

2^{ος} Θεματικός κύκλος: «Ζω καλύτερα- Ευ ζην»

Υποθεματική : 1. ΥΓΕΙΑ

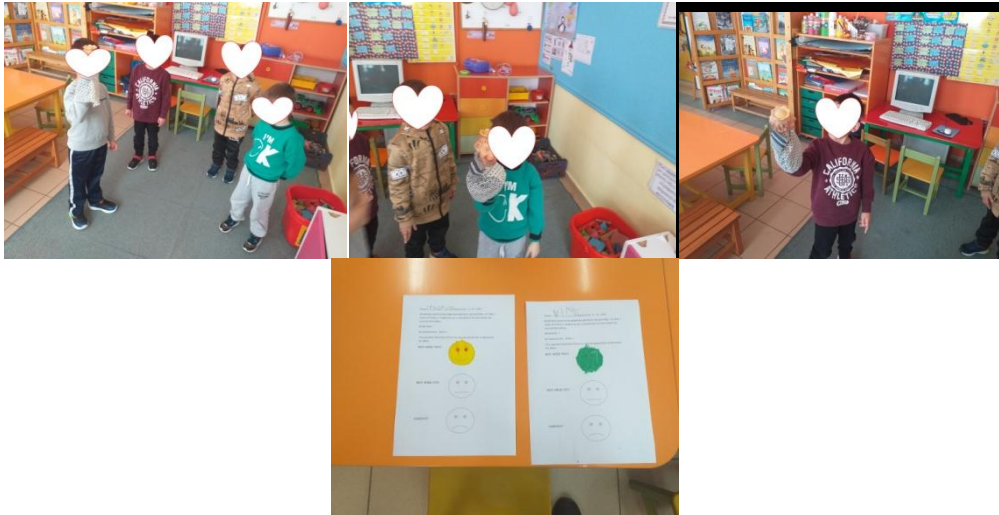
Τίτλος: «Ο Ρούλης ο Τροφούλης και η περιπέτειά του στον κόσμο της υγιεινής διατροφής»

Εργαστήριο 1 «Φτιάχνουμε τους κανόνες της ομάδας – Συμβόλαιο τάξης»

Τα παιδιά μαζεύονται σε κύκλο και σε ένα χαρτί του μέτρου γράφουν τους κανόνες, συνάπτοντας το συμβόλαιο της τάξης. Επιλέγουν όλοι μαζί τον «Ρούλη», τον ήρωα τους, για το συγκεκριμένο πρόγραμμα.

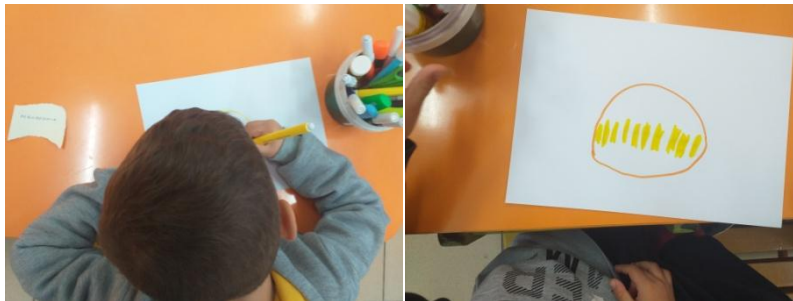


Ο Ρούλης μέσα από διάφορες δραστηριότητες προσπαθεί να βοηθήσει τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν τη σημαντικότητα της διατροφής στη συνολικής μας υγεία, της επιλογής τροφίμων με υψηλή διατροφική αξία, την αποφυγή τροφίμων με χαμηλή διατροφική αξία, τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας. Αξιολόγηση- Αναστοχασμός: Οι μαθητές καλούνται να αποτυπώσουν ζωγραφίζοντας μια χαρούμενη ή λυπημένη φασούλα πώς τους φάνηκε το εργαστήριο και τι έμαθαν από αυτό.

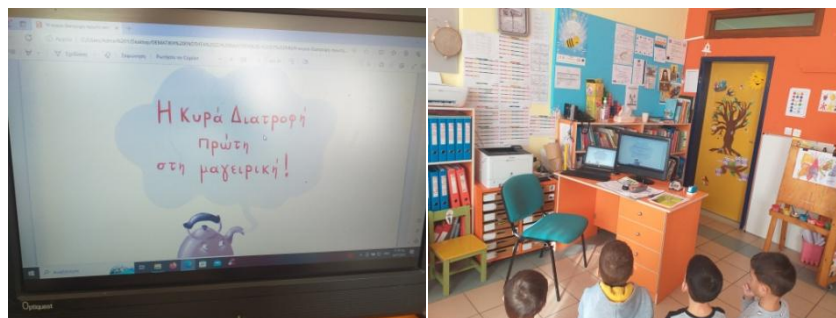


Εργαστήριο 2 «Από πού προέρχεται το αγαπημένο μου φαγητό; (Προέλευση των τροφών)»

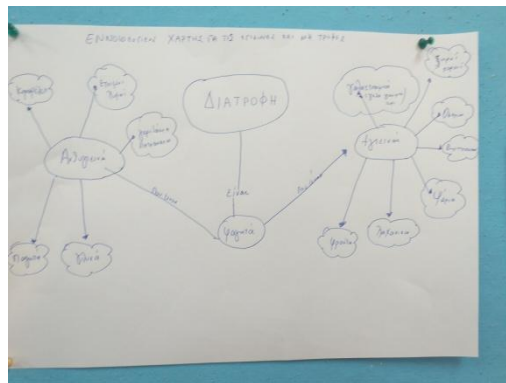
Ο Ρούλης ζητά από τα παιδιά να ζωγραφίσουν το αγαπημένο τους φαγητό και να το παρουσιάσουν στην τάξη. Όσα έχουν ζωγραφίσει το ίδιο, δημιουργούν μια ομάδα. Με αυτόν τον τρόπο παρουσιάζονται και παρατηρούνται οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών.



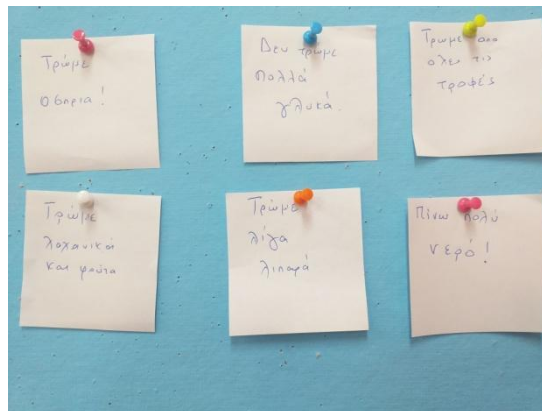
Παρουσίαση του βιβλίου «Η κυρά Διατροφή –πρώτη στη μαγειρική» το οποίο λειτουργεί ως προοργανωτής ώστε να εμπλέξει τους μαθητές άμεσα στο περιεχόμενο του προγράμματος.



Δημιουργία εννοιολογικού χάρτη

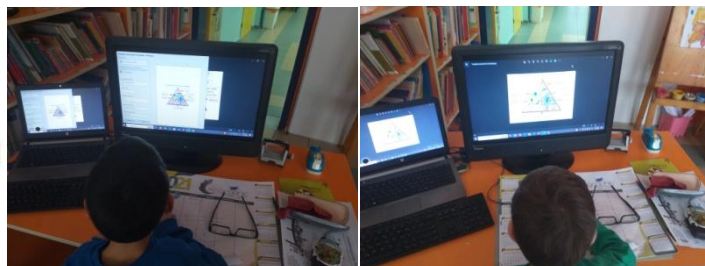


Αξιολόγηση-Αναστοχασμός Δημιουργία μηνυμάτων για τη Μεσογειακή και ισορροπημένη διατροφή χρησιμοποιώντας με χαρτάκια post-it. («τρώω λίγα λιπαρά», «αποφεύγω τα γλυκά», «Δεν ξεχνώ τα λαχανικά» κλπ.



Εργαστήριο 3 «Διατροφική πυραμίδα -ομάδες τροφίμων»

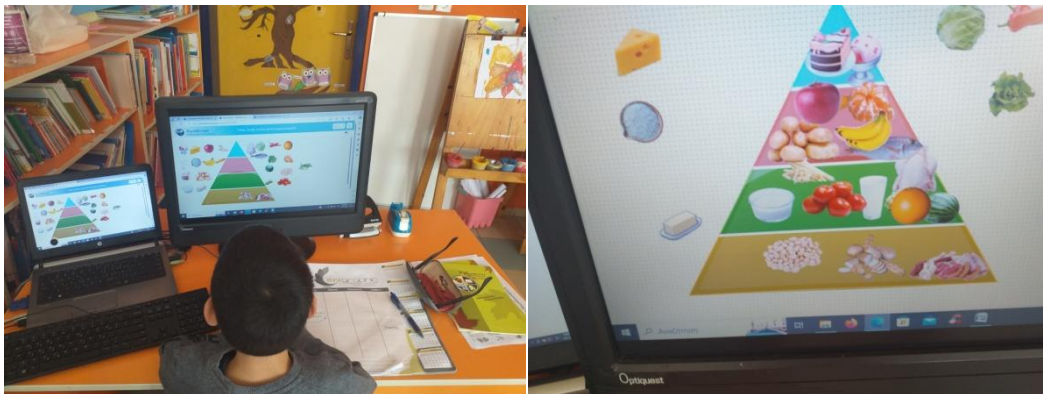
Εκτύπωση και διαμοιρασμός παιδικής πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής. Συζήτηση και ανακεφαλαίωση των όσων ειπώθηκαν στο προηγούμενο εργαστήριο περί διατροφικών συνηθειών κλπ.



Μουσικοκινητικό παιχνίδι «ο Τάκης ο Ρομποτάκης»: Οι μαθητές/τριες κινούνται στον χώρο ακούγοντας το ντέφι ή χτυπώντας παλαμάκια. Εναλλάσσουν αργούς και γρήγορους ρυθμούς με παραγγέλματα που παραπέμπουν στην ενέργεια που έχει ο Τάκης ο Ρομποτάκης όταν έχει καύσιμο. Π.χ. «Όταν ο Τάκης πεινάει, περπατάμε αργά, είμαστε νησικοί», «Όταν ο Τάκης τρέχει, περπατάμε γρήγορα, έχουμε φάει καλό πρωινό και ο ίδιος».

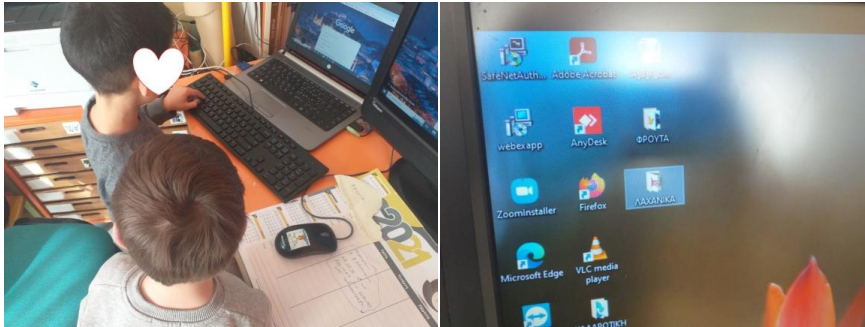


Άσκηση εμπέδωσης: φτιάχνω τη δική μου διατροφική πυραμίδα .

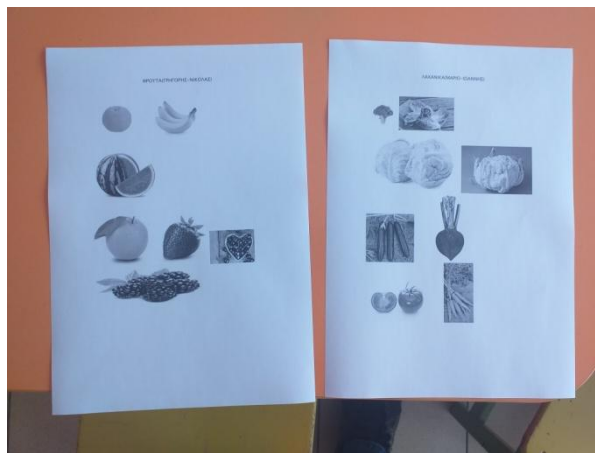


Εργαστήριο 4 «Εποχιακά φρούτα λαχανικά»

Χωρίσαμε τους μαθητές σε δύο ομάδες. Η κάθε ομάδα αναλαμβάνει να συγκεντρώσει στοιχεία από το διαδίκτυο σχετικά με την κατηγορία του τροφίμου που επέλεξε και να καταγράψει τις πληροφορίες σε επεξεργαστή κειμένου. Ένας μαθητής αναλαμβάνει την καταγραφή των πληροφοριών στον επεξεργαστή κειμένου.



Βρίσκουν εικόνες για τα τρόφιμα από το διαδίκτυο, τις εκτυπώνουν και δημιουργούν μία αφίσα σχετικά με το είδος της κατηγορίας τους. Όταν ολοκληρωθεί η διαδικασία η κάθε ομάδα παρουσιάζει την εργασία της.



Στο τέλος της διαδικασίας οι μαθητές χορεύουν παραδοσιακούς χορούς που έχουν σχέση με τα φρούτα και τα λαχανικά.



Αξιολόγηση-Αναστοχασμός Πότε είναι η καλύτερη εποχή για ένα φρούτο;

ΤΑΙΡΙΑΞΕ ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ ΒΡΕΣ ΤΙΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ

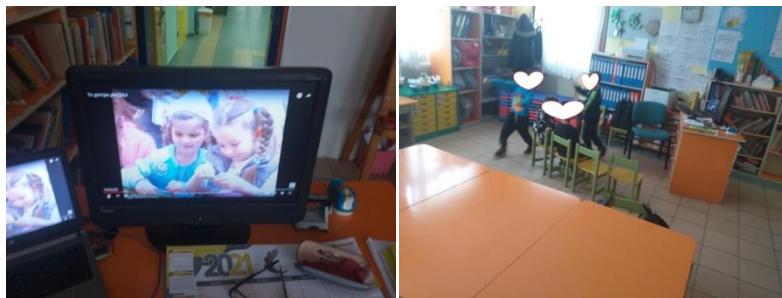


Εργαστήριο 5 «Νερό, υγιεινή διατροφή και άσκηση: Το τρίπτυχο της επιτυχίας!»

Οι μαθητές ενημερώνονται από τον Ρούλη για την παιδική παχυσαρκία παρακολουθώντας το βίντεο «παιδική παχυσαρκία. wmv» και διαβάζουν το κείμενο που παρατίθεται στη σελίδα.

[παιδική παχυσαρκία.wmv \(youtube.com\)](http://παιδική_παχυσαρκία.wmv_(youtube.com))

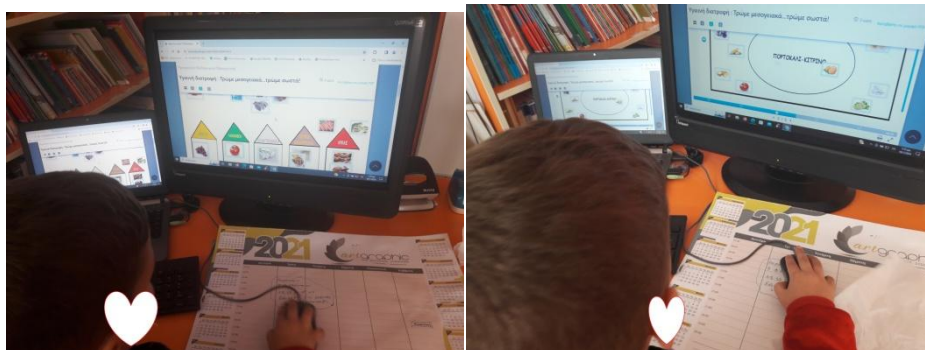
Μετά από συζήτηση, αποφασίζουν να εντάξουν τη σωματική άσκηση στην καθημερινή τους δραστηριότητα. Ξεκινούν τραγουδώντας και χορεύοντας το «χοντρό μπιζέλι»



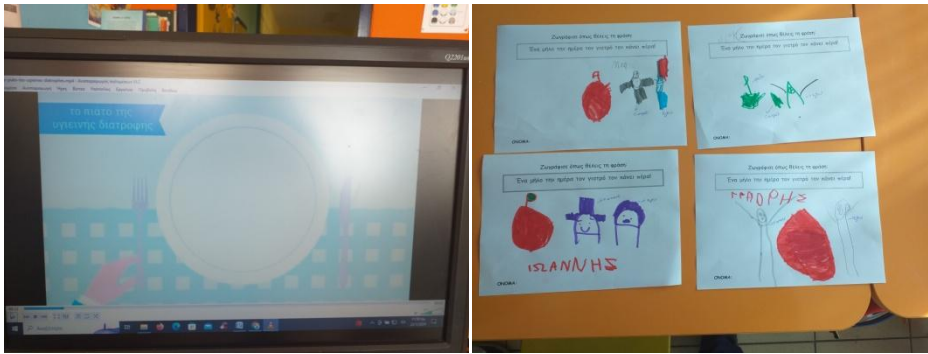
Γίνεται αναφορά και στην αξία του νερού. Ενυδατώνουμε πάντα τον οργανισμό μας.

<https://youtu.be/vHApTRvbJCw>

Κατηγοριοποίηση των τροφών σε οικογένειες με βάση τα θρεπτικά τους συστατικά. Αναπτυξη δεξιότητας διαλογής θρεπτικών τροφών στη σωστή συχνότητα. Ενημέρωση για τις βιταμίνες των φρούτων και των λαχανικών. Διαδραστικά παιχνίδια.

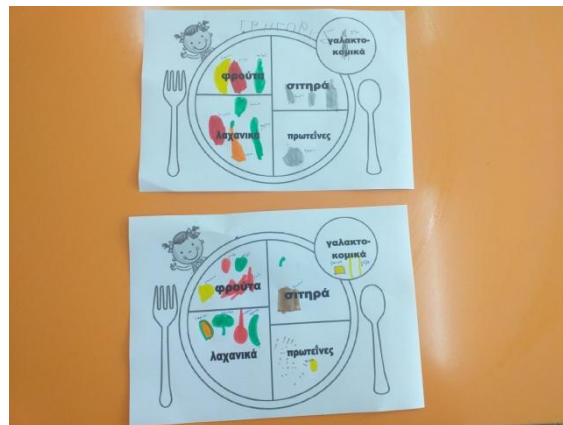


Αξιολόγηση-Αναστοχασμός -Διατροφικές επιλογές



Εργαστήριο 6 «Γίνομαι διαιτολόγος για μια μέρα!»

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.



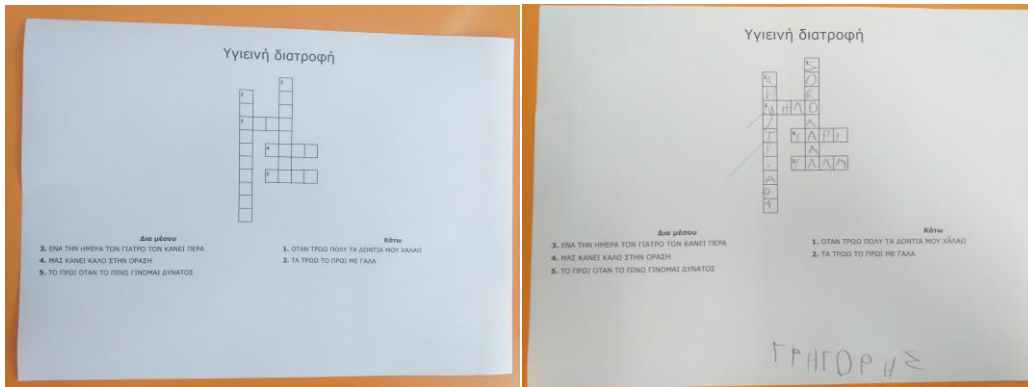
Αξιολόγηση-Αναστοχασμός Το εργαστήριο ολοκληρώνεται με τη σύνταξη ενός ημερήσιου διατροφολογίου, από τους μικρούς μας ειδικούς επιστήμονες!



Εργαστήριο 7 «Αξιολόγηση»

Δημιουργήσαμε σταυρόλεξα .Με τον τρόπο αυτό θα αξιολογηθεί εάν οι μαθητές κατανόησαν τη σημασία της υγιεινής διατροφής. Τα σταυρόλεξα αφού δημιουργηθούν μπορούν να εκτυπωθούν και να μοιραστούν στους μαθητές για να τα απαντήσουν.

<https://crosswordlabs.com/>



Οι μαθητές κατασκευάζουν ένα ποστερ από εικόνες (κολαζ), δίνοντας μικρές συμβουλές για την καλή υγεία



Κατασκευάσαμε το ψηφιακό μας βιβλίο

[ΤΟ ΨΗΦΙΑΚΟ ΒΙΒΛΙΟ ΜΑΣ](#)

ΠΗΓΗ: ΙΕΠ-ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

«Ο Ρούλης ο Τροφούλης και η περιπέτειά του στον κόσμο της υγιεινής διατροφής» της Μήττα Αγορίτσα