



Πρόταση Εργαστηρίου Δεξιοτήτων για Α και Β Δημοτικού : “Υγιεινή Διατροφή”
Παρασκευή Λαφαζάνη Εκπαιδευτικός ΠΕ 70
vivilafaz@gmail.com

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΕΥ ΖΗΝ: ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



ΕΝΝΟΙΑ ΤΩΝ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

- Εισαγωγή των εργαστηρίων δεξιοτήτων στο ωρολόγιο πρόγραμμα της Α/θμιας εκπ/σης
- Σκοπός η καλλιέργεια στους μαθητές των δεξιοτήτων του 21^{ου} αιώνα
- Των δεξιοτήτων ζωής
- Των δεξιοτήτων μηχανικής, Τεχνολογίας, Επιστήμης
- Των δεξιοτήτων του νου

Τάξεις που συμμετείχαν: Α' & Β'

- Συμμετοχή 60 παιδιών Α και Β τάξεων του δημοτικού σχολείου

Ενεργητική μάθηση

- Εφαρμόζεται το μοντέλο της ενεργητικής βιωματικής μάθησης.
- Είναι το αντίθετο ακριβώς της παθητικής μάθησης
- Δίνεται έμφαση στη συνεργασία των μαθητών και στις βιωματικές δραστηριότητες
- Οι μαθητές αναπτύσσουν τη δημιουργικότητά τους και ανακαλύπτουν μόνοι τους τη γνώση
- Αναπτύσσεται η κριτική αντίληψη των παιδιών καλλιεργείται η φαντασία τους

Διαθεματικότητα

- Γίνεται σύνδεση του προγράμματος με διάφορα γνωστικά αντικείμενα (Γλώσσα, Μουσική Θεατρική Αγωγή)
- Ευνοείται η ολιστική προσέγγιση και θεώρηση του θέματος
- Ενθαρρύνεται ο πειραματισμός, η φαντασία, η δημιουργικότητα μαθητών και εκπαιδευτικών

Τελικός στόχος του εργαστηρίου

- Τελικός στόχος του εργαστηρίου είναι η υιοθέτηση από τα παιδιά υγιεινών συνηθειών διατροφής
- Επιτυγχάνεται σταδιακά κατακτώντας επιμέρους στόχους κατά τη διάρκεια του προγράμματος

Φάση 1^η: Υγιεινή διατροφή

Διάρκεια 3 ώρες

- ❖ Στόχοι:
 - Να κατανοήσουν τα παιδιά την έννοια του όρου υγιεινή διατροφή
 - Να κατανοήσουν τη διάκριση ανάμεσα στην υγιεινή και στη μη υγιεινή διατροφή
 - Να μπορούν να ταξινομούν τις τροφές με κριτήριο το αν είναι ωφέλιμες ή όχι για την υγεία
 - Να συνειδητοποιήσουν τη σχέση ασθενειών με συγκεκριμένες διατροφικές συνήθειες
- ❖ Δραστηριότητες:
 - Αναφορά και παραδείγματα τροφών υγιεινών και μη

Φάση 1η συνέχεια

- Ζωγραφίζουν τρόφιμα σε ομάδες με κριτήριο το αν είναι υγιεινά ή όχι
- Εργαζόμενα τα παιδιά σε ομάδες ανά 4 κολλάνε σε χαρτόνια εικόνες υγιεινών τροφίμων που έκοψαν από διαφημιστικά φυλλάδια καταστημάτων
- Ομοίως σε άλλο χαρτόνι εικόνες ανθυγιεινών τροφών
- Συμπλήρωση σχετικού φύλλου εργασίας

Φύλλα Εργασίας

1. Χρωμάτισε μόνο τις υγιεινές τροφές



1. Χρωμάτισε τις τροφές που μας κάνουν καλό
2. Κύκλωσε τις τροφές που μας αρέσουν
3. Βάλε ένα x στις τροφές που μας κάνουν κακό



1^η φάση συνέχεια

- ❖ Δεξιότητες που καλλιεργούνται:
 - Μάθησης, Συνεργασία Δημιουργικότητα, Επικοινωνία
 - Παραγωγικής μάθησης μέσω τεχνών
 - Κριτικής σκέψης

Φάση 2^η Ομάδες τροφών

Διάρκεια : 3 ώρες

- Στόχοι :
- Να μπορούν να κάνουν ταξινόμηση των τροφών σε ομάδες (δημητριακά, όσπρια, γαλακτοκομικά, κλπ)
- Να γνωρίσουν τα διαφορετικά συστατικά που προσλαμβάνονται από τα τρόφιμα (βιταμίνες πρωτεΐνες, σίδηρος κλπ) και το ρόλο που έχουν στη διατήρηση της υγείας
- Να δημιουργήσουν ζωγραφίζοντας τα παιδιά σε χαρτόνια ομάδες τροφίμων, όπου κάθε χαρτόνι έχει διαφορετική ομάδα
- Να γνωρίσουν την προέλευση των διάφορων τροφών

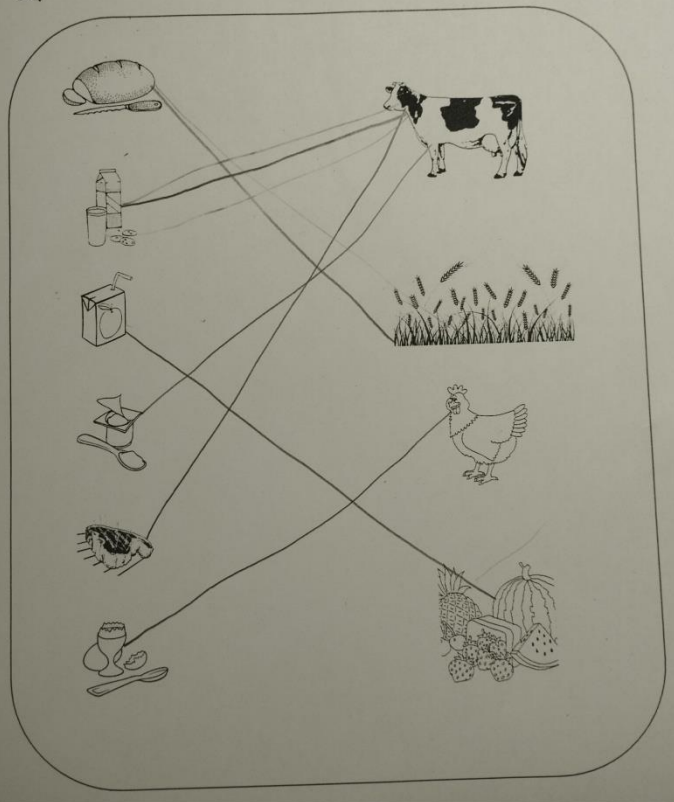
Φάση δεύτερη

- Δραστηριότητες
- Εργαζόμενα σε ομάδες τα παιδιά συμπληρώνουν την άσκηση 3 από το βιβλίο της γλώσσας σελ.76 (η άσκηση ζητά χωρισμό τροφών σε ομάδες)
- Ανάγνωση και ανάλυση του κειμένου «Κάποτε ήταν η Κολοτούμπα» από το Ανθολόγιο Α' & Β' Δημοτικού

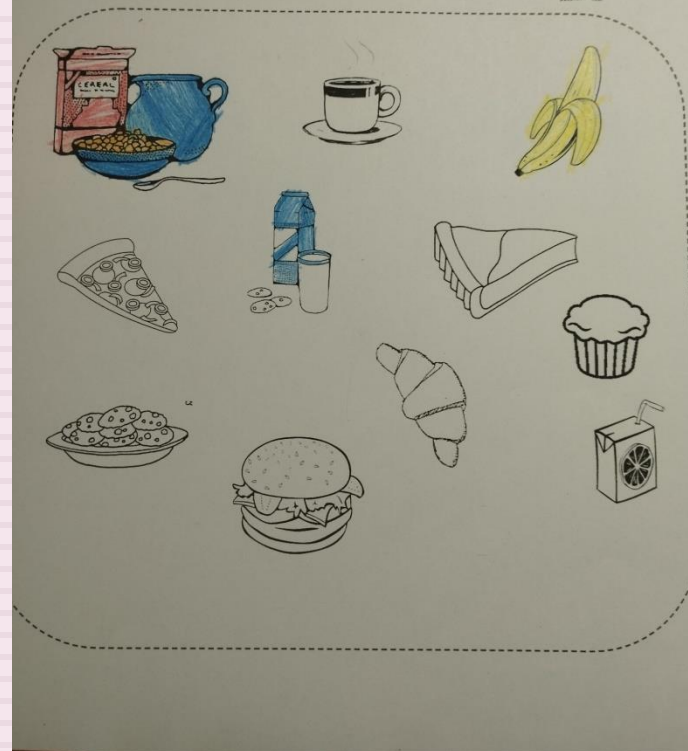
Φύλλα Εργασίας

Πρώτες ύλες

1. Από πού παίρνουμε τα τρόφιμα; Ένωσε με μια γραμμή τα τρόφιμα με την πρώτη ύλη



1. Τα παιδιά είναι απαραίτητο να τρώνε πρωινό. Φτιάξε κι εσύ το δικό σου πρωινό χρωματίζοντας τις σωστές εικόνες



Φάση 2^η συνέχεια

- ❖ Δεξιότητες που καλλιεργούνται:
 - Κοινωνικής ζωής: Αυτομέριμνα,
 - Μάθησης : Επικοινωνία, Συνεργασία, Ομαδικότητα, Κριτική σκέψη

Φάση 3^η: Διατροφοπεριπέτειες

Διάρκεια: 3 ώρες

- ❖ Στόχοι:
 - Να κατανοήσουν τις βλαπτικές επιδράσεις των επεξεργασμένων τροφών
 - Να γνωρίσουν ομάδες βιταμινών και τα οφέλη τους για την υγεία
- ❖ Δραστηριότητες
 - Συμμετοχή (εξ αποστάσεως) στο πρόγραμμα «Διατροφοπεριπέτειες» του Ινστιτούτου Prolersis (Αναφορά στις ομάδες τροφών και τα οφέλη της κάθε μιας για τον ανθρώπινο οργανισμό ή και στις αρνητικές επιδράσεις τους – συμμετοχή σε σχετικά διαδικτυακά παιχνίδια)

Φάση 3η συνέχεια

- ❖ Δεξιότητες που καλλιεργούνται
 - Δεξιότητες μάθησης: Κριτική σκέψη
 - Δεξιότητες ψηφιακής μάθησης: ψηφιακή επικοινωνία, συνεργασία, δημιουργικότητα
 - Στρατηγική σκέψη, παιχνίδια

Φάση 4^η: Μεσογειακή διατροφή

Διάρκεια : 5 ώρες

❖ Στόχος

□ Κατανόηση της έννοιας Μεσογειακή διατροφή και των ωφελειών της για την υγεία

❖ Δραστηριότητες

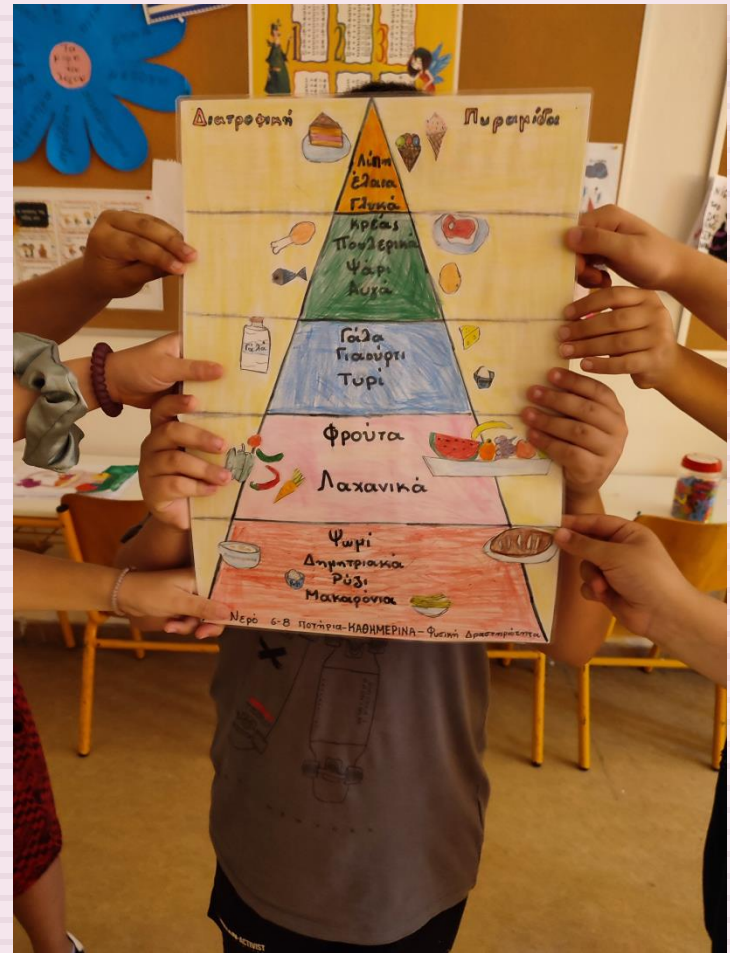
□ Κατασκευή με τη χρήση πλαστελίνης φρούτων και λαχανικών

□ Ομαδική κατασκευή-κολλάζ της πυραμίδας της Μεσογειακής διατροφής

Κατασκευές με πλαστελίνη



Ομαδικές κατασκευές πυραμίδων διατροφής



Φάση 4^η συνέχεια

- ❖ Δεξιότητες που καλλιεργούνται
 - Μάθησης, Συνεργασία Δημιουργικότητα, Επικοινωνία
 - Παραγωγικής μάθησης μέσω τεχνών
 - Στρατηγικής σκέψης, Παιχνίδια, Κατασκευές

Φάση 5^η Αλμυρόγλυκα

Διάρκεια: 4 ώρες

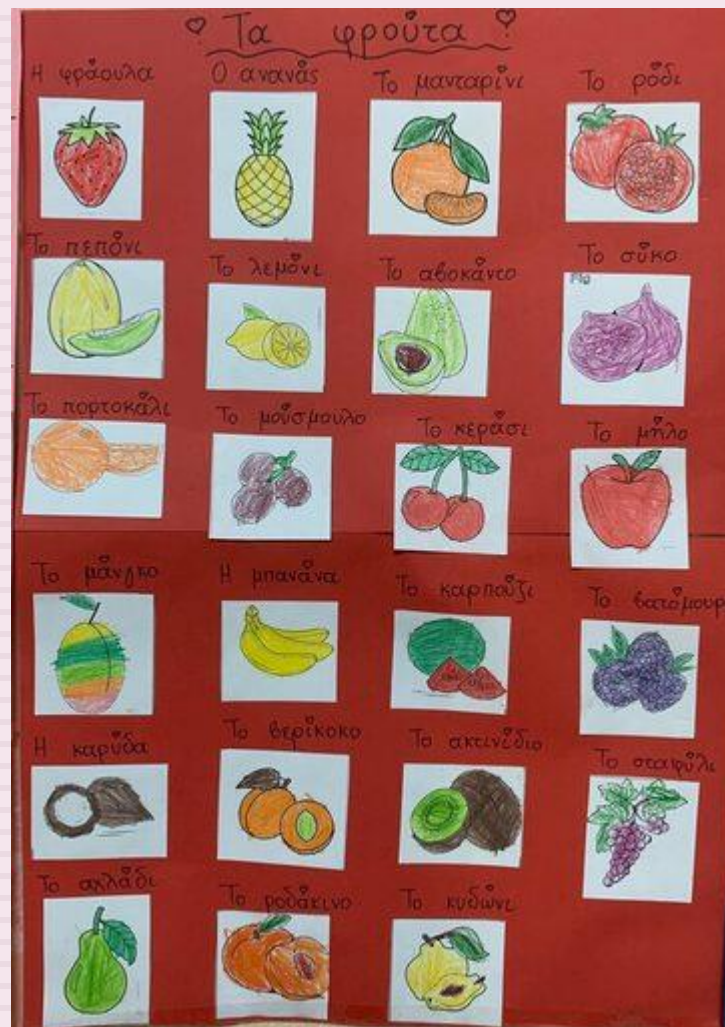
❖ Στόχοι

- Κατανόηση της διάκρισης του «νόστιμου» από το «υγιεινό»
- Κατανόηση της έννοιας της παχυσαρκίας
- Ενημέρωση και ανάλυση της σχέσης της παχυσαρκίας με βλαπτικές συνέπειες για την υγεία.
- Κατανόηση της σχέσης κατανάλωσης λαχανικών και φρούτων με γερό ανοσοποιητικό

Φάση 5^η συνέχεια

- ❖ Δραστηριότητες
 - Ακρόαση του παραμυθιού « Ο μάγιστρας των υγιεινών φαγητών και γλυκών»
 - Δραματοποίηση του παραμυθιού
 - Παντομίμα
 - Τα παιδιά φτιάχνουν τον «χάρτη υγιεινών τροφίμων»
 - Βρίσκουν στο διαδίκτυο εικόνες ανθυγιεινών τροφών

Φτιάχνουμε χάρτη υγιεινών τροφίμων



Φάση 5^η συνέχεια

- ❖ Δεξιότητες που καλλιεργούνται
 - Κοινωνικής ζωής: Αυτομέριμνα, Ενσυναίσθηση
 - Μάθησης : Επικοινωνία, Συνεργασία, Ομαδικότητα, Κριτική σκέψη
 - Ψηφιακής μάθησης

Φάση 6^η : Δεν ξεκινώ χωρίς πρωινό

Διάρκεια 4 ώρες

- ❖ Στόχοι
 - Να κατανοήσουν τη σημασία του πρωινού στη διατροφή μας
 - Τη σημασία του υγιεινού πρωινού και δεκατιανού
 - Να διαπιστώσουν τα διαφορετικά γούστα και προτιμήσεις που έχουν και να παρακινηθούν να δοκιμάσουν και άλλα φρούτα εκτός αυτών που προτιμούν
- ❖ Δραστηριότητες
 - Ζωγραφίζουν τα παιδιά τα αγαπημένα τους φρούτα και λαχανικά το καθένα και εξηγεί γιατί του αρέσει το συγκεκριμένο φρούτο και λαχανικό
 - Φέρνουν τα αγαπημένα τους φρούτα και τα τρώνε όλοι μαζί στην τάξη σαν δεκατιανό λίγο πριν το πρώτο διάλειμμα
 - Προσφέρουν στους συμμαθητές τους να δοκιμάσουν κομμάτι από το φρούτο τους.

Το φρούτο που αγαπώ το τρώω και στο σχολείο



Φάση 6^η συνέχεια

- Δεξιότητες που καλλιεργούνται
- Ενσυναίσθηση, πρωτοβουλία αυτομέριμνα
- Δεξιότητες παραγωγικής μάθησης μέσω τεχνών

Φάση 7^η : Φτιάχνοντας ιστορίες

Διάρκεια: 4 ώρες

❖ Στόχοι

- Η απόκτηση υγιεινών συνηθειών διατροφής τόσο στο σχολείο όσο και στο σπίτι

❖ Δραστηριότητες

- Καθορισμός δύο ημερών από τα παιδιά κατά τις οποίες τρώνε μόνο υγιεινές τροφές και στο σχολείο και στο σπίτι
- Δημιουργία ομαδικά μικρών εικονογραφημένων ιστοριών από τα παιδιά με θέμα την υγιεινή διατροφή

Φάση 7^η Συνέχεια

- ❖ Δεξιότητες που καλλιεργούνται
- ❖ Κοινωνικής ζωής, ενσυναίσθηση
- ❖ Πρωτοβουλία,
Αποτελεσματικότητα, αυτομέριμνα
- ❖ Δεξιότητες του νου

Βιβλιογραφία

Εργαστήρια δεξιοτήτων 21+ , Ι.Ε.Π, 2021
ανακτήθηκε από το διαδίκτυο:

<http://www.iep.edu.gr/el/psifiako-apothetirio/skill-labs>

Johnson, J. (1975) *Learning, Together and Alone and Alone: Cooperation, Competition and Individualization Education, Vol.121 no2, 235-246*

Piaget, J. (2021) *Η γλώσσα και η σκέψη του παιδιού*, Αθήνα, Εκδόσεις Καστανιώτη