

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ – ΕΥ ΖΗΝ

ΥΠΟΘΕΜΑΤΙΚΗ: Υγεία

Τίτλος: «Ο Ρούλης ο Τροφούλης και η περιπέτειά του στον κόσμο της υγιεινής διατροφής»

Διάρκεια: 5 εργαστήρια (Οκτώβριος - Νοέμβριος)

Σκοπός: Βασικός σκοπός του συγκεκριμένου προγράμματος είναι η εκπαίδευση των παιδιών του Νηπιαγωγείου στην υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή. Η επίτευξη πραγματοποιείται μέσα από μια σειρά εργαστηρίων βιωματικής και ανακαλυπτικής μάθησης, σε συνδυασμό με τη χρήση και αξιοποίησης των ψηφιακών εργαλείων. Πιο συγκεκριμένα, το παρόν πρόγραμμα αποσκοπεί στην προαγωγή της διατροφικής αξίας των προϊόντων που καταναλώνουμε (εποχιακά φρούτα και λαχανικά, τυποποιημένα προϊόντα κλπ.), καθώς και χρήσιμες συμβουλές για την υιοθέτηση ενός νέου διατροφικού προφίλ.

Επιπρόσθετα, το πρόγραμμα χαρακτηρίζεται από την καθοδηγούμενη-συνεργατική και ανακαλυπτική μάθηση, μέσω της οποίας προωθούνται

- ✓ Δεξιότητες μάθησης
- ✓ Δεξιότητες ζωής
- ✓ Δεξιότητες του νου και ψηφιακές δεξιότητες

Περιγραφή Εργαστηρίων:

1 ^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ: γνωριμία ομάδας/κανόνες/εισαγωγή στο θέμα	
ΣΤΟΧΟΙ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή: • να αναπτύσσει την αυτοπειθαρχία, τη θέλησης της υπευθυνότητας, τη συνεργασίας και τη ομαδικότητας. • να αναπτύξει δεξιότητες συνεργασίας και	-Τα παιδιά μαζεύονται σε κύκλο, συζητούν και καταγράφουν με την βοήθεια εικόνων τους κανόνες, συνάπτοντας το συμβόλαιο της τάξης. -Επιλέγουν όλοι μαζί τον «Ρούλη», τον ήρωά τους (γαντόκουκλα), για το συγκεκριμένο πρόγραμμα. - Ο Ρούλης μέσα από διάφορες δραστηριότητες προσπαθεί να βοηθήσει τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν τη σημαντικότητα της διατροφής

αλληλοβοήθειας και επικοινωνίας	στη συνολικής μας υγεία, της επιλογής τροφίμων με υψηλή διατροφική αξία, την αποφυγή τροφίμων με χαμηλή διατροφική αξία, την συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης (Αφήγηση ιστορίας «Μια φορά ήταν η κολοτούμπα», παρουσίαση εικόνων, παιχνίδι αντιστοίχισης εικόνων, συζήτηση).
• να καλλιεργήσει την κριτική του/της σκέψη, • να ενσωματώσει τη σωματική δραστηριότητα στην καθημερινότητά του/της για τη διατήρηση της καλής υγείας	-Αξιολόγηση-Αναστοχασμός: Οι μαθητές καλούνται να αποτυπώσουν ζωγραφίζοντας μια χαρούμενη ή λυπημένη φατσούλα πώς τους φάνηκε το εργαστήριο και τι έμαθαν από αυτό.

2^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ: προέλευση τροφών

ΣΤΟΧΟΙ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
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. • να κατατάσσει τις τροφές σε ανθυγιεινές και μη • να αναγνωρίζει τη θρεπτική αξία των τροφών και τη σημασία τους στη διατροφή	-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 μέσω βίντεο του βιβλίου «Η κυρά Διατροφή –πρώτη στη μαγειρική» - συζήτηση. -Αξιολόγηση-Αναστοχασμός: δημιουργία κολλάζ «λέμε ναι και λέμε όχι»

3ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ: τα ναι και όχι της διατροφής	
ΣΤΟΧΟΙ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή: • να κατατάσσει τις τροφές σε ανθυγιεινές και μη • να αναγνωρίζει τη θρεπτική αξία των τροφών και τη σημασία τους στη διατροφή	-Ο Ρούλης αφηγείται στα παιδιά την ιστορία «όλα μην τα τρως, γιατί θα γίνεις παχουλός» και παρουσιάζει στα παιδιά μέσω εικόνων το φανάρι της διατροφής. Ακολουθεί συζήτηση. -Παιχνίδι: τα παιδιά ομαδοποιούν τις τροφές και τις ταξινομούν προκειμένου να φτιάξουν το δικό τους φανάρι της διατροφής. -Ακρόαση και εκμάθηση τραγουδιού (μέσω εικονόλεξου) «τα ναι και τα όχι της διατροφής» και συμπλήρωση σχετικού φύλλου εργασίας. -Αξιολόγηση-Αναστοχασμός: δημιουργία κολλάζ «πρέπει και είναι καλό να τρώω...»
4ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ: η διατροφική πυραμίδα	
ΣΤΟΧΟΙ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
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	-Παρουσίαση ιστορίας «Ο παππούς ροδαλός και η μυστική συνταγή»- συζήτηση -Δραστηριότητα ταξινόμησης τροφίμων σε ομάδες (π.χ. φρούτα – λαχανικά) -Προβολή εικόνων με την διατροφική πυραμίδα και συζήτηση. -Μουσικοκινητικό παιχνίδι «Ο Ρούλης μας μαθαίνει...», όπου τα παιδιά μαθαίνουν να κινούνται στον χώρο ακολουθώντας τον ρυθμό που παίζει ο Ρούλης στο ταμπουρίνο, ανάλογα με την ενέργεια που του πρόσφερε το φαγητό που έφαγε (π.χ. ο Ρούλης έφαγε

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	γιαούρτι, ο Ρούλης έφαγε πατατάκια κλπ) - Εξατομικευμένο παιχνίδι στον υπολογιστή liveworksheets: https://www.liveworksheets.com/ds1753862qd -Άσκηση εμπέδωσης/Αξιολόγηση: φτιάχνω την δική μου διατροφική μου πυραμίδα.
---	---

5^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ: εποχιακά φρούτα

ΣΤΟΧΟΙ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή: • να ευαισθητοποιηθεί σχετικά με την κατανάλωση εποχιακών προϊόντων. • να γνωρίσει τα φρούτα που παράγονται στην Ελλάδα	-Ο Ρούλης παρουσιάζει στα παιδιά εικόνες με φρούτα και τα καλεί να τα ονοματίσουν. -Ο Ρούλης συζητά με τα παιδιά για το αγαπημένο φρούτο που το βρίσκει μόνο το καλοκαίρι και με την χρήση πίνακα αναφοράς, παρουσιάζει στα παιδιά τα φρούτα κάθε εποχής. - Τα παιδιά καλούνται να συνεργαστούν και να

κάθε εποχή • να συμμετέχει σε ομαδικές δραστηριότητες και λήψη συλλογικών αποφάσεων.	επιλέξουν σε ομάδες τα φρούτα μιας εποχής. -Δημιουργούμε κολλάζ με τα φρούτα κάθε εποχής. -Ατομική κατασκευή: «ένα μήλο την ημέρα...» και οι συμβουλές της σωστής διατροφής (ΝΕΡΟ-ΔΙΑΤΡΟΦΗ-ΑΣΚΗΣΗ) -Αξιολόγηση/Αναστοχασμός: ανοιχτό φύλλο εργασίας «ζωγραφίζω το αγαπημένο μου φρούτο για κάθε εποχή».
ΑΠΟΤΙΜΗΣΗ	
Η αξιολόγηση του προγράμματος γίνεται καθημερινά μέσα από την συμμετοχή των παιδιών σε συζητήσεις την ώρα του δεκατιανού (π.χ. τι φαγητό έχουμε σήμερα, ας ψηφίσουμε το πιο υγιεινό φαγητό, πόσες φορές την εβδομάδα είχα υγιεινό φαγητό, τι θα μπορούσε να έχω για να γίνει πιο υγιεινό το φαγητό μου κλπ).	

Φωτογραφικό υλικό από τις δράσεις που αναπτύχθηκαν στα εργαστήρια