

Εργαστήρια Δεξιοτήτων
Ζω Καλύτερα - Ευ Ζην – Υγεία: Διατροφή – Αυτομέριμνα
Τάξη Α1

«Όταν τη διατροφή μου φροντίζω, σώμα γερό και δυνατό χτίζω!»

Οι μαθητές του Α1 κατά το σχολικό έτος 2023 - 2024 στον άξονα Ζω Καλύτερα - Ευ Ζην - Υγεία: Διατροφή - Αυτομέριμνα των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων ασχολήθηκαν με το θέμα «Όταν τη διατροφή μου φροντίζω, σώμα γερό και δυνατό χτίζω!».

- Αρχικά χωρίστηκαν σε ομάδες, επέλεξαν τα ονόματα για τις ομάδες τους, όρισαν τους κανόνες της καλής συνεργασίας και υπέγραψαν σχετικό συμβόλαιο.
- Έπαιξαν παιχνίδι παντομίμας με τίτλο «Βρες τι τρώω», σχεδίασαν τα αγαπημένα τους φαγητά, ανέφεραν τις εμπειρίες τους σχετικά με τις διατροφικές τους συνήθειες και συζήτησαν για την προέλευση των τροφών.
- Αφού άκουσαν παραμύθια όπως «**Ο ωραίος Δαρείος**» (Σοφία Ζαραμπούκα, Εκδόσεις Πατάκη), «**Μια φορά ήταν ... η Κολοτούμπα που έτρωγε ό,τι έβρισκε στο πάτωμα**» (Σοφία Μαντούβαλου, Εκδόσεις Πατάκη), «**Η κυρά Διατροφή πρώτη στη μαγειρική**» (Λητώ Τσακίρη - Παπαθανασίου, Εκδόσεις Τζιαμπίρης Πυραμίδα), κατέταξαν τις τροφές σε υγιεινές και βλαβερές, γνώρισαν τις ομάδες τροφών, έφτιαξαν με την τεχνική του κολάζ τις ομαδικές εργασίες «**Το Φανάρι της Διατροφής**», «**Πυραμιδοτροφούλα**» και συμπλήρωσαν σχετικά φύλλα εργασίας
- Με αφορμή την παρουσίαση των βιβλίων «**Οι θησαυροτροφές**» (Λένα Τερκεσίδου, Εκδόσεις Άγκυρα), «**Τρέφομαι σωστά;**» (Εύα Καραπαντίνου, Εκδόσεις Άγκυρα) και «**Το φαγητό δεν είναι μόνο για να χορταίνουμε**» (Ελένη Χαράτση – Γιωτάκη, Εκδόσεις Μεταίχμιο) τα παιδιά αναγνώρισαν τη θρεπτική αξία των τροφών, τη σημασία τους στη καθημερινή διατροφή και συνειδητοποίησαν τους κινδύνους που απειλούν την υγεία όπως και την αναγκαιότητα αποφυγής ανθυγιεινών συνηθειών.
- Έπαιξαν το εκπαιδευτικό παιχνίδι εμπέδωσης «**Από πού προέρχονται τα τρόφιμα**» και παρακολούθησαν τα εκπαιδευτικά βίντεο: «**Η πυραμίδα των τροφών**» και «**Τα δώρα της φύσης**» (<https://youtu.be/BoOPz-4Sou8?t=5>), (<https://youtu.be/e7kbzKAyWK8?t=444>)
- Άκουσαν τα τραγούδια: «**Η κυρά Διατροφή**» και «**Φρούτα και λαχανικά**» (<https://youtu.be/D2RNrkxc4OI?t=13>), (<https://youtu.be/N6kzZZrpTyE?t=23>)
- Ζωγράφισαν αινίγματα για φρούτα και λαχανικά και έφτιαξαν ομαδικά με την τεχνική του κολάζ αφίσσα με φρούτα και λαχανικά του τύπου μας.
- Έφτιαξαν για το ταμπλό της τάξης ομαδικά κολάζ με τίτλους «**Φρουτοφατσούλες**» και «**Χρυσοί κανόνες της υγιεινής διατροφής**».
- Η επίσκεψη του σχολικού νοσηλευτή στην τάξη με συμβουλευτική δράση σχετική με την αξία της σωστής διατροφής και τη σύνταξη ισορροπημένων υγιεινών γευμάτων αποτέλεσε την αφορμή για την οργάνωση ομαδικού δεκατιανού με υγιεινά τρόφιμα ως επαλήθευση της κατάκτησης των προηγούμενων δεξιοτήτων.
- Τέλος τα παιδιά συζήτησαν για όσα γνώρισαν στις δράσεις που πραγματοποιήθηκαν, αναφέρθηκαν σε όσα τους άρεσαν περισσότερο, συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης και παρέλαβαν βραβείο συμμετοχής για την αποτελεσματική προσπάθεια που κατέβαλαν σε όλη τη διάρκεια του προγράμματος.

Υπεύθυνη εκπαιδευτικός: Θεοδώρα Σπύρου

