

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΣΧΟΛΕΙΟ	Δ . Σ. ΚΙΛΕΛΕΡ	ΤΑΞΗ: Α΄, ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ	ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ: 2022 - 2023
Θεματική	ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ-ΕΥ ΖΗΝ	ΥΠΟΘΕΜΑΤΙΚΗ	ΥΓΕΙΑ-ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ (ΠΟΥ ΠΡΟΤΕΙΝΟΝΤΑΙ)	<b>Α΄ ΤΑΞΗ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ</b>		
Τίτλος	<b>Ο Τροφούλης της υγιεινής διατροφής.</b>		
ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟΧΕΥΣΗΣ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ	Δημιουργικότητα, Επικοινωνία, Συνεργασία, Κριτική σκέψη, Αυτομέριμνα, Κοινωνικές δεξιότητες, Προσαρμοστικότητα, Υπευθυνότητα, Δεξιότητες ανάλυσης σε έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα , Οργανωσιακή σκέψη, Επίλυση προβλημάτων, Κατασκευές, Παιχνίδια, Ρουτίνες σκέψης και Αναστοχασμός.		

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα	Εργαστήριο	Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)
<p>Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• να αναπτύσσει την αυτοπειθαρχία, τη θέληση της υπευθυνότητας, τη συνεργασία και τη ομαδικότητα.               <ul style="list-style-type: none"> <li>• να αναπτύξει δεξιότητες συνεργασίας και αλληλοβοήθειας και επικοινωνίας.</li> <li>• να καλλιεργήσει την κριτική του/της σκέψη,</li> <li>• να ενσωματώσει την καθημερινή άσκηση στην καθημερινότητα του/της για διατήρηση καλής υγείας.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Επιλογή ομάδων ,επιλογή κανόνων ,γνωριμία με τον ήρωα μας.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα παιδιά μαζεύονται σε κύκλο και σε ένα χαρτί του μέτρου γράφουν τους κανόνες, συνάπτοντας το σύμβολο της τάξης.</li> <li>• Επιλέγουν όλοι μαζί τον «Τροφούλη», τον ήρωά τους, για το συγκεκριμένο πρόγραμμα.</li> <li>• Ο <b>Τροφούλης</b> μέσα από διάφορες δραστηριότητες προσπαθεί να βοηθήσει τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν τη σημαντικότητα της διατροφής στη συνολική μας υγεία, της επιλογής τροφίμων με υψηλή διατροφική</li> </ul>



αξία, την αποφυγή τροφίμων με χαμηλή διατροφική αξία, τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας.

- Αξιολόγηση- Αναστοχασμός:

Οι μαθητές καλούνται να αποτυπώσουν ζωγραφίζοντας μια χαρούμενη ή λυπημένη φατσούλα πώς τους φάνηκε το εργαστήριο και τι έμαθαν από αυτό.



<p>Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• να κατανοήσει την προέλευση των τροφών, την αξία τους και τις επιδράσεις τους στην υγεία.</li> <li>• να ευαισθητοποιηθεί σε ζητήματα διατροφής, όπως ημεσογειακή.</li> <li>• προάσπιση της σωματικής και της ψυχικής τους υγείας, καλλιεργώντας παράλληλα διατροφική συνείδηση.</li> </ul>	<p><b>Από πού προέρχεται το αγαπημένο μου φαγητό; (Προέλευση των τροφών)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ο Τροφούλης ζητά από τα παιδιά να ζωγραφίσουν το αγαπημένο τους φαγητό και να το παρουσιάσουν στην τάξη. Όσα έχουν ζωγραφίσει το ίδιο, δημιουργούν μια ομάδα. Με αυτόν τον τρόπο παρουσιάζονται και παρατηρούνται οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών.</li> <li>• Παρουσίαση του βιβλίου «Η κυρά Διατροφή – πρώτη στη μαγειρική» το οποίο λειτουργεί ως προοργανωτής ώστε να εμπλέξει τους μαθητές άμεσα στο περιεχόμενο του προγράμματος.</li> <li>• Αξιολόγηση-Αναστοχασμός Δημιουργία μηνυμάτων για τη Μεσογειακή και ισορροπημένη διατροφή.</li> </ul>
---	--	--



Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:

- να κατατάσσει τα τρόφιμα στις διάφορες ομάδες τροφίμων
- γνωριμία με την υγιεινή διατροφή και την πυραμίδα ισορροπημένης διατροφής.
- εξοικείωση με τις βασικές μορφές ψηφιακής πληροφορίας (κείμενο, εικόνα, ήχος)
- να αναφέρει τα κυριότερα χαρακτηριστικά της ισορροπημένης διατροφής
- να κατατάσσει τις τροφές σε ανθυγιεινές και μη
- να αναγνωρίζει τη θρεπτική αξία των τροφών και τη σημασία τους στη διατροφή
- να διηγούνται εμπειρίες.
- να συμμετέχουν σε συζητήσεις και να χρησιμοποιούν στρατηγικές για να δηλώσουν τη συμφωνία ή τη διαφωνία τους με το συνομιλητή τους.
- Να εμπλουτίζουν τον προφορικό τους λόγο με νέες λέξεις.
- Να αντιλαμβάνονται τη μεταφορική χρήση

**Διατροφική  
πυραμίδα -  
ομάδες  
τροφίμων**

- Εκτύπωση και διαμοιρασμός παιδικής πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής.
- Συζήτηση και ανακεφαλαίωση των όσων ειπώθηκαν στο προηγούμενο εργαστήριο περί διατροφικών συνηθειών κλπ.
- Μουσικοκινητικό παιχνίδι «ο Τάκης ο Ρομποτάκης»: Ο/η εκπαιδευτικός καλεί τους/ις μαθητές/τριες να κινηθούν στον χώρο ακούγοντας το ντέφι ή χτυπώντας παλαμάκια. Εναλλάσσουν αργούς και γρήγορους ρυθμούς με παραγγέλματα που παραπέμπουν στην ενέργεια που έχει ο Τάκης ο Ρομποτάκης όταν έχει καύσιμο. Π.χ. «Όταν ο Τάκης πεινάει, περπατάμε αργά, είμαστε νηστικοί», «Όταν ο Τάκης τρέχει, περπατάμε γρήγορα, έχουμε φάει καλό πρωινό και ο ίδιος».
- Άσκηση εμπέδωσης: φτιάχνω τη δική μου διατροφική πυραμίδα.
- Αξιολόγηση-Αναστοχασμός Άσκηση ομαδικής διατροφής



του λόγου



<p>Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• να ευαισθητοποιηθεί σχετικά με την κατανάλωση τροφικών και εποχιακών προϊόντων.</li> <li>• να αναπτύσσει δεξιότητες χρήσης ποντικιού (ή οθόνη αφής)</li> <li>• να αναπτύσσει δεξιότητα επεξεργασίας κειμένου</li> <li>• να εκφράζεται δημιουργώντας ψηφιακά κείμενα</li> <li>• γνωριμία με τα φρούτα που παράγονται στην Ελλάδα κάθε εποχή</li> <li>• να συμμετέχει σε ομαδικές δραστηριότητες και λήψη συλλογικών αποφάσεων.</li> </ul>	<p><b>Εποχιακά φρούτα-λαχανικά</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δημιουργία θεατρικού παιχνιδιού ως έναυσμα ενδιαφέροντος</li> <li>• Δημιουργούν αφίσα με τα εποχικά φρούτα και λαχανικά.</li> <li>• Παρακολουθούν βίντεο τη «Δίαιτα του Λιχούδη».</li> <li>• Στο τέλος της διαδικασίας οι μαθητές χορεύουν παραδοσιακούς χορούς που έχουν σχέση με τα φρούτα και τα λαχανικά.</li> <li>• Αξιολόγηση-Αναστοχασμός <i>Πότε είναι η καλύτερη εποχή για ένα φρούτο;</i> <a href="http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/5057">http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/5057</a></li> </ul>
---	--	---



<p>Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• να κατανοήσει τη σημαντικότητα της διατροφής στη συνολική του/της υγεία</li> <li>• να επιλέγει τρόφιμα με υψηλή διατροφική αξία</li> <li>• να συμμετέχει σε προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας</li> <li>• Να συνειδητοποιήσει την αναγκαιότητα του νερού στον οργανισμό του/της.</li> <li>• Να διερευνά τις εκφραστικές δυνατότητες του σώματος σε σχέση με το χώρο και τους άλλους</li> <li>• να τραγουδά τραγούδια κατάλληλα για την ηλικία του/της</li> <li>• να εκφράζει στοιχεία του ρυθμού μέσω της κίνησης.</li> </ul>	<p><b>Νερό, υγιεινή διατροφή και άσκηση: Το τρίπτυχο της επιτυχίας!</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι μαθητές ενημερώνονται από τον Τροφούλη για την παιδική παχυσαρκία παρακολουθώντας το βίντεο «παιδική παχυσαρκία.wmv» (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vca4IEE3lec">https://www.youtube.com/watch?v=vca4IEE3lec</a>)</li> </ul> <p>Μετά από συζήτηση, αποφασίζουν να εντάξουν τη σωματική άσκηση στην καθημερινή τους δραστηριότητα. Ξεκινούν τραγουδώντας και χορεύοντας το «χοντρό μπιζέλι» (μουσικοκινητική άσκηση) (<a href="http://www.youtube.com/watch?v=q-3ZGfjc5ZE">http://www.youtube.com/watch?v=q-3ZGfjc5ZE</a>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Γίνεται αναφορά και στην αξία του νερού. Ενυδατώνουμε πάντα τον οργανισμό μας. <a href="https://youtu.be/vHApTRvbJCw">https://youtu.be/vHApTRvbJCw</a></li> <li>• Κατηγοριοποίηση των τροφών σε οικογένειες με βάση τα θρεπτικά τους συστατικά,</li> <li>• Ανάπτυξη δεξιότητας διαλογής θρεπτικών τροφών στη σωστή συχνότητα,</li> <li>• Ενημέρωση για τις βιταμίνες των φρούτων και των λαχανικών</li> <li>• Διαδραστικά παιχνίδια <a href="http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3620/#question14212">http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3620/#question14212</a></li> </ul> <p>Αξιολόγηση-Αναστοχασμός</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Διατροφικές επιλογές</li> </ul>
--	---	--



<p>Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να συντάσσει ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο</li> <li>• Να αξιολογεί ένα διαιτολόγιο ως προς τα βασικά χαρακτηριστικά της ισορροπημένης διατροφής</li> <li>• Να δημιουργήσει ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα υγιεινής διατροφής</li> <li>• Να αναπτύσσει δεξιότητες ώστε να κατατάσσει, να επεξεργάζεται και να αξιολογεί τις πληροφορίες και να συνειδητοποιεί τους κινδύνους που απειλούν την υγεία του/της.</li> </ul>	<p><b>Γίνομαι διαιτολόγος για μια μέρα.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα παιδιά καλούνται να επαληθεύσουν την κατάκτηση των προηγούμενων δεξιοτήτων με τη δραστηριότητα του «πιάτου της υγιεινής διατροφής», όπου θα πρέπει να βρουν τι θα πρέπει να περιέχει και σε τι ποσοστό. Με λίγα λόγια, να το «γεμίσουν» με φαγητό. Η συγκεκριμένη άσκηση μπορεί να γίνει με ζωγραφική ή με κολάζ, αλλά και από το παρακάτω διαδραστικό βίντεο.  <a href="http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3621">http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3621</a> Έτσι, διαπιστώνουμε αν τα παιδιά έχουν τροποποιήσει τις επιλογές τους σχετικά με τη διατροφή.</li> <li>• Αξιολόγηση- Αναστοχασμός          Το εργαστήριο ολοκληρώνεται με τη σύνταξη ενός ημερήσιου διαιτολογίου, από τους μικρούς μας ειδικούς επιστήμονες!</li> </ul>
---	---	---





Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:

- να θέτει συμβουλές για την καλή υγεία
- να μεταβάλλει σταδιακά τις διατροφικές του/της συνήθειες.
- να αξιοποιεί τα ψηφιακά εργαλεία
- να εκφράζεται δημιουργώντας ψηφιακά κείμενα

#### Αξιολόγηση



- Πραγματοποιούνται διαδραστικές ασκήσεις αξιολόγησης για την αποτίμηση του προγράμματος και αυτοαξιολόγησης: Η κάθε ομάδα μπορεί να δημιουργήσει εικονόλεξα σχετικά με την θεματική κατηγορία που είχε επιλέξει. Με τον τρόπο αυτό θα αξιολογηθεί εάν οι μαθητές κατανόησαν τη σημασία της υγιεινής διατροφής.
- Οι μαθητές κατασκευάζουν ένα πόστερ από εικόνες (κολάζ), δίνοντας μικρές συμβουλές για την καλή υγεία.
- Η διάχυση των αποτελεσμάτων μπορεί να υλοποιηθεί με ένα θεατρικό δρώμενο (Ο χορός των Βιταμίνων και η παραμυθένια φρουτοσαλάτα). Ευχαριστούν τον Τροφούλη για το όμορφο ταξίδι στον κόσμο της υγιεινής διατροφής.



### Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις

- Φτιάχνω τη δική μου διατροφική πυραμίδα (Φωτόδεντρο)  
<http://photodentro.edu.gr/lor/handle/8521/3685>
- Εκπαιδευτικά ψηφιακά σενάρια από το αποθετήριο του Αισώπου  
<http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/2174/#question8389>
- Άσκηση εμπέδωσης (Φωτόδεντρο): *Πότε είναι η καλύτερη εποχή για ένα φρούτο;*  
<http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/5057>
- Εκπαιδευτικό βίντεο «παιδική παχυσαρκία.wmv» (youtube)  
(<https://www.youtube.com/watch?v=vca4IEE3lec>)
- Παιδικό τραγούδι το «χοντρό μπιζέλι» (μουσικοκινητική άσκηση)  
(<http://www.youtube.com/watch?v=q-3ZGfjc5ZE> (youtube))
- Διατροφικές επιλογές (Αίσωπος) <http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3619/#question14207>
- Διαδραστικά παιχνίδια (Αίσωπος)  
<http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3620/#question14212>

### Σημειώσεις:

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΟΝΕΩΝ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΡΟΚΕΙΜΕΝΟΥ ΝΑ ΕΝΗΜΕΡΩΘΟΥΝ ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΚΑΙ ΤΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ Η ΕΜΠΛΟΚΗ ΤΟΥΣ ΟΠΟΥ ΚΑΙ ΟΠΟΤΕ ΚΡΙΝΕΤΑΙ ΣΚΟΠΙΜΗ. ΕΓΙΝΕ ΔΙΑΧΥΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ, ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΩΝ ΕΙΚΑΣΤΙΚΩΝ, ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΩΝ ΑΓΓΛΙΚΩΝ, ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ, ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΘΕΑΤΡΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ.

