

ΤΟ ΜΕΤΡΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΑΡΙΣΤΟ!

Στα εργαστήρια δεξιοτήτων Ευ ζήν που πραγματοποιήθηκαν στην **Δ τάξη του Δημ. Σχολείου Λεύκτρων** κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους 2020-21, οι μαθητές αλλά και ο εκπαιδευτικός της τάξης αποκόμισαν χρήσιμες εμπειρίες, διεξήγαγαν συμπεράσματα αλλά και προβληματίστηκαν από δυσκολίες που συνάντησαν. Λόγω της πανδημίας covid-19 , δεν πραγματοποιήθηκαν όλα τα εργαστήρια αλλά ένα σημαντικό μέρος ολοκληρώθηκε. Σε αυτά τα εργαστήρια λοιπόν που έγιναν, οι μαθητές έμαθαν για τις διατροφικές συνήθειες προηγούμενων ετών και άλλων πολιτισμών, την ισορροπία σωστής διατροφής και γυμναστικής, την ανάλυση τροφών σε επιμέρους συστατικά, τον διαχωρισμό θρεπτικών και βλαβερών ουσιών και τον σωστό τρόπο διατροφής γενικότερα στη ζωή τους.

Το εκπαιδευτικό υλικό που χρησιμοποιήθηκε ήταν φύλλα εργασίας, οπτικοακουστικό υλικό (βίντεο και PowerPoint), συσκευασίας τροφίμων που έφεραν τα παιδιά. Τα εργαλεία που παρήχθησαν ήταν διατροφική πυραμίδα, νέες διατροφικές συνήθειες και νέα φιλοσοφία γύρω από το φαγητό.

Στη διάρκεια των εργαστηρίων υπήρξαν προβλήματα με το χρόνο διεξαγωγής μιας και ήταν λίγος για τον αριθμό των εργαστηρίων. Επίσης οι καταστάσεις της εποχής δεν επέτρεψαν την ολοκλήρωση της ενότητας. Τέλος, η συμμετοχή των μαθητών ήταν ικανοποιητική.

