



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Επιμορφωτικό – υποστηρικτικό υλικό
Πράξη: «Επιμόρφωση των εκπαιδευτικών στις δεξιότητες μέσω εργαστηρίων» (MIS 5092064)



ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ «ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ 2014-2020» που συγχρηματοδοτείται από την Ελλάδα και την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο)



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

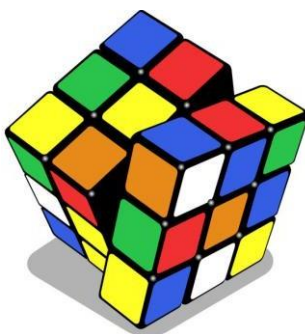
Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης





ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ της Σχολικής Μονάδας



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ 21+:

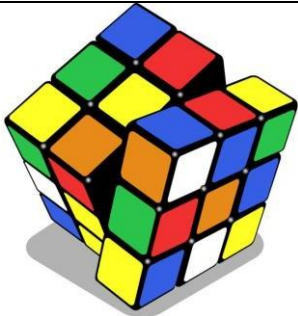
<http://iep.edu.gr/el/psifiako-apothetirio/skill-labs>

ΟΠΣ Επιμόρφωσης - Ι.Ε.Π.: Όλες οι δράσεις (iep.edu.gr):

<https://elearning.iep.edu.gr/study/course/index.php?categoryid=62>



ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΣΧΕΔΙΟΥ ΔΡΑΣΗΣ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ

	7^ο Νηπιαγωγείο Κομοτηνής
Σχολική μονάδα	7^ο Νηπιαγωγείο Κομοτηνής
Αριθμός τμημάτων	4 τμήματα πρωινά και 2 τμήματα Ολοημέρου
Αριθμός μαθητών/μαθητριών σχολικής μονάδας	81
Αριθμός εκπαιδευτικών σχολικής μονάδας	6
Αριθμός εκπαιδευτικών που συμμετέχουν στα Εργαστήρια δεξιοτήτων	6



Ζω καλύτερα – Ευ Ζην



1. ΥΓΕΙΑ: Διατροφή -
Αυτομέριμνα,
Οδική
Ασφάλεια

2. Ψυχική και
Συναισθηματική Υγεία
– Πρόληψη

3. Γνωρίζω το σώμα
μου
- Σεξουαλική
Διαπαιδαγώγηση



Βασικός προσανατολισμός του ετήσιου Σχεδίου Δράσης

Το όραμά μας

Το όραμα αυτό, που βασίζεται στην εκπαίδευση των νηπίων σχετικά με την υγιεινή διατροφή και την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση, είναι εμπνευσμένο και πολυδιάστατο. Εστιάζει τόσο στη βιωματική και ανακαλυπτική μάθηση όσο και στη σύνδεση με το ευρύτερο οικολογικό και κοινωνικό πλαίσιο. Σημεία κλειδιά του προγράμματος:

1. **Εκπαίδευση για υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή:**
 - ο Ενημέρωση για τη διατροφική αξία των προϊόντων.
 - ο Ανάπτυξη συνειδητών διατροφικών συνηθειών.
2. **Επίγνωση οικολογικού αποτυπώματος:**
 - ο Σύνδεση της διατροφής με τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις.
 - ο Ευαισθητοποίηση για την αιφορία και τη βελτίωση του πλανήτη.
3. **Διαθεματική και ολιστική προσέγγιση:**
 - ο Ενσωμάτωση του προγράμματος σε όλους τους τομείς μάθησης του νηπιαγωγείου.
 - ο Συνεργασία παιδιών, εκπαιδευτικών και οικογένειας για τη διάχυση του μηνύματος.
4. **Ανάπτυξη δεξιοτήτων μέσω εργαστηρίων δεξιοτήτων:**
 - ο Ενίσχυση κοινωνικών, γνωστικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων.

Το Σχέδιο αυτό στοχεύει στην ολιστική ανάπτυξη της προσωπικότητας των παιδιών και γι' αυτό ενισχύεται με:

- **Διαδραστικά Εργαλεία:** Χρήση εφαρμογών και παιχνιδιών για να ενισχυθεί η μάθηση.
- **Συνεργασία με ειδικούς:** Συμμετοχή διατροφολόγων, γεωπόνων και περιβαλλοντολόγων.
- **Αξιολόγηση Προγράμματος:** Μέτρηση της αλλαγής στις γνώσεις και συνήθειες των παιδιών και των οικογενειών.
- **Δημιουργία Οδηγού Διατροφής:** Ένα απλό φυλλάδιο για τα παιδιά και τους γονείς.

Η πολυδιάστατη αυτή προσέγγιση συνδυάζει γνώσεις, αξίες και δεξιότητες, δημιουργώντας τις προϋποθέσεις για μια γενιά ευαισθητοποιημένων και συνειδητοποιημένων πολιτών.



- Πήραμε ως αφόρμηση από το πρόγραμμα << Τρώω ποιοτικά, ζω καλύτερα>>
<https://padletuploads.storage.googleapis.com/833915125/8295d11ceb72e844ffe72ac995ec2527/07.pdf>
- Επίσης βασιστήκαμε στο πρόγραμμα < Ο Ρούλης ο Τροφούλης και η περιπέτειά του στον κόσμο της υγιεινής διατροφής> της Μήττας Αγορίτσα.
<https://elearning.iep.edu.gr/study/enrol/index.php?id=2002>
- Συμβουλευτήκαμε επίσης ως προς τη δομή και το περιεχόμενο του σχεδίου δράσης, το σχέδιο δράσης της εκπαιδευτικού Σουλτάνας Μάνεση
https://taniamanesi-kourou.blogspot.com/2021/09/1_25.html
- Εναλλακτικά μπορούμε να δημιουργήσουμε υλικό, καρτέλες, παιχνίδια με τη χρήση του του εκπαιδευτικού εργαλείου edtech.
<https://edtech.gr/namoo-wonders-of-plant-life/>
<https://vimeo.com/166945667>



Στόχοι της σχολικής μονάδας σε σχέση με τις ενδοσχολικές ανάγκες	A) Επιδιωκόμενες Δεξιότητες : ✓ Δεξιότητες Μάθησης: • Επικοινωνία: Ικανότητα αποτελεσματικής έκφρασης ιδεών. • Κριτική σκέψη • Συνεργασία: Ομαδική εργασία και συλλογική λήψη αποφάσεων. • Δημιουργικότητα: Ανάπτυξη νέων ιδεών και καινοτόμων λύσεων. ✓ Δεξιότητες Ζωής: • Κοινωνικές δεξιότητες: Ικανότητα διατήρησης θετικών σχέσεων και διαχείρισης συγκρούσεων. • Προσαρμοστικότητα: Ευελιξία απέναντι σε αλλαγές και προκλήσεις. • Παραγωγικότητα: Αποτελεσματική διαχείριση χρόνου και επίτευξη στόχων. • Πρωτοβουλία: Διάθεση ανάληψης δράσης και ευθύνης για την πρόοδο. Αυτές οι δεξιότητες είναι θεμελιώδεις για την επιτυχία σε κάθε πτυχή της ζωής. B) Στόχοι σχετικοί με το θέμα: • Να κατανοούν τι είναι η πυραμίδα τροφίμων • Να ξεχωρίζουν ποιες τροφές είναι υγιεινές και ανθυγιεινές • Να κατανοούν τη σημαντικότητα της επιλογής της σωστής τροφής • Να κατανοήσουν πόσο επηρεάζει η διατροφική μας συνήθεια τη σωματική αλλά και την ψυχική υγεία • Να ταξινομούν τις τροφές στην αντίστοιχη κατηγορία που ανήκουν • Να συνειδητοποιήσουν πόσο επιδρά η ανθρώπινη διατροφή στη φύση και το οικοσύστημα • Να μεταβιβαστούν τα μηνύματα αυτά και στους γονείς των παιδιών. • Να υπάρξει ισότιμη συμμετοχή όλων των παιδιών, από όλες τις πληθυσμιακές ομάδες του σχολείου.



Γ) Στόχοι με αναφορά στο πρόγραμμα σπουδών τα γνωστικά αντικείμενα:

Περιγραφή των βασικών στόχων και προτάσεων:

1. **Ολιστική και Διαθεματική Προσέγγιση:**

Η διεξαγωγή των εργαστηρίων να ενσωματώνει όλους τους τομείς μάθησης του νηπιαγωγείου (γλωσσικό, μαθηματικό, φυσικό περιβάλλον, τέχνες, κ.λπ.) με τρόπο που να υποστηρίζει τη διαθεματική μάθηση. Είναι σημαντικό να επικρατεί κλίμα συνεργασίας και εμπιστοσύνης, τόσο μεταξύ των νηπίων όσο και μεταξύ εκπαιδευτικών, παιδιών και των οικογενειών τους.

2. **Καλλιέργεια Βασικών Δεξιοτήτων:**

Οι δραστηριότητες των εργαστηρίων να εστιάζουν στις βασικές δεξιότητες που ορίζει το πρόγραμμα «Εργαστήρια Δεξιοτήτων», όπως:

- Επικοινωνία
- Επίλυση προβλημάτων
- Δημιουργικότητα
- Κριτική σκέψη

Ο απώτερος στόχος είναι η ολιστική ανάπτυξη της προσωπικότητας των παιδιών, ώστε να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση και αυτονομία.

3. **Εξοικείωση με Νέες Τεχνολογίες:**

Μέσα από κατάλληλα σχεδιασμένες δραστηριότητες, τα νήπια να εξοικειωθούν με τις νέες τεχνολογίες και τα ψηφιακά περιβάλλοντα μάθησης. Αυτή η προσέγγιση πρέπει να είναι παιγνιώδης και προσαρμοσμένη στις ηλικιακές ανάγκες και δυνατότητες των παιδιών.

4. **Υιοθέτηση Αξιών:**

Μέσα από ομαδικές δραστηριότητες, να καλλιεργηθούν και να ενισχυθούν αξίες όπως:

- Συνεργασία
- Ομαδικότητα
- Αλληλοσεβασμός
- Αποδοχή της διαφορετικότητας

Αυτή η προσέγγιση ενισχύει τη διαμόρφωση μιας υγιούς προσωπικότητας και την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, προετοιμάζοντας τα νήπια για το μέλλον.



Ο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ ΑΝΑ ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ	
ως προς τη Θεματική Ενότητα  Ζω καλύτερα- Ευ ζην	Περιγράφουμε αδρά τις αποφάσεις του συλλόγου διδασκόντων Ο σύλλογος διδασκόντων του 7^{ου} Νηπιαγωγείου Κομοτηνής αποφασίζει να πραγματοποιηθεί στο νηπιαγωγείο σχετικά με τη Θεματική ενότητα Ζω καλύτερα-Ευ ζην /, το Εργαστήριο Δεξιοτήτων με κεντρικό άξονα τη Διατροφή, δίνοντας τον τίτλο «Η καλή διατροφή μυαλό χτίζει και ψυχή». Στο πρόγραμμα θα συμμετάσχουν όλα τα τμήματα του Νηπιαγωγείου, πρωινά και ολοήμερα. Το πρόγραμμα θα διεξαχθεί σε 6 εργαστήρια 2 έως 3 ωρών το καθένα, τους μήνες Ιανουάριο-Φεβρουάριο του 2025.
Αναμενόμενο όφελος ως προς το σχολικό κλίμα	Τα εργαστήρια δεξιοτήτων θα βοηθήσουν το σχολείο όπως αναλυτικά περιγράφηκε στους στόχους της σχολικής μονάδας σε σχέση με τις ενδοσχολικές ανάγκες.
Ειδικότερα οφέλη	Η ανάπτυξη της ομαδικότητας και η αίσθηση του «ανήκειν». Τα παιδιά μέσα από το σχέδιο θα εμπλακούν σε διαδικασίες που θα ενθαρρύνουν την κοινωνικότητά τους και θα άρουν τις κοινωνικές τους συστολές.
Αναμενόμενο αντίκτυπο για την ανάπτυξη της σχολικής κοινότητας	Μέσα από τη συνεργασία του σχολείου με γονείς και φορείς, η σχολική κοινότητα θα επεκταθεί πέρα από τα όρια του νηπιαγωγείου, ενισχύοντας τη συνεργασία, την κοινωνικοποίηση, τη δράση, και τη μετάδοση γνώσεων προς την τοπική κοινωνία.



Προσαρμογές για τη συμμετοχή και την ένταξη όλων των μαθητών	Το πρόγραμμα περιλαμβάνει ένα εισαγωγικό εργαστήριο 2 ωρών με δραστηριότητες που στοχεύουν στο δέσιμο της ομάδας των νηπίων. Οι δραστηριότητες προσαρμόζονται στις ανάγκες και επιθυμίες των παιδιών, προωθώντας τη συνεργασία, την ομαδικότητα, τη λήψη αποφάσεων, και τη δημιουργία επιμέρους ομάδων όπου χρειάζεται. Παρέχεται εξατομικευμένη προσοχή στα παιδιά που τη χρειάζονται, με υποστήριξη τόσο από την τάξη όσο και από τους εκπαιδευτικούς. Προβλέπεται αυτοαξιολόγηση από τα νήπια, αξιολόγηση του προγράμματος από τους εκπαιδευτικούς και τα νήπια, καθώς και ειδικά φύλλα εργασίας για την καταγραφή της προόδου στο portfolio των παιδιών.
Φορείς και άλλες συνεργασίες που θα εμπλουτίσουν το σχέδιο δράσης	✓ Γονείς των παιδιών, ✓ Επίσκεψη από διατροφολόγο ✓ Επίσκεψη από ειδικό της φυσικής αγωγής
Τελικά προϊόντα (ενδεικτικά) των εργαστηρίων που θα υλοποιηθούν	✓ Δημιουργία κατασκευών-πιάτων με υγιεινά φαγητά (από άχρηστο υλικό, πλαστελίνη, κουμπιά κτλ) ✓ ομαδική κατασκευή της πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής
Εκπαιδευτικό υλικό και εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν εκτός της Πλατφόρμας των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων του ΙΕΠ.	✓ Χαρτικά, μαρκαδόροι, όλων των ειδών οι μπογιές, υπολογιστής, διαδραστικός πίνακας, άχρηστο υλικό και υλικό ανακύκλωσης. ✓ Υλικό από την ιστοσελίδα της Τάνιας Μάνεσης https://taniamanesi-kourou.blogspot.com/ ✓ Το padlet της Νένας Σιδηροπούλου https://padlet.com/nenasidirop/flxqbchi36sqrugu ✓ Ηλεκτρονικά Παιχνίδια-πάζλ με θέμα τη διατροφή https://blogs.sch.gr/3nipamf/2020/04/26/paichnidia-pazl-gia-tin-thematiki-quot-diatrofi-quot-jigsawpuzzle/
Εμπόδια/δυσκολίες που μπορεί να συναντήσουμε	Η μητρική γλώσσα των παιδιών, καθώς στην πλειοψηφία τους προέρχονται από τη μουσουλμανική μειονότητα της περιοχής.



ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΤΟΥΣ 2020-21

	Θεματικός Κύκλος: Ζω καλύτερα- Ευ ζην Επιμέρους Θεματικές Ενότητες/Υποενότητες: Υγεία-Διατροφή-Αυτομέριμνα-Οδική Ασφάλεια
Τίτλος/τίτλοι προγραμμάτων:	Τίτλος του προγράμματος με την αρχική ιδέα: <<Ο Ρούλης ο Τροφούλης και η περιπέτειά του στον κόσμο της υγιεινής διατροφής>>. Ο δικός μας τίτλος: «Η καλή διατροφή χτίζει σώμα και ψυχή»

**Εργαστήριο 1:**

<< Συνεργασία και χαρά, σε κύκλο όλα τα παιδιά! >>

(3 διδακτικές ώρες)

Το 1^ο Εργαστήριο Δεξιοτήτων του 1^{ου} θεματικού κύκλου έχει τίτλο Συνεργασία και χαρά, σε κύκλο όλα τα παιδιά!». Αποτελείται από 3 δραστηριότητες με συνολική διάρκεια 3 διδακτικών ωρών.

Στόχος του εργαστηρίου είναι:

Η προσέγγιση αυτή εστιάζει στην καλλιέργεια δεξιοτήτων του 21ου αιώνα μέσω βιωματικών και ομαδικών δραστηριοτήτων που ενσωματώνουν την κριτική σκέψη, τη δημιουργικότητα, τη συνεργασία και τις δεξιότητες επικοινωνίας.

- **Κριτική σκέψη:** Μαθητές συνεργάζονται σε ομαδικές δραστηριότητες για την επίλυση προβλημάτων και τη λήψη αποφάσεων, ενθαρρύνοντας συζητήσεις και ανταλλαγή απόψεων.
- **Δημιουργικότητα:** Μετασχηματίζουν προσωπικές εμπειρίες μέσα από δραστηριότητες όπως αφήγηση ιστοριών, παιχνίδια ρόλων ή θεατρικές ασκήσεις.
- **Συνεργασία:** Μαθαίνουν να συνεργάζονται μέσω ομαδικών έργων που απαιτούν αλληλεξάρτηση.
- **Επικοινωνία:** Χρησιμοποιούν εργαλεία επικοινωνίας όπως παρουσιάσεις και δημιουργία βίντεο για να εκφράσουν τις απόψεις τους, ενώ ενθαρρύνεται η ανατροφοδότηση.

Επιπλέον, η προσέγγιση προωθεί:

- **Καλύτερη γνωριμία:** Μαθητές γνωρίζονται καλύτερα μέσω παιχνιδιών και κοινών project.
- **Εξοικείωση με τα θέματα:** Παρουσιάζονται βασικά θέματα μέσω οπτικοακουστικών υλικών και συζητήσεων.
- **Καθορισμός κανόνων ομάδας:** Διαμορφώνονται κανόνες για την ομαδική εργασία μέσω διαλόγου και ψηφοφοριών.

Η συνδυασμένη αυτή προσέγγιση ενισχύει τις δεξιότητες των μαθητών, προάγοντας τη συνεργασία και κοινωνική ανάπτυξη.

✓ Υλικό από το «Φωτόδεντρο» για τη διατροφή και την υγεία

. <http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-4126>

Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:

- να αναπτύσσει την αυτοπειθαρχία, τη θέληση της υπευθυνότητας, τη συνεργασίας και της ομαδικότητας.
- να αναπτύξει δεξιότητες συνεργασίας, αλληλοβοήθειας και επικοινωνίας.

https://d.docs.live.net/9d24dde913d2f3ca/Εικόνες/ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ%20ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ/Ο_Ρούλης_ο_Τροφούλης_και_η_περιπέτειά_του_στον_κόσμο_της_υγιεινής_διατροφής.pdf

Ενδεικτικές δραστηριότητες:

1^η δραστηριότητα (1^η διδακτική ώρα): καρτέλες τροφίμων –συζήτηση-στοχασμός των παιδιών σχετικά με το τι τρώνε καθημερινά.



2^η δραστηριότητα (2^η διδακτική ώρα): Δημιουργία συμβολαίου τάξης και φύλλο εργασίας με αξιολόγηση συμπεριφορών από τα παιδιά.

3^η δραστηριότητα (3^η διδακτική ώρα): Ανάγνωση του παραμυθιού «Η κυρά Διατροφή» και δραματοποίηση της ιστορίας.

https://www.google.com/search?q=%CE%B7+%CE%BA%CF%85%CF%81%CE%B1+%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%B7&rlz=1C1AVFC_enGR1051GR1051&oq=&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUqCQgAECMYJxjqAjlJC AAQlxgnGOoCMgkIARAjGccY6glyCQgCECMYJxjqAjlJCAMQlxgnGOoCMgkIBBAjGccY6glyCQgFECMYJxjqAjlJCAYQlxgnGOoCMgkIBxAjGccY6gLSAQkxMTYzajBqMTWoAgiwAgE&sourceid=chrome&ie=UTF-8#fpstate=ive&vld=cid:b7b62a38,vid:ZLy1r-lqlDo,st:0



Εργαστήριο 2
«Μαθαίνω για την Υγιεινή
διατροφή για παιδιά
νηπιαγωγείου και
δημοτικού | Πυραμίδα
τροφών/ kanaliagg

(3 διδακτικές ώρες)

Το 2^ο Εργαστήριο Δεξιοτήτων του 1^{ου} θεματικού κύκλου έχει τίτλο : « Ο ωραίος Δαρείος» (Σοφία Ζαραμπούκα) - Γνωρίζουμε τα μυστικά της υγιεινής διατροφής. Αποτελείται από 3 δραστηριότητες με συνολική διάρκεια 3 διδακτικών ωρών.

Στόχος του εργαστηρίου είναι:

Ο σκοπός είναι τα παιδιά να μοιραστούν τις γνώσεις και τις εμπειρίες τους σχετικά με τη διατροφή, καθώς και να ανταλλάξουν ιδέες για το τι θα ήθελαν να μάθουν για το θέμα μέσω καταιγισμού ιδεών. Παράλληλα, ενθαρρύνονται να συνεργαστούν είτε ως ομάδα είτε ατομικά. Ο μαθητής/τρια στο τέλος αναμένεται να αναπτύξει κριτική σκέψη και να ενσωματώσει τη σωματική δραστηριότητα στην καθημερινότητά του/της, προκειμένου να διατηρήσει καλή υγεία.

- 1η δραστηριότητα (1η διδακτική ώρα): Βλέπουμε μια μικρή ταινία για τη διατροφή «Μαθαίνω για την Υγιεινή διατροφή για παιδιά νηπιαγωγείου και δημοτικού | Πυραμίδα τροφών» από το κανάλι του Egg
<https://www.youtube.com/watch?v=kdQGThTTsEI>
- Φύλλο εργασίας: Ζωγραφίζω ό,τι με εντυπωσίασε περισσότερο από την ταινία
- 2^η δραστηριότητα (2^η διδακτική ώρα): Ζωγραφίζουν το αγαπημένο τους φαγητό



	3^η δραστηριότητα (3^η διδακτική ώρα): Δημιουργία ιστολογίου με τροφές υγιεινές και ανθυγιεινές. Κόβουμε από διαφημιστικά φυλλάδια των σούπερ μάρκετ φωτογραφίες τροφίμων και τα παιδιά τις ταξινομούν στις δύο αντίστοιχες κατηγορίες.
Εργαστήριο 3 « Τρώω φρούτα ζουμερά και λαχανικά πολλά» (3 διδακτικές ώρες)	Το 3^ο Εργαστήριο Δεξιοτήτων του 1^{ου} Θεματικού κύκλου έχει τίτλο «« Τρώω φρούτα ζουμερά και λαχανικά πολλά» Αποτελείται από 3 δραστηριότητες με συνολική διάρκεια 3 διδακτικών ωρών. Στόχος του εργαστηρίου είναι: Να γνωρίσουν την εποχικότητα και την τοπικότητα των φρούτων και των λαχανικών. Έτσι ώστε να τρώνε πιο νόστιμα φρούτα και λαχανικά, αλλά και πιο υγιεινά, και να μην καταναλώνουμε προϊόντα θερμοκηπίου ή εισαγόμενα, που επιβαρύνουν τον οργανισμό μας αλλά και το περιβάλλον. 1^η Δραστηριότητα (1^η διδακτική ώρα): Μιλάμε για τα φρούτα του φθινοπώρου. Μια πιατέλα με φρούτα του φθινοπώρου, μάς περιμένει να τα δοκιμάσουμε. Μέσα σε αυτήν υπάρχουν και φρούτα του καλοκαιριού, καρπούζι-πεπόνι αλλά και άλλα, από άλλες εποχές και τα παιδιά μπαίνουν στη διαδικασία να σκεφτούν για το τι φρούτα τρώμε τώρα το φθινόπωρο αλλά και σε κάθε εποχή. Ποια φρούτα φυτρώνουν στον τόπο μας; Σε ένα χαρτί του μέτρου διαμορφώνουμε τις κατηγορίες των εποχών και όλοι μαζί σε κάθε εποχή σημειώνουμε τα κατάλληλα φρούτα, μέσα από εικόνες φρούτων που θα κολλήσουν τα παιδιά, αλλά και τα ονόματα των φρούτων που θα γράψουν τα παιδιά.(ομαδικό κολλάζ). Στη συνέχεια, ατομικά σε φύλλο εργασίας κάνουν τη σχετική ταξινόμηση, κυκλώνοντας μόνον τα φθινοπωρινά φρούτα. 2^η Δραστηριότητα (2^η διδακτική ώρα): Λαχανικά του φθινοπώρου Μέσα από κάρτες αναγνωρίζουμε τα λαχανικά του φθινοπώρου, τα κατονομάζουμε και σε φύλλο εργασίας κυκλώνουμε και ζωγραφίζουμε μόνο τα λαχανικά του φθινοπώρου. 3^η δραστηριότητα (3^η διδακτική ώρα): Αινίγματα Στην παρεούλα φέρνουμε τις κάρτες με τα αινίγματα για τα φρούτα του φθινοπώρου και τα παιδιά καλούνται να βρουν λύσεις στα αινίγματα που ακούνε. Στη συνέχεια, σε φύλλο εργασίας αντιστοιχούν τα αινίγματα με τα αντίστοιχα φρούτα.



Εργαστήριο 4
«Μια μυστήρια
Πυραμίδα στη
Μεσόγειο» (3
διδασκτικές ώρες)

Το 4^ο Εργαστήριο Δεξιοτήτων του 1^{ου} Θεματικού κύκλου έχει τίτλο «Μια μυστήρια Πυραμίδα στη Μεσόγειο». Αποτελείται από 3 δραστηριότητες με συνολική διάρκεια 3 διδακτικών ωρών.



Στόχος του εργαστηρίου είναι:

- ✓ Δεξιότητες του νου: Οι μαθητές θα ενισχύσουν τη δυνατότητά τους να παρατηρούν, να συγκρίνουν και να διαχειρίζονται πληροφορίες με δημιουργικό τρόπο. Οι στρατηγικές σκέψης που θα χρησιμοποιηθούν περιλαμβάνουν τις «Δημιουργικές Συγκρίσεις», την «Επίλυση προβλήματος» και την στρατηγική «3-2-1 Γέφυρα».
- ✓ Θέμα: Οι μαθητές θα επιδιώξουν να:
 1. Κατανοήσουν τη θρεπτική αξία των τροφών.
 2. Διακρίνουν τις υγιεινές από τις μη υγιεινές τροφές.
 3. Κατανοήσουν την έννοια της «μεσογειακής διατροφής».

1η δραστηριότητα (1η διδακτική ώρα): Μέσα από την ιστορία "Ο Μάκης ο Ενζυμάκης και η μάχη στο στομάχι" (Anna Russelmann), τα παιδιά μπορούν να μάθουν με έναν διασκεδαστικό και κατανοητό τρόπο για τη σημασία της σωστής διατροφής.

Στη διδακτική αξιοποίηση του παραμυθιού, συζητάμε την αξία της ποιότητας και της ποσότητας της τροφής και τις επιπτώσεις της στο σώμα μας, όπως και την επίδραση της διατροφής στο ανοσοποιητικό σύστημα. Χρησιμοποιούμε καρτέλες για κάθε διατροφική ομάδα και κατατάσσουμε εικόνες τροφίμων από το διαδίκτυο. Στη συνέχεια, εξετάζουμε τα θρεπτικά συστατικά κάθε ομάδας τροφίμων και αναγνωρίζουμε ποιες είναι πιο ωφέλιμες για την υγεία μας.

Τέλος, στα φύλλα εργασίας, οι μαθητές ταξινομούν τρόφιμα ως ωφέλιμα ή βλαβερά, κάνοντας συνειδητές επιλογές για την υγιεινή τους διατροφή.

2^η δραστηριότητα (2^η διδακτική ώρα):

Ομαδική κατασκευή της Πυραμίδας της Μεσογειακής διατροφής.

3^η δραστηριότητα (3^η διδακτική ώρα):

Μοιράζουμε στα παιδιά χάρτινα πιάτα, πλαστελίνες, μαρκαδόρους και ανακυκλώσιμο/άχρηστο υλικό και δημιουργούν ένα πιάτο υγιεινό (λαχανικά, φρούτα κτλ).



Εργαστήριο 5
«Από το χώμα...στα
σκουπίδια» (3
διδασκτικές ώρες)

Το 5^ο Εργαστήριο Δεξιοτήτων του 1^{ου} θεματικού κύκλου έχει τίτλο «Από το χώμα...στα σκουπίδια». Αποτελείται από 3 δραστηριότητες με συνολική διάρκεια 3 διδασκτικών ωρών.

Στόχος του εργαστηρίου είναι να δουν τα παιδιά την πρωταρχική μορφή της τροφής πριν καταλήξει στο πιάτο μας ή σε συσκευασία. Από την σπορά, την καλλιέργεια ως την κουζίνα μας. Επίσης συνδέουμε το θέμα και με το οικολογικό αποτύπωμα που αφήνουν τα τρόφιμα, όταν γίνουν σκουπίδια, έτσι ώστε να αναπτυχθεί η οικολογική συνείδηση στα παιδιά.



1η δραστηριότητα (1η διδακτική ώρα):

Διδακτική αξιοποίηση του παραμυθιού: «Ο κύριος Μπεν , η Μου και τα σκουπίδια» (Σοφία Ζαλαμπούκα)

Αυτή η διδακτική προσέγγιση είναι πολύ ενδιαφέρουσα και εξαιρετικά εκπαιδευτική για τα παιδιά, καθώς τους παρέχει σημαντικές γνώσεις για τη διαχείριση των απορριμμάτων και τις πρακτικές ανακύκλωσης και κομποστοποίησης με βιωματικό τρόπο. Μερικές σκέψεις και προτάσεις για την ανάπτυξη της δραστηριότητας:

1. **Σύνδεση με την καθημερινή ζωή:** Τα παιδιά κατανοούν καλύτερα έννοιες όταν συνδέονται με τη δική τους καθημερινότητα. Μπορείτε να συζητήσετε μαζί τους για παραδείγματα καθημερινών αντικειμένων που πετούν στα σκουπίδια και πώς αυτά μπορούν να ανακυκλωθούν ή να κομποστοποιηθούν. Προσφέρετε εικόνες ή παραδείγματα και αναρωτηθείτε μαζί τους τι να κάνουν με αυτά.
2. **Επικοινωνία και βιωματική μάθηση:** Στην πρώτη δραστηριότητα, η ζωγραφική του παραμυθιού βοηθά τα παιδιά να συνδέσουν τις έννοιες με εικόνες και να εκφράσουν τη γνώση τους με δημιουργικό τρόπο. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να συζητούν για την εντύπωση που τους άφησε το παραμύθι, ποια τροφή τους έκανε εντύπωση και γιατί.
3. **Παιχνίδι "Πώς ανακυκλώνω;" (Εξυπνούλης):** Το παιχνίδι μπορεί να γίνει πιο διασκεδαστικό με τη χρήση εικόνων και πλαστικών αντικειμένων, δίνοντάς τους την ευκαιρία να τα τοποθετήσουν στους κατάλληλους κάδους ανακύκλωσης. Πριν το παιχνίδι, ίσως θα ήταν καλό να παρουσιαστεί και ένας χάρτης με τους διαφορετικούς κάδους (π.χ. κάδος για πλαστικά, για χαρτί, για οργανικά) ώστε τα παιδιά να κατανοήσουν τα χαρακτηριστικά του καθενός. Η αποσύνθεση των υλικών είναι ένα σημαντικό θέμα, που μπορεί να αποτελέσει αφορμή για συζητήσεις σχετικά με την προστασία του περιβάλλοντος και τις συνέπειες των απορριμμάτων στον πλανήτη.
4. **Κομποστοποίηση:** Εξηγούμε την κομποστοποίηση, χρησιμοποιούμε παραδείγματα που είναι οικεία στα παιδιά. Μπορούμε να δείξουμε εικόνες από κομποστοποιητές ή να δημιουργήσουμε έναν απλό «κομποστοποιητή» στην τάξη χρησιμοποιώντας οργανικά υλικά (όπως φλούδες φρούτων, φύλλα) και να παρακολουθήσουμε πώς αυτά διασπώνται με την πάροδο του χρόνου. Αυτό θα ενισχύσει την πρακτική κατανόηση της διαδικασίας και τη σημασία της.
5. **Πρακτικές δραστηριότητες:** Κλείνοντας, οργανώνουμε μια δραστηριότητα όπου τα παιδιά θα συγκεντρώσουν υλικά (π.χ. κουτάκια, χαρτί, πλαστικά) από την τάξη ή την αυλή και θα τα ταξινομήσουν στους αντίστοιχους κάδους.

Αυτές οι δραστηριότητες βοηθούν τα παιδιά να αποκτήσουν μια συνείδηση της σημασίας της ανακύκλωσης και κομποστοποίησης και να κατανοήσουν την αλληλεπίδραση των ανθρώπων με το περιβάλλον.

Συζήτηση και αξιολόγηση: Με την ολοκλήρωση του παιχνιδιού μπορεί να ακολουθήσει συζήτηση γύρω από τους λόγους που κάνουμε ανακύκλωση και κομποστοποίηση.

3^η δραστηριότητα (3^η διδακτική ώρα):

Διδακτική αξιοποίηση του παραμυθιού: «Μεγαλώνει, μεγαλώνει το φυτό» (Γκοντουν Σαμ)

Διαλογική συζήτηση, παρακολούθηση σχετικών βίντεο στο διαδίκτυο.

Φυτεύουμε σε ατομικά γλαστράκια σπόρους και σε μεγαλύτερες γλάστρες φτιάχνουμε έναν μικρό κήπο για το σχολείο μας.

Αποτυπώνουμε σε φύλλο εργασίας το ταξίδι του σπόρου.



Εργαστήριο 6
« Τρώω, τρώω και
χωνεύω» (3 διδακτικές
ώρες)

Το 6^ο Εργαστήριο Δεξιοτήτων του 1^{ου} θεματικού κύκλου έχει τίτλο «Τρώω, τρώω και χωνεύω». Αποτελείται από 3 δραστηριότητες με συνολική διάρκεια 3 διδακτικών ωρών.

Στόχος του εργαστηρίου είναι: Να γνωρίσουν τα παιδιά το ταξίδι της τροφής και τη διαδικασία της πέψης.

Να συνειδητοποιήσουν πόσο σημαντικό είναι το πεπτικό σύστημα για τον οργανισμό του ανθρώπου.

1η δραστηριότητα (1η διδακτική ώρα):

Διδακτική αξιοποίηση των βίντεο «Σώμα: πεπτικό σύστημα»

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

Μετά την προβολή του βίντεο συζητάμε και αποτυπώνουμε τις γνώσεις που τα παιδιά απέκτησαν περιγράφοντας το ταξίδι της τροφής και τη διαδικασία της πέψης.

2^η δραστηριότητα (2^η διδακτική ώρα):

Μέσα από όλα όσα μάθαμε στο προηγούμενο μάθημα, δείχνουμε στα παιδιά εικόνες με τα εσωτερικά όργανα του σώματος του πεπτικού συστήματος και ακολουθεί συζήτηση.

Στη συνέχεια, οι μαθητές επισκέπτονται τη σελίδα

<http://photodentro.edu.gr/>

Φωτόδεντρο-Εθνικός Συσσωρευτής Εκπαιδευτικού Περιεχομένου

κα ασχολούνται με τις παρακάτω ενότητες:

1. Φτιάξε τη δική σου πυραμίδα
2. Ετοίμασε το μεσημεριανό μενού
3. Φτιάξε το ημερήσιο πρόγραμμα των γευμάτων σου!
4. Έλεγχος της τροφικής πυραμίδας.

Στη συνέχεια συζητάμε για το επάγγελμα του διατροφολόγου-δαιτολόγου και ρωτάμε τα παιδιά εάν θα ήθελαν να γνωρίσουν έναν τέτοιο επαγγελματία. Ετοιμάζουμε ρωτήσεις που θα θέλαμε να του κάνουμε, μια μίνι συνέντευξη αλλά και μία ζωγραφιά που θα της κάνουμε δώρο.

3^η δραστηριότητα (3^η διδακτική ώρα):

Κάναμε δια ζώσης συνάντηση με την καλεσμένη διατροφολόγο και έπειτα από αυτήν, γινόμαστε κι εμείς μικροί διατροφολόγοι-δαιτολόγοι και ετοιμάζουμε στο χαρτί μας, ένα γεύμα της αρεσκείας μας, σύμφωνα με όσα μάθαμε μέχρι σήμερα, όσα κριτήρια αποκτήσαμε.



ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ - ΤΕΛΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

1. Τελική αξιολόγηση της υλοποίησης των τεσσάρων θεματικών ενότητων.
Κείμενο 100 λέξεων (με βάση την αξιολόγηση και τον αναστοχασμό) στην μορφή λίστας για κάθε Θεματική Ενότητα

 Ζω καλύτερα- Ευ ζην	 Φροντίζω το Περιβάλλον	 Ενδιαφέρομαι και Ενεργώ- Κοινωνική Συναίσθηση και Ευθύνη	 Δημιουργώ και Καινοτομώ- Δημιουργική Σκέψη και Πρωτοβουλία
1. ΥΓΕΙΑ: Διατροφή - Αυτομέριμνα, Οδική Ασφάλεια	1. Οικολογία - Παγκόσμια και τοπική Φυσική κληρονομιά	1. Ανθρώπινα δικαιώματα	1. STEM/ Εκπαιδευτική Ρομποτική
2. Ψυχική και Συναισθηματική Υγεία - Πρόληψη	2. Κλιματική αλλαγή - Φυσικές Καταστροφές, Πολιτική προστασία	2. Εθελοντισμός διαμεσολάβηση	2. Επιχειρηματικότητα- Αγωγή Σταδιοδρομίας- Γνωριμία με επαγγέλματα



3. Γνωρίζω το σώμα μου - Σεξουαλική Διαπαιδαγώγηση	3. Παγκόσμια και τοπική Πολιτιστική κληρονομιά	3. Συμπερίληψη: Αλληλοσεβασμός, διαφορετικότητα	
2. Οφέλη συνολικά από την υλοποίηση του Σχεδίου Δράσης (σε συνάφεια με την αρχική ανάλυση αναγκών)			
ως προς το σχολικό κλίμα γενικά			
ως προς τη ανάπτυξη της σχολικής κοινότητας (μαθητές, εκπαιδευτικοί, γονείς)			
3. Δυσκολίες – Εμπόδια κατά την υλοποίηση της πιλοτικής εφαρμογής του προγράμματος			
Δυσκολίες και εμπόδια, σύντομη περιγραφή (ξεπεράστηκαν / ήταν ανυπέρβλητα)			
Προτάσεις			
Στη μορφή λίστας (150 λέξεις)			
• • •			



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

Πράξη: «Επιμόρφωση των εκπαιδευτικών στις δεξιότητες μέσω εργαστηρίων» (MIS 5092064)

ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
«ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ 2014-2020»
που συγχρηματοδοτείται από την Ελλάδα και την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο)



This work is licensed under Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International.
To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ
2014-2020
ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη