

Σχολική Μονάδα: Δημ.Σχολ.Μαυροθάλασσας
Σχολικό Έτος: 2013-2014

Τίτλος Σχολικής Δράσης: «*EAT WELL, STAY ACTIVE,
BE HEALTHY*»

Συμμετέχοντες: Κατσιά Αφροδίτη (Π.Ε 06)
Μαϊδάνογλου Απόστολος (Π.Ε 11)

Τεχνική υποστήριξη: Μπάρμπα Πηγή (Π.Ε 71)

Δίγλωσσο πρόγραμμα υγιεινής
διατροφής

Bilingual project on healthy eating:

Εμπλεκόμενοι εκπαιδευτικοί/

Participating teachers:

Κατσιά Αφροδίτη (Π.Ε 06)

Μαϊδάνογλου Απόστολος (Π.Ε 11)

Τεχνική υποστήριξη: Μπάρμπα Πηγή
(Π.Ε 71)

Εμπλεκόμενοι
μαθητές/Participating students:

Μαθητές της Γ1 τάξης του
Δημ.Σχολ.Μαυροθάλασσας

Third grade pupils of
Mavrothalassa Primary School

Χρονική Διάρκεια
προγράμματος/Project duration:

5 εβδομάδες (Μάιος-Ιούνιος 2014)
5 weeks (Mai-June 2014)

Στόχοι προγράμματος/Project aims:

Project aims (ELT perspective)

1. Acquaint pupils with vocabulary relevant to food/eating
2. Revise/recycle vocabulary relevant to food/eating
3. Acquaint pupils with presentation of their opinions and supporting their opinions

Στόχοι προγράμματος (από την πλευρά της Φυσικής Αγωγής):

1. Κατανόηση της αξίας της διαβίου άσκησης
2. Βιωματικές δράσεις που έχουν σχέση με τη Φυσική Αγωγή και την υγιεινή διατροφή

Κοινοί στόχοι προγράμματος/

Joint aims of the project:

1. Γνωριμία των μαθητών με βασικούς κανόνες υγιεινής διατροφής
2. Παγίωση συνηθειών που προάγουν τη σωστή διατροφή, τη φυσική άσκηση και την ευεξία

Τρόπος εφαρμογής
προγράμματος/ Implementing the
project:

Οι εμπλεκόμενοι εκπαιδευτικοί εφαρμόζουν παράλληλες δράσεις στη διάρκεια της εβδομάδας και στο τέλος της εβδομάδας οργανώνουν μια κοινή, δίγλωσση δράση.

Οι δράσεις του προγράμματος αναλυτικά:

Πρώτη εβδομάδα:

- Ανάγνωση του βιβλίου «το φαγητό δεν είναι μόνο για να χορταίνουμε» της Ελένης Χαράτση-Γιωτάκη.

Εισαγωγή βασικών εννοιών υγιεινής διατροφής.

Τα παιδιά χρωματίζουν την πυραμίδα της διατροφής και ακολουθεί συζήτηση για τις ωφέλιμες/ λιγότερο ωφέλιμες διατροφικές μονάδες.

- Στην Αγγλική γλώσσα:

Εισαγωγή βασικού λεξιλογίου για τη διατροφή

- ✓ food groups- διατροφικές ομάδες (vegetables, fruits, dairy products, legumi, etc)

- ✓ Relevant terms-Σχετικοί όροι

junk food

fast food → vs healthy food

Οι δράσεις του προγράμματος αναλυτικά:

Δεύτερη εβδομάδα:

- Τα παιδιά παίζουν παιχνίδι δράσης βασισμένο στο silly pizza song με χορευτικές κινήσεις

- Στην Αγγλική:

Silly pizza song

Τα παιδιά μαθαίνουν το τραγούδι με τα ετερόκλητα συστατικά για να φτιαχτεί μια πίτσα.



Στη συνέχεια αλλάζουν τα συστατικά της πίτσας με άλλα, υγιεινά συστατικά μετατρέποντας το τραγούδι σε healthy pizza song με τα αντίστοιχα υλικά (broccoli, tomatoes, potatoes, lettuce, ect)

Οι δράσεις του προγράμματος αναλυτικά:

Τρίτη εβδομάδα:

- Μιλάμε για τα οφέλη της υγιεινής διατροφής και τα δεινά της ανθυγιεινής διατροφής.
- Σχεδιάζουμε δυο μεγάλες φιγούρες χρησιμοποιώντας χαρτί μέτρου και σαν πατρόν τα σώματα των παιδιών.

Η μια φιγούρα ονομάζεται healthy me (=εγώ, ο υγιείς) και τα παιδιά κολλούν επάνω της ζωγραφιές ή εικόνες από περιοδικά και εφημερίδες τροφίμων που μας βοηθούν να είμαστε υγιείς. Η άλλη ονομάζεται unhealthy me (=εγώ, ο μη υγιείς) όπου τα παιδιά αντίστοιχα κολλούσαν επάνω της ζωγραφιές ή εικόνες που μας εμποδίζουν να είμαστε υγιείς.

Με τα παιδιά συζητάμε για υγιεινές συνθήκες που πρέπει να υιοθετήσουμε αν θέλουμε να μείνουμε υγιείς.

Οι δράσεις του προγράμματος αναλυτικά:

Τέταρτη εβδομάδα:

Συζητάμε για γενικές αρχές διατροφής (π.χ., πάντα τρώμε πρωινό, προτιμάμε ελαφρύ βραδινό κλπ).

Συζητάμε για τα είδη κολατσιού που είναι υγιεινά.

Φέρνουμε στα παιδιά δείγματα υγιεινών (μήλο με κανέλα, γιαούρτι με φράουλες κ.ά) / ανθυγιεινών κολατσιών (κρουασάν, πατατάκια κ.ά) και συζητάμε γιατί το καθένα είναι κατάλληλο ακατάλληλο.

Τα παιδιά φτιάχνουν ένα παραδοσιακό αγγλικό snack, σάντουιτς με αγγούρι (cucumber sandwiches).

Οι δράσεις του προγράμματος αναλυτικά:

Πέμπτη εβδομάδα:

Τα παιδιά φτιάχνουν poster με τον τίτλο του προγράμματος «eat well, stay active, be healthy» που περιλαμβάνει τους κανόνες υγιεινής διατροφής και άσκησης στα αγγλικά.

Οργάνωση παιχνιδιών με διατροφικό πνεύμα:

1. κυνηγητό με φρούτα και λαχανικά (δίγλωσσο)
2. σκυταλοδρομία με φρούτα
3. το παιχνίδι με τις βιταμίνες και τις ιώσεις.

Unhealthy
me



Croissant



stuzh...
Edivko...
Istrop...





























**Ευχαριστούμε για την προσοχή
σας,**

καλό καλοκαίρι