

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

|  |
| --- |
| ***Πρόγραμμα Καλλιέργειας Δεξιοτήτων******Πράξη: «Επιμόρφωση των εκπαιδευτικών στις δεξιότητες μέσω εργαστηρίων» (MIS 5092064)*** |
|  |
| **ΣΤΟΠΛΑΙΣΙΟΤΟΥΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟΥΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ«ΑΝΑΠΤΥΞΗΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥΔΥΝΑΜΙΚΟΥ****ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΚΑΙΔΙΑΒΙΟΥΜΑΘΗΣΗ2014-2020»πουσυγχρηματοδοτείταιαπότηνΕλλάδακαι την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο)** |
|  |

|  |
| --- |
|  |
| **ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ** |
| **ΘΕΜΑΤΙΚΗΕΝΟΤΗΤΑ:ΖΩΚΑΛΥΤΕΡΑ–ΕΥΖΗΝ****1.Υγεία** |
|  |
| **«Τη διατροφή μου προσέχω, γερό σώμα για να έχω!»** |
|  |
|  |
|  |
|  |

# Φιλοσοφία–Σκοπιμότηταπρογράμματος

Το Πρόγραμμα με τίτλο «Τη διατροφή μου προσέχω, γερό σώμα για να έχω!» εντάσσεται στο πλαίσιο υλοποίησης των «Εργαστηρίων δεξιοτήτων» τα οποία αποτελούν καινοτόμο διδακτική κι εκπαιδευτική δράση με την προσθήκη νέων θεματικών κύκλων στο υποχρεωτικό ωρολόγιο πρόγραμμα του Νηπιαγωγείου.

Επιπρόσθετα, το πρόγραμμα υπάγεται στην θεματική ενότητα «Υγεία» στον κύκλο του «Ευ Ζην» και χαρακτηρίζεται από την καθοδηγούμενη-συνεργατική και ανακαλυπτική μάθηση, μέσω της οποίας προωθούνται κυρίως οι ψηφιακές δεξιότητες αλλά και οι δεξιότητες μάθησης (4Cs)- η επικοινωνία, η κριτική σκέψη, η συνεργασία, η δημιουργικότητα- ενώ όσον αφορά τις ψηφιακές δεξιότητες, η ψηφιακή επικοινωνία, ψηφιακή συνεργασία, ψηφιακή δημιουργικότητα, ψηφιακή κριτική σκέψη, Συνδυαστικές δεξιότητες ψηφιακής τεχνολογίας, επικοινωνίας και συνεργασίας η ψηφιακή νοημοσύνη, δεξιότητες ανάλυσης και παραγωγής περιεχομένου σε έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα. Ενεργοποιούνται επίσης, από τις δεξιότητεςζωήςΑυτομέριμνα,Κοινωνικέςδεξιότητες,ΕνσυναίσθησηκαιΕυαισθησία, Προσαρμοστικότητα, Υπευθυνότητα και τις δεξιότητες του νου, η πλάγια σκέψη, οι ρουτίνες σκέψης, τα παιχνίδια και ο αναστοχασμός. Όσον αφορά τις διδακτικές μεθοδολογίες στις δραστηριότητες των επτά εργαστηρίων υιοθετούνται η καθοδηγούμενη-συνεργατική και ανακαλυπτική μάθηση, η μέθοδος project και η βιωματικήμάθησημέσααπόπαιγνιώδειςδραστηριότητεςμεστόχοτηνεπικοινωνία, τον αλληλοσεβασμό, τη συνεργασία και την ενσυναίσθηση. Ως προς τη χρήση των νέων τεχνολογιών, οι μαθητές, εμπλέκονται σε νέες διαδικασίες μάθησης χρησιμοποιώντας τις ΤΠΕ και τα ψηφιακά εργαλεία, αναπτύσσοντας θετική στάση απέναντι στους Η/Υ ως περιβάλλον εργασίας, ως εργαλείο ανακάλυψης και δημιουργικής έκφρασης, αλλά και ως νοητικό εργαλείο ανάπτυξης της σκέψης, αξιοποιώντας διδακτικά το διαδίκτυο και τις πολυμεσικές εφαρμογές του.

**Πληροφορίεςυλοποίησης:προαπαιτούμενεςγνώσεις,προετοιμασίαυλικού**

**Περιγραφή επτά Εργαστηρίων: Στοχοθεσία των εργαστηρίων, προτεινόμενες δράσεις και υλικό αφόρμησης, επέκτασης, γενίκευσης.**

Βασικός σκοπός του προγράμματος είναι η εκπαίδευση των παιδιών του Νηπιαγωγείου στην υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή. Πιο συγκεκριμένα, το παρόν πρόγραμμα αποσκοπεί στην προαγωγή της διατροφικής αξίας των προϊόντων που καταναλώνουμε(εποχιακά φρούτα και λαχανικά, τυποποιημένα προϊόντα κλπ.) καθώς και χρήσιμες συμβουλές για την υιοθέτηση ενός νέου διατροφικού προφίλ.

Τα προαπαιτούμενα υλικά που προτείνονται για την υλοποίηση των εργαστηρίων είναι χαρτιά, μαρκαδόροι, ψαλίδια, κόλλες, σελίδες περιοδικών, το παραμύθι «Μια κάμπια πολύ πεινασμένη», πίνακες του ζωγράφου ARCHIBOLDO. Όσον αφορά το ψηφιακό κομμάτι, ο/η νηπιαγωγός δύναται να χρησιμοποιήσει Η/Υ κι έναν εκτυπωτή. Όσον αφορά τις προαπαιτούμενες γνώσεις οι μαθητές λόγω ηλικίας δεν απαιτείται να γνωρίζουν τις λειτουργίες ενός υπολογιστή, καθώς οι εργασίες είναι προσαρμοσμένες στους εκπαιδευτικούς στόχους και τις ικανότητες των παιδιών με βάση την ηλικία τους.

**ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ΣΧΟΛΕΙΟ** | ***7ο ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑΣ*** |  | ΣΧΟΛ.ΕΤΟΣ:2023/24 |
| **Θεματική** | 1.Ζωκαλύτερα –ΕυΖην | **Υποθεματική** | ΥΓΕΙΑ |
| **ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ****(πουπροτείνονται)** | Νηπιαγωγείο Αλεξάνδρειας |
| **Τίτλος** | Τη διατροφή μου προσέχω, γερό σώμα για να έχω. |

**Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου**

**Α) Δεξιότητες 21ου αιώνα (4cs)** Δημιουργικότητα, Επικοινωνία, Κριτική σκέψη, Συνεργασία, Ψηφιακή επικοινωνία, Ψηφιακή συνεργασία, Ψηφιακή δημιουργικότητα, Ψηφιακή κριτική σκέψη, Συνδυαστικές δεξιότητες ψηφιακής τεχνολογίας, επικοινωνίας και συνεργασίας)





|  |  |
| --- | --- |
|  | **Β)Δεξιότητες Ζωής**Αυτομέριμνα, Κοινωνικές δεξιότητες, Ενσυναίσθηση και Ευαισθησία, Προσαρμοστικότητα, Υπευθυνότητα**Γ)Δεξιότητεςτηςτεχνολογίας,τηςμηχανικής και της επιστήμης**Πληροφορικός γραμματισμός, Ψηφιακός γραμματισμός, Δεξιότητες δημιουργίας και διαμοιρασμού ψηφιακών δημιουργημάτων, Δεξιότητες ανάλυσης και παραγωγής περιεχομένου σε έντυπα και ηλεκτρονικάμέσα, Δεξιότητες διεπιστημονικής και διαθεματικής χρήσης των νέων τεχνολογιών)**Δ)Δεξιότητεςτου νου**Οργανωσιακή σκέψη, Μελέτη περιπτώσεων και Επίλυση προβλημάτων, Κατασκευές, παιχνίδια, εφαρμογές,Ρουτίνες σκέψης και αναστοχασμός |
|  | **Yποθεματική:**«ΥΓΕΙΑ: Διατροφή-Αυτομέριμνα, Οδική Ασφάλεια» |
| **ΣύνδεσημετηΒασική****Θεματική** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Προσδοκώμεναμαθησιακά αποτελέσματα** | **Εργαστήριο/τίτλος** | **Δραστηριότητες–(ενδεικτικές)** |
| Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:* να αναπτύσσει την αυτοπειθαρχία του

περιμένοντας τη σειρά για να πάρει το λόγο, τη θέληση τηςυπευθυνότητας, της συνεργασίας καιτης ομαδικότητας.* να ακούει προσεκτικά και να κατανοεί μια ιστορία.
	+ Να καλλιεργήσει την κριτική του/της σκέψη
	+ Να παρατηρεί, να συγκρίνει και να διαχειρίζεται την πληροφορία
	+ Να κατανοήσει ότι ο γραπτός λόγος είναι αποτύπωση του προφορικού.
 | **To συμβούλιο της τάξης****1** | * Μέσα από την συζήτηση με την ολομέλεια της τάξης ανιχνεύουμε τις γνώσεις και τις εμπειρίες των παιδιών για το θέμα της υγιεινής διατροφής. Ο ρόλος μας είναι εμψυχωτικό και συντονιστικός, προσπαθώντας μέσα από τις ερωτήσεις που υποβάλουμε στην ομάδα να προκύψουν απορίες, ώστε να ωθήσουμε τα παιδιά να σκεφτούν και να αναζητήσουν με ποικίλους τρόπους την απάντηση. Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να αναφέρουν τις εμπειρίες τους και τους δίνουμε τις πρώτες βασικές ιδέες. Τίθεται ο αρχικός προβληματισμός. Ενδεικτικές ερωτήσεις:
	+ Ποια είναι τα αγαπημένα μας φαγητά;
	+ Ποιο είναι το αγαπημένο μας φρούτο, λαχανικό κλπ
	+ Πόσο συχνά τρώμε γλυκά; Έτσι, προκύπτει συζήτηση σχετικά με τις κατηγορίες των τροφίμων.
* Παρουσίαση του παραμυθιού «Μια κάμπια πολύ πεινασμένη», το οποίο λειτουργεί ως

Προοργανωτής ώστε ναΕμπλέξει τους μαθητές άμεσα στο περιεχόμενο του προγραμμάτος. |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | * Καταγράφουμε σε χαρτόνι τις τροφές που εντοπίσαμε στο παραμύθι και αναφερόμαστε στις κατηγορίες των τροφίμων.
* Ομαδοποίηση εικόνων σε φρούτα και λαχανικά βάζοντάς τα στο σωστό στεφάνι. Επίσης, χωρίζουμε τα τρόφιμα από εικόνες περιοδικών και τα κολλάμε στην ομάδα τροφίμων που ανήκουν .
* Με κλειστά μάτια τα παιδιά αγγίζουν διάφορα φρούτα και λαχανικά και μαντεύουν ποιο είναι.
	+ Αξιολόγηση-Αναστοχασμός: Οι μαθητές καλούνται να αποτυπώσουν ζωγραφίζοντας το αγαπημένο τους φαγητό. Επίσης, γράφουν σε φύλλο εργασίας ποιες τροφές θα διάλεγαν να έχουν στο πάρτυ υγιεινής διατροφής.
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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.
 | **Από πού****προέρχεται το αγαπημένο μου φαγητό; (Προέλευση των τροφών)****2** | * Σε χαρτόνι ταξινομούμε διάφορες εικόνες τροφίμων ανάλογα με την προέλευσή τους.
* Αντιστοίχιση των τροφίμων με την πρώτη ύλη, σε φύλλο εργασίας.
	+ Αξιολόγηση-Αναστοχασμός ΚΟΥΙΖ-PPT «Από που προέρχονται οι τροφές;» Βρίσκω κι επιλέγω χρησιμοποιώντας το ποντίκι του υπολογιστή, τη σωστή απάντηση.

<https://slideplayer.gr/slide/11728245/> |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:* Να κατατάσσει τα τρόφιμα στις διάφορες ομάδες

τροφίμων* γνωριμία με την υγιεινή διατροφή και την πυραμίδα ισορροπημένης διατροφής.
* Εξοικείωση με τις βασικές μορφές ψηφιακής

πληροφορίας(κείμενο, εικόνα, ήχος)* να αναφέρει τα κυριότερα χαρακτηριστικά της ισορροπημένης διατροφής
* να κατατάσσει τις τροφές σε ανθυγιεινές και μη
* να αναγνωρίζει τη θρεπτική αξία των τροφών και τη σημασία τους στη διατροφή
* να διηγείται εμπειρίες.
* Να συμμετάσχει σε συζητήσεις και να

Χρησιμοποιεί στρατηγικές για να δηλώσει τησυμφωνία ή τη διαφωνία του με το συνομιλητή του.* Να εμπλουτίζει τον προφορικό του λόγο με νέες λέξεις.
 | **Διατροφική πυραμίδα-ομάδες τροφίμων****3** | * Kidepedia: Η Πυραμίδα των τροφών. Παρακολούθηση βίντεο και γνωριμία με τις κατηγορίες των τροφίμων.
* Εκτύπωση και διαμοιρασμός παιδικής πυραμίδας της

Μεσογειακής διατροφής.* Συζήτηση και ανακεφαλαίωση των όσων ειπώθηκαν στο προηγούμενο εργαστήριο περί διατροφικών συνηθειών κλπ.
* Άσκηση εμπέδωσης: φτιάχνω τη δική μου διατροφική πυραμίδα <http://photodentro.edu.gr/lor/handle/8521/3685>
* Παρακολούθηση και σχολιασμός βίντεο: «Τόσο λάθος διατροφή!»

Προβληματισμός παιδιών- ποιες τροφές είναι υγιεινές και ποιες ανθυγιεινές!* Αξιολόγηση-Αναστοχασμός Ομαδικό κολλάζ:

Συνεργαζόμαστε για να φτιάξουμε τη δική μας πυραμίδα διατροφής.Κόβουμε εικόνες με τρόφιμα από διαφημιστικά φυλλάδια και τα κολλάμε στην πυραμίδα μας. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ομαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:* Να ευαισθητοποιηθεί

Σχετικά με την κατανάλωση εποχιακών προϊόντων.* να γνωρίσει τα φρούτα που παράγονται στην Ελλάδα κάθε εποχή
* Να αντιλαμβάνεται τη μεταφορική χρήση του λόγου.
 | **Εποχιακά φρούτα- λαχανικά****4** | * Παρατηρούμε εποχιακά φρούτα που φέραμε στην τάξη κι εντοπίζουμε ομοιότητες και

διαφορές.* Καταγράφει το κάθε παιδί σε πίνακα διπλής εισόδου το

Αγαπημένο του φρούτο. Μετράμε πόσες ψήφους πήρε το κάθε φρούτο και ποιο είναι το πιο αρεστό στα παιδιά.* Αναζητούμε στο διαδίκτυο πίνακες ζωγραφικής του ARCHIBOLDO, εντοπίζουμε ομοιότητες και διαφορές. Στη συνέχεια αναζητούμε κι

Εκτυπώνουμε εικόνες με φρούτα και λαχανικά.* Τεχνική ακουαρέλας: τυπώματα με Φθινοπωρινά φρούτα.
* Αποστήθιση παροιμίας «Ένα μήλο την ημέρα, το γιατρό τον κάνει πέρα». Βάζουμε στη σωστή σειρά τις λέξεις της παροιμίας. Κρύβω μια λέξη και μαντεύουν ποιο λείπει.
	+ Αξιολόγηση-Αναστοχασμός
 |

 

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Ταξινόμηση τροφίμων σε φρούτα και λαχανικά, μέσω της εφαρμογής wordwall. https://wordwall.net/el/resource/10895938/%CF%86%CF%81%CE%BF%CF%85%CF%84%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%BB%CE%B1%CF%87%CE%B1%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%B1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:* να κατανοήσει τη σημαντικότητα της

διατροφής στη συνολική του/της υγεία* να επιλέγει τρόφιμα με υψηλή διατροφική αξία
* Να συνειδητοποιήσει την αναγκαιότητα του νερού στον οργανισμό του/της.
* Να διερευνά τις εκφραστικές δυνατότητες του σώματος σε σχέση με το χώρο και τους άλλους
* να τραγουδά τραγούδια κατάλληλα για την ηλικία του/της
* να εκφράζει στοιχεία του ρυθμού μέσω της κίνησης.
 | **Νερό, υγιεινή διατροφή και άσκηση: To τρίπτυχο της επιτυχίας!****5** | * Παρακολουθούν διάφορα βίντεο για την παιδική παχυσαρκία. Μετά από συζήτηση, αποφασίζουν να εντάξουν τη σωματική άσκηση στην καθημερινή τους δραστηριότητα.
* Γίνεται αναφορά και στην αξία του νερού. Ενυδατώνουμε πάντα τον οργανισμό μας. <https://youtu.be/vHApTRvbJCw>
	+ Η Υγιεινούλα και η

Ανθυγιεινούλα: Κατηγοριοποίηση των τροφών σε υγιεινές και ανθυγιεινές.* + Ενημέρωση για τις βιταμίνες των φρούτων και των

λαχανικώνΑξιολόγηση-Αναστοχασμός* + Κατηγοριοποιούμε τις τροφές

σε δύο ομάδες, αυτές που πρέπει να τρώμε συχνά και αυτές που πρέπει να τρώμε λιγότερο. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:* Να προβληματίζεται και να θέτει ερωτήσεις.
* Να αντιληφθούν το ρόλο

που παίζει η υγιεινήδιατροφή στην υγεία των δοντιών.* Να αναπτύσσει δεξιότητες ώστε να κατατάσσει, να επεξεργάζεται και να αξιολογεί τις πληροφορίες

και να συνειδητοποιεί τους κινδύνους που απειλούν την υγεία του/της.* να εξοικειωθεί με τη χρήση του ψαλιδιού- ανάπτυξη λεπτής κινητικότητας.
 | **Επίσκεψη****Στον μανάβη της γειτονιάς****6** | * Τα παιδιά υπαγορεύουν στη νηπιαγωγό, τις ερωτήσεις- απορίες, που θα απευθύνουν στον μανάβη.
* Τα παιδιά καλούνται να

επαληθεύσουν την κατάκτηση των προηγούμενων δεξιοτήτων με τη δραστηριότητα του«μήλου με τους χρυσούς κανόνες διατροφής». Κόβουν ένα μήλο από χαρτόνι και κολλάνε τους κανόνες διατροφής* Αξιολόγηση-Αναστοχασμός

Το εργαστήριο ολοκληρώνεται με την παρασκευή φρουτοσαλάτας με φρούτα που αγοράσαμε από το μανάβη. Γράφουμε ποια φρούτα αγοράσαμε και πόσα κιλά πήραμε από το καθένα.  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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
 | **Αξιολόγηση****7** | * Οι εκπαιδευτικοί κατασκευάζουν μία παρουσίαση από φωτογραφίες με δραστηριότητες που

υλοποιήθηκαν στην τάξη..Η παρουσίαση θα κοινοποιηθεί στην ιστοσελίδα του σχολείου. |