	ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΤΟΥΣ 2021-22 Σελ. 1
Σχολείο:	Δημοτικό Σχολείο Χάλκης Λάρισας
Τάξη:	Δ΄
Τμήμα:	Δ1΄
Αριθμός μαθητών:	22
Συνολικός αριθμός εκπαιδευτικών που συνεργάζονται:	2
Στοιχεία εκπαιδευτικών (Όνομ/νυμο, Ειδικότητα):	Μαρία Αποστολάκη ΠΕ 70, Ελευθέριος Κορδοκλάς ΠΕ 70
Βασικός προσανατολισμός του ετήσιου Σχεδίου Δράσης (ανάγκες μαθητών/τριών, όραμα σχολείου)	
<p>Ο βασικός προσανατολισμός του ετήσιου Σχεδίου Δράσης αποβλέπει στη γνωστική, συναισθηματική, πνευματική και σωματική ανάπτυξη όλων των μαθητών μας.</p> <p>Όραμα του σχολείου μας είναι η ποιοτική εκπαίδευση. Η προαγωγή της κριτικής σκέψης, της πρωτοβουλίας, της δημιουργικότητας των μαθητών, ο σεβασμός των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, η καλλιέργεια της εθνικής, θρησκευτικής και πολιτισμικής μας κληρονομιάς και η ενδυνάμωση των αξιών της ελευθερίας, της δημοκρατίας, του σεβασμού, της συλλογικότητας και της αλληλεγγύης.</p>	




Β. ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΑ ΣΧΕΔΙΩΝ ΔΡΑΣΗΣ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΑΝΑ ΘΕΜΑΤΙΚΟ ΚΥΚΛΟ

Β1. Σχέδιο Δράσης του Τμήματος - Θεματικός Κύκλος «Ζω καλύτερα-Ευ ζην»

ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΤΟΥΣ 2021-22

Σελ. 2

	<p>Θεματικός Κύκλος: Ζω καλύτερα- Ευ ζην Επιμέρους Θεματικές Ενότητες/Υποενότητες: ΔΙΑΤΡΟΦΗ</p>
<p>Τίτλος/τίτλοι προγραμμάτων:</p>	<p>Ο δικός μας τίτλος: Διατροφή και παιδική παχυσαρκία</p>
<p>Στόχοι Σχεδίου Δράσης</p>	<p>Αναφορά σε:</p> <p>Α) δεξιότητες που θα καλλιεργηθούν Δεξιότητες μάθησης 21ου αιώνα, δεξιότητες κοινωνικής ζωής, δεξιότητες διαμεσολάβησης, δεξιότητες κοινωνικής ενσυναίσθησης, - Πλάγια σκέψη, Ρουτίνες σκέψης και αναστοχασμός.</p> <p>Β) στόχους ως προς το θεματικό κύκλο Ο μαθητής/τρια να αναπτύξει την αυτοπειθαρχία, την υπευθυνότητα και τη συνεργασία να καλλιεργήσει την κριτική του/της σκέψη. Να υιοθετήσει στην καθημερινότητά του σωστές διατροφικές συνήθειες.</p>
<p>Ακολουθία εργαστηρίων</p>	
<p>Εργαστήριο 1 «Γνωρίζω την πυραμίδα της διατροφής...»</p>	<p>1^η δραστηριότητα: Ο εκπαιδευτικός εξηγεί στους μαθητές/τριες πως θα εργαστούν στο συγκεκριμένο θεματικό κύκλο και τους καλεί να ξαναγνωριστούν όλοι ως ομάδα και αρχικά να μιλήσουν για το πρωινό φαγητό που παίρνουν μαζί τους στο σχολείο και πόσο ωφέλιμο θεωρούν ότι είναι για αυτούς.</p> <p>2^η δραστηριότητα: Καταγράφονται στον πίνακα λέξεις, μέσω καταιγισμού ιδεών των μαθητών, οι οποίες σχετίζονται με τη λέξη διατροφή. Από τις λέξεις αυτές ο εκπαιδευτικός υπογραμμίζει τις λέξεις πυραμίδα διατροφής, μεσογειακή διατροφή υποσιτισμός και παχυσαρκία και ρωτάει τους μαθητές/τριες τι γνωρίζουν για αυτές τις λέξεις.</p> <p>3^η δραστηριότητα: Συζήτηση για την πυραμίδα διατροφής. Αναφέρονται οι τροφές που είναι σε διαφορετικά επίπεδα στην πυραμίδα και πόσο συχνά εβδομαδιαίως θα πρέπει να καταναλώνονται. Σχηματίζουν όλοι τη δική τους πυραμίδα διατροφής σε μπλοκ ακουρέλας, με ξυλομπογιές ή κολάζ και την παρουσιάζουν στους συμμαθητές/τριες τους.</p>



<p>Εργαστήριο 2 Ομάδες τροφίμων και μεσογειακή διατροφή</p>	<p>1η δραστηριότητα: Οι μαθητές/τριες βρίσκουν τις ομάδες τροφίμων μέσα από την πυραμίδα της διατροφής και αναζητούν στο διαδίκτυο κείμενα και άρθρα που αναφέρονται στη μεσογειακή διατροφή.</p> <p>2η δραστηριότητα: Κατασκευάζουν επιτραπέζιο παιχνίδι με θέμα τη μεσογειακή διατροφή.</p> <p>3η δραστηριότητα: Παίζουν παιχνίδι με θέμα τη διατροφή. Οι μαθητές/τριες κάνουν κύκλο. Δυο μαθητές με κλειστά μάτια μπαίνουν μέσα στον κύκλο και αναζητούν ένα πλαστικό τρόφιμο που έχει αφήσει ο εκπαιδευτικός στον κύκλο. Όποιος από τους δύο το βρει πρώτος πρέπει να πει ποιο είναι το τρόφιμο, σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκει και πόσο συχνά πρέπει να καταναλώνεται σύμφωνα με τη μεσογειακή διατροφή.</p>
<p>Εργαστήριο 3 Ποιες είναι οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες και τα λίπη;</p>	<p>1η δραστηριότητα: Διαμοιράζουμε κείμενο σχετικό με τις πρωτεΐνες, τους υδατάνθρακες και τα λίπη χωρίζουμε τους μαθητές σε ομάδες. Κάθε ομάδα αναλαμβάνει να συγκεντρώσει στοιχεία από το διαδίκτυο σχετικά με τις πρωτεΐνες, με τους υδατάνθρακες και με τα λίπη.</p> <p>2η δραστηριότητα: Οι μαθητές/τριες βρίσκουν εικόνες με τρόφιμα που περιέχουν πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και λίπη, τις εκτυπώνουν και δημιουργεί ο καθένας μία αφίσα. Όταν ολοκληρωθεί η διαδικασία παρουσιάζουν την εργασία τους στους συμμαθητές τους.</p> <p>3η δραστηριότητα: Οι αφίσες (σε χαρτί A4) φωτογραφίζονται και αναρτώνται στην ιστοσελίδα του σχολείου.</p>
<p>Εργαστήριο 4 Νερό -Υγιεινή διατροφή</p>	<p>1η δραστηριότητα: Αναφορά στην αξία του νερού. Ενυδατώνουμε πάντα τον οργανισμό μας. https://youtu.be/vHApTRvbJCw</p> <p>2η δραστηριότητα: Κατηγοριοποίηση των τροφών με βάση τα θρεπτικά τους συστατικά, Ανάπτυξη δεξιότητας επιλογής θρεπτικών τροφών στη σωστή συχνότητα.</p> <p>3η δραστηριότητα: Ενημέρωση για τις βιταμίνες των φρούτων, των οσπρίων και των λαχανικών.</p> <p>Διαδραστικά παιχνίδια.http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3620/#question14212• Αξιολόγηση-Αναστοχασμός Διατροφικές επιλογές http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3619/#question14207</p>



<p>Εργαστήριο 5 Παχυσαρκία-Υποσιτισμός</p>	<p>1η δραστηριότητα: Οι μαθητές ενημερώνονται από άρθρα για την παχυσαρκία (και την παιδική παχυσαρκία) και τον υποσιτισμό. Παρακολουθούν βίντεο σχετικό με την παιδική παχυσαρκία (https://www.youtube.com/watch?v=vca4IEE3lec) και διαβάζουν το σχετικό κείμενο που παρατίθεται στη σελίδα.</p> <p>Ενημερώνονται μέσω άρθρων και video από το διαδίκτυο για την έλλειψη τροφής καθώς και για τον υποσιτισμό που υπάρχει, σε κάποιες χώρες του πλανήτη.</p> <p>(https://www.youtube.com/watch?v=fgu_IONMluQ&ab_channel=euronews%28%CF%83%CF%84%CE%B1%CE%B5%CE%BB%CE%BB%CE%B7%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AC%29)</p> <p>2η δραστηριότητα: Αφήγηση παραμυθιού με χρήση κουκλών. «Η πριγκίπισσα Ρούλα που ήταν "γεματούλα". Το παραμύθι αναφέρεται στην παχυσαρκία και την αξία της αυτοπειθαρχίας στη ζωή του ανθρώπου. Οι μαθητές κατασκευάζουν τις δικές τους κούκλες για δραματοποίηση του παραμυθιού.</p> <p>3η δραστηριότητα: Εμπυχώνουν τις κούκλες που δημιούργησαν και συζητούν με επιχειρηματικό λόγο για την αποδοχή του άλλου και τη διαφορετικότητα. Μπαίνουν στη θέση του άλλου και προσπαθούν να υπερασπιστούν την πριγκίπισσα που δεν είναι αποδεκτή από τους πρίγκιπες λόγω της παχυσαρκίας της. Αναφέρουν ότι η παχυσαρκία επιφέρει προβλήματα στους ανθρώπους. Πολλές φορές όμως η παχυσαρκία μπορεί να οφείλεται και σε ιατρικούς λόγους.</p> <p>Αξιολόγηση-Αναστοχασμός http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3619/#question14207</p>
<p>Εργαστήριο 6 Γίνομαι διαιτολόγος για τη Ρούλα!</p>	<p>1η δραστηριότητα: οι μαθητές καλούνται να επαληθεύσουν την κατάκτηση των προηγούμενων δεξιοτήτων με τη δραστηριότητα του «πιάτου της υγιεινής διατροφής», όπου θα πρέπει να βρουν και να συστήσουν στην πριγκίπισσα Ρούλα τι φαγητό θα πρέπει να περιέχει το πιάτο και σε τι ποσότητα. Η συγκεκριμένη άσκηση μπορεί να γίνει αφού τα παιδιά δουν το παρακάτω διαδραστικό βίντεο. http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3621</p> <p>2η δραστηριότητα: οι μαθητές διαπιστώνουμε αν και κατά πόσο έχουν τροποποιήσει τις αρχικές επιλογές τους σχετικά με τη διατροφή. Οι μαθητές ολοκληρώνουν τη σύνταξη ενός ημερήσιου διατροφολογίου, (excel ή κολαζ)</p> <p>Αξιολόγηση-Αναστοχασμός</p>
<p>Εργαστήριο 7 Αξιολόγηση</p>	<p>1η δραστηριότητα, οι μαθητές κατασκευάζουν ένα κολάζ από εικόνες και προτάσεις, δίνοντας συμβουλές για τη μεσογειακή διατροφή και την καλή υγεία.</p> <p>2η δραστηριότητα Υλοποίηση δικού τους θεατρικού δρώμενου από το παραμύθι που διάβασαν.</p> <p>3^η δραστηριότητα Συμπλήρωση ερωτηματολογίου σχετικό με τη διατροφή όπου διαπιστώνεται αν υπάρχει μετασχηματισμός των αρχικών απόψεων τους σχετικά με τις διατροφικές τους συνήθειες και την παχυσαρκία.</p> <p>Από την επανεξέταση των λέξεων που τέθηκαν στην αρχή (πυραμίδα διατροφής, μεσογειακή διατροφή υποσιτισμός και παχυσαρκία θεωρούμε ότι οι μαθητές/τριες έχουν μετασχηματίσει και διευρύνει τις αρχικές απόψεις τους με την ολοκλήρωση του θεματικού κύκλου.</p>
<p>Προσαρμογές για τη συμμετοχή και την ένταξη όλων των μαθητών/τριών</p>	<p>Περιγραφή (προσαρμοσμένες δράσεις πραγματοποιήθηκαν για μαθητές /τριες που δεν επιθυμούσαν να δημιουργήσουν οι ίδιοι κούκλες, εργάστηκαν συνεργατικά ως βοηθοί στις κούκλες των άλλων παιδιών).</p>



Φορείς και άλλες συνεργασίες που θα εμπλουτίσουν το πρόγραμμά μας	Συγγραφέας παραμυθιού, διατροφολόγος, κουκλοποιός
Τελικά προϊόντα που παρήχθησαν από τους/τις μαθητές/τριες κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων	Κατασκευή επιτραπέζιου παιχνιδιού με θέμα τη μεσογειακή διατροφή. Αφίσα με τρόφιμα που περιέχουν πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και λίπη. Κατασκευή και εμπύχωση κούκλας.
Εκπαιδευτικό υλικό και εργαλεία που παρήχθησαν από τους/τις μαθητές/τριες κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων	Πυραμίδα διατροφής σε μπλοκ ακουρέλας, με ξυλομπογιές ή κολάζ Σύνταξη ενός ημερήσιου διατροφολογίου Κολάζ από εικόνες και προτάσεις, δίνοντας συμβουλές για τη μεσογειακή διατροφή και την καλή υγεία. Ερωτηματολόγιο σχετικό με τη διατροφή
Αξιολόγηση - Αναστοχασμός πάνω στην υλοποίηση	Μεθοδολογία Μαθητοκεντρική - ομαδοσυνεργατική. Δομημένη συζήτηση με τους μαθητές Δόθηκαν φύλλα εργασίας σχετικά με το θέμα Συμμετοχή στη δημιουργία και κατασκευή κούκλας, επιτραπέζιου παιχνιδιού και αφίσας. Συμμετοχή σε κολάζ από εικόνες και προτάσεις και συμμετοχή σε θεατρικό δρώμενο. Συμπλήρωση ερωτηματολογίου σχετικό με τη διατροφή. Τα εργαλεία για την αξιολόγηση επισυνάπτονται στο χαρτοφύλακα του εκπαιδευτικού.



<p>Εκδηλώσεις διάχυσης και Συνολική αποτίμησης της υλοποίησης της υποδράσης</p>	<p>Κείμενο έως 100 λέξεις (με βάση την αξιολόγηση και τον αναστοχασμό) και σε μορφή λίστας.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ανάρτηση Power point σχετικό με το θέμα στην ιστοσελίδα. • Ανάρτηση δράσεων στην ιστοσελίδα • Ενημέρωση-εκδήλωση για γονείς/ κηδεμόνες στο τέλος της σχ. χρονιάς. • Φωτογραφίες από τις δράσεις θα αναρτηθούν στο χώρο του σχολείου
<p>Πηγές</p>	<p>Η πριγκίπισσα Ρούλα που ήταν "γεματούλα" Μαρία Αποστολάκη, εκδόσεις οσελότος (παραμύθι για την παχυσαρκία και την αυτοπειθαρχία)</p> <p>Διαδραστικά παιχνίδια.http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3620/#question14212</p> <p>Διατροφικές επιλογές http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3619/#question14207</p> <p>http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3621</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=vca4IEE3lec</p> <p>http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-10984</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=fgu_IONMluQ&ab_channel=euronews%28%CF%83%CF%84%CE%B1%CE%B5%CE%BB%CE%BB%CE%B7%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AC%29</p> <p>http://photodentro.edu.gr/lor/handle/8521/3685</p> <p>https://www.google.com/imgres?imgurl=http://aesop.iep.edu.gr/sites/default/files/diet.gif&img_V26M</p>

