

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

ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΤΟΥΣ 2025-26

	Θεματικός Κύκλος: Ζω καλύτερα- Ευ ζην Επιμέρους Θεματικές Ενότητες/Υποενότητες: «Διατροφή και άσκηση»
Τίτλος προγράμματος: «Οι ντετέκτιβ ανακαλύπτουν το μυστικό για σώμα γερό και μυαλό δυνατό»	Δικός μας τίτλος: «Οι διατροφούληδες εν δράσει»
Στόχοι Σχεδίου Δράσης	Αναφορά σε: Α) δεξιότητες που πρόκειται να καλλιεργηθούν • Να αναπτύξουν κοινωνικές δεξιότητες (συνεργασία, επικοινωνία και αλληλεπίδραση, να κάνουν υποθέσεις, να επιχειρηματολογήσουν) να καταλήξουν σε συμπεράσματα από κοινού, αναπτύσσοντας υπεύθυνη στάση και συμπεριφορά. • Να καλλιεργήσουν τη δημιουργική τους σκέψη, την κριτική τους ικανότητα και τη φαντασία. • Να συμμετέχουν ενεργά σε διαδικασίες ανακάλυψης και επίλυσης προβλημάτων • Να αναπτύξουν δεξιότητες μάθησης (συνεργασία, δημιουργικότητα, επικοινωνία) και ψηφιακές δεξιότητες μάθησης Β) στόχους που θέτουμε ως προς τον θεματικό κύκλο και την επιμέρους θεματική ενότητα :Τα παιδιά • καταλήγουν σε συμπεράσματα σχετικά με το τι συμβαίνει αν τρέφονται μόνο με ανθυγιεινές τροφές, αν τρέφονται υγιεινά αλλά δεν ασκούνται καθόλου, αν τρέφονται μόνο με μια ομάδα τροφών, αν τρέφονται υγιεινά και ασκούνται. • Να γνωρίσουν τις ομάδες τροφών και τις θρεπτικές τους αξίες • να επιλέγουν συνειδητά τροφές που προσφέρουν θετικά στον οργανισμό και στην ανάπτυξή τους, • να υπάρξει συνεργασία σχολείου- οικογένειας, ώστε τα παιδιά να διαμορφώσουν θετικές διατροφικές στάσεις,



ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

	• να χτίζουν σωστά το σώμα τους συνδυάζοντας υγιεινή διατροφή και άθληση, • να μεταφέρουν κανόνες υγιεινής διατροφής στους φίλους και στο συγγενικό τους περιβάλλον Διάρκεια: 7 εβδομάδες. Περίοδος υλοποίησης: Οκτώβριος – Νοέμβριος
Ακολουθία εργαστηρίων	
Εργαστήριο 1 «Οι ντετέκτιβ της διατροφής και άσκησης γνωρίζονται και προετοιμάζονται»	1^η Δραστηριότητα : Οι ντετέκτιβ γνωρίζονται και προετοιμάζονται Ο/Η εκπαιδευτικός ενημερώνει ότι στο e-mail του σχολείου ήρθε ένα μήνυμα από το ντετέκτιβ Βανς, ο οποίος ζητάει τη βοήθειά τους στο πρόβλημα που αντιμετωπίζει. Για να τον βοηθήσουν θα γίνουν ντετέκτιβ και θα αναζητήσουν στοιχεία. Για κάθε αποστολή/γρίφο που επιλύουν θα κερδίζουν ένα γράμμα, προκειμένου να ανακαλύψουν τι προσφέρουν η διατροφή και άσκηση στον άνθρωπο (ΥΓΕΙΑ). 2^η Δραστηριότητα Ας γνωριστούμε :Περπατήματα των ντετέκτιβ Οι μαθητές/τριες κινούνται στο χώρο με τη συνοδεία μουσικής μυστηρίου. Εναλλαγή αργών/γρήγορων ρυθμών με παραγγέλματα που παραπέμπουν στη φυσική δραστηριότητα και στην ενέργεια που μας δίνει το φαγητό. Π.χ. «περπατάμε αργά, είμαστε κουρασμένοι από την αναζήτηση στοιχείων», «έχουμε φάει καλό πρωινό, περπατάμε με μικρά και γρήγορα βήματα», «είμαστε νηστικοί, περπατάμε με γυρτούς ώμους σαν άρρωστοι» κλπ. Στον κύκλο γίνεται συζήτηση εστιάζοντας στο γεγονός ότι η σωστή διατροφή παρέχει «καύσιμα», για να λειτουργήσουμε 3^η Δραστηριότητα Αποκρυπτογράφηση στοιχείων «Μάντεψε το αγαπημένο μου φρούτο» Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες. Κάθε ομάδα επιλέγει ένα φρούτο, για να το περιγράψει στις υπόλοιπες, συζητά και συμφωνεί ως προς τα στοιχεία που θα δώσει. Στην ολομέλεια κάθε ομάδα δίνει το πρώτο στοιχείο για το φρούτο που επέλεξε π.χ είναι στρογγυλό, μετά το δεύτερο κλπ. και οι υπόλοιποι προσπαθούν να μαντέψουν. Προτείνω λύσεις στο πρόβλημα του Ντετέκτιβ Βανς Οι μαθητές/τριες, θέλοντας να βοηθήσουν το ντετέκτιβ Βανς, αναφέρουν τι γνωρίζουν για τη διατροφή και την άσκηση και προτείνουν ιδέες (καταιγισμός ιδεών) σχετικά με το που μπορούν να αναζητήσουν στοιχεία για τη σωστή διατροφή και άσκηση. Δημιουργία εννοιολογικού χάρτη με την υποστήριξη του/της εκπ/κού. Το πιάτο της διατροφής μου Οι μαθητές/μαθήτριες ζωγραφίζουν σε σχετικό φύλλο εργασίας (Φύλλο εργασίας 1) τις τροφές που τρώνε το μεσημέρι. Παρουσιάζουν το πιάτο τους στην ολομέλεια.
Εργαστήριο 2	1^η Δραστηριότητα Οι ντετέκτιβ ανακαλύπτουν την πυραμίδα της φυσικής δραστηριότητας Οι ντετέκτιβ χωρίζονται σε ομάδες διαφορετικού χρώματος. Αναζητούν



«Οι ντετέκτιβ ανακαλύπτουν την πυραμίδα της άσκησης»	κομμάτια από 4 πυραμίδες άσκησης σε διάφορα σημεία μέσα στην τάξη. Τα συγκεντρώνουν και προσπαθούν να συνθέσουν την πυραμίδα. Προβολή βίντεο με πληροφορίες για την πυραμίδα φυσικής δραστηριότητας Τα νήπια σε ομάδες καλούνται να δημιουργήσουν 2 αφίσες με τις δραστηριότητες που αυξάνουν τη φυσική δραστηριότητα και αυτές που έχουν αρνητικό αντίκτυπο σε αυτήν. Κάθε ομάδα συζητά τι θα περιέχει η αφίσα, ποια υλικά θα χρησιμοποιηθούν και ανατίθενται εργασίες. Στο τέλος κάθε ομάδα παρουσιάζει την αφίσα της. 2^η Δραστηριότητα Πόσο δραστήριος είμαι; Σε χαρτί του μέτρου δημιουργείται πίνακας διπλής εισόδου με τα ονόματα όλων και το είδος των κινητικών δραστηριοτήτων στις οποίες συμμετείχαν στο διάστημα μιας εβδομάδας. Ακολουθεί σύγκριση της φυσικής δραστηριότητας κάθε μαθητή/τριας με αυτή που προτείνεται στη σχετική πυραμίδα. Οι μαθητές κατατάσσουν τον εαυτό τους ως προς τη συχνότητα της φυσικής τους δραστηριότητας (π.χ. δραστήριος,). Συζήτηση- αναστοχασμός σχετικά με τις συνήθειες που θα πρέπει να μεταβληθούν για να αυξηθεί η φυσική τους δραστηριότητα και να μειωθεί η καθιστική ζωή. -
Εργαστήριο 3 «Οι Ντετέκτιβ ανακαλύπτουν τα οφέλη της άσκησης»	1^η Δραστηριότητα Οι ντετέκτιβ ανακαλύπτουν τα οφέλη της άσκησης και γυμνάζονται . Ο Ντεντέκτιβ Βανς στέλνει τον δεύτερο γρίφο σε φάκελο Συνέντευξη με γυμναστή Οι μαθητές/μαθήτριες προετοιμάζουν τις ερωτήσεις για τον γυμναστή που θα επισκεφτεί την τάξη τους είτε δια ζώσης, είτε διαδικτυακά. Τις καταγράφουν με την υποστήριξη της νηπιαγωγού. Ενημέρωση των μαθητών/μαθητριών για τα οφέλη της άσκησης. 2η Δραστηριότητα Ψηφιακό βιβλίο τα οφέλη της άσκησης Οι μαθητές/τριες ζωγραφίζουν τα οφέλη της άσκησης όπως τα ανέφερε ο γυμναστής. Σαρώνουν τις ζωγραφιές και τις αποθηκεύουν στον υπολογιστή. Ο/Η εκπαιδευτικός δημιουργεί σε εφαρμογή (π.χ. storyjumper) ένα ψηφιακό βιβλίο και οι μαθητές/μαθήτριες εισάγουν τις σαρωμένες ζωγραφιές τους. Προηγείται συζήτηση και ανταλλαγή απόψεων μεταξύ των μαθητών/τριών για τη σειρά με την οποία θα τοποθετηθούν οι ζωγραφιές. Στο τέλος αποφασίζουν ποια εικόνα/ζωγραφιά θα τοποθετήσουν στο εξώφυλλο του βιβλίου καθώς και τον τίτλο που θα δώσουν. 3^η Δραστηριότητα Πώς μπορούμε να παίξουμε σε ομάδες με ένα μαντήλι, ένα πλαστικό μπουκάλι, μια κορδέλα;



	Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες. Κάθε ομάδα επιλέγει ένα αντικείμενο (ένα μαντήλι, ένα πλαστικό μπουκάλι, μια κορδέλα) και συζητά με ποιο τρόπο μπορεί να αξιοποιηθεί το αντικείμενο αυτό σε κινητικό παιχνίδι. Σχεδιάζουν το παιχνίδι σε χαρτί. Κάθε ομάδα παρουσιάζει στην ολομέλεια το κινητικό παιχνίδι που σκέφτηκε. Ψηφίζουν το παιχνίδι που τους άρεσε περισσότερο. Παίζουν το παιχνίδι που συγκέντρωσε τις περισσότερες προτιμήσεις 4^η Δραστηριότητα -Αναστοχασμός Ποια είναι η λύση του γρίφου; Τι έμαθαν σήμερα; Τι κατασκεύασαν; Λαμβάνουν το δεύτερο γράμμα, το Γ για την επίλυση του δεύτερου γρίφου και το επικολλούν στο σχετικό φύλλο εργασίας
Εργαστήριο 4 «Οι ντετέκτιβ ανακαλύπτουν την πυραμίδα της διατροφής και τις ομάδες των τροφών»	1^η Δραστηριότητα Συνθέτω την πυραμίδα μεσογειακής διατροφής . Τα νήπια χωρίζονται σε 3 ομάδες . Κάθε ομάδα πρέπει να συνθέσει την πυραμίδα σε χαρτόνι όπως επιθυμεί, αφού πρώτα αναζητήσει σχετικές πληροφορίες. Σε κουτί τοποθετούνται φωτογραφίες των ομάδων τροφών που περιλαμβάνονται στην πυραμίδα (κάθε φωτογραφία Χ 5). Οι μαθητές/τριες επιλέγουν μια φωτογραφία και δημιουργούνται νέες ομάδες Η κάθε νέα ομάδα (δημητριακά, φρούτα-λαχανικά, γαλακτοκομικά, κρεατικά, γλυκά) αναζητά πληροφορίες παρακολουθώντας σχετικό βίντεο στον υπολογιστή και κρατά σημειώσεις. Ακολούθως οι ομάδες των τροφών διαλύονται και τα μέλη έρχονται στην αρχική τους ομάδα για να μεταφέρουν τις πληροφορίες που συνέλεξαν. . Συνθέτουν την πυραμίδα (κολάζ, ζωγραφική κλπ). Στην ολομέλεια κάθε ομάδα παρουσιάζει την πυραμίδα της. 2^η Δραστηριότητα Τρέφομαι σωστά ; Σε χαρτί μέτρου δημιουργείται πίνακας διπλής εισόδου με τα ονόματα τους και τις τροφές που έφαγαν για πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό. Σύγκριση του ατομικού δελτίου διατροφής κάθε μαθητή με τη μεσογειακή διατροφή. Ζωγραφίζουν τις τροφές που θα πρέπει να περιέχει το πιάτο του μεσημεριού
Εργαστήριο 5 «Οι ντετέκτιβ μαγειρεύουν»	1^η Δραστηριότητα Τα φρούτα κάθε εποχής Ο Ντεντέκτιβ Βανς στέλνει με μήνυμα τον τέταρτο γρίφο Τα νήπια αναζητούν το στοιχείο που τους έδωσε ο ντεντέκτιβ στην πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής και ανακαλύπτουν τα φρούτα και τα λαχανικά. Στην ολομέλεια επισκέπτονται στη σελίδα https://artsandculture.google.com/ και παρατηρούν με χρήση του ψηφιακού zoom τέσσερις πίνακες του Giuseppe Arcimboldo για τις εποχές προκειμένου να ανακαλύψουν τα φρούτα και λαχανικά κάθε εποχής κάνοντας χρήση της ρουτίνας σκέψης «Τι σε κάνει να το λες αυτό ;». Ψηφίζουν τι θέλουν να φτιάξουν με τα φρούτα, λαχανικά της



	εποχής στο σχολείο για κολατσιό (φρουτοσαλάτα, σαλάτα κλπ). Εστιάζουν γιατί θα πρέπει να τρώμε φρούτα, σαλάτες εποχής. 2^η Δραστηριότητα Φτιάχνουμε φρουτοσαλάτα Από την προηγούμενη ημέρα τα παιδιά φέρνουν φρούτα και λαχανικά από το σπίτι τους. Συγκεντρώνονται τα φρούτα στην ολομέλεια, ελέγχονται αν είναι εποχής, ταξινομούνται σε ομάδες. Ακολούθως τα νήπια χωρίζονται σε ομάδες τόσες, όσες και τα φρούτα. Κάθε ομάδα αναλαμβάνει να τεμαχίσει με πλαστικά μαχαίράκια τα φρούτα της και να τα τοποθετήσει στο πιάτο της ομάδας. Μόλις τελειώνει κάθε ομάδα προσθέτει τα τεμαχισμένα φρούτα της σε μία κούπα, γίνεται μείξη των φρούτων και ακολουθεί το σερβίρισμα της φρουτοσαλάτας. 3^η Δραστηριότητα Καταγραφή συνταγής Κάθε ομάδα καταγράφει τη συνταγή της φρουτοσαλάτας με όποιο τρόπο θεωρεί δόκιμο. Στην ολομέλεια παρουσιάζεται η συνταγή της κάθε ομάδας, ελέγχεται η ορθότητά της και ψηφίζεται αυτή που θα αποσταλεί στο ντετέκτιβ Βανς.
Εργαστήριο 6 «Οι ντετέκτιβ επιλύουν προβλήματα διατροφής»	1^η Δραστηριότητα Λύσεις προβλημάτων Ο ντετέκτιβ Βανς στέλνει μήνυμα στους/στις μαθητές/μαθήτριες όπου τους μεταφέρει κάποιες ερωτήσεις των παιδιών του, ζητά απαντήσεις και τους δίνει ένα στοιχείο τη διεύθυνση https://phet.colorado.edu/el/simulation/eating-and-exercise. 2^η Δραστηριότητα Που με οδηγούν οι διατροφικές μου επιλογές; Οι μαθητές /μαθήτριες χωρίζονται σε ομάδες. Κάθε ομάδα αναλαμβάνει να διερευνήσει ένα σενάριο με βάση σχετικό φύλλο εργασίας στην προσομοίωση Μέσω πειραματισμού καταλήγουν σε συμπεράσματα σχετικά με το τι συμβαίνει αν τρέφομαι μόνο με ανθυγιεινές τροφές, αν τρέφομαι υγιεινά αλλά δεν ασκώμαι καθόλου, αν τρέφομαι μόνο με μια ομάδα τροφών, αν τρέφομαι υγιεινά και ασκώμαι. Οι ομάδες καταγράφουν τα συμπεράσματά τους στο φύλλο εργασίας. Στην ολομέλεια κάθε ομάδα αναφέρει το σενάριο της και το συμπέρασμα στο οποίο κατέληξε.
Εργαστήριο 7 «Οι ντετέκτιβ κατασκευάζουν – Κριτικός αναστοχασμός»	1^η Δραστηριότητα Ο Ντετέκτιβ Βανς στέλνει το τελευταίο ηχογραφημένο μήνυμα Κατασκευή παιχνιδιού Απονομή σημάτων ντετέκτιβ της διατροφής
Προσαρμογές για τη συμμετοχή και την ένταξη όλων των μαθητών/τριών	Περιγραφή (π.χ. δίνονται οδηγίες για τη διαφοροποίηση, δίνεται σε πολύγλωσση μορφή, προβλέπονται κατάλληλες προσαρμογές ή κατάλληλα προσαρμοσμένες δράσεις, αναφέρονται παραδείγματα προσαρμογών)



ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Φορείς και άλλες συνεργασίες που θα εμπλουτίσουν το πρόγραμμά μας	
Τελικά προϊόντα που παρήχθησαν από τους/τις μαθητές/τριες κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων	
Εκπαιδευτικό υλικό και εργαλεία που παρήχθησαν από τους/τις μαθητές/τριες κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων	
Αξιολόγηση - Αναστοχασμός πάνω στην υλοποίηση	Περιγράφουμε τη μεθοδολογία με την οποία υποστηρίζει το πρόγραμμα την αξιολόγηση, με φύλλα από το προτεινόμενο υλικό, με άλλους τρόπους, δομημένη συζήτηση με τους μαθητές, εννοιολογικοί χάρτες αρχικοί -τελικοί , ...) και επισυνάπτουμε τα εργαλεία
Εκδηλώσεις διάχυσης και Συνολική αποτίμηση της υλοποίησης της υποδράσης	Κείμενο έως 100 λέξεις (με βάση την αξιολόγηση και τον αναστοχασμό) και σε μορφή λίστας. • • • • • •

