

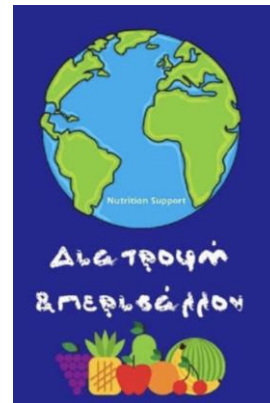
Εργαστήρια Δεξιοτήτων

και

**ΣΧΟΛΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ ΔΡΑΣΗΣ**

**"ΤΑΠΕΡΙΣΤΑΣ 2024"**

**A'1, A'2**



Τίτλος προγράμματος:

**«Τρώμε υγιεινά –**

**Μεγαλώνουμε σωστά!»**

**87<sup>ο</sup> Δ.Σ. Θεσ/νίκης 2023-2024**

Υπεύθυνες Δασκάλες:

**A1 Σιούρλα Πολύμνια**

**A2 Γερανού Δέσποινα**



**Υλοποιήθηκε στο Α΄1 και Α΄2  
στο 87<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο Θεσ/νίκης  
Αριθμός παιδιών: 50**

**Διάρκεια:**

**Οκτώβριος – Μάιος 2023-24**

**Δασκάλες: Α΄1 Σιούρλα Πολύμνια  
Α΄2 Γερανού Δέσποινα**

# Στόχοι Σχεδίου Δράσης

- Το συγκεκριμένο πρόγραμμα αποσκοπεί οι μαθητές να ανακαλύψουν και να μάθουν με βιωματικό τρόπο τι σημαίνει υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή, να βελτιώσουν τις διατροφικές τους συνήθειες και να αποκτήσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες που θα τους εξασφαλίζουν την σωματική και ψυχική τους υγεία.
- Μέσα από την διερευνητική - ανακαλυπτική μέθοδο και την ομαδοσυνεργατική διδασκαλία, οι μαθητές οδηγούνται στην υιοθέτηση και αλλαγή στάσεων και συμπεριφορών που σχετίζονται με τις καθημερινές διατροφικές τους συνήθειες.
- Βασικός σκοπός του συγκεκριμένου προγράμματος είναι η προάσπιση, η βελτίωση και η προαγωγή της σωματικής και ψυχικής υγείας των παιδιών, η ανάπτυξη και η καλλιέργεια της κριτικής σκέψης και η αναβάθμιση του φυσικού και κοινωνικού περιβάλλοντός τους, μέσα από τη βιωματική μάθηση.
- Μέσα από τις δραστηριότητες του προγράμματος επιτυγχάνεται η απόκτηση δεξιοτήτων του 21ου αιώνα που αφορούν την καλλιέργεια και την ανάπτυξη της κριτικής σκέψης, της επικοινωνίας, της συνεργασίας και της δημιουργικότητας, ενώ ταυτόχρονα συμβάλλει στο να αποκτήσουν οι μαθητές δεξιότητες ζωής όπως κοινωνικές δεξιότητες - αυτομέριμνα, ανθεκτικότητα, προσαρμοστικότητα και υπευθυνότητα, ψηφιακές δεξιότητες όπως ασφαλή πλοήγηση στο διαδίκτυο και σωστή διαχείριση των πληροφοριών που συλλέγουν, δεξιότητες κοινωνικής ενσυναίσθησης όπως δυνατότητα επίλυσης συγκρούσεων, διαμεσολάβηση και ενσυναίσθηση και τέλος δεξιότητες επιχειρηματικότητας όπως η ανάληψη πρωτοβουλιών, η αποτελεσματικότητα, ο προγραμματισμός και η οργάνωση.

# Στόχοι Σχεδίου Δράσης



Επιπλέον το πρόγραμμα στοχεύει:

- στη μείωση της κατανάλωσης συσκευασιών μιας χρήσης (ανακυκλώσιμων ή μη) και κατ' επέκταση στη μείωση της παραγωγής απορριμμάτων
- την ευαισθητοποίηση των μαθητών σχετικά με την οικονομία στους πόρους και στα αγαθά
- την ανάπτυξη υπεύθυνης περιβαλλοντικά συμπεριφοράς των μαθητών σε σχέση με την ποσότητα τροφής που προμηθεύονται, ώστε να μειώσουν τη σπατάλη τροφίμων και την παραγωγή οργανικών υπολειμμάτων
- την προτίμηση των τοπικών προϊόντων, λόγω του μικρότερου ενεργειακού αποτυπώματος, αλλά και λόγω της ενίσχυσης των τοπικών παραγωγών
- την αφύπνιση του πνεύματος ενεργού πολίτη σε μικρές, καθημερινές πράξεις οι οποίες έχουν μεγάλο περιβαλλοντικό αντίκρισμα όταν έχουν μαζικό χαρακτήρα.

## Μέθοδοι και Παιδαγωγικές αρχές:



- Για τη διεξαγωγή του σχεδίου εργασίας επιλέχθηκε η μέθοδος **project**. Οι μαθητές κατείχαν ενεργό ρόλο, ενώ η δασκάλα της τάξης ανέλαβε ρόλο συντονίστριας, και εμπυχώτριας.
- Εφαρμόστηκε η συνεργατική μάθηση, κυρίως η εταιρική, η έρευνα, η βιωματική μάθηση, ο αυτοσχεδιασμός, η καλλιτεχνική δραστηριότητα, και τα παιχνίδια ρόλων.
- Μέσα από την ανακαλυπτική μάθηση οι μαθητές συνεργάστηκαν, ερεύνησαν, κατανόησαν, έπαιξαν, έμαθαν και στο τέλος παρήγαγαν οι ίδιοι γνώση.

# Διαθεματικότητα

## Γλώσσα:

παραγωγή γραπτού λόγου, αξιοποίηση και επεξεργασία διάφορων μέσων λόγου (παραμύθια, βιβλία γνώσεων, διαδίκτυο), εμπλουτισμός του λεξιλογίου των μαθητών

## Μαθηματικά:

προβλήματα με έννοιες που αφορούν τη διατροφή και μέτρηση ύψους και βάρους μαθητών

## Εικαστικά:

Ζωγραφική, κατασκευές, κολάζ, επαφή με έργα τέχνης

## Φυσική αγωγή:

παιχνίδια, άσκηση, χορός

## Μουσική:

τραγούδια σχετικά με το θέμα

## Θέατρο:

Δραματοποίηση, θεατρικό παιχνίδι κλπ.

## Μελέτη Περιβάλλοντος:

Ενότητα «Τα φυτά»

έθιμα και διατροφικές συνήθειες του λαού μας στις μεγάλες θρησκευτικές μας γιορτές

**«Τρώμε  
υγιεινά,  
Μεγαλώνουμε  
σωστά!»**

# Πεδία σύνδεσης με τα Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών των αντίστοιχων γνωστικών αντικειμένων

## Γλώσσα:

### Βιβλίο μαθητή

- *Τιτίνα η κότα*, σελ. 24-25, Άσκηση: Τι τρώει η Τιτίνα η κότα;
- *Όλοι στον κήπο*, σελ. 34-35, το τραγούδι «Οκτώ μεγάλοι ποντικοί»
- *Ρινόκερος και κόκορας*, σελ. 38-39, το τραγούδι «Παπαγάλε θες καρότο;»
- *Θέατρο σκιών* σελ. 46-47 το τραγούδι «Μπαμπάκο τι θα φάμε;»
- *Ένα ζιζάνιο στη ζύμη* σελ. 58-59, όλο το μάθημα και το τραγούδι «Το ζιζάνιο η γάτα»,
- *Στο ζαχαροπλαστείο του Γλυκόσαυρου*, σελ. 60

### Βιβλίο εργασιών

- *Χάσαμε τη γάτα*, σελ. 49, Άσκηση 3
- *Στο ζαχαροπλαστείο του Γλυκόσαυρου*, σελ. 52, Άσκηση 2

## Ανθολόγιο:

- *Μια φορά ήταν η Κολοτούμπα*, σελ. 65



# Πεδία σύνδεσης με τα Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών των αντίστοιχων γνωστικών αντικειμένων

## **Μαθηματικά:**

### Βιβλίο μαθητή

- Προβλήματα με έννοιες που αφορούν τη διατροφή
- Μάθημα 7, σελ. 25, Μοιράζω μήλα με διαφορετικούς τρόπους
- Μάθημα 18, σελ. 51, Πόσα κεράσια έχει ο Πυθαγόρας; Πόσα μήλα έχει η Υπατία;
- Μάθημα 59, σελ. 70, Τα 3 γουρουνάκια πήγαν στο δάσος να φάνε
- Μάθημα 60, σελ. 72, Βάρος, λειτουργία ζυγαριάς

## **Μελέτη Περιβάλλοντος:**

### Βιβλίο μαθητή

- Ενότητα Δ': Οι ανάγκες του ανθρώπου
- Ενότητα Ζ': Υποενότητα 1<sup>η</sup>, Τα φυτά του τόπου μου

**Αισθητική Αγωγή** (εικαστικά, μουσική, θέατρο): ζωγραφιές, κατασκευές, κολλάζ, επαφή με έργα τέχνης, τραγούδια, βίντεο, παιχνίδια ρόλων, δραματοποιήσεις, αυτοσχεδιασμοί

## **Πληροφορική**

- Αναζήτηση πληροφοριών, χρήση λογισμικών και διαδικτυακών εφαρμογών - παιχνίδια, ασφαλή πλοήγηση στο διαδίκτυο, χρήση διαδικτυακών πηγών ελεύθερου λογισμικού

## **Φυσική αγωγή:**

- Παιχνίδια, άσκηση, χορός



# Προβλεπόμενη συνεργασία με άλλους φορείς ή πρόσωπα



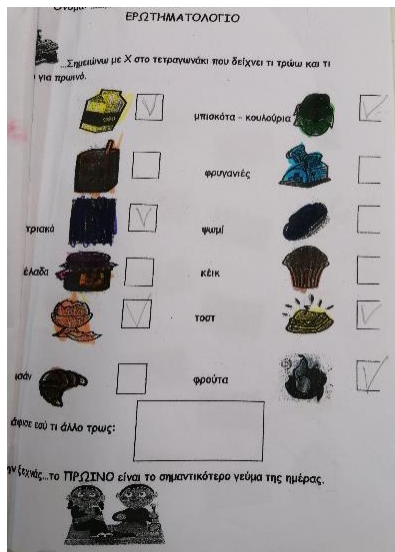
- Συνεργασία με το Κ.Π.Ε. Αρναίας – **ΣΧΟΛΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ ΔΡΑΣΗΣ "ΤΑΠΕΡΙΣΤΑΣ 2024"**
- Με γιατρό ή διατροφολόγο
- Με οδοντίατρο
- Σύλλογο Γονέων
- Με τον/την υπεύθυνο/η Αγωγής Υγείας
- Με μέλη του οικογενειακού κύκλου των μαθητών/τριών και τους τοπικούς φορείς

# Α' φάση




- Δημιουργία ερεθίσματος
- Κινητοποίηση ενδιαφέροντος των μαθητών για το συγκεκριμένο θέμα.
- Συγκέντρωση υλικού για τη διατροφή, όπως βιβλία, παραμύθια, εικόνες, cd, dvd, τραγούδια, ποιήματα, εικόνες από πίνακες ζωγραφικής κ.ά.
- Επεξεργασία υλικού
- Πραγματοποιήθηκε **ενημέρωση των γονέων** για το πρόγραμμά μας και επιδιώχθηκε η εξασφάλιση της **συνεργασίας** τους.













- Τα παιδιά συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο για να ερευνηθούν αρχικά οι διατροφικές συνήθειες.
- Συστηματικά πριν το διάλειμμα ο/η καθένας/μια έλεγε τι έφερε για δεκατιανό και όλη η τάξη αξιολογούσε αν είναι υγιεινό ή όχι.



Όνομα: .....


### ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

 ...Σημειώνω με Χ στο τετραγωνάκι που δείχνει τι τρώω και τι πίνω για πρωινό.

Γάλα		<input type="checkbox"/>	μπισκότα - κουλούρια		<input type="checkbox"/>
Χυμό		<input type="checkbox"/>	φρυγανιές		<input type="checkbox"/>
Δημητριακά		<input type="checkbox"/>	ψωμί		<input type="checkbox"/>
Μαρμελάδα Μέλι		<input type="checkbox"/>	κέικ		<input type="checkbox"/>
Αυγό		<input type="checkbox"/>	ΤΟΥΣΤ		<input type="checkbox"/>
Κρουασάν		<input type="checkbox"/>	φρούτα		<input type="checkbox"/>

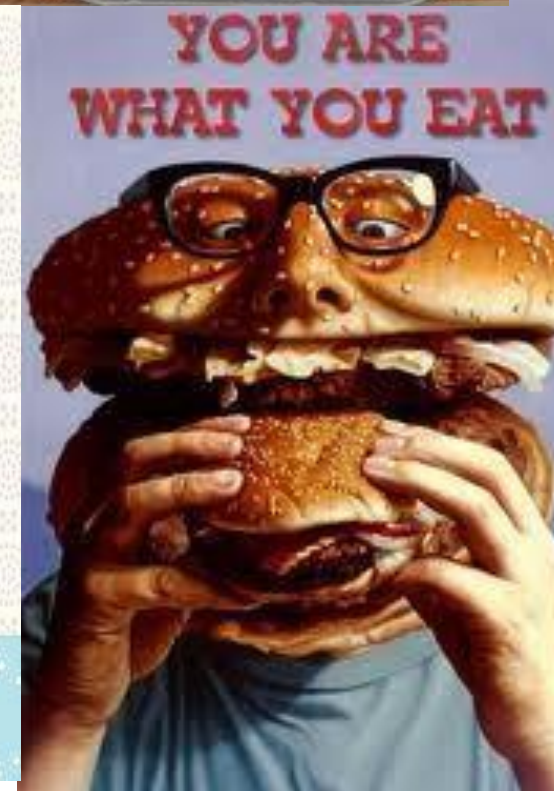
Ζωγράφισε εσύ τι άλλο τρως:

Και μην ξεχνάς...το ΠΡΩΙΝΟ είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας.





- Με αφορμή κάποιες εικόνες συζητήθηκαν οι διατροφικές συνήθειες και το θέμα «είμαστε ότι τρώμε» (αγαπημένο φαγητό, αν τρώνε μπροστά στην τηλεόραση, αν τρώει όλη η οικογένεια μαζί ή ο καθένας μόνος του, πόσες φορές τη μέρα τρώνε, αν τρώνε συχνά γλυκά, κτλ.).



# Β' φάση

- Με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής, 16 Οκτωβρίου**, κατά την οποία το 1945 ιδρύθηκε ο Παγκόσμιος Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας (FAO) του ΟΗΕ, πραγματοποιήθηκε συζήτηση για το θέμα: **«η διατροφική αξία του πρωινού - δεκατιανού»**, έτσι ώστε να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές πόσο σημαντικό είναι, καθώς και τον **τρόπο μεταφοράς του δεκατιανού στο σχολείο**.

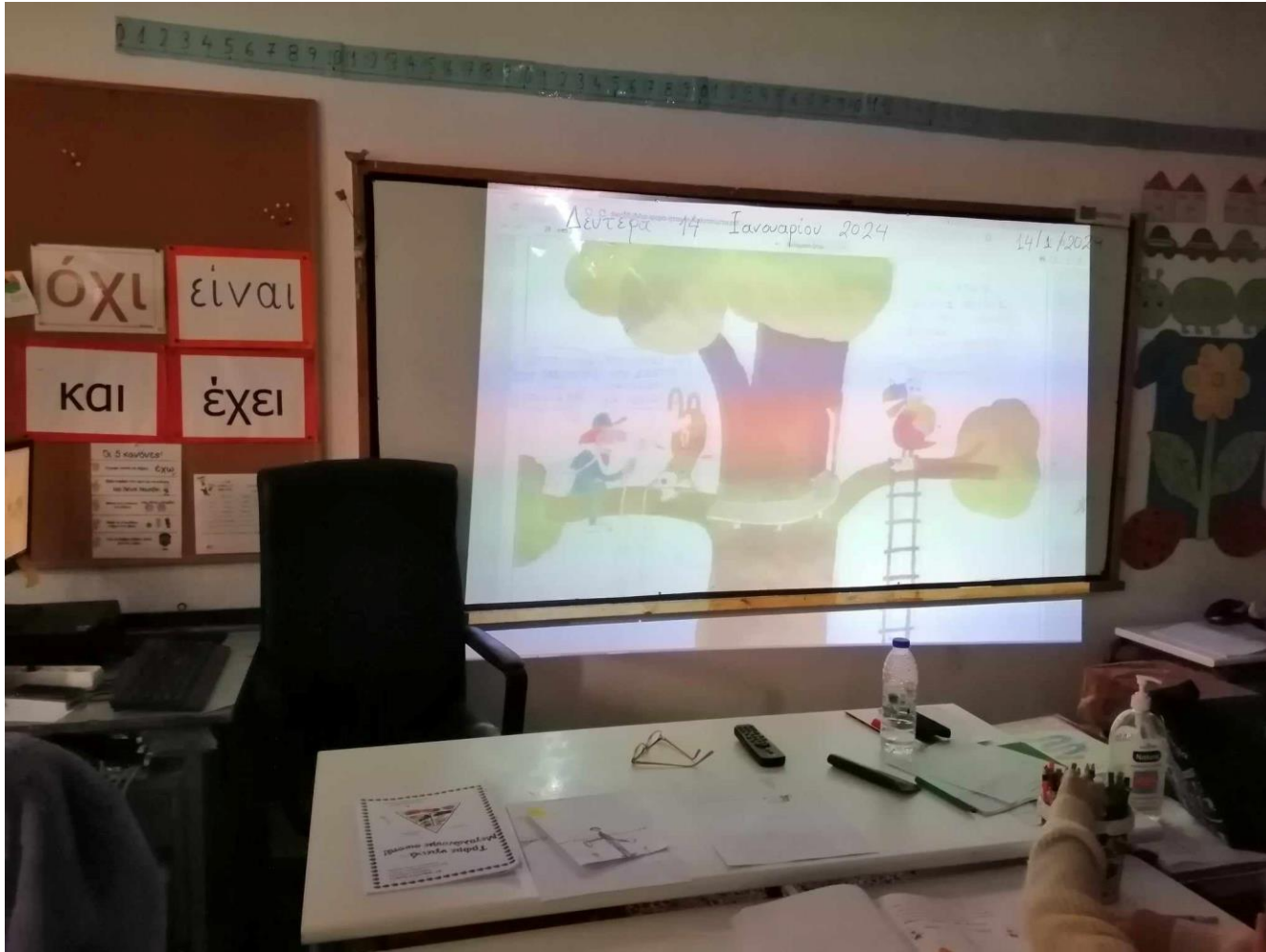






Η υγεία του  
Πλανήτη...  
περνάει μέσα  
από το πιάτο  
μας!

- Διαβάσαμε το παραμύθι **“Μια φορά ήταν η Κολοτούμπα”**, της Σοφίας Μαντούβαλου (εκδ. Καστανιώτη), το οποίο έχει ως θέμα τη διατροφή, ώστε να εμπλέξει τους μαθητές/τριες άμεσα στο περιεχόμενο του προγράμματος και να δώσει το ερέθισμα για συζήτηση.





- Ακολούθησε συζήτηση για τις διατροφικές προτιμήσεις της Κολοτούμπας, για τις οικογένειες των τροφών και για την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής.



Παρακολουθήσαμε τα βίντεο:

- Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ



<https://www.youtube.com/watch?v=BoOPz-4Sou8&t=74s>

- Το πιάτο της υγιεινής διατροφής

<https://www.youtube.com/watch?v=cGR-chVKiV8>

- Το πιάτο της Υγιεινής και Ισορροπημένης Διατροφής (ομάδες τροφών)

<https://www.youtube.com/watch?v=9Bf8sSKOrIU>

- ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ (συμβουλές)

<https://www.youtube.com/watch?v=HQmlRfX22U4>

- Η δίαιτα του Λιχούδη - Τα Στρουμφάκια

<https://www.youtube.com/watch?v=KwjoDjxFjp4>



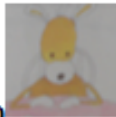
- Συνδυάσαμε ομάδες τροφών που μπορούν να φτιάξουν ένα υγιεινό πρωινό, δεκατιανό, μεσημεριανό, απογευματινό και βραδινό και συμπλήρωσαν το φύλλο εργασίας: «*Βοήθησε την Κολοτούμπα να βρει τι θα φάει σήμερα*».

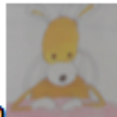
Όνομα.....


Ημερομηνία.....

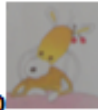
Η Κολοτούμπα κατάλαβε πως για να γίνει γερή και δυνατή πρέπει να τρώει τρόφιμα απ' όλα τα είδη κάθε μέρα. Σήμερα όμως πάλι μπερδεύτηκε και δεν ξέρει τι να φάει όλη μέρα.

**Βοήθησέ την να αποφασίσει για κάθε γεύμα της μέρας.**

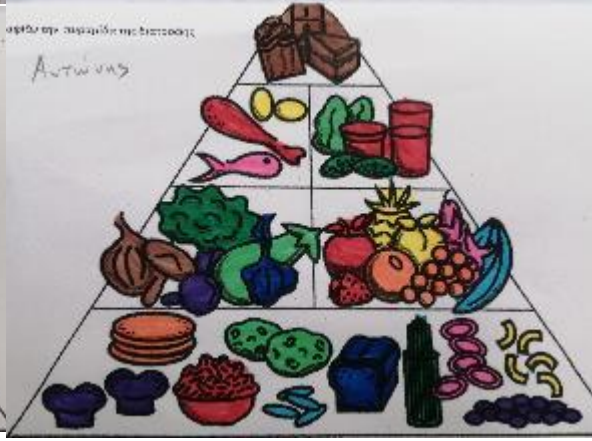
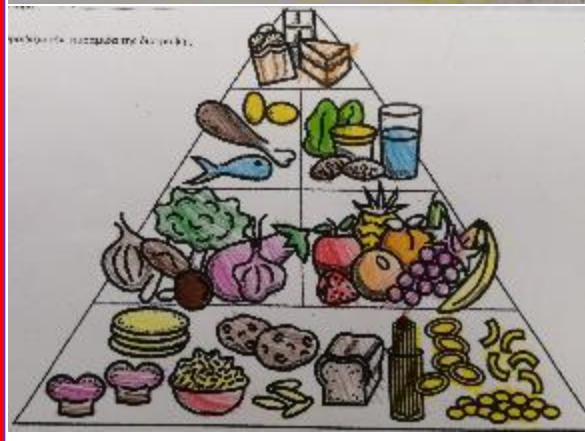
ΠΡΩΙΝΟ 

ΚΟΛΑΤΣΙΟ 

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ 

ΒΡΑΔΙΝΟ 

- Τα παιδιά έφτιαξαν τη δική τους διατροφική πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής.

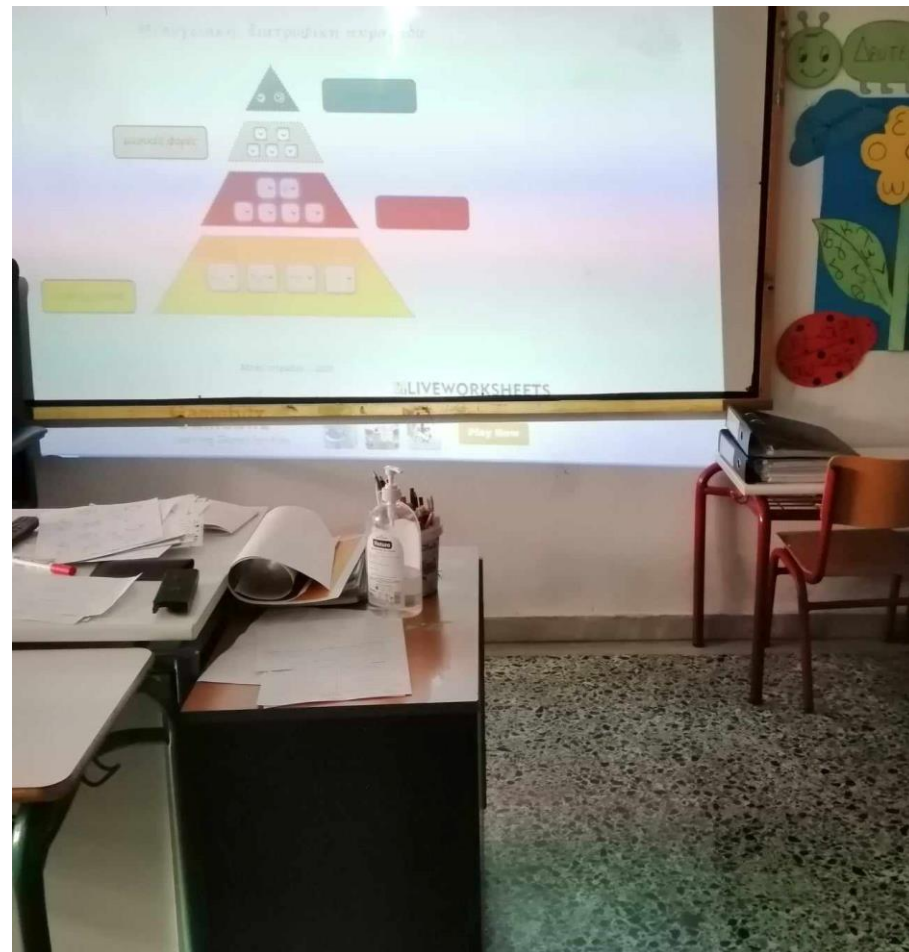




- Άσκηση εμπέδωσης: Φτιάχνω τη δική μου διατροφική πυραμίδα

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

Σκοπός της άσκησης είναι η τοποθέτηση διαφορετικών ομάδων τροφίμων στα επιμέρους σημεία μιας πυραμίδας, με βάση τη διατροφική τους αξία και τις αρχές της μεσογειακής διατροφής.



- Ενεργοποίησαν την καλλιτεχνική τους έκφραση και δημιούργησαν φρούτα και λαχανικά με πλαστελίνη για να φτιάξουμε τη δική μας πυραμίδα της διατροφής.





- Κατηγοριοποίηση των τροφών σε οικογένειες με βάση τα θρεπτικά τους συστατικά και ενημέρωση για τις πολύτιμες βιταμίνες των φρούτων και των λαχανικών, συμπληρώνοντας τα αντίστοιχα φύλλα εργασίας.





- Προσκαλέσαμε έναν **γιατρό** παθολόγο (γονιός μαθήτριας του σχολείου) ο οποίος μίλησε στα παιδιά για την αξία της ισορροπημένης διατροφής.





Επειδή η διατροφή μας επηρεάζει και τη στοματική μας υγιεινή, προσκαλέσαμε και μία **οδοντίατρο** (γονιό μαθητή του σχολείου) για να μιλήσει στα παιδιά για το θέμα.



Τα παιδιά έπαιξαν **διαδραστικά ψηφιακά παιχνίδια.**

- Άσκηση ομαδικής διατροφής

<http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/2174/#question8389>

- ΔΙΑΤΡΟΦΗ παιχνίδια

- <https://www.thinking.com/scene/1502385182202658818>

- Μαθαίνω παίζοντας με την "ΔΙΑΤΡΟΦΗ"

- <https://www.thinking.com/scene/1504495672806604801>

- Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής

- <https://www.liveworksheets.com/c?a=c&sr=y&ms=uz&af=sy&l=ds&i=usftoxd&r=qd&db=0&f=dzduuzud&cd=kinpxpezjmntn2ngnxxgxnpxg>

- Μεσογειακή διατροφική πυραμίδα

- <https://www.liveworksheets.com/c?a=c&sr=n&ms=uz&l=kp&i=dccxntc&r=np&db=0&f=dzduuzuu&cd=klchnkkmlzklh2ngnxxgxxxg>



- Διαδραστικά παιχνίδια

<http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3620/#question14212>

- Διατροφικές επιλογές

<http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3619/#question14207>







- Στο μάθημα των Αγγλικών, τα παιδιά έπαιξαν διαδικτυακά, διαδραστικά και βιωματικά παιχνίδια και έμαθαν για την υγιεινή διατροφή και στα αγγλικά!



# Προτιμάμε εποχιακά φρούτα και λαχανικά

- Συζητήσαμε ότι πρέπει να προτιμάμε εποχιακά λαχανικά και φρούτα αφού παίρνουμε όλες τις θρεπτικές ουσίες του τροφίμου και είναι πιο γευστικό, τα εποχιακά προϊόντα είναι πιο οικονομικά, **ενισχύουμε την τοπική οικονομία**, εναρμονίζουμε τη διατροφή μας με τον κύκλο της φύσης και τροφοδοτούμε το σώμα μας με τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ανάλογα με τις εποχές, **βοηθάμε και προστατεύουμε το περιβάλλον**, διότι τα εποχιακά προϊόντα απαιτούν λιγότερους φυσικούς πόρους για την παραγωγή τους και λιγότερα τροφοχιλιόμετρα και κατανάλωση καυσίμου για τη διακίνησή τους.
- Κατόπιν έπαιξαν με τη διαδραστική εφαρμογή: **“Πότε είναι η καλύτερη εποχή για ένα φρούτο;”** που στοχεύει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων χρήσης ποντικιού ενώ παράλληλα, τα παιδιά γνώρισαν τα φρούτα που παράγονται στην Ελλάδα κάθε εποχή.

<http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/5057#>

ΙΘΗΣΙΑΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ

**ΠΟΤΕ ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΠΟΧΗ ΓΙΑ ΕΝΑ  
ΦΡΟΥΤΟ**





Παρακολούθησαν τα βίντεο της WWF Ελλάς:

- WWF Ελλάς - **“Ναι στα εποχικά και τοπικά φρούτα και λαχανικά!”**

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

- WWF Ελλάς – **“Κάθε φρούτο στον καιρό του!”**

<https://vimeo.com/showcase/4783258/video/235225536>

- Ακολούθησε συζήτηση για το **οικολογικό μας αποτύπωμα**, ανάλογα με τις διατροφικές μας συμπεριφορές.



- Συζητήσαμε για το **περιβαλλοντικό όφελος** από τη συνήθεια του σπιτικού δεκατιανού και τη **χρήση σκευών πολλαπλών χρήσεων**, τα οποία οδηγούν στη μείωση της κατανάλωσης συσκευασιών μιας χρήσης (ανακυκλώσιμων ή μη) και κατ' επέκταση στη μείωση της παραγωγής απορριμμάτων.
- Στο σχολείο μας δεν έχουμε κυλικείο, οπότε τα παιδιά φέρνουν το δεκατιανό από το σπίτι τους.





# Υγιεινό δεκατιανό στην τάξη



- Τα παιδιά κλήθηκαν να επαληθεύσουν την κατάκτηση των προηγούμενων δεξιοτήτων, με «υγιεινές» δραστηριότητες!



# Υγιεινό δεκατιανό στην τάξη



- Οργανώσαμε ένα **υγιεινό δεκατιανό** στην τάξη, όπου κάθε μαθητής/τρια μας παρουσίασε τι επέλεξε για δεκατιανό, τι προσφέρει στον οργανισμό η τροφή που έφερε και ποιον τρόπο επέλεξε για τη μεταφορά του στο σχολείο.





# Υγιεινό δεκατιανό στην τάξη



- Με το τέλος του πρωινού παρακολουθούμε το βίντεο της WWF Ελλάς: “WWF Ελλάς - Δεν πετάω φαγητό!”  
<https://vimeo.com/showcase/4783258/video/235226846> και συζητήσαμε πόσο σημαντικό είναι για την προστασία του πλανήτη μας να μην πετάμε φαγητό.





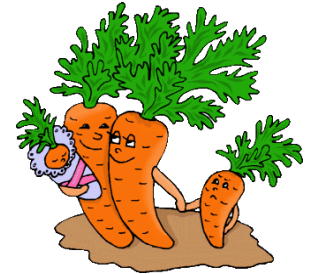
- Οι μαθητές/τριες ενημερώθηκαν για την παιδική παχυσαρκία και μετά από συζήτηση, αποφάσισαν να εντάξουν τη **σωματική άσκηση** στην καθημερινή τους δραστηριότητα.
- Τραγούδησαν και χόρεψαν ένα χαρούμενο παιχνιδιότραγουδο «Το χοντρό μπιζέλι» (μουσικοκινητική άσκηση) <http://www.youtube.com/watch?v=q-3ZGfjc5ZE>





Επιπλέον, τα παιδιά άκουσαν, έμαθαν και χόρεψαν τα τραγούδια:

- «Παπαγάλε θες καρότο;», «Οκτώ μεγάλοι ποντικοί», «Μπαμπάκο τι θα φάμε;», «Το ζιζάνιο η γάτα»
- Το τραγούδι της υγιεινής διατροφής



[https://www.youtube.com/watch?v=cEg41\\_P5Pfl](https://www.youtube.com/watch?v=cEg41_P5Pfl)

- Φρούτα φρούτ (Ένα μανταρίνι που το έλεγαν Ειρήνη)

<https://youtu.be/GXNQqsg-l6w>

- Το καρότο και η αγκινάρα - Παραμυθοτραγούδα

<https://www.youtube.com/watch?v=H2UTH75FbWo>



- Τα παιδιά μέσα από τη συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες, αναπτύσσουν φυσική κατάσταση για υγεία και μέσα από συζήτηση και διάλογο, υιοθετούν κατάλληλες διατροφικές συμπεριφορές προάγοντας έτσι την υγεία σε σχέση με το τρίπτυχο διατροφή – άσκηση – υγεία.
- Έπαιξαν το παιχνίδι “Ο μανάβης”





- Και το παιχνίδι “Σκυταλοδρομία με φρούτα και λαχανικά”

Συμμετείχαν σε αθλητικές δραστηριότητες με παιγνιώδη μορφή, μέσα από τις οποίες αντιλαμβάνονται τη σημασία και τον ρόλο της υγιεινής διατροφής στη σωματική και ψυχική υγεία που επηρεάζει την καθημερινότητά τους.





- Έπαιξαν ένα ομαδικό επιτραπέζιο παιχνίδι – φιδάκι υγιεινής διατροφής.



# Γ' φάση

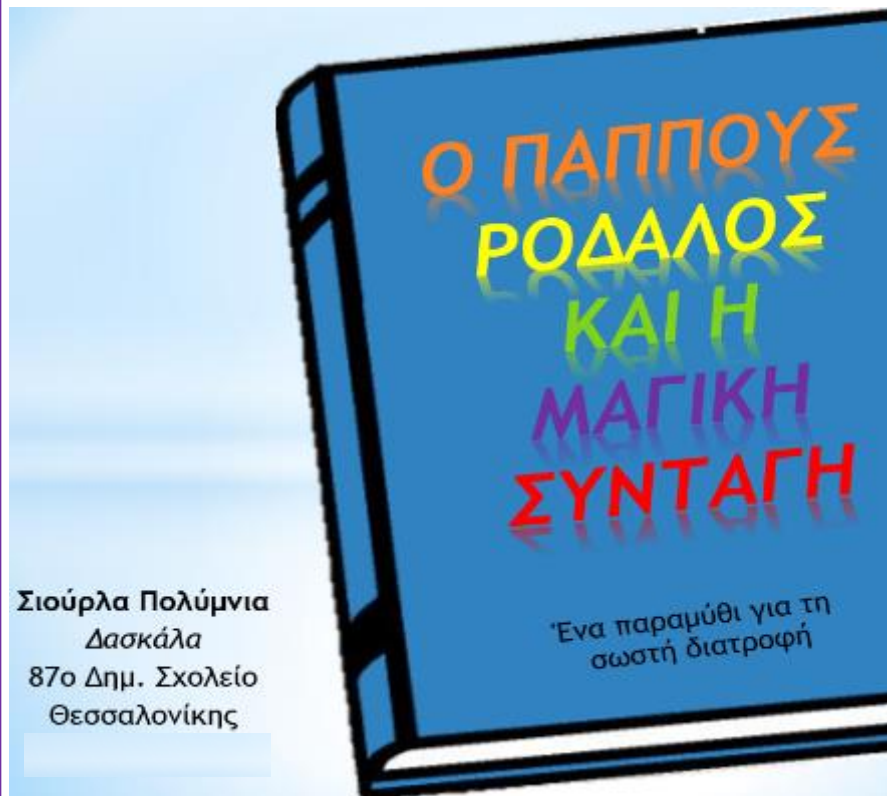
- Οι μαθητές/τριες κάλεσαν τους/τις συμμαθητές/τριες του σχολείου τους να εφαρμόσουν την πρακτική “Ταπερίστας”.
- Προέτρεψαν τα μέλη του οικογενειακού και φιλικού περιβάλλοντός τους να υιοθετήσουν την πρακτική “Ταπερίστας”.
- Υποσχέθηκαν να συνεχίσουν οι ίδιοι την πρακτική “Ταπερίστας” κάνοντάς την τρόπο ζωής.





# Αξιολόγηση – Αναστοχασμός -Ανατροφοδότηση

- Η εκπαιδευτικός αφηγήθηκε το παραμύθι **“Ο παππούς Ροδαλός και η μαγική συνταγή”**, ένα παραμύθι - διασκευή απ’ το ομότιτλο που υπάρχει στο βιβλίο «Υγεία και Διατροφή στην Προσχολική Ηλικία», το οποίο εκδόθηκε απ’ το Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας και οι μαθητές/τριες το δραματοποίησαν.





«Ο παππούς Ροδαλός και η μαγική συνταγή»



ΦΡΟΥΤΑ  
ΛΑΧΑΝΙΚΑ  
ΚΑΡΠΟΙ  
ΟΣΠΡΙΑ

Μα μην ξεχνάτε και  
τα

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ  
ΨΑΡΙΑ και  
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

Αυτή είναι η **μαγική συνταγή** της υγείας,  
είπε ο παππούς.

# Δραματοποίηση παραμυθιού “Ο παππούς Ροδαλός και η μαγική συνταγή”





- Τα παιδιά έπαιξαν διαδραστικά ψηφιακά παιχνίδια και έλυσαν το ψηφιακό σταυρόλεξο της διατροφής, που δημιούργησε η εκπαιδευτικός, βασισμένα στο συγκεκριμένο παραμύθι.





- Κατόπιν ακολούθησε συζήτηση για όλο το πρόγραμμα και οι μαθητές/τριες συμπλήρωσαν το **τελικό φύλλο αξιολόγησης**.
- Τέλος, δημιουργούμε το βιβλίο του προγράμματός μας με τίτλο: **«Τρώμε υγιεινά – Μεγαλώνουμε σωστά!»** με τις εργασίες των παιδιών.



# Αξιολόγηση - Αναστοχασμός



- Απαραίτητη κρίθηκε η διαμορφωτική και η τελική αξιολόγηση του προγράμματος.
- Οι στόχοι επιτεύχθηκαν σε ικανοποιητικό βαθμό. Ενίσχυσαν τη συνεργασία ανάμεσα σε μαθητές/τριες και εκπαιδευτικούς, καλλιέργησαν την ομαδικότητα και βοήθησαν στην αλληλεπίδραση μεταξύ όλων των εμπλεκομένων μελών.
- Τα παιδιά έμαθαν να συζητούν, να σέβονται τον συνομιλητή τους, να συνεργάζονται, να παίρνουν πρωτοβουλίες, και να βοηθάει ο ένας τον άλλο.
- Οι μαθητές/τριες με χαμηλές επιδόσεις και μαθησιακές δυσκολίες, συμμετείχαν ενεργά και με ενδιαφέρον σε όλες τις δραστηριότητες.
- Δόθηκαν τα κίνητρα για να αποκτήσουν οι μαθητές/τριες συμπεριφορές που προάγουν τις σωστές διατροφικές συνήθειες για μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή, που θα τους εξασφαλίζουν την σωματική και ψυχική τους υγεία.
- Οι εκπαιδευτικοί στήριξαν τη μαθησιακή εξέλιξη των μαθητών ως εμπυχώτριες, καθοδηγήτριες και συντονίστριες.
- Σε όλη τη διάρκεια του προγράμματος το ενδιαφέρον των παιδιών έμεινε αμείωτο και η συμμετοχή τους ήταν ενεργητική. Το θέμα τους άρεσε και το έδειξαν έμπρακτα.
- Με το πρόγραμμα **"ΤΑΠΕΡΙΣΤΑΣ 2024"** όλα τα παιδιά πλέον φέρνουν υγιεινό δεκατιανό σε σκεύος πολλαπλής χρήσης!!!

# Συμπερασματικά



*Συμπερασματικά, μπορεί να ειπωθεί πως το πρόγραμμα:*

- είναι καινοτόμο, δημιουργικό, διαθεματικό
- ανταποκρίνεται στους στόχους του αναλυτικού προγράμματος σπουδών
- μπορεί να θεωρηθεί ως σημαντική διδακτική παρέμβαση, η οποία αναδεικνύει την προστιθέμενη αξία του σχολείου, ανταποκρινόμενη στο σύγχρονο ψηφιακό σχολείο, καλλιεργώντας τις νοητικές, ψηφιακές, κοινωνικές και τις δεξιότητες μάθησης του 21ου αιώνα (4cs) κριτική σκέψη, επικοινωνία, συνεργασία και δημιουργικότητα.



Εργαστήρια Δεξιοτήτων

και

# ΣΧΟΛΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ ΔΡΑΣΗΣ

## "ΤΑΠΕΡΙΣΤΑΣ 2024"

Κ.Π.Ε. Αρναίας

*«Τρώμε υγιεινά – Μεγαλώνουμε σωστά!»*



2023-2024

**87<sup>ο</sup> Δ.Σ. Θεσσαλονίκης**

**A'1, A'2**

Υπεύθυνες Δασκάλες:

**A1 Σιούρλα Πολύμνια**

**A2 Γερανού Δέσποινα**