

	ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΤΟΥΣ 2021-22
Σχολείο:	Νηπιαγωγείο Ακταίου
Τάξη:	Νήπια-Προνήπια
Τμήμα:	Πρωινό υποχρεωτικό
Αριθμός μαθητών:	20
Συνολικός αριθμός εκπαιδευτικών που συνεργάζονται:	1
Στοιχεία εκπαιδευτικών (Όνομ/νυμο, Ειδικότητα):	Δημητρακοπούλου Αικατερίνη, ΠΕ 60
Βασικός προσανατολισμός του ετήσιου Σχεδίου Δράσης (ανάγκες μαθητών/τριών, όραμα σχολείου)	
Με τη φετινή εφαρμογή των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων, το βασικό όραμα της Σχολικής μας Μονάδας διαμορφώνεται σύμφωνα με το θεωρητικό πλαίσιο που διατρέχει το σύνολο του συγκεκριμένου αυτού προγράμματος. Στο επίκεντρο του οράματός μας βρίσκεται η επιδίωξη επιτυχούς καλλιέργειας των Δεξιοτήτων του 21ου αιώνα στις 3 βασικές κατηγορίες, στις οποίες αυτές διακρίνονται: α. δεξιότητες μάθησης (κριτική σκέψη, δημιουργικότητα, συνεργασία και επικοινωνία) , β. δεξιότητες αλφαριθμητισμού και γ. δεξιότητες ζωής (ευελιξία, ηγεσία, ανάληψη πρωτοβουλίας και παραγωγικότητα). Παράλληλα, στο επίκεντρο του οράματός μας βρίσκεται η ανάπτυξη των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων των μαθητών. Θεωρούμε ότι ο δυναμικός συνδυασμός όλων των προαναφερθέντων στοιχείων αποτελεί για τους μαθητές και τις μαθήτριες του Νηπιαγωγείου το κατάλληλο υποστηρικτικό πλαίσιο για την προσωπική τους ευημερία και ευεξία αλλά και για τη μελλοντική εξέλιξή τους σε αυτόνομα, ενεργά και παραγωγικά μέλη της κοινωνίας. Σε άμεση συνάρτηση με το όραμα της Σχολικής μας Μονάδας, όπως αυτό περιεγράφηκε στην προηγούμενη ενότητα του παρόντος Σχεδίου Δράσης, οι στόχοι του σχολείου σε σχέση με τις ενδοσχολικές ανάγκες [κατά κύριο λόγο τις ανάγκες των μαθητών/τριών] θα εστιάσουν στα εξής: ✓ στη δημιουργία κλίματος εμπιστοσύνης και γόνιμης συνεργασίας τόσο μεταξύ των νηπίων όσο και μεταξύ των εκπαιδευτικών ✓ στην καλλιέργεια των βασικών δεξιοτήτων του προγράμματος «Εργαστήρια Δεξιοτήτων», με απώτερο στόχο την ολιστική ανάπτυξη της προσωπικότητας των νηπίων	



- ✓ στην ευαισθητοποίηση των νηπίων για θέματα ζωτικής σημασίας, που αφορούν τόσο το ανθρωπογενές και το φυσικό μας περιβάλλον όσο και την προστασία του πλανήτη μας
- ✓ στη συνειδητοποίηση της ανάγκης μετάβασης από το «εγώ» στο «εμείς» καθώς και στη συνακόλουθη κινητοποίηση των μαθητών και μαθητριών και την ανάληψη δράσης για το κοινό καλό
- ✓ στην ανάπτυξη και εδραίωση αξιών όπως η συνεργασία, ο σεβασμός στη γνώμη του άλλου, η αγάπη για τον πλησίον, η αλληλεγγύη και η αποδοχή της διαφορετικότητας.
- ✓ στην εξοικείωση των νηπίων με τις Νέες Τεχνολογίες και τα ψηφιακά εκπαιδευτικά περιβάλλοντα.



Β. ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΑ ΣΧΕΔΙΩΝ ΔΡΑΣΗΣ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΑΝΑ ΘΕΜΑΤΙΚΟ ΚΥΚΛΟ

Β1. Σχέδιο Δράσης του Τμήματος - Θεματικός Κύκλος «Ζω καλύτερα-Ευ ζην»

ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΤΟΥΣ 2021-22	
	Θεματικός Κύκλος: Ζω καλύτερα- Ευ ζην Επιμέρους Θεματικές Ενότητες/Υποενότητες: Υγεία-Διατροφή
Τίτλος/τίτλοι προγραμμάτων:	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 11 δραστηριοτήτων, 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. Θα δοθεί έμφαση στην 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, Κοινωνική και Πολιτική Αγωγή, Φυσική Αγωγή) Διάρκεια: 11 εβδομάδες. Περίοδος υλοποίησης: Οκτώβριος – Ιανουάριος
Ακολουθία εργαστηρίων: η δόμηση των επιμέρους εργαστηρίων έγινε με αξιοποίηση της ταυτότητας του προγράμματος «Υγιή παιδιά, Υγιής πλανήτης» WWF Ελλάς	Εργαστήριο 1: 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;

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 και λέει δυνατά το φαγητό που ζωγράφισε. Επαναλαμβάνουμε ώσπου να πουν όλοι. Συζητάμε στον κύκλο. Ποιος θυμάται το αγαπημένο φαγητό ενός συμμαθητή του;

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 ιστορία.

Πώς πέρασαν τα παιδιά σ' αυτό το παλάτι; Τι ζήτησαν για το κάθε τους γεύμα; Ας τα θυμηθούμε.

Μοιράζουμε από ένα χαρτί Α4 σε κάθε μαθητή και μαρκαδόρους και ζητάμε να ζωγραφίσουν το πρωινό που ζήτησαν στο μαγικό παλάτι. Σημειώνουμε πάνω στο χαρτί το όνομα και ποιο φαγητό ζωγράφισε. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία για το μεσημεριανό και το βραδινό.

Κολλάμε στον τοίχο τα χαρτιά ανά γεύμα.

Ποιο είναι το πιο δημοφιλές πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό; Σε τρία διαφορετικά χαρτιά ζωγραφίζουμε και γράφουμε τα τρία δημοφιλέστερα πιάτα ανά γεύμα και τα αναρτούμε 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 έτοιμα και σε αφθονία; Μήπως γι' αυτό ο βασιλιάς είχε μείνει φτωχός;

Εξηγούμε στους μαθητές ότι θα κάνουμε ένα ταξίδι στη Χώρα της Διατροφής.

Τα εισιτήρια για όλους είναι έτοιμα!

Αναρτούμε στον τοίχο το Διατροφικό Κοσμικό Ρολόι. Είναι ο χάρτης μας για το ταξίδι. Τον παρατηρούμε. Από την επόμενη φορά ξεκινάει το ταξίδι.

Στο τέλος του εργαστηρίου-ταξιδιού τα παιδιά παίρνουν στη βαλίτσα τους λέξεις- κλειδιά από τις βασικές έννοιες της κάθε δραστηριότητας.

Εργαστήριο 2

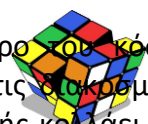
**Μια μερίδα πλανήτη,
παρακαλώ! ο γύρος του
κόσμου**

Το οικολογικό αποτύπωμα

της τροφής μας

Παιχνίδι ρόλων

Σήμερα ξεκινάμε το ταξίδι μας με έναν μικρό γύρο του κόσμου! Κατασκευάζουμε τις βαλίτσες μας με χαρτόνια και τις διακοσμούμε, όπως θέλουμε. Μοιράζουμε τα εισιτήρια κι ο ελεγκτής κολλάει πάνω



τους ένα αυτοκόλλητο.

Δείχνουμε εικόνες και αφηγούμαστε 2 παραμύθια: ένα για τον ψαρά (το χρυσό ψαράκι) και ένα για το γεωργό (ο γεωργός κι ο λύκος). Απλώνουμε 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 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 βρόμισε 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 στο γεωγραφικό χάρτη τη Γη. 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 «βρομιά»;

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. Δείχνουμε την εικόνα της θεάς και ένα σπυρί ρύζι. Ας ακούσουμε την ιστορία του. Μοιράζουμε στα παιδιά από μία λωρίδα μαύρου γκοφρέ χαρτιού. Κάθε φορά που θα ακούν στην ιστορία κάτι που βρομίζει τη Γη, και κάνει τη θεά Δήμητρα να θυμώνει, θα ανεμίζουν τη λωρίδα του χαρτιού. Τι παράπονα έχει ο κόκκος του ρυζιού από τους ανθρώπους κι από εσάς; Τι παράπονα έχει η θεά Δήμητρα;

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.



Εργαστήριο 3

**Ανθρώπινες πυραμίδες
νόστιμες και υγιεινές!
Ο γύρος της Μεσογείου**

Ο χορός των μπιζελιών

Κινητικό

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 μπουστάνι;

Λαχανοσυλλέκτες

Παιχνίδι «τυφλής γευσιγνωσίας» και αντιστοίχισης με κάρτες

Κρύβουμε κάποια από τα φρούτα και τα λαχανικά κάτω από ένα πανί. Τα παιδιά κάθονται στον κύκλο γύρω του. Ποιος θέλει να του δέσουμε τα μάτια με ένα μαντίλι, να τραβήξει ένα φρούτο ή λαχανικό, να το μυρίσει, να το αγγίξει και να μαντέψει ποιο είναι;

Οι μαθητές σχηματίζουν ομάδες. Μοιράζουμε κομμένα καρτελάκια με φρούτα και λαχανικά σε κάθε ομάδα. Ποια από τα φρούτα και τα λαχανικά που δείχνουν οι εικόνες μυρίσαμε ή αγγίξαμε στο παιχνίδι μας; Οι μαθητές σχολιάζουν τις σύντομες πληροφορίες που περιέχουν οι εικόνες για τις βιταμίνες και τα θρεπτικά στοιχεία των φρούτων και των λαχανικών (τις πληροφορίες διαβάζει η νηπ/γός)

Αναποδογυρίζοντας μια πυραμίδα

Κατασκευή και συζήτηση

Σχολιάζουμε το **Φύλλο Εργασίας 3.2.** και τη διπλή πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής που βρήκαμε στον Οδηγό προς εκπαιδευτικούς. 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.

Ζωγραφίζουμε σε χαρτί Α3 μια πυραμίδα, την πλαστικοποιούμε και γίνεται το σουπλά μας.

Εργαστήριο 4

**Πρωινό σαν βασιλιάς!
Στη χώρα του Πρωινού**

Καταγραφή προτιμήσεων

Κατασκευή κολλάζ

Τα παιδιά έχουν καταγράψει σε φύλλο εργασίας, με τη βοήθεια των γονιών τους, τι έτρωγαν για πρωινό τις 2 τελευταίες μέρες. Σχολιάζουμε τα ημερολόγια του πρωινού τους. Τι τρώνε τα περισσότερα παιδιά για πρωινό;

Σε χαρτόνι τα παιδιά φτιάχνουν ένα κολλάζ με φωτογραφίες και ονόματα τροφίμων που χρησιμοποιούν στο πρωινό τους.

Θρεπτικές... πληροφορίες

Πυραμίδα και διατροφική αξία

Φτιάχνουμε, με τη βοήθεια τριών πανιών, μια πυραμίδα στο πάτωμα. Ζητάτε από τα παιδιά να «γίνουν» κάποιες τροφές του πρωινού και να τοποθετηθούν μέσα στην πυραμίδα αυτή της μεσογειακής διατροφής.



Ο βασιλιάς της ζάχαρης Παιχνίδι καυτής πατάτας

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 τις φωτογραφίες τροφών που βρήκαμε στα **Φύλλα Εργασίας 7.1. και 7.2.** αναποδογυρισμένες στο πάτωμα και κάνουμε 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.

Εργαστήριο 5

Δεκατιανό εναντίον σνακ: 1-0

Στη χώρα του Δεκατιανού

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 ή αγόρασε από το κυλικείο. 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 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 μας είναι εισαγόμενη, από τη Λατινική Αμερική. Βάζουμε στη σειρά τις εικόνες και περιγράφουμε το ταξίδι της μπανάνας από τη χώρα παραγωγής της μέχρι τη χώρα μας.

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.

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, τι μπορεί να προσφερθεί σε συμμαθητή; Θυμόμαστε ότι δεν πετάμε φαγητό.



Εργαστήριο 6

Κάθε πράγμα στον καιρό του κι ο κολιός τον Αύγουστο;

Στη χώρα του Μεσημεριανού

Τα κάναμε σαλάτα

Συζήτηση, καλλιτεχνικά

Ανακαλούμε με τους μαθητές μας τη θέση των λαχανικών στις δύο πυραμίδες διατροφής. Ο καθένας ζωγραφίζει και κόβει το αγαπημένο του λαχανικό/σαλατικό. Οι μαθητές συνδυάζουν τις ζωγραφιές τους για να φτιάξουν νόστιμες σαλάτες (και σύνθετες λέξεις!!)

Στη συνέχεια όλη η τάξη βραβεύει την πιο νόστιμη σαλάτα, την πιο υγιεινή και την πιο πολύχρωμη!

Το παιχνίδι των τεσσάρων εποχών

Κινητικό παιχνίδι και ανάκληση γνώσεων

Τοποθετούμε στις τέσσερις γωνίες της τάξης από ένα χρωματιστό πανί, ένα για κάθε εποχή του χρόνου. Μουσική υπόκρουση οι Τέσσερις Εποχές του Βιβάλντι. Οι μαθητές, όταν η μουσική σταματήσει, πρέπει να σταθούν στο σωστό πανί/εποχή που αντιστοιχεί στο λαχανικό της προτίμησής τους. Παρατηρούμε όλοι μαζί πού έχει σταθεί το κάθε παιδί. Σωστά ή λάθος;

Γιατί βρίσκουμε πια όλα τα λαχανικά όλες τις εποχές του χρόνου; Τι συνέπειες έχει αυτό; Πώς λειτουργεί ένα θερμοκήπιο και τι μπορεί να «κοστίζει» στο περιβάλλον και στην υγεία μας (περισσότερα φυτοφάρμακα, ενέργεια, κλπ.); Τι μπορεί να σημαίνει ένα προϊόν που εισάγεται από άλλες χώρες;

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 ρόλους.

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! Οι ψαράδες ψαρεύουν στη θάλασσα. 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 εστιατορας διαλέγει κάποια ψάρια βάσει της συνήθους ζήτησης και των τιμών.

Ο εστιατορας τα παραδίδει στον μάγειρα, ο οποίος γκρινιάζει γιατί κάποια είναι πιο μελάς στο μαγείρεμα. Έρχεται η σειρά των πελατών και του σερβιτόρου. Άλλοι θέλουν γόνιο για τα παιδιά τους, άλλοι μεγάλο ψάρι χωρίς κόκαλα κ.ο.κ.

Αφήνουμε τα παιδιά 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.

Με το χαρακάκι τους τα παιδιά ελέγχουν αν τα ψάρια που παρήγγειλαν είναι στο σωστό μέγεθος.

Εργαστήριο 7

Τρέξε τρέξε, μικρούλη...

Απόγευμα δράσης και απόλαυσης - Νους υγιής εν σώματι υγιεί

Κινητικό παιχνίδι, καταγραφή ιδεών

Το ταξίδι αυτό ξεκινά με παιχνίδι στην αυλή.

Καλούμε τους μαθητές να παίξουν για 10-15 λεπτά ένα έντονα κινητικό



Στη χώρα του Απογευματινού	παιχνίδι. Μόλις σφυρίζουμε τη λήξη του, τα ρωτάμε αν πεινάνε ή διψάνε και τι ακριβώς ...ορέγονται περισσότερο. Τα αφήνουμε να πιούν νερό. Έπειτα ζωγραφίζουν τη φυσική δραστηριότητα που κάνουν εκτός σχολείου και το σνακ που τρώνε αμέσως μετά. Τώρα ζητάμε από τους μαθητές να χωριστούν σε δύο ομάδες ανάλογα με το αν προτιμούν να τρώνε σνακ που αγόρασαν έτοιμα απέξω ή που τα ετοίμασαν οι γονείς τους στο σπίτι. Παίζουμε τη διελκυστίνδα: η μία ομάδα προσπαθεί να παρασύρει την άλλη ,τραβώντας ένα σχοινί από τις δύο άκρες τους. Σειρά έχει τώρα η υγρή τροφή. Ρωτάμε τους μαθητές πόσα ποτήρια νερό πίνουν την ημέρα. Τα ζωγραφίζουν στο χαρτί τους και αν θέλουν γράφουν και τον αριθμό. Μετράμε τα ποτήρια τους...όλοι πίνουν πολλά!! Παίρνουν όλοι το μετάλλιο του Σούπερ Νεροφίδα!!! Πώς πίνουν το νερό; Σε ποτήρια; Σε παγούρια; Αγοράζουν μπουκαλάνια; Ποια τα πλεονεκτήματα του παγουριού; Ποια τα πλεονεκτήματα του νερού της βρύσης; Τι θα συνέβαινε αν συγκεντρώναμε όλα τα άδεια πλαστικά μπουκάλια από το νερό μας στην αυλή του σχολείου; Πόσο ψηλός θα ήταν ο πύργος που θα φτιάχναμε; Πόσα χρόνια θα χρειαζόταν η Γη για να διαλύσει το πλαστικό;
Εργαστήριο 8 Όλος ο πλανήτης μέσα σε ένα χάμπουργκερ. Στη χώρα του βραδινού	Κρυφτό με το κρέας Συζήτηση Ρωτάμε 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, παστίτσιο, τοστ, χάμπουργκερ κλπ. Εστιάζουμε στο χάμπουργκερ. Δείχνουμε το χάμπουργκερ και ζητάμε από τα παιδιά να μαντέψουν από τι είναι φτιαγμένο. Καταγράφουμε τα υλικά που προτείνουν σε χαρτί Α3 (ψωμί, μπιφτέκι, τυρί, ντομάτα, κρεμμύδι) Μάντεψαν σωστά; Ζητάμε από τα παιδιά να σκεφτούν από ποιο στοιχείο της φύσης/ζωντανό οργανισμό παίρνουμε τα υπόλοιπα υλικά και τα καταγράφουμε στο χαρτί μας. 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 ψεκάσουμε τις καλλιέργειες. Θερμικές 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 εμπνεόμενοι από την αλυσίδα



	παραγωγής. Άραγε τι θα προτιμήσουμε για το βραδινό μας ,χάμπουργκερ ή φακή; Ας πούμε δυο ιστορίες. Αξιοποιούμε τις κάρτες-ντόμινο (Φύλλο Εργασίας 8.2), 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!
Εργαστήριο 9 <i>Εδώ τα καλά πορτοκάλιααααααα!</i> Στη λαϊκή αγορά	Στη λαϊκή Παιχνίδι ρόλων Μουσική υπόκρουση η «Λαϊκή Αγορά». Τοποθετούμε τα τραπεζάκια των παιδιών σε σχήμα Π. Οι μισοί μαθητές αναλαμβάνουν τον ρόλο του πωλητή πίσω από τους πάγκους. Τους μοιράζουμε κάρτες με φρούτα και λαχανικά και ζητάμε να γράψουν σε ένα χαρτί τις τιμές των προϊόντων τους και τον τρόπο παραγωγής τους (με βοήθεια δική μας). 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); Να ένα μήλο! Συζήτηση «στρογγυλής τραπέζης» Μουσική υπόκρουση το τραγούδι «Μίλα μου για μήλα». Παρουσιάζουμε μήλα από διαφορετικές ποικιλίες. Χωρίζουμε τα παιδιά σε ομάδες ανάλογα με τις ποικιλίες των μήλων. Τους ζητάμε να αναγνωρίσουν την ποικιλία. Πρέπει να κόψουν, να μυρίσουν και να γευτούν το μήλο που θα τους δώσουμε. Στη συνέχεια δένουν τα μάτια ενός παιδιού εναλλάξ από την ομάδα και του δίνουν να δοκιμάσει ένα μήλο και να το αναγνωρίσει. Ποιος είναι ο καλύτερος γευσισγνώστης της τάξης; Ποιες ποικιλίες τούς είναι περισσότερο γνωστές; Ποιες ήταν ευκολότερο να αναγνωρίσουν; Γιατί; (λόγω αρώματος, χρώματος, γεύσης, υφής); Στη συνέχεια δείχνουμε στους μαθητές τρία μήλα. Ένα ολοστρόγγυλο, ένα λίγο κακοχυμένο κι ένα σάπιο. Τους ρωτάμε τι γεύση νομίζουν ότι έχει το καθένα; Θα τα τρώγαμε και τα τρία; Πώς καταλαβαίνουμε αν κάτι έχει σαπίσει; Ποιο θα προτιμούσαν; Γιατί; Με το πινέλο του Παναγιώτη Τέτση Καλλιτέχνες Τους δείχνουμε εικόνες από τη Λαϊκή Αγορά του Παναγιώτη Τέτση. Τους μοιράζουμε χαρτιά και νερομπογιές ή μαρκαδόρους και τους ζητάμε να ζωγραφίσουν τη δική τους λαϊκή αγορά με όσα περισσότερα χρώματα μπορούν. Ντύνουμε με τα έργα τους τους τοίχους της τάξης. Κάθε πράμα στον καιρό του και τα ζαρζαβατικά στην εποχή τους! Κινητικό παιχνίδι Τοποθετούμε από ένα χρωματιστό πανί στις τέσσερις γωνίες της τάξης,



ένα για κάθε εποχή του χρόνου. Τα παιδιά ανάλογα με τον μήνα της γέννησής τους, στέκονται στο αντίστοιχο πανί. Κάθε ομάδα ονοματίζει όσα περισσότερα φρούτα και λαχανικά της εποχής του μπορεί. Τους δείχνουμε τον πίνακα με την εποχικότητα των φρούτων. Συγκρίνουν και κοιτούν ποια ξέχασαν. Συζητούν αν πράγματι τρώνε τώρα τα φρούτα της εποχής.

Εργαστήριο 10

«Βγήκε η μανούλα, ψώνια να κάνει...»¹

Στο σούπερ μάρκετ

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 αναγράφονται στη συσκευασία του προϊόντος που κρατάνε.

Συζητάμε ώστε να τις κατανοήσουν όλοι. Τους δείχνουμε ατομικές και οικογενειακές συσκευασίες. Ποιες προτιμάμε και γιατί;

Η πράσινη λίστα

Παιχνίδι με λίστες, βαθμολογίες

Καλούμε τα παιδιά να φτιάξουν μαζί με τους γονείς τους τη λίστα για τα ψώνια και να πάνε μαζί τους στο σούπερ μάρκετ προσπαθώντας να μην ξεφύγουν από αυτήν. Όταν γυρίσουν στο σπίτι γίνονται Επιθεωρητές Σπατάλης!

Ως Επιθεωρητές Σπατάλης αναλαμβάνουν να:

- Τοποθετήσουν τα καινούρια τρόφιμα πίσω και τα παλιά μπροστά σε ράφια και ψυγείο.
- Ελέγχουν τις ημερομηνίες λήξης των τροφίμων μία φορά την εβδομάδα και υπενθυμίζουν στους γονείς τους ποια λήγουν για να τα μαγειρέψουν.
- Σερβίρουν μικρές ποσότητες αρχικά σε όλους. Αν θέλουν κι άλλο, σερβίρουν δεύτερη φορά.
- Φυλάσσουν ό,τι περισσέψει στο ψυγείο ή στην κατάψυξη.
- Βοηθούν τους γονείς τους να φτιάξουν τη λίστα για τα ψώνια την επόμενη φορά, αφού πρώτα ελέγξουν στο ψυγείο και στα ράφια τι



	χρειάζεται να αγοράσουν.
Εργαστήριο 11 Πικνίκ στο πάρκο! Στο πάρτι	Κάποιος γιορτάζει... είμ' εγώ! Συζήτηση-καταιγισμός ιδεών Ρωτάμε τα παιδιά ποιος είναι ο επόμενος που έχει γενέθλια. Χρίζεται τιμώμενο πρόσωπο και του φτιάχνουμε μια κορόνα από χαρτόνι με το όνομά του. Πώς θα γιορτάσει τα γενέθλιά του; Ας υποθέσουμε ότι θα κάνει ένα πάρτι για όλη την τάξη. 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 μαχαιροπύρινα και διατηρούνται λίγη ώρα εκτός ψυγείου. Ο καθένας ζωγραφίζει αυτά που θα ήθελε να γευτεί στο πικνίκ-πάρτι σε ένα χαρτάκι. Οι μαθητές πρέπει να σκεφτούν ότι θα χρειαστούν τραπεζομάντιλο, πλαστικό ή υφασμάτινο. Χαρτοπετσέτες, πιατάκια, κουταλάκια ποτηράκια. Από τι υλικό θα είναι όλα αυτά; Το νερό πώς θα το μεταφέρουμε; Καλύτερα 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; Αν περισσέψει φαγητό τι θα το κάνουμε;
Προσαρμογές για τη συμμετοχή και την ένταξη όλων των μαθητών/τριών	Οι προσαρμογές που θα βοηθήσουν στη συμμετοχή και ένταξη όλων των μαθητών στη μαθησιακή διαδικασία κατά τη διάρκεια της υλοποίησης των 11 εργαστηρίων του 1ου και 2ου θεματικού κύκλου, αφορούν κυρίως τη διδακτική προσέγγιση. Θα αξιοποιηθεί ένα πλήθος στρατηγικών διδασκαλίας, ρουτινών σκέψης, ενώ αξιοποιώντας εποπτικό και ψηφιακό υλικό, βιωματικές δράσεις, τέχνες και θεατρικό παιχνίδι, θα επιδιώξει να συμπεριλάβει όλους τους μαθητές, συνεκτιμώντας τον ρυθμό και το προφίλ μάθησης του καθενός.
Φορείς και άλλες συνεργασίες που θα εμπλουτίσουν το πρόγραμμά μας	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.
Τελικά προϊόντα που παρήχθησαν από τους/τις μαθητές/τριες κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων	Φύλλα εργασίας, χειροτεχνίες, ομαδικές εργασίες, κεντρική γωνιά του θέματος στο χώρο του νηπιαγωγείου, θεατρικά δρώμενα



Εκπαιδευτικό υλικό και εργαλεία που παρήχθησαν από τους/τις μαθητές/τριες κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων	
Αξιολόγηση - Αναστοχασμός πάνω στην υλοποίηση	Το πρόγραμμα αξιολογείται με βάση τους αρχικούς στόχους αναφορικά με τις δεξιότητες του 21^{ου} αιώνα και τις δεξιότητες του νου, όπως έχουν αναφερθεί στον βασικό προσανατολισμό του προγράμματος (σελ.1). Αναμένεται οι μαθητές και οι μαθήτριες να μπορούν να ερμηνεύουν και να κατανοούν πλήρως το ρόλο της υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής στην υγεία του ανθρώπινου οργανισμού και στη σχέση που έχει αυτή με την προστασία του περιβάλλοντος, μέσα από ποικίλες διαθεματικές δραστηριότητες των εργαστηρίων. 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. Συγχρόνως, περιλαμβάνεται ένα ερωτηματολόγιο προς τους γονείς το οποίο δύναται να συμπληρωθεί στην έναρξη του προγράμματος και στη λήξη αυτού, το οποίο αφορά τις διατροφικές συνήθειες του παιδιού και το βαθμό φυσικής δραστηριότητας, καθώς και κατά πόσο οι διατροφικές συνήθειες συνάδουν με τη μεσογειακή διατροφή. Ο εκπαιδευτικός μέσα από την παρατήρηση, την καταγραφή και τη συζήτηση [ερωτήσεις αναστοχασμού] με τους μαθητές θα έχει τη δυνατότητα να περιγράψει τη διαδικασία μάθησης του Σχεδίου Δράσης και γενικότερα να αξιολογήσει τη συνολική του πορεία. Το portfolio του μαθητή [ατομικός φάκελος] είναι ένα ουσιαστικό μέσο της αξιολόγησής του. Επιπρόσθετα, οι δράσεις ενδέχεται να αλλάζουν, να εμπλουτίζονται ή και να περιορίζονται, προκειμένου να προσαρμόζονται στις έκτακτες συνθήκες που απορρέουν από την πανδημία.
Εκδηλώσεις διάχυσης και Συνολική αποτίμηση της υλοποίησης της υποδράσης	Το παρόν πρόγραμμα καλλιέργειας δεξιοτήτων δύναται να παρουσιαστεί μέσω ενός θεατρικού έργου στο τέλος της σχολικής χρονιάς στους γονείς των μαθητών ή και σε ανοικτή εκδήλωση του σχολείου, επιλέγοντας συγκεκριμένες δράσεις των εργαστηρίων.

