
	<b>ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ</b> <b>ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΤΟΥΣ 2022-23</b> <b>Σελ. 1</b>
<b>Σχολείο:</b>	Νηπιαγωγείο Παλαιοκλήπου
<b>Τάξη:</b>	ΝΗΠΙΑ-ΠΡΟΝΗΠΙΑ
<b>Τμήμα:</b>	1
<b>Αριθμός μαθητών:</b>	12
<b>Συνολικός αριθμός εκπαιδευτικών που συνεργάζονται:</b>	2
<b>Στοιχεία εκπαιδευτικών (Όνομ/νυμο, Ειδικότητα):</b>	ΑΛΠΑΝΙΔΟΥ ΖΩΗ, ΝΗΠΙΑΓΩΓΟΣ ΒΕΡΒΕΡΗ ΜΥΡΣΙΝΗ, ΝΗΠΙΑΓΩΓΟΣ
<b>Βασικός προσανατολισμός του ετήσιου Σχεδίου Δράσης (ανάγκες μαθητών/τριών, όραμα σχολείου)</b>	
<p>Η καλλιέργεια δεξιοτήτων των μαθητών (μάθησης ,κριτικής σκέψης, ζωής, τεχνολογίας κι επιστήμης, του νου), η καλλιέργεια κλίματος συνεργασίας, αλληλοβοήθειας και εμπιστοσύνης, η καλλιέργεια της αποδοχής και του σεβασμού στη διαφορετικότητα, η ευαισθητοποίηση στα μηνύματα και τις αλλαγές της κοινωνίας και η ενεργή συμμετοχή στα κοινωνικά δρώμενα, η ενημέρωση των παιδιών σε θέματα υγείας, ασφάλειας και απόκτησης δεξιοτήτων υγιεινής προφύλαξης. Η απόκτηση σεβασμού, αγάπης προς το περιβάλλον και οικολογικής συνείδησης. Η αξιοποίηση σύγχρονων διδακτικών εργαλείων και νέων τεχνολογιών και η δημιουργία συνθηκών για περαιτέρω συζητήσεις , αναστοχασμό και ανατροφοδότηση.</p> <p>Όραμα του σχολείου μας είναι ένα σχολείο με ίσες ευκαιρίες για όλα τα παιδιά, το οποίο μέσα από καινοτόμα προγράμματα θα καλλιεργήσει στους μαθητές του αξίες, στάσεις και δεξιότητες, όπως δημιουργική και κριτική σκέψη. Ένα σχολείο που θα βοηθήσει τους μαθητές του να αποκτήσουν ευαισθησίες και ενσυναίσθηση απέναντι στον διπλανό τους, να αγαπούν και να προστατεύουν το περιβάλλον και να γίνουν οι ενεργοί και υπεύθυνοι πολίτες του αύριο.</p>	

**Β. ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΑ ΣΧΕΔΙΩΝ ΔΡΑΣΗΣ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΑΝΑ ΘΕΜΑΤΙΚΟ ΚΥΚΛΟ**

**Β1. Σχέδιο Δράσης του Τμήματος - Θεματικός Κύκλος «Ζω καλύτερα-Ευ ζην»**

ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΤΟΥΣ 2022-2023	
Σελ. 2	
	<b>Θεματικός Κύκλος:</b> <b>Ζω καλύτερα- Ευ ζην</b> Επιμέρους Θεματικές Ενότητες/Υποενότητες: <i>ΥΓΕΙΑ: Διατροφή - Αυτομέριμνα, Οδική Ασφάλεια</i>
<b>Τίτλος/τίτλοι προγραμμάτων:</b> <b>ΔΙΑΤΡΟΦΗ</b>	<b>Ο δικός μας τίτλος:</b> «Χτίζω το σώμα μου σωστά, τρώγοντας υγιεινά »
<b>Στόχοι Σχεδίου Δράσης</b>	<p><b>Α) Δεξιότητες 21ου αιώνα (4cs)</b>            Δημιουργικότητα, Επικοινωνία, Κριτική σκέψη, Συνεργασία Ψηφιακή επικοινωνία, Ψηφιακή συνεργασία, Ψηφιακή δημιουργικότητα, Ψηφιακή κριτική σκέψη, Συνδυαστικές δεξιότητες ψηφιακής τεχνολογίας, επικοινωνίας και συνεργασίας)</p> <p><b>Β) Δεξιότητες Ζωής</b>            Αυτομέριμνα, Κοινωνικές δεξιότητες, Ενσυναίσθηση και Ευαισθησία, Προσαρμοστικότητα, Υπευθυνότητα</p> <p><b>Γ) Δεξιότητες της τεχνολογίας, της μηχανικής και της επιστήμης</b>            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)</p> <p><b>Δ) Δεξιότητες του νου</b>            Οργανωσιακή σκέψη, Μελέτη περιπτώσεων και Επίλυση προβλημάτων, Κατασκευές, παιχνίδια, εφαρμογές, Ρουτίνες σκέψης και αναστοχασμός</p>
<b>Ακολουθία εργαστηρίων</b>	
<b>Εργαστήριο 1</b> 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	Η κούκλα (περσόνα) της τάξης μας , η κυρία κουκουβάγια, μας παρουσιάζει το αγαπημένο της φαγητό που είναι τα βελανίδια. Μας περιγράφει από πού τα βρίσκει και πού τα αποθηκεύει. Στη συνέχεια ζητάει από τα παιδιά να αναφέρουν και εκείνα και να περιγράψουν τα αγαπημένα τους φαγητά.  <b>1<sup>α</sup> Δραστηριότητα:</b> Ζητάμε 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. (φωτογραφία 1)

<p>και της ψυχικής τους υγείας, καλλιεργώντας παράλληλα διατροφική συνείδηση.</p>	<p><u>2<sup>η</sup> Δραστηριότητα</u> Παρουσίαση του βιβλίου «Η κυρά Διατροφή – πρώτη στη μαγειρική» το οποίο λειτουργεί ως προοργανωτής ώστε να εμπλέξει τους μαθητές άμεσα στο περιεχόμενο του προγράμματος.(<i>φωτογραφία 2</i>)</p>
<p><b>Εργαστήριο 2</b> Ο μαθητής/τρια καθίσταται ικανός/ή:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●να κατανοήσει τον διαχωρισμό των τροφών σε ομάδες</li> <li>●να γνωρίσει την μεσογειακή πυραμίδα διατροφής</li> <li>●να κατανοήσει τη συχνότητα λήψης των τροφών για τη σωματική του υγεία</li> </ul>	<p><u>3<sup>η</sup> Δραστηριότητα</u> Δημιουργία εννοιολογικού χάρτη μέσω της εφαρμογής mindomo για τις υγιεινές και μη τροφές (<i>φωτογραφία 3</i>) <a href="https://www.mindomo.com/">https://www.mindomo.com/</a></p>
	<p><u>4<sup>η</sup> Δραστηριότητα</u> Εκμάθηση τραγουδιού του « Στην υγεία λέμε ναι!», το οποίο αναφέρεται στις υγιεινές και ανθυγιεινές τροφές . Αφού το ακούσουμε, προσπαθούμε να το διαβάσουμε με τη βοήθεια του εικονόλεξου. (<i>φωτογραφία 4<sup>η</sup></i>) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yJpEN309jeo">https://www.youtube.com/watch?v=yJpEN309jeo</a></p>
	<p><u>5<sup>η</sup> Δραστηριότητα</u> Μουσικοκινητικό παιχνίδι : Η εκπαιδευτικός καλεί τους/τις μαθητές/τριες να κινηθούν στον χώρο ακούγοντας το ντέφι ή χτυπώντας παλαμάκια. Αρχίζει και αφηγείται μια τυπική μέρα δύο παιδιών. Όταν τα παιδιά αυτά τρώνε υγιεινά και σωστά τότε έχουν ενέργεια και μπορούν να παίξουν, να τρέξουν γρήγορα, να περπατήσουν. Όταν τα παιδιά δεν τρώνε σωστά ή έχουν πολλή ώρα να φάνε, τότε δεν έχουν ενέργεια. Αισθάνονται κουρασμένα, δεν μπορούν να περπατήσουν γρήγορα και να τρέξουν κλπ Οι μαθητές κινούνται στον χώρο αργά ή γρήγορα σύμφωνα με τις ενέργειες που ακούν στην αφήγηση.</p>
	<p><u>6<sup>η</sup> Δραστηριότητα</u> Αξιολόγηση – Αναστοχασμός Δημιουργία μηνυμάτων για τη Μεσογειακή και ισορροπημένη διατροφή δημιουργώντας το «Δέντρο της υγιεινής διατροφής». Ζωγραφίζουμε με τέμπρες ένα δέντρο και κρεμάμε τα μηνύματά μας σε μικρές πυραμίδες από κάνσον. («τρώω λίγα λιπαρά», «αποφεύγω τα γλυκά», «Δεν ξεχνώ τα λαχανικά» κλπ.)(<i>Φωτογραφία 5<sup>η</sup></i>)  Ενημέρωση των γονέων για το θέμα του εργαστηρίου που υλοποιούμε «υγιεινή διατροφή», στέλνοντάς τους mail με σχετικό υλικό από το Υπουργείο Υγείας.</p>
	<p><b>Διατροφική πυραμίδα – ομάδες τροφίμων</b> <b>ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ</b> <u>1<sup>η</sup> Δραστηριότητα</u> Ομαδοποίηση τροφών σε 5 σπιτάκια: 1. Φρούτα και λαχανικά, 2. Γαλακτοκομικά, 3. Κρέας – ψάρια – αυγά, 4. Δημητριακά –όσπρια, 5. Γλυκά –λίπη Εχουμε διάφορα τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων εκτυπωμένα σε μικρές εικόνες. Τα παιδιά ομαδοποιούν τις τροφές σε κάθε σπιτάκι (εικόνες με βέλκρο).(φωτογραφία 6<sup>η</sup> &amp; 7<sup>η</sup>)  <u>2<sup>η</sup> Δραστηριότητα</u> Ανάγνωση βιβλίου: Το φαγητό δεν είναι μόνο για να χορταίνουμε (Ελένη Χαράτση – Γιωτάκη). Συζητάμε για τις ομάδες των τροφίμων και τι προσφέρουν στον οργανισμό μας.(φωτογραφία 8<sup>η</sup>)</p>

Ακολουθεί παιχνίδι ερωτήσεων αξιολόγησης από την παρουσίαση.(φωτογραφία 9<sup>η</sup>)

#### 4<sup>η</sup> Δραστηριότητα

Συζήτηση για τη συχνότητα που πρέπει να τρώμε κάθε ομάδα τροφίμων.

Φτιάχνουμε τη διατροφική πυραμίδα σε παιχνίδι στον υπολογιστή. Με τη σειρά κάθε παιδί διαλέγει ένα εικονιζόμενο τρόφιμο και αναφέρει σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκει. Έπειτα συζητάμε ποια πιστεύουν ότι θα πρέπει να είναι η συχνότητα που τρώμε το κάθε τρόφιμο. Το τοποθετούμε στη σωστή θέση στην πυραμίδα. (πράσινο→ τρόφιμα που τρώμε κάθε μέρα, πορτοκαλί→ τρόφιμα που τρώμε λίγες φορές την εβδομάδα, κόκκινο→ τρόφιμα που τρώμε μόνο λίγες φορές τον μήνα)

<http://photodentro.edu.gr/lor/handle/8521/3685>

(φωτογραφία 10<sup>η</sup> & 11<sup>η</sup>)

-Επιπλέον, κατά παρόμοιο τρόπο φτιάχνουμε την πυραμίδα και με εκτυπωμένες εικόνες τροφίμων, πάνω σε μία πυραμίδα σε χαρτόνι. (φωτογραφία 12<sup>η</sup>)

-Κατασκευάζουμε τρισδιάστατη μεσογειακή πυραμίδα από χαρτόκουτα.

Τα παιδιά βάζουν με πράσινο, πορτοκαλί και κόκκινο την πυραμίδα. Έπειτα τους παρουσιάζουμε πλαστικές τροφές (φρούτα, λαχανικά, κρέας, ψάρια κλπ.). Αφού αναφέρουν σε ποια τροφική ομάδα ανήκει το κάθε τρόφιμο, τοποθετούν τα τρόφιμα στην πυραμίδα. Αντιστοιχούν σε κάθε τρόφιμο και την καρτέλα με την ονομασία του.(φωτογραφίες 13<sup>η</sup>, 14<sup>η</sup>, 15<sup>η</sup>, 16<sup>η</sup>)

-Επιτραπέζιο παιχνίδι μεσογειακής πυραμίδας. Οι μαθητές συναρμολογούν το παζλ της μεσογειακής πυραμίδας της διατροφής. (φωτογραφία 17<sup>η</sup>)

-Φύλλο εργασίας: Κόβω και κολλώ στη σωστή θέση τις ομάδες τροφών στη μεσογειακή πυραμίδα. (φωτογραφία 18<sup>η</sup> & 19<sup>η</sup>)

-Αγγλικά: την ώρα της διδασκαλίας των αγγλικών, οι μαθητές συζητούν με την εκπαιδευτικό για τις υγιεινές και ανθυγιεινές τροφές. Πώς ονομάζονται στα αγγλικά; Ακολουθεί σχετικό φύλλο εργασίας: Ποιες τροφές κάνουν το δοντάκι «happy» και ποιες «sad»; Κόβω και κολλώ τις τροφές στο σωστό δοντάκι. (φωτογραφία 20<sup>η</sup>)

-Kikipedia: Παιχνίδια: Η πυραμίδα των τροφών, Πού ανήκει; (φωτογραφία 21<sup>η</sup>)

#### 5<sup>η</sup> Δραστηριότητα

Αξιολόγηση – Αναστοχασμός: Συζητάμε και ανακεφαλαιώνουμε με τους μαθητές όσα ειπώθηκαν στο 2<sup>ο</sup> εργαστήριο περί διατροφικών συνηθειών, ομάδων τροφών κλπ. Ως αξιολόγηση και αποφόρτιση των παιδιών ακολουθεί το κινητικό παιχνίδι «το φανάρι της διατροφής». Επάνω στη μοκέτα έχουμε τοποθετήσει διάσπαρτα εικόνες τροφών από όλες τις ομάδες τροφίμων. Η εκπαιδευτικός κρατάει το φανάρι της διατροφής, όπου το πράσινο χρώμα συμβολίζει τις τροφές που πρέπει να τρώμε καθημερινά, το πορτοκαλί χρώμα συμβολίζει τις τροφές που πρέπει να τρώμε λίγες φορές την εβδομάδα και το κόκκινο τις τροφές που πρέπει να τρώμε λίγες φορές τον μήνα. Καθώς ακούγεται η μουσική, οι μαθητές ή ο μαθητής κινούνται/κινείται στον χώρο ανάμεσα στις τροφές. Με το σταμάτημα της μουσικής, η εκπαιδευτικός λέει π.χ. «το φανάρι δείχνει κόκκινο». Πρέπει λοιπόν οι μαθητές να σταματήσουν σε ένα τρόφιμο που πρέπει να τρώμε λίγες φορές τον

### Εργαστήριο 3

Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:

- να ευαισθητοποιηθεί σχετικά με την κατανάλωση τοπικών και εποχιακών προϊόντων.
- να αναπτύσσει δεξιότητες χρήσης ποντικιού (ή οθόνης αφής)
- γνωριμία με τα φρούτα που παράγονται στην Ελλάδα κάθε εποχή
- να συμμετέχει σε ομαδικές δραστηριότητες και λήψη συλλογικών αποφάσεων.

### Εποχιακά φρούτα – λαχανικά

#### 1η Δραστηριότητα

Συζητάμε για το ποια φρούτα και ποια λαχανικά έχει κάθε εποχή. Γιατί είναι καλό να προτιμάμε να τρώμε τα φρούτα/λαχανικά της κάθε εποχής; Τι είναι οι βιταμίνες ; Ποιες γνωρίζουν τα παιδιά; Ποιες βιταμίνες μας δίνει το κάθε φρούτο/λαχανικό; Συζητάμε για τα φρούτα και τα λαχανικά του φθινοπώρου. Δείχνουμε στους μαθητές τον πίνακα αναφοράς των φρούτων του φθινοπώρου και έπειτα ταξινομούμε ανά κατηγορίας σε στεφάνια φρούτα που τους είχαμε ζητήσει να φέρουν από το σπίτι. Μετράμε πόσα είναι, παρατηρούμε τα μεγέθη, τα σειροθετούμε ανά μέγεθος. Αντιστοιχούν καρτέλες με τις ονομασίες των φρούτων με το κάθε φρούτο. (φωτογραφία 26<sup>η</sup> )

#### 2<sup>η</sup> Δραστηριότητα

Παρατηρούμε τι θα γίνει εάν κόψουμε στη μέση ένα φρούτο. Πόσα κομμάτια θα προκύψουν; Χρησιμοποιώντας το μισό κομμάτι ενός μήλου και ενός αχλαδιού, κάνουμε τυπώματα σ' ένα χαρτί. (φωτογραφίες 27<sup>η</sup> & 28<sup>η</sup> & 29<sup>η</sup>)

#### 3<sup>η</sup> Δραστηριότητα

Κατασκευάζουμε με χαρτόνι και ξυλάκια κούκλες για κουκλοθέατρο, τον κύριο Μηλαράκι και τον κύριο Αχλαδάκι. (φωτογραφία 30<sup>η</sup> )

#### 4<sup>η</sup> Δραστηριότητα

Αξιολόγηση-Αναστοχασμός

Φτιάχνουμε και τρώμε φρουτοσαλάτα με τα φρούτα που έφεραν τα παιδιά στο σχολείο. (φωτογραφία 31<sup>η</sup> ) Συζητάμε για τα οφέλη από τα φρούτα.

Kidopedia: Παιχνίδια: Φρούτα και εποχές, Τα φρούτα του φθινοπώρου (φωτογραφία 32<sup>η</sup> )

### Εργαστήριο 4

Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:

- να ενημερωθεί για τις βιταμίνες των φρούτων και των λαχανικών και να κατανοήσει πόσο απαραίτητες είναι για τον ανθρώπινο οργανισμό
- να εκφραστεί προφορικά μέσω του κουκλοθέατρου και να συνεργαστεί με τους συμμαθητές του
- να αναπτύσσει δεξιότητες χρήσης ποντικιού (ή οθόνης αφής)

### Βιταμίνες

#### 1<sup>η</sup> Δραστηριότητα

-Έρχονται στην παρεούλα οι βιταμίνες (κούκλες σε ξυλάκια) και παρουσιάζονται στα παιδιά. Ποια είναι η καθεμία; Σε ποιο τρόφιμο βρίσκεται; Που βοηθάει/ κάνει καλό; Η εκπαιδευτικός παίζει ένα σύντομο κουκλοθέατρο με τις βιταμίνες προκειμένου να τις γνωρίσουν οι μαθητές. (το κουκλοθέατρο είναι από το βιβλίο «Παίζω, ερευνώ και μαθαίνω το σώμα μου», συγγραφείς: Πόπη Βασσάλου, Σαραντούλα Μπάσταμ, εκδ. ΚΕΔΡΟΣ). Οι μαθητές ενημερώνονται για τις βιταμίνες των φρούτων και των λαχανικών. (φωτογραφίες 33<sup>η</sup>, 34<sup>η</sup>, 35<sup>η</sup> )

Στο τέλος όποια παιδιά θέλουν παίζουν και τα ίδια κουκλοθέατρο με τις βιταμίνες. Τα υπόλοιπα παιδιά γίνονται θεατές. (φωτογραφία 36<sup>η</sup> )

#### 2<sup>η</sup> Δραστηριότητα

Αξιολόγηση-Αναστοχασμός

Παιχνίδι στον υπολογιστή από το cd του βιβλίου «Παίζω, ερευνώ και μαθαίνω το σώμα μου». Βρες ποιο τρόφιμο ταιριάζει με τη βιταμίνη. (φωτογραφία 37<sup>η</sup> )

## Εργαστήριο 5

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.

### Παιδική παχυσαρκία

#### Νερό, υγιεινή διατροφή και άσκηση: Το τρίπτυχο της επιτυχίας!

##### 1<sup>η</sup> Δραστηριότητα

Ανάγνωση βιβλίου: Το στρουμπουλό τερατάκι(φωτογραφία 38<sup>η</sup>)

Φ.Ε: Το τερατάκι τρώει με λαιμαργία ένα κομμάτι τυρί .Ζωγράφισε τι άλλο έχει πάνω στο τραπέζι του; (φωτογραφία 39<sup>η</sup> )

##### 2<sup>η</sup> Δραστηριότητα

Ακολουθεί συζήτηση στην παρεούλα για την παιδική παχυσαρκία. Βλέπουμε σχετικές φωτογραφίες και ζητάμε από τα παιδιά να σκεφτούν τι μπορεί να οδηγήσει κάποιον στο να γίνει παχύσαρκος. Με ποιες ενέργειες μπορούμε να αποφύγουμε κάτι τέτοιο και πώς μπορούμε να είμαστε υγιείς; Μετά από συζήτηση, αποφασίζουν να εντάξουν τη σωματική άσκηση στην καθημερινή τους δραστηριότητα. Συζητάμε για τα οφέλη της γυμναστικής (πνευματική και σωματική ευεξία κλπ.)

##### 3<sup>η</sup> Δραστηριότητα

Ξεκινάμε να γυμναζόμαστε τραγουδώντας και χορεύοντας το «χοντρό μπιζέλι» (μουσικοκινητική άσκηση) (<http://www.youtube.com/watch?v=q-3ZGfjc5ZE>)

##### 4<sup>η</sup> Δραστηριότητα

Ανάγνωση βιβλίου: Όλα μην τα τρως γιατί θα γίνεις παχουλός (φωτογραφία 40<sup>η</sup>)

Animation: stormotionanimationμεφρούτακαιλαχανικά

Επεισόδιο: Πέππα φαγητό (λαχανικά)

##### 5<sup>η</sup> Δραστηριότητα

Γίνεται αναφορά και στην αξία του νερού. Ενυδατώνουμε πάντα τον οργανισμό μας. <https://youtu.be/vHApTRvBJCw>

Νερό, υγιεινή διατροφή και άσκηση: Το τρίπτυχο της επιτυχίας!

Μιλάμε για την αξία του νερού και της γυμναστικής για το σώμα μας.

Παραμύθι: Η Κολοτούμπα (φωτογραφία 41<sup>η</sup> )

Μιλάμε για την αξία του νερού και της γυμναστικής για το σώμα μας.

Βιντεάκι:Τα οφέλη της σωματικής άσκησης:

<https://www.youtube.com/watch?v=0-Y3VG83cQ0>

Wordwall παιχνίδια: Άσκηση και διατροφή (φωτογραφίες 42<sup>η</sup>, 43<sup>η</sup>, 44<sup>η</sup>)

## Εργαστήριο 6

Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:

- Να μπορεί να εκτελέσει μια απλή μαγειρική συναγήμε τη βοήθεια της εκπαιδευτικού.
- Να συντάσσει ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο
- Να αξιολογεί ένα διαιτολόγιο ως προς τα βασικά χαρακτηριστικά της ισορροπημένης διατροφής
- Να αναπτύσσει δεξιότητες ώστε να κατατάσσει να

### Εργαστήριο ζαχαροπλαστικής και επίσκεψη διατροφολόγου στο σχολείο μας!

##### Δραστηριότητα 1<sup>η</sup>

Εργαστήριο ζαχαροπλαστικής: Με αφορμή την επίσκεψη του διατροφολόγου στο σχολείο μας, καλούμε τους μαθητές να ετοιμάσουμε ένα υγιεινό κέρασμα, το οποίο θα προσφέρουμε στον διατροφολόγο και θα απολαύσουμε και οι ίδιοι. Αποφασίζουμε όλοι μαζί πως θα φτιάξουμε μπισκότα βρώμης.

Αρχικά, καταγράφουμε σε ένα μεγάλο χαρτόνι τα υλικά και τις αναλογίες που θα χρειαστούμε. (φωτογραφίες, 45<sup>η</sup>, 46<sup>η</sup>, 47<sup>η</sup> )

Συγκεντρώνουμε τα υλικά και διαβάζοντας τη συνταγή εκτελούμε το κάθε βήμα. (φωτογραφίες 48<sup>η</sup>, 49<sup>η</sup>, 50<sup>η</sup>, 51<sup>η</sup>, 52<sup>η</sup>, 53<sup>η</sup> )

##### Δραστηριότητα 2<sup>η</sup>

Στο σχολείο μας επισκέπτεται ο διατροφολόγος με σκοπό να μας μιλήσει για την υγιεινή διατροφή αλλά και για να μας προτείνει υγιεινά υγιεινά για πρωινό

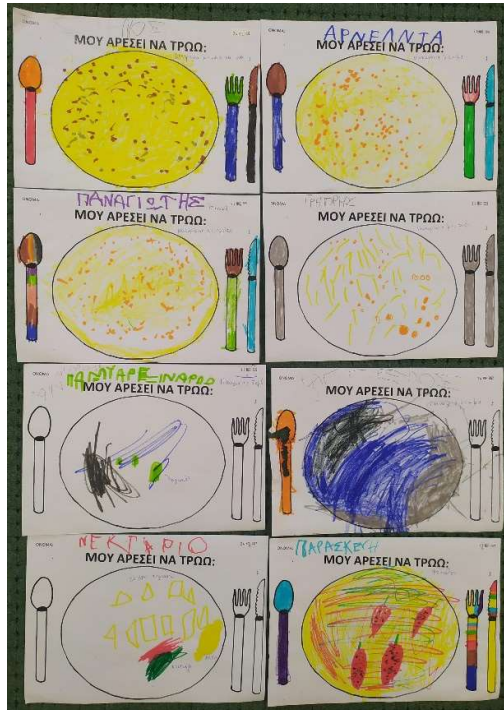
<p>αξιολογεί τις πληροφορίες και να συνειδητοποιεί τους κινδύνους που απειλούν την</p>	<p>κατασκευάσει σε προηγούμενο εργαστήριο και τον κερνάμε τα υγιεινά μπισκότα που φτιαξαμε. Στο τέλος, του προσφέρουμε ως δώρο μια μεσογειακή πυραμίδα που έχουμε κατασκευάσει από χαρτόκουτα (έχουμε φτιάξει και 2<sup>η</sup> πυραμίδα, μικρότερη σε μέγεθος). (φωτογραφίες 54<sup>η</sup>, 55<sup>η</sup>, 56<sup>η</sup>)</p> <p><b>Δραστηριότητα 3<sup>η</sup></b> Φύλλο εργασίας: Επανάληψη αριθμών 1 και 2. «Μέτρησε πόσα είναι τα ψωμιά και γράψε τον αριθμό στο κουτάκι» (φωτογραφία 57<sup>η</sup>)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• να θέτει συμβουλές για την καλή υγεία</li> <li>• να μεταβάλει σταδιακά τις διατροφικές του/της συνήθειες.</li> </ul>	<p><b>Δραστηριότητα 3<sup>η</sup> Αξιολόγηση - Αναστοχασμός</b></p> <p>Τα παιδιά καλούνται να επαληθεύσουν την κατάκτηση των προηγούμενων δεξιοτήτων με τη δραστηριότητα του «πιάτου της υγιεινής διατροφής», όπου θα πρέπει να βρουν τι θα πρέπει να περιέχει και σε τι ποσοστό. Με λίγα λόγια, να το «γεμίσουν» με φαγητό. Χωρίζουμε το πιάτο σε τρία μέρη, προκειμένου να κολλήσουμε τροφές που προτείνουν οι μαθητές για πρωινό, για μεσημεριανό και για βραδινό. Η συγκεκριμένη άσκηση μπορεί να γίνει και με ζωγραφική. Έτσι, διαπιστώνουμε αν τα παιδιά έχουν τροποποιήσει τις επιλογές τους σχετικά με τη διατροφή. (φωτογραφίες 58<sup>η</sup>, 59<sup>η</sup>, 60<sup>η</sup>)</p> <p>Τα παιδιά μπορούν να πάρουν ιδέες για υγιεινά γεύματα και από εικόνες που έχουμε εκτυπώσει. (φωτογραφία 61<sup>η</sup>)</p>
<p><b>Προσαρμογές για τη συμμετοχή και την ένταξη όλων των μαθητών/τριών</b></p>	<p>Επιλέγουμε την μέθοδο της διαφοροποιημένης διδασκαλίας και οργανώνουμε το μαθησιακό περιβάλλον, ώστε να δίνονται ευκαιρίες για μάθηση και εργασία με διαφορετικούς τρόπους. Διαφοροποιούμε τις δραστηριότητες για τους μαθητές που το έχουν ανάγκη και υιοθετούμε μια πιο υποστηρικτική συμπεριφορά.</p>
<p><b>Φορείς και άλλες συνεργασίες που θα εμπλουτίσουν το πρόγραμμά μας</b></p>	<p>-Διατροφολόγος</p>
<p><b>Τελικά προϊόντα που παρήχθησαν από τους/τις μαθητές/τριες κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων</b></p>	<p>- Ατομικά φύλλα εργασίας - Ομαδικές αφίσες και εργασίες, κατασκευές</p>
<p><b>Εκπαιδευτικό υλικό και εργαλεία που παρήχθησαν από τους/τις μαθητές/τριες κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων</b></p>	<p>- πυραμίδα μεσογειακής διατροφής, το δέντρο της υγιεινής διατροφής, το φανάρι της υγιεινής διατροφής</p>

<b>Αξιολόγηση - Αναστοχασμός πάνω στην υλοποίηση</b>	Η αξιολόγηση έγινε: - με ατομικά φύλλα εργασίας, - με δομημένη συζήτηση με τους μαθητές, - διαδραστικά παιχνίδια
<b>Εκδηλώσεις διάχυσης και Συνολική αποτίμηση της υλοποίησης της υποδράσης</b>	Το παραγόμενο υλικό παρουσιάστηκε στους γονείς και ζητήθηκε η συνεργασία τους όσον αφορά στην «επιβεβαίωση» και τη συνέχιση του προγράμματος και στο σπίτι.  Οι πολλές απουσίες των μαθητών καθώς και το ποσοστό των αλλοδαπών μαθητών, με τους οποίους η επικοινωνία είναι πολύ δύσκολη, ήταν δύο παράγοντες που δυσχέραναν την καλύτερη έκβαση του προγράμματος.



## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 1

φωτογραφία 1



φωτογραφία 2



φωτογραφία 3



φωτογραφία 4

Στις σαλάτες  λέμε ΝΑΙ	Στο ρυζάκι  λέμε ΝΑΙ
στα φρέσκα φρούτα  λέμε ΝΑΙ.	στα γιουβαρλάκια  λέμε ΝΑΙ.
Στα ψαράκια  λέμε ΝΑΙ	Στα φασολάκια  λέμε ΝΑΙ
και στα όσπρια  λέμε ΝΑΙ.	και στο λάδι  λέμε ΝΑΙ.
Στο γαλατάκι  λέμε ΝΑΙ	Στο γιαούρτι  λέμε ΝΑΙ
και στο ψωμάκι  λέμε ΝΑΙ.	και στα φρούτα  λέμε ΝΑΙ.
ΟΧΙ στα γαριδάκια	ΟΧΙ λέμε στις τσίχλες
ΟΧΙ και στα ζαχαρωτά	ΟΧΙ στα αινούρια
ΟΧΙ στα πατατάκια	ΟΧΙ στις σοκολάτες
ΟΧΙ και στα γλυκά	ΟΧΙ και στα ανθυγιεινά

ΣΤΑΜΟΥΛΟΥ ΣΟΦΙΑ

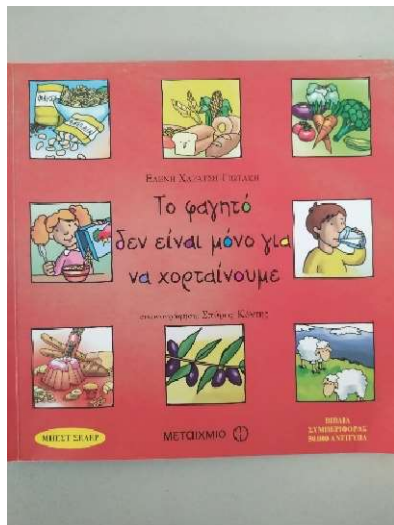
## Φωτογραφία 5



## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 2 Φωτογραφία 6&7



φωτογραφία 8



φωτογραφία 9



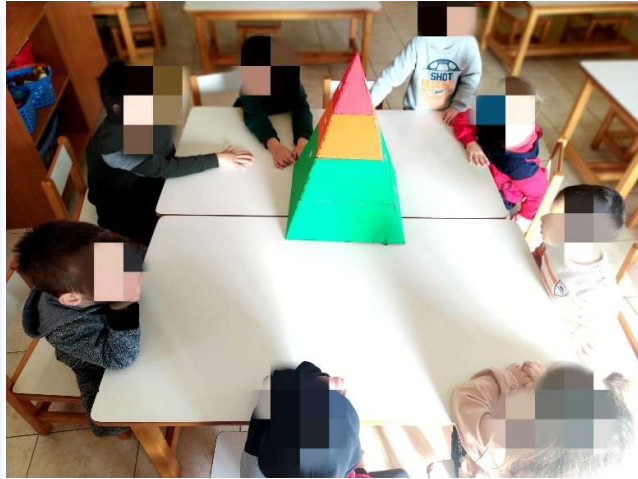
φωτογραφία 10& 11



φωτογραφία 12



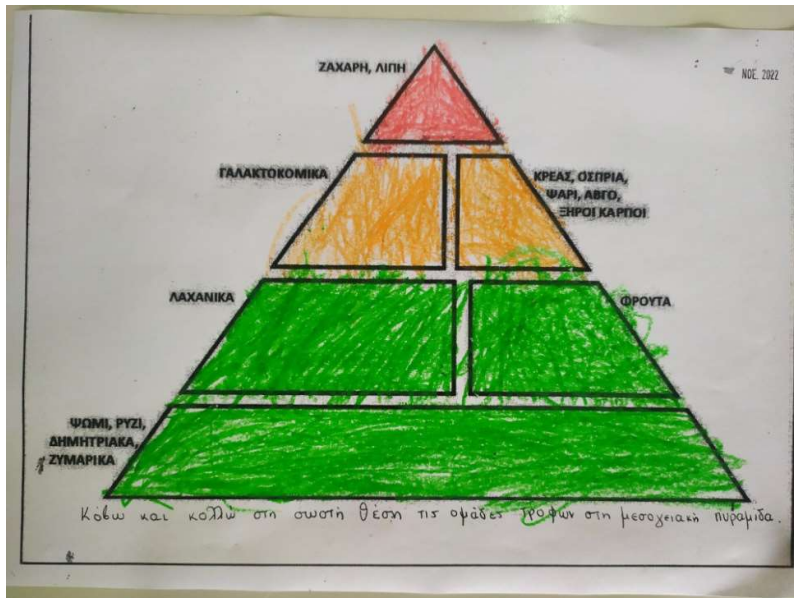
φωτογραφίες 13, 14, 15 16



φωτογραφία 17



Φωτογραφίες 18 & 19



φωτογραφία 20

φωτογραφία 21



φωτογραφίες 22, 23, 24, 25



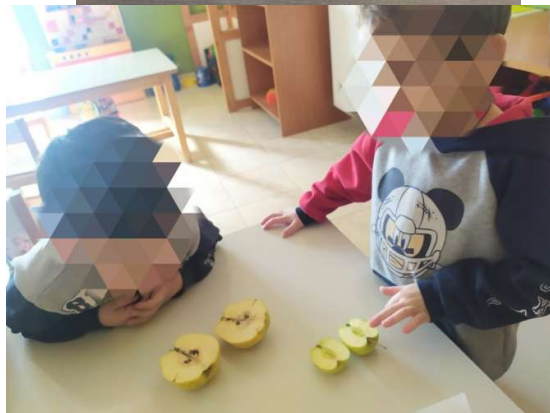


### ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 3

φωτογραφία 26



φωτογραφίες 27 & 28 & 29



φωτογραφία 30φωτογραφία 31



Φωτογραφία 32



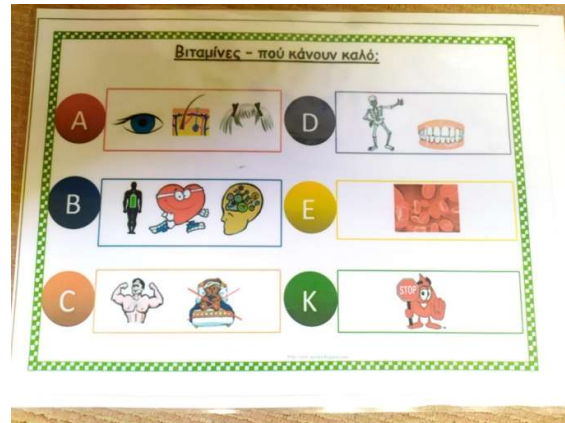
#### ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 4

Φωτογραφίες 33, 34, 35





Φωτογραφία 36<sup>η</sup>



φωτογραφία 37<sup>η</sup>



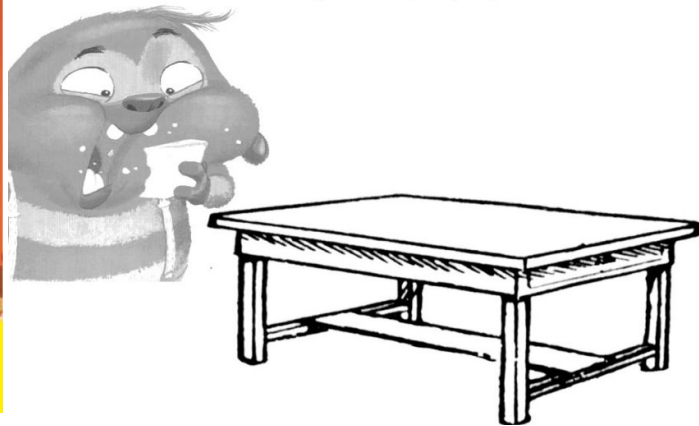
## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 5

φωτογραφία 38



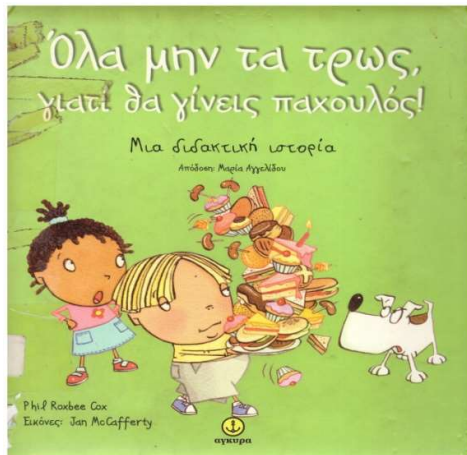
φωτογραφία 39

Το στρουμπουλό τερατάκι τρώει με λαίμαργία ένα κομμάτι τυρί:  
τι άλλο έχει πάνω το τραπέζι του;

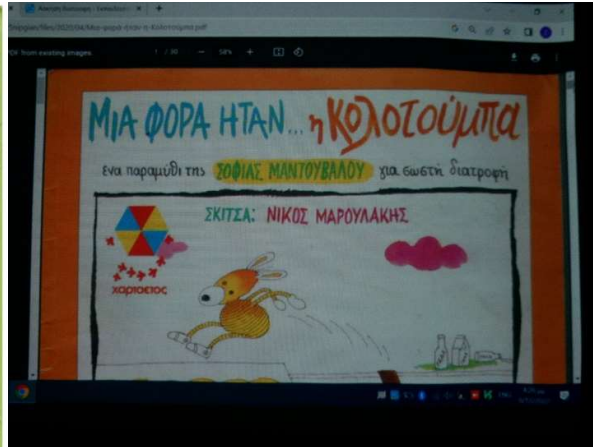




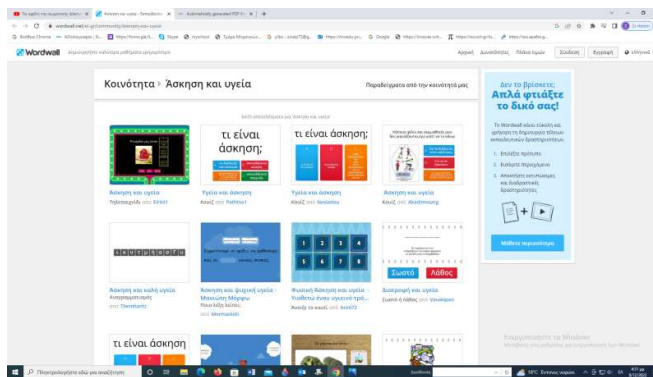
φωτογραφία 40



φωτογραφία 41



Φωτογραφίες 42, 43, 44



### ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 6

Φωτογραφίες 45, 46, 47



Φωτογραφίες 48, 49, 50, 51, 52, 53

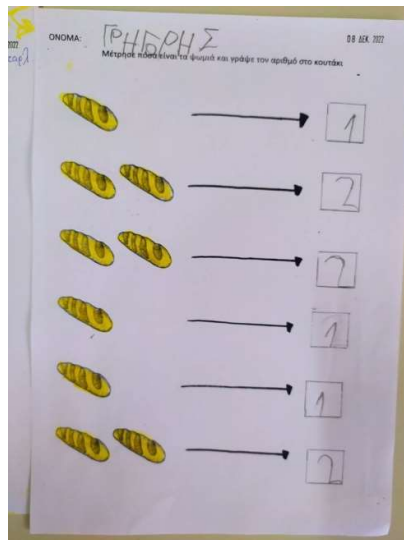




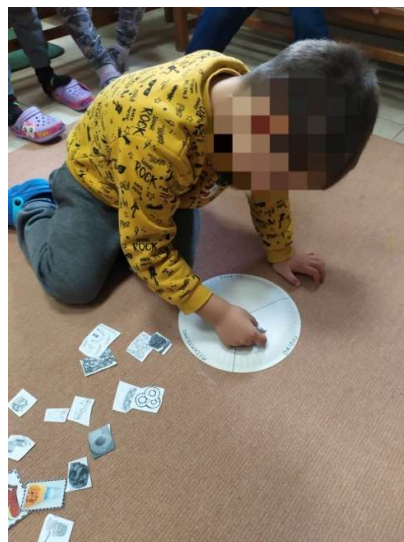
Φωτογραφίες 54, 55, 56



Φωτογραφία 57



Φωτογραφία 58, 59, 60



φωτογραφία 61

