

	<p>Θεματικός Κύκλος: Φροντίζω το Περιβάλλον Επιμέρους Θεματική Ενότητα/ Υποενότητα : Οικολογική συνείδηση</p>
<p>Τίτλος/τίτλοι προγραμμάτων</p>	<p>Ο δικός μας τίτλος</p> <p>«ΥΓΙΗ ΠΑΙΔΙΑ, ΥΓΙΗΣ ΠΛΑΝΗΤΗΣ»</p>
<p>Στόχοι Σχεδίου Δράσης</p>	<p>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.</p> <p>Στοχευόμενες δεξιότητες Δεξιότητες μάθησης (1^{ος} κύκλος) Δημιουργικότητα, Επικοινωνία, Κριτική σκέψη, Συνεργασία</p> <p>Δεξιότητες Ζωής (2ος κύκλος) Αυτομέριμνα, Ενσυναίσθηση και ευαισθησία, Κοινωνικές Δεξιότητες, Πρωτοβουλία, Υπευθυνότητα</p> <p>Δεξιότητες τεχνολογίας και επιστήμης (3^{ος} κύκλος) Δεξιότητες ανάλυσης και παραγωγής περιεχομένου σε έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα</p> <p>Δεξιότητες του νου (4ος κύκλος) Επίλυση προβλημάτων, Κατασκευές, Πλάγια σκέψη</p> <p>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,</p>



ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Φυσική Αγωγή).

ΑΚΟΛΟΥΘΙΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ

Εργαστήριο 1

«Μια σούπερ νόστιμη μέρα!»

Ετοιμασία ταξιδιού

Όπου εμπεδώνουμε την αξία της τροφής ως «καύσιμου» για τον ανθρώπινο οργανισμό, δημιουργούμε μία «πινακοθήκη» στην τάξη με τα αγαπημένα μας φαγητά και εισάγουμε την έννοια του ταξιδιού σε ένα διατροφικό εικοσιτετράωρο (το νήμα σύνδεσης όλων των δραστηριοτήτων).

1^η δραστηριότητα: Τα καύσιμά μας. Κινητικό παιχνίδι:

Στον κύκλο συζητήσαμε ότι όπως τα αυτοκίνητα για να ξεκινήσουν χρειάζονται βενζίνη ή πετρέλαιο τα οποία λέγονται καύσιμα, έτσι και ο άνθρωπος για να μπορέσει να δουλέψει, να τρέξει, να παίξει χρειάζεται φαγητό (σωστό φαγητό). Τα καύσιμα λοιπόν για το ανθρώπινο σώμα είναι το φαγητό. Αυτό μας δίνει ενέργεια. Παιξαμε κινητικά παιχνίδια με συνοδεία κρουστού. Τα παιδιά εκτέλεσαν 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.λ.

2^η δραστηριότητα: Το αγαπημένο μου φαγητό. Κίνηση και κολάζ.

Οι μαθητές κολλάνε σε ένα πιάτο- κατασκευή 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. Διαλέγουμε 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;

3^η δραστηριότητα: 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



ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

«Μια μερίδα πλανήτη παρακαλώ!»

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 έτοιμα και σε αφθονία; Μήπως γι' αυτό ο βασιλιάς είχε μείνει φτωχός; και

Ο Γύρος του κόσμου

Όπου εισάγουμε την έννοια του οικολογικού αποτυπώματος της τροφής μας και ιχνηλατούμε τη διαδρομή της τροφής και τις επιπτώσεις της στο περιβάλλον.

1^η δραστηριότητα: 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, πιπεριά, μήλο, κ.ο.κ.). Τα παιδιά πρέπει να σταθούν στο σωστό πανί. 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 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 «βρομιά»;

Εργαστήριο 2

«Ανθρώπινες πυραμίδες, νόστιμες και υγιεινές»

Ο Γύρος της Μεσογείου, μεσογειακή διατροφή

Όπου εισάγουμε τη διπλή πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής για παιδιά και του οικολογικού αποτυπώματος και συνοψίζουμε το μήνυμα: ό,τι μας λέει η μεσογειακή διατροφή πως είναι καλό για την υγεία μας είναι καλό και για την υγεία του πλανήτη.

1^η δραστηριότητα: 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 μπιστόνι;

2^η Δραστηριότητα: 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 σε κάθε ομάδα. Ποια από τα φρούτα και τα



ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

	<p>λαχανικά που δείχνουν οι εικόνες μυρίσαμε ή αγγίξαμε στο παιχνίδι μας; Οι μαθητές διαβάζουν και σχολιάζουν τις σύντομες πληροφορίες που περιέχουν οι εικόνες για τις βιταμίνες και τα θρεπτικά στοιχεία των φρούτων και των λαχανικών.</p> <p>3^η Δραστηριότητα: 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 τρισδιάστατη ή 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>«Πρωινό σαν βασιλιάς!»</p>	<p>Ταξίδι στη Χώρα του Πρωινού</p> <p><i>Όπου συνειδητοποιούμε τι τρώμε συνήθως για πρωινό και ποια η διατροφική του αξία και η θέση του στη μεσογειακή πυραμίδα και μαθαίνουμε να διαβάζουμε τις ετικέτες και να αξιολογούμε τα θρεπτικά συστατικά που λαμβάνουμε με τις τροφές που επιλέγουμε να καταναλώσουμε για πρωινό.</i></p> <p>1^η δραστηριότητα: Καταγραφή προτιμήσεων. Κατασκευή κολάζ.</p> <p>Τα παιδιά έχουν καταγράψει στο Φύλλο εργασίας, με τη βοήθεια των γονιών τους, τι έτρωγαν για πρωινό τις 3 τελευταίες μέρες. Σχολιάζουμε με τους μαθητές σας τα ημερολόγια του πρωινού τους. Τι τρώνε τα περισσότερα παιδιά για πρωινό; Φτιάχνουμε ένα τραγούδι για το πρωινό. Διασκεδάζουμε επαναλαμβάνοντας όλοι μαζί τους στίχους ρυθμικά. Σε χαρτί του μέτρου τα παιδιά φτιάχνουν ένα κολάζ με φωτογραφίες και ονόματα τροφίμων που χρησιμοποιούν στο πρωινό τους.</p> <p>2^η δραστηριότητα: Πυραμίδα και διατροφική αξία</p> <p>Φτιάχνουμε, με τη βοήθεια τριών πανιών, μια πυραμίδα στο πάτωμα. Ζητάμε από τα παιδιά να «γίνουν» κάποιες τροφές του πρωινού και να τοποθετηθούν μέσα στην πυραμίδα αυτή της μεσογειακής διατροφής. Στο χαρτί του μέτρου σχεδιάζουμε το περίγραμμα του σώματος ενός μαθητή. Τα παιδιά σημειώνουν μέσα στο περίγραμμα, με διαφορετικά χρώματα σε ποιο μέρος του σώματος κάνει καλό κάθε μία από αυτές τις τροφές.</p> <p>3^η δραστηριότητα: 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</p>



ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

	<p>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>«Δεκατιανό εναντίον σνακ: 1-0»</p>	<p style="text-align: center;">Ταξίδι στη Χώρα του Δεκατιανού</p> <p>Όπου συνειδητοποιούμε τι τρώμε συνήθως για δεκατιανό και σταθμίζουμε πόσο υγιεινό και φιλικό προς το περιβάλλον είναι, μαθαίνουμε να προτιμούμε κολατσιό σπιτικό, τοπικό, υγιεινό, μαθαίνουμε να μη σπαταλάμε τροφή και να ελαχιστοποιούμε τα απορρίμματα από τις συσκευασίες και ελέγχουμε-βελτιώνουμε το κυλικείο.</p> <p style="text-align: center;">4^η δραστηριότητα: Κολατίζοντας μαζί.</p> <p>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 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.</p> <p>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 χιλιόμετρικές 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. Περίσεψε φαγητό; Τι μπορεί να πάει στον κομποστοποιητή (αν έχουμε στο σχολείο); Τι μπορεί να φυλαχθεί για να φαγωθεί αργότερα, τι μπορεί να προσφερθεί σε συμμαθητή; Θυμόμαστε ότι δεν πετάμε φαγητό.</p>
<p>Εργαστήριο 4</p> <p>«Κάθε πράγμα στο καιρό του και ο κολιός τον Αύγουστο;»</p>	<p style="text-align: center;">Ταξίδι στη Χώρα του Μεσημεριανού</p> <p>Όπου μαθαίνουμε για τη σημασία του «τρώω εποχικά και τοπικά προϊόντα», για τα μεγέθη και την εποχικότητα των ψαριών και για τη μεσογειακή διατροφή.</p>



ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

	<p>1^η δραστηριότητα 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 που σερβίρουν στο πιάτο. Στη συνέχεια όλη η τάξη βραβεύει την πιο νόστιμη σαλάτα, την πιο υγιεινή και την πιο πολύχρωμη!</p> <p>2^η δραστηριότητα: 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; Σχολιάζουμε συνολικά τα λαχανικά της κάθε εποχής του χρόνου. 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;</p> <p>3^η δραστηριότητα: 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 εστιατορας διαλέγει κάποια ψάρια βάσει της συνήθους ζήτησης και των τιμών. Ο εστιατορας τα παραδίδει στον μάγειρα, ο οποίος γκρινιάζει γιατί κάποια είναι πιο μπελάς 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.</p>
<p>Εργαστήριο 5 «Τρέξε-τρέξε μικρούλη!»</p>	<p>Ταξίδι στη Χώρα του Απογευματινού Όπου μαθαίνουμε για την αξία της άσκησης και του υγιεινού σνακ μετά την άσκηση, να προτιμάμε νερό ή φυσικό χυμό έναντι αναψυκτικού και για την κρυμμένη απώλεια βιοποικιλότητας στο πιάτο μας.</p> <p>1^η δραστηριότητα: 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,</p>



ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

	<p>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 διεγκυστίδα: 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.</p> <p>2^η δραστηριότητα: 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 ζητήσουν από τους γονείς τους να αποφεύγουν αυτές τις τροφές</p>
<p>«Όλος ο πλανήτης μέσα σε ένα χάμπουργκερ»</p>	<p>Ταξίδι στη Χώρα του Βραδινού</p> <p>Όπου μαθαίνουμε για τις επιπτώσεις της υπερβολικής κρεατοφαγίας στον πλανήτη και στην υγεία μας, πόσο κρέας πρέπει να τρώει ένα παιδί και γιατί να προτιμάμε σπιτικό μαγειρεμένο και ντόπιο κρέας.</p> <p>1^η δραστηριότητα: 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, παστίτσιο, 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 καταγράφουμε στο χαρτί του μέτρου.</p> <p>2^η δραστηριότητα: 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!</p>



ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Εργαστήριο 6

«Εδώ τα καλά
πορτοκάλιαααααααα!»

Στη λαϊκή αγορά.

Όπου εμπεδώνουμε τους λόγους για τους οποίους προτιμάμε φρέσκα, τοπικά, εποχικά προϊόντα, συγκρίνουμε το συσκευασμένο με το μη συσκευασμένο, αποτιμούμε τα οφέλη της λαϊκής αγοράς, μαθαίνουμε να μην κρίνουμε φρούτα και λαχανικά από την εμφάνισή τους και ελαχιστοποιούμε τη σπατάλη τροφίμων λόγω εμφάνισης.

1^η δραστηριότητα: Στη λαϊκή αγορά-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);

2^η δραστηριότητα: Του στραβού το δίκιο!

Μουσική υπόκρουση το τραγούδι «Μίλα μου για μήλα». Παρουσιάζουμε τα μήλα από διαφορετικές ποικιλίες. Χωρίζουμε τα παιδιά σε ομάδες των τεσσάρων (4). Τους δίνουμε από ένα μήλο από κάθε είδος. Τους ζητάμε να αναγνωρίσουν την ποικιλία. Πρέπει να κόψουν, να μυρίσουν και να γευτούν το μήλο που θα τους δώσετε. 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); Δείχνουμε στους μαθητές αληθινά φρούτα και λαχανικά, τα οποία κάποια ήταν ζαρωμένα, κακοφτιαγμένα και μαυρισμένα και κάποια ήταν ολοστρόγγυλα και γυαλιστερά. Τα παρατηρήσαμε προσεκτικά και στη συνέχεια ξεχωρίσαμε τα φρούτα και τα λαχανικά που δεν μας αρέσουν εμφανισιακά.

3^η δραστηριότητα: Τα φρούτα και λαχανικά μεταμορφώνονται

Φτιάχνουμε ανθρωπάκια με τα φρούτα και τα λαχανικά που έχουμε

4^η δραστηριότητα: 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.

Εργαστήριο 7

«Βγήκε η μανούλα ψώνια να
κάνει...»

Στο Σούπερ μάρκετ

Όπου μαθαίνουμε να γινόμαστε υπεύθυνοι καταναλωτές και αγοραστές τροφίμων, να ενημερωνόμαστε για τη σωστή συντήρηση των τροφίμων και για τα συντηρητικά, να προτιμάμε τις λιγότερο επεξεργασμένες τροφές, να



ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

αποφεύγουμε τη δημιουργία απορριμμάτων από τις συσκευασίες και τη σπατάλη τροφίμων. Επισκεπτόμαστε το σούπερ μάρκετ της γειτονιάς μας και εντοπίζουν ένα φρούτο που έρχεται από μακριά. Στην τάξη εντοπίζουμε το φρούτο που ήρθε από την πιο μακρινή περιοχή.

Στο πάρτι

Η οργάνωση ενός πάρτυ για το/τη μαθητή/τρια που έχει πιο σύντομα γενέθλια, με φαγητά χαμηλού οικολογικού αποτυπώματος, τα οποία έχουμε ετοιμάσει συλλογικά, υγιεινά και χωρίς σπατάλη τροφίμων, με ανακυκλώσιμα πιατάκια και μαχαιροπίρουνα και ποτήρια, με μαρκαδόρους για να γράφουμε το όνομά μας στο ποτήρι μας, και κυρίως με πολλή κίνηση. Η υλοποίηση του πάρτυ προτείνεται να πραγματοποιηθεί σε πάρκο στη γειτονιά του σχολείου.

Στο νηπιαγωγείο:

Κάποιος γιορτάζει... είμαι 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. Πού θα κάνουμε το πάρτι; Προτείνουμε κι εμείς έναν χώρο πρασίνου γύρω από το σχολείο και επιλέγεται τον πιο κατάλληλο. Μπορεί να μας βοηθήσει και η εφαρμογή Greenspaces, για να δούμε ποιος από αυτούς έχει παιδική χαρά, πόσιμο νερό, παγκάκια, κάδους σκουπιδιών και ποιον έχουν βαθμολογήσει καλύτερα οι χρήστες. 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 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; Εξετάστε εναλλακτικές ιδέες. Αν περισσέψει φαγητό τι θα το κάνουμε; Ίσως αν έχουμε συνεννοηθεί από πριν με την οργάνωση «Μπορούμε» (boroume.gr), τα περισσεύματα να διατεθούν σε ανθρώπους που έχουν ανάγκη. Αξιοποιούμε το βιβλιαράκι με την περιπέτεια του Μίκυ Μάους, Το τέλειο πικνίκ και συζητάμε τι έφερε ο καθένας από τους φίλους του Μίκυ. Παρατηρούμε ότι έφεραν όλοι φρούτα και έφτιαξαν μόνοι τους χυμούς τους. Μας άρεσε η επιλογή της φρουτοσαλάτας; Τι σημαίνει να μοιράζομαι;

Προσαρμογές για τη συμμετοχή και την ένταξη όλων των μαθητών/τριών

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



ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

	για τους μαθητές αυτούς.
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	Αφίσες, ενημερωτικό φυλλάδιο, κατασκευές, lapbook, κεντρική γωνιά του θέματος στον χώρο του νηπιαγωγείου, παρουσιάσεις, θεατρικά δρώμενα.
Εκπαιδευτικό υλικό και εργαλεία που παρήχθησαν από τους/τις μαθητές/τριες κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων	Αφίσες, ενημερωτικό φυλλάδιο, video, lapbook.
Αξιολόγηση - Αναστοχασμός πάνω στην υλοποίηση	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 συμπληρώνουν 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. 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	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: <ul style="list-style-type: none"> • Εκδήλωση και παρουσίαση των αποτελεσμάτων στους γονείς και την τοπική κοινωνία (σύμφωνα με το πρωτόκολλο προστασίας και αν η εξέλιξη της πανδημίας το επιτρέπει) • Ενημερωτικό φυλλάδιο • Έκθεση ομαδικών και ατομικών εργασιών των παιδιών • Δημιουργία power point ή βιντεάκι για τους γονείς • Αποστολή email

