



Εργαστήρια Δεξιοτήτων: Ζω καλύτερα - Ευ ζην

«Οι μικροί ντεντέκτιβς ανακαλύπτουν το μυστικό...για σώμα
γερό και μυαλό δυνατό»



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΣΧΟΛΕΙΟ	1/θέσιο Νηπιαγωγείο Μακρυωτίκων Πυλάρου Κεφαλονιάς	ΤΜΗΜΑ : Βασικό Υποχρεωτικό 1	ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ: 2023 - 2024
Θεματική	Ζω καλύτερα – Ευ Ζην	Υποθεματική	Υγεία: Διατροφή και άσκηση

ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ (που προτείνονται)	Νηπιαγωγείο
Τίτλος	Οι ντετέκτιβ ανακαλύπτουν το μυστικό για σώμα γερό και μυαλό δυνατό

Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου	<p>Δεξιότητες μάθησης 21ου αιώνα (4cs):</p> <ul style="list-style-type: none">• Κριτική σκέψη• Επικοινωνία• Συνεργασία <p>Δημιουργικότητα Δεξιότητες του νου:</p> <ul style="list-style-type: none">• Κατασκευές• παιχνίδια• Επίλυση προβλημάτων <p>Δεξιότητες της τεχνολογίας και της επιστήμης:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ψηφιακός γραμματισμός• Δεξιότητες δημιουργίας και διαμοιρασμού ψηφιακών δημιουργημάτων
---	--





Λίγα λόγια για το εργαστήριο	<p>Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια αύξηση των παχύσαρκων και υπέρβαρων ατόμων σε παγκόσμιο επίπεδο. Σύμφωνα με την Παγκόσμια Ομοσπονδία Παχυσαρκίας (2019), ο αριθμός των παχύσαρκων παιδιών παγκοσμίως προβλέπεται ότι θα ξεπεράσει τα 250 εκατομμύρια μέχρι το 2030, από τα 150 εκατομμύρια που είναι σήμερα. Τα νούμερα αυτά είναι άκρως ανησυχητικά για το επίπεδο υγείας των μελλοντικών ενεργών πολιτών. Ειδικότερα στον ελλαδικό χώρο, με βάση πρόσφατα δεδομένα, 1 στα 4 παιδιά σχολικής ηλικίας κατηγοριοποιείται ως παχύσαρκο ή υπέρβαρο. Ο τρόπος με τον οποίο μεγαλώνουν τα παιδιά διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο τόσο στην υγεία τους ως ενήλικες, όσο και στην ποιότητα ζωής τους. Ενώ η έλλειψη θρεπτικών συστατικών μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη ανάπτυξη, η υπερβολική πρόσληψη θερμίδων και λιπαρών οδηγεί με μαθηματική ακρίβεια στην υπέρμετρη αύξηση βάρους και στην εμφάνιση χρόνιων προβλημάτων υγείας (υψηλή χοληστερόλη, υψηλή αρτηριακή πίεση, σάκχαρο) από πολύ μικρές ηλικίες.</p>
---------------------------------	---

Δεδομένου λοιπόν ότι το πρόβλημα της παχυσαρκίας εντοπίζεται από την παιδική ηλικία, γίνεται εύκολα αντιληπτή η ανάγκη υλοποίησης εκπαιδευτικών προγραμμάτων, προκειμένου να τροποποιηθούν προς το καλύτερο οι στάσεις και οι αντιλήψεις των παιδιών αυτής της ηλικίας και να υιοθετηθούν αλλαγές στον τρόπο ζωής (διατροφή, φυσική δραστηριότητα κτλ) επωφελείς για την υγεία τους.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Οι ντετέκτιβ ανακαλύπτουν το μυστικό για σώμα γερό και μυαλό δυνατό» αποτελεί μία εισαγωγή των μαθητών/τριών στις σωστές διατροφικές συνήθειες και στη σημασία της άσκησης για την υγεία τους, υπό το πρίσμα των δεξιοτήτων μάθησης “4C” (επικοινωνία, συνεργασία, κριτική σκέψη δημιουργικότητα).

ΠΗΓΗ: Τσιγγίδου, Σ. *Οι ντετέκτιβς ανακαλύπτουν το μυστικό για σώμα γερό και μυαλό δυνατό*. Ανακτήθηκε από <https://iep.edu>



Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα	Εργαστήριο	Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)
<ul style="list-style-type: none"> • Να εκφράζουν τις σκέψεις τους για ένα πρόβλημα. • Να ανιχνεύσουμε τις ιδέες τους σχετικά με τα υγιεινά και ανθυγιεινά φαγητά. 	<p>Τίτλος: Οι ντετέκτιβ της διατροφής και άσκησης γνωρίζονται και προετοιμάζονται</p> 	<p>Από το 1^ο εργαστήριο: <u>Το πιάτο της διατροφής μου (35')</u> Έχουμε εκτυπώσει και πλαστικοποιήσει εικόνες από φαγητά, φρούτα, λαχανικά κ.α. Τις απλώνουμε στο πάτωμα. Δίνουμε στα παιδιά χάρτινα πιατάκια μιας χρήσης και τους ζητάμε να διαλέξουν ποια φαγητά θα έβαζαν στο πιάτο τους. Μ' αυτό τον τρόπο θα ανιχνεύσουμε τις συνήθειές τους ως προς το φαγητό.</p> <p>Παραγόμενα:</p>   

- Να διαχωρίσουν τις υγιεινές από τις ανθυγιεινές τροφές.

Τίτλος: Οι ντετέκτιβς ανακαλύπτουν τις υγιεινές και τις ανθυγιεινές τροφές.




Από το 2^ο εργαστήριο:




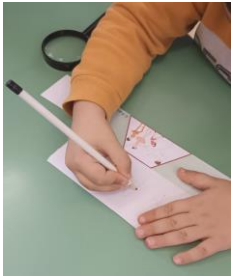



Εκτυπώνουμε εικόνες από διάφορες τροφές.. Η αποστολή των παιδιών είναι να τις ταξινομήσουν σε υγιεινές και ανθυγιεινές. Για να γίνει πιο κατανοητός ο διαχωρισμός κολλάμε τις εικόνες πάνω σε δύο χάρτινες κούκλες (πράσινη για αυτήν που τρέφεται με υγιεινές τροφές και καφέ για αυτή που τρέφεται με ανθυγιεινές τροφές).

Παραγόμενο:



<ul style="list-style-type: none"> • Να συνεργάζονται σε ομάδες για την εκτέλεση ενός κοινού σκοπού. • Να εκτιμούν το επίπεδο φυσικής δραστηριότητάς τους και να προτείνουν λύσεις. • Να αντιληφθούν την αξία της άσκησης. 	<p>Τίτλος: Οι ντετέκτιβς ανακαλύπτουν την πυραμίδα της άσκησης</p> 	<p>Από το 3^ο εργαστήριο:</p> <p>Σ' έναν φάκελο που έχουμε τοποθετήσει σε κάποιο σημείο στην τάξη, η Κα Αρμονία στέλνει τον επόμενο γρίφο για τους μικρούς ντεντέκτιβς, η οποία είναι η εξής:</p> <p>«Ψάξτε για μια πυραμίδα που δεν αφορά τη διατροφή, αλλά είναι εξίσου σημαντική. Ποια είναι; Για να σας βοηθήσω λίγο περισσότερο να σας πω ότι θα πρέπει να ψάξετε μέσα στην τάξη και να βρείτε 4 φακέλους, οι οποίοι θα σας βοηθήσουν να λύσετε τον γρίφο...». Βάζοντας την κατάλληλη μουσική και δίνοντας στα παιδιά μεγεθυντικούς φακούς τα αφήνουμε να ψάξουν μέσα στην τάξη μέχρι να βρουν τους 4 φακέλους.</p> <p><u>Συνθέτω την πυραμίδα της φυσικής δραστηριότητας (45')</u></p> <p>Για την μελέτη της πυραμίδας της άσκησης θα χρησιμοποιήσουμε την προσέγγιση της «Συνεργατικής συναρμολόγησης» (jigsaw), κατά την οποία τα παιδιά θα βρίσκονται σε απόλυτη αλληλεξάρτηση για την επιτυχή επίλυση του προβλήματος. Στο πρώτο στάδιο και αφού οι ντεντέκτιβς βρουν τους φακέλους, χωρίζονται σε ομάδες διαφορετικού χρώματος. Κάθε μέλος από κάθε ομάδα αναλαμβάνει να συλλέξει πληροφορίες που σχετίζονται με την πυραμίδα της άσκησης. Στο κάθε παιδί δίνεται ένα χαρτάκι και ένα μολύβι ώστε να καταγράψει τις πληροφορίες που συνέλεξε.</p> <p>Στο δεύτερο στάδιο, δημιουργούνται νέες ομάδες, οι οποίες θα συλλέξουν πληροφορίες. Κάθε μέλος από κάθε ομάδα μπαίνει σε μια νέα ομάδα. Ο Κάθε φάκελος περιέχει μια μόνο ζώνη της πυραμίδας της άσκησης, σε τόσα αντίγραφα όσα τα μέλη της ομάδας. Τα παιδιά τις κάθε ομάδας παρατηρούν με τους μεγεθυντικούς τους φακούς το περιεχόμενο του φακέλους και κρατούν σημειώσεις.</p> <p>Στο τρίτο στάδιο και αφού τα παιδιά κρατήσουν σημειώσεις καλούνται να επιστρέψουν στην αρχική τους ομάδα, στην οποία θα μεταφέρουν όσα συνέλεξαν από την έρευνά τους και συνδυάσουν με τα στοιχεία που συνέλεξαν και οι υπόλοιποι της ομάδας τους.</p> <p>Αφού τα παιδιά επιστρέψουν στις αρχικές τους ομάδες με τις σημειώσεις τους, θα πρέπει να συμπληρώσουν στο ταμπλό που απεικονίζει μια πυραμίδα τα αθλήματα που λείπουν. Έτσι θα δημιουργήσουν την</p>
---	---	--



		<p>πυραμίδα της άσκησης, την οποία θα μελετήσουμε στην ολομέλεια.</p> <p>Παραγόμενα:</p>      
<ul style="list-style-type: none"> • Να συνεργάζονται με τα μέλη της ομάδας τους για την εκτέλεση ενός κοινού σκοπού. • Να σκέφτονται κριτικά ως προς την ποιότητα και ποσότητα των τροφών 	<p>Τίτλος: Οι ντετέκτιβς ανακαλύπτουν την πυραμίδα της διατροφής.</p> 	<p>Από το 4^ο εργαστήριο:</p> <p>Η κα Αρμονία στέλνει ένα μήνυμα μέσω του Voki και ζητάει από τα παιδιά να λύσουν μια αποστολή, στην οποία θα πρέπει τα παιδιά να ψάξουν μέσα στην τάξη και να βρουν τα κομμάτια μιας άλλης πυραμίδας. Για να ακούσετε τον κα Αρμονία, πατήστε τον παρακάτω σύνδεσμο:</p> <p>https://www.voki.com/site/pickup?scid=19807992&hsm=6fdbfa0dd56b24af73275bbc1eb77c56</p> <p>Τα παιδιά με τους μεγεθυντικούς τους φακούς και με την κατάλληλη μουσική να πλαισιώνει την εξερεύνηση, αρχίζουν να ψάχνουν την τάξη για να βρουν τα στοιχεία που τους ζητήθηκαν. Αφού τα βρουν</p>



χωρίζονται σε ομάδες και μελετούν τα στοιχεία που βρήκαν. Αφού τα μελετήσουν συνθέτουν και κολλούν τα κομμάτια όπως νομίζουν.

Αφού συνθέσουν τα κομμάτια μαζεύονται στην ολομέλεια και παρουσιάζουν τη δημιουργία τους. Έπειτα ανοίγουμε μια μεγάλη αφίσα που απεικονίζει την πυραμίδα της διατροφής και την συγκρίνουν με την δημιουργία τους. Έπειτα συζητάμε για τα τρόφιμα που απεικονίζονται και εξηγούμε τους λόγους για τους οποίους άλλα εμφανίζονται σε μεγάλη ποσότητα και άλλα σε μικρότερη. Παραλληλίζουμε με την πυραμίδα της άσκησης.

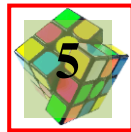
Παραγόμενα:



- Να ανακαλύψουν τις ομάδες τροφίμων.
- Να μάθουν ποιες υγιεινές τροφές βάζουμε στο πιάτο μας και σε ποια ποσότητα.

Τίτλος:

Οι μικροί ντεντέκτιβς ανακαλύπτουν τις ομάδες τροφίμων και τι πρέπει να βάζουμε στο πιάτο μας.



Από το 5^ο εργαστήριο:

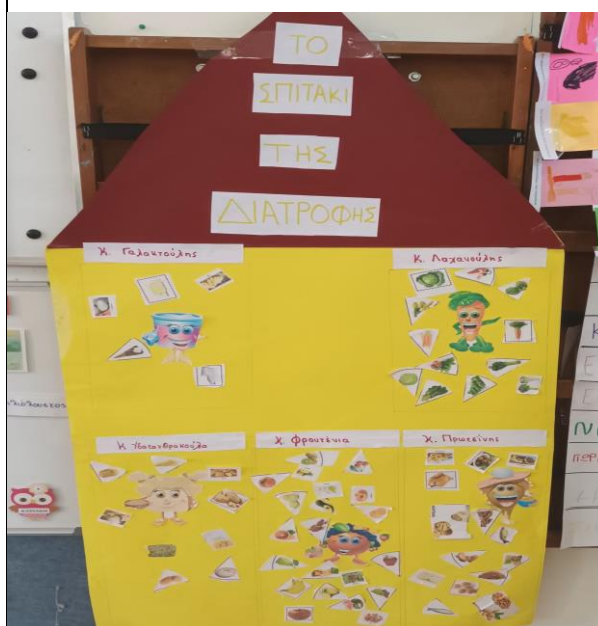
Ανακτώντας υλικό από το πρόγραμμα του Harvard που αφορά την υγιεινή διατροφή και το πιάτο μου, δημιουργούμε κούκλες τις οποίες χρησιμοποιούμε για να παρουσιάσουμε προσωποποιημένες τις βασικές κατηγορίες τροφίμων: πρωτεΐνη, υδατάνθρακας, φρούτα, λαχανικά και γαλακτοκομικά. Οι ήρωες έχουν τα εξής ονόματα: Ο κος πρωτεΐνης, η κα Γαλακτούλα, η κα Υδατάνθρακα, ο κος λαχανούλης και η κα Φρουτένια. Στο θεατρικό που παρουσιάσαμε οι ήρωες έχουν αντιπαλότητα μεταξύ τους σχετικά με το ποιος είναι πιο νόστιμος και ότι θα καταφέρει να μπει σε μεγαλύτερη ποσότητα μέσα στο πιάτο των παιδιών.

Αφού μας παρουσιάστηκαν οι ήρωες της ιστορίας μας αναρωτηθήκαμε για το που είναι το σπίτι τους. Έτσι φτιάξαμε μια μικρή πολυκατοικία στην οποία το οι ήρωές μας έχουν ο καθένας το δικό του διαμέρισμα. Αφού βρήκαμε τα διαμερίσματα τους αναφέραμε στα παιδιά ότι ο καθένας στο ψυγείο του έχει τα φαγητά που του αγαπάει περισσότερο και που θέλει να βάλει στο πιάτο μας σε μεγαλύτερη ποσότητα. Έτσι η κα φρουτένια έχει φρούτα, ο κύριος πρωτεΐνης αυγά και κρέας κ.ο.κ.

Για να εμπεδώσουμε καλύτερα τις τροφές που έχει ο καθένας στο σπίτι του κόψαμε εικόνες από φαγητά και τις κολλήσαμε στο διαμέρισμα του κάθε ήρωα.

Παραγόμενα:





Για να γνωρίσουμε καλύτερα ποιες τροφές υπάγονται στην κάθε κατηγορία τροφίμων σκορπίζουμε στο πάτωμα εικόνες από φαγητό (διαφορετικά από την προηγούμενη δραστηριότητα) και αρχίζουμε να τις ταξινομούμε στις αντίστοιχες ομάδες τροφίμων (υδατάνθρακας, γαλακτοκομικά κ.ο.κ). Για να οριοθετήσουμε την κάθε κατηγορία χρησιμοποιούμε στεφάνια.

Παραγόμενα:

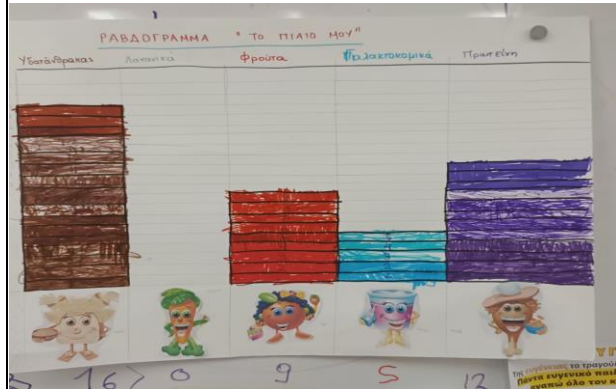




Αφού γνωρίσαμε τις ομάδες τροφίμων, παρατηρούμε το δεκατιανό μας και τις τροφές που φέρνουμε μαζί μας. Το κάθε φαγητό προσπαθούμε να καταλάβουμε σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκει. Για παράδειγμα ένα τόσο έχει ψωμί= υδατάνθρακας, ζαμπον= πρωτεΐνη, τυρί: γαλακτοκομικά. Τα παιδιά καταγράφουν στο ραβδόγραμμα σε ποια κατηγορία ανήκει το φαγητό τους. Από το ραβδόγραμμα παρατηρούμε ότι ο κος Λαχανούλης δεν έχει κανένα σκαλάκι ζωγραφισμένο. Αυτό σημαίνει ότι τα πιάτα των παιδιών δεν περιείχαν λαχανικά. Όταν όμως παρουσιάσαμε «ΤΟ ΠΙΑΤΟ ΜΑΣ» και τι πρέπει να περιέχει είδαμε ότι τα λαχανικά έπρεπε να έχουν το μεγαλύτερο μερίδιο. Τα παιδιά αντιλαμβάνονται ότι την σύγκριση και αρχίζουν να προβληματίζονται.

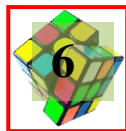
Παραγόμενα





Να συνεργάζονται με τα μέλη της ομάδας τους για την εκτέλεση ενός κοινού σκοπού.

Τίτλος:
Οι ντετέκτιβς μαγειρεύουν



Από το 6^ο εργαστήριο:

Φτιάχνουμε με τα παιδιά ψωμάκι.

Παραγόμενα:







- Να ενεργοποιούνται για ανάληψη δράσεων σε ομάδες.
- Να καλλιεργούν την κριτική τους σκέψη.

Τίτλος:
Οι ντετέκτιβς κατασκευάζουν –
Κριτικός αναστοχασμός



Από το 7^ο εργαστήριο

Κόβουμε εικόνες από το διαδίκτυο και δημιουργούμε ένα σουπλά.

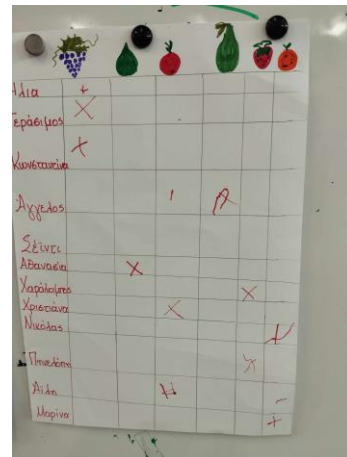
Παραγόμενα:





Έπειτα ρωτάμε τα παιδιά ποιο είναι το αγαπημένο τους φρούτο και στη συνέχεια φτιάχνουμε φρούτα από πηλό.

Παραγόμενα:



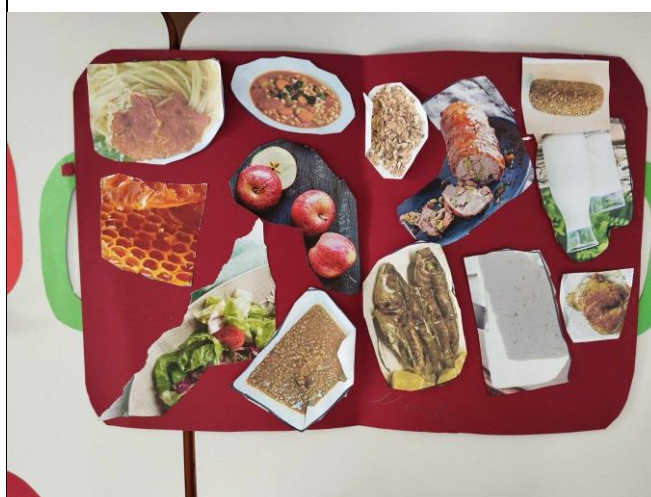
Στην συνέχεια κόβουμε εικόνες από υγιεινές και ανθυγιεινές τροφές και τα παιδιά διαλέγουν ποιες θα έβαζαν στο τσαντάκι τους για δεκατιανό.

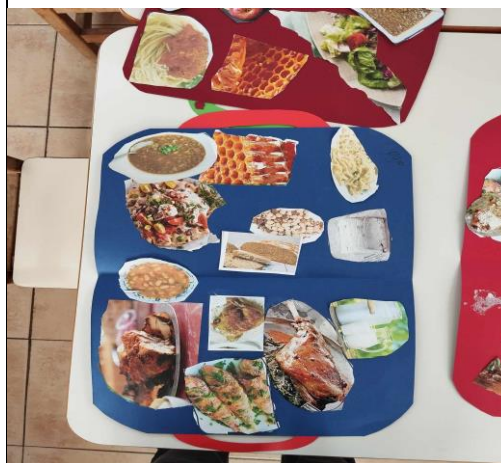


--	--	--



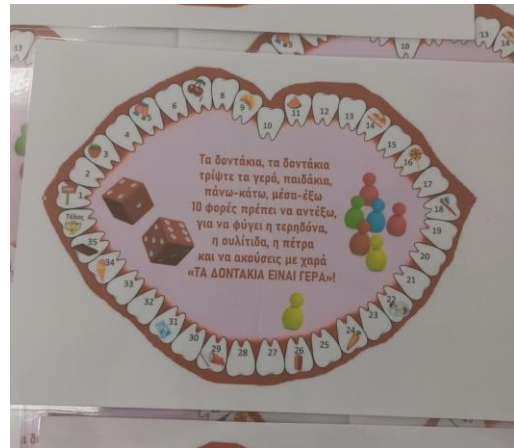
ΓΙΑ ΓΕΜΑ ΓΕΦΟ
ΕΝΙ
ΜΑΓΑΝΟ ΔΥΝΑΤ





Στο τέλος του προγράμματος τα παιδιά πήραν δώρο ένα επιτραπέζιο ψιχνίδι για να παίξουν με τους γονείς τους.





Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις

- VOKI: <https://www.voki.com/site/pickup?scid=19765697&chsm=5359b10552c88230c187cf0209207e7f>
- VOKI: <https://www.voki.com/site/pickup?scid=19807992&chsm=6fdbfa0dd56b24af73275bbc1eb77c56>
- <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>

