

Αποτίμηση Προγράμματος – Εργαστηρίου Δεξιότητας : Αγωγής Υγείας – Διατροφικής Αγωγής «Μαθαίνω να Τρώω Υγιεινά»

Σύντομη περιγραφική αποτίμηση

Οι μαθητές/τριές μας, κατά τη διάρκεια υλοποίησης του προγράμματος, συνεργάστηκαν μεταξύ τους επιδεικνύοντας αυτοπειθαρχία και υπευθυνότητα. Ακόμη, εμπλούτισαν το προφορικό λεξιλόγιο τους με καινούργιες λέξεις-έννοιες και εξασκήθηκαν σε βασικές προμαθηματικές έννοιες. Επιπλέον, εξοικειώθηκαν με τις βασικές μορφές ψηφιακής πληροφορίας (κείμενο – εικόνα – ήχος). Ακόμη, διασκέδασαν με βιωματικά παιχνίδια και ανέπτυξαν δεξιότητες λεπτής κίνησης και οπτικοκινητικού συντονισμού με χειροτεχνίες και κολλάζ διαφόρων υλικών. Τέλος, μέσα από τη γνωριμία τροφίμων διαφόρων ομάδων και την κατάταξη αυτών σε υγιεινές και ανθυγιεινές, υιοθέτησαν υγιεινές συνήθειες στο πρωινό γεύμα τους στο σχολείο, με το γιαούρτι και το αυγό να είναι ψηλά στις προτιμήσεις τους, ειδικά τις δυο πρώτες εβδομάδες.

Τελική Αξιολόγηση - Αναστοχασμός

Η αξιολόγηση και ο αναστοχασμός πάνω στην υλοποίηση της δράσης έγινε με σχετικό ερωτηματολόγιο συμπληρωμένο από τα παιδιά που συμμετείχαν στο πρόγραμμα και με δράσεις εμπέδωσης στη σχολική τάξη. Οι δράσεις ήταν οι ακόλουθες :

1. Φάκελος εργασίας με ταξινόμηση φρούτων και λαχανικών



2. Κολλάζ ταξινόμησης τροφών σε 5 ομάδες- πιάτα








3. Ταξινόμηση τροφών σε υγιεινές-ανθυγιεινές & παιχνίδι μνήμης (επιτραπέζιο με κάρτες)



4. Το Ερωτηματολόγιο Αναστοχασμού μας (δείγμα)

Όνομα μαθητή: ΧΡΗΣΤΟΣ
Ημερομηνία: 2

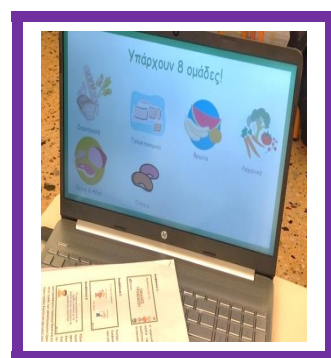
Φύλλο αυτοαξιολόγησης της προσπάθειάς μας

Προσπαθήσαμε να	Τα καταφέραμε.....		
	Τέλειο 	Καλό καλό 	Όχι βεβαιόως 
		✓	
	✓		
		✓	

Ακολουθία Εργαστηρίων

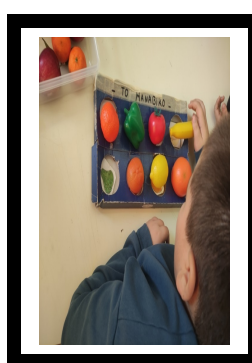
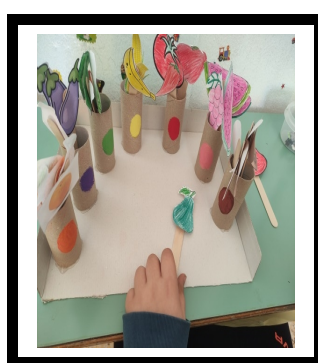
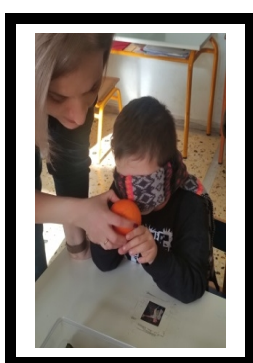
Εργαστήριο 1

Στο εργαστήριο αυτό, στόχος μας ήταν να γνωρίσουν οι μαθητές/τριές τις ομάδες των τροφών και να τις κατανέμουν στην Μεσογειακή Πυραμίδα. Με πρωτοβουλία μάλιστα της νοσηλεύτριας του σχολείου μας, παρακολουθήσαμε βίντεο παρουσίασης και επεξήγησης των βασικών ομάδων τροφίμων. Ύστερα, κόψαμε φωτογραφίες και εικόνες τροφίμων από περιοδικά, και ταξινομήσαμε αυτές στην Πυραμίδα της τάξης μας και σε αντίστοιχα φύλλα εργασίας. Οι μαθητές/τριές μας γεμάτοι/τες αυτοπεποίθηση έβρισκαν εύκολα το πλαίσιο που θα κολλήσουν τις φωτογραφίες.



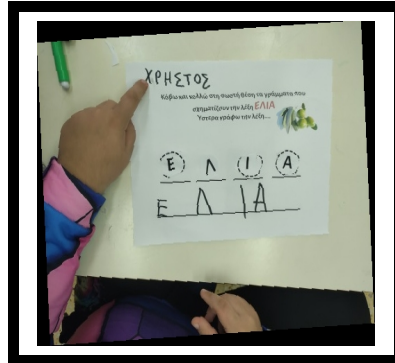
Εργαστήριο 2

Στο εργαστήριο αυτό αναγνωρίσαμε και αντιληφθήκαμε με όλες τις αισθήσεις μας φρούτα και λαχανικά εποχής. Για εμπέδωση του στόχου παίξαμε παιχνίδια που διασκέδασαν τους μαθητές μας, οι οποίοι με κλειστά μάτια έπρεπε να μαντέψουν και μετά να γευτούν το τρόφιμο που είχαν μπροστά τους. Έπειτα, ταξινομήσαμε φρούτα και τα λαχανικά, προφέραμε όπως μπορούσαμε τα ονόματά τους και τα χωρίσαμε σε ομάδες, με κριτήριο το χρώμα τους.



Εργαστήριο 3

Στο εργαστήριο αυτό μιλήσαμε για το ελαιόλαδο και τη διατροφική του αξία. Έπειτα, ακολούθησαν προγραφικές – προαναγνωστικές και προμαθηματικές δραστηριότητες με ανάλογα φύλλα εργασίας και τρισδιάστατες χειροτεχνίες - τύπου κολλάζ με μαρκαδόρους, ψαλίδι και κόλλα. Στο τέλος, ακολούθησε συζήτηση για το πού χρησιμοποιούμε το ελαιόλαδο στην καθημερινότητα μας, και ακούστηκαν οι απόψεις από το καντήλι της μαμάς μέχρι την ντοματοσαλάτα μας.



Εργαστήριο 4

Στο εργαστήριο αυτό φτιάξαμε συνταγή «ελιόψωμα» στην κουζίνα του σχολείου μας με βασικό συστατικό την ελιά για την οποία μιλήσαμε στο προηγούμενο εργαστήριο. Στη συνέχεια, διαβάσαμε στην τάξη τον γνωστό Μύθο της Ελιάς, τον οποίο και δραματοποιήσαμε με δικές μας αυτοσχέδιες κούκλες. Τα παιδιά πέρασαν πολύ όμορφα και πήραν τις κούκλες στο σπίτι τους για να συνεχίσουν το παιχνίδι με τους γονείς τους.



Εργαστήριο 5

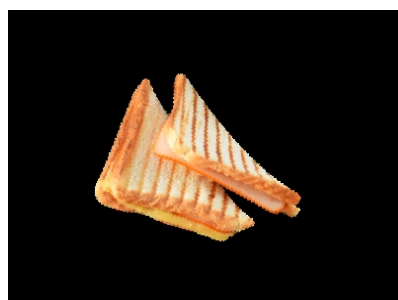
Στο εργαστήριο αυτό μιλήσαμε για τους σπόρους και για το τι παρασκευάζουμε με αυτούς. Τόνισαμε τη σημασία τους στη διατροφή μας και αφού τους ταξινομήσαμε, κατασκευάσαμε ένα σπορόδεντρο. Έπειτα, μιας και ήταν Νοέμβρης, αναφερθήκαμε στη σπορά και είδαμε ένα βίντεο με τον κύκλο του ψωμιού στον υπολογιστή μας. Τέλος, σε συνεργασία με το 9^ο Δημοτικό Σχολείο Κιλκίς μεταβήκαμε με τα πόδια στην αίθουσα του παλιού πνευματικού κέντρου της πόλης μας και

παρακολουθήσαμε την εξαιρετική διαδραστική παράσταση «Το πιο γλυκό ψωμί» από τη θεατρική ομάδα **Μικρός Νότος**. Το δυνατό χειροκρότημα των παιδιών μας και τα χαμόγελα τους ήταν για εμάς η καλύτερη ανατροφόδοτηση για το πόσο τους άρεσε και αυτή η δράση.



Εργαστήριο 6

Στόχος αυτού του εργαστηρίου μας ήταν να κατηγοριοποιήσουμε και να γνωρίσουμε τις υγιεινές τροφές. Εν συνεχεία, να γενικεύσουμε στην πράξη τη γνώση μας, υιοθετώντας σωστές διατροφικές συνήθειες και παρασκευάζοντας το δικό μας υγιεινό πρωινό γεύμα. Στο τέλος της δράσης, φτιάξαμε και τα τσαντάκια μας για να μας θυμίζουν τα τρόφιμα/ροφήματα που θα βάζει η μητέρα μας στο ταπεράκι του πρωινού μας για το σχολείο, ώστε να είμαστε γεροί και γεμάτοι ενέργεια (τοστ με γαλοπούλα-κασέρι, αυγό, γιαούρτι, κουλούρι και φρούτο της αρεσκείας μας ή χυμό φρούτων).



Αποτίμηση της δράσης. Τα παιδιά, σε συνεργασία και επικοινωνία με τους γονείς, είχαν στο καθημερινό πρωινό κολατσιό τους κάποιο ή κάποια από τα παραπάνω υγιεινά τρόφιμα.

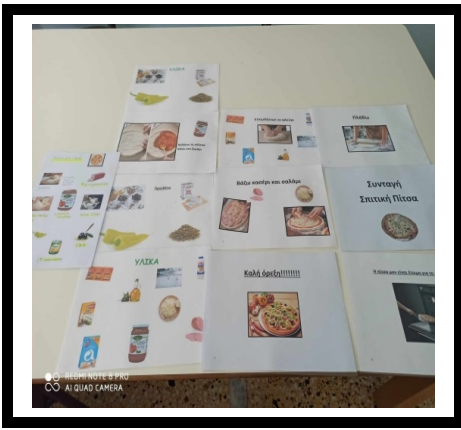
Εργαστήριο 7

Στο εργαστήριο αυτό καλέσαμε στο σχολείο την Σεφ κ. Μαρία Καλπακίδου. Η κ. Καλπακίδου είναι εκπαιδύτρια Σεφ στο Δ.Ι.ΕΚ του Κιλκίς και της Σίνδου, μέλος της Ένωσης Αρχιμαγείρων Ελλάδος και ιδιοκτήτρια του παραδοσιακού εστιατορίου «[Οινομαγειρείον το Ευάρεστον](#)» στη Θεσσαλονίκη. Τα παιδιά μας είχαν την ευκαιρία με βιωματικό τρόπο να γνωρίσουν τα Φρούτα και τα Λαχανικά του Χειμώνα, για τα οποία μιλήσαμε στην τάξη στα προηγούμενα μαθήματα. Εν συνεχεία και με την καθοδήγηση της Σεφ παρασκεύασαν και γεύτηκαν μια θρεπτική φρουτοσαλάτα με : γιαούρτι, μέλι, τριμμένη κουβερτούρα, μανταρίνι, πορτοκάλι, μπανάνα, μήλο, αχλάδι, και μια πεντανόστιμη σαλάτα λαχανικών με : μαρούλι, ρόκα, ντοματίνια, μακαρόνια, κρουτόν, ελαιόλαδο και φέτα. Πέρασαμε πολύ όμορφα, μικροί μεγάλοι, και θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τόσο τη Διευθύντρια του Δ.Ι.ΕΚ Κιλκίς, κ .Μαυρίδου Δέσποινα για την άμεση ανταπόκρισή στην πρόταση μας για συνεργασία, όσο και την κ. Καλπακίδου που με χαμόγελο και περίσσια διάθεση μαγείρεψε και κέρδισε τα παιδιά μας που φώναζαν να ξανάρθει και αύριο!!



Εργαστήριο 8

Στα πλαίσια αυτού του εργαστηρίου μας ετοιμάσαμε λίστα αγοράς υλικών για παρασκευή μιας υγιεινής πίτσας, μετά από ομόφωνο αίτημα των μαθητών/τριών μας. Επισκεφθήκαμε το πλησιέστερο στο σχολείο μας σούπερ μάρκετ και αφού αγοράσαμε και πληρώσαμε τα τρόφιμα μας, παρασκευάσαμε την πίτσα μας (συνταγή πίτσας στην κουζίνα του σχολείου με γαλοπούλα, κασέρι, φέτα, ντομάτα, σπιτική σάλτσα και ελιές). Δεν έμεινε ούτε ψίχουλο!!



Εργαστήριο 9

Στο τελευταίο αυτό εργαστήριο τονίσαμε τη συνεργασία της σωστής διατροφής με τη φυσική άσκηση στην υγιή σωματική και ψυχική μας ανάπτυξη. Τρώμε σωστά και ασκούμεστε για να έχουμε έξυπνο μυαλό και δυνατό σώμα. Για το σκοπό αυτό διαβάσαμε το παραμύθι "η Ντοματούλα που δε χωρούσε στο τελάρο" της Ε. Πετρουλάκη και το δραματοποιήσαμε στο κουκλοθέατρο της τάξης μας. Κάποιοι από τους μαθητές μας, μάλιστα, έδειξαν στην πράξη ασκήσεις γυμναστικής που θα μπορούσε να ακολουθήσει η στρουμπουλή μας ντοματούλα για να χάσει τα περιττά κιλά της και να χωρέσει στο τελάρο της.



Εργαστήριο 10

Ολοκληρώνοντας τον κύκλο των εργαστηρίων μας, μαζί παιδιά του Ε.Ε.Ε.Κ. Κιλκίς και τον υπεύθυνο γεωπόνο τους, φυτέψαμε στον μικρό σχολικό μας κήπο, ωφέλιμα αρωματικά βότανα που χρησιμοποιούμε στην κουζίνα μας και περιλαμβάνονται στη Μεσογειακή Διατροφή μας.

