

# Πρόγραμμα Καλλιέργειας Δεξιοτήτων



<b>Θεματική</b>	<b>ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ-ΕΥΖΗΝ</b>	<b>Υποθεματική</b>	<b>ΥΓΕΙΑ-ΔΙΑΤΡΟΦΗ-ΑΥΤΟΜΕΡΙΜΝΑ</b>
<b>ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ</b> (που προτείνονται)	<b>ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΚΟΣΜΙΟΥ Ν.ΡΟΔΟΠΗΣ</b>		
<b>Τίτλος</b>	Ο Ρούλης ο Τροφούλης και η περιπέτειά του στον κόσμο της υγιεινής διατροφής.		
<b>Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου</b>	<p>A) Δεξιότητες 21ου αιώνα (4cs) Δημιουργικότητα, Επικοινωνία, Κριτική σκέψη, Συνεργασία Ψηφιακή επικοινωνία, Ψηφιακή συνεργασία, Ψηφιακή δημιουργικότητα, Ψηφιακή κριτική σκέψη, Συνδυαστικές δεξιότητες ψηφιακής τεχνολογίας, επικοινωνίας και συνεργασίας</p> <p>B) Δεξιότητες Ζωής Αυτομέριμνα, Κοινωνικές δεξιότητες, Ενσυναίσθηση και Ευαισθησία, Προσαρμοστικότητα, Υπευθυνότητα</p> <p>Γ) Δεξιότητες της τεχνολογίας, της μηχανικής και της επιστήμης Πληροφορικός γραμματισμός, Ψηφιακός γραμματισμός, Δεξιότητες δημιουργίας και διαμοιρασμού ψηφιακών δημιουργημάτων, Δεξιότητες ανάλυσης και παραγωγής περιεχομένου σε έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα, Δεξιότητες διεπιστημονικής και διαθεματικής χρήσης των νέων τεχνολογιών) Δ) Δεξιότητες του νου Οργανωσιακή σκέψη, Μελέτη περιπτώσεων και Επίλυση προβλημάτων, Κατασκευές, παιχνίδια, εφαρμογές, Ρουτίνες σκέψης και αναστοχασμός</p>		



## ΦΤΙΑΧΝΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΗΣ ΤΑΞΗΣ ΜΑΣ ΣΕ ΟΤΙ ΑΦΟΡΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

### Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή: • να αναπτύσσει την αυτοπειθαρχία, τη θέληση της υπευθυνότητας, τη συνεργασία και τη ομαδικότητα. • να αναπτύξει δεξιότητες συνεργασίας και αλληλοβοήθειας και επικοινωνίας • να καλλιεργήσει την κριτική του/της σκέψη, • να ενσωματώσει τη σωματική δραστηριότητα στην καθημερινότητά του/της για τη διατήρηση της καλής υγεία

### Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)

- Τα παιδιά μαζεύονται σε κύκλο και σε ένα χαρτί του μέτρου γράφουν τους κανόνες, συνάπτοντας το συμβόλαιο της τάξης που έχει σχέση με τη διατροφή
- Επιλέγουν όλοι μαζί τον «Ρούλη», τον ήρωά τους, για το συγκεκριμένο πρόγραμμα, ο οποίος θα είναι μια κούκλα φτιαγμένη από πηλό.
- Ο Ρούλης μέσα από διάφορες δραστηριότητες προσπαθεί να βοηθήσει τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν τη σημαντικότητα της διατροφής στη συνολικής μας υγεία, της επιλογής τροφίμων με υψηλή διατροφική αξία, την αποφυγή τροφίμων με χαμηλή διατροφική αξία, τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας.
- Αξιολόγηση-Αναστοχασμός: Οι μαθητές καλούνται να αποτυπώσουν ζωγραφίζοντας μια χαρούμενη ή λυπημένη φατσούλα πώς τους φάνηκε το εργαστήριο και τι έμαθαν από αυτό.





## ΕΙΔΗ ΤΡΟΦΩΝ –ΥΓΙΕΙΝΕΣ & ΑΝΘΥΓΙΕΙΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

### Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή: • να κατανοήσει την προέλευση των τροφών, την αξία τους και τις επιδράσεις τους στην υγεία. • να ευαισθητοποιηθεί σε ζητήματα διατροφής, όπως η μεσογειακή. • προάσπιση της σωματικής και της ψυχικής τους υγείας, καλλιεργώντας παράλληλα διατροφική συνείδηση.

### Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)

- Ο Ρούλης ζητά από τα παιδιά να ζωγραφίσουν το αγαπημένο τους φαγητό και να το παρουσιάσουν στην τάξη. Όσα έχουν ζωγραφίσει το ίδιο, δημιουργούν μια ομάδα. Με αυτόν τον τρόπο παρουσιάζονται και παρατηρούνται οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών. Παρουσίαση του βιβλίου «Το φαγητό δεν είναι μόνο για να χορταίνουμε» το οποίο λειτουργεί ως προοργανωτής ώστε να εμπλέξει τους μαθητές άμεσα στο περιεχόμενο του προγράμματος.
- Δημιουργία εννοιολογικού χάρτη στην παρεούλα αλλά και μέσω της εφαρμογής kidspiration για τις υγιεινές και μη τροφές.
- Αξιολόγηση-Αναστοχασμός Οι μαθητές καλούνται να ζωγραφίσουν μία υγιεινή και μια ανθυγιεινή τροφή. Επίσης σε φύλλα εργασίας να ξεχωρίσουν τις υγιεινές από τις ανθυγιεινές τροφές, αλλά και να κολλήσουν τις τροφές που κάνουν το σώμα τους δυνατό, κάτω από το χαρούμενο προσωπάκι, καθώς και τις ανθυγιεινές κάτω από το λυπημένο προσωπάκι.



## ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ

### Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή: • να κατατάσσει τα τρόφιμα στις διάφορες ομάδες τροφίμων • γνωριμία με την υγιεινή διατροφή και την πυραμίδα ισορροπημένης διατροφής. • εξοικείωση με τις βασικές μορφές ψηφιακής πληροφορίας (κείμενο, εικόνα, ήχος) • να αναφέρει τα κυριότερα χαρακτηριστικά της ισορροπημένης διατροφής • να κατατάσσει τις τροφές σε ανθυγιεινές και μη • να αναγνωρίζει τη θρεπτική αξία των τροφών και τη σημασία τους στη διατροφή • να διηγούνται εμπειρίες. • να συμμετέχουν σε συζητήσεις και να χρησιμοποιούν στρατηγικές για να δηλώσουν τη συμφωνία ή τη διαφωνία τους με το συνομιλητή τους. • Να εμπλουτίζουν τον προφορικό τους λόγο με νέες λέξεις. • Να αντιλαμβάνονται τη μεταφορική χρήση του λόγου.

### Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)

- Δημιουργία ομαδικής εργασίας με την κυρά Διατροφή. Εκτύπωση και διαμοιρασμός παιδικής πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής. (φύλλο εργασίας Α4).
- Μουσικοκινητικό παιχνίδι «ο Τάκης ο Ρομποτάκης»: Ο/η εκπαιδευτικός καλεί τους/ις μαθητές/τριες να κινηθούν στον χώρο ακούγοντας το ντέφι ή χτυπώντας παλαμάκια. Εναλλάσσουν αργούς και γρήγορους ρυθμούς με παραγγέλματα που παραπέμπουν στην ενέργεια που έχει ο Τάκης ο Ρομποτάκης όταν έχει καύσιμο. Π.χ. «Όταν ο Τάκης πεινάει, περπατάμε αργά, είμαστε νηστικοί», «Όταν ο Τάκης τρέχει, περπατάμε γρήγορα, έχουμε φάει καλό πρωινό και ο ίδιος». Τραγούδι «Τόσο λάθος διατροφή»



• Άσκηση εμπέδωσης: φτιάχνω τη δική μου διατροφική πυραμίδα <http://photodentro.edu.gr/lor/handle/8521/3685> • Αξιολόγηση-Αναστοχασμός  
 Δημιουργία μηνυμάτων για τη Μεσογειακή και ισορροπημένη διατροφή χρησιμοποιώντας με χαρτάκια post-it. («τρώω λίγα λιπαρά», «αποφεύγω τα γλυκά», «Δεν ξεχνώ τα λαχανικά», «Τρώω φρούτα, καθημερινά» «Πάντα πλούσιο πρωινό» κλπ.



#### ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ

##### Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή: • να γνωρίσει τις ομάδες τροφών. • να αναπτύσσει δεξιότητες χρήσης ποντικιού (ή οθόνης αφής) • να αναπτύσσει δεξιότητα επεξεργασίας κειμένου • να εκφράζεται δημιουργώντας ψηφιακά κείμενα • γνωριμία με τα φρούτα που παράγονται στην Ελλάδα κάθε εποχή • να συμμετέχει σε ομαδικές δραστηριότητες και λήψη συλλογικών αποφάσεων.

##### Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)

• Ο/Η εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε ομάδες. Η κάθε ομάδα αναλαμβάνει να συγκεντρώσει στοιχεία από το διαδίκτυο σχετικά με την κατηγορία του τροφίμου που επέλεξε και να καταγράψει τις πληροφορίες σε επεξεργαστή κειμένου. Ένας μαθητής αναλαμβάνει την καταγραφή των πληροφοριών στον επεξεργαστή κειμένου. • Βρίσκουν εικόνες για τα τρόφιμα από το διαδίκτυο, τις ζωγραφίζουν και δημιουργούν μία αφίσα σχετικά με το είδος της κατηγορίας τους. Όταν ολοκληρωθεί η διαδικασία η κάθε ομάδα παρουσιάζει την εργασία της. Οι αφίσες αφού φωτογραφηθούν θα αναρτηθούν στην ιστοσελίδα του σχολείου.  
 Παιχνίδι «Βρίσκω το όμοιο φρούτο-ζευγάρι». Αξιολόγηση-Αναστοχασμός Είναι απαραίτητες όλες οι ομάδες τροφίμων, για μια υγιεινή διατροφή;



#### ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ ΤΡΟΦΩΝ

##### Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή: • να ευαισθητοποιηθεί σχετικά με την κατανάλωση τοπικών και εποχιακών προϊόντων. • να αντιληφθεί ότι προσέχοντας το περιβάλλον, προσέχουμε την υγεία μας • να γνωρίσει τροφές που εισάγονται στην Ελλάδα και αφήνουν οικολογικό αποτύπωμα.

##### Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)

Έναυσμα ενδιαφέροντος : Ο Δεκάλογος για τη μείωση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος από τη διατροφή μας.  
 1. Μειώνουμε την κατανάλωση κρέατος, ιδιαίτερα του βοδινού. Το βοδινό κρέας, λόγω της φυσιολογίας των συγκεκριμένων ζώων, έχει σημαντικό ανθρακικό και υδατικό αποτύπωμα. 2. Αγοράζουμε φρούτα και λαχανικά εποχής. Έτσι περιορίζουμε την κατανάλωση εισαγόμενων φρούτων και λαχανικών καθώς και εκείνων τα οποία έχουν παραχθεί σε θερμαινόμενα θερμοκήπια.  
 3. Περιορίζουμε τα τροφογλιόμετρα των τροφίμων που αγοράζουμε, προτιμώντας τα ντόπια προϊόντα.



4. Προγραμματίζουμε τι θα αγοράσουμε, τι θα μαγειρέψουμε, πόσο θα σερβίρουμε.
  5. Αποφεύγουμε τη μακρά συντήρηση των τροφίμων στο σπίτι καθώς τα επαγγελματικά ψυγεία είναι πιο αποτελεσματικά.
  6. Χρησιμοποιούμε χύτρα ταχύτητας για την προετοιμασία των οικογενειακών γευμάτων
  7. Χρησιμοποιούμε εξειδικευμένες συσκευές για την κάθε διεργασία μαγειρέματος, π.χ. φριτέζα για τηγάνισμα και βραστήρα για τη θέρμανση του νερού.
  8. Δεν πετάμε τρόφιμα, ιδιαίτερα μαγειρεμένα, επειδή έτσι πετάμε μαζί τους όλη την ενέργεια και το νερό που χρειάστηκαν για να φτάσουν μέχρι το σπίτι μας.
  9. Μαθαίνουμε να διαβάζουμε σωστά τις ετικέτες των συσκευασμένων τροφίμων. Περιέχουν πολύτιμες, από κάθε άποψη, πληροφορίες!
  10. Περιορίζουμε την κατανάλωση εμφιαλωμένου νερού και αναψυκτικών. Με τον τρόπο αυτό περιορίζουμε τη χρήση των συσκευασιών τους.
- Εστίασαμε το ενδιαφέρον μας στο οικολογικό αποτύπωμα της μπανάνας. Με εικόνες που βάλουμε στη σειρά ακολουθήσαμε το ταξίδι της μπανάνας από τον τόπο παραγωγής της ,ως τη χώρα μας. Μάθαμε αινίγματα για τα εποχιακά φρούτα και λαχανικά.
- Αξιολόγηση-Αναστοχασμός: Η σωστή και ισορροπημένη διατροφή με προϊόντα του τόπου μας δεν θωρακίζει μόνο την υγεία μας ,αλλά και την υγεία του πλανήτη μας.



### ΝΕΡΟ-ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

#### Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή: • να κατανοήσει τη σημαντικότητα της διατροφής στη συνολική του/της υγεία • να επιλέγει τρόφιμα με υψηλή διατροφική αξία • να συμμετέχει σε προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας • Να συνειδητοποιήσει την αναγκαιότητα του νερού στον οργανισμό του/της. • Να διερευνά τις εκφραστικές δυνατότητες του σώματος σε σχέση με το χώρο και τους άλλους • να τραγουδά τραγούδια κατάλληλα για την ηλικία του/της • να εκφράζει στοιχεία του ρυθμού μέσω της κίνησης.

#### Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)

• Οι μαθητές ενημερώνονται από τον Ρούλη για την παιδική παχυσαρκία παρακολουθώντας το βίντεο «παιδική παχυσαρκία.wmv» (<https://www.youtube.com/watch?v=vca4IEE3lec>)  
Μετά από συζήτηση, αποφασίζουν να εντάξουν τη σωματική άσκηση στην καθημερινή τους δραστηριότητα. Ξεκινούν τραγουδώντας και χορεύοντας το «χοντρό μιζέλι» (μουσικοκινητική άσκηση) (<http://www.youtube.com/watch?v=q-3ZGfjc5ZE>) • Γίνεται αναφορά και στην αξία του νερού. Ενυδατώνουμε πάντα τον οργανισμό μας.  
Αξιολόγηση-Αναστοχασμός • Διατροφικές επιλογές και άσκηση



### ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

#### Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα



Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή: • να θέτει συμβουλές για την καλή υγεία • να μεταβάλει σταδιακά τις διατροφικές του/της συνήθειες. • να αξιοποιεί τα ψηφιακά εργαλεία • να εκφράζεται δημιουργώντας ψηφιακά κείμενα

#### Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)

• Οι μαθητές κατασκευάζουν ένα ποστερ από εικόνες (κολαζ), δίνοντας μικρές συμβουλές για την καλή υγεία. • Η διάχυση των αποτελεσμάτων μπορεί να υλοποιηθεί με ένα θεατρικό δρώμενο (Ο χορός των Βιταμίνων και η παραμυθένια φρουτοσαλάτα) και την δημιουργία ενός ψηφιακού παραμυθιού, μέσω του ψηφιακού εργαλείου <https://www.storyjumper.com/> με τα έργα των παιδιών από όλα τα προηγούμενα εργαστήρια και και τον Ρούλη πρωταγωνιστή.

#### Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις /Βιβλιογραφία

- Δημιουργία εννοιολογικού χάρτη μέσω της εφαρμογής kidspiration  
<https://kidspiration.software.informer.com/%CE%9B%CE%AE%CF%88%CE%B7/>
- Φτιάχνω τη δική μου διατροφική πυραμίδα (Φωτόδεντρο)  
<http://photodentro.edu.gr/lor/handle/8521/3685>
- Εκπαιδευτικό βίντεο «παιδική παχυσαρκία.wmv» (youtube)  
(<https://www.youtube.com/watch?v=vca4IEE3lec>)
- Παιδικό τραγούδι το «χοντρό μπιζέλι» (μουσικοκινητική άσκηση)  
(<http://www.youtube.com/watch?v=q-3ZGfjc5ZE> (youtube)
- Βιβλία :
  - 1) Τσακίρη - Παπαθανασίου Λητώ «Η κυρά Διατροφή πρώτη στη μαγειρική!» εκδόσεις Τζιαμπίρης-Πυραμίδα
  - 2) «Ο Βίτα και η Μίνη κυνηγούν μια βιταμίνη»
  - 3) «Η Φρουτοβιταμινοχώρα» της Μαρίας Γεωργίου
  - 4) «Χριστούγεννα στη Φρουτοβιταμινοχώρα» της Μαρίας Γεωργίου
  - 5) «Το φαγητό δεν μόνο για να χορταίνουμε» της Γιωτάκη-Χαράτση

