

ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΑΓΙΟΥ ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ



Θεματικός Κύκλος:

ΕΥ ΖΗΝ

Επιμέρους Θεματική Ενότητα/ Υποενότητα :

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Τίτλος Προγράμματος:

ΥΓΙΗ ΠΑΙΔΙΑ, ΥΓΙΗΣ ΠΛΑΝΗΤΗΣ

Στόχοι Σχεδίου Δράσης

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης» αποτελεί μία πρόταση που στοχεύει στη σύνδεση των διατροφικών συνηθειών με τη προστασία του περιβάλλοντος. Μέσα από μία σειρά 7 εργαστηρίων, οι μαθητές/τριες πληροφορούνται για τα είδη των τροφών και τις θρεπτικές τους αξίες βάσει της μεσογειακής διατροφής, συνδυάζοντας τα στοιχεία αυτά με τη βιωσιμότητα του περιβάλλοντος, με στόχο να υιοθετήσουν διατροφικές συνήθειες υγιεινές και περιβαλλοντικά ορθές, οι οποίες θα συνδέονται με τη μεσογειακή διατροφή.

Στοχευόμενες δεξιότητες

Δεξιότητες μάθησης (1^{ος} κύκλος)

Δημιουργικότητα, Επικοινωνία, Κριτική σκέψη, Συνεργασία

Δεξιότητες Ζωής (2^{ος} κύκλος)

Αυτομέριμνα, Ενσυναίσθηση και ευαισθησία, Κοινωνικές Δεξιότητες, Πρωτοβουλία, Υπευθυνότητα

Δεξιότητες τεχνολογίας και επιστήμης (3^{ος} κύκλος)

Δεξιότητες ανάλυσης και παραγωγής περιεχομένου σε έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα

Δεξιότητες του νου (4^{ος} κύκλος)

Επίλυση προβλημάτων, Κατασκευές, Πλάγια σκέψη

Σύνδεση με το Π.Σ:

Καλλιέργεια θετικών στάσεων, κατάκτηση της γνώσης μέσω της αλληλεπίδρασης με το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον, ανάδειξη της προσωπικότητας κάθε παιδιού, σύνδεση και συνεργασία με οικογένεια, ποικιλία διδακτικών προσεγγίσεων, χρήση διαφορετικών μεθόδων αναπαράστασης, σύνδεση με γνωστικά αντικείμενα (Μελέτη Περιβάλλοντος, Γεωγραφία, Γλώσσα, Μαθηματικά, Φυσική, Εικαστικά,



	Φυσική Αγωγή).
Ακολουθία εργαστηρίων	
Εργαστήριο 1	<p>1^η δραστηριότητα: Ετοιμασία ταξιδιού-καταγραφή διατροφικών συνηθειών Δραστηριότητα εισαγωγής των μαθητών/τριών στο θέμα του προγράμματος και προετοιμασία για το ταξίδι στη διατροφή, με την παρουσίαση βασικών εργαλείων του προγράμματος (κοσμικό διατροφικό ρολόι, εισιτήρια, αξιολόγηση της δραστηριότητας). Προσέγγιση της έννοιας της τροφής ως πηγή ενέργειας και αποτύπωση των αγαπημένων φαγητών των παιδιών. Στην αρχή κάθε νέας δραστηριότητας-«ταξιδιού» οι μαθητές χρησιμοποιούν το εισιτήριό τους, ενώ στο τέλος δημιουργούν ένα σουβενίρ που μεταφέρουν στο σπίτι και το οποίο λειτουργεί τόσο ως εργαλείο αξιολόγησης για τη δραστηριότητα, όσο και ως το μέσο μεταφοράς της νέας γνώσης στο οικογενειακό πλαίσιο. Σε όλη τη διάρκεια του προγράμματος ο εκπαιδευτικός υπενθυμίζει στους/στις μαθητές/τριες το διατροφικό κοσμικό ρολόι στο οποίο και ανατρέχουν.</p> <p>Τα καύσιμά μας. Κινητικό παιχνίδι: Καλούμε τα παιδιά να κινηθούν στον χώρο με συνοδεία κρουστού. Εναλλάσσουμε αργούς και γρήγορους ρυθμούς με παραγγέλματα που παραπέμπουν στην ενέργεια που μας δίνει το φαγητό. Π.χ. «περπατάμε αργά, είμαστε νηστικοί», «περπατάμε γρήγορα, έχουμε φάει καλό πρωινό». Εναλλάσσουμε μιμήσεις, π.χ. «τρώμε, σκουπίζουμε το στόμα μας, βαρυστομαχιάζουμε» κ.ο.κ. Στον κύκλο συζητάμε: από πού παίρνουν ενέργεια ο άνθρωπος, τα ζώα και τα φυτά; Είναι απαραίτητο να τρώμε σωστά για να έχουμε «καύσιμα», για να λειτουργήσουμε. Με ποια μονάδα μετράμε την ενέργεια που μας χαρίζουν οι τροφές;</p> <p>Το αγαπημένο μου φαγητό. Κίνηση και ζωγραφική. Οι μαθητές ζωγραφίζουν σε ένα χαρτί το αγαπημένο τους φαγητό και το κρεμάνε στα ρούχα τους με ένα μανταλάκι. Στέκονται ακίνητοι σε τυχαία διάταξη. Ξεκινά το τραγούδι «Το ρομαντικό γεύμα». Όταν η μουσική ξεκινά, οι μαθητές κινούνται στον χώρο. Όταν σταματά, ακινητοποιούνται και σηκώνουν τη ζωγραφιά τους ψηλά. Δείχνουμε τυχαία έναν μαθητή ή τον αγγίζουμε και λέει δυνατά το φαγητό που ζωγράφισε. Επαναλαμβάνουμε ώσπου να πουν όλοι. Συζητάμε στον κύκλο. Ποιος θυμάται το αγαπημένο φαγητό ενός συμμαθητή του;</p> <p>Γεύμα στον τοίχο. Ζωγραφική και συζήτηση: Καλούμε τα παιδιά να φανταστούν ότι τα προσκάλεσαν στο παλάτι του «Βρέχει το Αγαπημένο μου Φαγητό!». Κλείνουν τα μάτια και το στόμα. Αφηγούμαστε την αντίστοιχη ιστορία. Πώς πέρασαν τα παιδιά σ' αυτό το παλάτι; Τι ζήτησαν για το κάθε τους γεύμα; Ας τα θυμηθούμε. Μοιράζουμε από ένα χάρτινο πιάτο σε κάθε μαθητή και μαρκαδόρους και ζητάμε να ζωγραφίσουν το πρωινό που ζήτησαν στο μαγικό παλάτι. Σημειώνουμε πάνω στο πιάτο το όνομα και ποιο φαγητό ζωγράφισε. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία για το μεσημεριανό και το βραδινό. Κολλάμε στον τοίχο τα πιάτα τους ανά γεύμα. Ποιο είναι το πιο δημοφιλές πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό; Σε τρία διαφορετικά πιάτα ζωγραφίζουμε εμείς και γράφουμε τα τρία δημοφιλέστερα πιάτα ανά γεύμα και τα αναρτάτε στον τοίχο. Ανακαλούμε το παλάτι του «Βρέχει το Αγαπημένο μου Φαγητό!» Ευτυχώς που δεν υπάρχει. Τι θα συνέβαινε αν υπήρχε και ζούσαμε εκεί; Τι θα συνέβαινε αν τα είχαμε όλα</p>



ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

έτοιμα και σε αφθονία; Μήπως γι' αυτό ο βασιλιάς είχε μείνει φτωχός; Εξηγούμε στους μαθητές ότι θα κάνετε ένα ταξίδι στη Χώρα της Διατροφής. Τα εισιτήρια για όλους είναι έτοιμα! Αναρτάμε στον τοίχο το Διατροφικό Κοσμικό Ρολόι. Είναι ο χάρτης μας για το ταξίδι. Τον παρατηρούμε. Από την επόμενη φορά ξεκινάει το ταξίδι. Στην αρχή κάθε δραστηριότητας θα μοιράζουμε τα εισιτήρια και θα τα τρυπάμε με έναν διακορευτή. Στο τέλος του εργαστηρίου-ταξιδιού τα παιδιά παίρνουν στη βαλίτσα τους λέξεις κλειδιά από τις βασικές έννοιες της κάθε δραστηριότητας και ετοιμάζουν ένα σουβενίρ για το σπίτι.

2^η δραστηριότητα: Γύρος του κόσμου, το οικολογικό αποτύπωμα της διατροφής μας

Μέσω της αφήγησης μίας ιστορίας και την προβολή βίντεο, παρουσιάζεται η διαδικασία παραγωγής της τροφής και προσεγγίζεται η έννοια του οικολογικού αποτυπώματος (φυσικοί πόροι που αξιοποιήθηκαν για την παραγωγή της τροφής, και οι ρύποι από τη διαδικασία παραγωγής της).

Το οικολογικό αποτύπωμα της τροφής μας. Παιχνίδι ρόλων.

Σήμερα ξεκινάμε το ταξίδι μας με έναν μικρό γύρο του κόσμου! Μοιράζουμε και τρυπάμε τα εισιτήρια. Δείχνουμε εικόνες και αφηγούμαστε παραμύθια για ψαράδες και γεωργούς. Απλώνουμε τα δυο πανιά, μπλε για τη θάλασσα, καφέ για τη στεριά. Εκφωνούμε τροφές (μπαρμπούνι, παντζάρι, μήλο, κ.ο.κ.). Τα παιδιά πρέπει να σταθούν στο σωστό πανί. Ζωγραφίζουμε με τους μαθητές σε δυο χαρτιά του μέτρου τη θάλασσα με τα ψάρια, τα θαλασσινά και τον θεό Ποσειδώνα και τη στεριά με τα φυτά, τα ζώα και τη θεά Δήμητρα.

Χρησιμοποιούμε και τις εικόνες ψαριών, φρούτων, λαχανικών και δημητριακών που έχουμε φέρει για κολλάζ. Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες: Γεωργοί και Ψαράδες. Απλώνουμε το χαρτί του μέτρου με τη στεριά μπροστά στη μία ομάδα και αυτό με τη θάλασσα στη δεύτερη. Οι πρώτοι κάνουν ότι σπέρνουν το χωράφι. Οι δεύτεροι ότι ψαρεύουν. Αφηγούμαστε: «Τι ευτυχισμένοι που είναι οι γεωργοί και οι ψαράδες! Νόστιμα ψάρια ψαρεύουν οι ψαράδες. Λαχταριστά φρούτα, λαχανικά και στάρια καλλιεργούν οι γεωργοί. Ουπς! Ποιος βρώμισε το χώμα με φάρμακα; Ποιος έριξε στη θάλασσα σκουπίδια και πετρέλαιο; Ποιος έβαλε χημικά στα φυτά για να μεγαλώσουν γρήγορα; Όταν βρέχει αυτά ξεπλένονται στη θάλασσα. Πάνε και τα ψάρια, κατάπιαν τα δηλητήρια. Πάει η ψαριά μας! Γρήγορα να καθαρίσουμε το χώμα και τη θάλασσα!» Δείχνουμε την υδρόγειο σφαίρα της τάξης. Παρατηρούμε τις θάλασσες και τις στεριές. Από εκεί παίρνουμε το φαγητό μας. Τι θα γινόταν αν βρομίζαμε το νερό και το χώμα της Γης; Τι θα συνέβαινε στην τροφή μας; Πού θα κατέληγε αυτή η «βρωμιά»;

Πώς έγινα πιλάφι!

Σε ποιον αρέσει το πιλάφι; Εμφανίζουμε το σακουλάκι με το ρύζι. Ανήκει στην οικογένεια που τη λένε «δημητριακά», από τη θεά Δήμητρα. Ας ακούσουμε την ιστορία του. Τι παράπονα έχει ο κόκκος του ρυζιού από τους ανθρώπους κι από εσάς; Μετά και από τα προηγούμενα παιχνίδια τα παιδιά θα εντοπίσουν τα προβλήματα: ρύπανση εδάφους και νερού, καυσαέρια από τα εργοστάσια και τις μεταφορές, σκουπίδια από όλο τον κύκλο ζωής του προϊόντος. Τι μπορούμε να κάνουμε; Να μη βάζουμε πολλά φάρμακα όταν καλλιεργούμε, να μη σπαταλάμε το νερό στο χωράφι, να μην τρώμε τροφές που ταξιδεύουν από πολύ μακριά, να μην πετάμε φαγητό. Κλείνουμε το ταξίδι μας ευχαριστώντας τη θεά Δήμητρα, αλλά και τον θεό της θάλασσας, τον Ποσειδώνα, που μας χαρίζουν όλες τις τροφές από τη στεριά και τη θάλασσα. Υποσχόμαστε να μην κάνουμε τους θεούς να θυμώνουν. Θα σεβόμαστε τα δώρα τους.



ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

<p>Εργαστήριο 2</p>	<p>3^η δραστηριότητα: Γύρος της Μεσογείου, μεσογειακή διατροφή</p> <p>Με αφετηρία την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής παρουσιάζεται στα παιδιά η σύνδεση της μεσογειακής διατροφής με την περιβαλλοντική επιβάρυνση που προκαλούν οι τροφές που καταναλώνουμε. Η σύνδεση των δύο απεικονίζει και τη βασική ιδέα του προγράμματος· η μεσογειακή διατροφή είναι καλή και για το περιβάλλον.</p> <p>Ο χορός των μπιζελιών. Κινητικό.</p> <p>Μοιράζουμε στα παιδιά μία λωρίδα γκοφρέ χαρτιού. Με συνοδεία του τραγουδιού «Ο Χορός των Μπιζελιών», οι μαθητές κινούνται εμπνεόμενοι από τους στίχους και αξιοποιούν κατάλληλα το γκοφρέ. Στον κύκλο συζητάμε: ποια λαχανικά ήταν καλεσμένα στον χορό; Ποιος τα έχει δοκιμάσει; Του αρέσουν; Τα αναγνωρίζουν στους πάγκους της λαϊκής αγοράς; Στο μπιστόνι; Λαχανοσυλλέκτες.</p> <p>Αναποδογυρίζοντας μια πυραμίδα. Κατασκευή και συζήτηση.</p> <p>Εξηγούμε πώς είναι καλή για την υγεία μας και για το περιβάλλον. Οι τροφές που πρέπει να τρώμε πιο συχνά είναι παράλληλα και αυτές που επιβαρύνουν λιγότερο τον πλανήτη. Εξηγούμε ότι τα παιδιά στην ηλικία τους πρέπει να τρώνε 2-3 μερίδες κρέας την εβδομάδα. Κατασκευάζουμε με κολλάζ μία δισδιάστατη πυραμίδα παιδικής μεσογειακής διατροφής. Φτιάχνουμε το δικό μας τραγούδι για τη σωστή διατροφή για το περιβάλλον και την υγεία μας, αλλάζοντας τους στίχους σε ένα γνωστό τραγούδι.</p>
<p>Εργαστήριο 3</p>	<p>4^η δραστηριότητα: Στη Χώρα του Πρωινού: γαλακτοκομικά και δημητριακά</p> <p>Δραστηριότητα που εστιάζει στα γαλακτοκομικά και στα δημητριακά, και στη «ανάγνωση» από τα παιδιά των ετικετών προϊόντων για να αντιληφθούν τη θρεπτική αξία όσων επιλέγουν να καταναλώνουν. Η δομή της δραστηριότητας περιλαμβάνει καταγραφή του πρωινού που τρώνε οι μαθητές και αξιολόγησή του από πλευράς υγείας.</p> <p>Καταγραφή προτιμήσεων. Κατασκευή κολλάζ.</p> <p>Τα παιδιά έχουν καταγράψει στο Φύλλο εργασίας, με τη βοήθεια των γονιών τους, τα γεύματα μιας ημέρας. Σχολιάζουμε με τους μαθητές σας τα ημερολόγια του πρωινού τους. Τι τρώνε τα περισσότερα παιδιά για πρωινό;</p> <p>Ο βασιλιάς της ζάχαρης. Παιχνίδι καυτής πατάτας.</p> <p>Εξηγούμε στα παιδιά ότι όταν οι τροφές περιέχουν πολλή ζάχαρη και πολύ αλάτι αυξάνεται το βάρος μας περισσότερο από το κανονικό, χαλάνε τα δόντια μας και νιώθουμε πιο κουρασμένοι. Επίσης αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι άλλες τροφές, που κάνουν καλό στην υγεία, στην ανάπτυξη, να φαίνονται άνοστες και να τις αποφεύγουμε. Τοποθετούμε στο πάτωμα δυο πανιά διαφορετικού χρώματος. Το ένα αντιστοιχεί στις τροφές με πολλή ζάχαρη και το άλλο στις τροφές με λίγη ζάχαρη. Βάζουμε φωτογραφίες τροφών αναποδογυρισμένες στο πάτωμα και κάνετε έναν κύκλο με τους μαθητές γύρω τους. Η μουσική ξεκινά. Τα παιδιά περνούν τη ζωγραφιά του Βασιλιά της Ζάχαρης από χέρι σε χέρι. Όταν η μουσική σταματήσει, όποιος έχει τον Βασιλιά της Ζάχαρης σηκώνεται από τον κύκλο και διαλέγει μία εικόνα από το πάτωμα. Διαλέγει σε ποιο από τα δυο πανιά θα την τοποθετήσει.</p>
<p>Εργαστήριο 4</p>	<p>5^η δραστηριότητα: Στη Χώρα του Δεκατιανού: υγιεινό κολατσιό</p>



ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Οργάνωση ενός ομαδικού κολατσιού, όπου κάθε παιδί θα έχει επιλέξει να φέρει κολατσιού από το σπίτι, ή το κυλικείο του σχολείου. Για κάθε ένα από αυτά, πριν την κατανάλωσή τους, θα συζητηθεί το οικολογικό τους αποτύπωμα, ενώ κατά τη διάρκεια της συζήτησης θα μπορούν να καταναλώνουν υγιεινά σνακς που θα έχει φέρει ο/η εκπαιδευτικός. Έμφαση θα δοθεί στο σπιτικό κολατσιό έναντι του έτοιμου, και στη σημασία των μικρών και συχνών γευμάτων. Επιπρόσθετα, θα συζητηθούν ο τρόπος διαχείρισης των απορριμμάτων και του περισσέυματος φαγητού.

Κολατίζοντας μαζί. Γιορτινό κολατσιό στην τάξη, μουσική, στατιστικά, καταιγισμός ιδεών.

Έχουμε συμφωνήσει από πριν με τους μαθητές να φάμε το κολατσιό μας όλοι μαζί στην τάξη. Παρουσιάζει ο καθένας αυτό που έφερε από το σπίτι. Δεν το τρώμε ακόμη. Κάνουμε απλές κατηγοριοποιήσεις του κολατσιού (φρούτα, συσκευασμένες τροφές, κλπ.). Τι φέραμε να πιούμε; Νερό, αναψυκτικό, χυμό, σοκολατούχο γάλα; Φτιάχνουμε έναν απλό πίνακα με «στατιστικά» ως εξής: Μία στήλη με ονόματα των παιδιών, μία με φωτογραφία ή σκίτσο από το κολατσιό που έφεραν, μία με το ρόφημα και μία στήλη που δηλώνει ποιος ετοίμασε το κολατσιό. Συζητάμε γιατί είναι καλύτερο να φέρνουμε φαγητό που ετοιμάστηκε στο σπίτι, παρά κάτι αγοραστό. Συνοψίζουμε τον χρυσό κανόνα: όσο λιγότερο επεξεργασμένη και βιομηχανοποιημένη είναι η τροφή μας, τόσο καλύτερη για την υγεία μας και το περιβάλλον. Εμφανίζουμε την μπανάνα που έχουμε φέρει. Ποιος άλλος έχει φέρει μπανάνα; Από πού είναι; Η δική σας τουλάχιστον δεν είναι από την Κρήτη, αλλά εισαγόμενη, από την Αφρική ή τη Λατινική Αμερική. Αφηγούμαστε την ιστορία της μπανάνας και τις χιλιομετρικές αποστάσεις για να μετρήσουμε τα τροφοχιλιόμετρα της μπανάνας. Στην υδρόγειο σφαίρα βρίσκουμε τη χώρα προέλευσης της μπανάνας. Με μια κλωστή «μετράμε» την απόσταση ως την Ελλάδα. Έτσι οπτικοποιούμε με απλό τρόπο τα τροφοχιλιόμετρα. Κάνουμε καταιγισμό ιδεών πώς θα μπορούσαμε να βελτιώσουμε τις επιλογές μας, ώστε το κολατσιό μας να είναι πιο υγιεινό και να έχει μικρότερο οικολογικό αποτύπωμα. Τρώμε το κολατσιό μας, κερνάμε ο ένας τον άλλον, ακούμε μουσική, τραγουδάμε. Διαχωρίζουμε τα σκουπίδια από τις συσκευασίες, τα τοποθετούμε στα αντίστοιχα κουτιά και τα ανακυκλώνουμε, αφού προηγουμένως βεβαιωθούμε ότι οι συσκευασίες είναι καθαρές. Κρατάμε τα κουτιά στην τάξη και καθιερώνουμε τη συνήθεια του διαχωρισμού υλικών και της ανακύκλωσης. Περίσσεψε φαγητό; Τι μπορεί να φυλαχθεί για να φαγωθεί αργότερα; Θυμόμαστε ότι δεν πετάμε φαγητό.

Εργαστήριο 5

6^η δραστηριότητα: Στη Χώρα του Μεσημεριανού: ψάρι και σαλάτα

Μέσα από ένα παιχνίδι ρόλων, θα στηθεί η αλυσίδα «από την παραγωγή στην κατανάλωση», με την αναπαράσταση ενός εστιατορίου και την υπογράμμιση της υπεύθυνης κατανάλωσης, βάσει του μεγέθους των ψαριών και της εποχής. Συνδυαστικά, επανέρχεται το θέμα των λαχανικών, και συγκεκριμένα η κατανάλωση βάσει της εποχικότητας και της τοπικότητάς τους και το χαμηλό οικολογικό αποτύπωμα που αυτά έχουν.

Τα κάναμε σαλάτα. Συζήτηση, καλλιτεχνικά.

Ανακαλούμε με τους μαθητές μας τη θέση των λαχανικών στην πυραμίδα διατροφής. Ο καθένας ζωγραφίζει και κόβει το αγαπημένο του λαχανικό/σαλατικό. Οι μαθητές συνδυάζουν τις ζωγραφιές τους για να φτιάξουν νόστιμες σαλάτες που σερβίρουν στο πιάτο. Στη συνέχεια όλη η τάξη



ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

βραβεύει την πιο νόστιμη σαλάτα, την πιο υγιεινή και την πιο πολύχρωμη!

Ψαρόσουπα. Παιχνίδι ρόλων. Επιστρέφουμε στην πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής. Πού βρίσκονται τα ψάρια σε σχέση με το κρέας; Γιατί μας είναι απαραίτητα; Χωρίζουμε τα παιδιά σε ομάδες και μοιράζουμε τις κομμένες καρτέλες ρόλων. Στήνουμε μαζί τους το σκηνικό στην τάξη. Μία γωνιά, ορίζεται ως θάλασσα, μία ως κουζίνα και μία ως ταβέρνα. Οι μαθητές παίρνουν θέσεις ανάλογα με το ρόλο τους και το παιχνίδι ξεκινάει. Είναι Ιούνιος! Πετάμε όλα τα ψάρια της ημέρας στη θάλασσα και καλούμε τους ψαράδες να ψαρέψουν χωρίς να τους δώσετε καμία άλλη οδηγία. Κάποια στιγμή, παρεμβαίνει ο λιμενικός και ελέγχει, ενδεικτικά, τις ψαριές των ψαράδων. Όσα ψάρια δεν έχουν το επιτρεπόμενο μέγεθος τα επιστρέφουμε στη θάλασσα. Στη συνέχεια ο εστιάτορας διαλέγει κάποια ψάρια βάσει της συνήθους ζήτησης και των τιμών. Ο εστιάτορας τα παραδίδει στον μάγειρα, ο οποίος γκρινιάζει γιατί κάποια είναι πιο μελάς στο μαγείρεμα. Έρχεται η σειρά των πελατών και του σερβιτόρου. Άλλοι θέλουν γόνο για τα παιδιά τους, άλλοι μεγάλο ψάρι χωρίς κόκαλα κ.ο.κ. Τα αφήνουμε λίγο να παίξουν. Περνάει ο εθελοντής του WWF, ο οποίος κολλάει στο εστιατόριο την αφίσα, όπου αναγράφεται το ελάχιστο επιτρεπόμενο για αλιεία μέγεθος κάθε ψαριού. Θα τη βρείτε εδώ: <http://www.wwf.gr/images/pdfs/FishTips56X100.pdf>. Με το χαρακάκι τους τα παιδιά ελέγχουν αν τα ψάρια που παρήγγειλαν είναι στο σωστό μέγεθος. Αν δεν είναι, αλλάζουμε την παραγγελία.

Εργαστήριο 6

7^η δραστηριότητα: Στη Χώρα του Απογευματινού: άσκηση και αναπλήρωση ενέργειας

Αναφορά στη σωματική άσκηση, στα οφέλη της για την υγεία και στην ενυδάτωση του οργανισμού μέσω της λήψης επαρκούς ποσότητας νερού, ή τροφών που το περιέχουν. Η κατανάλωση νερού συνδέεται με τα εμφιαλωμένα μπουκάλια, πολλά εκ των οποίων καταλήγουν στη θάλασσα, ενώ μέσα από το οικολογικό αποτύπωμα του εμφιαλωμένου νερού αποφασίζεται από την ομάδα ο κατάλληλος τρόπος πόσης του νερού (με τη χρήση ποτηριού, ή παγουριού).

Απόγευμα δράσης και απόλαυσης - Νους υγιής εν σώματι υγιές. Κινητικό παιχνίδι, καταγραφή ιδεών.

Το ταξίδι αυτό ξεκινά με παιχνίδι στην αυλή. Καλούμε τους μαθητές να παίξουν για 10-15 λεπτά ένα έντονα κινητικό παιχνίδι, μπάλα, μπάλα, σκυταλοδρομίες κλπ. Μόλις σφυρίζουμε τη λήξη του, τους συγκεντρώνουμε και ρωτάμε αν πεινάνε ή διψάνε και τι ακριβώς ...ορέγονται περισσότερο. Τους αφήνουμε να πιούν νερό και τους κερνάμε σταφίδες. Οι μαθητές ζωγραφίζουν τη φυσική δραστηριότητα που κάνουν εκτός σχολείου και το σνακ που τρώνε αμέσως μετά. Ζητάμε από τους μαθητές να σταθούν σε κύκλο. Επιλέγουμε τυχαία κάποιον μαθητή και ζητάμε να πει ποιο σνακ είχε σημειώσει στο δεύτερο χαρτάκι. Αν κάποιος είχε γράψει το ίδιο σνακ, αλλάζει θέση μαζί του. Έτσι μπορούμε εύκολα να παρατηρήσουμε ποια είναι τα αγαπημένα σνακ. Τώρα ζητάμε από τους μαθητές να χωριστούν σε δύο ομάδες ανάλογα με το αν προτιμούν/ τρώνε σνακ που αγόρασαν έτοιμα απέξω ή που τα ετοίμασαν οι γονείς τους στο σπίτι. Παίζουμε τη διελκυστίνδα: τους δίνουμε ένα σχοινί και κάθε μία από τις δύο ομάδες που έχουν σχηματιστεί τραβάει το σχοινί προς το μέρος της προσπαθώντας να παρασύρει την άλλη ομάδα.

Ένας ουρακοτάγκος στο μπισκότο μας. Βίντεο.

Παρακολουθούμε το βίντεο με τον ουρακοτάγκο. Ψάχνουμε μαζί με τα παιδιά τον κρυμμένο ουρακοτάγκο σε 2-3 σνακ. Τα παιδιά αναλαμβάνουν να



ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Εργαστήριο 7

ζητήσουν από τους γονείς τους να αποφεύγουν αυτές τις τροφές.

8^ο δραστηριότητα: Στη Χώρα του Βραδινού: το κρέας

Με τη χρήση της πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής υπενθυμίζεται στους/στις μαθητές/τριες η διατροφική αξία του κρέατος και η ποσότητα που πρέπει να καταναλώνεται εβδομαδιαία, καταλήγοντας να εξετάζεται το οικολογικό αποτύπωμα του κρέατος μέσα από την παρακολούθηση ενός βίντεο, και οι επιπτώσεις της υπερκατανάλωσης αυτού στο περιβάλλον.

Κρυφτό με το κρέας. Συζήτηση.

Ξεκινάμε ρωτώντας τους μαθητές τι έφαγαν για βραδινό. Ποια παιδιά έφαγαν κρέας; Τώρα ονομάζουμε ορισμένα φαγητά. Αν έχουν κρέας, τα παιδιά πρέπει να σηκώνονται όρθια. Ονομάζουμε τροφές με «κρυμμένο» κρέας όπως αυγά με μπέικον, παστίσιο, τوست ζαμπόν τυρί, μακαρόνια με κιμά, σουφλέ μακαρόνια με ζαμπόν, χάμπουργκερ κλπ. Εστιάζουμε στο χάμπουργκερ. Δείχνουμε το χάμπουργκερ και ζητάμε από τα παιδιά να μαντέψουν από τι είναι φτιαγμένο πριν το ανοίξετε. Καταγράφουμε τα υλικά που προτείνουν σε χαρτί του μέτρου (ψωμί, μπιφτέκι, τυρί, ντομάτα, κρεμμύδι). Ανοίγουμε το χάμπουργκερ και βλέπουν αν μάντεψαν σωστά. Μοιράζουμε στα παιδιά το Φύλλο Εργασίας με το λαβύρινθο για να βρουν τις άκρες του. Ζητάμε από τα παιδιά να σκεφτούν από ποιο στοιχείο της φύσης/ζωντανό οργανισμό παίρνουμε τα υπόλοιπα υλικά και τα καταγράφετε στο χαρτί του μέτρου.

Πώς έφτασα στο πιάτο σας. Κινητικό παιχνίδι, αφήγηση.

Γινόμαστε σπορείς και σπέρνουμε στο χωράφι. Γινόμαστε οι σπόροι που κοιμούνται στο χώμα. Το αυτόματο ποτιστικό που ποτίζει τα χωράφια. Γεωργοί που φοράμε προστατευτικές μάσκες και ψεκάζουμε τις καλλιέργειες. Θεριστικές μηχανές που αλωνίζουν. Αγελάδες που βόσκουν. Οδηγοί φορτηγών που μεταφέρουν τρόφιμα. Κρεοπώλες που τεμαχίζουν κρέας. Ψήστης που ψήνει το κρέας. Άνθρωποι που τρώνε ένα χάμπουργκερ». Δίνουμε και άλλα παραγγέλματα που θα εμπνευστούμε από την αλυσίδα παραγωγής. Άραγε τι θα προτιμήσουμε για το βραδινό μας, χάμπουργκερ ή φακή; Ας πούμε δυο ιστορίες. Αξιοποιούμε τις κάρτες-ντόμινο, του χάμπουργκερ και της φακής για να αφηγηθούμε τις ιστορίες και να στέψουμε βασιλιά της υγείας και της προστασίας της φύσης...τη φακή για βραδινό!

9^ο δραστηριότητα: Στο σούπερ μάρκετ

Στο νηπιαγωγείο:

Με οδηγό την τέχνη Αξιοποίηση έργων τέχνης Ακούμε και χορεύουμε με το τραγούδι «Στο σούπερ μάρκετ». Δείχνουμε στα παιδιά τα δύο έργα τέχνης , Andre Kertesz και του Duane Hanson, 1971. Ρωτάμε τα παιδιά τι τους κάνει εντύπωση. Το ένα είναι γλυπτό και το άλλο φωτογραφία. Είναι τέχνη άραγε αυτή η κυρία που σέρνει το καρότσι του σούπερ μάρκετ; Και αυτό το πιρούνι, τι θα ήθελε να καρφώσει; Είναι πεινασμένο; Σε κάποιες χώρες του κόσμου οι άνθρωποι τρώνε με τα χέρια. Ποιος θυμάται κάτι που αγόρασε, με τους δικούς του, στο σούπερ μάρκετ; Τα παιδιά ζωγραφίζουν ένα αγαπημένο τους συσκευασμένο προϊόν διατροφής.

Τι κρύβει μια ετικέτα; Παιχνίδι με κάρτες, συζήτηση, καταιγισμός ιδεών Χωρίζουμε τα παιδιά σε δυάδες-τριάδες και τους μοιράζουμε τις κομμένες από συσκευασίες τροφίμων ετικέτες. Τους ζητάμε να ανακαλύψουν πού κρύβεται η ημερομηνία λήξης και τους εξηγούμε τι σημαίνει. Μετά τους ζητάμε να σκεφτούν, κι αν μπορούν να βρουν, ποιες άλλες πληροφορίες μπορεί να



ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

αναγράφονται στη συσκευασία του προϊόντος που κρατάνε. Συζητάμε ώστε να τις κατανοήσουν όλοι. Τους δείχνουμε ατομικές και οικογενειακές συσκευασίες. Ποιες προτιμάμε και γιατί; Ποια από τα πιο κοινά προϊόντα που βρίσκονται συνήθως στο ντουλάπι ή στο ψυγείο του σπιτιού τους είναι σε ατομικές συσκευασίες; Πώς θα μπορούσαν να τις αντικαταστήσουν;

10^η δραστηριότητα: Στη λαϊκή αγορά

Στη δραστηριότητα αυτή οι μαθητές ετοιμάζουν τη λίστα με τα ψώνια μαζί με τους δικούς τους, πηγαίνουν στο σούπερ μάρκετ, διαβάζουν ετικέτες συνεχίζοντας την πρώτη επαφή τους με τις ετικέτες που έκαναν στη Δραστηριότητα. Μετατρέπονται σε υπεύθυνους καταναλωτές, και ενημερώνονται για το σωστό τρόπο αποθήκευσης των προϊόντων στο ψυγείο και στα ντουλάπια, βάσει της ημερομηνίας λήξης τους, παρακολουθώντας ταυτόχρονα τη σπατάλη τροφίμων στο σπίτι τους. Ενημερώνονται για τη διαφορά μεταξύ της ένδειξης «ημερομηνία λήξης» και της ένδειξης «ανάλωση κατά προτίμηση πριν από», μεταφέροντας τις πληροφορίες στους γονείς τους για την έγκαιρη κατανάλωση των τροφίμων.

Στο νηπιαγωγείο:

Στη λαϊκή. Παιχνίδι ρόλων Μουσική υπόκρουση η «Λαϊκή Αγορά». Τοποθετούμε τα θρανία σε σχήμα Π. Οι μισοί μαθητές αναλαμβάνουν τον ρόλο του πωλητή πίσω από τους πάγκους. Τους μοιράζουμε τις κάρτες με τα φρούτα και τα λαχανικά. Τους ζητάμε να γράψουν σε ένα χαρτί τις τιμές των προϊόντων τους και τον τόπο παραγωγής τους. Μπορούν να αφήσουν τη φαντασία τους ελεύθερη. Αν δεν ξέρουν πραγματικές ονομασίες τόπων προέλευσης, μπορούν να επινοήσουν τοπωνύμια, όπως την Πορτοκαλία, τις Μηλιές, την Φραουλόπολη κ.ο.κ. Οι υπόλοιποι μαθητές κάνουν τους αγοραστές. Τους αφήνουμε να παίξουν περίπου πέντε λεπτά. Στον κύκλο συζητάμε με τι κριτήρια αγόρασαν οι καταναλωτές, με τι επιχειρήματα τους έπεισαν οι πωλητές. Ήταν το προϊόν φρέσκο, ήταν νόστιμο; Ήταν από μία συγκεκριμένη και γνωστή, για το προϊόν, περιοχή (π.χ. μήλα Τριπόλεως); Μήπως οι πωλητές έδιναν κάποιο δώρο ή προνόμιο (δικαίωμα δοκιμής ή μια ποσότητα προϊόντος δώρο);

11^η δραστηριότητα: Στο πάρτι

Η οργάνωση ενός πάρτι για το τέλος του προγράμματος, με φαγητά χαμηλού οικολογικού αποτυπώματος, τα οποία έχουμε ετοιμάσει συλλογικά, υγιεινά και χωρίς σπατάλη τροφίμων, με ανακυκλώσιμα πιατάκια και μαχαιροπίρουνα, με τη χρήση ατομικού παγουρίνου για το νερό μας και κυρίως με πολλή κίνηση.

Στο νηπιαγωγείο:

. Τα παιδιά καταθέτουν ιδέες πού θα μπορούσε να γίνει αυτό το πάρτι και με τι είδους δραστηριότητες και παιχνίδια. Εστιάζουμε στα φαγητά. Οι μαθητές καλούνται να σκεφτούν φαγητά που ετοιμάζονται και μεταφέρονται εύκολα, τρώγονται χωρίς μαχαιροπίρουνα και διατηρούνται λίγη ώρα εκτός ψυγείου. Ο καθένας γράφει ή ζωγραφίζει αυτά που θα ήθελε να γευτεί στο πάρτι σε ένα χαρτάκι. Οι μαθητές πρέπει να σκεφτούν ότι θα χρειαστούν τραπεζομάντιλο, πλαστικό ή υφασμάτινο. Χαρτοπετσέτες, πιατάκια, κουταλάκια παγουρίνο. Από τι υλικό θα είναι όλα αυτά; Το νερό πώς θα το μεταφέρουμε; Καλύτερα



ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

	<p>ατομικούς χυμούς και μπουκαλάκια νερού ή παγούρι και χυμό λίτρου; Πώς θα μαζέψουμε τα σκουπίδια; Θα τα βάλουμε όλα μαζί ή μήπως να φέρουμε μια δεύτερη σακούλα για την ανακύκλωση; Ποια από αυτά θα μπορέσουμε να ανακυκλώσουμε; Εξετάστε εναλλακτικές ιδέες. Αν περισσέψει φαγητό τι θα το κάνουμε;. Μας άρεσε η επιλογή της φρουτοσαλάτας; Τι σημαίνει να μοιράζομαι;</p>
<p>Προσαρμογές για τη συμμετοχή και την ένταξη όλων των μαθητών/τριών</p>	<p>Επιλέγουμε την μέθοδο της διαφοροποιημένης διδασκαλίας και οργανώνουμε το μαθησιακό περιβάλλον ώστε να δίνονται ευκαιρίες για μάθηση και εργασία με διαφορετικούς τρόπους. Διαφοροποιούμε και αναπροσαρμόζουμε τις δραστηριότητες για τους μαθητές που το έχουν ανάγκη. Υιοθετούμε ένα βοηθητικό και υποστηρικτικό ρόλο απέναντι στους μαθητές με ιδιαίτερες εκπαιδευτικές ανάγκες, φροντίζοντας παράλληλα να ανατροφοδοτούνται όπου κρίνεται αναγκαίο. Στόχος μας είναι να υπάρχει μια μορφή συνεκπαίδευσης για τους μαθητές αυτούς.</p>
<p>Φορείς και άλλες συνεργασίες που θα εμπλουτίσουν το πρόγραμμά μας</p>	<p>Τα βίντεο και το υλικό που θα χρησιμοποιηθούν θα αντληθούν από την σελίδα του WWF. Συνεργασία με τους γονείς, τοπικούς φορείς. Επισημαίνεται, ότι η πορεία των δράσεων συνεργασίας θα εξαρτηθεί από την εξέλιξη της πανδημίας και σεβόμενοι τα εκάστοτε μέτρα προστασίας.</p>
<p>Τελικά προϊόντα που παρήχθησαν από τους/τις μαθητές/τριες κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων</p>	<p>Αφίσα με ενσωμάτωση QR-CODE για επιπλέον πληροφορίες,, κατασκευές, βίντεο, κεντρική γωνιά του θέματος στον χώρο του νηπιαγωγείου, παρουσιάσεις, θεατρικά δρώμενα, Χριστουγεννιάτικη γιορτή.</p>
<p>Εκπαιδευτικό υλικό και εργαλεία που παρήχθησαν από τους/τις μαθητές/τριες κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων</p>	<p>Αφίσα, video, κατασκευές .</p>
<p>Αξιολόγηση - Αναστοχασμός πάνω στην υλοποίηση</p>	<p>Στο τέλος κάθε δραστηριότητας υπάρχει η περιγραφή μία δράσης (μπορεί να αποτελείται από μία ή και παραπάνω δραστηριότητες), μέσω της οποίας οι μαθητές ανακαλούν και εφαρμόζουν στην πράξη πληροφορίες που έμαθαν.</p>



ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

<p>Εκδηλώσεις διάχυσης και Συνολική αποτίμηση της υλοποίησης της υποδράσης</p>	<p>Με βάση την νέα πραγματικότητα, όπως αυτή διαμορφώνεται λόγω της πανδημίας και των ανάλογων περιοριστικών μέτρων, οι εκδηλώσεις διάχυσης και η συνολική αποτίμηση της υλοποίησης της δράσης, αναμένεται να γίνει ως εξής:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Δημιουργία αφίσσας με QR-CODE • Παρουσίαση των αποτελεσμάτων, μέσω της ιστοσελίδας του Νηπιαγωγείου, στους γονείς και την τοπική κοινωνία • Ενημερωτικό φυλλάδιο • Έκθεση ομαδικών και ατομικών εργασιών των παιδιών • Δημιουργία power point ή βιντεάκι για τους γονείς • Αποστολή email
---	---

