

8ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΤΑΞΗ Δ' (Δ'1-Δ'2)
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ
ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ: 2023-2024
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ-ΕΥ ΖΗΝ
ΥΠΟΘΕΜΑΤΙΚΗ: ΥΓΕΙΑ, ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΑΥΤΟΜΕΡΙΜΝΑ
ΤΙΤΛΟΣ: «Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ»



- Οι μαθητές της Δ' τάξης στον 1ο θεματικό άξονα **Ζω Καλύτερα - Ευ Ζην** συμμετείχαν σε δραστηριότητες, που είχαν ως στόχο την ανάπτυξη **δεξιοτήτων μάθησης** (Κριτική σκέψη, Επικοινωνία, Συνεργασία, Δημιουργικότητα), **κοινωνικής ζωής** ((Αυτομέριμνα, Κοινωνικές δεξιότητες, Ενσυναίσθηση και ευαισθησία, Ανθεκτικότητα, Υπευθυνότητα), **νου** (Οργανωσιακή σκέψη, Επίλυση προβλημάτων, Πλάγια σκέψη).

Πραγματοποίησαν 7 Εργαστήρια Δραστηριοτήτων:

1. «Ας γνωριστούμε καλύτερα. Χωρισμός σε ομάδες»
2. «Λίστες με φρούτα- λαχανικά.»
3. «Συνταγές Μεσογειακής Διατροφής»
4. «Το δικαστήριο των τροφών»
5. «Δημιουργία παραμυθιού»
6. «Ομιλία από ειδικούς για την υγιεινή διατροφή»
7. «Αποτίμηση - αξιολόγηση του προγράμματος»



- Βασικός σκοπός του προγράμματος είναι η εκπαίδευση των μαθητών/-τρών σχετικά με την υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή μέσα από μια σειρά εργαστηρίων βιωματικής και ανακαλυπτικής μάθησης.
- Συγκεκριμένα, το πρόγραμμα αποσκοπεί στη διερεύνηση των διατροφικών προϊόντων που καταναλώνουμε (εποχιακά φρούτα και λαχανικά, τυποποιημένα και οικολογικά προϊόντα κλπ.), της διατροφικής τους αξίας, τον αντίκτυπο που έχει η κατανάλωση συγκεκριμένων προϊόντων στο περιβάλλον, καθώς και συμβουλές για να βελτιώσουν οι μαθητές/-τριες τις καθημερινές διατροφικές τους συνήθειες.



Ενδεικτικές δραστηριότητες που πραγματοποίησαν οι μαθητές/-τριες:

- Η έννοια της Διατροφής και η σημασία της, μέσα από διερευνητικές ερωτήσεις, παρατήρηση σχετικών εικόνων, περιγραφή, ελεύθερη έκφραση.
- Συμμετοχή των παιδιών σε ομαδικές συζητήσεις αλλά και ομαδικές δράσεις, όρια κανόνες ομάδας, καλλιέργεια δεξιοτήτων προφορικού λόγου, βελτιώνοντας και εμπλουτίζοντας το λόγο σε σχέση με τα διάφορα είδη τροφών αλλά και θέματα διατροφής και υγείας.
- Κατηγορίες τροφών. Οι μαθητές/-τριες παρατήρησαν, αναγνώρισαν, ονομάτισαν, ταξινόμησαν, αντιστοίχησαν τις ομάδες τροφίμων (φρούτα, λαχανικά, δημητριακά όσπρια, γαλακτοκομικά, κρέας).
- Κατάταξη τροφών σε υγιεινές και μη υγιεινές τροφές (φυτικές, ζωικές και επεξεργασμένες).
- Η <<Μεσογειακή Πυραμίδα>>, αναγνωρίζοντας την αξία του μέτρου και την ποικιλία στη διατροφή.
- Διατροφικές συνήθειες των μαθητών/-τριών.
- Δημιουργία διατροφικού Παραμυθιού (ομαδική εργασία).
- Αινίγματα, παροιμίες και τραγούδια για τη διατροφή.
- Φύλλα εργασίας, ζωγραφική, σταυρόλεξα, κουίζ.
- Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης του προγράμματος.
- Συγκέντρωση υλικού από διάφορες πηγές (βιβλία, διαδικτυακές πηγές).
- Διδακτική επίσκεψη στο ΙΕΚ ΓΙΑΤΣΟΣ, όπου οι μαθητές/-τριες ενημερώθηκαν από τους ειδικούς σχετικά με την αναγκαιότητα και τις έννοιες της σωστής διατροφής, της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών και τη συνεισφορά τους στην υγεία, την ευεξία καθώς και τη σωματική και πνευματική ανάπτυξη.
- Όλα τα παιδιά είχαν την ευκαιρία να μοιραστούν τις σκέψεις τους, να εκφράσουν απορίες και να ανταλλάξουν απόψεις για την υγιεινή διατροφή και τη βελτίωση της καθημερινής τους απόδοσης. Την ενημέρωση και το διάλογο με τα παιδιά ακολούθησε παρασκευή γλυκίσματος.

Υπεύθυνοι εκπαιδευτικοί: Μπίτου Ελευθερία - Ανδρώνη Αναστασία - Τσουμάνη Αρετή

