

# Πρόγραμμα Καλλιέργειας Δεξιοτήτων



Θεματική	Ζω καλύτερα- Ευ Ζην	Υποθεματική	ΥΓΕΙΑ: Διατροφή και αθλητισμός
<b>ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ</b> (που προτείνονται)		A-ΣΤ Δημοτικού	
<b>Τίτλος</b>		«Ζω υγιεινά- τρέφομαι υγιεινά»	

**Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου**  
Δεξιότητες του νου: Κατασκευές, παιχνίδια, εφαρμογές  
Δεξιότητες μάθησης 21<sup>ου</sup> αιώνα: Κριτική σκέψη, επικοινωνία, συνεργασία, δημιουργικότητα



## 1. Το αγαπημένο μου φαγητό-ημερολόγιο διατροφής

### Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Στόχος μέσα από το συγκεκριμένο εργαστήριο είναι να καταγράψουμε τα υπάρχοντα δεδομένα που σχετίζονται με τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών στην καθημερινότητά τους ώστε στο τέλος του εργαστηρίου να είμαστε σε θέση να συγκρίνουμε τις μεταβολές και τις βελτιώσεις στη διατροφή μας.

### Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)

Οι μαθητές των μικρών τάξεων ζωγραφίζουν το αγαπημένο τους φαγητό ενώ με τη βοήθεια των εκπαιδευτικών και των γονέων συμπληρώνουν το ημερολόγιο διατροφής με τα γεύματα που έκαναν κατά τη διάρκεια της ημέρας αλλά με ζωγραφιές. Οι μαθητές των μεγάλων τάξεων καταγράφουν τα γεύματα τους στο ημερολόγιο διατροφής με λεπτομέρεια.



## 2.Η πυραμίδα της διατροφής

### Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Στόχος μας είναι οι μαθητές να έρθουν σε επαφή με τα διάφορα είδη τροφών, να γνωρίσουν τις κατηγορίες που υπάρχουν στις τροφές και να είναι σε θέση να επιλέγουν τα κατάλληλα τρόφιμα στην καθημερινή τους ζωή με βάση τη συχνότητα που προτείνεται στις πυραμίδες της διατροφής.



**Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)**

Οι μαθητές συγκεντρώνουν φωτογραφίες τροφίμων από διάφορα περιοδικά και από το διαδίκτυο ναι χωρισμένοι σε ομάδες, συνεργάζονται ώστε να δημιουργήσουν ατομικά κολάζ με την πυραμίδα της διατροφής, κολλώντας τα τρόφιμα στην κατάλληλη κατηγορία. Στο τέλος, δημιουργούν ένα ομαδικό κολάζ σε μεγάλο χαρτόνι το οποίο αναρτάται στην τάξη.



**3. Νους υγιής εν σώματι υγιεί**

**Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Οι μαθητές μέσα από αθλητικά δρώμενα και γνωριμία με τα πιο γνωστά ατομικά και ομαδικά αθλήματα να εντάξουν τον αθλητισμό και έναν υγιεινό τρόπο ζωής στην καθημερινότητά τους αφού κατανοήσουν τα οφέλη της άσκησης στον οργανισμό μας.

**Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)**

Προχωράμε στην εκτέλεση διαφόρων ασκήσεων γυμναστικής και αθλημάτων στον αύλειο χώρο του σχολείου, τόσο ομαδικών αθλημάτων στα γήπεδα που διαθέτει το σχολείο μας όσο και ατομικώνμε το υπάρχον αθλητικό υλικό.



**4. Συνέντευξη από έναν διατροφολόγο**

**Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Οι μαθητές να αποκτήσουν γνώσεις πάνω σε θέματα διατροφής με τη βοήθεια ενός ειδικού στον τομέα αυτό και να εξασκηθούν στην ενεργητική ακρόαση γίνοντας παράλληλα και ενεργά μέλη του διαλόγου με ερωτήσεις που έχουν προετοιμάσει από το σπίτι προς τον διατροφολόγο.

**Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)**

Στέλνουμε πρόσκληση- κάλεσμα σε έναν ειδικό σε θέματα διατροφής ώστε να παρευρεθεί στο σχολείο μας για συζήτηση με τους μαθητές. Μέσα από παρουσίαση και διάλογο με τα παιδιά θα λυθούν απορίες των μαθητών και θα αποκτηθούν γνώσεις πάνω στο αντικείμενο της διατροφής.



**5. Φρουτοθεραπεία-κυνηγώντας τις βιταμίνες**



**Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Να κατανοήσουν τη σημασία των φρούτων και των λαχανικών στη ζωή μας αφού πρώτα γνωρίσουν και ταξινομήσουν τις βιταμίνες σε κατηγορίες και τρόφιμα που τις περιέχουν, όπως και τα οφέλη της κάθε βιταμίνης στον οργανισμό μας.

**Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)**

Φτιάχνουμε τη δική μας φρουτοσαλάτα με φρούτα που φέρνουν οι μαθητές από το σπίτι τηρώντας τα μέτρα υγιεινής στο σχολείο και προσπαθώντας να έχουμε ποικιλία χρωμάτων στο πιάτο μας.

**Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις /Βιβλιογραφία**

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-3685>

<http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/3550>

<http://diatrofis-imeroalogio.blogspot.com/>

[https://www.google.com/search?q=%CE%BF%CE%BC%CE%81%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%BF%CE%BA%CE%84%CE%81%CE%86%CE%83+%CE%81%CE%86%CE%83%CE%84%CE%89%CE%BD+pdf&rlz=1C1DIMC\\_enGR842GR842&sxsrf=AOaemvKftR0iuN33mLucW5bVPSzT2L8eiQ:1633987038751&tbo=isch&source=iu&ictx=1&fir=7pSTkgvjKJNfdM%252CauueUpPUVAsyZM%252C%253B6Rr86m6ey6exyM%252CcwoMnN2oi9eiQM%252C%253B2aHEPrObEQMCBM%252C4HOp0n0WIwqivM%252C%253B4hKPW4Nm1Eg7ZM%252CCrhdrdW3HmGdwM%252C%253BXSQGL4k2YISxaM%252CauueUpPUVAsyZM%252C%253BXwh2Eejqr-SOM%252C7OTW8YnFVPjmKM%252C%253BDLly1GlBcINkfM%252Ckiubqo7o0ftXkM%252C%253B\\_mA5GKNvoSjEPM%252CauueUpPUVAsyZM%252C%253B3OdbUZDJwsTUuM%252CCrhdrdW3HmGdwM%252C%253BKwKAqEqeWPBfM%252CmMjZYBOoV\\_EE\\_M%252C&vet=1&usg=AfI4\\_-kSorbeYe9v5Gf7UIZQjwae5ROZc5w&sa=X&ved=2ahUKEwixjoylpMPzAhVLNuwKHQgaB-cQ9QF6BAqNEAE#imgrc=XSQGL4k2YISxaM7](https://www.google.com/search?q=%CE%BF%CE%BC%CE%81%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%BF%CE%BA%CE%84%CE%81%CE%86%CE%83+%CE%81%CE%86%CE%83%CE%84%CE%89%CE%BD+pdf&rlz=1C1DIMC_enGR842GR842&sxsrf=AOaemvKftR0iuN33mLucW5bVPSzT2L8eiQ:1633987038751&tbo=isch&source=iu&ictx=1&fir=7pSTkgvjKJNfdM%252CauueUpPUVAsyZM%252C%253B6Rr86m6ey6exyM%252CcwoMnN2oi9eiQM%252C%253B2aHEPrObEQMCBM%252C4HOp0n0WIwqivM%252C%253B4hKPW4Nm1Eg7ZM%252CCrhdrdW3HmGdwM%252C%253BXSQGL4k2YISxaM%252CauueUpPUVAsyZM%252C%253BXwh2Eejqr-SOM%252C7OTW8YnFVPjmKM%252C%253BDLly1GlBcINkfM%252Ckiubqo7o0ftXkM%252C%253B_mA5GKNvoSjEPM%252CauueUpPUVAsyZM%252C%253B3OdbUZDJwsTUuM%252CCrhdrdW3HmGdwM%252C%253BKwKAqEqeWPBfM%252CmMjZYBOoV_EE_M%252C&vet=1&usg=AfI4_-kSorbeYe9v5Gf7UIZQjwae5ROZc5w&sa=X&ved=2ahUKEwixjoylpMPzAhVLNuwKHQgaB-cQ9QF6BAqNEAE#imgrc=XSQGL4k2YISxaM7)

<http://landk.edu.gr/vitamines-kai-paidia/>

