

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ – ΕΥ ΖΗΝ

1. Υγεία

«Ο Ρούλης ο Τροφούλης και η περιπέτειά του στον κόσμο της υγιεινής διατροφής»



5^ο ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΦΛΩΡΙΝΑΣ




Πρόγραμμα Καλλιέργειας Δεξιοτήτων




| | | | |
|---|--|--------------------------------|-----------------------------------|
| ΣΧΟΛΕΙΟ | 5ο ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΦΛΩΡΙΝΑΣ | ΤΜΗΜΑ 1ο , 2ο και 3ο | ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ: 2021 - 2022 |
| Θεματική | Ζω καλύτερα – Ευ Ζην | Υποθεματική | ΥΓΕΙΑ: Διατροφή |
| ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ | Νηπιαγωγείο | | |
| Τίτλος | «Ο Ρούλης ο Τροφούλης και η περιπέτειά του στον κόσμο της υγιεινής διατροφής» | | |
| Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου | <p>A) Δεξιότητες 21ου αιώνα (4cs) Δημιουργικότητα, Επικοινωνία, Κριτική σκέψη, Συνεργασία Ψηφιακή επικοινωνία, Ψηφιακή συνεργασία, Ψηφιακή δημιουργικότητα, Ψηφιακή κριτική σκέψη, Συνδυαστικές δεξιότητες ψηφιακής τεχνολογίας, επικοινωνίας και συνεργασίας)</p> <p>B) Δεξιότητες Ζωής Αυτομέριμα, Κοινωνικές δεξιότητες, Ενσυναίσθηση και Ευαισθησία, Προσαρμοστικότητα, Υπευθυνότητα</p> <p>Γ) Δεξιότητες της τεχνολογίας, της μηχανικής και της επιστήμης Πληροφορικός γραμματισμός, Ψηφιακός γραμματισμός, Δεξιότητες δημιουργίας και διαμοιρασμού ψηφιακών δημιουργημάτων, Δεξιότητες ανάλυσης και παραγωγής περιεχομένου σε έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα, Δεξιότητες διεπιστημονικής και διαθεματικής χρήσης των νέων τεχνολογιών)</p> <p>Δ) Δεξιότητες του νου Οργανωσιακή σκέψη, Μελέτη περιπτώσεων και Επίλυση προβλημάτων, Κατασκευές, παιχνίδια, εφαρμογές, Ρουτίνες σκέψης και αναστοχασμός</p> | | |
| Σύνδεση με τη Βασική Θεματική | «ΥΓΕΙΑ: Διατροφή -Αυτομέριμα, Οδική Ασφάλεια» | | |



| | |
|--|---|
| <p>Εργαστήριο</p> |  |
| <p>Τίτλος Εργαστηρίου: «Φτιάχνουμε τους κανόνες της ομάδας –Συμβόλαιο τάξης»</p> | |
| <p>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα</p> | |
| <p>Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 του/της για τη διατήρηση της καλής υγείας | |
| <p>Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • 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 είναι μια κούκλα- χαρακτήρας • 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. • Αξιολόγηση-Αναστοχασμός: Οι μαθητές καλούνται να αποτυπώσουν ζωγραφίζοντας μια χαρούμενη ή λυπημένη φατσούλα πώς τους φάνηκε το εργαστήριο και τι έμαθαν από αυτό. | |


| |
|---|
| <p>Εκπαιδευτικό Υλικό 1ου Εργαστηρίου / Συνδέσεις / Βιβλιογραφία</p> |
| <p><i>Παράρτημα Ι</i></p> |



| | |
|---|---|
| Εργαστήριο |  |
| Τίτλος: « Από πού προέρχεται το αγαπημένο μου φαγητό; (Προέλευση των τροφών)» » | |
| Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα | |
| <p>Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:</p> <ul style="list-style-type: none"> • να κατανοήσει την προέλευση των τροφών, την αξία τους και τις επιδράσεις τους στην υγεία. • να ευαισθητοποιηθεί σε ζητήματα διατροφής, όπως η μεσογειακή. • προάσπιση της σωματικής και της ψυχικής τους υγείας, καλλιεργώντας παράλληλα διατροφική συνείδηση. | |
| Δραστηριότητες – (ενδεικτικές) | |
| <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Παρουσίαση του βιβλίου «Η κυρά Διατροφή –πρώτη στη μαγειρική» το οποίο λειτουργεί ως προοργανωτής ώστε να εμπλέξει τους μαθητές άμεσα στο περιεχόμενο του προγράμματος. Ζητάμε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν ότι τους άρεσε από το παραμύθι. • Δημιουργία εννοιολογικού χάρτη για τις υγιεινές και μη τροφές • Αξιολόγηση-Αναστοχασμός Δημιουργία μηνυμάτων για τη Μεσογειακή και ισορροπημένη διατροφή χρησιμοποιώντας χαρτάκια post-it. («τρώω λίγα λιπαρά», «αποφεύγω τα γλυκά», «Δεν ξεχνώ τα λαχανικά» «Τρώω φρούτα» «Πίνω πολύ νερό» , «πίνω πολύ γάλα», «Γυμνάζομαι περισσότερο» κ.α. Τα παιδιά τα κολλούν πάνω σε φελλοπίνακα. Εναλλακτικά μπορούμε να δημιουργήσουμε την «Κυρία Υγιεινούλα» και επάνω στο φόρεμα της να κολλήσουμε τα post-it. | |

| |
|---|
| Εκπαιδευτικό Υλικό 2ου Εργαστηρίου / Συνδέσεις /Βιβλιογραφία |
| <i>Παράρτημα Ι</i> |



| | |
|---|---|
| <p>Εργαστήριο</p> |  |
| <p>Τίτλος «Διατροφική πυραμίδα -ομάδες τροφίμων»</p> | |
| <p>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα</p> | |
| <p>Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:</p> <ul style="list-style-type: none"> • να κατατάσσει τα τρόφιμα στις διάφορες ομάδες τροφίμων • γνωριμία με την υγιεινή διατροφή και την πυραμίδα ισορροπημένης διατροφής. • εξοικείωση με τις βασικές μορφές ψηφιακής πληροφορίας (κείμενο, εικόνα, ήχος) • 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 εμπειρίες. • να συμμετέχουν σε συζητήσεις και να χρησιμοποιούν στρατηγικές για να δηλώσουν τη συμφωνία ή τη διαφωνία τους με το συνομιλητή τους. • Να εμπλουτίζουν τον προφορικό τους λόγο με νέες λέξεις. • Να αντιλαμβάνονται τη μεταφορική χρήση του λόγου | |
| <p>Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Εκτύπωση και διαμοιρασμός παιδικής πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής. (φύλλο εργασίας A4). https://aesop.iep.edu.gr/sites/default/files/diet.gif • Συζήτηση και ανακεφαλαίωση των όσων ειπώθηκαν στο προηγούμενο εργαστήριο περί διατροφικών συνηθειών κλπ. • Μουσικοκινητικό παιχνίδι «ο Τάκης ο Ρομποτάκης»: Ο/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». • Άσκηση εμπέδωσης: φτιάχνω τη δική μου διατροφική πυραμίδα https://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/3685 • Αξιολόγηση-Αναστοχασμός Άσκηση ομαδικής διατροφής Φύλλα εργασίας με τις ομάδες τροφίμων στην Μεσογειακή Πυραμίδα | |
| <p>Εκπαιδευτικό Υλικό 3ου Εργαστηρίου / Συνδέσεις /Βιβλιογραφία</p> | |
| <p>Παράρτημα Ι</p> | |



Εργαστήριο



Τίτλος: «Εποχιακά φρούτα-λαχανικά»

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:

- να ευαισθητοποιηθεί σχετικά με την κατανάλωση τοπικών και εποχιακών προϊόντων.
- να αναπτύσσει δεξιότητες αναζήτησης υλικών σε εφημερίδες, περιοδικά, διαδύκτιο
- γνωριμία με τα φρούτα που παράγονται στην Ελλάδα κάθε εποχή
- να συμμετέχει σε ομαδικές δραστηριότητες και λήψη συλλογικών αποφάσεων

Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)

- Δημιουργία θεατρικού παιχνιδιού ως έναυσμα ενδιαφέροντος
- Ο/Η εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε ομάδες. Η κάθε ομάδα αναλαμβάνει να συγκεντρώσει στοιχεία για ένα φρούτο ή λαχανικό στο σπίτι, είτε από εφημερίδες και περιοδικά είτε από το διαδίκτυο, με την βοήθεια των γονέων και να φέρει τις πληροφορίες την επόμενη μέρα στο νηπιαγωγείο σχετικά με την κατηγορία του τρόφιμου που επέλεξε. Ο/Η εκπαιδευτικός με υπόδειξη των παιδιών καταγράφει τις πληροφορίες.
- Δημιουργούν μία αφίσα με αυτά που θα συγκεντρωθούν. 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 όπως: «Μήλο μου κόκκινο», «Λεμονάκι μυρωδάτο», «Νερατζιά», «Κοντούλα λεμονιά», «Μπαίνω μες τ' αμπέλι»

- Ακούμε το τραγούδι «Τόσο λάθος διατροφή»

<https://www.youtube.com/watch?v=rdtLlcSehKc>

- Διαβάζουμε από το youtube την ιστορία «Η Υγιεινούπολη και η Ανθυγιεινούπολη»

<https://www.youtube.com/watch?v=uD9C2nSinxI>

- Αξιολόγηση-Αναστοχασμός

Παίζω με τα φρούτα και τα λαχανικά

<https://wordwall.net/el/resource/13869797/%CF%80%CE%B1%CE%AF%CE%B6%CF%89-%CE%BC%CE%B5-%CF%84%CE%B1-%CF%86%CF%81%CE%BF%CF%8D%CF%84%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CF%84%CE%B1-%CE%BB%CE%B1%CF%87%CE%B1%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AC>

Ταξινόμηση φρούτων κατά ομάδα

<https://wordwall.net/el/resource/6386816/%CF%86%CF%81%CE%BF%CF%8D%CF%84%CE%B1>

Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις /Βιβλιογραφία

Παράρτημα Ι



Εργαστήριο



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

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:

- 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 τραγουδία κατάλληλα για την ηλικία του/της
- να εκφράζει στοιχεία του ρυθμού μέσω της κίνησης

Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)

- Οι μαθητές ενημερώνονται από τον Ρούλη για την παιδική παχυσαρκία παρακολουθώντας το βίντεο «παιδική παχυσαρκία.ωνν» (<https://www.youtube.com/watch?v=vca4IEE3lec>). Μετά από συζήτηση, αποφασίζουν να εντάξουν τη σωματική άσκηση στην καθημερινή τους δραστηριότητα. Ξεκινούν τραγουδώντας και χορεύοντας το «χοντρό μπιζέλι» (μουσικοκινητική άσκηση) (<https://www.youtube.com/watch?v=W8QegBVmWEo>)
 - Γίνεται αναφορά και στην αξία του νερού και στο πως πρέπει να πίνουμε πολύ νερό καθημερινά για να είμαστε πάντα ενυδατωμένοι. <https://youtu.be/vHApTRvBJCw>
 - Κατηγοριοποίηση των τροφών σε οικογένειες με βάση τα θρεπτικά τους συστατικά,
 - Ανάπτυξη δεξιότητας διαλογής θρεπτικών τροφών στη σωστή συχνότητα,
 - Ενημέρωση για τις βιταμίνες των φρούτων και των λαχανικών μέσα από «Πίνακες Αναφοράς για τις κυριότερες Βιταμίνες, σε ποιες τροφές αυτές κρύβονται και σε τι μας ωφελούν!»
 - Τα παραπάνω θα γίνουν και σε συνεργασία με διατροφολόγο


Αξιολόγηση-Αναστοχασμός

- Φύλλο εργασίας: Ζωγράφισε σε ποιους και σε ποια είναι απαραίτητο το νερό

Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις /Βιβλιογραφία

Παράρτημα Ι



| | |
|---|--|
| Εργαστήριο |  |
| Τίτλος: «Γίνομαι διαιτολόγος για μια μέρα!» | |
| Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα | |
| <p>Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να συντάσσει ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο • Να αξιολογεί ένα διαιτολόγιο ως προς τα βασικά χαρακτηριστικά της ισορροπημένης διατροφής • Να δημιουργήσει ένα εβδομαδιαίο 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. | |
| Δραστηριότητες – (ενδεικτικές) | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Τα παιδιά καλούνται να επαληθεύσουν την κατάκτηση των προηγούμενων δεξιοτήτων με τη δραστηριότητα του «πιάτου της υγιεινής διατροφής», όπου θα πρέπει να βρουν τι θα πρέπει να περιέχει και σε τι ποσοστό. Δηλαδή να «γεμίσουν» το πιάτο με φαγητό. Η συγκεκριμένη άσκηση μπορεί να γίνει με ζωγραφική ή με κολλάζ. Έτσι, διαπιστώνουμε αν τα παιδιά έχουν τροποποιήσει τις επιλογές τους σχετικά με τη διατροφή. • Αξιολόγηση-Αναστοχασμός: Το εργαστήριο ολοκληρώνεται με τη σύνταξη ενός ημερήσιου διατροφολογίου, σε κολλάζ από τους μικρούς μας ειδικούς επιστήμονες, ή εκτελούν την άσκηση στην πλατφόρμα Φωτόδεντρο και φτιάχνουν το ημερήσιο πρόγραμμα των γευμάτων τους http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/3564 | |
| Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις /Βιβλιογραφία | |
| Παράρτημα Ι | |



Εργαστήριο



Τίτλος: «Αξιολόγηση»

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:

- να θέτει συμβουλές για την καλή υγεία
- να μεταβάλει σταδιακά τις διατροφικές του/της συνήθειες.
- να αξιοποιεί τις ικανότητες αναζήτησης
- να εκφράζεται δημιουργώντας αφίσες κλπ





















Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)

- 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/>
- Οι μαθητές κατασκευάζουν ένα ποστερ από εικόνες (κολαζ), δίνοντας μικρές συμβουλές για την καλή υγεία.
- Η διάχυση των αποτελεσμάτων μπορεί να υλοποιηθεί με ένα θεατρικό δρώμενο (Ο χορός των Βιταμίνων και η παραμυθένια φρουτοσαλάτα) και την δημιουργία ενός παραμυθιού, με τα έργα των παιδιών από όλα τα προηγούμενα εργαστήρια και τον Ρούλη πρωταγωνιστή.

Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις /Βιβλιογραφία



Φύλλο αυτο-αξιολόγησης και αναστοχασμού για τον Θεματικό Κύκλο : Ευ Ζην
«Ο Ρούλης ο Τροφούλης και η περιπέτειά του στον κόσμο της υγιεινής διατροφής»

| | ΝΑΙ | ΟΧΙ |
|--|--|---|
| Μπορώ να συνεργαστώ με όλους τους συμμαθητές/τριες μου; |  |  |
| Μπορώ να αναγνωρίσω τα υγιεινά από τα ανθυγιεινά τρόφιμα; |  |  |
| Μπορώ να ξεχωρίσω τα όσπρια από τα λαχανικά; |  |  |
| Ξέρω ποιες τροφές κάνουν καλό στα κόκκαλά μας; |  |  |
| Μπορώ να ξεχωρίζω ποιο φρούτο αντιστοιχεί σε κάθε εποχή; |  |  |
| Γνωρίζω από πού προέρχεται το αγαπημένο μου φαγητό; |  |  |
| Πιστεύω ότι συνεργάστηκα και βοήθησα σε κάθε ομάδα όσο καλύτερα μπορούσα |  |  |
| Μπορώ να ξεχωρίζω ποιες τροφές οδηγούν στην παχυσαρκία και ποιες όχι |  |  |
| Γνωρίζω πόσο σημαντικό είναι το νερό για την ανθρώπινη ζωή |  |  |
| Γνωρίζω με τι ασχολείται ο Διατροφολόγος; |  |  |



Στο νηπιαγωγείο τα **φύλλα εργασίας** δεν έχουν στατική μορφή. Ανακύπτουν μέσα από τον προβληματισμό της ομάδας μας. Ενδεικτικά παρουσιάζουμε 4 προτάσεις φύλλων εργασίας.

