

	ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΤΟΥ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ ΚΑΡΥΟΧΩΡΙΟΥ ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ: 2022-23
Σχολείο:	Νηπιαγωγείο Καρυοχωρίου
Τάξη:	Νήπια-Προνήπια
Τμήμα:	Νήπια-Προνήπια
Αριθμός μαθητών:	6
Συνολικός αριθμός εκπαιδευτικών που συνεργάζονται:	1
Στοιχεία εκπαιδευτικών (Όνομ/νυμο, Ειδικότητα):	ΠΕ60 Νηπιαγωγός, Κολύρα-Τσιγάρα Στεφανία
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 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. 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 περιγράφηκε 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.

B1. Σχέδιο Δράσης του Τμήματος - Θεματικός Κύκλος «Ζω καλύτερα-Ευ ζην»

ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΤΟΥΣ 2022-23

	Θεματικός Κύκλος: Ζω καλύτερα- Ευ ζην Επιμέρους Θεματική Ενότητα: Διατροφή
Τίτλος/τίτλοι προγραμμάτων:	Ο δικός μας τίτλος: «Η σωστή διατροφή, δίνει δύναμη πολλή»
Στόχοι Σχεδίου Δράσης	Στον κύκλο των 7 εργαστηρίων του συγκεκριμένου προγράμματος, θα δοθεί έμφαση στην καλλιέργεια των δεξιοτήτων που αναφέρθηκαν διεξοδικά στην ενότητα «Βασικός Προσανατολισμός του Σχεδίου Δράσης». Το Εργαστήριο στοχεύει στην κατανόηση της προέλευσης των τροφών, την αξία τους και τις επιδράσεις τους στην υγεία, στην ευαισθητοποίηση των μαθητών σε ζητήματα διατροφής, όπως η μεσογειακή, καθώς επίσης και στην προάσπιση της σωματικής και της ψυχικής τους υγείας, καλλιεργώντας διατροφική συνείδηση, αναγνωρίζοντας τη θρεπτική αξία των τροφών κι επιλέγοντας τρόφιμα με υψηλή διατροφική αξία. Επιπλέον στόχοι του Εργαστηρίου είναι: • Να κατανοήσουν ότι μια διατροφή πλούσια σε φυτικά τρόφιμα όπως φρούτα, λαχανικά, σιτηρά και καρπούς συντελεί σε καλύτερη υγεία και θα μπορούσε να συμβάλει στη μείωση της παχυσαρκίας. • Να εξοικειωθούν με τα εποχικά φρούτα και λαχανικά και γενικά τα τρόφιμα φυτικής προέλευσης και να αντιληφθούν τη σπουδαιότητά τους για την υγεία, σε σχέση με επεξεργασμένες τροφές κι έτοιμα γεύματα. • Να αποκτήσουν μία πιο ισορροπημένη σχέση με το φαγητό (πως τρώμε, γιατί τρώμε, πόσα γεύματα είναι καλό να τρώμε) και να υιοθετήσουν υγιεινές συνήθειες διατροφής. • Να υιοθετήσουν μια υγιεινή και βιώσιμη διατροφή, που κάνει καλό σ' εκείνους και στον πλανήτη. • Να υιοθετήσουν συνήθειες που περιορίζουν τη σπατάλη τροφίμων, να μάθουν να ελαχιστοποιούν τα απορρίμματα από τροφές ή να τα αξιοποιούν διαφορετικά (κομποστοποίηση). • Να κατανοήσουν την σπουδαιότητα της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας, γιατί το σώμα είναι μία ακούραστη μηχανή, που πρέπει να τη φροντίζουμε για να λειτουργεί σωστά, και κατ' επέκταση να είμαστε υγιείς. Με δεδομένο ότι η διατροφή αποτελεί, σύμφωνα με την πυραμίδα του Maslow, μία από τις βασικότερες ανάγκες επιβίωσης και βρίσκεται στη βάση της πυραμίδας, ένας επιπλέον στόχος των εργαστηρίων θα είναι η κατανόηση της άμεσης σχέσης της ποιότητας της διατροφής με την ποιότητα ζωής μας και τη συνολική σωματική και ψυχική μας ευεξία και πληρότητα. Η προσέγγιση της θεματικής θα είναι κατά κύριο λόγο διαθεματική και θα γίνει προσπάθεια να εμπλακούν σε αυτή όλα τα γνωστικά αντικείμενα του Νηπιαγωγείου (γλώσσα, μαθηματικά, φυσικό και ανθρωπογενές περιβάλλον, πληροφορική). Θα αξιοποιηθεί υλικό από το πρόγραμμα "Μέτρο, Ποικιλία Κίνηση, Ευεξία" (Quality Net Foundation), καθώς επίσης κι από το πρόγραμμα «Μαθαίνω διατροφή: Πρό(σ)κληση σε γεύμα (The picnic basket)» από τη WWF Hellas. Διάρκεια: 7 εβδομάδες. Περίοδος υλοποίησης: Οκτώβριος – Νοέμβριος

Εργαστήριο 1: «Εισαγωγή»	1^η δραστηριότητα: Συζητάμε στην ολομέλεια της τάξης τι είναι καλό να κάνει ένας άνθρωπος για να είναι υγιής και στην συνέχεια δημιουργείται ένας εννοιολογικός χάρτης με όσα ακούστηκαν στη συζήτηση. 2^η δραστηριότητα: Συζητάμε τα βασικά θέματα που θα επεξεργαστούμε στον παρόντα θεματικό κύκλο, και δημιουργούμε ένα δεύτερο εννοιολογικό χάρτη με αυτά που πιστεύουν τα παιδιά ότι είναι καλό να τρώμε για να είμαστε υγιείς. 3^η δραστηριότητα: Ακούμε και μαθαίνουμε το τραγούδι "Τόσο λάθος διατροφή", με την Παιδική Χορωδία Τυπάλδου, και κατόπιν σκεφτόμαστε τα σωστά και τα λάθη της δικής μας διατροφής.
Εργαστήριο 2 «Το ταξίδι της τροφής»	Η εκπαιδευτικός κάνει μια εισαγωγή για το πεπτικό σύστημα και τη σημασία της τροφής για τον οργανισμό. Η τροφή είναι πολύ σημαντική για να κινούμαστε να μιλάμε, να αναπνέουμε, για την λειτουργία της καρδιάς και των άλλων οργάνων του σώματός μας. Δίνει στο σώμα την ενέργεια που χρειάζεται για να μπορεί να λειτουργήσει σωστά. Το ταξίδι της τροφής ξεκινά από το στόμα, κι έπειτα κάθε μπουκιά ακολουθεί μια διαδρομή περνώντας μέσα από διάφορα όργανα του σώματός μας. Το σύνολο των οργάνων αυτών το ονομάζουμε πεπτικό σύστημα. Οι βασικές ρουτίνες (στρατηγικές) σκέψης που θα αξιοποιηθούν θα είναι οι εξής:)α. «Βλέπω-Σκέφτομαι-Αναρωτιέμαι», β. «Τι σε κάνει να το λες αυτό;», γ. Λεπτομέρειες, 2. να παρατηρούν, να συγκρίνουν και να διαχειρίζονται κάθε νέα πληροφορία με δημιουργικό τρόπο. Η ρουτίνα (στρατηγική) σκέψης που θα αξιοποιηθεί θα είναι κυρίως οι «Δημιουργικές Συγκρίσεις». 1η δραστηριότητα: Παρακολουθούμε ένα βίντεο για να γνωρίσουν τα παιδιά το πεπτικό σύστημα, καθώς και μία παρουσίαση από το εκπαιδευτικό υλικό του προγράμματος "Μέτρο, Ποικιλία Κίνηση, Ευεξία". 2^η δραστηριότητα: Από το ίδιο πρόγραμμα αξιοποιείται το φύλλο εργασίας που ζητά από τα παιδιά να ζωγραφίσουν το πεπτικό τους σύστημα.
Εργαστήριο 3 «Τα θρεπτικά συστατικά κρύβονται στο ψυγείο μας παιδιά!»	1η δραστηριότητα: Διαβάζουμε το βιβλίο της Γιολάντας Τσιαμπόκαλου "Πως να καταβροχθίσετε ένα ουράνιο τόξο" κι ακολουθεί συζήτηση. 2^η δραστηριότητα: Αφού τα παιδιά διαπιστώνουν ότι όλοι έχουμε στο σπίτι μας ένα ουράνιο τόξο στο σπίτι μας και συγκεκριμένα στο ψυγείο μας, φτιάχνουμε κι εμείς το δικό μας ουράνιο τόξο που καταλήγει σε έναν πολύτιμο θησαυρό: τη δύναμη που μας δίνει όταν το φάμε! Σε χαρτόνι κολλάμε τα χρώματα του ουράνιου τόξου και σε κάθε χρώμα κολλάμε φρούτα και λαχανικά που κόβουμε κι έχουν το αντίστοιχο χρώμα. 3^η δραστηριότητα: Δίνεται στα παιδιά ένα χαρτί που έχει ζωγραφισμένα διάφορα τρόφιμα. Επιλέγουν τα υγιεινά τρόφιμα που τους αρέσουν περισσότερο και τα κολλούν σε ένα φύλλο εργασίας που απεικονίζει ένα ψυγείο. 4η δραστηριότητα: Στο μάθημα των Αγγλικών τα παιδιά έρχονται σ' επαφή με το υπέροχο βιβλίο του Eric Carle "A very hungry caterpillar". Διαλέγει το κάθε παιδί ένα τρόφιμο που θα της κάνει καλό για να μεταμορφωθεί σε μία όμορφη πεταλούδα! Στη συνέχεια ζωγραφίζει σε ένα φύλλο A4 την κάμπια, το τρόφιμο που την ταΐζει και τη μεταμόρφωσή της
Εργαστήριο 4 «Οι ομάδες των τροφών»	1η δραστηριότητα: Διαβάζουμε το βιβλίο της Σοφίας Μαντούβαλου: "Μια φορά ήταν...η Κολοτούμπα", με σκοπό να γνωρίσουν τα παιδιά τις ομάδες των τροφών και τη σημασία της ισορροπημένης διατροφής για την υγεία του ανθρώπου. 2^η δραστηριότητα: Αφού μάθαμε τις κατηγορίες των τροφών, τις βάζουμε στη σωστή ομάδα σε μία άσκηση-παιχνίδι που δημιουργήθηκε στο wordwall. https://wordwall.net/resource/37932316
Εργαστήριο 5 «Σπιτομπουκιές, φρουτομπουκιές, κάθε εποχή διαφορετικές νοστιμιές»	1η δραστηριότητα: Το νηπιαγωγείο μας συμμετέχει στο πρόγραμμα: «Μαθαίνω διατροφή: Πρό(σ)κληση σε γεύμα (The picnic basket)» από τη WWF Hellas, κι από κει παρουσιάζεται ένα υλικό με σκοπό να βάλει τα παιδιά στη διαδικασία να σκεφτούν και ν' ανακαλύψουν τα φρούτα και τα λαχανικά κάθε εποχής. Τονίζεται ιδιαίτερα η σημασία της προτίμησης εποχικών λαχανικών και φρούτων τόσο για την υγεία, όσο και για το περιβάλλον, αφού μπορούν να παραχθούν πιο φυσικά, χωρίς χημικές ουσίες και χωρίς την καλλιέργειά τους σε θερμοκήπια, κάτι που είναι βλαβερό και για τον άνθρωπο και για το περιβάλλον. 2^η δραστηριότητα: Στη συνέχεια τοποθετούνται στο χαλί καρτέλες με τις 4 εποχές και δίνονται στα παιδιά καρτέλες με φρούτα και λαχανικά. Τα παιδιά καλούνται να τοποθετήσουν το κάθε φρούτο και λαχανικό στην εποχή του.

	Σπιτομπουκιές 3η δραστηριότητα: Μαθαίνουμε για την αξία του σπιτικού φαγητού, αξιοποιώντας και πάλι το υλικό του προγράμματος :«Μαθαίνω διατροφή: Πρό(σ)κληση σε γεύμα (The picnic basket)». 4η δραστηριότητα: Το κάθε παιδί σκέφτεται το δικό του αγαπημένο σπιτικό φαγητό και το ζωγραφίζει. Φρουτομπουκιές 5η δραστηριότητα: Αφού είμαστε στο φθινόπωρο, βλέπουμε πίνακες ζωγραφικής με φρούτα του φθινοπώρου κι αποφασίζουμε να καθιερώσουμε μία ημέρα φρούτου στο σχολείο. Το κάθε παιδί θα φέρνει την ημέρα αυτή όποιο εποχικό φρούτο επιθυμεί.
Εργαστήριο 6 «Δεν πετώ μπουκιές»	1η δραστηριότητα: Συζητάμε με τα παιδιά για τη σπατάλη τροφίμων και καλούμε ειδικό να μας μιλήσει γι' αυτό, καθώς και για τη Μεσογειακή Διατροφή. 2η δραστηριότητα: Βάζουμε τις τροφές στη σωστή θέση στην Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής.
Εργαστήριο 7 «Κινούμαι και μ'αρέσει»	1η και 2η δραστηριότητα : Ξεκινάμε με μία παρουσίαση από το εκπαιδευτικό υλικό που αντλήθηκε από το πρόγραμμα "Μέτρο, Ποικιλία Κίνηση, Ευεξία". Αφού τα παιδιά σκέφτονται τα οφέλη της σωματικής άσκησης, ακολουθούν βίντεο μουσικοκινητικής αγωγής, με τα οποία τα παιδιά καλούνται να χορέψουν με τις κινήσεις που υποδεικνύει. 3η δραστηριότητα: Δημιουργείται ένα παιχνίδι με ζάρι, του οποίου η κάθε πλευρά δίνει την εντολή μίας κίνησης. Τα παιδιά ρίχνουν το ζάρι και πρέπει να κάνουν την κίνηση.
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 7 εργαστηρίων του 1^{ου} 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	• Εκπαιδευτική ομάδα του QualityNet Foundation • «Μαθαίνω διατροφή: Πρό(σ)κληση σε γεύμα (The picnic basket) από τη WWF Hellas • Γονείς και κηδεμόνες • Εκπαιδευτικοί άλλων σχολείων που εφάρμοσαν το ίδιο πρόγραμμα.
Τελικά προϊόντα που παρήχθησαν από τους/τις μαθητές/τριες κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων	• Φύλλα εργασίας • Ομαδικά κολλάζ (Πως να καταβροχθίσετε ένα ουράνιο τόξο, Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής)
Εκπαιδευτικό υλικό και εργαλεία που παρήχθησαν από τους/τις μαθητές/τριες κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων	• Εννοιολογικοί χάρτες
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 τη σημασία της ισορροπημένης διατροφής καθώς και τη δομή της Μεσογειακής Πυραμίδας και της βιώσιμης διατροφής μέσα από ποικίλες διαθεματικές δραστηριότητες των εργαστηρίων. Το πρόγραμμα προβλέπει περιγραφική αξιολόγηση, η οποία και αποτελεί μία συστηματική και καλά οργανωμένη διαδικασία συλλογής και ανάλυσης δεδομένων. Αποσκοπεί στη συνεχή παρακολούθηση και ανίχνευση εμποδίων στη μάθηση, στη διάγνωση δυνατών σημείων και αδυναμιών στις διδακτικές επιλογές, στην ενεργό εμπλοκή των μαθητών στην αξιολόγησή τους. Είναι για τους παραπάνω λόγους αναπόσπαστο στοιχείο της διδακτικής και μαθησιακής διαδικασίας. Κατά την αξιολόγηση του Σχεδίου Δράσης, ο/η μαθητής/τρια θα αξιοποιήσει ένα φύλλο αυτοαξιολόγησης με σκοπό να προβληματιστεί σχετικά με την ποιότητα της εργασίας του/της, να κρίνει τον βαθμό στον οποίο πέτυχε συγκεκριμένους και σαφείς στόχους και βεβαίως να αναθεωρήσει αναλόγως, αν χρειαστεί.
Εκδηλώσεις διάχυσης και συνολική αποτίμηση της υλοποίησης της υποδράσης	• Κάνουμε δομημένη συζήτηση με τους μαθητές για να διαπιστώσουμε τι έχουν αποκομίσει από το πρόγραμμα. • Δημιουργούμε μία παρουσίαση στο Microsoft Sway με σκοπό τη διάχυση των δράσεων και των αποτελεσμάτων τους. • Δίνουμε στα παιδιά το ερωτηματολόγιο που τους είχαμε δώσει και στην αρχή του προγράμματος για να το συμπληρώσουν μαζί με τους γονείς, καθώς επίσης και το ερωτηματολόγιο των γονέων (τα ερωτηματολόγια αντλήθηκαν από το πρόγραμμα «Μαθαίνω διατροφή: Πρό(σ)κληση σε γεύμα (The picnic basket)» από τη WWF Hellas) και έτσι εντοπίζουμε κατά πόσο έχουν βελτιωθεί οι διατροφικές τους συνήθειες.