|  |
| --- |
|   |
| **ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ** |
| **ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ – ΕΥ ΖΗΝ****1. Υγεία** |
|  |
|  **«Χτίζω σωστά εμένα»** |
|  |
| **Δέσποινα Λεβίδη** |
|  |
|  |

**ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ**



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ΣΧΟΛΕΙΟ** | 4ο Δημοτικό Σχολείο Χίου | **ΤΜΗΜΑ** Α’ τάξη | ΣΧΟΛ.ΕΤΟΣ:2021-22 |
| **Θεματική** | 1. Ζω καλύτερα – Ευ Ζην | **Υποθεματική** | ΥΓΕΙΑ |
| **ΤΑΞΗ**  | Α Δημοτικού αρ. μαθητών-τριών 14 |
| **Τίτλος** | Χτίζω σωστά εμένα |

**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) Δεξιότητες της τεχνολογίας, της μηχανικής και της επιστήμης**Πληροφορικός γραμματισμός, Ψηφιακός γραμματισμός, Δεξιότητες δημιουργίας καιδιαμοιρασμού ψηφιακών δημιουργημάτων,Δεξιότητες ανάλυσης και παραγωγήςπεριεχομένου σε έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα, Δεξιότητες διεπιστημονικής καιδιαθεματικής χρήσης των νέων τεχνολογιών)**Δ) Δεξιότητες του νου**Οργανωσιακή σκέψη, Μελέτη περιπτώσεων και Επίλυση προβλημάτων, Κατασκευές, παιχνίδια, εφαρμογές, Ρουτίνες σκέψης και αναστοχασμός |
|  | **Yποθεματική:** «ΥΓΕΙΑ: Διατροφή -Αυτομέριμνα,Οδική Ασφάλεια» |
|  | **Σύνδεση με τη Βασική****Θεματική** |



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

αυτοπειθαρχία, τη θέλησης της υπευθυνότητας, τησυνεργασίας και τη ομαδικότητας.* να αναπτύξει δεξιότητες συνεργασίας και

αλληλοβοήθειας και επικοινωνίας* να καλλιεργήσει την κριτική του/της σκέψη,
* να ενσωματώσει τη

σωματική δραστηριότητα στην καθημερινότητάτου/της για τη διατήρηση της καλής υγείας | **Φτιάχνουμε τους κανόνες της****ομάδας –****Συμβόλαιο τάξης****1** | * Τα παιδιά μαζεύονται σε κύκλο και σε ένα χαρτί του μέτρου

γράφουν τους κανόνες,συνάπτοντας το συμβόλαιο της τάξης. * Μέσα από διάφορες δραστηριότητες ο εκπαιδευτικός προσπαθεί να βοηθήσει τα παιδιά να

συνειδητοποιήσουν τησημαντικότητας της διατροφής στη συνολικής μας υγεία, της επιλογής τροφίμων με υψηλή διατροφική αξία, την αποφυγή τροφίμων με χαμηλή διατροφική αξία, τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας.* Αξιολόγηση-Αναστοχασμός:

Οι μαθητές καλούνται νααποτυπώσουν ζωγραφίζοντας μια χαρούμενη ή λυπημένη φατσούλα πώς τους φάνηκε το εργαστήριο και τι έμαθαν από αυτό. |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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** | * Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά

να ζωγραφίσουν το αγαπημένο τους φαγητό και να τοπαρουσιάσουν στην τάξη. Όσα έχουν ζωγραφίσει το ίδιο,δημιουργούν μια ομάδα. Με αυτόν τον τρόποπαρουσιάζονται καιπαρατηρούνται οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών.* Παρουσίαση του βιβλίου «Η κυρά Διατροφή –πρώτη στη

μαγειρική» το οποίο λειτουργεί ως προοργανωτής ώστε ναεμπλέξει τους μαθητές άμεσα στο περιεχόμενο τουπρογραμμάτος.* Δημιουργία εννοιολογικού χάρτη μέσω της εφαρμογής

kidspiration για τις υγιεινές και μη τροφές [https://kidspiration.software.inf](https://kidspiration.software.informer.com/%CE%9B%CE%AE%CF%88%CE%B7/) [ormer.com/%CE%9B%CE%AE%C](https://kidspiration.software.informer.com/%CE%9B%CE%AE%CF%88%CE%B7/) [F%88%CE%B7/](https://kidspiration.software.informer.com/%CE%9B%CE%AE%CF%88%CE%B7/)* Αξιολόγηση-Αναστοχασμός

Δημιουργία μηνυμάτων για τη Μεσογειακή και ισορροπημένη διατροφή χρησιμοποιώντας με χαρτάκια post-it. («τρώω λίγα λιπαρά», «αποφεύγω τα γλυκά», «Δεν ξεχνώ τα λαχανικά» κλπ.) |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 διηγούνται εμπειρίες.
* να συμμετέχουν σε συζητήσεις και να

χρησιμοποιούν στρατηγικές για να δηλώσουν τησυμφωνία ή τη διαφωνία τους με το συνομιλητή τους.* Να εμπλουτίζουν τον

προφορικό τους λόγο με νέες λέξεις.* Να αντιλαμβάνονται τη μεταφορική χρήση του λόγου
 | **Διατροφική πυραμίδα -ομάδες τροφίμων****3** | * Εκτύπωση και διαμοιρασμός παιδικής πυραμίδας της

μεσογειακής διατροφής. (φύλλο εργασίας Α4).[https://images.app.goo.gl/JeX5](https://images.app.goo.gl/JeX58AVAsBgCAU9u9) [8AVAsBgCAU9u9](https://images.app.goo.gl/JeX58AVAsBgCAU9u9)* Συζήτηση και ανακεφαλαίωση των όσων ειπώθηκαν στο

προηγούμενο εργαστήριο περί διατροφικών συνηθειών κλπ.* Μουσικοκινητικό παιχνίδι «ο Τάκης ο Ρομποτάκης»: Ο/η εκπαιδευτικός καλεί τους/ις

μαθητές/τριες να κινηθούν στον χώρο ακούγοντας το ντέφι ή χτυπώντας παλαμάκια.Εναλλάσσουν αργούς και γρήγορους ρυθμούς μεπαραγγέλματα πουπαραπέμπουν στην ενέργειαπου έχει ο Τάκης ο Ρομποτάκης όταν έχει καύσιμο. Π.χ. « Όταν ο Τάκης πεινάει, περπατάμεαργά, είμαστε νηστικοί», «Όταν ο Τάκης τρέχει, περπατάμεγρήγορα, έχουμε φάει καλό πρωινό και ο ίδιοι».* Άσκηση εμπέδωσης: φτιάχνω τη δική μου διατροφική πυραμίδα [http://photodentro.edu.gr/lor/](http://photodentro.edu.gr/lor/handle/8521/3685) [handle/8521/3685](http://photodentro.edu.gr/lor/handle/8521/3685)
* Αξιολόγηση-Αναστοχασμός Άσκηση ομαδικής διατροφής

[http://aesop.iep.edu.gr/node/7](http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/2174/#question8389) [622/2174/#question8389](http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/2174/#question8389) |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:* να ευαισθητοποιηθεί

σχετικά με την κατανάλωση τοπικών και εποχιακώνπροϊόντων.* να αναπτύσσει δεξιότητες χρήσης ποντικιού (ή οθόνης αφής)
* να αναπτύσσει δεξιότητα επεξεργασίας κειμένου
* να εκφράζεται

δημιουργώντας ψηφιακά κείμενα* γνωριμία με τα φρούτα που παράγονται στην Ελλάδα κάθε εποχή
* να συμμετέχει σε ομαδικές δραστηριότητες και λήψη συλλογικών αποφάσεων.
 | **Εποχιακά φρούτα- λαχανικά****4** | * Δημιουργία θεατρικού παιχνιδιού ως έναυσμα ενδιαφέροντος
* Ο/Η εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε ομάδες. Η κάθε ομάδα αναλαμβάνει να

συγκεντρώσει στοιχεία από το διαδίκτυο σχετικά με την κατηγορία του τροφίμου που επέλεξε και να καταγράψει τις πληροφορίες σε επεξεργαστή κειμένου. Ένας μαθητήςαναλαμβάνει την καταγραφή των πληροφοριών στονεπεξεργαστή κειμένου.* Βρίσκουν εικόνες για τα τρόφιμα από το διαδίκτυο, τις εκτυπώνουν και δημιουργούν μία αφίσα σχετικά με το είδος της κατηγορίας τους. Όταν ολοκληρωθεί η διαδικασία η κάθε ομάδα παρουσιάζει την εργασία της. Οι αφίσες

μπορούν να φωτογραφηθούν και να αναρτηθούν στηνιστοσελίδα του σχολείου (εάν υπάρχει). Στο τέλος της διαδικασίας οι μαθητές χορεύουν παραδοσιακούςχορούς που έχουν σχέση με τα φρούτα και τα λαχανικά.* Αξιολόγηση-Αναστοχασμός *Πότε είναι η καλύτερη εποχή για ένα φρούτο;* [http://photodentro.edu.gr/lor/r](http://photodentro.edu.gr/lor/r/852%201/5057)

[/852 1/5057](http://photodentro.edu.gr/lor/r/852%201/5057) |



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

σημαντικότητας της διατροφής στη συνολικής του/της υγεία* να επιλέγει τρόφιμα με υψηλή διατροφική αξία
* να συμμετέχει σε

προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας* 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** | * Οι μαθητές ενημερώνονται από την κα. Κέλλυ Μελιτζάνη, για την αξία της υγιεινής διατροφής, διατροφολόγο, για την παιδική

παχυσαρκία παρακολουθώντας το βίντεο «παιδικήπαχυσαρκία.wmv» ([https://www.youtube.com/wat](https://www.youtube.com/watch?v=vca4IEE3lec) [ch?v=vca4IEE3lec](https://www.youtube.com/watch?v=vca4IEE3lec))και διαβάζουν το κείμενο που παρατίθεται στη σελίδα. Μετάαπό συζήτηση, αποφασίζουν να εντάξουν τη σωματική άσκηση στην καθημερινή τουςδραστηριότητα. Ξεκινούν τραγουδώντας και χορεύοντας το «χοντρό μπιζέλι» (μουσικοκινητική άσκηση) ([http://www.youtube.com/watc](http://www.youtube.com/watch?v=q-3ZGfjc5ZE) [h?v=q-3ZGfjc5ZE](http://www.youtube.com/watch?v=q-3ZGfjc5ZE))* Γίνεται αναφορά και στην αξία του νερού. Ενυδατώνουμε

πάντα τον οργανισμό μας.<https://youtu.be/vHApTRvbJCw>* Κατηγοριοποίηση των τροφών σε οικογένειες με βάση τα

θρεπτικά τους συστατικά,* Αναπτυξη δεξιότητας διαλογής θρεπτικών τροφών στη σωστή συχνότητα,
* Ενημέρωση για τις βιταμίνες των φρούτων και των

λαχανικών* Διαδραστικά παιχνίδια [http://aesop.iep.edu.gr/node/1](http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3620/#question14212) [4205/3620/#question14212](http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3620/#question14212)

Αξιολόγηση-Αναστοχασμός* Διατροφικές επιλογές [http://aesop.iep.edu.gr/node/1420](http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3619/#question14207) [5/3619/#question14207](http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3619/#question14207)
 |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:* Να συντάσσει ένα

ισορροπημένο διαιτολόγιο* Να αξιολογεί ένα διαιτολόγιο ως προς τα

βασικά χαρακτηριστικά της ισορροπημένης διατροφής* Να δημιουργήσει ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα υγιεινής διατροφής
* Να αναπτύσσει δεξιότητες ώστε να κατατάσσει, να επεξεργάζεται και να αξιολογεί τις πληροφορίες

και να συνειδητοποιεί τους κινδύνους που απειλούν την υγεία του/της. | **Γίνομαι****διαιτολόγος για μια μέρα!****6** | * Τα παιδιά καλούνται να

επαληθεύσουν την κατάκτηση των προηγούμενων δεξιοτήτων με τη δραστηριότητα του«πιάτου της υγιεινής διατροφής», όπου θα πρέπει να βρουν τι θα πρέπει να περιέχει και σε τι ποσοστό. Με λίγαλόγια, να το «γεμίσουν» με φαγητό. Η συγκεκριμένη άσκηση μπορεί να γίνει μεζωγραφική ή με κολάζ, αλλά και από το παρακάτω διαδραστικό βίντεο. [http://aesop.iep.edu.gr/node/1](http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3621) [4205/3621](http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3621) Έτσι, διαπιστώνουμε αν τα παιδιά έχουντροποποιήσει τις επιλογές τους σχετικά με τη διατροφή.* Αξιολόγηση-Αναστοχασμός

Το εργαστήριο ολοκληρώνεται με τη σύνταξη ενός ημερήσιου διατροφολογίου, (excel ή κολαζ) από τους μικρούς μας ειδικούς επιστήμονες! |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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** | * Πραγματοποιούνται διαδραστικές ασκήσεις

αξιολόγησης για την αποτίμηση του προγράμματος καιαυτοαξιολόγησης: Η κάθε ομάδα μπορεί να δημιουργήσει σταυρόλεξα σχετικά με τηνθεματική κατηγορία που είχε επιλέξει. Με τον τρόπο αυτό θα αξιολογηθεί εάν οι μαθητές κατανόησαν τη σημασία τηςυγιεινής διατροφής. Τα σταυρόλεξα αφούδημιουργηθούν μπορούν να εκτυπωθούν και να μοιραστούν στους μαθητές για να τααπαντήσουν.<https://crosswordlabs.com/>* Οι μαθητές κατασκευάζουν ένα ποστερ από εικόνες (κολαζ), δίνοντας μικρές συμβουλές για την καλή υγεία**.**
* Η διάχυση των αποτελεσμάτων μπορεί να υλοποιηθεί με ένα

θεατρικό δρώμενο (Ο χορός των Βιταμίνων και η παραμυθένια φρουτοσαλάτα) και τηνδημιουργία ενός ψηφιακού παραμυθιού,μέσω τουψηφιακού εργαλείου <https://www.storyjumper.com/> με τα έργα των παιδιών από όλα τα προηγούμεναεργαστήρια και και τον Ρούλη πρωταγωνιστή. |

**Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις/**

* Δημιουργία ομιλούμενου avatar χαρακτήρα:

<https://l-www.voki.com/site/create>

* Δημιουργία εννοιολογικού χάρτη μέσω της εφαρμογής kidspiration <https://kidspiration.software.informer.com/%CE%9B%CE%AE%CF%88%CE%B7/>
* Φτιάχνω τη δική μου διατροφική πυραμίδα (Φωτόδεντρο)

<http://photodentro.edu.gr/lor/handle/8521/3685>

* Εκπαιδευτικά ψηφιακά σενάρια από το αποθετήριο του Αισώπου

<http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/2174/#question8389>

* Διαδραστικά παιχνίδια (Αίσωπος)

<http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3620/#question14212>

* Άσκηση εμπέδωσης (Φωτόδεντρο): *Πότε είναι η καλύτερη εποχή για ένα φρούτο;* [http://photodentro.edu.gr/lor/r/852 1/5057](http://photodentro.edu.gr/lor/r/852%201/5057)
* Εκπαιδευτικό βίντεο «παιδική παχυσαρκία.wmv» (youtube) (<https://www.youtube.com/watch?v=vca4IEE3lec>)
* Παιδικό τραγούδι το «χοντρό μπιζέλι» (μουσικοκινητική άσκηση)

(<http://www.youtube.com/watch?v=q-3ZGfjc5ZE>(youtube)

* Διατροφικές επιλογές (Αίσωπος)

<http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3619/#question14207>

* Διαδραστικό βίντεο (Αίσωπος)

<http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3621>

* Δημιουργία σταυρόλεξου

<https://crosswordlabs.com/>

* Βιβλίο :Τσακίρη - Παπαθανασίου Λητώ «Η κυρά Διατροφή πρώτη στη μαγειρική!» εκδόσεις Τζιαμπίρης-Πυραμίδα

|  |  |
| --- | --- |
|  | * Δημιουργία ψηφιακού παραμυθιού

<https://www.storyjumper.com/> |
| **Φορείς και άλλες συνεργασίες που θα εμπλουτίσουν το πρόγραμμά μας**Στα πλαίσια του προγράμματος Χρησιμοποιήθηκαν:* η πλατφόρμα moodle του ΙΕΠ, αξιοποιώντας το επιμορφωτικό υλικό των εργαστηρίων των πιλοτικών προγραμμάτων <https://elearning.iep.edu.gr/study/course/view.php?id=327>
* Η πλατφόρμα των ψηφιακών εκπαιδευτικών σεναρίων του ΙΕΠ «ΑΙΣΩΠΟΣ»

<http://aesop.iep.edu.gr/>* Το Φωτόδεντρο <http://photodentro.edu.gr/>

***ΔΙΑΧΥΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:*** 1. ***Ιστοσελίδα σχολείου***
2. ***Δίκτυο σχολείων ASPnet UNESCO (είμαστε μέλη)***

***E-twinning*** |