

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ
ΚΑΛΛΙΝΙΚΙΔΟΥ ΣΑΠΦΩ (ΠΕ70)**

ΣΧΟΛΕΙΟ	3ο ΔΗΜ. ΣΧ. ΧΑΛΑΣΤΡΑΣ	ΤΜΗΜΑ Α΄	ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ: 2023 - 2024
Θεματική	1. ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ-ΕΥΖΗΝ	Υποθεματική	ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....
ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ (που προτείνονται)	Α΄		
Τίτλος	Ο κυρ-Κούνελος μας μαθαίνει υγιεινή διατροφή και στοματική υγιεινή.		

Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου


Δεξιότητες 21ου Αιώνα: Επικοινωνία, Κριτική Σκέψη, Συνεργασία και Δημιουργικότητα.

Δεξιότητες ζωής: Κοινωνικές δεξιότητες, Υπευθυνότητα, Ενσυναίσθηση, Πρωτοβουλία και Παραγωγική μάθηση μέσω των τεχνών.



Δεξιότητες της επιστήμης και του νου:

Μελέτη περιπτώσεων και επίλυση προβλημάτων, κατασκευές, παιχνίδια και εφαρμογές .



Ψηφιακές δεξιότητες: Ψηφιακός γραμματισμός και χρήση ψηφιακών μέσων.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα	Εργαστήριο	Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να κατανοήσουν τη διατροφική αξία των τροφών. ➤ Να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους και το λεξιλόγιό τους με νέες λέξεις για το περιεχόμενο των τροφών, τα είδη , τους 	<p align="center">Τίτλος : Η αξία της σωστής διατροφής , ποιες τροφές είναι χρήσιμες και ποιες πρέπει να αποφεύγουμε, η προέλευση των τροφών.</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Τα παιδιά αναφέρουν ποια είναι τα αγαπημένα τους φαγητά και πόσο συχνά τα καταναλώνουν .Τα ζωγραφίζουν . 2. Συζητάμε για την προέλευση των τροφών , χωρίζουμε τα τρόφιμα σε φυτικά , ζωικά και επεξεργασμένα . Ζωγραφίζουμε τροφές για τις 3 μεγάλες κατηγορίες και δημιουργούμε αφίσες. 3. Συζητάμε τις τροφές που μας παχαίνουν και που πρέπει να αποφεύγουμε . <p>Αξιολόγηση-Αναστοχασμός: Τα παιδιά ζωγραφίζουν ένα χρήσιμο φαγητό και ένα βλαβερό.</p>





<p>τρόπους μαγειρέματος και κατανάλωσης .</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να συμμετέχουν σε συζητήσεις και να μάθουν να εκφράζουν τις απόψεις τους με ηρεμία. ➤ Να κατανοήσουν ότι η ώρα του φαγητού είναι πολύ σημαντική για όλη την οικογένεια , αξίζει τον σεβασμό και τη συμμετοχή μας για την ετοιμασία του . ➤ Να κατανοήσουν ότι οι ώρες του φαγητού πρέπει να είναι σταθερές και συγκεκριμένες και όχι ακανόνιστες . 	<p>Τίτλος : Κανόνες συμπεριφοράς στο τραπέζι .</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Πίνακες ζωγραφικής που δείχνουν την εικόνα του φαγητού , π.χ. Ρενουάρ << Το γεύμα των βαρκάρηδων >>, Βαν Γκογκ <<Χωρικοί που τρώνε πατάτες >>,Λ. ΝΤΑ ΒΙΝΤΣΙ <<Ο Μυστικός Δείπνος>>, Θεόφιλος << Κύπελο με φασόλια>>, << Κομμάτι ψωμί >. Συζητάμε για την αξία του οικογενειακού γεύματος για το δέσιμο της οικογένειας ,την αλληλοεπικοινωνία και το χτίσιμο ήρεμης οικογενειακής ζωής. 2. Τα παιδιά περιγράφουν ένα γεύμα στο σπίτι τους : ποιος το ετοιμάζει, ποιος στρώνει το τραπέζι, ποιοι βοηθούν , αν τιμωρούνται όταν αρνούνται να φάνε ή αν ζητάνε περισσότερο από αυτό που τους προσφέρεται . 3. Στη συνέχεια δραματοποιούν μια σκηνή και συζητάμε για το σωστό τρόπο συμπεριφοράς στο τραπέζι, αν επιτρέπεται να φωνάζουμε ή να ρίχνουμε απρόσεκτα φαγητό, αν πρέπει να καθόμαστε όλοι μαζί ή να τρώμε μπροστά στην τηλεόραση όποτε θέλουμε . 4. Συζητάμε για τον αριθμό των ημερήσιων γευμάτων που μπορούμε να έχουμε . 5. Αξιολόγηση-Αναστοχασμός: Ζωγραφίζουμε την οικογένειά μας την ώρα ενός γεύματος.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να μάθουν τα παιδιά να ξεχωρίζουν τα λαχανικά από τα όσπρια , τα φρούτα , τα δημητριακά και τους ξηρούς καρπούς. ➤ Να κατατάσσουν 	<p>Τίτλος: Η θρεπτική αξία φρούτων , λαχανικών , οσπρίων και ξηρών καρπών.</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Φτιάχνουμε καρτέλες με φρούτα, λαχανικά , όσπρια κ. λ. π. και φέρνουμε και αληθινά μέσα στην τάξη. Συζητάμε για τη διατροφική αξία τους ,τα ταξινομούμε σε ομάδες , αφήνουμε τα παιδιά να τα μυρίσουν, να τα πιάσουν και να τα ζωγραφίσουν. 2. Συζητάμε για τα φαγητά που μπορούμε να φτιάξουμε με όσπρια και λαχανικά και ποιες ώρες της ημέρας μπορούμε να τα φάμε, ως σνακ ή γεύμα.



<p>τα τρόφιμα στις διάφορες ομάδες τροφίμων .</p>		<p>3. Ενημέρωση για τις βιταμίνες και την αξία τους</p> <p>4. Αναφέρουμε ζώα και πουλιά που είναι κυρίως χορτοφάγα και γι ' αυτό μπορούν οι άνθρωποι να τα καταναλώνουν άφοβα, χωρίς να φοβούνται τις μολυσματικές ασθένειες.</p> <p>Αξιολόγηση-Αναστοχασμός: Τα παιδιά ζωγραφίζουν φρούτα ,όσπρια και λαχανικά .</p>
<p>Τα παιδιά μαθαίνουν :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ • να κατατάσσουν τα τρόφιμα στις διάφορες ομάδες τροφίμων ➤ •να γνωρίσουν την αξία των πρωτεϊνών και υδατανθράκων 	<p>Τίτλος: Η θρεπτική αξία πρωτεϊνών και υδατανθράκων.</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Φέρνουμε εικόνες προϊόντων με πρωτεΐνες και υδατάνθρακες και συζητάμε για τη διατροφική τους αξία. 2. Μαθαίνουμε να τα χωρίζουμε σε ομάδες 3. Φτιάχνουμε τα πιατάκια της υγιεινής διατροφής, χωρισμένα σε ομάδες τροφών . 4. Συζητάμε για τα αρνητικά μιας κακής διατροφής στην υγεία, τη μνήμη και την ανάπτυξη . <p>Αξιολόγηση-Αναστοχασμός: Τα παιδιά ζωγραφίζουν τροφές με πρωτεΐνες και υδατάνθρακες .</p>
<p>Τα παιδιά μαθαίνουν :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ να κατατάσσουν τα τρόφιμα στις διάφορες ομάδες τροφίμων ➤ θα διδαχτούν την υγιεινή διατροφή και την πυραμίδα ισορροπημένης διατροφής. ➤ Θα εξοικειωθούν με τις βασικές μορφές ψηφιακής πληροφορίας (κείμενο, εικόνα, ήχος) ➤ Θα μάθουν τα κυριότερα χαρακτηριστικά της ισορροπημένης διατροφής 	<p>Τίτλος: Διατροφική πυραμίδα - ομάδες τροφίμων και η αξία του νερού στη διατροφή μας .</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Παιχνίδι παντομίμας : ένα παιδί παριστάνει ότι τρώει κάτι και οι άλλοι πρέπει να μαντέψουν αν είναι όσπρια, κρέας σούπα λαχανικών , φρούτο κ. λ. π. 2. Εκτύπωση και διαμοιρασμός παιδικής πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής. (φύλλο εργασίας Α4). https://images.app.goo.gl/JeX58AVAsBgCAU9u9 3. Φέρνουμε εικόνες με όλα τα είδη τροφών και τα τοποθετούμε σε μια μεγάλη πυραμίδα. Συζητούμε για την αξία της κάθε ομάδας. 4. Τονίζουμε και την αξία της συμμετοχής μας σε προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας , που πρέπει να συνυπάρχουν μαζί με τη σωστή διατροφή. 5. Τονίζουμε την αξία του καθαρού νερού στην καθημερινή μας διατροφή . <p>Αξιολόγηση-Αναστοχασμός: Άσκηση ομαδικής διατροφής http://aesop.iiep.edu.gr/node/7622/2174/#question8389</p>



<ul style="list-style-type: none"> ➤ Τα παιδιά θα διδαχτούν την αξία της Μεσογειακής διατροφής. ➤ Θα γνωρίσουν τις διατροφικές συνήθειες άλλων λαών. ➤ Θα συγκρίνουν τα είδη φαγητών και τον τρόπο μαγειρέματος ➤ Θα διδαχτούν την αξία του ελαιόλαδου . 	<p style="text-align: center;">Τίτλος Διατροφή μεσογειακή, τι σημαίνει και σύγκριση με τη διατροφή άλλων λαών .</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Συζητάμε για τις χώρες της Μεσογείου, και τι σημαίνει Μεσογειακή διατροφή. 2. Ζωγραφίζουν τα παιδιά τη Μεσόγειο και τα προϊόντα που παράγουν οι μεσογειακές χώρες. 3. Συζητάμε για τις διατροφικές συνήθειες άλλων λαών, π.χ. Κινέζοι, Άραβες, Ινδοί, Αμερικάνοι κ. λ. π. 4. Βρίσκουμε φαγητά που τα δανειστήκαμε από άλλους λαούς. 5. Συζητάμε για την αξία του ελαιόλαδου στη μεσογειακή διατροφή. Δείχνουμε στον χάρτη τις χώρες που καλλιεργούν ελιές και συζητάμε για τα είδη ελιάς (μεγάλες, μικρές, πικρές, άγουρες, πράσινες, μαύρες κ. λ. π.) Φτιάχνουμε χειροτεχνίες με φύλλα ελιάς. <p style="text-align: center;">Αξιολόγηση-Αναστοχασμός:</p> <p>Τα παιδιά παίζουν διαδραστικά παιχνίδια http://aesop.iiep.edu.gr/node/14205/3620/#question14212 και το πρόγραμμα ολοκληρώνεται με τον αναστοχασμό (Διατροφικές επιλογές) http://aesop.iiep.edu.gr/node/14205/3619/#question14207</p>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Τα παιδιά θα διδαχτούν ποιες τροφές χαλνάνε τα δόντια και βασικούς κανόνες στοματικής υγιεινής. ➤ Θα μάθουν τα βασικά είδη δοντιών . ➤ Θα γνωρίσουν τις διαφορές και ομοιότητες των ανθρώπινων δοντιών με τα δόντια των σαρκοφάγων και φυτοφάγων ζώων. 	<p style="text-align: center;">Τίτλος: Στοματική υγιεινή και Αξιολόγηση</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Δίνουμε στα παιδιά καθρεφτάκια για να παρατηρήσουν τα δόντια τους και εικόνες ανθρώπων που χαμογελούν .Συζητάμε για τη χρησιμότητα των δοντιών και τις τροφές που δεν μπορούμε να φάμε χωρίς δόντια . 1. Δείχνουμε εικόνες από δόντια φυτοφάγων και σαρκοφάγων ζώων και συζητάμε για τις διαφορές. 2. Συζητάμε και ζωγραφίζουμε τις τροφές που χαλνάνε τα δόντια και τις τροφές που χτίζουν γερά δόντια. 3. Συζητάμε για τις παθήσεις των δοντιών, όταν δεν τα φροντίζουμε. 4. Βλέπουμε το βίντεο από το φωτόδεντρο : ΤΟ ΒΡΩΜΟΔΟΝΤΑΚΙ https://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/4909?locale=el



Αξιολόγηση-Αναστοχασμός:

- ✚ Οι μαθητές κατασκευάζουν ένα πόστερ από εικόνες (κολαζ), γράφοντας μικρές συμβουλές για την καλή υγεία ,ως **συνθήματα**
- ✚ • Η διάχυση των αποτελεσμάτων μπορεί να υλοποιηθεί με τη δημιουργία ενός δικού μας παραμυθιού και τη θεατρική αναπαράσταση του.

Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις

- 1) Διαδραστικά παιχνίδια <http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3620/#question14212>
- 2) Διατροφικές επιλογές) <http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3619/#question14207>
- 3) Άσκηση ομαδικής διατροφής <http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/2174/#question8389>
- 4) Η Διατροφική πυραμίδα στο αποθετήριο aesop.iep.edu.gr
5. Το Φωτόδεντρο <https://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/4909?locale=el>

Σημειώσεις:

