

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

1^{ΟΣ} ΘΕΜΑΤΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ

ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ

«Ευ Ζην»

Μαθήματα ζωής και αγωγής της υγείας

Τρώω έξυπνα - Αναπτύσσομαι σωστά




Οκτώβριος – Νοέμβριος 2021





ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ



ΣΧΟΛΕΙΟ	72° Νηπιαγωγείο Αθηνών	ΤΜΗΜΑ 1^ο & 2^ο	ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ: 2021 - 2022
1^η Θεματική	ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ - ΕΥ ΖΗΝ	Υποθεματική	Υγεία-Διατροφή-Στοματική υγιεινή
ΒΑΘΜΙΑΔΑ / ΤΑΞΕΙΣ	ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ		
Τίτλος	« Τρώω έξυπνα - Αναπτύσσομαι σωστά »		

Δεξιότητες στόχευσης των εργαστηρίων	<p>Δεξιότητες μάθησης 21ου αιώνα (4cs)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Κριτική σκέψη ➤ Επικοινωνία ➤ Συνεργασία - Κοινωνικές δεξιότητες ➤ Δημιουργικότητα ➤ Αυτομέριμνα <p>Δεξιότητες του νου:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Κατασκευές ➤ Παιχνίδια ➤ Επίλυση προβλημάτων <p>Δεξιότητες της τεχνολογίας και της επιστήμης</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Δεξιότητες δημιουργίας και διαμοιρασμού ψηφιακών δημιουργημάτων ➤ Δεξιότητες διεπιστημονικής και διαθεματικής χρήσης των νέων τεχνολογιών
---	---

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα	Εργαστήριο	Δραστηριότητες
<p>Οι μαθητές/-τριες στο τέλος του 1ου εργαστηρίου αναμένεται:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να συνεργάζονται σε ομάδες για την εκτέλεση ενός κοινού σκοπού. • Να εκτιμούν το επίπεδο φυσικής δραστηριότητάς τους και να προτείνουν λύσεις. • Να εξοικειωθούν με τις βασικές μορφές ψηφιακής πληροφορίας (κείμενο, εικόνα, ήχος). • Να σκέφτονται κριτικά ως προς τις συνήθειες της διατροφής και της άσκησης τους. 	<p>«Η σημασία της άσκησης για το σώμα μας»</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Παρακολούθηση παρουσίασης σχετικά με το σώμα και τις συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων και δημιουργία εννοιολογικού χάρτη σχετικά με το πώς μπορούμε να αποκτήσουμε ένα υγιές και γερό σώμα. • Σύνθεση της πυραμίδα της φυσικής δραστηριότητας σε ομάδες και αξιολόγηση με βάση μια σχετική παρουσίαση. • Αφίσα του «ΝΑΙ» και του «ΟΧΙ» για ένα υγιές σώμα. • Αναστοχασμός-Αξιολόγηση: Συμπλήρωση φ.ε. επιλογής των σωστών συνηθειών για την απόκτηση ενός υγιούς και γερού σώματος.

<p>Οι μαθητές/-τριες στο τέλος του 2ου εργαστηρίου αναμένεται:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να διακρίνουν τις βασικές λειτουργίες του πεπτικού συστήματος και να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα σχετικά όργανα. • Να εντοπίζουν θέση των οργάνων του πεπτικού συστήματος στο σώμα. • Να μπορούν να παρατηρούν, να μελετούν και να βγάζουν συμπεράσματα. • Να εξοικειωθούν με τις βασικές μορφές ψηφιακής πληροφορίας (κείμενο, εικόνα, ήχος). • Να καλλιεργήσουν την αναλυτική και συνθετική ικανότητα. • Να τονώσουν την αυτοπεποίθησή τους μέσα από συνεργατικές ομαδικές δραστηριότητες. • Να κατατάσσουν τα τρόφιμα στις διάφορες ομάδες. 	<p>«Το ταξίδι της τροφής και οι ομάδες των τροφών»</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Επίδειξη προβολής παρουσίασης και βίντεο σχετικά με το πεπτικό σύστημα (Πεπτικό Σύστημα για μικρά παιδιά - YouTube). συζήτηση πάνω στο ταξίδι της τροφής και στη λειτουργία του πεπτικού συστήματος και αντιστοίχιση των αντίστοιχων οργάνων (μέσω εικόνων) στο ανθρώπινο σώμα. • Με αφορμή το ερώτημα «Τι πρέπει να τρώμε για να κρατήσουμε το πεπτικό μας σύστημα σε καλή κατάσταση;»: ανάγνωση παραμυθιού « η Κυρά-Διατροφή πρώτη στη μαγειρική», συζήτηση και ταξινόμηση των ομάδων των τροφών. • Αξιολόγηση-Αναστοχασμός: Σύμπληρωση φ.ε. σχετικά με τα όσα αναφέρθηκαν στο 2^ο εργαστήριο: <ul style="list-style-type: none"> ❖ φ.ε. αντιστοίχιση οργάνων πεπτικού συστήματος ❖ φ.ε. κατηγοριοποίηση τροφών από Δραστηριότητες, παιδαγωγικό και εποπτικό υλικό για το Νηπιαγωγείο & το Δημοτικό: 16 Οκτωβρίου: Πανκόσμια Ημέρα Διατροφής στο Νηπιαγωγείο (taniamanesi-kourou.blogspot.com)
<p>Οι μαθητές/-τριες στο τέλος του 3ου εργαστηρίου αναμένεται:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να κατατάσσουν τις τροφές σε υγιεινές και μη. • Να αναγνωρίζουν τη θρεπτική αξία των τροφών και τη σημασία τους στη διατροφή. • Να εξοικειωθούν με τις βασικές μορφές ψηφιακής πληροφορίας (κείμενο, εικόνα, ήχος). • Να αναφέρουν τα κυριότερα χαρακτηριστικά της ισορροπημένης διατροφής. • Να διηγούνται εμπειρίες και να συμμετάσχουν σε συζητήσεις. • Να εμπλουτίζουν τον προφορικό τους λόγο με νέες λέξεις. 	<p>«Η διατροφική πυραμίδα»</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Αποδελτίωση των διατροφικών επιλογών των μαθητών/-τριών στην ολομέλεια της τάξης. Σε χαρτί του μέτρου δημιουργείται πίνακας διπλής εισόδου με τα ονόματά τους και τις τροφές που έφαγαν για πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό. Σύγκριση του ατομικού δελτίου διατροφής κάθε μαθητή με τη μεσογειακή διατροφή - παρακολούθηση βίντεο για την πυραμίδα (Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ - YouTube) • Σύνθεση της πυραμίδας της διατροφής στην εφαρμογή Φωτόδεντρο - Προβολή αντικειμένου (photodentro.edu.gr) και ταξινόμηση σχετικών εικόνων στην ολομέλεια, σε τρισδιάστατη πυραμίδα. • Αξιολόγηση-Αναστοχασμός: Τελική αξιολόγηση των διατροφικών επιλογών των παιδιών, βάσει του δελτίου και συμπλήρωση φ.ε. ομαδοποίησης υγιεινών και ανθυγιεινών τροφών (http://files.kidsactivities.webnode.gr/200011544-87a80899c1/ps-kuklwse%20tis%20ugieines%20trofes.jpg http://files.kidsactivities.webnode.gr/200011545-



		beba66fb46/ps-kuklwse%20tis%20an8igieines%20trofes.jpg
<p>Οι μαθητές/-τριες στο τέλος του 4ου εργαστηρίου αναμένεται :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να εξοικειωθούν με τη διατύπωση συμπερασμάτων και να αναπτύξουν την κριτική τους ικανότητα. • Να προβληματιστούν για τις συνέπειες της μη σωστής στοματικής υγιεινής. • Να συμμετάσχουν σε συζητήσεις και να θέτουν ερωτήματα και προβληματισμούς. • Να γνωρίσουν τους παράγοντες που συμβάλλουν στη σωστή υγιεινή του στόματος (διατροφή, συνήθειες). • Να αναπτύξουν δεξιότητες για τη φροντίδα του στόματος. 	<p>«Τρώγοντας υγιεινά, έχω δοντάκια γερά»</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Προβολή παρουσίασης και συζήτηση στην ολομέλεια σχετικά με τη στοματική υγιεινή και το βούρτσισμα «δοντιών» σε κατασκευή από μέρους των παιδιών. • Καταγραφή ερωτήσεων και συνέντευξη οδοντιάτρου. • Αξιολόγηση-Αναστοχασμός: Συμπλήρωση φ.ε. αντιστοίχισης τροφών σε χαρούμενο και λυπημένο δόντι από ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ (kidsactivities.gr)
<p>Οι μαθητές/-τριες στο τέλος του 5ου εργαστηρίου αναμένεται :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να ενεργοποιούνται για ανάληψη δράσεων σε ομάδες. • Να καλλιεργούν την κριτική τους σκέψη. • Να μεταβάλλουν σταδιακά τις διατροφικές τους συνήθειες. 	<p>«Αξιολόγηση-Κριτικός αναστοχασμός»</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Κατασκευή επιτραπέζιου παιχνιδιού με ερωτήσεις σχετικά με τη σωματική και στοματική υγιεινή. • Επιλογή επιτευγμάτων για το portfolio-Κριτικός αναστοχασμός • Συμπλήρωση φύλλου αυτοαξιολόγησης.

Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις

- ❖ Δημιουργία bitmoji χαρακτήρα:
- ❖ www.bitmoji.com
- ❖ Πυραμίδα φυσικής δραστηριότητας: [666820979_orig.png \(1280x720\) \(weebly.com\)](https://www.666820979_orig.png)
- ❖ Βίντεο για το πεπτικό σύστημα: [Πεπτικό Σύστημα για μικρά παιδιά - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=...)
- ❖ Εικόνες για το πεπτικό σύστημα:
- ❖ <https://blogs.sch.gr/1niplivad/files/2021/02/13-225x300.png>
- ❖ <https://mde.biologia.gr/mapav/wp-content/uploads/sites/30/2018/10/paidi1.jpg>
- ❖ Παραμύθι : Η κυρά - Διατροφή πρώτη στη μαγειρική! (Τσακίρη-Παπαθανασίου Λητώ) [Βιβλίο - Η κυρά - Διατροφή 1 - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=...)
- ❖ Φ.Ε. ομαδοποίησης τροφίμων: [Δραστηριότητες, παιδαγωγικό και εποπτικό υλικό για το Νηπιαγωγείο & το Δημοτικό: 16 Οκτωβρίου: Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής στο Νηπιαγωγείο \(taniamanesi-kourou.blogspot.com\)](https://www.taniamanesi-kourou.blogspot.com)
- ❖ Βίντεο για την πυραμίδα της διατροφής [Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=...)
- ❖ Ανασύνθεση της διατροφικής πυραμίδας [Φωτόδεντρο - Προβολή αντικειμένου \(photodentro.edu.gr\)](https://www.photodentro.edu.gr)



- ❖ Φ.Ε. ομαδοποίησης τροφίμων:
<http://files.kidsactivities.webnode.gr/200011544-87a80899c1/ps-kuklwse%20tis%20ugieines%20trofes.jpg>
<http://files.kidsactivities.webnode.gr/200011545-beba6bfb46/ps-kuklwse%20tis%20an8igieines%20trofes.jpg>
- ❖ Υλικό που χρησιμοποιήθηκε για τη στοματική υγιεινή:
[Γερά Δοντάκια | Πλατφόρμα «Αίσωπος» - Ψηφιακά Διδακτικά Σενάρια \(iep.edu.gr\)](#)
[Φροντίζω το χαμόγελό μου! | Πλατφόρμα «Αίσωπος» - Ψηφιακά Διδακτικά Σενάρια \(iep.edu.gr\)](#)
[ΔΟΝΤΙΑ.pptx \(kindykids.gr\)](#)
<https://youtu.be/04wg5Qoixrk>
- ❖ Φ.Ε. χαρούμενο-λυπημένο δόντι [ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ \(kidsactivities.gr\)](#)

[Οι διαφάνειες των παρουσιάσεων που προβλήθηκαν σε κάθε εργαστήριο παρατίθενται στη συνέχεια στο Υποδειγματικό Υλικό]

Συνεργασίες και φορείς που εμπλούτισαν το πρόγραμμά μας:

Στο πλαίσιο του προγράμματος χρησιμοποιήθηκαν:

- Η πλατφόρμα moodle του ΙΕΠ, αξιοποιώντας το επιμορφωτικό υλικό των εργαστηρίων των πιλοτικών προγραμμάτων <https://elearning.iep.edu.gr/study/course/view.php?id=327>
- Η πλατφόρμα των ψηφιακών εκπαιδευτικών σεναρίων του ΙΕΠ «ΑΙΣΩΠΟΣ» <http://aesop.iep.edu.gr/>
- Το Φωτόδεντρο <http://photodentro.edu.gr/>

Ομοίως, για επιπλέον συμβουλευτικό εκπαιδευτικό υλικό, χρησιμοποιήθηκε εκπαιδευτικό υλικό από τις εξής ιστοσελίδες:

- [Υλικό για την Τάξη - EYZHN \(eyzhn.edu.gr\)](#)
- [Geradontia.gr - Αγωγή στοματικής υγείας σε 800 ολόημερα σχολεία και 150 σχολεία απομακρυσμένων περιοχών](#)

Τέλος πολύ σημαντική για τον εμπλουτισμό του συγκεκριμένου θεματικού κύκλου υπήρξε και η συνεργασία μας με την οδοντίατρο, όπως και η επίσκεψη της στο χώρο του σχολείου μας.

Αξιολόγηση Εργαστηρίου - Συνολική αποτίμηση & αναστοχασμός πάνω στην υλοποίηση – Εκδηλώσεις διάχυσης

Στόχος του τελευταίου εργαστηρίου του προγράμματος ήταν η ανασκόπηση του συνόλου των εννοιών και πρακτικών που εξετάστηκαν στα προηγούμενα 4 εργαστήρια. Πιο συγκεκριμένα, πραγματοποιήθηκαν ασκήσεις αξιολόγησης για την αποτίμηση του προγράμματος καθώς και ασκήσεις αυτόαξιολόγησης. Η εκπαιδευτικός στο τέλος κάθε εργαστηρίου λάμβανε γνώση από τους/τις μαθητές/-τριες σχετικά με το τι τους άρεσε ή τι δεν τους άρεσε και τι μάθαιναν. Αυτό βοηθούσε και στο σχεδιασμό κάθε επόμενου εργαστηρίου. Έμφαση δόθηκε επίσης τόσο στην περιγραφική αξιολόγηση των μαθητών/-τριών, η οποία βασίστηκε στην αποτύπωση της καθημερινής εργασίας τους στη σχολική τάξη.

Εκδηλώσεις διάχυσης:

- Παρουσίαση του προγράμματος στους γονείς.
- Ανάρτηση σχετικού ψηφιακού υλικού στο blog του σχολείου.

Σημειώσεις: Οι γονείς και κηδεμόνες του Νηπιαγωγείου μας, πριν την έναρξη του προγράμματος ενημερώθηκαν σε σχέση με το περιεχόμενο και τις δραστηριότητες που προβλέπονται.



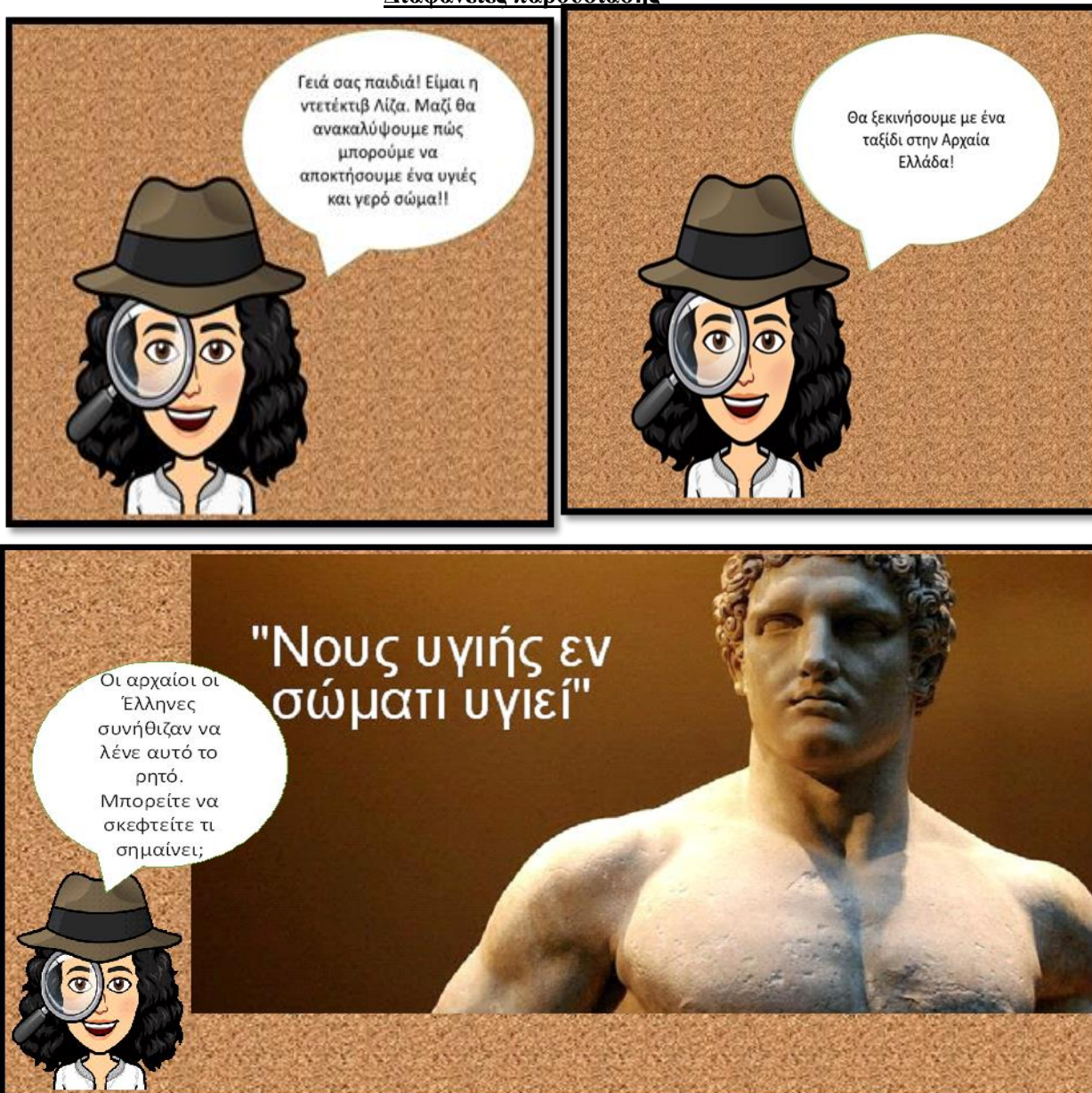
Τα όποια φύλλα εργασίας χρησιμοποιήθηκαν στις δραστηριότητες είτε περιλαμβάνονται στους συνδέσμους του εκάστοτε εργαστηρίου είτε παρατίθενται στη συνέχεια.

Περιγραφή εργαστηρίων

1ο εργαστήριο: «Η σημασία της άσκησης για το σώμα μας»

Ξεκινώντας, τα παιδιά παρακολούθησαν μια διαδραστική παρουσίαση σχετικά με τη σημασία της φυσικής άσκησης για το ανθρώπινο σώμα. Συγκεκριμένα στην παρουσίαση εμφανίζεται η ντετέκτιβ Λίζα, avatar χαρακτήρας (www.bitmoji.com), η οποία προσκαλεί τα παιδιά να ταξιδέψουν μαζί στην αρχαία Ελλάδα για να ανακαλύψουν πώς μπορούν να αποκτήσουν ένα υγιές και γερό σώμα. Μέσα από εικόνες που δείχνουν τους αρχαίους Έλληνες να αθλούνται και μέσω της ρουτίνας σκέψης «Βλέπω, σκέφτομαι, αναρωτιέμαι» τα παιδιά προσπάθησαν να απαντήσουν στο συγκεκριμένο ερώτημα. Για την επίτευξη του συγκεκριμένου σκοπού ,επιπλέον, προχώρησαν στη δημιουργία ενός σχετικού εννοιολογικού χάρτη.

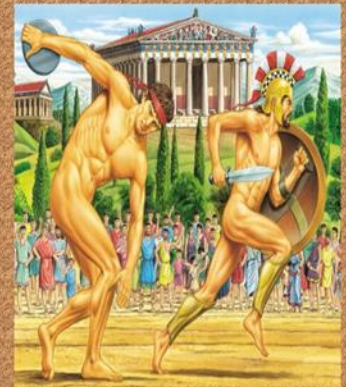
Διαφάνειες παρουσιάσης



Ο δισκοβόλος του Μύρωνα



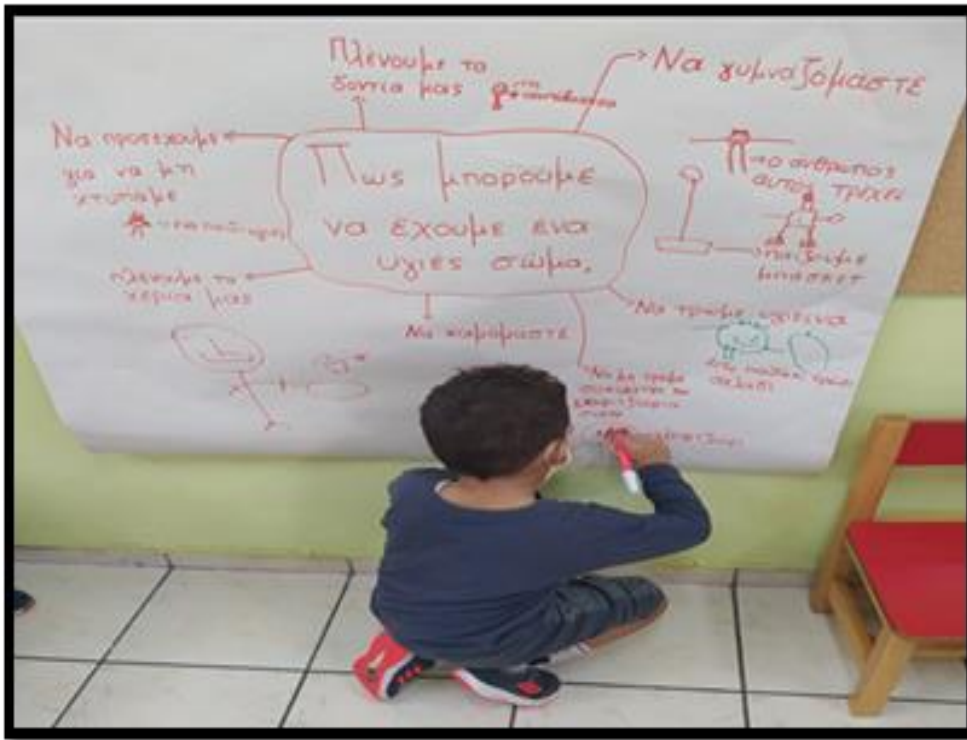
Παρατηρήστε τις εικόνες για να ανακαλύψετε πώς οι αρχαίοι Έλληνες κρατούσαν το σώμα τους υγιές!!



Όπως είδαμε λοιπόν οι αρχαίοι Έλληνες αθλούνταν προκειμένου να έχουν ένα δυνατό και υγιές σώμα. Μπορείτε να σκεφτείτε με ποιους άλλους τρόπους μπορούμε να αποκτήσουμε ένα υγιές σώμα;
Περιμένω να μάθω τις ιδέες σας!!

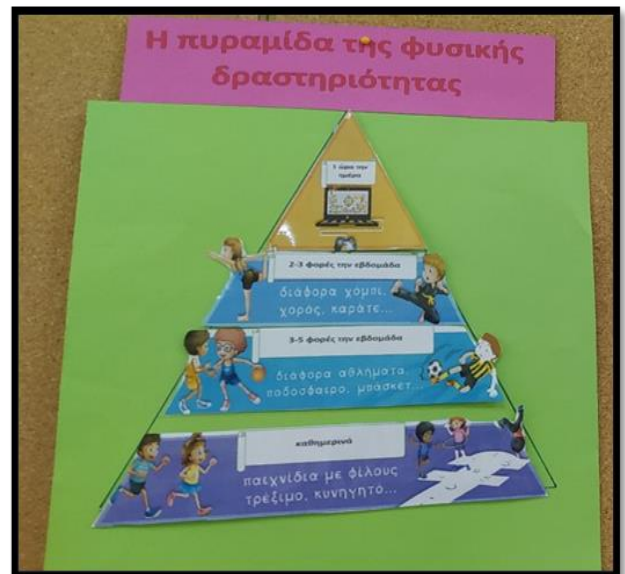


Δημιουργία εννοιολογικού χάρτη



Στη συνέχεια τα παιδιά χωρίστηκαν σε ομάδες και προσπάθησαν να εντοπίσουν τα κομμάτια της πυραμίδας της φυσικής δραστηριότητας και να τα συνθέσουν κατάλληλα σε μια πυραμίδα σχεδιασμένη σε χαρτόνι. Τα παιδιά αξιολόγησαν την προσπάθεια της ομάδας τους μέσα από την προβολή διαδραστικής παρουσίασης. Έπειτα δημιούργησαν την αφίσα του ΝΑΙ και του ΟΧΙ για ένα υγιές σώμα, τοποθετώντας κατάλληλα σχετικές εικόνες στις αντίστοιχες στήλες (στη στήλη «ΝΑΙ» ή στη στήλη «ΟΧΙ»).

Σύνθεση της πυραμίδας της φυσικής δραστηριότητας





Καλημέρα και πάλι παιδιά!! Διάβασα τις ιδέες σας σχετικά με το πώς μπορούμε να αποκτήσουμε ένα υγιές και γερό σώμα και τις βρήκα πολύ ενδιαφέρουσες!!



Επίσης έμαθα ότι προσπαθήσατε να φτιάξετε την πυραμίδα της φυσικής δραστηριότητας. Πάμε να δούμε μαζί αν τη φτιάξατε σωστά!

Πυραμίδα Δραστηριοτήτων



Μην ξεχνάς
Όποιος κάθεται... σκουριάζει

Με οικογένεια

- Βόλτα στο πάρκο
- Περπάτημα
- Βόλτα με σκύλο
- Ποδήλατο

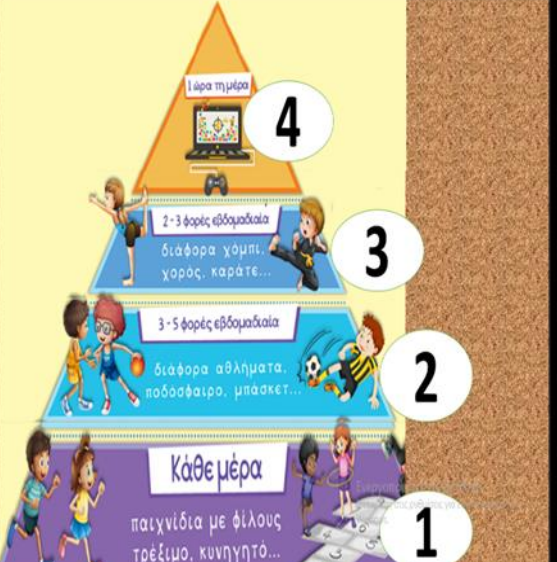

1 ώρα τη μέρα

2-3 φορές εβδομαδιαία
διάφορα χόμπι, χορός, καράτε...

3-5 φορές εβδομαδιαία
διάφορα αθλήματα, ποδόσφαιρο, μπασκετ...

Κάθε μέρα
παιχνίδια με φίλους, τρέξιμο, κυνηγητό...

© Πάριση 2021



1

Κάθε μέρα
παιχνίδια με φίλους, τρέξιμο, κυνηγητό...

2

3-5 φορές εβδομαδιαία
διάφορα αθλήματα, ποδόσφαιρο, μπασκετ...

3

2-3 φορές εβδομαδιαία
διάφορα χόμπι, χορός, καράτε...

4

1 ώρα τη μέρα





Αφίσα ΝΑΙ-ΟΧΙ για ένα υγιές σώμα:



Αξιολόγηση-Αναστοχασμός: Οι μαθητές/-τριες συμπλήρωσαν ένα φ.ε., στο οποίο καλούνταν, αφού περιγράψουν τις εικόνες, να εντοπίσουν ποιες εικόνες δείχνουν τις συνήθειες που μας προσφέρουν ένα υγιές σώμα και ποιες εικόνες απεικονίζουν τις συνήθειες βλάπτουν την υγεία μας.

ΘΕΜΑΤΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ : «Ζω Καλύτερα – Ευ ζην»

Παρατηρώ και Περιγράφω τις εικόνες. Στη συνέχεια βάζω στις συνήθειες που βλάπτουν την υγεία και στις συνήθειες που προσφέρουν υγιές σώμα



ΟΝΟΜΑ:

2^ο Εργαστήριο : «Το ταξίδι της τροφής και οι ομάδες των τροφών»

Η δραστηριότητα ξεκινά με την επίδειξη προβολής παρουσίασης, στην οποία η Ντετέκτιβ Λίζα μιλά στα παιδιά για το πεπτικό σύστημα, μέσω ενός σχετικού βίντεο ([Πεπτικό Σύστημα για μικρά παιδιά - YouTube](#)). Κατά τη διάρκεια της παρουσίασης τέθηκαν στα παιδιά ερωτήματα, όπως :«Γνωρίζετε κάποια από τα όργανα του σώματος;» «Τι πιστεύετε ότι υπάρχει στο σώμα μας;» «Ποια είναι τα βασικά μέρη του σώματος που είδατε στο βίντεο;». Μετά την προβολή και τη σχετική συζήτηση τα παιδιά κλήθηκαν να αντιστοιχίσουν τα όργανα του πεπτικού συστήματος (εικόνες), όπως και τις αντίστοιχες ονομασίες τους πάνω στο σώμα τους (με κολλητική ταινία).



Διαφάνειες παρουσίασης



Με τη βοήθεια της εικόνας προσπαθήστε και εσείς παιδιά να φτιάξετε το πεπτικό σύστημα στην τάξη και να περιγράψετε το ταξίδι της τροφής στο σώμα μας!

Το Πεπτικό Σύστημα

- 1. ΣΤΟΜΑ**
Μασάμε τις τροφές με τη βοήθεια των δοντιών και του σάλιου
- 2. ΟΙΣΟΦΑΓΟΣ**
Από εδώ περνάνε οι τροφές για να φτάσουν στο στομάχι
- 3. ΣΤΟΜΑΧΙ**
Η τροφή διασπάται με τη βοήθεια υγρών
- 4. ΣΥΚΩΤΙ**
Εκκρίνει τη χολή που διασπά τα λίπη
- 5. ΛΕΠΤΟ ΕΝΤΕΡΟ**
Απορροφούνται οι θρεπτικές ουσίες και μεταφέρονται με το αίμα σε όλο το σώμα
- 6. ΠΑΧΥ ΕΝΤΕΡΟ**
Μέσα από αυτό οι άχρηστες ουσίες αποβάλλονται από τον οργανισμό μας

Αντιστοίχιση οργάνων πεπτικού συστήματος:



Ακολουθως, με παρότρυνση της Ντεντέκτιβ Λίζα (προβολή διαδραστικής παρουσίασης) τα παιδιά συζήτησαν στην ολομέλεια τι πρέπει να τρώνε για να κρατήσουν το πεπτικό τους σύστημα σε καλή κατάσταση. Το παραμύθι «η Κυρά - Διατροφή πρώτη στη μαγειρική» ([Βιβλίο - Η κυρα - Διατροφή 1 - YouTube](#)) τους βοήθησε να επαληθεύσουν ή να αξιολογήσουν τις αρχικές τους απόψεις σχετικά με το ποιες ομάδες τροφών χρειάζεται να τρώνε ώστε να έχουν μια ισορροπημένη διατροφή και στη συνέχεια, χωρισμένα σε ομάδες, προχώρησαν στην κατηγοριοποίηση των τροφών.

Διαφάνειες παρουσίασης:



Ομαδοποίηση τροφών

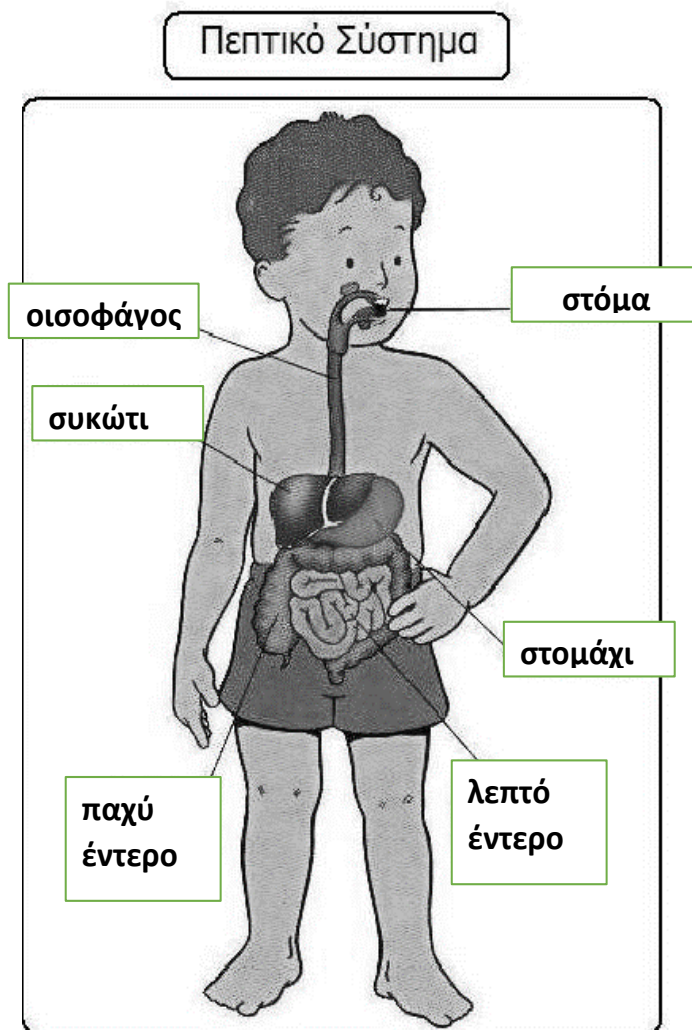


Αξιολόγηση-Αναστοχασμός: Οι μαθητές/-τριες συμπλήρωσαν δύο σχετικά φύλλα εργασίας. Στο πρώτο καλούνταν, αφού περιγράψουν το ταξίδι της τροφής στο σώμα μας, να αντιστοιχίσουν κατάλληλα τις ονομασίες των οργάνων του πεπτικού συστήματος, ενώ στο δεύτερο καλούνταν να κατηγοριοποιήσουν τα τρόφιμα στις ομάδες τροφών ([Δραστηριότητες, παιδαγωγικό και εποπτικό υλικό για το Νηπιαγωγείο & το Δημοτικό: 16 Οκτωβρίου: Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής στο Νηπιαγωγείο \(taniamanesi-kourou.blogspot.com\)](http://taniamanesi-kourou.blogspot.com)).



Φ.Ε. αντιστοίχισης οργάνων πεπτικού συστήματος:

Κόψε και τοποθέτησε σωστά την ονομασία των οργάνων του πεπτικού μας συστήματος.



συκώτι	παχύ έντερο	λεπτό έντερο
στόμα	οισοφάγος	στομάχι

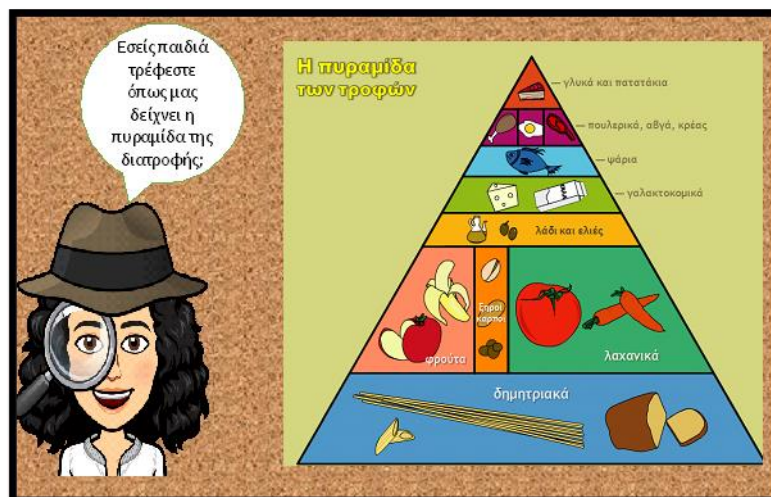
3^ο Εργαστήριο : «Η διατροφική πυραμίδα»

Σε χαρτί του μέτρου δημιουργήθηκε ένας πίνακας διπλής εισόδου με τα ονόματα των παιδιών και τις τροφές που έφαγαν για πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό. Στη συνέχεια, πραγματοποιήθηκε σύγκριση του ατομικού δελτίου διατροφής κάθε μαθητή με τη μεσογειακή διατροφή, μέσα από την προβολή σχετικής παρουσίασης, η οποία περιλάμβανε βίντεο αναφορικά με τη διατροφική πυραμίδα.

Αποδελτίωση διατροφικών επιλογών:

Όνομα	πρωινό	μεσημεριανό	βραδινό
Ελενα	σπιτικό κέικ	φασολάδα	σοκοφρέτο
Θεοδώρα	κρουασάν	ρύζι με κοτόπουλο	γάλα
Αμέλια Γ.	κρουασάν	μακαρόνια με κοτόπουλο	μακαρόνια και κοτόπουλο
Μυριέλλ	σάντουιτς με τυρί και ζαμπόν	σάντουιτς με τυρί και ζαμπόν	πατάτες
Ευθύμης	ντοματίνια και καλαμποκοφρέτες	πατάτες με ρύζι	γάλα
Δημήτρης	κίολο και ψωμί με κρέντα	φακές	πατάτες με κρέας και ψωμί
Θωμάς Δ	ντοματίνια, τυρί, ζαμπόν	σπανάκορυζο	σπανάκορυζο

Διαφάνειες παρουσίασης:





Τα παιδιά προσπάθησαν να συνθέσουν την πυραμίδα της διατροφής στην εφαρμογή Φτιάξε τη δική σου διατροφική πυραμίδα! | ΦΩΤΟΔΕΝΤΡΟ (photodentro.edu.gr) και ταξινόμησαν σχετικές εικόνες τροφίμων σε τρισδιάστατη πυραμίδα.





Αξιολόγηση-Αναστοχασμός: Τα παιδιά αξιολόγησαν τις διατροφικές τους επιλογές, σε σχέση με την πυραμίδα της διατροφής και προσπάθησαν να κατηγοριοποιήσουν τις υγιεινές και ανθυγιεινές τροφές σε σχετικά φύλλα εργασίας (<http://files.kidsactivities.webnode.gr/200011544-87a80899c1/ps-kuklwse%20tis%20ugieines%20trofes.jpg> <http://files.kidsactivities.webnode.gr/200011545-beba6bfb46/ps-kuklwse%20tis%20an8igieines%20trofes.jpg>)

4^ο εργαστήριο : «Τρώγοντας υγιεινά, έχω δοντάκια γερά»

Οι μαθητές παρακολούθησαν μια προβολή παρουσίασης σχετικά με τα δόντια και τη στοματική υγιεινή. Οι τρόποι προστασίας των δοντιών συζητήθηκαν στην ολομέλεια και στη συνέχεια τα παιδιά προσπάθησαν να βουρτσίσουν κατάλληλα τα δόντια ενός κροκόδειλου (κατασκευή).

Διαφάνειες παρουσίασης:

Παιδιά ξέρετε ότι οι ανθυγιεινές τροφές μπορούν να βλάψουν και τα δόντια μας; Πάμε να μάθουμε περισσότερα για τα δοντάκια μας και για το πώς μπορούμε να τα προστατέψουμε.



Τα μωρά γεννιούνται με δόντια;



Σωστά!!! Καθώς μεγαλώνουμε εμφανίζονται ένα-ένα τα δοντάκια μας και όταν είμαστε παιδιά έχουμε 20 δόντια. Τα δόντια αυτά ονομάζονται νεογλά.



Σιγά σιγά τα πρώτα δόντια πέφτουν και βγαίνουν καινούργια που τα έχουμε σε όλη μας τη ζωή.



Για να σκεφτούμε σε τι μας χρησιμεύουν τα δόντια μας;



για να μιλάμε



για να τρώμε



για να χαμογελάμε



Τελικά τι χρειάζεται να κάνουμε για να έχουμε υγιή και γερά δόντια;

ΔΟΝΤΑΚΙΑ ΚΑΘΑΡΑ ΠΑΝΤΟΤΕ ΓΕΡΑ!!

ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΕΧΩ ΠΑΝΤΑ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΜΟΥ ΓΕΡΑ;

ΟΔΟΝΤΟΚΡΕΜΑ

ΟΔΟΝΤΟΒΟΥΡΤΣΙΑ

ΟΔΟΝΤΟΝΗΜΑ

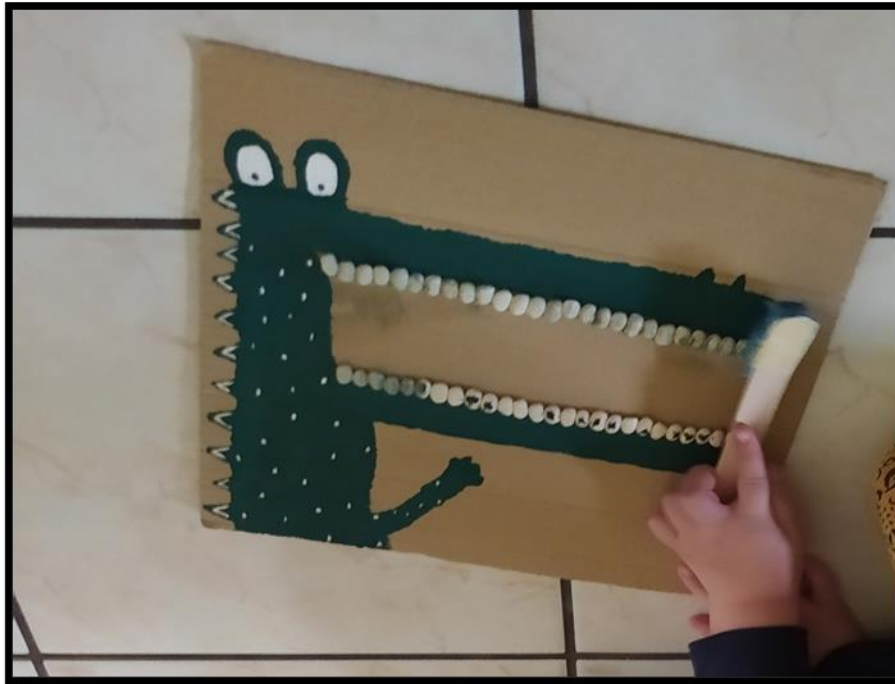
ΝΑ ΠΗΓΑΙΝΟΥΜΕ ΣΥΧΝΑ ΣΤΟΝ ΟΔΟΝΤΑΤΡΟ ΝΑ ΕΛΕΓΧΕΙ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΜΑΣ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ ΓΕΡΑ.

Προσέξτε παιδιά αν δεν πλένετε συχνά τα δόντια σας μπορεί να τα επισκεφθούν ασθένειες όπως η τερηδόνα και η ουλίτιδα.

Αννα Γραγορτζή

Σήμερα στο σχολείο θα σας επισκεφθεί ένα φίλος μου, ο Ντίνος ο κροκόδειλος. Ο Ντίνος ο κροκόδειλος τρώει γλυκά και δεν πλένει τα δόντια του με αποτέλεσμα να έχει βρώμικα δόντια. Είμαι σίγουρη πως εσείς θα του δείξετε πώς να πλένει σωστά τα δόντια του. Δείτε το παρακάτω βίντεο για να τον βοηθήσετε.

<https://youtu.be/04wg5Qoixrk>



Έπειτα, στο πλαίσιο της επίσκεψης της οδοντιάτρου στο σχολείο μας, οι μαθητές/-τριες προετοίμασαν τις ερωτήσεις, υλοποίησαν τη συνέντευξη και ενημερώθηκαν για τη σωστή στοματική υγιεινή.

- Ερωτήσεις για την οδοντίατρο**
- Τι είναι η τερηδόνα; (Αλεξάνδρα Κ., Μαριάννα)
 - Πώς βγαίνει τόση τερηδόνα; (Βασίλης)
 - Πώς γίνονται κίτρινα τα δόντια (Θωμάς Δ.)
 - Πώς θα τα έχουμε καθαρά (Αλέξανδρος)
 - Πώς όταν βάζουμε τα χέρια στο στόμα χαλάνε τα δόντια; (Μάριος)
 - Υπάρχουν τσίχλες που καθαρίζουν τα δόντια (Κωνσταντίνος)
 - Γιατί να σπλένουμε τα δόντια μας στρωί-βράδυ; (Θεοδώρα)
 - Πρέπει να τα σπλένουμε κάθε ημέρα; (Θωμάς Π.)
 - Πώς τα σιδεράκια λειώνουν τα δόντια μας (Κωνσταντίνος)



Αξιολόγηση-Αναστοχασμός: Τα παιδιά κλήθηκαν να αντιστοιχίσουν σε ένα χαρούμενο και σε ένα λυπημένο δόντι τις κατάλληλες τροφές ([STOMATIKH YGIEINH \(kidsactivities.gr\)](http://STOMATIKH YGIEINH (kidsactivities.gr)))

5^ο εργαστήριο : «Αξιολόγηση - Κριτικός αναστοχασμός»

Η εκπαιδευτικός παρουσίασε στα παιδιά τον αρχικό εννοιολογικό χάρτη για το υγιές σώμα. Με χρήση της ρουτίνας «Τότε νόμισα - Τώρα ξέρω» οι μαθητές/-τριες διατύπωσαν τις νέες γνώσεις και προέβησαν σε συγκρίσεις. Στη συνέχεια, κατασκεύασαν ένα επιτραπέζιο παιχνίδι με ερωτήσεις σχετικά με τη σωματική και στοματική υγιεινή. Τα παιδιά, αφού έθεσαν τους κανόνες του παιχνιδιού, έπαιζαν χωρισμένα σε ομάδες.



Ακολούθως, η εκπαιδευτικός κάλεσε τα παιδιά να επιλέξουν τις εργασίες από τα εργαστήρια που επιθυμούν και να τις προσθέσουν στο φάκελο τους. Οι μαθητές/-τριες συζήτησαν για το περιεχόμενο του φακέλου τους με την εκπαιδευτικό, στοχάστηκαν πάνω σε αυτό και εντόπισαν αδυναμίες και δυνατά στοιχεία. Έπειτα συμπλήρωσαν το φύλλο αυτοξιολόγησης που ακολουθεί.

ΦΥΛΛΟ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΦΥΛΛΟ ΠΡΟΟΔΟΥ ΜΑΘΗΤΗ		ΘΕΜΑΤΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ ΣΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ-ΕΥ ΖΗΝ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ	ΔΕΙΚΤΗΣ	
Επικοινωνία	Ακούω προσεκτικά τους άλλους 	
Επικοινωνία	Μπορώ να εκφράσω τις σκέψεις μου για ένα πρόβλημα 	
Συνεργασία	Συνεργάζομαι με τους συμμαθητές/ριες μου 	
Συνεργασία	Μοιραζόμαστε τις εργασίες στην ομάδα 	

Συνεργασία	Ανταλλάσσουμε ιδέες και σεβόμαστε τις απόψεις όλων των μελών της ομάδας 	
Κριτική σκέψη	Αναγνωρίζω ομοιότητες, διαφορές μεταξύ της νέας πληροφορίας και αυτού που ξέρω 	



Στο τέλος του εργαστηρίου η εκπαιδευτικός συμπλήρωσε ομοίως το σχετικό φύλλο ετεροαξιολόγησης για κάθε μαθητή/-τρια.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Εργαστήρια Αξιοτήτων - Φύλλο Προόδου Μαθητή/Μαθήτριας:																	
Εγολικό Έτος:		Εξάμηνο:				Τάξη:				Τμήμα:							
		Θεματικός κύκλος Α'				Θεματικός κύκλος Β'				Θεματικός κύκλος Γ'				Θεματικός κύκλος Δ'			
Χρονικό διάστημα:																	
Εκπαιδευτικός:																	
Διαβαθμίσεις		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Δεξιότητες Μάθησης																	
Γνωσθ-	Δεξιότητες Συμπεριφοράς																
	Δεξιότητες Επίλυσης συγκρούσεων																
Επικοινωνία	Γλωσσικές, επικοινωνιακές & πολυγλωσσικές δεξιότητες																
	Δεξιότητες ακρόασης και παρατήρησης																
Αυτοεπίγνωση	Αυτοεπίγνωση																
	Ανεκτικότητα																
	Δεξιότητες Αυτονομίας μάθησης																
Κριτική Σκέψη	Γνώση & κριτική κατανόηση του εαυτού																
	Γνώση & κριτική κατανόηση του γλώσσας & επικοινωνίας																
	Γνώση και κριτική κατανόηση του κόσμου																
Δεξιότητες Ζωής																	
Σεβασμός & Υπευθυνότητα																	
Πολιτεία																	
Δεξιότητες Εναγκαλιστικής και ευκαταθαρσίας																	
Δεξιότητες Ευελιξίας και Προσαρμοστικότητας																	
Κριτήρια Αξιολόγησης																	
		1^ο επίπεδο εκδήλωσης της δεξιότητας				2^ο επίπεδο εκδήλωσης της δεξιότητας				3^ο επίπεδο εκδήλωσης της δεξιότητας				4^ο επίπεδο εκδήλωσης της δεξιότητας			
	Διαβαθμίσεις	Αρχόμενη				Αναπτυσσόμενη				Ικανοποιητική				Εξαιρετική			
	Παρατηρούμενες ενδείξεις ως προς τη δεξιότητα (ο μαθητής/η μαθήτρια)	εκτελεί απλές εργασίες, με βοήθεια, ανταποκρίνεται ως προς την δεξιότητα σε επιδείξεις, υποδείξεις, σε δραστηριότητα καθοδηγούμενη				καταβάλλει προσπάθεια, συμμετέχει ενεργά, δοκιμάζει/παραματίζεται, δεν εγκαταλείπει, ζητά υποστήριξη κατά την εμπλοκή του/της στη δραστηριότητα				αναλαμβάνει πρωτοβουλίες και προωθεί συνεργατικές στρατηγικές κατά την εμπλοκή του στη δραστηριότητα				Εκδηλώνει αυθόνητο ενδιαφέρον για μάθηση, μεταφέρει την εκδηλούμενη δεξιότητα σε άλλες δραστηριότητες, συμμετέχει ολόκληρα στη δραστηριότητα, βοηθά και άλλους σε εργασίες			

