούτα και λαχανικά της κάθε εποχής.
<p>Να επιλέγει τροφές με υψηλή διατροφική αξία Να συμμετέχει σε προγράμματα άσκησης Να τραγουδά και να εκφράζεται μέσω του ρυθμού και της κίνησης</p>	<p>Τίτλος: «Τρώω, αλλά αθλούμαι»</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ανάγνωση του βιβλίου : «Πέντε σωματοφύλακες κλεισμένοι στο ψυγείο μου» 2. Συζήτηση & κατανόηση για την αξία της άσκησης 3. Ακούν και χορεύουν :Το χοντρό μπιζέλι 4. Ενημερώνονται για τις βιταμίνες των φρούτων και των λαχανικών 5. Τοποθετούν καρτέλες φρούτων και λαχανικών με το ίδιο χρώμα σε πίνακες αναφοράς με την ίδια διατροφική αξία 6. Αξιολόγηση εργαστηρίου: Σε εκτυπωμένο φυλλάδιο κολλούν ανάλογες εικόνες που ταιριάζουν σε έναν γερό οργανισμό- αδύνατο οργανισμό

<p>Ανάπτυξη δεξιοτήτων, κατάταξη και αξιολόγηση πληροφοριών για τους κινδύνους που απειλούν την υγεία του/της</p>	<p>Τίτλος: «Είμαι ο διατροφολόγος του εαυτού μου»</p> 	<p>1.κολάζ –Δημιουργούν το πιάτο της υγιεινής διατροφής με τα αγαπημένα τους φαγητά στη σωστή ποσότητα. 2. Κατασκευή του δικού τους σουπλά με τις υγιεινές τροφές 3.Μουσική: Αλλάζουμε τους στίχους από το τραγούδι του Λουκιανού Κηλαηδόνη «Ο ύμνος των μαύρων σκυλιών» και τραγουδάμε... στις σαλάτες λέμε ναι....όχι στα γαριδάκια... 6. Αξιολόγηση εργαστηρίου: Εκτυπωμένο φυλλάδιο επιλογής «Τι πρέπει να κάνουμε για να είμαστε υγιείς»</p>
<p>Κατανοούν την αξία της συνεργασίας και ελέγχουν τη σκέψη και τα θέλω τους</p>	<p>Τίτλος: «Διαλέγω σωστά και προχωρώ σωστά»</p> 	<p>1.Συζήτηση αποτίμησης των δράσεων τους 2.Αντιπαραβάλλουν αυτά που γνώριζαν με αυτά που έχουν μάθει και έχουν κατακτήσει 3.Αξιολόγηση εργαστηρίου: Παιχνίδι ανά ομάδες: Αγοράζω φρούτα και λαχανικά από το μανάβικο της τάξης μου όσο πιο γρήγορα μπορώ</p>

Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις /Βιβλιογραφία

ΙΕΠ επιμορφωτικό υλικό της πλατφόρμας, ιστοσελίδες google & you tube ,παραμύθι «Πέντε σωματοφύλακες κλεισμένοι στο ψυγείο μου» ,σχολικό βιβλίο μελέτης Α΄ δημοτικού, σχέδια εργασίας διατροφής ,έτοιμες αφίσες - εικόνες

