

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ – ΕΥ ΖΗΝ

- Υποθεματική

ΥΓΕΙΑ: Διατροφή και Άσκηση

“Οι ντετέκτιβ ανακαλύπτουν το μυστικό για σώμα γερό και μυαλό δυνατό”

Φιλοσοφία και Σκοπιμότητα Προγράμματος

Έρευνες παγκοσμίου επιπέδου σημειώνουν την αύξηση των υπέρβαρων και παχύσαρκων ατόμων. Ο τρόπος με τον οποίο μεγαλώνουν τα παιδιά διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο τόσο στην υγεία τους ως ενήλικες, όσο και στην ποιότητα ζωής τους. Ενώ η έλλειψη θρεπτικών συστατικών μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη ανάπτυξη, η υπερβολική πρόσληψη θερμίδων και λιπαρών οδηγεί με μαθηματική ακρίβεια στην υπέρμετρη αύξηση βάρους και στην εμφάνιση χρόνιων προβλημάτων υγείας (υψηλή χοληστερόλη, υψηλή αρτηριακή πίεση, σάκχαρο) από πολύ μικρές ηλικίες.

Δεδομένου λοιπόν ότι το πρόβλημα της παχυσαρκίας εντοπίζεται από την παιδική ηλικία, γίνεται εύκολα αντιληπτή η ανάγκη υλοποίησης εκπαιδευτικών προγραμμάτων, προκειμένου να τροποποιηθούν προς το καλύτερο οι στάσεις και οι αντιλήψεις των παιδιών αυτής της ηλικίας και να υιοθετηθούν αλλαγές στον τρόπο ζωής (διατροφή, φυσική δραστηριότητα κτλ) επωφελείς για την υγεία τους.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Οι ντετέκτιβ ανακαλύπτουν το μυστικό για σώμα γερό και μυαλό δυνατό» αποτελεί μία εισαγωγή των μαθητών/τριών στις σωστές διατροφικές συνήθειες και στη σημασία της άσκησης για την υγεία τους, υπό το πρίσμα των δεξιοτήτων μάθησης “4C” (επικοινωνία, συνεργασία, κριτική σκέψη δημιουργικότητα).

Μεθοδολογία Προγράμματος

Στο πρόγραμμα εφαρμόζεται η ομαδοσυνεργατική διδασκαλία. Γινόμαστε μικροί Ντετέκτιβ και ομαδικά και συνεργατικά επιδιώκουμε να αναζητήσουμε το συμπέρασμα (τη γνώση). Αξιοποιώντας το παρακάτω εκπαιδευτικό υλικό με τους γρίφους μας δίνεται κάθε φορά το έναυσμα της αναζήτησης.

Εκπαιδευτικό υλικό

Οι γρίφοι του Ντετέκτιβ Βανς για κάθε εργαστήριο, τους οποίους ο/η

εκπαιδευτικός τους παρουσιάζει με ψηφιακό ή συμβατικό τρόπο (μέσα σε φάκελο):

1ος γρίφος: «Ψάξτε για μια πυραμίδα που δεν αφορά τη διατροφή, αλλά είναι εξίσου σημαντική. Ποια είναι;»

2ος γρίφος: «Αναζητήστε σε τι χρησιμεύει η άσκηση, ποια τα οφέλη της και καταγράψτε τα»

3ος γρίφος: «Είναι ψηλή, έχει πολλές χρωματιστές ομάδες και δε βρίσκεται στην Αίγυπτο αλλά στη διατροφή. Τι είναι;»

4ος γρίφος: «Τώρα που έμαθες πολλά για τη διατροφή, ψάξε στο δεύτερο επίπεδο στην πυραμίδα μεσογειακής διατροφής, φτιάξε ένα κολατσιό εποχής χρωματιστό πολύ και στείλε μας τη συνταγή».

5ος γρίφος: «Τι θα συμβεί αν τα παιδιά μου τρέφονται μόνο με γλυκά, χάμπουργκερ, τηγανιτές πατάτες, αναψυκτικά και δε γυμνάζονται; Τι θα συμβεί αν τα παιδιά μου τρέφονται μόνο με φρούτα και λαχανικά; Τι θα συμβεί αν τα παιδιά μου τρέφονται με γλυκά, χάμπουργκερ, αναψυκτικά και κάνουν ποδήλατο καθημερινά; Τι θα συμβεί αν τα παιδιά μου τρέφονται υγιεινά (γάλα, κρέας, σαλάτα, ψωμί κ.λπ.) και κάνουν και ποδήλατο καθημερινά;

Το πρόγραμμα διατρέχουν επιλεγμένες ρουτίνες σκέψης (thinking routines), τεχνικές στοχαστικών ερωτημάτων, που προτείνονται από την εκπαιδευτική προσέγγιση Visible Thinking του Οργανισμού Project Zero της Παιδαγωγικής Σχολής του Πανεπιστημίου Harvard.

1. "Βλέπω σκέφτομαι αναρωτιέμαι"
2. «Τι σε κάνει να το λες αυτό ;»
3. «Τότε νόμισα – Τώρα ξέρω»

Οι ντετέκτιβ γνωρίζονται και προετοιμάζονται

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).

Ας γνωριστούμε :Περπατήματα των ντετέκτιβ

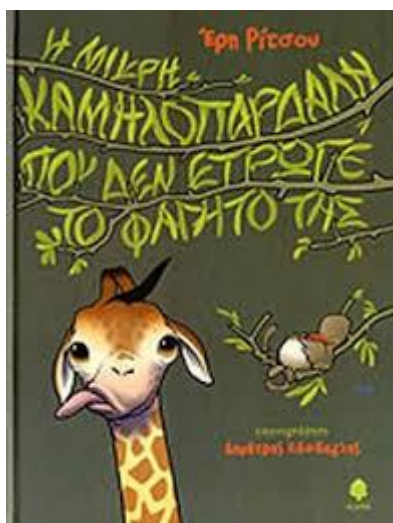
Οι μαθητές/τριες κινούνται στο χώρο με τη συνοδεία μουσικής μυστηρίου. Εναλλαγή αργών/γρήγορων ρυθμών με παραγγέλματα που παραπέμπουν στη φυσική δραστηριότητα και στην ενέργεια που μας δίνει το φαγητό. Π.χ. «περπατάμε αργά, είμαστε κουρασμένοι από την αναζήτηση στοιχείων», «έχουμε φάει καλό πρωινό, περπατάμε 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

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.

Αφήγηση ιστορίας:

Συγκεντρωνόμαστε στην παρεούλα και ακούμε την ιστορία της “μικρής καμηλοπάρδαλης που δεν έτρωγε το φαγητό της” . Τι συνέβη ; Ποιες λύσεις προτείνουμε; Τι θα έπρεπε να τρώει και γιατί; Όλοι οι οργανισμοί και όχι μόνο οι άνθρωποι έχουν ανάγκη από τροφή.



Το πιάτο της διατροφής μου

Οι μαθητές/μαθήτριες ζωγραφίζουν σε σχετικό φύλλο εργασίας τις τροφές που τρώνε για μια εβδομάδα για “δεκατιανό” και για “μεσημεριανό” γεύμα. Με το πέρας της εβδομάδας κάθε μαθητής

βλέποντας τα γεύματά του σχολιάζει τη διατροφή του και την βαθμολογεί (πόσο υγιεινή είναι) με κλίμακα του άριστα το 10'!

Μάγειρες με Μουσική

Μοιραζόμαστε τα μουσικά όργανα της τάξης μας και ενορχηστρώνουμε το τραγούδι “μάγειρας”. Όλοι μας μπορούμε να μαγειρέψουμε αλλά υπάρχουν και ειδικοί επαγγελματίες και για αυτούς υπάρχει τραγούδι. Και εμείς με επιπλέον φωνητικά και μουσική το εμπλουτίζουμε!



Κουκλοθεατρική παράσταση - Νεράιδα Μπροκολίτσα

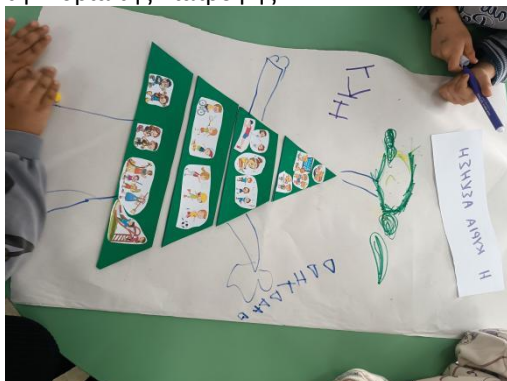
Τα πράσινα λαχανικά παραπονιούνται καθώς κανείς δεν τα τρώει με ευχαρίστηση. Για αυτό αποφάσισαν να διοργανώσουν μια εκδήλωση με φαγητά φτιαγμένα από εκείνα. Να παρουσιάσουν τις δυνατότητές τους να μην είναι πια στο περιθώριο. Επικεφαλής και διοργανώτρια της εκδήλωσης η Νεράιδα Μπροκολίτσα





Οι ντετέκτιβ ανακαλύπτουν την πυραμίδα της φυσικής δραστηριότητας

Οι ντετέκτιβ ψάχνουν μέσα στην τάξη να εντοπίσουν που είναι κρυμμένα τα μέρη της πυραμίδας μέσα στην τάξη. Ανάλογα με το τι δείχνει κάθε κομμάτι της πυραμίδας (φαγητά ή δραστηριότητες) χωριζόμαστε σε δύο ομάδες, ενώνουμε τα κομμάτια και δημιουργούμε την κυρία της Άσκησης και την κυρία της Διατροφής.



Πόσο δραστήριος είμαι;

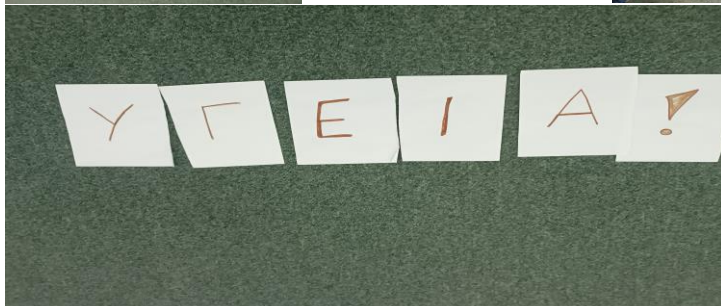
Οι μαθητές-τριες σε φύλλα εργασίας αποτυπώνουν σε ποιες δραστηριότητες που ασκούν το σώμα συμμετέχουν καθημερινά, σε ποιες λιγότερες φορές και σε ποιες καθόλου. Αλλά βέβαια και ποια είναι η αγαπημένη τους ή σε ποια δραστηριότητα θα ήθελαν να συμμετέχουν.

Φαγητοδρομίες

Με τα τηγάνια μας και τις κατσαρόλες μας ετοιμαζόμαστε για σκυταλοδρομίες, διαφορετικές. Όχι με σκυτάλη αλλά με φαγητά. Χωρισμένοι σε ομάδες δίνουμε ο ένας στον άλλο τα φαγητά στο τέλος εκείνος που έχει το μαγειρικό σκεύος πρέπει να φτάσει με ισορροπία χωρίς να του πέσουν τα φαγητά που έχει δώσει η ομάδα του στην κουζίνα. Ποια ομάδα θα κερδίσει;



Μετά τη λύση των γρόφων και το τέλος όλων αυτών των περιπετειών ήρθε η ώρα να βρούμε την πιο σημαντική λέξη, να την βρούμε και να ολοκληρώσουμε την αποστολή μας ως ντετέκτιβ.



Απονομή Μεταλλίων



Στα φύλλα περιγραφικής αυτοαξιολόγησης χρησιμοποιούνται εικόνες, καθώς οι μαθητές/τριες του νηπιαγωγείου δε γνωρίζουν ανάγνωση και γραφή.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΦΥΛΛΟ ΠΡΟΟΔΟΥ ΜΑΘΗΤΗ		ΘΕΜΑΤΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ-ΕΥ ΖΗΝ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ	ΔΕΙΚΤΗΣ	
Επικοινωνία	Ακούω προσεκτικά τους άλλους 	  
Επικοινωνία	Μπορώ να εκφράσω τις σκέψεις μου για ένα πρόβλημα 	  
Συνεργασία	Συνεργάζομαι με τους συμμαθητές/ριες μου 	  
Συνεργασία	Μοιραζόμαστε τις εργασίες στην ομάδα 	  

Συνεργασία	Ανταλλάσσουμε ιδέες και σεβόμαστε τις απόψεις όλων των μελών της ομάδας 	
Κριτική σκέψη	Αναγνωρίζω ομοιότητες, διαφορές μεταξύ της νέας πληροφορίας και αυτού που ξέρω 	