**Πρόγραμμα Καλλιέργειας Δεξιοτήτων**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Θεματική** | **ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ–ΕΥΖΗΝ** | | | **Υποθεματική** | **ΥΓΕΙΑ – ΔΙΑΤΡΟΦΗ-ΑΥΤΟΜΕΡΙΜΝΑΟΔΙΚΗΑΣΦΑΛΕΙΑ** |
| **ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ**  (που προτείνονται) | | | Α’-Δ’ | | |
| **Τίτλος** | | | Ένα μήλο την ημέρα… | | |
|  | | | | | |
| **Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου** | | Δημιουργικότητα  Επικοινωνία  Κριτική σκέψη  Συνεργασία  Aυτομέριμνα  Ενσυναίσθηση και ευαισθησία  Κοινωνικές Δεξιότητες  Οργανωτική ικανότητα  Πολιτειότητα  Προσαρμοστικότητα  Πρωτοβουλία  Υπευθυνότητα  Επίλυση προβλημάτων  Μελέτη περιπτώσεων  Πλάγια σκέψη | | | |

|  |
| --- |
|  |
| **Συμβόλαιο τάξης** |
| **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα** |
| **Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή: • να αναπτύσσει την αυτοπειθαρχία, τη θέλησης της υπευθυνότητας, τη συνεργασίας και τη ομαδικότητας. • να αναπτύξει δεξιότητες συνεργασίας και αλληλοβοήθειας και επικοινωνίας • να καλλιεργήσει την κριτική του/της σκέψη, • να ενσωματώσει τη σωματική δραστηριότητα στην καθημερινότητά του/της για τη διατήρηση της καλής υγείας** |
| **Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)** |
| **Τα παιδιά μαζεύονται σε κύκλο και σε ένα χαρτί του μέτρου γράφουν τους κανόνες, συνάπτοντας το συμβόλαιο της τάξης. Μέσα από διάφορες δραστηριότητες τα παιδιά συνειδητοποιούν τη σημαντικότητας 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 φατσούλα πώς τους φάνηκε το εργαστήριο και τι έμαθαν από αυτό.** |

|  |
| --- |
|  |
| **Προέλευση τροφών** |
| **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα** |
| **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 μεσογειακή. ● προάσπιση της σωματικής και της ψυχικής τους υγείας, καλλιεργώντας παράλληλα διατροφική συνείδηση.** |
| **Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)** |
| **Τα παιδιά ζωγραφίζουν το αγαπημένο τους φαγητό και το παρουσιάζουν 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 προγραμμάτος. • Δημιουργία εννοιολογικού χάρτη μέσω της εφαρμογής kidspiration για τις υγιεινές και μη τροφές https://kidspiration.software.informer.com/%CE%9B%CE%AE%CF%88%CE%B7/ • 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.)** |

|  |
| --- |
|  |
| **Διατροφική πυραμίδα** |
| **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα** |
| **Ο μαθητής/ρια : • κατάταξη τροφών στις διάφορες ομάδες τροφίμων • γνωριμία με την υγιεινή διατροφή και την πυραμίδα ισορροπημένης διατροφής. • εξοικείωση με τις βασικές μορφές ψηφιακής πληροφορίας (κείμενο, εικόνα, ήχος) • αναφορά στα κυριότερα χαρακτηριστικά της ισορροπημένης διατροφής • κατάταξη των τροφών σε ανθυγιεινές και μη • αναγνώριση της θρεπτικής αξίας των τροφών και της σημασίας τους στη διατροφή • συμμετοχή σε συζητήσεις και χρήση στρατηγικών για να δηλώσουν τη συμφωνία ή τη διαφωνία τους με το συνομιλητή τους. •εμπλουτισμός προφορικού λόγου** |
| **Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)** |
| **Εκτύπωση και διαμοιρασμός παιδικής πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής. (φύλλο εργασίας Α4). • Συζήτηση και ανακεφαλαίωση των όσων ειπώθηκαν στο προηγούμενο εργαστήριο περί διατροφικών συνηθειών κλπ. • Μουσικοκινητικό παιχνίδι «ο Τάκης ο Ρομποτάκης»: Ο/η εκπαιδευτικός καλεί τους/ις μαθητές/τριες να κινηθούν 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 νηστικοί», «Όταν ο Τάκης τρέχει, περπατάμε γρήγορα, έχουμε φάει καλό πρωινό και ο ίδιοι». • Άσκηση εμπέδωσης: φτιάχνω τη δική μου διατροφική πυραμίδα .** |

|  |
| --- |
|  |
| **Φρούτα και λαχανικά εποχής** |
| **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα** |
| **Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή: • να ευαισθητοποιηθεί σχετικά με την κατανάλωση τοπικών και εποχιακών προϊόντων. • να αναπτύσσει δεξιότητες χρήσης ποντικιού • να αναπτύσσει δεξιότητα επεξεργασίας κειμένου • να εκφράζεται δημιουργώντας ψηφιακά κείμενα • γνωριμία με τα φρούτα που παράγονται στην Ελλάδα κάθε εποχή • να συμμετέχει σε ομαδικές δραστηριότητες και λήψη συλλογικών αποφάσεων.** |
| **Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)** |
| **Η εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε 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. Οι αφίσες θα αναρτηθούν στην ιστοσελίδα του σχολείου . 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;** |

|  |
| --- |
|  |
| **Διατροφολόγος για μία ημέρα!** |
| **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα** |
| **Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή: • Να συντάσσει ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο • Να αξιολογεί ένα διαιτολόγιο ως προς τα βασικά χαρακτηριστικά της ισορροπημένης διατροφής • Να δημιουργήσει ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα υγιεινής διατροφής • Να αναπτύσσει δεξιότητες ώστε να κατατάσσει, να επεξεργάζεται και να αξιολογεί τις πληροφορίες και να συνειδητοποιεί τους κινδύνους που απειλούν την υγεία του/της.** |
| **Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)** |
| **• 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. Η συγκεκριμένη άσκηση μπορεί να γίνει με ζωγραφική ή με κολάζ.. Έτσι, διαπιστώνουμε αν τα παιδιά έχουν τροποποιήσει τις επιλογές τους σχετικά με τη διατροφή. • Αξιολόγηση-Αναστοχασμός: Το εργαστήριο ολοκληρώνεται με τη σύνταξη ενός ημερήσιου διατροφολογίου, (excel ή κολαζ) από τους μικρούς μας ειδικούς επιστήμονες!** |

|  |
| --- |
|  |
| **Αξιολόγηση- Ανατροφοδότηση** |
| **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα** |
| **Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή: • να θέτει συμβουλές για την καλή υγεία • να μεταβάλει σταδιακά τις διατροφικές του/της συνήθειες. • να αξιοποιεί τα ψηφιακά εργαλεία • να εκφράζεται δημιουργώντας ψηφιακά κείμενα.** |
| **Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)** |
| **Πραγματοποιούνται διαδραστικές ασκήσεις αξιολόγησης για την αποτίμηση του προγράμματος και αυτοαξιολόγησης: Η κάθε ομάδα μπορεί να δημιουργήσει σταυρόλεξα σχετικά με την θεματική κατηγορία που είχε επιλέξει. 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. • Οι μαθητές κατασκευάζουν ένα ποστερ από εικόνες (κολαζ), δίνοντας μικρές συμβουλές για την καλή υγεία. • Η διάχυση των αποτελεσμάτων μπορεί να υλοποιηθεί με ένα θεατρικό δρώμενο ή ένα αυτοσχέδιο τραγούδι.** |

|  |
| --- |
|  |
| **…………………………………………………………………………………** |
| **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα** |
|  |
| **Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)** |
|  |

|  |
| --- |
| **Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις /Βιβλιογραφία** |
| ***• η πλατφόρμα moodle του ΙΕΠ, αξιοποιώντας το επιμορφωτικό υλικό των***  ***εργαστηρίων των πιλοτικών προγραμμάτων***  [***https://elearning.iep.edu.gr/study/course/view.php?id=327***](https://elearning.iep.edu.gr/study/course/view.php?id=327)  ***• Η πλατφόρμα των ψηφιακών εκπαιδευτικών σεναρίων του ΙΕΠ «ΑΙΣΩΠΟΣ»***  [***http://aesop.iep.edu.gr/***](http://aesop.iep.edu.gr/)  ***• Το Φωτόδεντρο*** [***http://photodentro.edu.gr/***](http://photodentro.edu.gr/)   * ***Η εκπαιδευτική εβδομάδα δράσης της actionaid*** |