

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

*Πρόγραμμα Καλλιέργειας Δεξιοτήτων
Πράξη: «Επιμόρφωση των εκπαιδευτικών στις δεξιότητες
μέσω εργαστηρίων» (MIS 5092064)*



ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ «ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ 2014-2020» που συγχρηματοδοτείται από την Ελλάδα και
την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο)



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης





ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ – ΕΥ ΖΗΝ

1. Υποθεματική

ΥΓΕΙΑ: Διατροφή και Άσκηση

Οι ντετέκτιβ ανακαλύπτουν το μυστικό για σώμα γερό και
μυαλό δυνατό



Τσιγγίδου Σουλτάνα



Φιλοσοφία –Σκοπιμότητα προγράμματος

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια αύξηση των παχύσαρκων και υπέρβαρων ατόμων σε παγκόσμιο επίπεδο. Σύμφωνα με την Παγκόσμια Ομοσπονδία Παχυσαρκίας (2019), ο αριθμός των παχύσαρκων παιδιών παγκοσμίως προβλέπεται ότι θα ξεπεράσει τα 250 εκατομμύρια μέχρι το 2030, από τα 150 εκατομμύρια που είναι σήμερα. Τα νούμερα αυτά είναι άκρως ανησυχητικά για το επίπεδο υγείας των μελλοντικών ενεργών πολιτών. Ειδικότερα στον ελλαδικό χώρο, με βάση πρόσφατα δεδομένα, 1 στα 4 παιδιά σχολικής ηλικίας κατηγοριοποιείται ως παχύσαρκο ή υπέρβαρο. Ο τρόπος με τον οποίο μεγαλώνουν τα παιδιά διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο τόσο στην υγεία τους ως ενήλικες, όσο και στην ποιότητα ζωής τους. Ενώ η έλλειψη θρεπτικών συστατικών μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη ανάπτυξη, η υπερβολική πρόσληψη θερμίδων και λιπαρών οδηγεί με μαθηματική ακρίβεια στην υπέρμετρη αύξηση βάρους και στην εμφάνιση χρόνιων προβλημάτων υγείας (υψηλή χοληστερόλη, υψηλή αρτηριακή πίεση, σάκχαρο) από πολύ μικρές ηλικίες.

Δεδομένου λοιπόν ότι το πρόβλημα της παχυσαρκίας εντοπίζεται από την παιδική ηλικία, γίνεται εύκολα αντιληπτή η ανάγκη υλοποίησης εκπαιδευτικών προγραμμάτων, προκειμένου να τροποποιηθούν προς το καλύτερο οι στάσεις και οι αντιλήψεις των παιδιών αυτής της ηλικίας και να υιοθετηθούν αλλαγές στον τρόπο ζωής (διατροφή, φυσική δραστηριότητα κτλ) επωφελείς για την υγεία τους.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Οι ντετέκτιβ ανακαλύπτουν το μυστικό για σώμα γερό και μυαλό δυνατό» αποτελεί μία εισαγωγή των μαθητών/τριών στις σωστές διατροφικές συνήθειες και στη σημασία της άσκησης για την υγεία τους, υπό το πρίσμα των δεξιοτήτων μάθησης “4C” (επικοινωνία, συνεργασία, κριτική σκέψη δημιουργικότητα).

Πληροφορίες υλοποίησης: προαπαιτούμενες γνώσεις, προετοιμασία υλικού

Το πρόγραμμα χαρακτηρίζεται από ευελιξία, καθώς μπορεί να αξιοποιηθεί ολόκληρο ή τμηματικά. Μπορεί επίσης να προσαρμοστεί στα ενδιαφέροντα, στις κοινωνικοπολιτισμικές ιδιαιτερότητες της κάθε τάξης.

Στο πρόγραμμα εφαρμόζεται η ομαδοσυνεργατική διδασκαλία. Ειδικότερα ο/η εκπαιδευτικός θα πρέπει να γνωρίζει τη μέθοδο Jigsaw που χρησιμοποιείται στο 4^ο εργαστήριο, σύμφωνα με την οποία για να σχηματιστεί η ολότητα του θέματος που μελετάται, ζητείται από τον/την κάθε μαθητή/τρια να μάθει και στη συνέχεια να



διδάξει στους συνομήλικους ένα μέρος της γνώσης που ανέλαβε να αποκτήσει (Ακçay, 2016). Επίσης θα πρέπει να έχει προηγηθεί εξοικείωση του/της εκπαιδευτικού με τις ψηφιακές εφαρμογές (coggle.it, Bookcreator) που αξιοποιούνται στα εργαστήρια και στη συνέχεια να παρουσιαστούν προς χρήση στους/στις μαθητές/μαθήτριες.

Οι μαθητές/μαθήτριες θα πρέπει να έχουν διδαχθεί τα βασικά στερεά γεωμετρικά σχήματα, ώστε να αναγνωρίζουν την πυραμίδα.

Προετοιμασία υλικού

Πριν την έναρξη του προγράμματος ο/η εκπαιδευτικός προετοιμάζει :

- ένα φύλλο καταγραφής διατροφικών συνηθειών και φυσικής δραστηριότητας του παιδιού για το χρονικό διάστημα μιας εβδομάδας, που θα συμπληρωθεί με τη βοήθεια των γονέων και θα αξιοποιηθεί στο πλαίσιο των εργαστηρίων.
- ένα φύλλο εργασίας στο οποίο οι μαθητές επικολλούν τα γράμματα που θα κερδίζουν σε κάθε αποστολή/επίλυση γρίφου προκειμένου να σχηματίσουν τη λέξη που περιγράφει το πολυτιμότερο αγαθό για τον άνθρωπο και το οποίο συντηρεί με σωστή διατροφή και καθημερινή άσκηση (ΥΓΕΙΑ).
- ζάρια ιστοριών



-σήματα ντετεκτίβ διατροφής για την απονομή με την ολοκλήρωση των εργαστηρίων









Περιγραφή επτά Εργαστηρίων: Στοιχοθεσία των εργαστηρίων, προτεινόμενες δράσεις και υλικό αφόρμησης, επέκτασης, γενίκευσης




ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΣΧΟΛΕΙΟ		ΤΜΗΜΑ.....	ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ:
Θεματική	1. Ζω καλύτερα – Ευ Ζην	Υποθεματική	Διατροφή και άσκηση
ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ (που προτείνονται)	Νηπιαγωγείο		
Τίτλος	Οι ντετέκτιβ ανακαλύπτουν το μυστικό για σώμα γερό και μυαλό δυνατό		
Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου	<p>Δεξιότητες μάθησης 21^{ου} αιώνα (4cs) Κριτική σκέψη Επικοινωνία Συνεργασία Δημιουργικότητα</p> <p>Δεξιότητες του νου: Κατασκευές, παιχνίδια Επίλυση προβλημάτων</p> <p>Δεξιότητες της τεχνολογίας και της επιστήμης Ψηφιακός γραμματισμός Δεξιότητες δημιουργίας και διαμοιρασμού ψηφιακών δημιουργημάτων</p>		
Σύνδεση με τη Βασική Θεματική	1. ΥΓΕΙΑ: Διατροφή		



Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα	Εργαστήριο/τίτλος	Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)
<p>Οι μαθητές/μαθήτριες στο τέλος του 1^{ου} εργαστηρίου αναμένεται :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να εκφράζουν τις σκέψεις τους για ένα πρόβλημα. 2. Να δίνουν προσοχή σε όσα οι άλλοι υπονοούν αλλά δε λένε. 	<p>Οι ντετέκτιβ της διατροφής και άσκησης γνωρίζονται και προετοιμάζονται</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ας γνωριστούμε: Περπατήματα των ντετέκτιβ 2. Αποκρυπτογράφιση στοιχείων «Μάντεψε το αγαπημένο μου φρούτο» 3. Προτείνω λύσεις στο πρόβλημα του Ντετέκτιβ Βανς 3. Το πιάτο της διατροφής μου 4. Αναστοχασμός
<p>Οι μαθητές/μαθήτριες στο τέλος του 2^{ου} εργαστηρίου αναμένεται :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να συνεργάζονται σε ομάδες για την εκτέλεση ενός κοινού σκοπού. 2. Να εκτιμούν το επίπεδο φυσικής δραστηριότητάς τους και να προτείνουν λύσεις 	<p>Οι ντετέκτιβ ανακαλύπτουν την πυραμίδα της άσκησης</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Συνθέτω την πυραμίδα της άσκησης 2. Αφίσα, ΝΑΙ & ΟΧΙ φυσικής δραστηριότητας 3. Πόσο δραστήριος είμαι; - Αναστοχασμός
<p>Οι μαθητές/μαθήτριες στο τέλος του 3^{ου} εργαστηρίου αναμένεται :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να ανακαλύπτουν νέους τρόπους αξιοποίησης ενός αντικειμένου. 2. Να καλλιεργούν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες 	<p>Οι Ντετέκτιβ ανακαλύπτουν τα οφέλη της άσκησης</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Συνέντευξη με γυμναστή 2. Ψηφιακό βιβλίο τα οφέλη της άσκησης 3. Πώς μπορούμε να παίξουμε σε ομάδες με ένα μαντήλι, ένα πλαστικό μπουκάλι, μια κορδέλα,; 4. Αναστοχασμός
<p>Οι μαθητές/μαθήτριες στο τέλος του 4^{ου} εργαστηρίου αναμένεται :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να συνεργάζονται με τα μέλη της ομάδας τους για την εκτέλεση ενός κοινού σκοπού. 2. Να σκέφτονται κριτικά ως προς την ποιότητα και ποσότητα των τροφών 	<p>Οι ντετέκτιβ ανακαλύπτουν την πυραμίδα της διατροφής και τις ομάδες των τροφών</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Συνθέτω την πυραμίδα μεσογειακής διατροφής 2. Συνέντευξη με διατροφολόγο 3. Τρέφομαι σωστά ; 4. Το πιάτο της διατροφής- Αναστοχασμός



<p>Οι μαθητές/μαθήτριες στο τέλος του 5^{ου} εργαστηρίου αναμένεται :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να εξοικειωθούν με τις ρουτίνες σκέψης. 2. Να συνεργάζονται με τα μέλη της ομάδας τους για την εκτέλεση ενός κοινού σκοπού. 	<p>Οι ντετέκτιβ μαγειρεύουν</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Φρούτα και λαχανικά κάθε εποχής 2. Φτιάχνουμε φρουτοσαλάτα 3. Καταγράφω τη συνταγή 4. Αναστοχασμός
<p>Οι μαθητές/μαθήτριες στο τέλος του 6^{ου} εργαστηρίου αναμένεται :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να σκέφτονται κριτικά ως προς τις συνήθειες διατροφής και άσκησης τους. 2. Να συνεργάζονται με τα μέλη της ομάδας τους για την εκτέλεση ενός κοινού σκοπού. 	<p>Οι ντετέκτιβ επιλύουν προβλήματα διατροφής</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Που με οδηγούν οι διατροφικές μου επιλογές; 2. Θεατρικό παιχνίδι: Συμβουλές υγείας 3. Αναστοχασμός
<p>Οι μαθητές/μαθήτριες στο τέλος του 7^{ου} εργαστηρίου αναμένεται :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να ενεργοποιούνται για ανάληψη δράσεων σε ομάδες. 2. Να καλλιεργούν την κριτική τους σκέψη 	<p>Οι ντετέκτιβ κατασκευάζουν – Κριτικός αναστοχασμός</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Κατασκευή παιχνιδιού και ιστορίας 2. Επιλογή επιτευγμάτων για το portfolio 3. Κριτικός αναστοχασμός 4. Φύλλο αυτοαξιολόγησης

Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις/

Εκπαιδευτικό υλικό

Οι γρίφοι του Ντετέκτιβ Βανς για κάθε εργαστήριο, τους οποίους ο/η εκπαιδευτικός τους παρουσιάζει με ψηφιακό ή συμβατικό τρόπο (μέσα σε φάκελο):

1^{ος} γρίφος: «Ψάξτε για μια πυραμίδα που δεν αφορά τη διατροφή, αλλά είναι εξίσου σημαντική. Ποια είναι;»

2^{ος} γρίφος: «Αναζητήστε σε τι χρησιμεύει η άσκηση, ποια τα οφέλη της και καταγράψτε τα»

3^{ος} γρίφος: «Είναι ψηλή, έχει πολλές χρωματιστές ομάδες και δε βρίσκεται στην Αίγυπτο αλλά στη διατροφή. Τι είναι;»

4^{ος} γρίφος: «Τώρα που έμαθες πολλά για τη διατροφή, ψάξε στο δεύτερο επίπεδο στην πυραμίδα μεσογειακής διατροφής, φτιάξε ένα κολατσιό εποχής χρωματιστό πολύ και στείλε μας τη συνταγή».

5^{ος} γρίφος : «Τι θα συμβεί αν τα παιδιά μου τρέφονται μόνο με γλυκά, χάμπουργκερ, τηγανιτές πατάτες, αναψυκτικά και δε γυμνάζονται; Τι θα συμβεί αν τα παιδιά μου



τρέφονται μόνο με φρούτα και λαχανικά; Τι θα συμβεί αν τα παιδιά μου τρέφονται με γλυκά, χάμπουργκερ, αναψυκτικά και κάνουν ποδήλατο καθημερινά; Τι θα συμβεί αν τα παιδιά μου τρέφονται υγιεινά (γάλα, κρέας, σαλάτα, ψωμί κ.λπ.) και κάνουν και ποδήλατο καθημερινά; Απάντηση θα βρεις στη διεύθυνση <https://phet.colorado.edu/el/simulation/eating-and-exercise>»

Το πρόγραμμα διατρέχουν επιλεγμένες [ρουτίνες σκέψης](#) (thinking routines), τεχνικές στοχαστικών ερωτημάτων, που προτείνονται από την εκπαιδευτική προσέγγιση Visible Thinking του Οργανισμού Project Zero της Παιδαγωγικής Σχολής του Πανεπιστημίου Harvard.

ΡΟΥΤΙΝΑ ΣΚΕΨΗΣ	ΕΝΕΡΓΕΙΑ
"Βλέπω σκέφτομαι αναρωτιέμαι"	Περιγραφή δεδομένων, ερμηνεία με βάση τις υπάρχουσες γνώσεις, διατύπωση ερωτημάτων/στόχων (1. Τι βλέπεις στην πυραμίδα; 2. Τι σκέφτεσαι σχετικά με αυτό που βλέπεις; 3. Άραγε τι να σημαίνει;).
«Τι σε κάνει να το λες αυτό ;»	Τεκμηρίωση, στοιχειοθετημένη αιτιολόγηση
«Τότε νόμισα – Τώρα ξέρω»	Επίγνωση του μετασχηματισμού των αρχικών ιδεών

Συνδέσεις

<http://www.pz.harvard.edu/thinking-routines>

<http://www.pz.harvard.edu/sites/default/files/See Think Wonder 2.pdf>

<http://www.pz.harvard.edu/sites/default/files/What Makes You Say That 1.pdf>

http://www.pz.harvard.edu/sites/default/files/I Used to Think - Now I Think_1.pdf

1^ο εργαστήριο

Ηχογραφημένο μήνυμα Ντετέκτιβ Βανς <https://tinyurl.com/yfpl5sgu>

Δημιουργία εννοιολογικού χάρτη <https://coggle.it/>

2^ο εργαστήριο

https://www.youtube.com/watch?v=Cbtix7i5_7I

3^ο εργαστήριο

Bookcreator (δημιουργία ψηφιακού βιβλίου) <https://bookcreator.com/>

4^ο εργαστήριο

Βίντεο ομάδων τροφίμων <https://www.youtube.com/watch?v=oRo6xnUvWXo>

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-3488>

5^ο εργαστήριο

Google Arts & Culture <https://artsandculture.google.com/>

6^ο εργαστήριο

Προσομοίωση <https://phet.colorado.edu/el/simulation/eating-and-exercise>

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-3685>



Φορείς και άλλες συνεργασίες που θα εμπλουτίσουν το πρόγραμμά μας

Για τον εμπλουτισμό του προγράμματος θα ήταν σκόπιμη η συνεργασία του νηπιαγωγείου με φορείς, ενώσεις, οργανισμούς που ασχολούνται με τη διατροφή και την άσκηση, τόσο σε τοπικό όσο και σε περιφερειακό επίπεδο. Συγκεκριμένα προτείνεται :

Συνεργασία με διατροφολόγο ή διατροφολογικό κέντρο

Συνεργασία με γυμναστή

Συνεργασία με γυμναστήριο

Συνεργασία με τη ΜΕΒΓΑΛ

Συνεργασία με την Ελληνική Διατροφολογική Εταιρεία

Αξιολόγηση Εργαστηρίου- Συνολική αποτίμηση & αναστοχασμός πάνω στην υλοποίηση - Εκδηλώσεις διάχυσης

Αξιολόγηση του εργαστηρίου

Η αξιολόγηση του εργαστηρίου διενεργείται μέσα από τα σχετικά φύλλα αυτοαξιολόγησης (βλ παρακάτω), (ημι)δομημένες συζητήσεις εκπαιδευτικού-μαθητών/τριων, ερωτήσεις/δραστηριότητες αναστοχασμού (στο τέλος κάθε εργαστηρίου, βλ. περιγραφή εργαστηρίων), τελική παρουσίαση έργων μαθητών/τριών, παρατηρήσεις, ημερολόγιο εκπαιδευτικού.

Συνολική αποτίμηση & αναστοχασμός

Πραγματοποιείται αρχική, διαμορφωτική και τελική αξιολόγηση. Στο τέλος κάθε εργαστηρίου όπως προαναφέρθηκε ακολουθούν ερωτήσεις/δραστηριότητες κριτικού αναστοχασμού με βάση τα σχετικά φύλλα εργασίας (τι έμαθα από αυτή τη δραστηριότητα, τι κατάφερα να φτιάξω, πώς το έφτιαξα, τι σκέφτηκα, αν ανέπτυξα τη δεξιότητα στην οποία στόχευε το εργαστήριο), ενώ στο τελευταίο εργαστήριο πραγματοποιείται τελικός κριτικός αναστοχασμός.

Ο εκπαιδευτικός τηρεί ημερολόγιο όπου καταγράφει τις εμπειρίες του από την υλοποίηση των δραστηριοτήτων, των δυσκολιών που, κατά τη κρίση του, αντιμετώπισαν οι μαθητές/μαθήτριες στη διάρκεια των εργαστηρίων, την πρόοδο που παρατηρεί. Επιπρόσθετα φωτογραφίζει χαρακτηριστικά στιγμιότυπα της δράσης των παιδιών που επιβεβαιώνουν την ανάπτυξη των δεξιοτήτων και τις παρατηρήσεις του.

Τα παρακάτω φύλλα (τι έμαθα από αυτή τη δραστηριότητα, τι κατάφερα να φτιάξω, πώς το έφτιαξα, τι σκέφτηκα) συμπληρώνονται στο τέλος κάθε εργαστηρίου, ενώ από τις δεξιότητες συμπληρώνεται κάθε φορά το φύλλο που σχετίζεται με τη δεξιότητα που αναπτύσσεται στο εργαστήριο.



Ημερομηνία :

Τι έμαθα από αυτή τη δραστηριότητα ;



Τι κατάφερα να φτιάξω μέσα από αυτή τη δραστηριότητα;



Πώς κατάφερα να το φτιάξω; Τι σκέφτηκα;



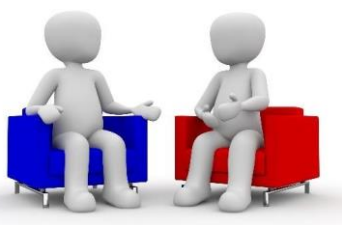







Πόσο μου άρεσε η δραστηριότητα;





Ημερομηνία :

<p>Δεξιότητες μάθησης</p>	<p>Ο/Η μαθητής/μαθήτρια κυκλώνει μία από τις τρεις φατσούλες ανάλογα με το αν πιστεύει πως έχει καταφέρει να αναπτύξει τη δεξιότητα που θέτει αριστερά ο/η εκπαιδευτικός</p>
<p>Συνεργασία</p> 	
<p>Επικοινωνία</p> 	
<p>Δημιουργικότητα</p> 	
<p>Κριτική σκέψη</p> 	



Ενδεικτικές εκδηλώσεις διάχυσης:

- Παρουσίαση του προγράμματος στους γονείς
- Διοργάνωση ημερίδας στο σχολείο
- Δημιουργία ιστολογίου για το πρόγραμμα
- Άρθρα σε τοπικές εφημερίδες
- Διοργάνωση έκθεσης με τα έργα των μαθητών/τριων
- Συμμετοχή του σχολείου σε ευρωπαϊκό eTwinning με παρόμοια θεματική

Σημειώσεις:

Προαιρετικές δραστηριότητες

-«Ποιες τροφές θα πρέπει να τρώει η Beebot για να είναι υγιής» δραστηριότητα ρομποτικής

Χρήσιμο υλικό/Βιβλιογραφία

Akçay, N. O. (2016). Implementation of cooperative learning model in preschool.

Journal of Education and Learning, 5(3), 83-93. <http://dx.doi.org/10.5539/jel.v5n3p83>

ΙΕΠ, (2019). Οδηγός εκπαιδευτικού για την περιγραφική αξιολόγηση στο νηπιαγωγείο.

<http://iep.edu.gr/el/deltia-tyrou-genika/odigos-ekpaideftikoy-gia-tin-perigrafiki-aksiologisi-sto-nipiagogeio>

Η προβολή των βίντεο μέσα στην τάξη προτείνεται να γίνει σε ασφαλές περιβάλλον χωρίς διαφημίσεις μέσω <https://video.link/>

Υποδειγματικό Υλικό- Δειγματικά Φύλλα εργασίας - Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων

1ο εργαστήριο: Οι ντετέκτιβ γνωρίζονται και προετοιμάζονται

Ο/Η εκπαιδευτικός ενημερώνει ότι στο e-mail του σχολείου ήρθε ένα [μήνυμα](#) από το ντετέκτιβ Βανς, ο οποίος ζητάει τη βοήθειά τους στο πρόβλημα που αντιμετωπίζει. Για να τον βοηθήσουν θα γίνουν ντετέκτιβ και θα αναζητήσουν στοιχεία. Για κάθε αποστολή/γρίφο που επιλύουν θα κερδίζουν ένα γράμμα, προκειμένου να ανακαλύψουν τι προσφέρουν η διατροφή και άσκηση στον άνθρωπο (ΥΓΕΙΑ).

Ας γνωριστούμε :Περπατήματα των ντετέκτιβ (20')

Οι μαθητές/τριες κινούνται στο χώρο με τη συνοδεία μουσικής μυστηρίου. Εναλλαγή αργών/γρήγορων ρυθμών με παραγγέλματα που παραπέμπουν στη φυσική δραστηριότητα και στην ενέργεια που μας δίνει το φαγητό. Π.χ. «περπατάμε αργά, είμαστε κουρασμένοι από την αναζήτηση στοιχείων», «έχουμε φάει καλό πρωινό, περπατάμε με μικρά και γρήγορα βήματα», «είμαστε νηστικοί, περπατάμε με



γυρτούς ώμους σαν άρρωστοι» κλπ. Στον κύκλο γίνεται συζήτηση εστιάζοντας στο γεγονός ότι η σωστή διατροφή παρέχει «καύσιμα», για να λειτουργήσουμε

Αποκρυπτογράφηση στοιχείων «Μάντεψε το αγαπημένο μου φρούτο» (25')

Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες. Κάθε ομάδα επιλέγει ένα φρούτο, για να το περιγράψει στις υπόλοιπες, συζητά και συμφωνεί ως προς τα στοιχεία που θα δώσει. Στην ολομέλεια κάθε ομάδα δίνει το πρώτο στοιχείο για το φρούτο που επέλεξε π.χ είναι στρογγυλό, μετά το δεύτερο κλπ. και οι υπόλοιπες προσπαθούν να μαντέψουν.

Προτείνω λύσεις στο πρόβλημα του Ντετέκτιβ Βανς (30')

Οι μαθητές/τριες, θέλοντας να βοηθήσουν το ντεντέκτιβ Βανς, αναφέρουν τι γνωρίζουν για τη διατροφή και την άσκηση και προτείνουν ιδέες (καταιγισμός ιδεών) σχετικά με το που μπορούν να αναζητήσουν στοιχεία για τη σωστή διατροφή και άσκηση. Δημιουργία εννοιολογικού χάρτη με την υποστήριξη του/της εκπ/κού. Ενημέρωση για το πρόγραμμα και τους στόχους.

Το πιάτο της διατροφής μου (35')

Οι μαθητές/μαθήτριες ζωγραφίζουν σε σχετικό φύλλο εργασίας (Φύλλο εργασίας 1) τις τροφές που τρώνε το μεσημέρι. Παρουσιάζουν το πιάτο τους στην ολομέλεια.

Αναστοχασμός (15')

Τι τους άρεσε στα παιχνίδια; Σε ποιο πρόβλημα θα δώσουν λύσεις και πώς;

2^ο εργαστήριο: Οι ντετέκτιβ ανακαλύπτουν την πυραμίδα της φυσικής δραστηριότητας

Ο Ντεντέκτιβ Βανς στέλνει τον πρώτο γρίφο σε φάκελο (βλ. εκπ/κό υλικό)

Συνθέτω την πυραμίδα της φυσικής δραστηριότητας (45')

Οι ντετέκτιβ χωρίζονται σε ομάδες διαφορετικού χρώματος. Αναζητούν κομμάτια από 4 πυραμίδες άσκησης σε διάφορα σημεία μέσα στην τάξη. Τα συγκεντρώνουν και προσπαθούν να συνθέσουν την πυραμίδα. Ακολουθώντας τη ρουτίνα σκέψης «Βλέπω, σκέφτομαι αναρωτιέμαι» εξερευνούν την πυραμίδα της άσκησης. Στην ολομέλεια κάθε ομάδα αναφέρει τις απόψεις της.

Προβολή βίντεο με πληροφορίες για την πυραμίδα φυσικής δραστηριότητας προκειμένου να επιλυθούν απορίες και να ενημερωθούν για τη συχνότητα των δραστηριοτήτων που απεικονίζονται σε αυτήν

Αφίσσα, ΝΑΙ & ΟΧΙ φυσικής δραστηριότητας (20')



Τα νήπια σε ομάδες καλούνται να δημιουργήσουν 2 αφίσες με τις δραστηριότητες που αυξάνουν τη φυσική δραστηριότητα και αυτές που έχουν αρνητικό αντίκτυπο σε αυτήν. Κάθε ομάδα συζητά τι θα περιέχει η αφίσα, ποια υλικά θα χρησιμοποιηθούν και ανατίθενται εργασίες. Στο τέλος κάθε ομάδα παρουσιάζει την αφίσα της.

Πόσο δραστήριος είμαι; (45')

Αποδελτίωση του φύλλου εργασίας φυσικής δραστηριότητας των μαθητών/τριων στην ολομέλεια της τάξης (βλ προετοιμασία υλικού). Σε χαρτί του μέτρου δημιουργείται πίνακας διπλής εισόδου με τα ονόματα όλων και το είδος των κινητικών δραστηριοτήτων στις οποίες συμμετείχαν στο διάστημα μιας εβδομάδας. Ακολουθεί σύγκριση της φυσικής δραστηριότητας κάθε μαθητή/τριας με αυτή που προτείνεται στη σχετική πυραμίδα. Οι μαθητές κατατάσσουν τον εαυτό τους ως προς τη συχνότητα της φυσικής τους δραστηριότητας (π.χ. δραστήριος,). Συζητήση-αναστοχασμός σχετικά με τις συνήθειες που θα πρέπει να μεταβληθούν για να αυξηθεί η φυσική τους δραστηριότητα και να μειωθεί η καθιστική ζωή.

Αναστοχασμός (15')

Ποια είναι η λύση του γρίφου; Τι έμαθαν σήμερα; Τι κατασκεύασαν; Ζωγραφίζουν την πυραμίδα της φυσικής δραστηριότητας. Λαμβάνουν το πρώτο γράμμα το Υ για την επίλυση του πρώτου γρίφου και το επικολλούν σε σχετικό φύλλο εργασίας.

3^ο εργαστήριο: Οι ντετέκτιβ ανακαλύπτουν τα οφέλη της άσκησης και γυμνάζονται

Ο Ντεντέκτιβ Βανς στέλνει τον δεύτερο γρίφο σε φάκελο (βλ. εκπ/κό υλικό)

Συνέντευξη με γυμναστή (35')

Οι μαθητές/μαθήτριες προετοιμάζουν τις ερωτήσεις για τον γυμναστή που θα επισκεφτεί την τάξη τους είτε δια ζώσης, είτε διαδικτυακά. Τις καταγράφουν με την υποστήριξη της νηπιαγωγού. Υλοποίηση της συνέντευξης. Ενημέρωση των μαθητών/μαθητριών για τα οφέλη της άσκησης.

Ψηφιακό βιβλίο τα οφέλη της άσκησης (30')

Οι μαθητές/τριες ζωγραφίζουν τα οφέλη της άσκησης όπως τα ανέφερε ο γυμναστής. Σαρώνουν τις ζωγραφιές και τις αποθηκεύουν στον υπολογιστή. Ο/Η εκπαιδευτικός δημιουργεί σε εφαρμογή (π.χ. [bookcreator](#)) ένα ψηφιακό βιβλίο και οι μαθητές/μαθήτριες εισάγουν τις σαρωμένες ζωγραφιές τους. Προηγείται συζήτηση και ανταλλαγή απόψεων μεταξύ των μαθητών/τριών για τη σειρά με την οποία θα



τοποθετηθούν οι ζωγραφιές. Κάθε μαθητής/τρια ηχογραφεί στην εφαρμογή που ωφελεί η άσκηση. Στο τέλος αποφασίζουν ποια εικόνα/ζωγραφιά θα τοποθετήσουν στο εξώφυλλο του βιβλίου καθώς και τον τίτλο που θα δώσουν.

Πώς μπορούμε να παίξουμε σε ομάδες με ένα μαντήλι, ένα πλαστικό μπουκάλι, μια κορδέλα; (45')

Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες. Κάθε ομάδα επιλέγει ένα αντικείμενο (ένα μαντήλι, ένα πλαστικό μπουκάλι, μια κορδέλα) και συζητά με ποιο τρόπο μπορεί να αξιοποιηθεί το αντικείμενο αυτό σε κινητικό παιχνίδι. Σχεδιάζουν το παιχνίδι σε χαρτί. Κάθε ομάδα παρουσιάζει στην ολομέλεια το κινητικό παιχνίδι που σκέφτηκε. Ψηφίζουν το παιχνίδι που τους άρεσε περισσότερο. Παίζουν το παιχνίδι που συγκέντρωσε τις περισσότερες προτιμήσεις.

Αναστοχασμός (15')

Ποια είναι η λύση του γρίφου; Τι έμαθαν σήμερα; Τι κατασκεύασαν; Λαμβάνουν το δεύτερο γράμμα, το Γ για την επίλυση του δεύτερου γρίφου και το επικολλούν στο σχετικό φύλλο εργασίας.

4^ο εργαστήριο: Οι ντετέκτιβ ανακαλύπτουν την πυραμίδα της διατροφής και τις ομάδες των τροφών

Ο Ντεντέκτιβ Βανς στέλνει τον τρίτο γρίφο σε φάκελο (βλ. εκπ/κό υλικό)

Συνθέτω την πυραμίδα μεσογειακής διατροφής (60')

Τα νήπια χωρίζονται σε 5 ομάδες (αρχικές). Κάθε ομάδα πρέπει να συνθέσει την πυραμίδα σε χαρτόνι όπως επιθυμεί, αφού πρώτα αναζητήσει σχετικές πληροφορίες. Σε κουτί τοποθετούνται φωτογραφίες των ομάδων τροφών που περιλαμβάνονται στην πυραμίδα (κάθε φωτογραφία Χ 5). Οι μαθητές/τριες επιλέγουν μια φωτογραφία και δημιουργούνται νέες ομάδες (μέθοδος jigsaw). Η κάθε νέα ομάδα (δημητριακά, φρούτα-λαχανικά, γαλακτοκομικά, κρεατικά, γλυκά) αναζητά πληροφορίες παρακολουθώντας σχετικό [βίντεο](#) στον υπολογιστή και κρατά σημειώσεις. Ακολούθως οι ομάδες των τροφών διαλύονται και τα μέλη έρχονται στην αρχική τους ομάδα για να μεταφέρουν τις πληροφορίες που συνέλεξαν. Κάθε μέλος ενημερώνει τους υπόλοιπους ποια τρόφιμα περιλαμβάνονται στην ομάδα τροφών που ανήκε και



σε ποιο επίπεδο της πυραμίδας βρίσκεται η ομάδα αυτή. Συνθέτουν την πυραμίδα (κολάζ, ζωγραφική κλπ). Στην ολομέλεια κάθε ομάδα παρουσιάζει την πυραμίδα της.

Συνέντευξη με διατροφολόγο (20')

Οι μαθητές/μαθήτριες προετοιμάζουν τις ερωτήσεις για τον/την διατροφολόγο που θα επισκεφτεί την τάξη τους είτε δια ζώσης, είτε διαδικτυακά και τις καταγράφουν. Υλοποίηση της συνέντευξης και ενημέρωση για τη σωστή διατροφή.

Τρέφομαι σωστά ; (30')

Αποδελτίωση των διατροφικών επιλογών των μαθητών/τριών στην ολομέλεια της τάξης. Σε χαρτί μέτρου δημιουργείται πίνακας διπλής εισόδου με τα ονόματα τους και τις τροφές που έφαγαν για πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό. Σύγκριση του ατομικού δελτίου διατροφής κάθε μαθητή με τη μεσογειακή διατροφή

Το πιάτο της διατροφής -Αναστοχασμός (15')

Ζωγραφίζουν τις τροφές που θα πρέπει να περιέχει το πιάτο του μεσημεριού (βλ. Φ.Ε.1). Εναλλακτικά χρησιμοποιούν το μαθησιακό αντικείμενο από το φωτόδεντρο (<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-3488>). Σύγκριση με αρχικό πιάτο του 1^{ου} εργαστηρίου-αναστοχασμός ως προς τις επιλογές. Ποια είναι η λύση του γρίφου; Λαμβάνουν το τρίτο γράμμα, το Ε, για την επίλυση του τρίτου γρίφου και το επικολλούν στο σχετικό φύλλο εργασίας.

5^ο εργαστήριο: Οι ντετέκτιβ μαγειρεύουν υγιεινά

Ο Ντεντέκτιβ Βανς στέλνει με μήνυμα τον τέταρτο γρίφο (βλ. εκπ/κό υλικό)

Τα φρούτα κάθε εποχής (40')

Τα νήπια αναζητούν το στοιχείο που τους έδωσε ο ντεντέκτιβ στην πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής και ανακαλύπτουν τα φρούτα και τα λαχανικά. Στην ολομέλεια επισκέπτονται στη σελίδα <https://artsandculture.google.com/> και παρατηρούν με χρήση του ψηφιακού zoom τέσσερις πίνακες του Giuseppe Arcimboldo για τις εποχές προκειμένου να ανακαλύψουν τα φρούτα και λαχανικά κάθε εποχής κάνοντας χρήση της ρουτίνας σκέψης «Τι σε κάνει να το λες αυτό ;». Ψηφίζουν τι θέλουν να φτιάξουν με τα φρούτα, λαχανικά της εποχής στο σχολείο για κολατσιό (φρουτοσαλάτα, σαλάτα κλπ). Εστιάζουν γιατί θα πρέπει να τρώμε φρούτα, σαλάτες εποχής.

Φτιάχνουμε φρουτοσαλάτα (50')



Επισκέπτονται το σουπερ μάρκετ ή το μανάβικο της γειτονιάς τους προκειμένου να αγοράσουν φρούτα ή λαχανικά εποχής για τη σαλάτα. Αν αυτό δεν είναι δυνατό μπορεί να ζητηθεί εναλλακτικά από την προηγούμενη ημέρα να προσκομίσουν φρούτα και λαχανικά από το σπίτι τους. Συγκεντρώνονται τα φρούτα στην ολομέλεια, ελέγχονται αν είναι εποχής, ταξινομούνται σε ομάδες. Ακολουθως τα νήπια χωρίζονται σε ομάδες τόσες, όσες και τα φρούτα. Κάθε ομάδα αναλαμβάνει να τεμαχίσει με πλαστικά μαχαιράκια τα φρούτα της και να τα τοποθετήσει στο πιάτο της ομάδας. Μόλις τελειώνει κάθε ομάδα προσθέτει τα τεμαχισμένα φρούτα της σε μία κούπα, γίνεται μείξη των φρούτων και ακολουθεί το σερβίρισμα της φρουτοσαλάτας.

Καταγράψω τη συνταγή (20')

Κάθε ομάδα καταγράφει τη συνταγή της φρουτοσαλάτας με όποιο τρόπο θεωρεί δόκιμο. Στην ολομέλεια παρουσιάζεται η συνταγή της κάθε ομάδας, ελέγχεται η ορθότητά της και ψηφίζεται αυτή που θα αποσταλεί στο ντετέκτιβ Βανς.

Αναστοχασμός (15')

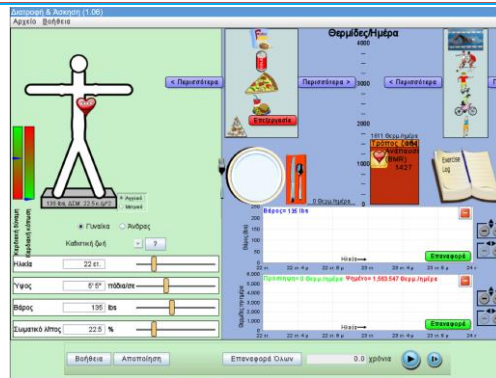
Ποια είναι η λύση του γρίφου; Τι έμαθαν σήμερα; Τι κατασκεύασαν; Λαμβάνουν το τέταρτο γράμμα, το I, για την επίλυση του τέταρτου γρίφου και το επικολλούν στο σχετικό φύλλο εργασίας.

6^ο εργαστήριο: Οι ντετέκτιβ επιλύουν προβλήματα διατροφής

Ο ντετέκτιβ Βανς στέλνει μήνυμα στους/στις μαθητές/μαθήτριες όπου τους μεταφέρει κάποιες ερωτήσεις των παιδιών του, ζητά απαντήσεις και τους δίνει ένα στοιχείο τη διεύθυνση <https://phet.colorado.edu/el/simulation/eating-and-exercise>.

Που με οδηγούν οι διατροφικές μου επιλογές; (60')

Οι μαθητές /μαθήτριες χωρίζονται σε ομάδες. Κάθε ομάδα αναλαμβάνει να διερευνήσει ένα σενάριο με βάση σχετικό φύλλο εργασίας στην προσομοίωση (βλ. Φύλλο εργασίας 2).



Μέσω πειραματισμού καταλήγουν σε συμπεράσματα σχετικά με το τι συμβαίνει αν τρέφομαι μόνο με ανθυγιεινές τροφές, αν τρέφομαι υγιεινά αλλά δεν ασκώμαι καθόλου, αν τρέφομαι μόνο με μια ομάδα τροφών, αν τρέφομαι υγιεινά και ασκώμαι. Οι ομάδες καταγράφουν τα συμπεράσματά τους στο φύλλο εργασίας. Στην ολομέλεια κάθε ομάδα αναφέρει το σενάριο της και το συμπέρασμα στο οποίο κατέληξε.

Συμβουλές υγείας (45')

Οι μαθητές/μαθήτριες σε ομάδες επιλέγουν να δραματοποιήσουν ένα σενάριο από την προηγούμενη δραστηριότητα και να το παρουσιάσουν στην ολομέλεια. Κάθε ομάδα αποφασίζει για το σκηνικό, τους ρόλους, την ενδυμασία κλπ.

Αναστοχασμός (20')

Οι μαθητές/τριες βρίσκονται σε κύκλο στην ολομέλεια. Το καπέλο του ντετεκτιβ με εικόνες τροφίμων περνά από χέρι σε χέρι με συνοδεία μουσικής. Μόλις σταματήσει το παιδί που κρατά το καπέλο τραβά μια κάρτα και ανάλογα με το τι εικονίζει αναφέρει αν αυτή η τροφή κάνει καλό στην υγεία ή όχι. Λαμβάνουν το πέμπτο γράμμα, το Α, για την επίλυση του πέμπτου γρίφου και το επικολλούν στο σχετικό φύλλο εργασίας.

7ο εργαστήριο: Οι ντετέκτιβ κατασκευάζουν – Κριτικός αναστοχασμός

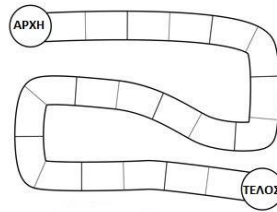
Ο Ντετεκτιβ Βανς στέλνει το τελευταίο ηχογραφημένο [μήνυμα](#).

Κατασκευή παιχνιδιού (55')

Ο/Η εκπαιδευτικός παρουσιάζει τον αρχικό εννοιολογικό χάρτη για τη διατροφή και την άσκηση. Με χρήση της ρουτίνας «Τότε νόμισα-Τώρα ξέρω» οι μαθητές/μαθήτριες διατυπώνουν τις νέες γνώσεις και προβαίνουν σε συγκρίσεις. Χωρίζονται σε ομάδες όπου θα αξιοποιήσουν τις νέες γνώσεις στην κατασκευή παιχνιδιού και ιστορίας. Η ομάδα του παιχνιδιού επιλέγει τις εικόνες που θα χρησιμοποιήσει, δημιουργεί τις



οδηγίες μετακίνησης των πιονιών στο παιχνίδι, αποφασίζει τον αριθμό των παικτών κλπ και δημιουργεί το παιχνίδι σε χαρτόνι ακολουθώντας πρότυπο.



Η ομάδα της ιστορίας χρησιμοποιεί τα ζάρια των ιστοριών (ένα ζάρι με χαρακτήρες, ένα ζάρι με τοποθεσίες, ένα ζάρι με το χρόνο, ένα ζάρι με κινητικές δραστηριότητες, ένα ζάρι με τρόφιμα) για να δημιουργήσει μια σύντομη ιστορία και να την εικονογραφήσει. Κάθε ομάδα παρουσιάζει στην ολομέλεια το παιχνίδι ή την ιστορία που δημιούργησε. Απονομή σημάτων ντετέκτιβ της διατροφής.

Επιλογή επιτευγμάτων μαθητών/τριών για το «portfolio» (60')

Ο/Η εκπαιδευτικός έχει εξηγήσει εκ των προτέρων τον σκοπό του ατομικού φακέλου, τα κριτήρια που θα λαμβάνονται υπόψη για την επιλογή του υλικού και τον ρόλο τους. Οι μαθητές/μαθήτριες επιλέγουν τις εργασίες από τα εργαστήρια που επιθυμούν να προσθέσουν στο φάκελο τους. Ο μαθητής/τρια συζητάει το περιεχόμενο του φακέλου του με τον εκπαιδευτικό, στοχάζεται πάνω σε αυτό και εντοπίζει αδυναμίες και δυνατά στοιχεία. Στοχάζονται ως προς τη συμπλήρωση της λέξης ΥΓΕΙΑ.

Φύλλο αυτοαξιολόγησης (10')

Οι μαθητές/τριες συμπληρώνουν το φύλλο αυτοαξιολόγησης που ακολουθεί σε επόμενη ενότητα.



Ενδεικτικές δραστηριότητες για την περιγραφική αξιολόγηση

Η περιγραφική αξιολόγηση στο νηπιαγωγείο γίνεται αντιληπτή ως μια συνεχής και συστηματική διαδικασία συλλογής, καταγραφής, ερμηνείας, αξιοποίησης και κοινοποίησης πληροφοριών σχετικά με την πρόοδο και τα επιτεύγματα των μαθητών/τριων. Αφορά τις καθημερινές αλληλεπιδράσεις εκπαιδευτικού και παιδιών, είναι συστατικό στοιχείο της μάθησης και της διδασκαλίας και «τεκμηριώνει» το πώς μαθαίνει το παιδί (διαδικασία της μάθησης) αλλά και το τι μαθαίνει (αποτελέσματα της μάθησης) (Οδηγός Εκπαιδευτικού για την Περιγραφική Αξιολόγηση στο Νηπιαγωγείο, 2017).

















Κατά τη διάρκεια του προγράμματος προτείνονται: α) Η αρχική αξιολόγηση, στην αρχή της μαθησιακής διαδικασίας β) Η διαμορφωτική αξιολόγηση με στόχευση τη βελτίωση ως μια παιδαγωγική λειτουργία ενσωματωμένης δυναμικά στη διδακτική πράξη, η οποία αποβλέπει στο συνεχή έλεγχο της επίτευξης των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων (μετακίνηση από την αξιολόγηση της μάθησης στην αξιολόγηση για τη μάθηση) γ) Η τελική αξιολόγηση με στόχευση το τελικό παραγόμενο προϊόν και μελλοντικές βελτιώσεις. Σκοπός της είναι η αξιολόγηση του βαθμού επίτευξης των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων με βάση τη σύγκριση μεταξύ του μαθησιακού επιπέδου κάθε μαθητή/τριας με αυτό που κατείχε προηγουμένως και η ανατροφοδότηση του ίδιου/της ίδιας. Ενδεικτικά για το πρόγραμμα προτείνονται και αναφέρονται στην περιγραφή των εργαστηρίων:

- Κριτικός αναστοχασμός στο τέλος κάθε εργαστηρίου με κατάλληλες ερωτήσεις και άλλες μικρές δραστηριότητες
 - (Ημι) δομημένες συζητήσεις
 - Φύλλα εργασίας
 - Το πιάτο της διατροφής μου
 - Το καπέλο του ντετέκτιβ
 - Συμπλήρωση ημιτελών εννοιολογικών χαρτών
 - Προφορικά σχόλια κι επεξηγήσεις
 - Ειδικά σχεδιασμένες και οργανωμένες δραστηριότητες στην τάξη (κατασκευή παιχνιδιού, ιστορίας)
 - Ρουμπρίκες αυτοαξιολόγησης
- Παράλληλα καθόλη τη διάρκεια των εργαστηρίων ο/η εκπαιδευτικός παρατηρεί με βάση κλίμακες διαβάθμισης και ελέγχου.



Φύλλα περιγραφικής αυτο-αξιολόγησης (έως 2 σελίδες)

Στα φύλλα περιγραφικής αυτοαξιολόγησης χρησιμοποιούνται εικόνες, καθώς οι μαθητές/τριες του νηπιαγωγείου δε γνωρίζουν ανάγνωση και γραφή.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΦΥΛΛΟ ΠΡΟΟΔΟΥ ΜΑΘΗΤΗ		ΘΕΜΑΤΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ ΣΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ-ΕΥ ΖΗΝ
ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ	ΔΕΙΚΤΗΣ	ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
Επικοινωνία	Ακούω προσεκτικά τους άλλους 	  
Επικοινωνία	Μπορώ να εκφράσω τις σκέψεις μου για ένα πρόβλημα 	  
Συνεργασία	Συνεργάζομαι με τους συμμαθητές/ριες μου 	  
Συνεργασία	Μοιραζόμαστε τις εργασίες στην ομάδα 	  



<p>Συνεργασία</p>	<p>Ανταλλάσσουμε ιδέες και σεβόμαστε τις απόψεις όλων των μελών της ομάδας</p> 	
<p>Κριτική σκέψη</p>	<p>Αναγνωρίζω ομοιότητες, διαφορές μεταξύ της νέας πληροφορίας και αυτού που ξέρω</p> 	



Περιγραφή ενδεικτικών δραστηριοτήτων για το portfolio μαθητή/-τριας

Ο ατομικός φάκελος (portfolio) εμπλέκει το μαθητή/τρια σε μια διαδικασία αυτοαξιολόγησης, δίνοντάς του τη δυνατότητα να επιλέξει και να τοποθετήσει σε αυτόν δείγματα των εργασιών του, να συζητήσει με τον/την εκπαιδευτικό για την πρόοδο και τις δυσκολίες του, να τον χρησιμοποιήσει για να «επιστρέψει» σε αυτά που έκανε ή έμαθε, να συγκρίνει τα έργα του και να παρατηρήσει την εξέλιξή του.

Ενδεικτικά στο portfolio μπορούν να συμπεριληφθούν:

Δείγματα εργασιών (ψηφιακά και μη) του/της μαθητή/τριας που υλοποιούνται στην τάξη σχολείο όπως για παράδειγμα:

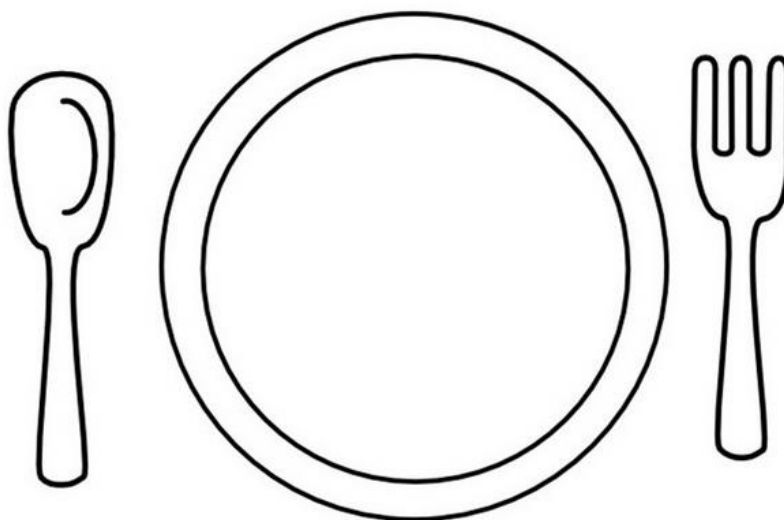
- Φύλλα εργασίας, ομαδικές ή ατομικές εργασίες
- Φωτογραφίες, αρχεία ήχου ή video
- Αφίσες
- Φύλλα ποιοτικής αξιολόγησης που έχουν συνταχθεί από τον εκπαιδευτικό
- Περιγραφικές παρατηρήσεις και σχόλια του εκπαιδευτικού
- Φύλλα αυτοαξιολόγησης μαθητή/τριας
- Φύλλο εργασίας με τα γράμματα που συγκέντρωσαν από την επίλυση των γρίφων
- Σήμα ντετέκτιβ διατροφής



ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1

Ζωγράφισε ή κόψε εικόνες από περιοδικά και κόλλησε στο πιάτο τα τρόφιμα που περιλαμβάνονται συνήθως το μεσημεριανό σου γεύμα.








ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2

Σενάριο 1^{ης} ομάδας



Ο Χανς είναι 5 ετών, ζυγίζει 25 κιλά και έχει 1.20 ύψος. Τρώει καθημερινά

χαμπουργκερ , τηγανιτές πατάτες , μπισκότα ,

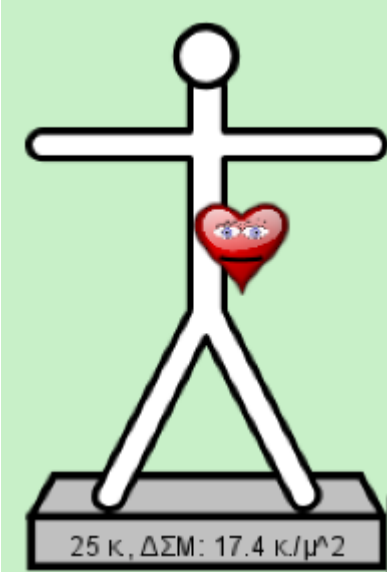
γλυκά  και δε γυμνάζεται . Τι θα του συμβεί αν συνεχίσει αυτή τη διατροφή ;



1. Τοποθέτησε στο πιάτο  τα τρόφιμα που τρώει ο Χανς

2. Πατησε το 

3. Ζωγράφισε τι θα συμβεί αν συνεχίσει αυτή τη διατροφή

ΠΡΙΝ	ΜΕΤΑ
 <p>25 κ, ΔΣΜ: 17.4 κ/μ²</p>	



Σενάριο 2^{ης} ομάδας



Ο Χανς είναι 5 ετών, ζυγίζει 25 κιλά και έχει 1.20 ύψος. Τρώει καθημερινά


μόνο φρούτα  , λαχανικά  , κρέας



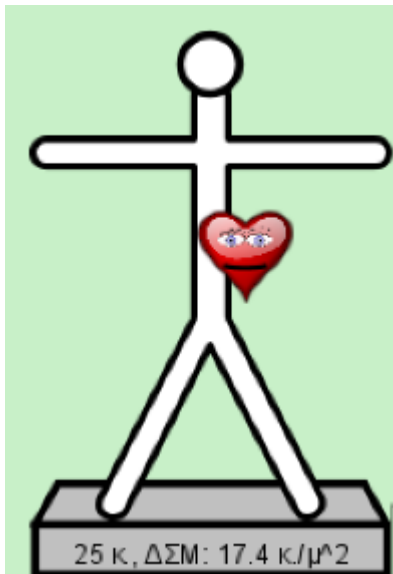
και δε γυμνάζεται . Τι θα του συμβεί αν συνεχίσει αυτή τη διατροφή ;



1. Τοποθέτησε στο πιάτο  τα τρόφιμα που τρώει ο Χανς

2. Πατησε το 

3. Ζωγράφισε τι θα συμβεί αν συνεχίσει αυτή τη διατροφή




ΠΡΙΝ	ΜΕΤΑ
 <p>25 κ, ΔΣΜ: 17.4 κ/μ²</p>	

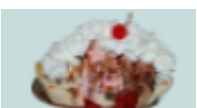



Σενάριο 3^{ης} ομάδας



Ο Χανς είναι 5 ετών, ζυγίζει 25 κιλά και έχει 1.20 ύψος. Τρώει καθημερινά

χαμπουργκερ , τηγανιτές πατάτες , μπισκότα ,

γλυκά  και γυμνάζεται . Τι θα του συμβεί αν συνεχίσει αυτή τη διατροφή και άσκηση;



1. Τοποθέτησε στο πιάτο  τα τρόφιμα που τρώει ο Χανς

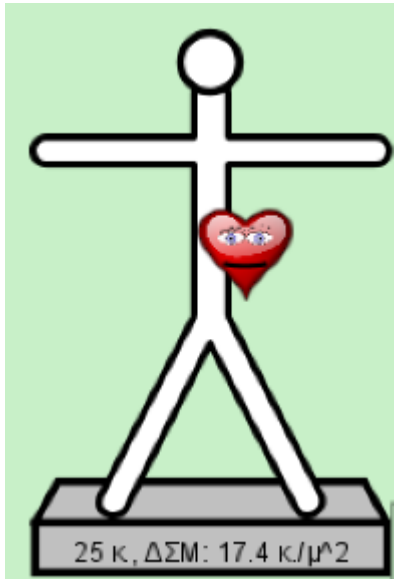


2. Τοποθέτησε στο βιβλίο  τη δραστηριότητα που κάνει



3. Πατησε το

4. Ζωγράφισε τι θα συμβεί αν συνεχίσει αυτή τη διατροφή





ΠΡΙΝ	ΜΕΤΑ
 <p>25 κ, ΔΣΜ: 17.4 κ/μ²</p>	






Σενάριο 4^{ης} ομάδας



Ο Χανς είναι 5 ετών, ζυγίζει 25 κιλά και έχει 1.20 ύψος. Τρώει καθημερινά

γάλα  με κορνφλεκς , σαλάτα , φρούτο ,

κρέας , ψωμί  και γυμνάζεται . Τι θα του συμβεί αν συνεχίσει αυτή τη διατροφή και άσκηση;



1. Τοποθέτησε στο πιάτο  τα τρόφιμα που τρώει ο Χανς

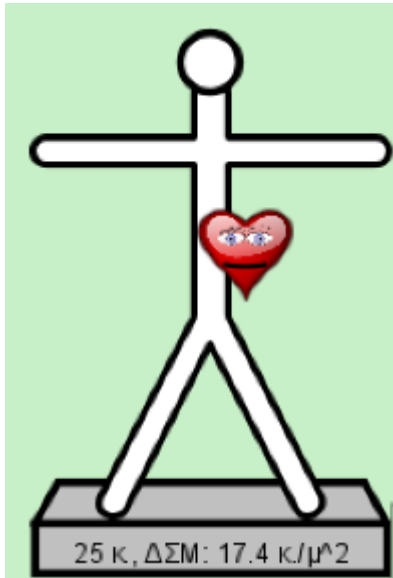


2. Τοποθέτησε στο βιβλίο  τη δραστηριότητα που κάνει 



3. Πατησε το

4. Ζωγράφισε τι θα συμβεί αν συνεχίσει αυτή τη διατροφή

ΠΡΙΝ	ΜΕΤΑ
 <p>25 κ., ΔΣΜ: 17.4 κ./μ²</p>	



ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ
ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Στο πρόγραμμα «Οι ντετέκτιβ ανακαλύπτουν το μυστικό για σώμα γερό και μυαλό δυνατό» εφαρμόζεται :
A) Ομαδοσυνεργατική προσέγγιση
B) Ανακαλυπτική προσέγγιση
Γ) Μέθοδος project
2. Η μέθοδος Jigsaw που εφαρμόζεται στο 4^ο εργαστήριο του προγράμματος αφορά:
A) τη χρήση ψηφιακών εφαρμογών
B) το χωρισμό των μαθητών/τριών σε ομάδες
Γ) το χωρισμό των μαθητών/τριών σε ομάδες και υποομάδες
3. Για την υλοποίηση των εργαστηρίων του προγράμματος δεν απαιτείται εξοικείωση του/της εκπαιδευτικού με τις ψηφιακές εφαρμογές που χρησιμοποιούνται
A) Σωστό
B) Λάθος
4. Πριν την έναρξη υλοποίησης του προγράμματος ο/η εκπαιδευτικός προετοιμάζει:
A) ένα φύλλο καταγραφής διατροφικών συνηθειών και φυσικής δραστηριότητας των παιδιών για το χρονικό διάστημα μιας εβδομάδας
B) ένα φύλλο εργασίας για την επικόλληση των γραμμάτων που κερδίζουν τα παιδιά σε κάθε αποστολή/επίλυση γρίφου
Γ) σήματα ντετέκτιβ διατροφής για την απονομή με την ολοκλήρωση των εργαστηρίων
Δ) Όλα τα παραπάνω
5. Ο/Η εκπαιδευτικός στο 1ο εργαστήριο ενημερώνει τους/τις μαθητές/τριες για το πρόγραμμα και τους στόχους του
A) Σωστό
B) Λάθος
6. Οι μαθητές/τριες εξερευνούν την πυραμίδα της άσκησης με χρήση της ρουτίνας σκέψης :
A) «Τι σε κάνει να το λες αυτό ;»
B) «Τότε νόμισα – Τώρα ξέρω»
Γ) "Βλέπω σκέφτομαι αναρωτιέμαι"
7. Στο τέλος κάθε εργαστηρίου πραγματοποιείται αναστοχασμός των μαθητών/τριων
A) Σωστό
B) Λάθος
8. Για τη δημιουργία ψηφιακού βιβλίου με τα οφέλη της άσκησης χρησιμοποιείται η εφαρμογή :
A) Utellstory
B) Bookcreator
Γ) Storyjumper
9. Οι μαθητές/τριες χρησιμοποιούν την προσομοίωση «Διατροφή και άσκηση» μέσα από σενάρια διατροφικών συνηθειών
A) Σωστό
B) Λάθος



10. Στο portfolio οι μαθητές/τριες τοποθετούν

- A) Φωτογραφίες
- B) Ατομικές εργασίες
- Γ) Ομαδικές εργασίες
- Δ) Φύλλα αυτοαξιολόγησης
- Ε) Όλα τα παραπάνω