|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ** | | | | | |
| **ΣΧΟΛΕΙΟ** | **24ο ΔΗΜ. ΣΧ. ΠΑΤΡΩΝ** | | | **ΤΑΞΗ Δ΄** | **ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ: 2022 - 2023** |
| **Θεματική** | **1. Ζω καλύτερα – Ευ Ζην** | | | **Υποθεματική** | **Υγεία: Διατροφή, Αυτομέριμνα, Οδική Ασφάλεια** |
| **ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ**  **(που προτείνονται)** | | **Γ-Δ Δημοτικού** | | | |
| **Τίτλος** | | ’Τρέφομαι υγιεινά, χτίζω γερό και δυνατό σώμα ’ | | | |
|  | | | | | |
| **Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου** | | | Βασικός σκοπός του συγκεκριμένου προγράμματος είναι η προάσπιση, η βελτίωση και η προαγωγή της σωματικής και ψυχικής υγείας των παιδιών, η ανάπτυξη και καλλιέργεια της κριτικής σκέψης και η αναβάθμιση του φυσικού και κοινωνικού περιβάλλοντός τους μέσα από τη βιωματική μάθηση .Επίσης επιτυγχάνεται η απόκτηση δεξιοτήτων του 21ου αιώνα που αφορούν την καλλιέργεια και ανάπτυξη της κριτικής σκέψης, της επικοινωνίας, της συνεργασίας και 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 εν- συναίσθησης όπως δυνατότητα επίλυσης συγκρούσεων, διαμεσολάβηση και ενσυναίσθηση . | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα** | **Εργαστήριο** | **Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)** |
| Οι μαθητές μαθαίνουν:  • Να επικοινωνούν σωστά  • Να σέβονται τους άλλους  • Να καλλιεργούν κλίμα αμοιβαίας εμπιστοσύνης  • Να καλλιεργήσουν δεξιότητες όπως η ενσυναίσθηση και η διαμεσολάβηση και η συνεργασία. | **Ας γνωριστούμε καλύτερα Χωρισμός σε ομάδες.**  **Συμβόλαιο ομάδας**    **1** | Αφού συζητήσουμε με τους μαθητές μας το θέμα του προγράμματος στη συνέχεια γίνεται η πρώτη δραστηριότητα με τίτλο «Ας γνωριστούμε καλύτερα» που στοχεύει στην ενδυνάμωση των σχέσεων των μαθητών της τάξης . Είναι βασική δραστηριότητα που επιτρέπει τη μετάβαση στο αμέσως επόμενο βήμα που είναι ο χωρισμός και η δημιουργία των ομάδων. Μετά την ολοκλήρωση του σχηματισμού των ομάδων ( 4 ομάδες από 4 άτομα η καθεμιά) συνάπτεται το συμβόλαιο της ομάδας, το οποίο είναι πολύ βασικό για την ουσιαστική και αποτελεσματική λειτουργία των ομάδων. Είναι αυτό που θα επιτρέψει στα μέλη των ομάδων να συνεργάζονται αρμονικά, να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες, να επιλύουν συγκρούσεις, να παίρνουν αποφάσεις και να οργανώνουν σωστά και δημιουργικά τη σκέψη τους και την δουλειά τους. Τους δίνεται η δυνατότητα να μάθουν να εκφράζονται σωστά και ανοιχτά , χωρίς το φόβο της απόρριψης. |
| Βασικός σκοπός του 2ου εργαστηρίου, το οποίο έχει χρονική διάρκεια 2 διδακτικών ωρών είναι οι μαθητές :  • Να βρίσκουν, να αξιολογούν και να κατατάσσουν πληροφορίες  • Να επεξεργάζονται και να αξιολογούν σωστά τις πληροφορίες που βρίσκουν με σκοπό την σωστή χρησιμοποίησή τους και τη μετατροπή τους σε γνώση  • Να ομαδοποιούν πληροφορίες με βάση συγκεκριμένα χαρακτηριστικά  • Να πλοηγούνται με ασφάλεια στο διαδίκτυο | **Συλλογή πληροφοριών -**  **Λίστες με λαχανικά, συνταγές.**    **2** | Στο συγκεκριμένο εργαστήριο οι μαθητές/τριες θα αναζητήσουν πληροφορίες για το θέμα του προγράμματος, φρούτα, λαχανικά, θα επεξεργαστούν τις πληροφορίες αυτές, θα τις ομαδοποιήσουν ( με βάση τις εποχές) και θα κατασκευάσουν λίστες. Επίσης, θα βρουν πληροφορίες για συνταγές που αφορούν τη Μεσογειακή διατροφή (συνδέεται με την 7η Ενότητα του μαθήματος της Γλώσσας << Η Ελιά >>) είτε αξιοποιώντας το διαδίκτυο είτε μέσω συνεντεύξεων από τους γονείς και τους παππούδες τους. Επίσης, προκειμένου να κατανοήσουν την υψηλή διατροφική αξία των συγκεκριμένων ομάδων τροφίμων θα επεξεργαστεί η διατροφική πυραμίδα. Στη συγκεκριμένη δραστηριότητα αξιοποιείται το κεφάλαιο του σχολικού εγχειριδίου της Μελέτης Περιβάλλοντος της Δ΄τάξης «Φροντίζω το σώμα μου» από την ενότητα 5, στο οποίο γίνεται αναφορά στη διατροφική πυραμίδα. Επιπλέον δραστηριότητα είναι η κατασκευή της δικής τους διατροφικής πυραμίδας στην τάξη. |
| Μέσα από το εργαστήριο αυτό το οποίο πραγματοποιείται σε δύο διδακτικές ώρες οι μαθητές αναμένεται:  • Να αναγνωρίζουν τους κινδύνους που απειλούν την υγεία τους και να κάνουν σωστές επιλογές  • Να μάθουν να τρέφονται σωστά και υγιεινά  • Να καλλιεργήσουν δεξιότητες όπως η ενσυναίσθηση, η αυτομέριμνα και η υπευθυνότητα • Να μπορούν να εκφράζονται μέσα από την τέχνη | **«Το δικαστήριο των τροφών»**    **3** | Αξιοποιείται το βιβλίο της Νατάσας Αναγνωστοπούλου - Μπέτου «Το δικαστήριο των τροφών». Στο συγκεκριμένο βιβλίο τα τρόφιμα "έστησαν" δικαστήριο και δικάζουν όσους παραβαίνουν τους κανόνες καλής διατροφής μέσα από τον εφιάλτη ενός παιδιού, του Βασίλη, ο οποίος δε σέβεται τους κανόνες της σωστής διατροφής και γίνεται θύμα της εκδίκησης των τροφίμων, βιώνοντας μια πολύ άσχημη εμπειρία. Ανατίθεται στις ομάδες των παιδιών να διαβάσουν το βιβλίο, να επεξεργαστούν νοηματικά το περιεχόμενό του, να περιγράψουν το θέμα του και να αποδώσουν τα χαρακτηριστικά του ήρωα. Γίνεται η δραματοποίηση του περιεχόμενου του βιβλίου. |
| Ξεκινώντας από τη μαθησιακή διαδικασία παραγωγής γραπτού λόγου το συγκεκριμένο εργαστήριο το οποίο χρονικά εκτείνεται σε ένα διδακτικό δίωρο οι μαθητές/τριες αναμένεται :  • Να συνδυάζουν τη διατροφή με την προστασία του φυσικού περιβάλλοντος και την αειφορία  • Να εξασκηθούν στην παραγωγική μάθηση μέσω είτε του γραπτού λόγου είτε μέσω των τεχνών και της καλλιτεχνικής δημιουργίας  • Να καλλιεργήσουν δεξιότητες όπως η συνεργασία, η δημιουργικότητα, η φαντασία και η καλή επικοινωνία. | Δημιουργία παραμυθιού    **4** | Στο συγκεκριμένο εργαστήριο το οποίο χρονικά εκτείνεται σε ένα διδακτικό δίωρο οι μαθητές/τριες καλούνται να παράγουν ένα δικό τους κείμενο με τη μορφή παραμυθιού. Ως αφόρμηση χρησιμοποιείται το τραγούδι «Ο πόλεμος των Ζουζουνιών» από το μουσικό ανθολόγιο . Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί και με τη συνεργασία του/της εκπαιδευτικού μουσικής του σχολείου. Τα παιδιά ακούγοντας το τραγούδι μπορούν να σχολιάσουν το περιεχόμενο και να οδηγηθούν σε συμπεράσματα για την συμβίωση των εντόμων και των φυτών. Με την μέθοδο της ιδεοθύελλας τα παιδιά ωθούνται στη συγγραφή ενός παραμυθιού. Αφού γράψουν στον πίνακα ή σε ένα χαρτί διάφορες λέξεις που τους έρχονται αυθόρμητα στο νου σχετικά με τα λαχανικά, τα φρούτα αλλά και τα έντομα ή τυχόν άλλα φυτοφάγα ζώα, τις κατηγοριοποιούν και επιλέγουν τις αρχικές λέξεις που θα χρησιμοποιήσουν για να φτιάξουν το παραμύθι τους. Προτείνεται να το γράψουν και να το εμπλουτίσουν με ζωγραφιές. Ο εκπαιδευτικός βοηθά τα παιδιά προκειμένου να συνθέσουν τις διαφορετικές πιθανόν απόψεις τους για το περιεχόμενο του παραμυθιού. |
| Το παρόν εργαστήριο θα πραγματοποιηθεί σε δύο διδακτικές ώρες και με την ολοκλήρωσή του οι μαθητές/τριες αναμένεται:   * Να αναγνωρίζουν τη δυνατότητα επιλογής στο διαιτολόγιό τους γνωρίζοντας και εναλλακτικά μοντέλα διατροφής. * Να κατανοήσουν τη χρησιμότητα όλων των ζωντανών οργανισμών στα διάφορα οικοσυστήματα. * Να έρθουν σε επαφή με τις βιολογικές μεθόδους καλλιέργειας. * Να συνειδητοποιήσουν την αξία των βιολογικών προϊόντων για τη διατροφή σε αντιδιαστολή με τα επεξεργασμένα τρόφιμα και τη χρήση λιπασμάτων και φυτοφαρμάκων. | **Ομιλία από τη**  **διαιτολόγο-**  **Διατροφολόγο**  **για την**  **υγιεινή διατροφή**  **Ομιλία από**  **Γεωπόνο**  **για τις**  **βιολογικές καλλιέργειες.**    **5** | Το συγκεκριμένο εργαστήριο περιλαμβάνει την πρόσκληση στο χώρο του σχολείου ειδικών επιστημόνων που σχετίζονται με το θέμα της υγιεινής διατροφής. Η πρώτη πρόσκληση αφορά ένα διατροφολόγο-Διαιτολόγο ο οποίος με έγκυρο επιστημονικό και τεκμηριωμένο λόγο θα ενημερώσει τους/τις μαθητές/τριες για τα οφέλη της υγιεινής διατροφής. Η δεύτερη πρόσκληση αφορά ένα Γεωπόνο ο οποίος με τη σειρά του θα μιλήσει στους/τις μαθητές/τριες για τις βιολογικές καλλιέργειες , την αειφορία αλλά και τους κινδύνους που αντιμετωπίζουν οι συγκεκριμένες κατηγορίες φυτών και πώς αυτές μπορούν να αντιμετωπιστούν με αειφορικό και φιλικό τρόπο για το περιβάλλον. |
| Η χρονική διάρκεια του εργαστηρίου είναι ένα διδακτικό δίωρο και βασικός στόχος του είναι οι μαθητές/τριες:  • Να εξασκηθούν στην παραγωγική μάθηση μέσω είτε του γραπτού λόγου είτε μέσω των τεχνών και της καλλιτεχνικής δημιουργίας | **Κατασκευή επιτραπέζιου παιχνιδιού**  **« Το φιδάκι της διατροφής»**    **6** | Τα παιδιά κατασκευάζουν επιτραπέζιο παιχνίδι τύπου φιδάκι. Τα υλικά που απαιτούνται είναι χοντρό χαρτόνι για τη βάση του παιχνιδιού, χαρτόνια canson για τις καρτέλες, πιόνια και ζάρια, μαρκαδόρους ή ξυλομπογιές, χάρακες και γεωμετρικά σχήματα. Αξιοποιώντας απλά υλικά τα παιδιά δημιουργούν, ξεκινώντας από ένα γνώριμο σε αυτά επιτραπέζιο παιχνίδι όπως το φιδάκι. Καλούνται να επιλέξουν τις ερωτήσεις, να φτιάξουν τις καρτέλες, να θέσουν τους κανόνες του παιχνιδιού, να συνεργαστούν και μέσα από το δημιουργικό παιχνίδι να μάθουν. Μπορούν να γράψουν καρτέλες σχετικές με την υγιεινή διατροφή όπως π.χ. πόσες φορές τρως την ημέρα λαχανικά και φρούτα, ποια είδη φρούτων και λαχανικών προτιμάς κ.λ.π. ή να θέσουν προτάσεις όπως έφαγες στο πρωϊνό σου γάλα και δημητριακά κι έτσι μπορείς να πας 4 βήματα μπροστά ή έφαγες πολύ σοκολάτα αυτή την εβδομάδα, πήγαινε 6 βήματα πίσω. Μέσα από τη δημιουργική αυτή δραστηριότητα τα παιδιά μαθαίνουν παίζοντας για τις σωστές διατροφικές τους συνήθειες αλλά και για τα αποτελέσματα μιας όχι ισορροπημένης διατροφής. |
| Για την ολοκλήρωση του εργαστηρίου προτείνεται να διατεθούν δύο διδακτικές ώρες. Σκοπός του είναι:    • Παράλληλα να θέσουν νέους στόχους για τη συνεχή βελτίωση των καθημερινών διατροφικών τους συνηθειών εντάσσοντας τα λαχανικά και τα φρούτα στο δεκατιανό τους γεύμα.   * Να αντιμετωπίζουν με περισσότερη ωριμότητα και σκέψη το θέμα της καθημερινής διατροφής και της διατήρησης της υγείας ενώ παράλληλα να γίνει κατανοητό όχι μόνο από τους ίδιους αλλά και από στενό οικογενειακό τους περιβάλλον ότι το θέμα της σωστής διατροφής αποτελεί την καλύτερη πρόληψη που αυτή επιφέρει στα σημερινά παιδιά και στους αυριανούς ενήλικες. | Παρουσίαση προγράμματος ,  Εκ νέου  Στοχοθεσία/  Αξιολόγηση  **7** | Το εργαστήριο περιλαμβάνει τη παρουσίαση του προγράμματος είτε παρουσιάζοντας δραματοποιημένο το περιεχόμενο του βιβλίου που διάβασαν και επεξεργάστηκαν είτε παρασκευάζοντας όλοι μαζί ένα υγιεινό πρωϊνό μέσα στην τάξη. Τα παιδιά φέρουν προϊόντα τα οποία θεωρούν ότι ανταποκρίνονται σε ότι έμαθαν για την υγιεινή διατροφή και ετοιμάζουν να πάρουν όλοι μαζί το πρωινό τους. |

|  |
| --- |
| **Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις**  1. Σχολικά Βιβλία: Γλώσσα, Μελέτη Περιβάλλοντος  2. Βιβλίο : Το δικαστήριο των τροφών  3. <http://e-yliko.minedu.gov.gr/images/docs/agwghYgeias/KIDS.pdf>  4. <https://eyzhn.edu.gr/class-material/>  5. https://www.openbook.gr/i-apisteyti-istoria-mias-pelorias-polychromisfroytosalatas/  6. http://iep.edu.gr/el/psifiako-apothetirio/skill-lab |
| Φορείς και άλλες συνεργασίες που θα εμπλουτίσουν το πρόγραμμά μας  **Διατροφολόγος, Γεωπόνος** |