




# Πρόγραμμα Καλλιέργειας Δεξιοτήτων







<b>Θεματική</b>	<b>Ζω καλύτερα-Ευ ζην</b>	<b>Υποθεματική</b>	<b>Υγεία: Διατροφή</b>
<b>ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ</b>		<b>Α΄ Τάξη</b>	
<b>Τίτλος</b>		<b>Ταξίδι στον κόσμο της υγιεινής διατροφής.</b>	

<b>Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δεξιότητες 21ου αιώνα (4cs) Δημιουργικότητα, Επικοινωνία, Κριτική σκέψη, Συνεργασία.</li> <li>• Δεξιότητες Ζωής, Αυτομέριμνα, Κοινωνικές δεξιότητες, Ενσυναίσθηση και Ευαισθησία.</li> <li>• Δεξιότητες της τεχνολογίας, της μηχανικής και της επιστήμης Πληροφορικός γραμματισμός, Ψηφιακός γραμματισμός.</li> <li>• Δεξιότητες του νου, Οργανωσιακή σκέψη, Μελέτη περιπτώσεων και Επίλυση προβλημάτων, Κατασκευές, παιχνίδια, εφαρμογές.</li> </ul>
---	--

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα	Εργαστήριο	Δραστηριότητες
Οι μαθητές να αναπτύξουν αυτοπειθαρχία, υπευθυνότητα, και ομαδικότητα. Να αναπτύξουν δεξιότητες συνεργασίας, αλληλοβοήθειας και επικοινωνίας.	Ας γνωριστούμε - ποιοι είμαστε; 	Θα οργανωθούν δραστηριότητες για να αποκτήσουν μεταξύ τους οικειότητα, εμπιστοσύνη και σεβασμό. Θα δημιουργηθεί κλίμα που ευνοεί τη δημιουργικότητα και τη μάθηση. (ομάδες, ρόλοι, παιχνίδι κτλ)
Να κατανοήσουν την προέλευση των τροφών, την αξία τους και τις επιδράσεις τους στην υγεία. Να ευαισθητοποιηθούν σε ζητήματα διατροφής όπως η μεσογειακή.	Από πού προέρχεται το αγαπημένο μου φαγητό; (Προέλευση των τροφών) 	Δραστηριότητες σχετικές με ζωγραφική (αγαπημένο φαγητό), συζήτηση για τις τροφές και για την προέλευσή τους. Αναζήτηση στο διαδίκτυο για την προέλευση των τροφών.
Να κατατάσσουν τα τρόφιμα στις διάφορες ομάδες τροφίμων. Γνωριμία με την υγιεινή διατροφή και την πυραμίδα ισορροπημένης διατροφής. Να αναφέρουν τα κυριότερα χαρακτηριστικά της ισορροπημένης διατροφής. Να κατατάσσουν τις τροφές σε ανθυγιεινές και μη,	Διατροφική πυραμίδα -ομάδες τροφίμων 	Εκτύπωση και διαμοιρασμός παιδικής πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής <a href="https://images.app.goo.gl/JeX58AVAsBgCAU9u9">https://images.app.goo.gl/JeX58AVAsBgCAU9u9</a> Συζήτηση και ανακεφαλαίωση των όσων ειπώθηκαν στο προηγούμενο εργαστήριο περί διατροφικών συνηθειών κλπ. Άσκηση εμπέδωσης: φτιάχνω τη δική μου διατροφική πυραμίδα <a href="http://photodentro.edu.gr/lor/handle/8521/3685">http://photodentro.edu.gr/lor/handle/8521/3685</a>



να αναγνωρίζουν τη θρεπτική αξία των τροφών και τη σημασία τους στη διατροφή		
Να ευαισθητοποιηθούν σχετικά με την κατανάλωση τοπικών και εποχιακών προϊόντων. Γνωριμία με τα φρούτα που παράγονται στην Ελλάδα κάθε εποχή.	Εποχιακά φρούτα- λαχανικά 	Χωρισμός σε ομάδες, αναζήτηση στο διαδίκτυο για το σχετικό θέμα, παρουσίαση βίντεο για τα φρούτα της κάθε εποχής.
Να κατανοήσουν τη σημαντικότητα της διατροφής στη συνολική τους υγεία. Να επιλέγουν τρόφιμα με υψηλή διατροφική αξία. Να συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας.	Υγιεινή διατροφή 	Ανάγνωση βιβλίων, συζήτηση για τη σημασία της διατροφής.
Να αναγνωρίζουν μια σωστή διατροφή. Να δημιουργήσουν ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα υγιεινής διατροφής.	Συζητώ για τη δική μου διατροφή 	Οι ομάδες φτιάχνουν τις δικές τους συνταγές σωστής και ισορροπημένης διατροφής.
Να μπορούν να αναγνωρίζουν και να διαχωρίζουν τη σωστή υγιεινή διατροφή από τη βλαβερή.	Αξιολόγηση 	Ερωτηματολόγιο, αναστοχασμός για να διαπιστωθεί ο βαθμός κατάκτησης των στόχων.

#### Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις /Βιβλιογραφία

Η Μεσογειακή διατροφή:

[https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%B5%CF%83%CE%BF%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%AE\\_%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%B5%CF%83%CE%BF%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%AE_%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE)

Τρώω υγιεινά και γυμνάζομαι: [http://www.ellinikogala.gr/schools/wp-content/uploads/2018/09/diatrofi\\_kai\\_askisi\\_goneis.pdf](http://www.ellinikogala.gr/schools/wp-content/uploads/2018/09/diatrofi_kai_askisi_goneis.pdf)

Η πυραμίδα των τροφών: [https://www.youtube.com/watch?v=BoOPz-4Sou8&ab\\_channel=StelinaLina](https://www.youtube.com/watch?v=BoOPz-4Sou8&ab_channel=StelinaLina)

Υγιεινή Διατροφή:

[https://www.youtube.com/watch?v=PRX9MTb2X54&ab\\_channel=HeavenMusicKids](https://www.youtube.com/watch?v=PRX9MTb2X54&ab_channel=HeavenMusicKids)

Το καρότο και η αγκινάρα:

[https://www.youtube.com/watch?v=H2UTH75FbWo&list=PL7Nkr3amllCRmCUJsJInud1o0OAE2sDe4k&ab\\_channel=evfilo](https://www.youtube.com/watch?v=H2UTH75FbWo&list=PL7Nkr3amllCRmCUJsJInud1o0OAE2sDe4k&ab_channel=evfilo)



