

ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

B2. Σχέδιο δράσης του Τμήματος-Θεματικός Κύκλος «Φροντίζω το Περιβάλλον-Περιβάλλον»

ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΤΟΥΣ 2020-21

Σελ. 2



Θεματικός Κύκλος:
Φροντίζω το Περιβάλλον
Επιμέρους Θεματική Ενότητα/Υποενότητα:
Περιβάλλον

Τίτλος/τίτλοι προγραμμάτων

Ο δικός μας τίτλος

Υγιή παιδιά, Υγιής πλανήτης

Ο γιατρός για τον πλανήτη γη, είναι η σωστή διατροφή.

Στόχοι Σχεδίου Δράσης

Ακολουθία εργαστηρίων

Εργαστήριο 1

1^η δραστηριότητα: Ετοιμασία ταξιδιού-καταγραφή διατροφικών συνηθειών ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ:

Δραστηριότητα εισαγωγής των μαθητών/τριών στο θέμα του προγράμματος και προετοιμασία για το ταξίδι στη διατροφή, με την παρουσίαση βασικών εργαλείων του προγράμματος (κοσμικό διατροφικό ρολόι, εισιτήρια, αξιολόγηση της δραστηριότητας).

Προσέγγιση της έννοιας της τροφής ως πηγή ενέργειας και αποτύπωση των αγαπημένων φαγητών των παιδιών.

Στην αρχή κάθε νέας δραστηριότητας-«ταξιδιού» οι μαθητές χρησιμοποιούν το εισιτήριό τους, ενώ στο τέλος δημιουργούν ένα σουβενίρ που μεταφέρουν στο σπίτι και το οποίο λειτουργεί τόσο ως εργαλείο αξιολόγησης για τη δραστηριότητα, όσο και ως το μέσο μεταφοράς της νέας γνώσης στο οικογενειακό πλαίσιο.

Σε όλη τη διάρκεια του προγράμματος ο εκπαιδευτικός υπενθυμίζει στους/στις μαθητές/τριες το διατροφικό κοσμικό ρολόι στο οποίο και ανατρέχουν.

ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ:

Με αφορμή την επίσκεψη της κυρίας Διατροφής (κούκλα) εισαγάγαμε τους μαθητές –μαθήτριες στο θέμα του προγράμματος και τους προετοιμάσαμε για το ταξίδι στη διατροφή παρουσιάζοντας τα βασικά εργαλεία του προγράμματος, το διατροφικό ρολόι και τα εισιτήρια. Η κυρία Διατροφή εξήγησε στα παιδιά ότι ακολουθώντας το ρολόι θα αποκτήσουν πολλές γνώσεις σχετικά με τη διατροφή πηγαίνοντας από χώρα σε χώρα, χρησιμοποιώντας κάθε φορά το αντίστοιχο εισιτήριο. Τους προέτρεψε να φτιάξουν όλοι μαζί τις βαλίτσες τους μέσα στις οποίες κάθε φορά θα έχουν το εισιτήριό τους και το σουβενίρ που θα έχουν από το κάθε τους ταξίδι.



ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ



Στη συνέχεια έχοντας ως στόχο να προσεγγίσουν την έννοια της τροφής ως πηγή ενέργειας παίξαμε το κινητικό παιχνίδι <<Τα καύσιμά μας>>. Τα παιδιά έγιναν αυτοκίνητα, αεροπλάνα, πλοία υποδύομενα άλλοτε μεταφορικά μέσα γεμάτα καύσιμα (γρήγορες κινήσεις) και άλλοτε μεταφορικά μέσα που τελείωναν τα καύσιμα(αργές κινήσεις).



Με στόχο να αποτυπώσουμε τα αγαπημένα φαγητά των παιδιών ταξιδέψαμε με τη φαντασία μας στο παλάτι του <<Βρέχει το αγαπημένο μου φαγητό>> με αφήγηση της σχετικής ιστορίας. Όλα τα παιδιά εξέφρασαν τις προτιμήσεις τους για το πρωινό, το μεσημεριανό και το βραδινό φαγητό τους

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:

Η επίσκεψη της κυρίας Διατροφής ενθουσίασε τα παιδιά, τα οποία καθόλη τη διάρκεια της δραστηριότητας ανυπομονούσαν να πάρουν την κούκλα στα χέρια τους και να παίξουν. Κατά τη διάρκεια παρουσίασης των εργαλείων τα παιδιά έκαναν ερωτήσεις στην κυρία Διατροφή σχετικά με τα ταξίδια(σε ποιες χώρες θα ταξιδέψουν, πότε θα ξεκινήσουν ενώ η κατασκευή της βαλίτσας τους προκάλεσε μεγάλο ενδιαφέρον και ανυπομονησία. Στο τέλος της δραστηριότητας τα παιδιά ασχολήθηκαν με την κυρία Διατροφή παίζοντας μαζί της.

Με μεγάλο ενθουσιασμό συμμετείχαν και στο κινητικό παιχνίδι <<Τα καύσιμά μας>>. Κατανόησαν τη σημασία που έχει η τροφή ως πηγή ενέργειας για τον άνθρωπο.

Η αφήγηση της ιστορίας <<Βρέχει το αγαπημένο μου φαγητό >> τους ταξίδεψε στο μακρινό παλάτι όπου και στη συνέχεια με χαρά ζωγράρισαν τις προτιμήσεις τους, αφού πρώτα τις είχαν κολλήσει σε χάρτινα πιάτα. Στη συνέχεια αναρτήσαμε τα πιάτα στον τοίχο και αφού τα συγκρίναμε ανακηρύξαμε το πιο δημοφιλές πιάτο. Τέλος σε τρία μεγάλα πιάτα κολλήσαμε τα τρεις δημοφιλέστερες τροφές ανά γεύμα.



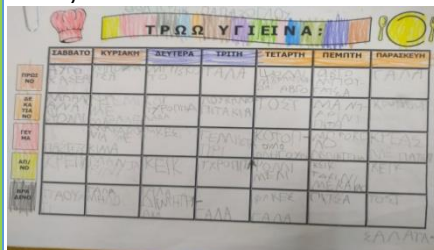
ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ



Η δραστηριότητα αυτή απαιτούσε πολύ χρόνο και υπήρξε μεγάλη απόκλιση από τον αρχικό σχεδιασμό της όσο αφορά στη χρονική διάρκεια υλοποίησής της. Χρειάστηκε να αφιερωθεί διπλάσιος χρόνος.

..

Επιπλέον δόθηκε στους γονείς ένα εβδομαδιαίο έντυπο διατροφής ώστε να καταγράψουν τις καθημερινές διατροφικές τους συνήθειες να τις συζητήσουμε όλοι μαζί στη τάξη και να αξιολογήσουμε στο τέλος του προγράμματος αν κάποιες λανθασμένες διατροφικές συνήθειες των παιδιών άλλαξαν



Εργαστήριο 2

2^η δραστηριότητα: Γύρος του κόσμου, το οικολογικό αποτύπωμα της διατροφής μας .

Σχεδιασμός:

Μέσω της αφήγησης μιας ιστορίας και την προβολή βίντεο, παρουσιάζεται η διαδικασία παραγωγής της τροφής και προσεγγίζεται η έννοια του οικολογικού αποτυπώματος (φυσικοί πόροι που αξιοποιήθηκαν για την παραγωγή της τροφής, και οι ρύποι από τη διαδικασία παραγωγής της).

Υλοποίηση:

Με τη συνοδεία μουσικής τα παιδιά μπήκαν στη σειρά κρατώντας τα εισιτήρια και τις βαλίτσες τους



Μέσα από τους χάρτες, την υδρόγειο σφαίρα και την εφαρμογή google earth ταξιδέψαμε σε διάφορα μέρη του κόσμου. Τα παιδιά είδαν θάλασσες, στεριές, ποταμούς, πόλεις. Η πρότασή μου να φτιάξουμε στην τάξη μας θάλασσα και στεριά, τα ενθουσίασε.

Με στόχο την συνεργασία των νηπίων κατά την υλοποίηση μιας ομαδικής



ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

κατασκευής και την διερεύνηση κατανόησης της προέλευσης της τροφής και του οικολογικού αποτύπωμας τα παιδιά χωρίστηκαν σε δύο ομάδες(γεωργοί-ψαράδες) αφού πρώτα ζωγράρισαν και έφτιαξαν με ιδιαίτερη προθυμία και μεγάλη συνεργατική διάθεση ,τη στεριά και τη θάλασσα. Ζωγράρισαν και κόλλησαν στη θάλασσα ψάρια, θαλασσινά ,το θεό Ποσειδώνα και στη στεριά φυτά, ζώα και τη θεά Δήμητρα. Επίσης κόλλησαν σκουπίδια στη θάλασσα και χημικά στη στεριά. Δραματοποίησαν τη σπορά των γεωργών και το ψάρεμα των ψαράδων



Αξιολόγηση:

Μέσα από αυτό το παιχνίδι ρόλων ,διασκέδασαν και κατανόησαν σε μεγάλο βαθμό τη σχέση της τροφής με τους φυσικούς πόρους του πλανήτη και γνώρισαν από που έρχεται η τροφή που καταναλώνουμε, καθώς και ποιοι είναι οι κίνδυνοι που τον απειλούν.

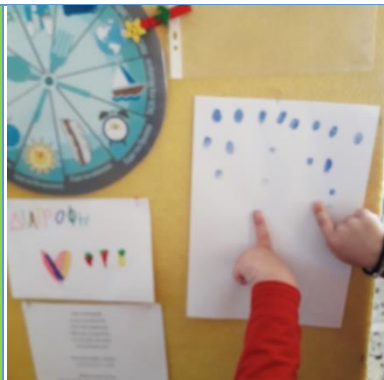
Τα παιδιά προβληματίστηκαν ιδιαίτερα για την ύπαρξη των σκουπιδιών και φαρμάκων τόσο στη στεριά όσο και στη θάλασσα. Συζητήσαμε ποιοι και γιατί το κάνουν αυτό και ευαισθητοποιήθηκαν στην προσπάθεια για την προστασία του περιβάλλοντος.

Κάνοντας το δικό μας δακτυλικό αποτύπωμα προσεγγίσαμε τον όρο οικολογικό αποτύπωμα. Όσο πιο μακριά από τον τόπο μας παράγονται κάποια τρόφιμα τόσο πιο μεγάλο οικολογικό αποτύπωμα έχουν.



ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Εργαστήριο 3



3^η δραστηριότητα : Γύρος της Μεσογείου, μεσογειακή διατροφή

Με αφετηρία

δύο αντιστρόφως ανάλογες πυραμίδες, της μεσογειακής διατροφής και της περιβαλλοντικής πυραμίδας, παρουσιάζεται στα παιδιά η σύνδεση της μεσογειακής διατροφής με την περιβαλλοντική επιβάρυνση που προκαλούν οι τροφές που καταναλώνουμε. Η χρήση των δύο πυραμίδων απεικονίζει και τη βασική ιδέα του προγράμματος: η μεσογειακή διατροφή είναι καλή και για το περιβάλλον.



ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ:

Με αφορμή το τραγούδι <<Ο χορός των μπιζελιών>> και τα παιδιά κρατώντας γκοφρέ λωρίδες χορεύουν. Στη συνέχεια συζητήσαμε για το ποια λαχανικά ήταν καλεσμένα, αν τα έχουν δοκιμάσει, ποια τρώγονται ωμά και ποια μαγειρεμένα, καθώς και για το διαχωρισμό φρούτων και λαχανικών.



Η κυρία Διατροφή φέρνοντας μαζί της ένα χάρτη έδειξε την Ελλάδα και τις γειτονικές χώρες της Μεσογείου. Μας μίλησε για την μεσογειακή διατροφή και την αξία της.

Συζητήσαμε τη διπλή πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής και κατασκευάσαμε αντίστοιχη. Προσπάθησα να βοηθήσω τα παιδιά να κατανοήσουν ότι τα οφέλη όταν ακολουθούμε τη μεσογειακή διατροφή είναι διπλά. Οφελείται και η υγεία μας- το σώμα μας, αλλά και το περιβάλλον. Τέλος συνθέσαμε το δικό μας τραγούδι αλλάζοντας τους στίχους γνωστού



ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Εργαστήριο 4

τραγουδιού.

Αξιολόγηση:

Ο στόχος επιτεύχθηκε σε ικανοποιητικό βαθμό κυρίως για τα νήπια
Τα παιδιά σε όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας φάνηκαν ιδιαίτερα
προσηλωμένα σε ό,τι κάναμε παρακολουθώντας με ιδιαίτερο ενδιαφέρον και
μεγάλη προσοχή .

Το κινητικό παιχνίδι τα ενθουσίασε ιδιαίτερα.

Το τραγούδι το έμαθαν αρκετά εύκολα και το τραγούδησαν με χαρά.

4^η δραστηριότητα: Στη Χώρα του Πρωινού: γαλακτοκομικά και δημητριακά

Δραστηριότητα που εστιάζει στα γαλακτοκομικά και στα δημητριακά, και στη «ανάγνωση» από
τα παιδιά των ετικετών προϊόντων για να αντιληφθούν τη θρεπτική αξία όσων επιλέγουν να
καταναλώνουν. Η δομή της δραστηριότητας περιλαμβάνει καταγραφή του πρωινού που τρώνε
οι μαθητές επί τρεις ημέρες, εικαστική απόδοσή του με ένα κολάζ, και αξιολόγησή του από
πλευράς υγείας, συνδυαστικά με επιτραπέζια παιχνίδια.

Επέκταση δραστηριότητας: Τα παιδιά με τη βοήθεια των γονιών τους συγκεντρώνουν συνταγές
για υγιεινό πρωινό και το επικοινωνήσουν στη σχολική κοινότητα.

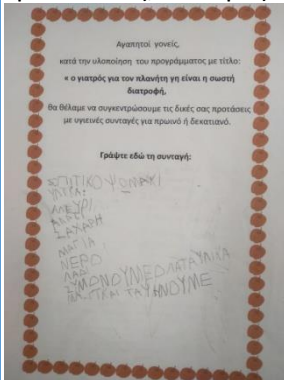
ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ:

Το ταξίδι στη χώρα του πρωινού ξεκίνησε με το φύλλο καταγραφής που
δόθηκε τις προηγούμενες μέρες στους γονείς.

Καταγράψαμε επί τρεις μέρες τα πρωινά των παιδιών και στη συνέχεια το
αποδώσαμε με κολάζ. Συζητήσαμε την σημασία που έχει το πρωινό για την
υπόλοιπη μέρα μας



Στη συνέχεια ζητήσαμε από τους γονείς να συγκεντρώσουν συνταγές για
υγιεινό πρωινό ,όπου και ανταποκρίθηκαν άμεσα ,στέλνοντάς μας
πρωτότυπες, νόστιμες και υγιεινές προτάσεις – συνταγές.



Παίξαμε το παιχνίδι ο <<Ο Βασιλιάς της ζάχαρης>>.

Η κυρία Διατροφή εξήγησε στα παιδιά πόσο βλαβερή είναι για την υγεία μας
τόσο η ζάχαρη όσο και το αλάτι. Οι τροφές που περιέχουν πολύ ζάχαρη και
αλάτι ,αυξάνουν το βάρος τους με αποτέλεσμα τα ίδια να μην αισθάνονται
δυνατά, να κουράζονται εύκολα και κυρίως η ζάχαρη να καταστρέφει τα δόντι
α τους



ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ



Αξιολόγηση:

Το παιχνίδι ήταν απόλυτα επιτυχημένο καθώς σε αυτό συμμετείχαν όλα τα παιδιά ,τοποθετώντας πάντα στη σωστή θέση τις εικόνες των τροφών. Αξιολογώντας την υλοποίηση του παιχνιδιού καταλήγω και στο συμπέρασμα ότι ο στόχος έχει επιτευχθεί καθώς όλα τα παιδιά μπόρεσαν να διακρίνουν τις υγιεινές και ανθυγιεινές τροφές.

Εργαστήριο 5

5^η δραστηριότητα: Στη Χώρα του Δεκατιανού: υγιεινό κολατσιό

Οργάνωση ενός ομαδικού κολατσιού, όπου κάθε παιδί θα έχει επιλέξει να φέρει κολατσιό από το σπίτι. Για κάθε ένα από αυτά, πριν την κατανάλωσή τους, θα συζητηθεί το οικολογικό τους αποτύπωμα, ενώ κατά τη διάρκεια της συζήτησης θα μπορούν να καταναλώνουν υγιεινά σνακς που θα έχει φέρει ο/η εκπαιδευτικός. Έμφαση θα δοθεί στο σπιτικό κολατσιό έναντι του έτοιμου, και στη σημασία των μικρών και συχνών γευμάτων. Επιπρόσθετα, θα συζητηθούν ο τρόπος διαχείρισης των απορριμμάτων και του περισσεύματος φαγητού. Φτιάχνουν σουβλάκια με φρουτομπουκιές από φρούτα που δεν έχουν καταναλωθεί κατά τη διάρκεια του πρωινού.

Υλοποίηση:

Το ταξίδι στη χώρα του κολατσιού προβλέπει υγιεινές νοστιμιές. Η κυρία Διατροφή πρόσφερε στα παιδιά αγγουράκια, καρότα, σταφίδες.

Στη συνέχεια φάγαμε όλοι μαζί το κολατσιό μας αφού πρώτα παρουσίαζε ο καθένας το δικό του ,λέγοντάς μας αν το έφτιαξαν οι γονείς του ή το αγόρασαν. Συζητήσαμε το οικολογικό τους αποτύπωμα και δόθηκε η ευκαιρία να μιλήσουμε για τα τροφοχιλιόμετρα με αφορμή τις μπανάνες κάποιων παιδιών. Μετρήσαμε την απόσταση από τον τόπο μας και καταλήξαμε ότι πρέπει να καταναλώνουμε μπανάνες από τον τόπο μας π.χ Κρήτη(μικρό οικολογικό αποτύπωμα-λιγότερα τροφοχιλιόμετρα). Δώσαμε έμφαση στη σημασία του σπιτικού κολατσιού έναντι του έτοιμου.

Στην περίπτωση των παιδιών που δεν καταλάωναν όλο το φαγητό τους επισημίναμε ότι δεν πρέπει να πεταχτεί.

Στη συνέχεια φτιάξαμε φρουτοσουβλάκια



Αξιολόγηση:

Τα παιδιά κατά τη διάρκεια της συζήτησης έδειξαν να έχουν κατανοήσει σε μεγάλο βαθμό την έννοια του οικολογικού αποτυπώματος ,σχολιάζοντας τόσο το δικό τους πρωινό όσο και των φίλων τους. Τα περισσότερα παιδιά μπορούσαν να μιλήσουν για την προέλευση της τροφής τους, και το αποτύπωμα που αυτή αφήνει στο περιβάλλον μας και γενικότερα στον



ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

	<p>πλανήτη. Η συμμετοχή τους βέβαια στην παρασκευή των φρουτοσουβλακίων ήταν καθολική. Συμμετείχαν όλα τα παιδιά με μεγάλη προθυμία και χαρά, απολαμβάνοντας τις υπέροχες γεύσεις των φρούτων.</p>
<p>Εργαστήριο 6</p>	<p>6^η δραστηριότητα: Στη Χώρα του Μεσημεριανού: ψάρι και σαλάτα Με τη δραστηριότητα αυτή επανέρχεται το θέμα των λαχανικών, και συγκεκριμένα η κατανάλωση βάσει της εποχικότητας και της τοπικότητας τους και το χαμηλό οικολογικό αποτύπωμα που αυτά έχουν.</p> <p>Υλοποίηση: Επαναφέροντας την Διατροφική πυραμίδα ζήτησα από τα παιδιά να παρατηρήσουν τη θέση που έχουν σε αυτήν τα φρούτα, λαχανικά-σαλατικά. Συζητήσαμε με την κυρία Διατροφή για το ποια εποχή έχουμε τα φρούτα, λαχανικά-σαλατικά που δείχνω(εκτυπωμένες εικόνες) Τα παιδιά ζωγραφίζουν το αγαπημένο τους λαχανικό και στο τέλος φτιάχνουν την αγαπημένη τους σαλάτα</p>   <p>Αξιολόγηση: Τα παιδιά δεν γνώριζαν ποια εποχή έχουμε φρέσκα φρούτα και λαχανικά-σαλατικά. Μετά από συζήτηση καταλήξαμε ότι πρέπει να καταναλώνουμε τρόφιμα ντόπια και εποχικά (αναλύοντας τα οφέλη μιας τέτοιας κατανάλωσης τονίζουμε την πολυχρωμία, το εποχικό και το τοπικό. Όλα αυτά οδηγούν και σε μικρό οικολογικό αποτύπωμα). Τα παιδιά ανά ομάδες τεσσάρων ατόμων έφτιαξαν το δικό τους πιάτο με σαλάτα και βράβευσαν την πιο πολύχρωμη άρα και την πιο υγιεινή . Συνεργάστηκαν πολύ καλά και τους δόθηκε η ευκαιρία να ανταλλάξουν απόψεις για το κάθε λαχανικό που έπρεπε να επιλέξουν για το πιάτο της ομάδας τους. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι το βασικό κριτήριο τους δεν ήταν το αγαπημένο τους λαχανικό αλλά το κριτήριο του πιο υγιεινού-πολύχρωμου, οπότε και η επιλογή ήταν ανάλογη . Κάναμε μια μικρή συζήτηση και για τα ψάρια. Παρατηρήσαμε τη θέση των ψαριών στην πυραμίδα, τα οφέλη τους και την χωρίς όρια αλιεία.</p>
<p>Εργαστήριο 7</p>	<p>7^η δραστηριότητα: Στη Χώρα του Απογευματινού: άσκηση και αναπλήρωση ενέργειας Αναφορά στην μεγάλη ανάγκη ενυδάτωσης του οργανισμού μέσω της λήψης επαρκούς ποσότητας νερού, ή τροφών που το περιέχουν. Η κατανάλωση νερού συνδέεται με τα εμφιαλωμένα μπουκάλια, πολλά εκ των οποίων καταλήγουν στη θάλασσα, ενώ μέσα από το οικολογικό αποτύπωμα του εμφιαλωμένου νερού αποφασίζεται από την ομάδα ο κατάλληλος</p>



ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

τρόπος πόσης του νερού (με τη χρήση ποτηριού, ή παγουριού).

Υλοποίηση:

Με στόχο να κατανοήσουν πόσο απαραίτητη είναι η λήψη νερού Τα παιδιά παίζουν σκυταλοδρομίες στην αυλή για περίπου δεκαπέντε λεπτά. Με τη λήξη του παιχνιδιού όλα σχεδόν τα παιδιά έχουν ιδρώσει, διψούν και ζητάνε να πίνουν νερό.



Ακολούθησε συζήτηση με την κυρία Διατροφή σχετικά με το νερό και τη σημασία που έχει στο ανθρώπινο σώμα. (ιδρώτας, δάκρυα). Πρότεινε την κατανάλωση 6-7 ποτήρια νερού ημερησίως, τονίζοντας την χρήση παγουριού και όχι μπουκαλιού μιας χρήσης που επιβαρύνει το περιβάλλον.



Επίσης τόνισε τη σημασία της άσκησης καθώς επίσης έδωσε έμφαση στη σωστή και με μέτρο χρήση του νερού.

Τα παιδιά ζωγράφισαν τη φυσική δραστηριότητα που κάνουν εκτός σχολείου καθώς και το σνακ που τρώνε.

Αξιολόγηση:

Λόγω πανδημίας τα παιδιά τη φετινή χρονιά δεν συμμετείχαν σε κάποια φυσικές δραστηριότητες και για το λόγο αυτό ζωγράφισαν τη δραστηριότητα που επιθυμούν να κάνουν



Εργαστήριο 8

8^η δραστηριότητα: Στη Χώρα του Βραδινού: το κρέας

Με τη χρήση της πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής υπενθυμίζεται στους/στις



ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

μαθητές/τριες η διατροφική αξία του κρέατος και η ποσότητα που πρέπει να καταναλώνεται εβδομαδιαία, καταλήγοντας να εξετάζεται το οικολογικό αποτύπωμα του κρέατος μέσα από την παρακολούθηση ενός βίντεο, και οι επιπτώσεις της υπερκατανάλωσης αυτού στο περιβάλλον.

Υλοποίηση:

Στοχεύοντας να κατανοήσουν τα παιδιά πως υπάρχουν φαγητά που ένα από τα υλικά που περιέχουν είναι και το κρέας ξεκινήσαμε με συζήτηση για το τι έφαγαν για βραδινό. Στη συνέχεια αναφέρω φαγητά προτρέποντας τους να σηκώνονται όρθιοι στα φαγητά που αναφέρω και υπάρχει κρέας. Τα παιδιά δεν αντιλαμβάνονται ότι στο παστίτσιο, στα γιουβαρλάκια, στο τοστ με κασέρι και ζαμπόν, υπάρχει κρέας.

Τους δείχνω την εικόνα ενός χάμπουργκερ και καταγράφω τα υλικά που φαντάζονται ότι υπάρχουν μέσα στο χάμπουργκερ.



Η κυρία Διατροφή μας μιλάει για τα οφέλη κατανάλωσης κρέατος αλλά και τις άσχημες επιπτώσεις στο σώμα μας και στον πλανήτη από την υπερφαγία κρέατος.

Παρατηρούμε στην πυραμίδα τη θέση του κρέατος και προτείνουμε τις συνηθισμένες μερίδες κρέατος για τα παιδιά.

Εργαστήριο 9

9^η δραστηριότητα: Στη λαϊκή αγορά Δραστηριότητα συνεργασίας παιδιών-εκπαιδευτικών-γονέων. Πραγματοποίηση επίσκεψης των παιδιών στη λαϊκή αγορά με τους γονείς τους, και εντοπισμός εγχώριων προϊόντων. Η μεταφορά των πληροφοριών στην τάξη γίνεται με τη δημιουργία ενός πλουτοπαραγωγικού χάρτη της Ελλάδας και την ανάδειξη των τοπικών προϊόντων. Έμφαση δίνεται στην επιρροή που ασκεί η εμφάνιση των λαχανικών και των φρούτων ως προς την επιλογή τους από τους αγοραστές, στοιχείο το οποίο δε συνδέεται με την ποιότητα του προϊόντος και το οποίο οδηγεί στο πέταμα μεγάλο αριθμού παραγόμενων προϊόντων. Επιπρόσθετα, επανέρχεται το θέμα της σπατάλης των τροφίμων και το πώς αυτή επιβαρύνει τόσο το περιβάλλον, όσο και τον οικογενειακό οικονομικό προϋπολογισμό. Επέκταση της δραστηριότητας: Παρασκευή στο νηπιαγωγείο μαρμελάδας, από φρούτα τοπικά και εποχικά.

Υλοποίηση:

Λόγω των περιοριστικών μέτρων δεν πραγματοποιήθηκε η επίσκεψη στη λαϊκή αγορά.


Στην τάξη είδαμε στο χάρτη τα προϊόντα που παράγει η χώρα μας, εστιάζοντας στα προϊόντα που παράγει ο τόπος μας.

Η κυρία Διατροφή έφερε στην τάξη μας μήλα διαφορετικών ποικιλιών. Τα παιδιά δοκιμάζουν, γεύονται τα διάφορα μήλα και καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι το πιο όμορφο και εμφανίσιμο μήλο δεν είναι και το πιο γευστικό.

Με τη βοήθεια της κυρίας Διατροφής θαυμάσαμε πίνακες ζωγραφικής με



ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

	<p>θέμα την λαϊκή. Αφού τους παρατηρήσαμε ,τα παιδιά ζωγράρισαν τους δικούς τους πίνακες εμπνεόμενα από τους πρωτότυπους που είχαν παρατηρήσει.</p> 
<p>Εργαστήριο 10</p>	<p>10^η δραστηριότητα: Με οδηγό την τέχνη</p> <p>Στη δραστηριότητα αυτή οι μαθητές ετοιμάζουν τη λίστα με τα ψώνια μαζί με τους δικούς τους, πηγαίνουν στο σούπερ μάρκετ, διαβάζουν ετικέτες συνεχίζοντας την πρώτη επαφή τους με τις ετικέτες που έκαναν στη Δραστηριότητα 4. Μετατρέπονται σε υπεύθυνοι καταναλωτές, και ενημερώνονται για το σωστό τρόπο αποθήκευσης των προϊόντων στο ψυγείο και στα ντουλάπια, βάσει της ημερομηνίας λήξης τους, παρακολουθώντας ταυτόχρονα τη σπατάλη τροφίμων στο σπίτι τους. Ενημερώνονται για τη διαφορά μεταξύ της ένδειξης «ημερομηνία λήξης» και της ένδειξης «ανάληψη κατά προτίμηση πριν από», μεταφέροντας τις πληροφορίες στους γονείς τους για την έγκαιρη κατανάλωση των τροφίμων.</p> <p>Υλοποίηση:</p> <p>Το καλάθι της κυρίας Διατροφής είναι γεμάτη με συσκευασίες προϊόντων από το σούπερ μάρκετ. Επισημαίνουμε στα παιδιά τη σημασία των ημερομηνιών στις συσκευασίες(ημερομηνία παραγωγής –λήξης) καθώς επίσης και τα κριτήρια επιλογής ενός προϊόντος, όπως την αναγκαιότητα αγοράς του καθώς και το σωστό τρόπο αποθήκευσής τους.</p> <p>Τα παιδιά επιλέγοντας από το καλάθι της κυρίας Διατροφής κάποια συσκευασία καλούνταν να τη τοποθετήσουν είτε στο ράφι, είτε στο ψυγείο του κουκλόσπιτου.</p> 
<p>Εργαστήριο 11</p>	<p>11^η δραστηριότητα: Στο πάρτι</p> <p>Η οργάνωση ενός πάρτι για το/τη μαθητή/τρια που έχει πιο σύντομα γενέθλια, με φαγητά χαμηλού οικολογικού αποτυπώματος, τα οποία έχουμε ετοιμάσει συλλογικά, υγιεινά και χωρίς σπατάλη τροφίμων, με ανακυκλώσιμα πιατάκια και μαχαιροπίρουνα και ποτήρια, με μαρκαδόρους για να γράφουμε το όνομά μας στο ποτήρι μας, και κυρίως με πολλή κίνηση. Η υλοποίηση του πάρτι θα πραγματοποιηθεί στην αυλή του σχολείου.</p> <p>Υλοποίηση:</p>
<p>Προσαρμογές για τη συμμετοχή και την ένταξη όλων των μαθητών/τριών</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ΈΓΙΝΑΝ όπου χρειάζεται οι απαραίτητες προσαρμογές των προτεινόμενων δραστηριοτήτων καθώς και των εκπαιδευτικών υλικών για τα μικρότερα παιδιά (προνήπια) • Θα δημιουργηθεί επιπλέον οπτικοποιημένο υλικό για τους αλλόγλωσσους μαθητές ώστε να επιτευχθεί η συμμετοχή τους στο πρόγραμμα



ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

	<p>Θα υπάρξει συνεργασία με την εκπαιδευτικό παράλληλης στήριξης για παραγωγή επιπλέον υλικού για μαθητή με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες</p>
<p>Φορείς και άλλες συνεργασίες που θα εμπλουτίσουν το πρόγραμμά μας</p>	<p>Προβλέπεται</p> <ul style="list-style-type: none"> Επίσκεψη γεωπόνου του Γεωργικού Συνεταιρισμού Έβρου, που θα μιλήσει στα παιδιά για την χρήση των φυτοφαρμάκων και των λιπασμάτων κατά την διαδικασία ανάπτυξης ενός φυτού ΕΦΕΤ - <p>ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:</p> <ul style="list-style-type: none"> Λόγω αναστολής λειτουργίας των σχολείων δεν πραγματοποιήθηκε καμία επίσκεψη.
<p>Τελικά προϊόντα που παρήχθησαν από τους/τις μαθητές/τριες κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων</p>	<p>Προβλέπεται</p> <ul style="list-style-type: none"> Την περίοδο της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης κάποια από τα παιδιά κατασκεύασαν μαζί με τους γονείς τους μαρμελάδα με φρούτα τοπικά και εποχικά Βιβλίο συνταγών, που να περιέχει συνταγές για πρωινό και κολατσιό χρησιμοποιώντας υγιεινά υλικά (ebook).
<p>Εκπαιδευτικό υλικό και εργαλεία που παρήχθησαν από τους/τις μαθητές/τριες κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων</p>	<p>Προβλέπεται</p> <ul style="list-style-type: none"> Κατασκευή αφίσας από τα παιδιά με μηνύματα για τα οφέλη της σωστής διατροφής στον άνθρωπο και στο περιβάλλον. Παραγωγή (σε διασκευή) τραγουδιού Δημιουργία αυτοσχέδιου επιτραπέζιου παιχνιδιού <p>ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:</p> <p>Κατασκευή Αφίσας Όλα τα παιδιά συμμετείχαν στην κατασκευή αφίσας για τα οφέλη της σωστής διατροφής στον άνθρωπο και το περιβάλλον γράφοντας τα δικά τους μηνύματα.</p> <div data-bbox="513 1220 1230 1753"> </div> <p>Τραγούδι Γράψαμε όλοι μαζί τους στίχους ενός τραγουδιού με θέμα τη σωστή, εποχική και οικολογικά σωστή διατροφή και το τραγουδήσαμε στο ρυθμό του γιουπί για για . Το αποτέλεσμα ήταν εξαιρετικό και τα παιδιά τραγουδούσαν συνέχεια το συγκεκριμένο τραγούδι</p>



ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

	<p>Τρώμε πάντα όλοι υγιεινά, πολλά φρούτα και λαχανικά. Τρώμε αρκετό ρυζάκι, πίνουμε πολύ νεράκι και χυμούς που μας κάνει η μαμά!</p> <p>Γιούπι για για, γιούπι γιούπι για, τραγουδάμε τώρα όλοι μας παιδιά! Θα είμαστε όλοι γεροί, σε πλανήτη υγιή, επιλέγοντας σωστή διατροφή.</p>
<p>Αξιολόγηση - Αναστοχασμός πάνω στην υλοποίηση</p>	<p>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:</p> <p>Στα πλαίσια υλοποίησης του σχεδίου δράσης του θεματικού κύκλου <<Φροντίζω το Περιβάλλον>>, ασχοληθήκαμε με τη διατροφή, έχοντας ως κύριο και βασικό σκοπό του προγράμματος, τα παιδιά να υιοθετήσουν διατροφικές συνήθειες υγιεινές και περιβαλλοντικά ορθές, οι οποίες θα συνδέονται με τη μεσογειακή διατροφή.</p> <p>Το θέμα της διατροφής άρεσε και ενθουσίασε τα παιδιά καθώς δίνοντας περιβαλλοντικές προεκτάσεις προκαλούσε συνεχώς το ενδιαφέρον τους καθόλη τη διάρκεια υλοποίησης του προγράμματος.</p> <p>Οι δραστηριότητες συνδέονταν με τις καθημερινές συνήθειες των παιδιών(π.χ επιλογή υγιεινού πρωινού, σημασία του νερού, της άσκησης κ.α) σε συνδυασμό με την προστασία του περιβάλλοντος(π.χ όχι πλαστικά μπουκάλια, όχι σπατάλη τροφίμων) γεγονός που κρατούσε αμείωτο το ενδιαφέρον των παιδιών.</p> <p>Τα παιδιά απέκτησαν βασικές γνώσεις για μια σωστή διατροφή, σωστή κατανάλωση των τροφών, για τα τροφοχιλιόμετρα, το οικολογικό αποτύπωμα, κάνοντας επιλογές στην διατροφή τους που αποσκοπούν τόσο στην υγεία του σώματός τους όσο και στην προστασία του περιβάλλοντος.</p> <p>Τα οφέλη ήταν πολλά και σημαντικά. Τα παιδιά υιοθέτησαν σωστές διατροφικές συνήθειες, επιλέγοντας υγιεινά-σπιτικά πρωινά, στις σωστές ποσότητες ώστε να μην περισσεύει το φαγητό τους και πετιέται, σεβόμενα πάντα το περιβάλλον(νερό σε παγούρια).</p> <p>Μέσα από την υλοποίηση του προγράμματος δόθηκε η ευκαιρία να αναπτυχθούν οι σχέσεις των μαθητών μεταξύ τους, μέσα από την συνεργασία τους στις δραστηριότητες καθώς και των εκπαιδευτικών μεταξύ τους.</p> <p>Δυσκολία υπήρξε κάποιες φορές ως προς τη χρονική διάρκεια υλοποίησης των δραστηριοτήτων. Υπήρξε απόκλιση από τον αρχικό τους σχεδιασμό τους με αποτέλεσμα η δραστηριότητα να ολοκληρώνεται σε περισσότερο της μιας διδακτικής ώρας(π.χ καταγραφή προτιμήσεων κατά την αφήγηση της ιστορίας "Βρέχει το αγαπημένο μου φαγητό").</p> <p>Τέλος, ιδιαίτερα σημαντική ήταν η συμμετοχή των γονιών στην ολοκλήρωση του προγράμματος, έχοντας ενεργό ρόλο σε πολλές δραστηριότητες (.χ προτάσεις για υγιεινές συνταγές). Οι γονείς</p>



ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

	<p>επέδειξαν μεγάλη προθυμία να συμμετέχουν ενεργά σε ο,τι τους ζητήθηκε αλλά δυστυχώς λόγω των απαγορευτικών μέτρων δεν υλοποιήθηκαν κάποιες δραστηριότητες (π.χ λαϊκή αγορά)</p>
<p>Εκδηλώσεις διάχυσης και Συνολική αποτίμηση της υλοποίησης της υποδράσης</p>	<p>Κείμενο έως 100 λέξεις (με βάση την αξιολόγηση και τον αναστοχασμό) και σε μορφή λίστας.</p> <ul style="list-style-type: none"> • • • • • •

