

# Πρόγραμμα Καλλιέργειας Δεξιοτήτων



Θεματική	Περιβάλλον	Υποθεματική	Οικολογική συνείδηση/ διατροφή
ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ	ΠΡΩΙΝΟ ΤΜΗΜΑ – ΝΗΠΙΑ/ΠΡΟΝΗΠΙΑ		
Τίτλος	Υγιή παιδιά. Υγιής πλανήτης – WWF Hellas		
Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου	<p><b>Δεξιότητες μάθησης (1<sup>ος</sup> κύκλος)</b>                      Δημιουργικότητα, Επικοινωνία, Κριτική σκέψη, Συνεργασία</p> <p><b>Δεξιότητες Ζωής (2ος κύκλος)</b>                      Αυτομέριμνα, Ενσυναίσθηση και ευαισθησία, Κοινωνικές Δεξιότητες, Πρωτοβουλία, Υπευθυνότητα</p> <p><b>Δεξιότητες τεχνολογίας και επιστήμης (3<sup>ος</sup> κύκλος)</b>                      Δεξιότητες ανάλυσης και παραγωγής περιεχομένου σε έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα</p> <p><b>Δεξιότητες του νου (4ος κύκλος)</b>                      Επίλυση προβλημάτων, Κατασκευές, Πλάγια σκέψη</p>		



## Ο ΓΥΡΟΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

### Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

- Εισαγωγή στο θέμα του προγράμματος/ προετοιμασία για το ταξίδι στη διατροφή.
- Παρουσίαση βασικών εργαλείων του προγράμματος.
- Προσέγγιση της έννοιας της τροφής ως πηγή ενέργειας.
- Αποτύπωση αγαπημένων φαγητών των παιδιών.
- Η παραγωγή της τροφής.
- Προσέγγιση της έννοιας του οικολογικού αποτυπώματος.

### Δραστηριότητες

- Κινητικό παιχνίδι «Τα καύσιμά μας» - Προετοιμασία της βαλίτσας μας για το ταξίδι στη Χώρα της διατροφής
- Αφήγηση ιστορίας «Βρέχει το αγαπημένο μου φαγητό!» - Ζωγραφική το πρωινό που ζήτησαν τα παιδιά στο μαγικό παλάτι (μεσημεριανό & βραδινό) - Ζωγραφική τα 3 δημοφιλέστερα πιάτα ανά γεύμα και τα αναρτήσαμε στον τοίχο στην παρεούλα.
- Φτιάχνουμε εισιτήρια για το ταξίδι και μικρά μαγικά κουτιά, στα οποία βάζουμε κάθε φορά που τελειώνει ένα ταξίδι τις πιο σημαντικές λέξεις που γνωρίσαμε. Αναρτήσαμε στον τοίχο της παρεούλας το Διατροφικό Κοσμικό Ρολόι που αποτελεί τον χάρτη για το ταξίδι μας!
- Το οικολογικό αποτύπωμα της τροφής μας – Παιχνίδι ρόλων με γεωργούς και ψαράδες – Βιωματικά παιχνίδια σε σχέση με τον προβληματισμό που θέσαμε για τη ρύπανση του εδάφους και του νερού – Επίλυση προβλήματος: γνωρίσαμε ότι δεν πρέπει να βάζουμε

οι γεωργοί πολλά φάρμακα όταν καλλιεργούμε, να μη σπαταλάμε το νερό όταν ποτίζουμε τα χωράφια μας, να μην τρώμε τροφές που ταξιδεύουν από πολύ μακριά & να μην πετάμε το φαγητό μας!



### ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΟ

#### Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

**Αντιστρόφως ανάλογες πυραμίδες/ Πυραμίδα μεσογειακής διατροφής & Περιβαλλοντική πυραμίδα.**

**Η περιβαλλοντική επιβάρυνση των τροφών που καταναλώνουμε.**

**Η αξία της μεσογειακής διατροφής για το περιβάλλον.**

#### Δραστηριότητες

- Κινητικό παιχνίδι «Ο χορός των μπιζελιών» και συζήτηση για τα λαχανικά που γνωρίζουν τα παιδιά.
- Βιωματικό παιχνίδι «Τυφλόμυγα των γεύσεων» - Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες εντοπίζουν σε καρτελάκια φρούτων και λαχανικών που φτιάξαμε ποια φρούτα/λαχανικά είδαμε και γνωρίσαμε στο παιχνίδι της τυφλόμυγας. Στη συνέχεια διαβάσαμε για το καθένα σύντομες πληροφορίες με τις βιταμίνες και τα θρεπτικά στοιχεία τους.
- Σχολιάσαμε τη διπλή πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής και εστίασαμε το ενδιαφέρον μας στο ότι είναι καλή κι για την υγεία μας και για το περιβάλλον. Εξηγήσαμε ποιες τροφές χρειάζεται να τρώμε συχνότερα και ποιες όχι και κατασκευάσαμε κολλάζ με την πυραμίδα παιδικής μεσογειακής διατροφής.



### ΣΤΗ ΧΩΡΑ ΤΟΥ ΠΡΩΙΝΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

#### Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

**Τα γαλακτοκομικά και τα δημητριακά στη διατροφή μας.**

**Η θρεπτική αξία του πρωινού.**

**Εικαστική απόδοση του πρωινού των παιδιών.**

**Η αξία του σπιτικού δεκατιανού/ Στατιστικό γράφημα του επικρατέστερου δεκατιανού στο σχολείο μας.**

**Το οικολογικό αποτύπωμα του κολατσιού μας.**

#### Δραστηριότητες

- Γνωρίσαμε μέσα από εικόνες στο διαδίκτυο αλλά και από βιβλία της βιβλιοθήκης μας τα δημητριακά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα που είναι απαραίτητα στη διατροφή μας. Στη συνέχεια στην ολομέλεια συζητήσαμε για το πρωινό γεύμα και τις επιλογές των παιδιών. Σε ομαδική εργασία φτιάξαμε κολλάζ με εικόνες και ονόματα τροφίμων που χρησιμοποιούν στο πρωινό τους.
- Βιωματικό παιχνίδι για την πυραμίδα και τη διατροφική αξία. Τα παιδιά με τη βοήθεια 3 πανιών μεταμορφώνονται σε τροφές οι οποίες πρέπει να μπουν στη σωστή θέση της πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής. Μουσικοκινητικό Παιχνίδι «Ο βασιλιάς της ζάχαρης». Τα παιδιά γνωρίζουν τις τροφές με πολλή και λίγη ζάχαρη αντίστοιχα και βάζουν τις εικόνες τροφών σε 2 κατηγορίες.
- Στατιστική: Τι έφαγα για κολατσιό σήμερα; Στον πίνακα της τάξης μας φτιάξαμε στήλες με το κολατσιό που έφεραν και μετράμε αξιολογώντας τις προτιμήσεις των παιδιών. Την ημέρα της στατιστικής τα περισσότερα παιδιά είχαν γλυκό και τοστ για κολατσιό και μόνο 3 παιδιά είχαν φρούτο!
- Το ταξίδι της μπανάνας – αξιοποιήσαμε τα σχετικά φύλλα εργασίας και εξηγήσαμε την ιστορία της μπανάνας και τα τροφοχιλιόμετρα. Στην υδρόγειο σφαίρα εντοπίσαμε τη χώρα προέλευσης της μπανάνας και με μια κλωστή μετρήσαμε την απόσταση ως την Ελλάδα, οπτικοποιώντας έτσι με απλό τρόπο τα τροφοχιλιόμετρα. Τέλος, κάναμε μια μικρή εισήγηση στα παιδιά για το διαχωρισμό των σκουπιδιών από τις συσκευασίες, την ανακύκλωση και εστίασαμε στο περίσσειμα του φαγητού και ότι δεν πετάμε φαγητό!



#### ΣΤΗ ΧΩΡΑ ΤΟΥ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟΥ

##### Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

- Παιχνίδι ρόλων προσεγγίζοντας την έννοια από την παραγωγή στην κατανάλωση.**
- Η υπεύθυνη κατανάλωση αλιευμάτων.**
- Η θρεπτική αξία της κατανάλωσης ψαριών.**
- Αγαπημένο μεσημεριανό των παιδιών.**
- Κατανάλωση λαχανικών βάσει της εποχικότητας και της τοπικότητας των προϊόντων.**

##### Δραστηριότητες

- Παιχνίδι «Τα κάναμε σαλάτα». Θυμηθήκαμε τη θέση των λαχανικών στις πυραμίδες και «φτιάξαμε» νόστιμες σαλάτες που σερβίραμε σε ειδικό πιάτο. Βραβεύτηκαν όλες οι σαλάτες γιατί ήταν όλες υγιεινές και νόστιμες. Τα παιδιά μίλησαν για το αγαπημένο τους μεσημεριανό φαγητό και εάν το συνοδεύουν με σαλάτα λαχανικών.
- Κινητικό παιχνίδι «Οι 4 εποχές» - τα λαχανικά στην εποχή τους. Γνωρίσαμε και συζητήσαμε τις συνέπειες στο περιβάλλον το να βρίσκουμε όλα τα λαχανικά όλες τις εποχές του χρόνου και των εισαγωγών λαχανικών προϊόντων από άλλες χώρες.
- Παιχνίδι ρόλων «Η ψαρόσπουπα» - οι μικροί ψαράδες αλιεύουν ψάρια από τη θάλασσα και οι λιμενικοί τους ελέγχουν. Όσα ψάρια δεν είχαν το επιτρεπόμενο μέγεθος τα ρίχναμε πίσω στη θάλασσα. Τα υπόλοιπα πήγαιναν στους εστιάτορες για να φτιάξουν τη ψαρόσπουπα. Με τα χαράκια οι υπεύθυνοι εθελοντές του WWF έλεγχαν αν τα ψάρια είχαν το επιτρεπόμενο μέγεθος και έδιναν το σύνθημα για την σωστή παραγγελία. Τα παιδιά στο τέλος έφτιαξαν το δικό τους ψαρόμετρο για το σπίτι τους.



### ΣΤΗ ΧΩΡΑ ΤΟΥ ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟΥ & ΤΟΥ ΒΡΑΔΙΝΟΥ

#### Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Τα οφέλη της σωματικής άσκησης και η σημασία της ενυδάτωσης του οργανισμού μέσω λήψης επαρκούς ποσότητας νερού.

Το οικολογικό αποτύπωμα της χρήσης εμφιαλωμένου νερού/ Η σημασία χρήσης παγουριού στο σχολείο.

Πυραμίδα μεσογειακής διατροφής και διατροφική αξία κρέατος για την ηλικία των παιδιών/ Κατάλληλη ποσότητα και συχνότητα κατανάλωσης κρέατος.

Οι επιπτώσεις της υπερκατανάλωσης κρέατος στο περιβάλλον.

#### Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)

- Ένας ουρακοτάγκος στο μπισκότο μας. Παρακολουθήσαμε το σχετικό βίντεο και ψάξαμε με τα παιδιά τον κρυμμένο ουρακοτάγκο σε διάφορα σνακ και τροφές από το σχετικό φύλλο εργασίας. Το μήνυμά μας είναι ότι αποφεύγουμε τροφές που χαλάνε το σπίτι του ουρακοτάγκου στη ζούγκλα!
- Παιχνίδι με τις κάρτες «Τροφομαχίες» - Οι σχετικές κάρτες απεικονίζουν σνακ ή ποτό ρόφημα που πιθανόν να τρώμε/ πίνουμε για απογευματινό με σύμβολα που αντιστοιχούν σε ενέργεια, υγεία και περιβάλλον με βαθμολογία από 0-5. Τα παιδιά παίζουν σε μικρές ομάδες τις «Τροφομαχίες» επιλέγοντας κάρτες και τροφές. Στη συνέχεια ρωτήσαμε τα παιδιά για το πόσα ποτήρια νερό πίνουν την ημέρα και συστήνουμε να πίνουμε νερό στο παγούρι μας όταν είμαστε στο σχολείο ή έξω και όχι σε πλαστικό μπουκάλι γιατί η Γη χρειάζεται πολλά χρόνια για να διαλύσει το πλαστικό.
- Συζητήσαμε με τα παιδιά για τις προτιμήσεις τους στο βραδινό φαγητό και γνωρίσαμε τροφές με «κρυμμένο» κρέας. Στη συνέχεια μελετήσαμε ένα αληθινό χάμπουργκερ, από τα υλικά που φτιάχνετε και τη διατροφική του αξία. Στη συνέχεια συμπληρώσαμε το σχετικό φύλλο εργασίας με λαβύρινθο που εντοπίζουμε από ποιο στοιχείο της φύσης/ ζωντανό οργανισμό παίρνουμε τα υλικά που εντοπίσαμε στο μπέργκερ.
- Κινητικό παιχνίδι για την αλυσίδα της παραγωγής των τροφικών προϊόντων.



### ΒΟΛΤΑ ΣΤΗ ΛΑΪΚΗ ΚΑΙ ΣΤΟ ΣΟΥΠΕΡ-ΜΑΡΚΕΤ

#### Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Δημιουργική απεικόνιση της λαϊκής αγοράς εμπνευσμένοι από έργα τέχνης.

Δραματοποίηση-θεατρικό παιχνίδι, υπόδηση ρόλων με θέμα την λαϊκή αγορά.

Ελεύθερη έκφραση μέσω της κίνησης και της μουσικής.

Προσέγγιση της έννοιας του υπεύθυνου καταναλωτή (τρόποι αποθήκευσης προϊόντων, ημερομηνία λήξης).

Ανάδειξη τοπικών προϊόντων με έμφαση στα φρούτα και τα λαχανικά.

Αποφυγή σπατάλης τροφίμων και επιβάρυνση του περιβάλλοντος.

#### Δραστηριότητες

- Παιχνίδι ρόλων «Στη λαϊκή αγορά» - Εστίασαμε στο τοπικά προϊόντα που βρίσκουμε στη δική μας λαϊκή και δώσαμε έμφαση στο οικολογικό αποτύπωμα των τροφών αυτών.
- Εικαστική δημιουργία εμπνευσμένοι από τις εικόνες του καλλιτέχνη Παναγιώτη Τέτση, με ζωγραφική της δικής μας λαϊκής αγοράς.
- Μουσικοκινητικό παιχνίδι «Κάθε πράμα στον καιρό του και τα ζαρζαβατικά στην εποχή τους!» - Οι ομάδες των παιδιών έφτιαξε μικρές ομάδες φρούτων και λαχανικών για κάθε εποχή και παίξαμε το παιχνίδι έχοντας και ως οδηγό τον πίνακα εποχικότητας των φρούτων.
- Με οδηγό την τέχνη ακούσαμε και χορέψαμε το τραγούδι «στο σουπερ μάρκετ». Παρατηρήσαμε τα έργα τέχνης των Andre Kertesz & Duane Hanson (1971), γλυπτό και φωτογραφία αντίστοιχα και προβληματιστήκαμε ειδικά για τις χώρες του κόσμου που οι άνθρωποι τρώνε με τα χέρια. Στη συνέχεια συζητήσαμε για το τι αγοράσαμε πρόσφατα με τους γονείς μας από το σουπερ μάρκετ και τα παιδιά είπαν ένα αγαπημένο τους προϊόν συσκευασμένο. Νικητής ήταν τα μπισκότα!!!
- Διαβάζοντας τις ετικέτες των τροφίμων. Εστίασαμε στην ημερομηνία λήξης των τροφών και τι σημαίνουν οι διάφορες πληροφορίες που μας δίνουν.



#### ΠΑΡΤΙ ΣΤΟ ΠΑΡΚΟ

#### Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

**Δημιουργικές λύσεις/ καταϊγισμός ιδεών για την πραγματοποίηση μικρού πικ-νικ με φαγητά χαμηλού οικολογικού αποτυπώματος και με την χρήση ανακυκλώσιμων υλικών.  
 Αξιοποίηση εφαρμογής νέας τεχνολογίας.**

#### Δραστηριότητες

- Επιλέξαμε με τα παιδιά να κάνουμε ένα μικρό πικ-νικ στην αυλή του σχολείου μας μια μέρα με λιακάδα και επιλέξαμε να φάμε υγιεινό γεύμα και φρούτα.
- Στην προετοιμασία του πικ-νικ αποφασίσαμε να μην χρησιμοποιήσουμε πλαστικά πιάτα, αλλά να έχουμε ο καθένας το προσωπικό του μπολάκι και το νερό να το έχουμε στο παγουρίνο μας. Πήραμε χρήσιμες πληροφορίες από το διαδίκτυο και είδαμε εικόνες και βίντεο για το πώς κάνουμε ένα πικ-νικ.
- Στη διάρκεια του πικ-νικ παίξαμε διάφορα κινητικά παιχνίδια συνδυάζοντας την υγιεινή διατροφή με τη γυμναστική.

#### Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις /Βιβλιογραφία

<https://www.youtube.com/watch?v=W8QegBVmWEo>

<https://www.youtube.com/watch?v=VpXsIMbSgR4>

<https://food.wwf.gr/>