Β1. Σχέδιο Δράσης του Τμήματος - Θεματικός Κύκλος «Ζω καλύτερα-Ευ ζην»

ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤ΄ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΤΟΥΣ 2020-21 ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤ΄ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΤΟΥΣ 2020-21	
	Θεματικός Κύκλος: **Ζω καλύτερα- Ευ ζην** Επιμέρους Θεματικές Ενότητες/Υποενότητες:
Τίτλος/τίτλοι προγραμμάτων:	**Ο δικός μας τίτλος: Υγιεινή Διατροφή : Τα καύσιμα του οργανισμού μας**
Στόχοι Σχεδίου Δράσης	Αναφορά σε: Γνωριμία με την υγιεινή διατροφή και την πυραμίδα ισορροπημένης διατροφής. - Ευαισθητοποίηση σχετικά με την κατανάλωση τοπικών και εποχιακών προϊόντων. - Εξοικείωση με τις επιπτώσεις των διατροφικών μας συνηθειών στο περιβάλλον και γνωριμία με εναλλακτικούς τρόπους βελτίωσης της καθημερινής μας διατροφής. - Ομαδικές δραστηριότητες και λήψη συλλογικών αποφάσεων. - Σταδιακή μεταβολή των διατροφικών συνηθειών των παιδιών. Να γνωρίσουν και να υιοθετήσουν τα παιδιά σωστές διατροφικές συνήθειες . - Να χρησιμοποιήσουν τις γνώσεις τους για την υγιεινή διατροφή έτσι ώστε να μπορούν να αντιστέκονται στις αρνητικές επιδράσεις και να παίρνουν αποφάσεις που θα στοχεύουν στην καλή τους υγεία. - Να χρησιμοποιήσουν τις γνώσεις τους για να αλλάξουν τις διατροφικές. συνήθειες του οικείου τους οικογενειακού και φιλικού περιβάλλοντος. - Να γνωρίσουν τις ομάδες των τροφών. - Να γνωρίσουν τις χρήσιμες και άχρηστες τροφές. - Να κινητοποιηθούν οι μαθητές μέσα από τη συνεργατική μάθηση και έρευνα. - Να κατανοήσουν ότι η σωστή διατροφή και άσκηση είναι τρόπος και στάση ζωής. - Ομαδικές δραστηριότητες και λήψη συλλογικών αποφάσεων
Ακολουθία εργαστηρίων	
Εργαστήριο 1	1η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ Συνολική διάρκεια δραστηριότητας : 45 λεπτά

	Μέγιστος αριθμός συμμετεχόντων : 17 μαθητές/τριες Θεματική δραστηριότητας : Διατροφική πυραμίδα - διατροφικές συνήθειες - θερμίδες Στην πρώτη συνάντηση ο/η εκπαιδευτικός ξεκινάει έναν διάλογο με τους/ις μαθητές/τριες σχετικά με την υγιεινή διατροφή. Το βασικό μήνυμα είναι ότι η Μεσογειακή διατροφή είναι ιδανική όχι μόνο για την υγεία μας αλλά και για το περιβάλλον. «Κρέας με μέτρο», «καταναλώνουμε εποχιακά φρούτα και λαχανικά», «δεν πετάμε φαγητό», «προτιμάμε το σπιτικό φαγητό από το έτοιμο», είναι ορισμένα από τα βασικότερα μηνύματα.
Εργαστήριο 2	2η δραστηριότητα - Διατροφική πυραμίδα και συζήτηση σε κύκλο Διάρκεια : 30 λεπτά Στη συγκεκριμένη δραστηριότητα προσπαθούμε να τονίσουμε την διαφορετικότητα των διατροφικών συνηθειών ανάλογα με την ιστορία και καταγωγή του κάθε παιδιού και να δημιουργήσουμε χώρο για μοίρασμα εμπειριών μέσα από ένα από τα σημαντικότερα στοιχεία της εκάστοτε κουλτούρας, δηλαδή τη διατροφή. Υλικά: Ο εκπαιδευτικός έχει εκτυπώσει σε φύλλα Α4 την παιδική πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής, χαρτιά Α5, μαρκαδόροι Περιγραφή : Ο εκπαιδευτικός ξεκινάει με συζήτηση σε κύκλο ρωτώντας τους/ις μαθητές/τριες ποιες είναι οι διατροφικές τους συνήθειες : ποια είναι τα αγαπημένα τους φαγητά, τι τρώνε συνήθως για πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό, πόσο συχνά τρώνε φαγητό από έξω κτλ. Σε αυτό το αρχικό σημείο είναι σημαντικό να καταγράψουμε και να παρατηρήσουμε τις απαντήσεις των παιδιών παράλληλα να μην κρίνουμε τις απαντήσεις των παιδιών. Στη συνέχεια, οι μαθητές/τριες να μπορούν να τον επεξεργαστούν σε μικρές ομάδες των 4 ατόμων. Ο εκπαιδευτικός προτρέπει τους/ις μαθητές/τριες να δημιουργήσουν μια ανθρώπινη πυραμίδα με σκοπό να αντιληφθούν καλύτερα τις σωστές αναλογίες κατανάλωσης τροφίμων. Η τάξη χωρίζεται σε δύο ομάδες, η κάθε ομάδα θα πρέπει να χωριστεί σε τέσσερις υπο-ομάδες, που αντιστοιχούν στις υπο-ομάδες της παιδικής μεσογειακής διατροφής, στη βάση βρίσκουμε τα δημητριακά, στη συνέχεια τα φρούτα και τα λαχανικά, έπειτα το κρέας και τα ψάρια και τέλος, τα γλυκά. (π.χ. σε μια ομάδα 17 μαθητών/τριων : 7 θα βρίσκονται στη βάση, δηλαδή στα δημητριακά, 5 στα φρούτα και τα λαχανικά, 3 στο κρέας και τα ψάρια και 2 στα γλυκά). Οι δύο ομάδες δημιουργούν ανθρώπινες διατροφικές πυραμίδες η μία παρατηρούν την άλλη.
Εργαστήριο 3	3η δραστηριότητα - Τα καύσιμά μας Διάρκεια : 30 λεπτά Θεατρικό παιχνίδι Τα παιδιά δημιουργούν χαρακτήρες στους οποίους πρωταγωνιστούν φρούτα και λαχανικά. Έχοντας ήδη συζητήσει για τα οφέλη των φρούτων και των λαχανικών και τις θρεπτικές τους ιδιότητες, ο

	εκπαιδευτικός καλεί τους/ις μαθητές/τριες να αφήσουν τη φαντασία τους ελεύθερη και να δημιουργήσουν συλλογικές ιστορίες. Περιγραφή : Ο εκπαιδευτικός καλεί τους/ις μαθητές/τριες να κινηθούν στον χώρο με συνοδεία κρουστού. Εναλλάσσουμε αργούς και γρήγορους ρυθμούς με παραγγέλματα που παραπέμπουν στην ενέργεια που μας δίνει το φαγητό. Π.χ. «περπατάμε αργά, είμαστε νηστικοί», «περπατάμε γρήγορα, έχουμε φάει καλό πρωινό». Κάνουμε π.χ. «τρώμε, σκουπίζουμε το στόμα μας, βαρυστομαχιάζουμε» κ.ο.κ. Κάθε φορά που σταματάει η μουσική συναντιόμαστε με ένα/μια συμμαθητής/τρια ο/η ένας/μια μιμείται τη στάση του/ης άλλου/ης και αντίστροφα. Η μουσική ξαναξεκινά. Στον κύκλο συζητάτε : από πού παίρνουν ενέργεια ο άνθρωπος, τα ζώα και τα φυτά; Είναι απαραίτητο να τρώμε σωστά για να έχουμε «καύσιμα», για να λειτουργήσουμε. Με ποια μονάδα μετράμε την ενέργεια που μας χαρίζουν οι τροφές
Εργαστήριο 4	4η δραστηριότητα - Ο ιστός της ζωής Διάρκεια: 30 λεπτά Υλικά: Κουβάρι, ψαλίδια Ανακαλύπτουμε τις διατροφικές αλυσίδες Περιγραφή : Ο εκπαιδευτικός μαζί με τους/ις μαθητές/τριες κάθονται σε κύκλο πριν ξεκινήσουν το παιχνίδι και συζητάνε τί είναι ο ιστός της ζωής. Γνωρίζουν τι σημαίνει διατροφική αλυσίδα; Τι τρώει ο βάτραχος; το λιοντάρι; τα ψάρια; Επίσης ο εκπαιδευτικός δίνει στους/ις μαθητές/τριες παραδείγματα για να χρησιμοποιήσει το παρακάτω παιχνίδι ώστε να αφομοιώσουν οι μαθητές/τριες τις πληροφορίες. παράδειγμα τροφικής αλυσίδας. χόρτα → ελάφι → λύκος. Το παιχνίδι ξεκινάει, ο στόχος είναι ο/η εκπαιδευτικός μαζί με τους/ις μαθητές/τριες να δημιουργήσουν τον ιστό της ζωής, όλες δηλαδή αυτές τις συνδέσεις που δημιουργούν τις διάφορες τροφικές αλυσίδες. Ο εκπαιδευτικός κρατά το κουβάρι και ονομάζει ένα φυτό π.χ. λάχανο, κρατάει την άκρη του κουβαριού και το πετάει στην επόμενη στον κύκλο. Αυτός/η το πιάνει και τώρα υπάρχει μια ευθεία γραμμή που συνδέει τους δυο σας. Αυτός/η θα πρέπει να ονομάσει ένα ζώο που τρώει τα λάχανα, π.χ., την κάμπια. Κρατάει έπειτα την κλωστή και ρίχνει το κουβάρι σε ένα τρίτο πρόσωπο στον κύκλο. Αυτό το τρίτο πρόσωπο θα πρέπει να σκεφτεί ένα ζώο που τρώει τις κάμπιες, π.χ. ένα πουλί. Ρίχνει το κουβάρι σε ένα τέταρτο πρόσωπο. Συνεχίστε το παιχνίδι, έτσι ώστε το κουβάρι να περνάει από τη μια πλευρά του κύκλου στην άλλη, έως ότου δημιουργηθεί ένα δικτυωτό πλέγμα που να συμβολίζει τον “Ιστό της ζωής”. Ο εκπαιδευτικός παίρνει τα ψαλίδια και ζητάει από τους/ις μαθητές/τριες να δώσουν συγκεκριμένα παραδείγματα παραγόντων που πλήττουν τον ιστό. Σε αυτό το σημείο είναι σημαντική η παρέμβαση του εκπαιδευτικού, δίνοντας παραδείγματα παραγόντων που

	επηρεάζουν την τροφική αλυσίδα π.χ. υπεραλίευση, καταστροφή δασών για ξυλεία, καταστροφή θάλασσας από ατύχημα με πετρέλαιο, κόψιμο δέντρων για κατασκευή σπιτιών. Για κάθε παράδειγμα που δίνεται, κόψτε τον ιστό σε κάποιο σημείο. Έτσι οι μαθητές/τριες θα δουν πώς μπορούν οι τροφικές αλυσίδες να υποστούν ζημιές.
Εργαστήριο 5	Ποια είναι αγαπημένη εποχή του κάθε φρούτου και λαχανικού; Διάρκεια : 40 λεπτά Υλικά : χαρτιά Α4, χαρτιά Α2, μαρκαδόροι, ξυλομπογιές, μολύβια και γόμες. Χώρος : Ο εκπαιδευτικός και οι μαθητές μετακινούν τα θρανία και δημιουργούν ένα χώρο όπου μπορούν να καθίσουν σε κύκλο με τις καρέκλες τους, καθώς και να παίξουν το εν λόγω παιχνίδι. Περιγραφή : Στη συγκεκριμένη δραστηριότητα προτείνουμε ένα θεατρικό παιχνίδι για την εποχικότητα και την τοπικότητα των φρούτων και των λαχανικών. Η εποχικότητα είναι ο κεντρικός άξονας του συγκεκριμένου παιχνιδιού, το οποίο θέλει να μας διδάξει σε ποια εποχή τρώμε το κάθε φρούτο και λαχανικό. Θέτουμε με διασκεδαστικό τρόπο τα ερωτήματα : Η ντομάτα πότε καλλιεργείται; τρώμε μπρόκολο το χειμώνα; κλπ. Τα παιδιά κάθονται μαζί με τον εκπαιδευτικό σε κύκλο, θυμούνται τις τέσσερις εποχές του χρόνου και πότε ωριμάζουν τα μήλα και πότε τα σταφύλια. Συζητάνε πότε δηλαδή πρέπει να τρώμε τί, για να μην καταναλώνουμε προϊόντα θερμοκηπίου ή εισαγόμενα, με υψηλό οικολογικό αποτύπωμα που επιβαρύνουν, ενδεχομένως, και την υγεία μας. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός φτιάχνει στο πάτωμα ένα σταυρό με χαρτοταινία. Κάθε τεταρτημόριο αντιστοιχεί σε μια εποχή : χειμώνας, άνοιξη, καλοκαίρι, φθινόπωρο. Κάθε μαθητής/ρια αναλαμβάνει να είναι ένα φρούτο ή λαχανικό. Μπορεί καθένας/μια να διαλέξει μόνος/η του/ης ποιο φρούτο ή λαχανικό θα αναλάβει.
Εργαστήριο 6	Είμαι ό,τι τρώω Διάρκεια : 40 λεπτά Δραστηριότητα: Δημιουργικό εργαστήρι Με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού τα παιδιά σχεδιάζουν σε χαρτί του μέτρου δύο ανθρωπάκια. Το ένα παχουλό και το άλλο λεπτό και στη συνέχεια θα κολλήσουν εικόνες από διάφορες τροφές στο αντίστοιχο ανθρωπάκι. Οι μαθητές ανακαλύπτουν τι σημαίνει «ισορροπημένη διατροφή» και μαθαίνουν τη σπουδαιότητα των βασικών γευμάτων στη διάρκεια της ημέρας.
Εργαστήριο 7	Το αγαπημένο μου φαγητό Διάρκεια : 30 λεπτά

	Υλικά : Χαρτιά Α4, μαρκαδόροι, χαρτοταινία Περιγραφή : Οι μαθητές/ριες ζωγραφίζουν σε ένα χαρτί το αγαπημένο τους φαγητό, στη συνέχει αναδιπλώνουν το χαρτί και το τοποθετούν σε ένα κουτί. Μόλις τοποθετηθούν όλες οι ζωγραφιές στο κουτί, ο/η εκπαιδευτικός καλεί τους/ις μαθητές/τριες να κινηθούν ελεύθερα στο χώρο με συνοδεία μουσικής, όταν σταματήσει η μουσική το κάθε παιδί επιλέγει ένα/μια συμμαθητή/ρια και του λέει εμπιστευτικά το αγαπημένο του φαγητό, εάν τα δύο μαθητές/τριες έχουν κοινό αγαπημένο φαγητό δημιουργούν μια αλυσίδα. Όταν ολοκληρωθεί το παιχνίδι οι μαθητές ανοίγουν το κουτί και κολλάνε στον τοίχο τις ζωγραφιές σχηματίζοντας αντίστοιχες ομάδες. Ακολουθεί συζήτηση σχετικά με τα αποτελέσματα: 'Ποιες είναι οι διατροφικές συνήθειες της τάξης'; 'Τι παρατηρούμε';
Προσαρμογές για τη συμμετοχή και την ένταξη όλων των μαθητών/τριών	Με δεδομένο ότι δεν υπάρχουν μαθητές –τριες με αναπηρία στην τάξη, δεν προβλέπεται να υπάρξει διαφοροποίηση δραστηριοτήτων. Το προτεινόμενο πρόγραμμα προβλέπει διαφοροποιήσεις στην προσέγγιση ή διευκολύνσεις ώστε να μπορούν να παρακολουθούν όλα τα παιδιά της σχολικής τάξης ανεξαρτήτως μαθησιακού, κοινωνικού-πολιτισμικού υποβάθρου.
Φορείς και άλλες συνεργασίες που θα εμπλουτίσουν το πρόγραμμά μας	Τηλεδιάσκεψη με τη διατροφολόγο προκειμένου να μας δώσει οδηγίες και συμβουλές για ένα υγιεινό πρωινό γεύμα και κολατσιό.
Τελικά προϊόντα που παρήχθησαν από τους/τις μαθητές/τριες κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων	Παρουσιάσεις, Βιωματικά παιχνίδια, φύλλα αξιολόγησης, Κολλάζ, Ζωγραφιές, τραγούδι, Θεατρικά παιχνίδια, Κινητικά παιχνίδια
Εκπαιδευτικό υλικό και εργαλεία που παρήχθησαν από τους/τις μαθητές/τριες κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων	Παρουσιάσεις, Βιωματικά παιχνίδια, παραγωγή video, Κολλάζ – Ζωγραφιές – Τραγούδια σχετικά με την υγιεινή διατροφή.
Αξιολόγηση - Αναστοχασμός πάνω στην υλοποίηση	Αξιολόγηση και κλείσιμο προγράμματος Διάρκεια : 30 λεπτά Υλικά : Χαρτί του μέτρου, μαρκαδόροι Η συγκεκριμένη δραστηριότητα μπορεί να υλοποιηθεί ατομικά σε χαρτιά Α4 ή ομαδικά. Περιγραφή : Η αξιολόγηση του προγράμματος αποτελεί ένα πολύ σημαντικό κομμάτι για την ορθή διεξαγωγή και την αποτελεσματική εκπλήρωση των δραστηριοτήτων. Είναι σημαντικό σε αυτό το σημείο να δοθεί η ευκαιρία στους/ις μαθητές/τριες να εκφραστούν ελεύθερα. Ο εκπαιδευτικός απλώνει στο πάτωμα χαρτί του μέτρου, σχεδιάζουμε πάνω ένα μονοπάτι που συμβολίζει την πορεία του προγράμματος, το χωρίζουμε σε τέσσερα κομμάτια ανάλογα με τις συναντήσεις. Ο/Η κάθε

	μαθητής/τρια προσθέτει σχέδια, σύμβολα ή λόγια για τις στιγμές του προγράμματος που του/της φάνηκαν σημαντικές. Ο σχολιασμός του προγράμματος μπορεί να είναι θετικός ή αρνητικός, προτρέπουμε τους/ις μαθητές/τριες να αποτυπώσουν χωρίς περιορισμούς τις σκέψεις τους. Τέλος, φανταστείτε που θα μπορούσε να οδηγήσει αυτό το μονοπάτι. Όταν ολοκληρωθεί η δραστηριότητα κινούμαστε στο χώρο και παρατηρούμε τα αποτελέσματα. Η δραστηριότητα γίνεται και σε ατομικό επίπεδο εκθέτοντας τα έργα ώστε να μπορέσουν να τα δουν όλοι. Συζήτηση με τους μαθητές και αξιολόγηση του προγράμματος. Ποια δραστηριότητα τους άρεσε περισσότερο και πώς αισθάνθηκαν κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων
Εκδηλώσεις διάχυσης και Συνολική αποτίμηση της υλοποίησης της υποδράσης	Αφού υλοποιηθούν οι παραπάνω δράσεις θα πραγματοποιηθεί παρουσίαση του προγράμματος στο Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων στο τέλος της σχολικής χρονιάς καθώς και δημοσίευση αυτού στην ιστοσελίδα του σχολείου.