

## Εργαστήρια Δεξιοτήτων

### Θεματικός κύκλος: Ζω καλύτερα – Ευ ζην

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



#### 2<sup>η</sup> Θεματική ενότητα: Ζω καλύτερα – Ευ ζην

Υποενότητα: Υγεία - Διατροφή

Τίτλος: «Ο Ρούλης ο Τροφούλης και η περιπέτεια του στον κόσμο της υγιεινής διατροφής»

Σκοπός του προγράμματος είναι η εκπαίδευση των μαθητών/τριών στην υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή. Η επίτευξη πραγματοποιείται μέσα από μια σειρά εργαστηρίων βιωματικής και ανακαλυπτικής μάθησης. Αποσκοπεί στην προαγωγή της διατροφικής αξίας των προϊόντων που καταναλώνουμε (εποχιακά φρούτα λαχανικά, τυποποιημένα προϊόντα) καθώς και χρήσιμες συμβουλές για την υιοθέτηση ενός νέου διατροφικού προφίλ. Όσον αφορά τις διδακτικές μεθοδολογίες στις δραστηριότητες υιοθετούνται η βιωματική και ανακαλυπτική μάθηση, η καθοδηγούμενη συνεργατική μάθηση μέσα από παιγνιώδεις δραστηριότητες με στόχο την επικοινωνία, τον αλληλοσεβασμό, την συνεργασία και την ενσυναίσθηση.

Οι στόχοι του προγράμματος προσδιορίζονται βάση των δεξιοτήτων του 21 ου αιώνα και πιο συγκεκριμένα σύμφωνα με τις εξής κατηγορίες :

- Δεξιότητες Μάθησης όπου στοχεύουμε στη Δημιουργικότητα, την Επικοινωνία, την Κριτική σκέψη και την Συνεργασία.
- Δεξιότητες Ζωής που στοχεύουμε στην Ενσυναίσθηση, την Ευαισθησία, την Προσαρμοστικότητα και Ευαισθησία.
- Δεξιότητες του Νού που στοχεύουμε στην Οργανωσιακή σκέψη, στις Κατασκευές, στα παιχνίδια και στη Μελέτη περιπτώσεων και Επίλυση προβλημάτων.

#### 1<sup>ο</sup> Εργαστήριο- Κανόνες της τάξης

##### Στόχοι:

- ✓ Να αναπτύξουν δεξιότητες συνεργασίας, αλληλοβοήθειας και επικοινωνίας
- ✓ Να καλλιεργήσουν την κριτική τους σκέψη

Δραστηριότητες: Συζήτηση- αναστοχασμός των κανόνων της τάξης. Επιλογή ενός ήρωα του «Ρούλη» που θα βοηθήσει στην κατανόηση της σημαντικότητας της διατροφής, την επιλογή τροφίμων με υψηλή και χαμηλή διατροφική αξία, τη συμμετοχή σε πρόγραμμα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας.

Δημιουργία εννοιολογικού χάρτη για τις προϋπάρχουσες γνώσεις των μαθητών/τριών.



## Εργαστήρια Δεξιότητων

### Θεματικός κύκλος: Ζω καλύτερα – Ευ ζην

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



#### 2ο Εργαστήριο - Από πού προέρχεται το αγαπημένο μου φαγητό

##### Στόχοι:

- ✓ Κατανόηση της προέλευσης των τροφών
- ✓ Αξία των τροφών και επιδράσεις στην υγεία

Δραστηριότητες: Μετά την ανάγνωση του βιβλίου «Η κυρά Διατροφή πρώτη στη μαγειρική», ο «Ρούλης» καλεί τους/τις μαθητές/τριες να ζωγραφίσουν το αγαπημένο τους φαγητό και να το παρουσιάσουν στην ολομέλεια.



#### 3ο Εργαστήριο – Διατροφική πυραμίδα

##### Στόχοι:

- ✓ Γνωριμία με την υγιεινή διατροφή
- ✓ Πυραμίδα ισορροπημένης διατροφής

Δραστηριότητες: Ταξινόμηση τροφίμων στις αντίστοιχες ομάδες.  
Δημιουργία ομαδικής και ατομικής διατροφικής πυραμίδας



## Εργαστήρια Δεξιοτήτων

### Θεματικός κύκλος: Ζω καλύτερα – Ευ ζην

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

#### 4<sup>ο</sup> Εργαστήριο - Ομάδες τροφίμων

##### Στόχοι:

✓ Αναγνώριση της θρεπτικής αξίας των τροφών και τη σημασία τους στη διατροφή.

Δραστηριότητες: Κατηγοριοποίηση των τροφών σε οικογένειες με βάση τα θρεπτικά τους συστατικά και ενημέρωση για τις πολύτιμες βιταμίνες των φρούτων και των λαχανικών. Ταξινόμηση τροφίμων σε υγιεινά και ανθυγιεινά - εποχικότητα και τοπικότητα των φρούτων και των λαχανικών.



#### 5<sup>ο</sup> Εργαστήριο - Νερό, υγιεινή διατροφή και άσκηση, το τρίπτυχο της επιτυχίας

##### Στόχοι:

- ✓ Συνειδητοποίηση της αναγκαιότητας του νερού στον οργανισμό μας
- ✓ Συμμετοχή σε πρόγραμμα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας

Δραστηριότητες: Γίνεται αναφορά στην αξία του νερού και στην ενυδάτωση του οργανισμού μας.

Οι μαθητές ενημερώνονται από τον «Ρούλη» για την παιδική παχυσαρκία παρακολουθώντας το βίντεο [παιδική παχυσαρκία.wmv \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...) Ακολουθεί συζήτηση, προβληματισμός, συνειδητοποίηση της αξίας της υγιεινής διατροφής και της σωματικής άσκησης στην καθημερινή δραστηριότητα.

Τραγούδι – χορός με το παιχνιδιοστράγουδο « το χοντρό μπιζέλι» και σκυταλοδρομίες με φρούτα.

#### 6<sup>ο</sup> Εργαστήριο – Παιχνιδόλεξα

##### Στόχοι:

✓ Εμπλουτισμός προφορικού λόγου με διάφορα παιχνιδόλεξα.

Δραστηριότητες: Επεξεργαζόμαστε παροιμίες «Ένα μήλο την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα», λαχνίσματα (Ανέβηκα στην πιπεριά να κόψω ένα πιπέρι), αινίγματα για φρούτα και λαχανικά (ποιο φρούτο αναστενάζει για λάδι) σύνθετες λέξεις.



## Εργαστήρια Δεξιοτήτων Θεματικός κύκλος: Ζω καλύτερα – Ευ ζην

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



### 7<sup>ο</sup> Εργαστήριο – Αξιολόγηση

#### Στόχος:

✓ Επαλήθευση της κατάκτησης των προηγούμενων δεξιοτήτων

*Δραστηριότητες:* Δημιουργία διαδρομής για την υγιεινή διατροφή μέσω ρομποτικής (beebot).



Για τη διάχυση του εργαστηρίου αξιοποιήθηκε το ιστολόγιο του Νηπιαγωγείου.

Χρόνος υλοποίησης: Δεκέμβριος 2023 – 7 Φεβρουαρίου 2024