



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ



ΘΕΜΑΤΙΚΗ: ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ- ΕΥ ΖΗΝ
ΥΠΟΘΕΜΑΤΙΚΗ: ΥΓΕΙΑ: ΔΙΑΤΡΟΦΗ- ΑΥΤΟΜΕΡΙΜΝΑ

ΤΙΤΛΟΣ «ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΟΥ ΕΓΩ ΦΡΟΝΤΙΖΩ ... ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΟΥ ΕΤΣΙ ΧΤΙΖΩ»

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟΧΕΥΣΗΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ

- Να καλλιεργήσουν οι μαθητές /μαθήτριες τις δεξιότητες του 21ου αιώνα (κριτική σκέψη, επικοινωνία, συνεργασία, δημιουργικότητα)
- Να καλλιεργήσουν τις Δεξιότητες της ζωής (προσαρμοστικότητα, ανθεκτικότητα, υπευθυνότητα, εν συνείδηση και ευαισθησία)

1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

ΤΙΤΛΟΣ «ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ»

- Να ανακαλύψουν και να αναγνωρίσουν τα σαρακοστιανά εδέσματα
- Να ανακαλύψουν τις διατροφικές ομάδες
- Να ξεχωρίζουν τις ομάδες τροφίμων και ποιο τρόφιμο ανήκει σε κάθε ομάδα



Την περίοδο που υλοποιείται το συγκεκριμένο εργαστήριο δεξιοτήτων, στην τάξη μας αναπτύσσονται συζητήσεις για την περίοδο της Σαρακοστής, η οποία πλησιάζει.

Αφορμή λοιπόν, για την εισαγωγή μας στην υγιεινή διατροφή, θα αποτελέσει η συζήτηση μας για τα σαρακοστιανά εδέσματα και φαγητά. Ο πίνακας με τίτλο «Το Τραπέζι της Καθαρής Δευτέρας», του Σπύρου Βασιλείου, εισάγει τους μαθητές τόσο στην θεματική της Σαρακοστής, αλλά δίνει και την ευκαιρία στην εκπαιδευτικό να ανιχνεύσει προγενέστερες γνώσεις των παιδιών, σχετικά με τις ονομασίες των τροφών, αλλά και των κατηγοριών στις οποίες ανήκουν.

Παρακολουθώντας το βίντεο με τίτλο «[Μαθαίνοντας για την Καθαρά Δευτέρα και την Κυρία Σαρακοστή](#)», οι μαθητές ήρθαν σε επαφή με τις διατροφικές συνήθειες της συγκεκριμένης περιόδου, ενώ ταυτόχρονα δίνονται πληροφορίες για τις κατηγορίες των τροφών. Ακολουθεί συζήτηση για την Σαρακοστή και τις διατροφικές της συνήθειες, ενώ η εκπαιδευτικός χρησιμοποιεί ερωτήσεις ανοιχτού τύπου, ώστε να ανιχνεύσει και πάλι πρότερες γνώσεις.



αθαίνοντας για την Καθαρά Δευτέρα και την Κυρία Σαρακοστή.



Αφού οι μαθητές κατανόησαν την διατροφή κατά την περίοδο της Σαρακοστής, προχώρησαν τόσο σε ομαδική, όσο και ατομική δημιουργία της κυρά- Σαρακοστής, μέσω της οποίας έγινε μια πιο λεπτομερής αναφορά στην διατροφική ομάδα των οσπρίων και των ζυμαρικών.

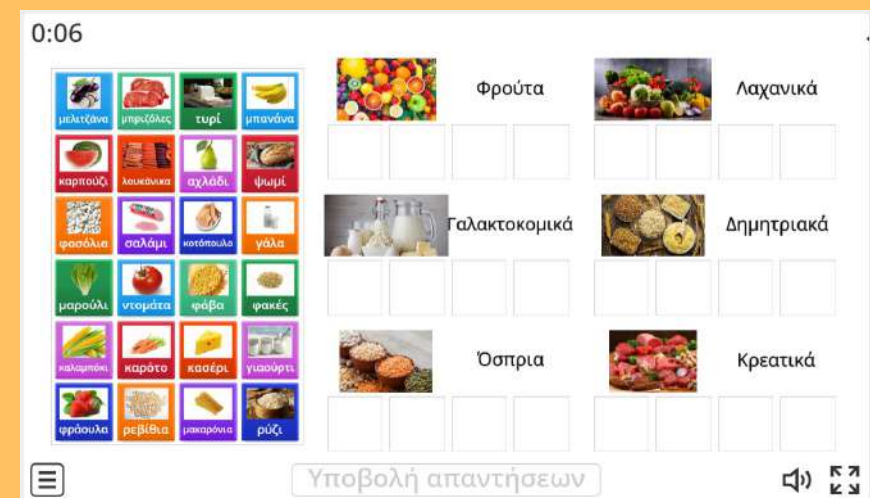
2^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

ΤΙΤΛΟΣ «ΤΡΩΩ ΥΓΙΕΙΝΑ... ΜΕΓΑΛΩΝΩ ΕΓΩ ΣΩΣΤΑ»

- Να μπορούν να αναγνωρίσουν ποιες τροφές είναι θρεπτικές και μας δίνουν ενέργεια
- Να ανακαλύπτουν τα οφέλη (βιταμίνες) των τροφών
- Να μάθουν να αναγνωρίζουν ποιες τροφές να αποφεύγουν



Οι μαθητές με την βοήθεια της εκπαιδευτικού παρακολουθούν το βίντεο με τίτλο «[Ισορροπημένη διατροφή: ομάδες τροφίμων](#)». Με αφορμή το βίντεο, η συζήτηση γίνεται πια πιο αναλυτική σχετικά με τις διατροφικές κατηγορίες. Για την καλύτερη εμπέδωση και κατανόηση, όσων ειπώθηκαν, οι μαθητές παίζουν ένα διαδραστικό [παιχνίδι](#) ομαδοποίησης των τροφών με τη βοήθεια του προτζέκτορα.

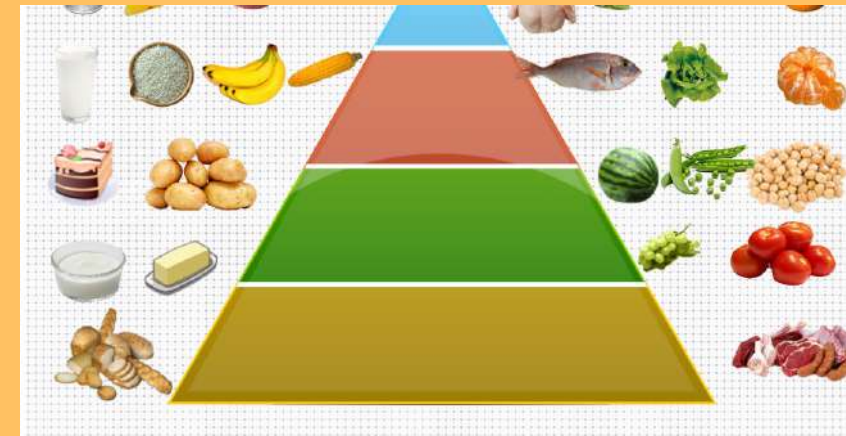
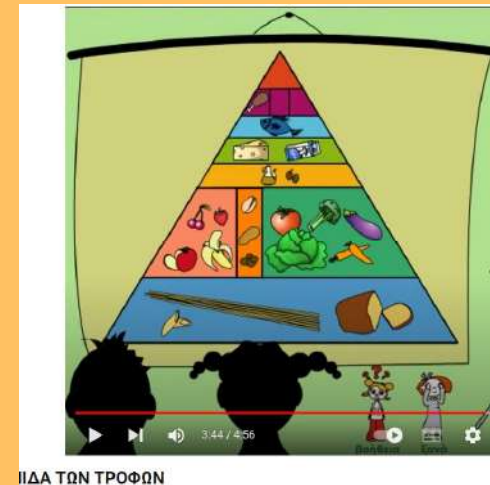


Τέλος, με διαθεματικό τρόπο, έγινε ανατροφοδότηση των γνώσεων σχετικά με την κατηγοριοποίηση των τροφών και στο μάθημα των Αγγλικών, με διασκεδαστικό και παιγνιώδη τρόπο. Η εκπαιδευτικός των Αγγλικών ζήτησε από τα παιδιά να της φέρνουν εναλλάξ, όποιο τρόφιμο ήθελαν από την γωνιά του μπακάλικου, και να το τοποθετούν στα στεφάνια, ανάλογα αν ανήκουν στα φρούτα ή στα λαχανικά, στα ζυμαρικά, κτλπ.



Αφού οι μαθητές γνώρισαν και κατανόησαν τις κατηγορίες των τροφών, στην συνέχεια ήρθαν σε επαφή με την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής, μέσω ενός [βίντεο](#), καθώς είναι σημαντικό να γνωρίζουν ποιες τροφές μπορούμε να καταναλώνουμε, με ποια ποσότητα και ποια συχνότητα. Την γνώση ακολούθησε ένα διαδραστικό, διασκεδαστικό [παιχνίδι](#) από τη σελίδα του Φωτόδεντρου.

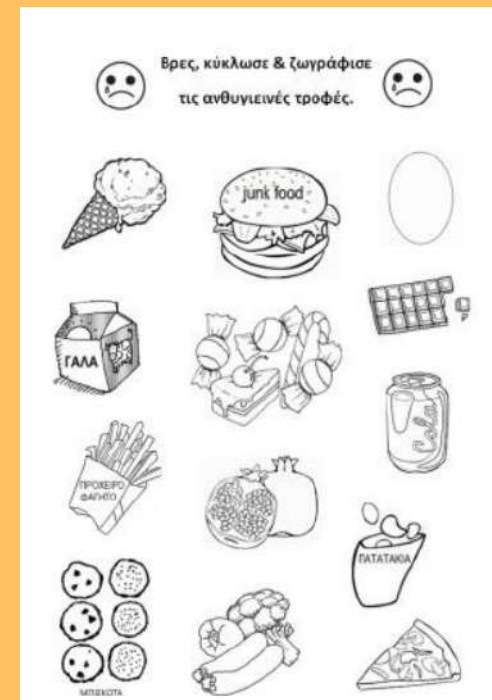
Τέλος, μέσω του προγράμματος «Διατροφή, περιβάλλον και υγεία» του ΚΠΕ Ιεράπετρας, ενημερωθήκαμε για την υγιεινή διατροφή και παρακολουθήσαμε την παρασκευή σνακ και φαγητών με υγιεινά υλικά.



Στη συνέχεια ακολούθησε μια ομαδική δράση, με τη δημιουργία της μεσογειακής πυραμίδας για την τάξης μας.



Για την ολοκλήρωση του συγκεκριμένου εργαστηρίου, οι μαθητές προχώρησαν στην συμπλήρωση των παρακάτω φύλλων εργασίας, ενώ η ημέρα τελείωσε με χορό, μουσική και υγιεινή διατροφή, ακούγοντας και τραγουδώντας το τραγούδι με τίτλο «[Στις σαλάτες λέμε ναι](#)...».

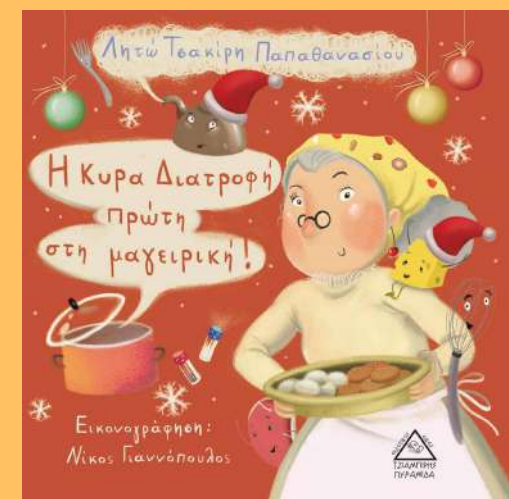


3^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

ΤΙΤΛΟΣ «ΓΕΥΜΑΤΑ ΚΑΝΩ ΠΟΛΛΑ... ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΕΧΩ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ»

- Να μάθουν ότι ο οργανισμός μας χρειάζεται ενέργεια και νερό για να είναι υγιής
- Να μάθουν για τα απαραίτητα γεύματα της ημέρας
- Να επιλέγουν συνειδητά τροφές που προσφέρουν ενέργεια, θρεπτικά συστατικά στον οργανισμό και στην ανάπτυξή τους

Η εκπαιδευτικός μαζί με τους μαθητές, διαβάζουν το βιβλίο με τίτλο «Η κυρά Διατροφή, πρώτη στη μαγειρική» και συζητούν για το περιεχόμενο και τα λεγόμενα του. Στη συνέχεια, οι μαθητές συμπληρώνουν ένα ανοιχτό φύλλο εργασίας, που ανταποκρίνεται στην κατανόηση της ιστορίας και στην ανατροφοδότηση των γνώσεων περί υγιεινής διατροφής. Τέλος, εκπαιδευτικός και μαθητές παρακολουθούν και επεξεργάζονται μια [παρουσίαση](#) του Ερυθρού Σταυρού, το οποίο περιγράφει τις βιταμίνες που περιέχουν οι τροφές, παραδείγματα υγιεινών γευμάτων, αλλά και τη σημαντικότητα του νερού και της σωματικής άσκησης στην καθημερινότητα μας.





Και αφού συλλέξαμε πολλές πληροφορίες για τον υγιεινό τρόπο ζωής, αποφασίσαμε να τον εφαρμόσουμε και να τον κάνουμε συνήθεια στην καθημερινότητά μας. Ξεκινώντας αποφασίσαμε να δοκιμάσουμε και να προσθέσουμε στην καθημερινή μας διατροφή τους ξηρούς καρπούς.



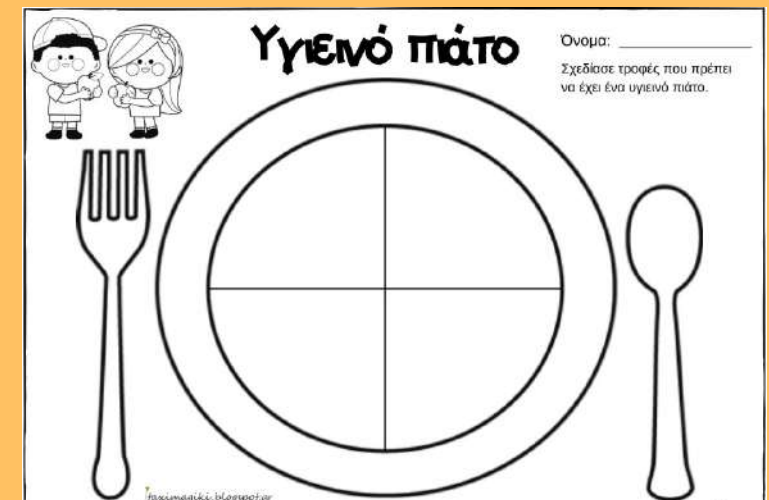
Συνάμα και έπειτα από συζήτηση, αποφασίσαμε να καταγράψουμε τα γεύματα μας, για μια εβδομάδα. Πόσα από αυτά θα είναι υγιεινά; Ακολουθούμε τις συμβουλές της κυρά Διατροφής; Η χαρά μας ήταν απερίγραπτη, όταν μετά το πέραςμα μιας εβδομάδας, αντιληφθήκαμε, ότι τα γεύματα μας, δεκατιανό και μεσημεριανό, ήταν απόλυτα υγιεινά. Φυσικά από την καθημερινότητα μας, δεν έλειπαν οι ομαδικές φρουτοσαλάτες, με φρούτα που είχαμε και καθαρίζαμε στο σχολείο, αλλά και οι υγιεινοί γευστικοί χυμοί, που άλλοτε στύβαμε τα φρούτα μας, ενώ άλλοτε αγοράζαμε, προσέχοντας να είναι φρέσκοι και χωρίς πολλά συντηρητικά.

Η δίκη μας οχληρή διατροφή	
Γιούργος	✓
Ευφραντία	✓
Αγγελική	✓
Χριστός Κ.	
Χριστός Β.	✓
Ελισάβετ	✓
Ιωάννα	✓
Αριά	✓
Ανδριανός	✓
Αγγελος Α.	✓
Μαρία Α.	✓
Αναστασία	✓
Αννα	✓
Μαργίτα	✓
Σωτήρης	✓
Μαρία Β.	✓
Κυρία Αθανά	✓
Κυρία Ντούα	✓





Το συγκεκριμένο εργαστήριο ολοκληρώθηκε με την ατομική κατασκευή της "βαλίτσας της υγιεινής διατροφής", αλλά και του ανοιχτού φύλλου εργασίας.



4^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

«ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ ΜΕ ΚΙΝΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ»

- Να μάθουν τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας
- Να «χτίζουν» σωστά το σώμα τους, συνδυάζοντας υγιεινή διατροφή και άθληση

Στο συγκεκριμένο εργαστήριο οι μαθητές έρχονται σε επαφή με την έννοια της σωματικής δραστηριότητας, καθώς και την σημασία της άθλησης για την υγεία μας. Συνοδοιπόρος σε αυτή την δράση ήταν και το Ευρωπαϊκό πρόγραμμα «Mission X- Εκπαιδεύσου σαν αστροναύτης», μέσω του οποίου οι μαθητές, ακολούθησαν σωματικές ασκήσεις και προπονήθηκαν σαν αστροναύτες.







Έπειτα εκπαιδευτικός και μαθητές παρακολούθησαν ένα [βίντεο](#) για τα διάφορα αθλήματα και τα είδη γυμναστικής. Αφού συζήτησαν για το ποιο άθλημα αρέσει στον καθένα και γιατί, οι μαθητές συμπλήρωσαν ένα φύλλο εργασίας με την αγαπημένο τους σωματική ή αθλητική δραστηριότητα.



5^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

«ΑΘΛΗΣΟΥ ΚΑΙ ΕΣΥ ΓΙΑ ΈΝΑ ΔΥΝΑΤΟ ΚΟΡΜΙ»

- Να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους αναφορικά με την άθληση
- Να συντονίσουν το σώμα τους κατά τη διάρκεια της κίνησης
- Να διασκεδάσουν

Στο συγκεκριμένο εργαστήριο μαθητές και εκπαιδευτικός, επισκέφθηκαν τον χώρο γυμναστικής των μαθητών του Δημοτικού. Εκεί, η κυρία Κατερίνα, η εκπαιδευτικός της γυμναστικής, ενημέρωσε τα παιδιά για την σημασία της άθλησης, για το πως μπορούμε να παραμένουμε δυνατοί και υγιείς, μέσω της σωματικής άσκησης και περιέγραψε κάποια από τα αθλήματα που πραγματοποιούνται κατά τη διάρκεια του μαθήματος της. Φυσικά στο τέλος δεν έλειψε και ένα παιχνίδι σωματικής άσκησης, τα αγαπημένα μας «αγαλματάκια».



Σε ευχαριστούμε κυρία Κατερίνα!



6^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

«ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΝΤΑΣ ΤΗ ΜΕΛΙΣΣΑ»

- Να αξιοποιήσουν τις γνώσεις τους αναφορικά με τον υγιεινό τρόπο ζωής
- Να συνεργαστούν με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας
- Να εξασκηθούν στον προγραμματισμό



Οι μαθητές κλήθηκαν να βοηθήσουν τη μελισσούλα, να ακολουθήσει τον δρόμο για έναν υγιεινό τρόπο ζωής.

Στόχος η Beebot να περάσει, μόνο, επάνω από τις εικόνες που δείχνουν ένα υγιεινό γεύμα ή ένα άθλημα ή μια σωματική άσκηση. Στο τέλος του δρόμου, υπήρχε ένα αστέρι, το οποίο έδειχνε στη μελισσούλα ότι τα έχει καταφέρει.

7^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

«ΔΙΑΒΑΣΕ ΚΑΙ ΕΣΥ ΓΙΑ ΜΙΑ ΖΩΗ ΥΓΙΕΙΝΗ»

Στην τελευταία αυτή δράση οι μαθητές, με την βοήθεια της εκπαιδευτικού, δημιουργούν το βιβλίο της τάξης, με όλους τους τρόπους μια ζωής με υγεία και ευεξία, μέσω της εφαρμογής Storyjumper.

Έπειτα συμπληρώνουν και το φύλλο αξιολόγησης του εργαστηρίου δεξιοτήτων.