

ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ Α΄ ΤΑΞΗΣ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΤΟΥΣ 2021-22

Εκπαιδευτικοί:

Λεχουρίτη Ελένη (ΠΕ70) , Μαρκαντωνάτος Σταύρος (ΠΕ86)



Θεματικός Κύκλος:
Ζω καλύτερα- Ευ ζην
Επιμέρους Θεματικές Ενότητες/Υποενότητες:
Υγεία-Διατροφή

Τίτλος προγράμματος:

«Ο Διατροφούλης συμβουλεύει»

Στόχοι Σχεδίου Δράσης

A) Δεξιότητες 21ου αιώνα (4cs)
Δημιουργικότητα, Επικοινωνία, Κριτική σκέψη, Συνεργασία, Ψηφιακή δημιουργικότητα, Συνδυαστικές δεξιότητες ψηφιακής τεχνολογίας, επικοινωνίας και συνεργασίας

B) Δεξιότητες Ζωής
Αυτομέριμνα, Κοινωνικές δεξιότητες, Ενσυναίσθηση και Ευαισθησία, Προσαρμοστικότητα, Υπευθυνότητα

Γ) Δεξιότητες του νου
Οργανωσιακή σκέψη, παιχνίδια

Δ. Στόχοι ως προ τη θεματική Ενότητα/Υποενότητα
Να μάθουν οι μαθητές πόσο σημαντική για την υγεία είναι η σωστή διατροφή.
Να αποκτήσουν συνήθειες υγιεινής διατροφής και άσκησης

**Ακολουθία
εργαστηρίων**

Εργαστήριο 1
Φτιάχνουμε τους κανόνες της Ομάδας-Συμβόλαιο τάξης

- Τα παιδιά μαζεύονται σε κύκλο και σε ένα χαρτί του μέτρου με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού γράφουν τους κανόνες, δημιουργώντας το συμβόλαιο της τάξης.
- Επιλέγουν όλοι μαζί από διάφορες κούκλες που φέρνει ο εκπ/κός στην τάξη τον «Διατροφούλη», τον ήρωά τους, για το συγκεκριμένο πρόγραμμα

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

- Ο Διατροφούλης 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 από το διαδίκτυο «Η κυρά Διατροφή – πρώτη στη μαγειρική» το οποίο λειτουργεί ως προοργανωτής ώστε να εμπλέξει τους μαθητές άμεσα στο περιεχόμενο του προγράμματος.
- Διαχωρισμός των τροφών σε υγιεινές και μη
- Αξιολόγηση-Αναστοχασμός
Δημιουργία μηνυμάτων για τη Μεσογειακή και ισορροπημένη διατροφή χρησιμοποιώντας με χαρτάκια post-it.

<p>Εργαστήριο 3 Διατροφική Πυραμίδα-Ομάδες τροφίμων</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσίαση μέσω του προτζέκτορα της παιδικής πυραμίδας της Μεσογειακής διατροφής • Συζήτηση για τις ομάδες τροφίμων και τη θέση τους στην πυραμίδα • Μουσικοκινητικό παιχνίδι «ο Διατροφούλης» Οι μαθητές βγαίνουν στην αυλή και ο εκπαιδευτικός τους ζητά να κινηθούν στον χώρο ακούγοντας τους χτύπους από ένα ντέφι. Εναλλάσσουν αργούς και γρήγορους ρυθμούς με παραγγέλματα που παραπέμπουν στην ενέργεια που έχει ο Διατροφούλης όταν έχει καύσιμο. Π.χ. «Αργός ρυθμός-ο Διατροφούλης πεινάει, περπατάμε αργά, είμαστε νηστικοί», «Γρήγορος ρυθμός-ο Διατροφούλης είναι χορτάτος, περπατάμε γρήγορα, τρέχουμε, έχουμε φάει καλό πρωινό. • Φτιάχνω τη δική μου διατροφική πυραμίδα-puzzle • Αξιολόγηση-Ομαδική δραστηριότητα. Τα παιδιά καλούνται να τοποθετήσουν στην πυραμίδα διάφορες τροφές https://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/3685
<p>Εργαστήριο 4 Εποχικά φρούτα-λαχανικά</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Τα παιδιά ζωγραφίζουν τα φρούτα και τα λαχανικά που προτιμούν. Δημιουργούνται ομάδες ανάλογα με τις προτιμήσεις τους. Με αυτόν τον τρόπο αναδεικνύονται οι διατροφικές τους συνήθειες σε σχέση με τα φρούτα και τα λαχανικά • Παρουσίαση μέσω του προτζέκτορα των φρούτων και των λαχανικών που καλλιεργούνται στη χώρα μας. • Συζήτηση με τους μαθητές για το πότε είναι η καλύτερη εποχή για ένα φρούτο ή λαχανικό • Παρουσίαση θεατρικού με τίτλο «Φρουτολαχανομαχία»- Διαμοιρασμός ρόλων στους μαθητές (Το θεατρικό θα παρουσιαστεί στο τέλος της σχολικής χρονιάς στη γιορτή λήξης σε όλους τους μαθητές του σχολείου)
<p>Εργαστήριο 5 Νερό, υγιεινή διατροφή και άσκηση: Το τρίπτυχο της επιτυχίας!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Οι μαθητές ενημερώνονται από τον Διατροφούλη μέσω του παρακάτω βίντεο για την παιδική παχυσαρκία https://www.youtube.com/watch?v=cGCmcp9NL_c • Μετά από συζήτηση, αποφασίζουν να εντάξουν τη σωματική άσκηση στην καθημερινή τους δραστηριότητα. Ξεκινούν τραγουδώντας και χορεύοντας το «χοντρό μπιζέλι» https://www.youtube.com/watch?v=W8QegBVmWEo • Γίνεται αναφορά και στην αξία του νερού. Ενυδατώνουμε πάντα τον οργανισμό μας • Οι μαθητές παίζουν διαδραστικά παιχνίδια στον υπολογιστή https://aesop.iep.edu.gr/node/14205/1930

Εργαστήριο 6 Γίνομαι διαιτολόγος για μια μέρα!	<ul style="list-style-type: none">• Τα παιδιά καλούνται να επαληθεύσουν την κατάκτηση των προηγούμενων δεξιοτήτων με τις παρακάτω δραστηριότητες.• Φτιάχνουν το «πιάτο 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 γίνεται μέσα από το παρακάτω διαδραστικό βίντεο. https://aesop.iep.edu.gr/node/14205/1931#14213• Οι μαθητές φτιάχνουν το δικό τους διαιτολόγιο
Εργαστήριο 7 Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none">• Οι μαθητές αυτοαξιολογούνται κάνοντας χρήση Φύλλου Αυτοαξιολόγησης• Δημιουργούνται σταυρόλεξα που απαντούν μέσα από το crosswordlab https://crosswordlabs.com/