

8ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

ΤΑΞΗ Δ' (Δ1-Δ2)

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ: 2025-2026

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ-ΕΥ ΖΗΝ

ΥΠΟΘΕΜΑΤΙΚΗ: ΥΓΕΙΑ, ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΑΥΤΟΜΕΡΙΜΝΑ

ΤΙΤΛΟΣ: «ΠΡΟΣΕΧΩ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ»

Οι μαθητές της Δ' τάξης με την καθοδήγηση των εκπαιδευτικών συμμετείχαν ενεργά στον 1ο θεματικό άξονα των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων «Ζω Καλύτερα – Ευ Ζην» με τίτλο «Προσέχω το σώμα μου». Μέσα από βιωματικές δραστηριότητες, τα παιδιά είχαν την ευκαιρία να καλλιεργήσουν πολύτιμες δεξιότητες που θα τα συνοδεύουν στην καθημερινότητά τους. Συγκεκριμένα αναπτύχθηκαν:

- **Δεξιότητες Μάθησης:** Ενίσχυση της κριτικής σκέψης, της επικοινωνίας, της συνεργασίας και της δημιουργικότητας.
- **Κοινωνικές Δεξιότητες:** Ανάπτυξη της αυτομέριμνας, της ενσυναίσθησης, της ανθεκτικότητας και της υπευθυνότητας.
- **Δεξιότητες του Νου:** Εξάσκηση στην οργανωσιακή και πλάγια σκέψη, καθώς και στην αποτελεσματική επίλυση προβλημάτων.

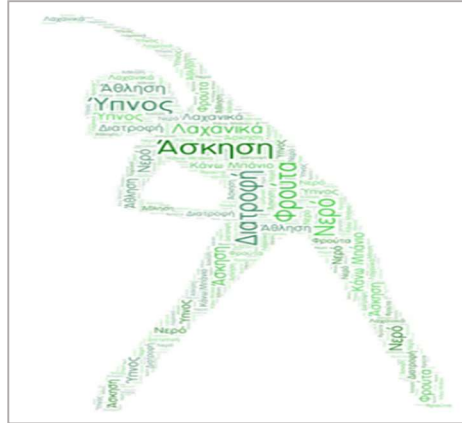
Πραγματοποιήθηκαν 7 Εργαστήρια Δραστηριοτήτων με τους εξής τίτλους:

1. «Ας γνωριστούμε καλύτερα - Χωρισμός σε ομάδες».
2. «Υγιεινές και ανθυγιεινές διατροφές».
3. «Μεσογειακή Διατροφή».
4. «Γίνομαι σεφ και προτείνω υγιεινά γεύματα και σνακ».
5. «Υγιεινή του σώματος».
6. «Η σημασία της σωστής διατροφής και άσκησης για την υγεία του σώματος».
7. «Αποτίμηση – αξιολόγηση του προγράμματος».

Κεντρικός στόχος του προγράμματος ήταν να εξοικειωθούν οι μαθητές και οι μαθήτριες με τις αρχές της υγιεινής διατροφής και τη σημασία της σωματικής άσκησης. Μέσα από μια σειρά βιωματικών εργαστηρίων ανακαλυπτικής μάθησης, τα παιδιά κατανοούν πώς η ισορροπημένη διαίτα και η κίνηση αποτελούν τα θεμέλια για ένα γερό σώμα και έναν υγιή οργανισμό.

Ενδεικτικές δραστηριότητες που πραγματοποίησαν οι μαθητές και οι μαθήτριες:

- Ψηφιακή Ιδεοθύελλα: Αξιοποιώντας σύγχρονα ψηφιακά εργαλεία, τα παιδιά εξέφρασαν ελεύθερα τις απόψεις τους σχετικά με την έννοια του υγιούς σώματος, δημιουργώντας έναν "χάρτη ιδεών" που αποτέλεσε τη βάση των επόμενων εργαστηρίων.



- Δημιουργία ομάδων και συμβόλαιο τάξης. Καθορισμός κοινών κανόνων και ορίων για την αποτελεσματική και δίκαιη συνεργασία των μαθητών.
- Συμμετοχή σε ομαδικές συζητήσεις και δράσεις, καλλιέργεια δεξιοτήτων προφορικού και γραπτού λόγου, εμπλουτισμός λεξιλογίου σε θέματα διατροφής και υγείας.
- Διερεύνηση και ανακάλυψη. Προσέγγιση της έννοιας της διατροφής μέσα από διαδραστικές ερωτήσεις, ανάλυση εικόνων και ελεύθερο διάλογο, ενθαρρύνοντας τους μαθητές να εκφράσουν τις σκέψεις και τις ιδέες τους. Οι μαθητές αναγνωρίζουν, αναφέρουν και καταγράφουν υγιεινά και ανθυγιεινά τρόφιμα.
- Γνωριμία με την Πυραμίδα της Διατροφής: Οι μαθητές μελέτησαν την τροφική πυραμίδα, ανακαλύπτοντας τις ομάδες τροφίμων και τη συχνότητα με την οποία πρέπει να καταναλώνονται. Η δραστηριότητα αυτή βοήθησε τα παιδιά να κατανοήσουν τη δομή ενός ισορροπημένου διαιτολογίου και να αναγνωρίζουν ποιες τροφές προσφέρουν την απαραίτητη ενέργεια και θωράκιση στον οργανισμό τους.



