

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΣΧΟΛΕΙΟ	1/Θ Νηπιαγωγείο Στενής Τήνου		ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ: 2021 - 2022
Θεματική	ΕΥ ΖΗΝ	Υποθεματική	ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ (που προτείνονται)			
Τίτλος	Υγιή παιδιά. Υγιής πλανήτης		
Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου	Βασικός σκοπός του προγράμματος, είναι η καλλιέργεια των παιδιών σε μια καθημερινή και υγιεινή διατροφή. Μέσα από δραστηριότητες βιωματικής και ανακαλυπτικής μάθησης, αξιοποιώντας και ψηφιακά εργαλεία μάθησης, τα παιδιά θα υιοθετήσουν σωστές διατροφικές συνήθειες. Επιπλέον θα κατανοήσουν την σύνδεση της σωστής διατροφής με την βιωσιμότητα του περιβάλλοντος και την απόκτηση σωστών περιβαλλοντικών συνηθειών. Οι δεξιότητες που θα καλλιεργηθούν είναι οι εξής: Δεξιότητες μάθησης: Κριτική σκέψη, Δημιουργικότητα, Επικοινωνία, Συνεργασία Δεξιότητες Ζωής: Αυτομέριμνα, Κοινωνικές Δεξιότητες, Ενσυναίσθηση και ευαισθησία, Προσαρμοστικότητα, Ανθεκτικότητα, Υπευθυνότητα Δεξιότητες του Νου: Επίλυση προβλημάτων, Μελέτη περιπτώσεων (case studies), Κατασκευές, Πλάγια σκέψη MIT: Δεξιότητες της τεχνολογίας και της επιστήμης Συνδυαστικές δεξιότητες ψηφιακής τεχνολογίας - επικοινωνίας και συνεργασίας		

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα		Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)
Εισαγωγή στην έννοια της σωστής μεσογειακής διατροφής. Στόχος η γνωριμία των πιο σημαντικών ομάδων τροφών, της έννοιας της μεσογειακής διατροφής και της μεσογειακής πυραμίδας. Μέσα από στοχευμένες δράσεις και υιοθετώντας σύγχρονες διδακτικές πρακτικές για την ανάπτυξη της κριτικής σκέψης, θα επιδιωχθεί η σύνδεση των καθημερινών διατροφικών μας συνηθειών με την συνολική σωματική και ψυχική μας υγεία.	1^ο εργαστήριο Τίτλος: «Τρώω σωστά. Τρώω από όλα» 	1^η Δραστηριότητα : Με έναυσμα το παραμύθι « Μια φορά ήταν η κολοτούμπα», γνωρίζουμε τις ομάδες των τροφών και τα οφέλη που έχει ο οργανισμός μας, όταν τα γεύματα περιλαμβάνουν φαγητά από όλες τις ομάδες. Φτιάχνουμε πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής. 2^η Δραστηριότητα : Από μια μεγάλη ποικιλία τροφών, επιλέγουμε τι θα περιλαμβάνει



		το υγιεινό πρωινό μας και το ετοιμάζουμε. <u>3^η Δραστηριότητα :</u> Μέσα από μια κατάσταση προβληματισμού, σκεφτόμαστε και δίνουμε λύσεις, για ένα γερό και δυνατό οργανισμό. Ετοιμάζουμε το μενού της εβδομάδας.
Στόχος είναι η κατανόηση της σπουδαιότητας της ένταξης των φρούτων στο καθημερινό μας διατροφολόγιο, και η σημασία των βιταμινών στην υγεία μας. Μέσα από την οργάνωση και τον σχεδιασμό της εξόδου για τα ψώνια, με βιωματικό και συνεργατικό τρόπο, γίνεται η γνωριμία με τις τοπικές αγορές τροφίμων . Γνωριμία με τα φρούτα του Φθινοπώρου.	<u>2^ο εργαστήριο</u> Τίτλος: «Ένα φρούτο την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα» 	<u>1^η Δραστηριότητα :</u> Ετοιμάζουμε τη λίστα με τα φρούτα που θα χρειαστεί ν' αγοράσουμε από το μανάβικο και πηγαίνουμε για ψώνια. <u>2^η Δραστηριότητα:</u> Ετοιμάζουμε τη νόστιμη και υγιεινή φρουτοσαλάτα και την απολαμβάνουμε. <u>3^η Δραστηριότητα:</u> Διαβάζουμε το βιβλίο « <u>Φρούτα να τα πιείς στο ποτήρι</u>», συζητάμε για τη σημασία των χυμών στην καθημερινότητα μας και κατασκευάζουμε το πορτοκαλοανθρωπάκι.
Στόχος είναι η κατάταξη των τροφών σε βλαβερές και υγιεινές και η κατανόηση της επιλογής τροφίμων με υψηλή διατροφική αξίας για την υγεία μας. Εξοικείωση με τις βασικές μορφές ψηφιακής πληροφορίας (κείμενο, εικόνα, ήχος)	<u>3^ο εργαστήριο</u> Τίτλος: «Τα ΝΑΙ και τα ΟΧΙ της σωστής διατροφής» 	<u>1^η Δραστηριότητα:</u> Κρατώντας την μουσική ενός πολύ γνωστού τραγουδιού, αλλάζουμε τους στίχους και δημιουργούμε το δικό μας τραγούδι με τα ΝΑΙ και τα ΟΧΙ των σωστών τροφών και το ηχογραφούμε. <u>2^η Δραστηριότητα:</u> Ζωγραφίζουμε τις εικόνες για κάθε στίχο και δημιουργούμε το βίντεο του τραγουδιού.



Στόχος είναι η γνωριμία με τον τρόπο παραγωγής της τροφής και η προσέγγιση της έννοιας του οικολογικού αποτυπώματος, (φυσικοί πόροι που αξιοποιήθηκαν για την παραγωγή της τροφής, και οι ρύποι από τη διαδικασία παραγωγής της). Ευαισθητοποίηση για τη φροντίδα του πλανήτη. Εμπλουτισμός του προφορικού λόγου με νέες λέξεις.	<u>4^ο εργαστήριο</u>  Τίτλος: «Μία μερίδα πλανήτη παρακαλώ»	<u>1^η Δραστηριότητα:</u> Τοποθετούμε δύο χαρτόνια στο πάτωμα, ένα καφέ για την στεριά κι ένα μπλε για την θάλασσα. Τα παιδιά στο καφέ χαρτόνι με την βοήθεια της θεάς Δήμητρας, καλλιεργούν φρούτα και λαχανικά και στο μπλε ψαρεύουν, με την βοήθεια του θεού Ποσειδώνα. Συζητάμε τι συμβαίνει όταν ρίχνουμε φάρμακα στα χωράφια και ποιες συνέπειες έχει αυτό για τις τροφές, το χώμα, αλλά και τη θάλασσα. <u>2^η Δραστηριότητα:</u> Δημιουργούμε μια κατάσταση προβληματισμού(η θάλασσα έχει μολυνθεί) , και προτείνουμε λύσεις. <u>3^η Δραστηριότητα:</u> Ετοιμάζουμε την αφίσσα για την προστασία των τροφών και του πλανήτη, από τα φυτοφάρμακα.

Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις

Εκπαιδευτικό υλικό από την WWF

<https://vimeo.com/showcase/4783258/video/235227629>

<https://vimeo.com/showcase/4783258/video/235226846>

<https://vimeo.com/showcase/4783258/video/235226259>

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



<https://food.wwf.gr/learn-from-alex>

Παιχνίδι μνήμης

<https://wordwall.net/resource/12876887/%cf%80%ce%b1%ce%b9%cf%87%ce%bd%ce%af%ce%b4%ce%b9-%ce%bc%ce%bd%ce%ae%ce%bc%ce%b7%cf%82-%ce%bc%ce%b5-%cf%84%ce%b1-%cf%86%cf%81%ce%bf%cf%8d%cf%84%ce%b1-%cf%84%ce%bf%cf%85-%cf%86%ce%b8%ce%b9%ce%bd%ce%bf%cf%80%cf%8e%cf%81%>

Δημιουργία βίντεο.

<https://www.youtube.com/watch?v=6-kzS0ShumE>

Σημειώσεις:

