

ΘΕΜΑΤΙΚΗ: ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ - ΕΥ ΖΗΝ

ΤΙΤΛΟΣ: «Τρώμε υγιεινά-Μεγαλώνουμε σωστά»

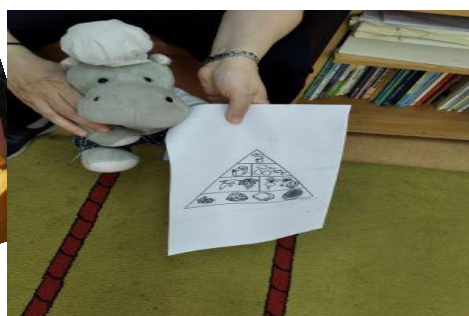
Πραγματοποιήθηκαν 7 εργαστήρια στη διάρκεια δύο μηνών (Φεβρουάριος-Μάρτιος)

1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ (Συμβόλαιο τάξης)

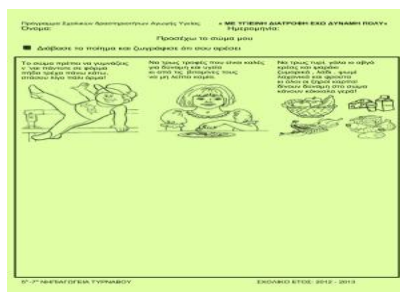
- Τα παιδιά σε κύκλο συζητούν και συναποφασίζουν τους κανόνες καλής συμπεριφοράς για την ομαλή διεξαγωγή του Προγράμματος. Επί χάρτου διαμορφώνουν το Συμβόλαιο της τάξης, επικυρώνοντας το με τις υπογραφές τους.



Επιλέγουν βάσει ψηφοφορίας την κούκλα πρωταγωνιστή για το συγκεκριμένο πρόγραμμα και τον ονοματίζουν «Τάκης ο Αρχιμάγειρας».



- Μέσα από τον έντεχνο λόγο συνειδητοποιούν τη σημαντικότητα της διατροφής στην υγεία μας, της επιλογής τροφίμων με υψηλή διατροφική και όχι των τροφίμων με χαμηλή διατροφική αξία, καθώς και της ευεργετικής σωματικής άσκησης. Ο ήρωας εφιστά την προσοχή των παιδιών και τους ζητά να αποδώσουν εικαστικά τις εικόνες του ποιήματος.



•Αξιολόγηση-Αναστοχασμός:

Οι μαθητές αναστοχάζονται τι έμαθαν από το πρώτο εργαστήριο και αποτυπώνουν πώς τους φάνηκε ζωγραφίζοντας την ανάλογη φατσούλα.

Κύκλωσε μια φατσούλα για να δείξεις πόσο κι αν σου άρεσε το 1ο εργαστήριο.



2^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ (Προέλευση τροφών)

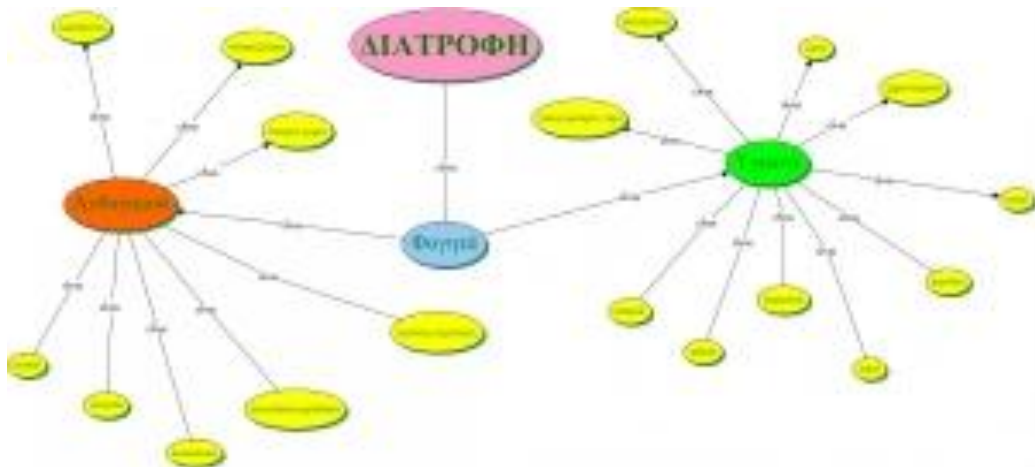
• Ζωγραφική αγαπημένου φαγητού-πιάτου μετά την προτροπή του αρχιμάγειρά μας. Παρουσίαση των προτιμήσεων στην ολομέλεια και χωρισμός σε ομάδες βάσει αυτών. Παρατήρηση και σύγκριση των διατροφικών τους συνηθειών. Καταμέτρηση τους για να βρουν πιο είναι το δημοφιλέστερο. Συζήτηση και προβληματισμός από πού προέρχονται οι τροφές. Ομαδοποιήσεις και κόλλημα εικόνων από περιοδικά, τροφών ζωικής και φυτικής προέλευσης. Φ. εργασίας.



- Ανάγνωση του βιβλίου: «Η Κυρία Διατροφή πρώτη στη μαγειρική». Εντοπισμός των τροφών που αναφέρονται και των προτροπών/αποτροπών της. Ζωγραφική –χειροτεχνία της Κ. Διατροφής ατομικά.



- Εννοιολογικός χάρτης από τα παιδιά με υγιεινές και μη τροφές.



- Αξιολόγηση-Αναστοχασμός:

Μηνύματα σε posts για Ομαδική αφίσα: «Τι μας συμβουλεύει η Κυρία Διατροφή» για τη Μεσογειακή και ισορροπημένη διατροφή.



3^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ (Διατροφική πυραμίδα-Ομάδες τροφών)

- Αναφορά στη σημασία των 5 ημερησίων γευμάτων και του περιεχομένου τους. Παρακολούθηση παρουσίασης στον υπολογιστή. Βίντεο: «Μαθαίνω την ώρα και τα γεύματα»-Ρίτσι-ρίτσι. Έκφραση των διατροφικών τους συνηθειών. Φ. εργασίας όπου επιλέγουν πρωινό.



- Παρατήρηση της παιδικής διατροφικής πυραμίδας. Εκτύπωση και διαμοιρασμός της από τον ιστότοπο <https://images.app.goo.gl/JeX58AVAsBgCAU9u9> και σύγκριση με τις διατροφικές τους συνήθειες. Προβληματισμός κατά ομάδες και στην ολομέλεια.



- Μουσικοκινητικό παιχνίδι «Ο Λάκης ο Ρομποτάκης» με εναλλαγές αργών - γρήγορων ρυθμών ανάλογα με το αν έχει φάει το ρομποτάκι κι έχει ενέργεια να κινηθεί και να τρέξει, ή όχι, και να ναι νηστικό και κουρασμένο έως σταματημένο.

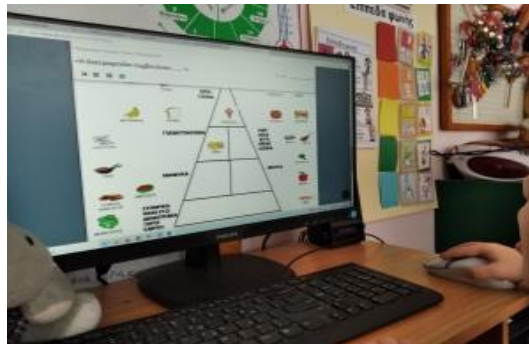




- Άσκηση εμπέδωσης: Διαδραστικά παιχνίδια με την πυραμίδα της διατροφής
α) Φτιάχνουν στο Φωτόδεντρο τη δική τους διατροφική πυραμίδα
<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-3685>
και ανασυνθέτουν τα κομμάτια για τη σύνθεσή της επί χάρτου.



β)

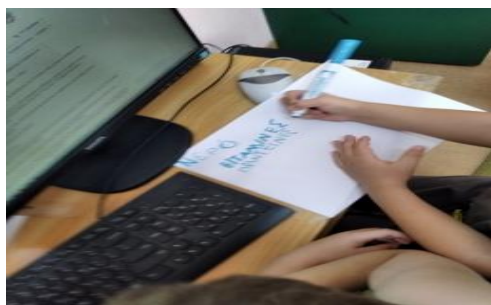
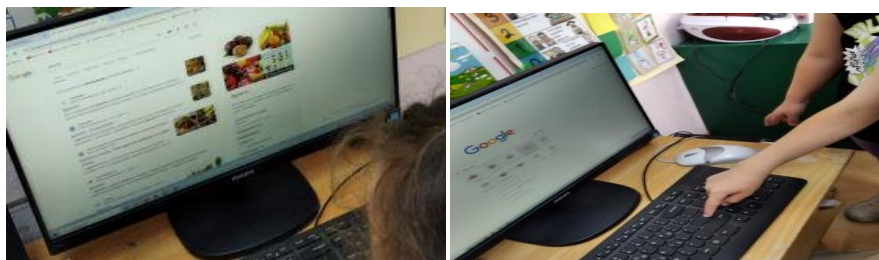


4^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ (Εποχικά φρούτα-λαχανικά)

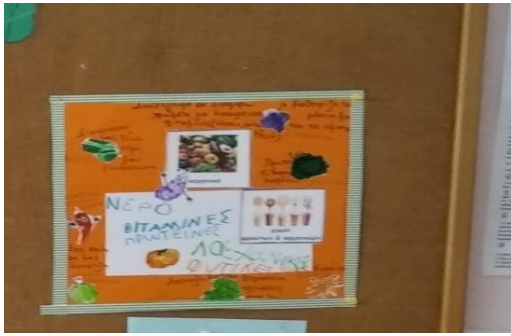
- Παρακολούθηση πινάκων με εποχικά φρούτα και λαχανικά. Συζήτηση για τη σημασία της κατανάλωσή τους. Θεατρικό παιχνίδι όπου ο καθένας τους μεταμορφώνεται σε κάτι από αυτά με την σχετική εικόνα κολλημένη στο μπλουζάκι τους και μπαίνει στη σωστή θέση των εποχών που ανήκει. Αναφορά των θετικών κάθε τροφίμου. Αινίγματα. Άσκηση τοποθέτησης των εικόνων στο σωστό τεταρτημόριο-εποχή.



- Χωρισμός σε ομάδες για να αναζητήσουν πληροφορίες στο διαδίκτυο για την κατηγορία των τροφών της ομάδας τους. Καταγραφή σε επεξεργαστή κειμένου. Κάποιοι ασκούν χρέη γραμματέα.



- Δημιουργία αφίσσας σχετικά με το είδος της κατηγορίας τους, αφού πρώτα βρίσκουν εικόνες για τα τρόφιμα από το διαδίκτυο και τις εκτυπώνουν. Κάθε ομάδα παρουσιάζει την εργασία της. Οι αφίσσες φωτογραφίζονται και αναρτούνται στην τάξη και στην ιστοσελίδα του σχολείου.



- Χορεύουν παραδοσιακούς χορούς που αναφέρονται σε φρούτα και λαχανικά, όπως: « Μήλο μου κόκκινο», «Λεμονάκι μурωδάτο».



- Αξιολόγηση-Αναστοχασμός:

Συζήτηση και προβληματισμός για το: **Πότε είναι η καλύτερη εποχή για ένα φρούτο;**

5^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ (Πώς θα είμαστε υγιείς; Γυμναστική-Ενυδάτωση-Διατροφή)

Ο μάγειράς μας έχει την ιδέα να παρακολουθήσουμε το βίντεο:

«Παιδική παχυσαρκία wmv» <https://www.youtube.com/watch?v=vca4IEE3lec>
GeoTyAthens

για να προβληματιστούμε πάνω στους κινδύνους από την πολυφαγία και την καθιστική ζωή.

Μουσικοκινητική δραστηριότητα με το τραγούδι: «Το χοντρό μπιζέλι», καθώς όλοι μαζί συμφωνήσαμε να προσέχουμε τη σιλουέτα μας και ο χορός ήταν μια πολύ καλή πρόταση του αρχιμάγειρά μας.

<https://www.youtube.com/watch?v=W8QegBVmWEo> - Elinika Me agari



- Ερωτήματα από τον αρχιμάγειρα : «Τι έχουμε μέσα περισσότερο στο σώμα μας». Συζήτηση για την επισήμανση της σημασίας του νερού στην υγεία μας και της

ενυδάτωσης. Παρακολούθηση του παρακάτω βίντεο: <https://youtu.be/vHApTRvbJCw> για τον κύκλο του νερού. Φ. Εργασίας (πότε είναι απαραίτητο το νερό).



- Ανάγνωση βιβλίου για τις ομάδες των τροφών. Κατηγοριοποίηση των τροφών οικογένειες με βάση τα θρεπτικά τους συστατικά από τα παιδιά στα ανάλογα σπιτάκια-οικογένειες τροφών.



- Πληροφόρηση για τις βιταμίνες των φρούτων και των λαχανικών. Κατασκευή κούκλων κουκλοθεάτρου -προσωποποιημένων βιταμινών -τροφίμων και γραφή της ονομασίας τους στο πινακάκι που κρατάνε. Ποίημα που αναφέρονται κάποια τρόφιμα και βιταμίνες τους. Πίνακας διπλής εισόδου με αυτές ομαδικός και ατομικός.





Αξιολόγηση-Αναστοχασμός

- Διαδραστικό Παιχνίδι(Πλατφόρμα Αίσωπος):

Διατροφικές επιλογές <https://aesop.iep.edu.gr/node/14205/1929>

6^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ (Ημερήσιο μενού από τον κ. Διαιτολόγο μας)

- Το «Πιάτο της υγιεινής διατροφής». Ζητά ο Τάκης να γίνουν διαιτολόγοι και το πιάτο τους να «γεμίσει» με φαγητό, εικόνες που αναζητήσαμε στο διαδίκτυο. Ιδιαίτερα να σκεφτούν τι να περιέχει και σε τι ποσοστό. Δημιουργία Κολάζ



•Αξιολόγηση-Αναστοχασμός

Σύνταξη ημερήσιου διατροφολογίου από τους μικρούς διαιτολόγους μας. Συμπληρώνουν τα δύο πρώτα γεύματα και τα υπόλοιπα που έπονται χρονολογικά, στο σπίτι, έχοντας και τη συνεργασία των γονιών τους.

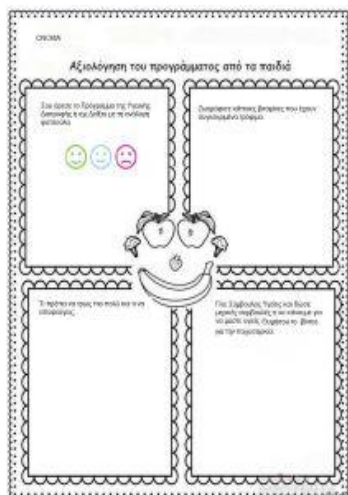


7^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

- Πραγματοποιούνται ασκήσεις αξιολόγησης διαδραστικές και επί χάρτου, για την αποτίμηση του προγράμματος και αυτοαξιολόγησης.
- Οι μαθητές κατασκευάζουν ένα πόστερ από εικόνες από το διαδίκτυο (κολάζ)

δίνοντας μικρές συμβουλές για την υγιεινή διατροφή.

- Έκθεση των έργων των παιδιών από τα εργαστήρια για τη διάχυση των αποτελεσμάτων του προγράμματος με τον αρχιμάγειρα σε πρώτο πλάνο.



ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΑΠΟ ΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΑ ΜΑΣ

