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

ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΤΟΥΣ 2020-21

Σελ. 2

	Θεματικός Κύκλος: **Ζω καλύτερα- Ευ ζην** Επιμέρους Θεματικές Ενότητες/Υποενότητες: **ΔΙΑΤΡΟΦΗ**
Τίτλος/τίτλοι προγραμμάτων: **ΔΙΑΤΡΟΦΗ**	**Ο δικός μας τίτλος:** Γεύσεις, χρώματα, αρώματα… και καλή μας όρεξη!
Στόχοι Σχεδίου Δράσης	Αναφορά σε: **Α) δεξιότητες που πρόκειται να καλλιεργηθούν** **<u>Α΄ Κύκλος</u>** Δημιουργικότητα Επικοινωνία Κριτική σκέψη Συνεργασία **<u>Β΄ Κύκλος</u>** Αυτομέριμνα Οργανωτική ικανότητα Πρωτοβουλία Υπευθυνότητα Ενσυναίσθηση και ευαισθησία **<u>Γ΄ Κύκλος</u>** Ευχέρεια στην Ηλεκτρονική Διακυβέρνηση **<u>Δ΄ Κύκλος</u>** Επίλυση προβλημάτων Κατασκευές Μελέτη περιπτώσεων Πλάγια σκέψη Στρατηγική σκέψη **Β) στόχους που θέτουμε ως προς τον θεματικό κύκλο και την (τις) επιμέρους θεματική (-κες) ενότητα (-τες)** - Να γνωρίσουν και να υιοθετήσουν τα παιδιά σωστές διατροφικές συνήθειες . - Να γνωρίσουν τις ομάδες των τροφών. - Να γνωρίσουν τις χρήσιμες και άχρηστες τροφές. - 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 κατανοήσουν τα οφέλη της σωματικής άσκησης. Το παρόν πρόγραμμα συνδέεται με το ΑΠΣ των μαθημάτων Γλώσσα,Μελέτη περιβάλλοντος, Αγγλικά.
Ακολουθία εργαστηρίων	
Εργαστήριο 1 **(3 ώρες)**	**Κάθε εργαστήριο ξεκινά με παιχνίδια ενδυνάμωσης και ολοκληρώνεται με παιχνίδια αποφόρτισης.** ● Φρουτοσαλάτα : ομαδικό παιχνίδι ενεργοποίησης Μπορεί να παιχτεί σε εξωτερικό ή σε εσωτερικό χώρο. Βάζουμε σημάδια με κιμωλία ή χαρτοταινία ανάλογα με τον αριθμό των παιδιών, σχηματίζοντας έναν κύκλο. Όσοι παίζουν λοιπόν κάθονται σε ένα σημάδι στον κύκλο, εκτός από έναν παίκτη που στέκεται στη μέση του κύκλου. Δίνουμε σε όλους τους παίκτες ονόματα φρούτων. Χρειαζόμαστε τουλάχιστον τρία ονόματα φρούτων. Αν είναι μεγάλος ο αριθμός των παικτών βάζουμε επιπλέον ονόματα φρούτων. Ο παίκτης που είναι όρθιος φωνάζει ένα από τα φρούτα, για παράδειγμα “μήλο”. Όσοι είναι μήλα πρέπει να φύγουν από τα σημάδια τους και να βρουν μια θέση που έχει αδειάσει. Ο/Η παίκτης/ρια που δεν θα βρει άδειο σημάδι θα φωνάξει το επόμενο φρούτο. Σε περίπτωση που πει φρουτοσαλάτα, τότε σηκώνονται όλοι και ψάχνουν καινούργια θέση! ● Υποτασικά φρούτα : ομαδικό παιχνίδι εμπιστοσύνης Ο/Η εκπαιδευτικός λέει ένα - ένα τα ονόματα των παιδιών και μαζί με το όνομα αναφέρει και ένα φρούτο ή λαχανικό, το κάθε παιδί θυμάται το δικό του, μπορεί παραπάνω μαθητές/τριες να έχουν το ίδιο φρούτο ή λαχανικό. Ο/Η εκπαιδευτικός βάζει μουσική και τα οι μαθητές/τριες κινούνται στο χώρο, μόλις σταματήσει η μουσική ο/η εκπαιδευτικός λέει με δυνατή φωνή ένα φρούτο ή λαχανικό, τότε το αντίστοιχο παιδί υποδύεται ότι λιποθυμάει, τα υπόλοιπα οι μαθητές/τριες τρέχουν και τον/την προστατεύουν από την πτώση. ● Το φύλλο και ο άνεμος : παιχνίδι εμπιστοσύνης σε δυάδες οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε δυάδες, ο ένας είναι ο άνεμος και ο άλλος το φύλλο, ο άνεμος φυσάει πότε απαλά, πότε πιο δυνατά, σε διάφορα μέρη του σώματος. Ανάλογα με το σημείο που φυσάει ο άνεμος και ανάλογα με τη δύναμη του αέρα, το φύλλο κινείται στο χώρο. Μόλις ολοκληρωθεί ο πρώτος γύρος οι μαθητές/τριες αλλάζουν ρόλους. ● Αποφόρτιση Οι μαθητές/τριες κάθονται σε κύκλο, πιάνουν τα χέρια των διπλανών τους και κλείνουν τα μάτια. Ο/Η εκπαιδευτικός βρίσκεται εκτός κύκλου. Ζητά από τους/τις μαθητές/τριες να ηρεμήσουν και να ανακαλέσουν

στη μνήμη τους τις δραστηριότητες στις οποίες συμμετείχαν, περπατάει έξω από τον κύκλο και ρωτάει ποια δραστηριότητα άρεσε περισσότερα στους/ις μαθητές/τριες και γιατί; Προχωράει και ακουμπάει απαλά ένα παιδί στην πλάτη, εκείνος/η εάν θέλει μοιράζεται την εμπειρία του.

● Ανατροφοδότηση και αξιολόγηση : Είναι σημαντικό ο/η εκπαιδευτικός στο τέλος κάθε εργαστηρίου να ανατροφοδοτείται από τους/ις μαθητές/τριες σχετικά με τι τους άρεσε ή τί δεν τους άρεσε και τι μάθανε. Αυτό θα βοηθήσει στο σχεδιασμό του κάθε επόμενου εργαστηρίου. Προτείνουμε μια πολύ απλή και διασκεδαστική μέθοδο αξιολόγησης η οποία διαρκεί λίγα μόλις λεπτά. Σε ένα φύλλο Α4 το κάθε παιδί ζωγραφίζει το σχεδιάγραμμα του χεριού του και στη συνέχεια σε κάθε δάχτυλο γράφει και κάτι, με πολύ σύντομο τρόπο, μπορεί να γράψει μια λέξη ή σύντομη φράση : (αντίχειρας : γράφω κάτι που μου άρεσε, δείκτης : γράφω κάτι που θέλω να δείξω, μεσαίο δάχτυλο : γράφω κάτι που δεν μου άρεσε, παράμεσος : γράφω κάτι που θεωρώ σημαντικό, μικρό δάχτυλο : γράφω κάτι που ήταν πολύ σύντομο και θα ήθελα παραπάνω.)

Υγιεινή Διατροφή : Από την παραγωγή στο πιάτο μας (120 λεπτά -Κοιν.Σ.Επ.Απ' ουσία)
1η δραστηριότητα - Το αγαπημένο μου φαγητό Διάρκεια : 30 λεπτά Υλικά : Χαρτιά Α4, μαρκαδόροι, χαρτοταινία

Οι μαθητές/ριες ζωγραφίζουν σε ένα χαρτί το αγαπημένο τους φαγητό, στη συνέχεια διπλώνουν 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';
2η δραστηριότητα - Διατροφική πυραμίδα και συζήτηση σε κύκλο Διάρκεια : 30 λεπτά
Προετοιμασία: Ο/Η εκπαιδευτικός έχει εκτυπώσει σε φύλλα Α4 την παιδική πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής. Ο/η εκπαιδευτικός ξεκινάει με συζήτηση σε κύκλο ρωτώντας τους/ις μαθητές/τριες ποιές είναι οι διατροφικές τους συνήθειες : ποιά 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/η εκπαιδευτικός προτρέπει

	τους/ις μαθητές/τριες να σκεφτούν σε τι βαθμό σχετίζονται οι διατροφικές συνήθειες που προανέφεραν με την προτεινόμενη πυραμίδα. Αφήνουμε τους/ις μαθητές/τριες να εκφράσουν τις σκέψεις τους και απλά τις ακούμε. Σε αυτό το σημείο δεν μας ενδιαφέρει να καταλήξουμε σε κάποιο αποτέλεσμα αλλα να δημιουργήσουμε ένα πρώτο ερέθισμα σκέψεις στους/ις μαθητές/τριες. 3η δραστηριότητα - Τα καυσιμά μας, κινητικό παιχνίδι Διάρκεια : 30 λεπτά Ο/η εκπαιδευτικός καλεί τους/ις μαθητές/τριες να κινηθούν στον χώρο με συνοδεία κρουστού, εναλλακτικά κάνετε ρυθμούς με παλαμάκια. Εναλλάσσετε 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. 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 2 **(3 ώρες)**	**Διατροφή και εποχικά προϊόντα** (120 λεπτά -Κοιν.Σ.Επ.Απ' ουσία) 1η δραστηριότητα – **«Ο χρόνος & ο τόπος των τροφών»** **Αγαπημένη εποχή φρούτων & λαχανικών** (συζήτηση για την εποχή ωρίμανσης φρούτων & λαχανικών- δημιουργία ομάδων για την κατασκευή κολλάζ με την εποχή που πρέπει να καταναλώνονται τα φρούτα & τα λαχανικά) 2η δραστηριότητα: - Κυνηγώντας τις βιταμίνες Διάρκεια : 20 λεπτά Υλικά : Χρωματιστά μαντήλια - χρώματα ανάλογα με τον αριθμό των ομάδων Προετοιμασία : Ο/Η εκπαιδευτικός έχει αναρτήσει στο χώρο όπου θα διεξαχθεί το συγκεκριμένο κινητικό παιχνίδια έναν πίνακα που συγκεντρώνει τα βασικά φρούτα και λαχανικά καθώς και τις βιταμίνες που περιέχει το καθένα. [Το καρότο και η ντομάτα περιέχουν βιταμίνη Α. Το κολοκύθι, το σπανάκι και το ροδάκινο περιέχουν βιταμίνες Α και C. Το μπρόκολο, η πιπεριά, το μήλο και το κεράσι περιέχουν βιταμίνες C και Α. Το μαρούλι περιέχει βιταμίνες Α, Β, C, D. Το παντζάρι περιέχει βιταμίνες Β, Α, C. Η μπανάνα περιέχει βιταμίνες Β6 και C. Το σταφύλι περιέχει βιταμίνες Α, Β, C, Β1 και Β6. Τέλος, το λάχανο, τα φασολάκια, το πορτοκάλι, το αχλάδι, η φράουλα και το πεπόνι περιέχουν βιταμίνη C.] Περιγραφή : Ο/Η εκπαιδευτικός χωρίζει τους/ις μαθητές/τριες σε ομάδες των τριών ή τεσσάρων παικτών. Η κάθε ομάδα επιλέγει ένα φρούτο, όταν δημιουργηθούν όλες οι ομάδες ορίζεται ένας παίκτης από κάθε ομάδα ως υπεύθυνο/η για να ενημερώσει τις υπόλοιπες ομάδες για τις βιταμίνες που περιέχει το φρούτο/λαχανικό της ομάδας του. Ανάλογα με το φρούτο ή με το λαχανικό που θα επιλέξουν ο/η εκπαιδευτικός μοιράζει στην ομάδα αντίστοιχου χρώματος μαντηλάκια ή κορδέλες και ο/η κάθε παίκτης στερεώνει

την ουρίτσα στη φόρμα του. Το παιχνίδι αποτελείται από τρεις γύρους, σε κάθε γύρο παίζει ένας/μια παίκτης/ρια από κάθε ομάδα. Το κυνηγητό ξεκινάει, σκοπός του παιχνιδιού είναι ο/η κάθε παίκτης να συγκεντρώσει όσα περισσότερα μαντηλάκια μπορεί, χωρίς να χάσει το το δικό του. Κάθε φορά που ένας/μια παίκτης/ρια αφαιρεί το μαντηλάκια από κάποιον/α άλλον/η πρέπει να ονομάσει μια από τις βιταμίνες του φρούτο ή του λαχανικού της άλλης ομάδας. Ολοκληρώνοντας το παιχνίδι μπορεί ο/η εκπαιδευτικός να συζητήσουν για τη σημασία των βιταμινών στη διατροφή μας. π.χ. η βιταμίνη Α συμμετέχει, στη λειτουργία της όρασης, η βιταμίνη Β καταπολεμά την κόπωση , η βιταμίνη C συμβάλλει στην ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος, η βιταμίνη D προστατεύει τα οστά μας! Μέσα από το συγκεκριμένο παιχνίδι ανακαλύπτουν τις ιδιότητες των βιταμινών και μπορούν να επιλέγουν τα φρούτα και τα λαχανικά που καταναλώνουν ανάλογα με τις ανάγκες τους.

3η δραστηριότητα - Πιάτα στον τοίχο

Διάρκεια : 20 λεπτά
Υλικά : χάρτινα πιάτα, μαρκαδόρους
Σ’αυτή τη δραστηριότητα εξερευνούμε τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών και εξετάζουμε τη σημασία της τοπικότητας στις διατροφικές μας συνήθειες. Τοπικότητα ενός φαγητού είναι το μέρος απ’ όπου προέρχεται. Εδώ θέλουμε να μιλήσουμε περισσότερο με τους/ος μαθητές/τριες για τα φαγητά του τόπου τους, δηλαδή κάποιες ιδιαίτερες συνταγές των γονέων τους, ή των παππούδων και γιαγιάδων τους. Ο/Η εκπαιδευτικός θα μπορούσε επίσης να παροτρύνει τους/ις μαθητές/ριες να μας μιλήσουν για ιδιαίτερα φαγητά που τους αρέσουν απο μακρινούς τόπους. Γιατί τους αρέσουν; πόσο συχνά τα τρώνε; μήπως οι οικογένειες τους προέρχονται από μακρινά μέρη με ιδιαίτερες διατροφικές συνήθειες; 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. Ο/η εκπαιδευτικός μοιράζει τρία χάρτινα πιάτα σε κάθε μαθητή και μαρκαδόρους και ζητάει να ζωγραφίσουν σε κάθε πιάτο αντίστοιχα το φαγητό που για τους ίδιους/ες έχει μια ιδιαίτερη ιστορία. Θα μπορούσε να είναι το πιάτο που ετοιμάζει η γιαγιά η οποία προέρχεται από ένα χωριό έξω από την Αθήνα, ίσως μια απλή συνταγή που απολαμβάνουμε στα οικογενειακά τραπέζια, ένα πιάτο που γνωρίζουν οι ίδιοι/ιες να φτιάχνουν μόνα τους, κλπ. Ο/η εκπαιδευτικός δεν παρεμβαίνει με καμία συμβουλή αλλά ενθαρρύνει τα παιδιά να γράψουν αυτά που τους/ις αρέσουν και όχι αυτά που θα ήταν καλό να τους/ις αρέσουν. Στη συνέχεια, οι μαθητές/τριες κολλάνε στον τοίχο τα πιάτα τους. Ποιο είναι το πιο ιδιαίτερο πιάτο; Υπάρχουν ερωτήσεις για την ιστορία ενός πιάτου; Γνωρίζουμε όλα τα πιάτα που απεικονίζονται; Τα έχουμε δοκιμάσει όλα;. Οι μαθητές/τριες μαζί τον/ην εκπαιδευτικό συζητούν για τις διατροφικές προτιμήσεις της τάξης.

	Αξιοποιώντας τα σχόλια και τις τάσεις αυτοκριτικής με βάση τις δυο προηγούμενες δραστηριότητες, μπορούν να τεθούν τα παρακάτω ερωτήματα : Ποια είναι τα πιάτα πλουσιότερα σε βιταμίνες; Τα λαχανικά που χρησιμοποιούνται είναι στη σωστή περίοδο του χρόνου; Υπάρχουν καλοκαιρινά και χειμωνιάτικα πιάτα; Συζητάμε πώς μας αρέσει να τρώμε. Μπροστά στην τηλεόραση; Στον υπολογιστή; Με την οικογένεια; Με φίλους; Στο πικνίκ; Είναι ωραίο να μοιράζεσαι το γεύμα ή να το τρως μόνος σου;
Εργαστήριο 3 **(3 ώρες)**	1η δραστηριότητα - Αρκούδες και ξυλοκόποι : θεατρικό παιχνίδι Διάρκεια : 20 λεπτά Προτείνουμε το συγκεκριμένο παιχνίδι για τη δεύτερη συνάντηση με θέμα “Διατροφή και περιβάλλον” καθώς μπορεί με τη λήξη του παιχνιδιού να συζητηθούν οι επιπτώσεις των ανθρώπινων δραστηριοτήτων στο περιβάλλον. Ένας/μια μαθητής/τρια είναι η αρκούδα και οι υπόλοιποι/ες είναι οι ξυλοκόποι. Η αρκούδα κρύβεται σε ένα σημείο της τάξης ή του προαυλίου, όσο η αρκούδα κοιμάται οι ξυλοκόποι κόβουν τα ξύλα, τα φορτώνουν στην πλάτη τους για να τα μεταφέρουν. Σε αυτό το σημείο είναι σημαντικό ο/η εκπαιδευτικός να ενθαρρύνει τα παιδιά προτείνοντας κινήσεις, όταν η αρκούδα ξυπνήσει και πλησιάσει τους ξυλοκόπους εκείνοι/ες ξαπλώνουν και προσποιούνται ότι κοιμούνται. Η αρκούδα γαργαλώντας τους ξυλοκόπους προσπαθεί να τους ξυπνήσει. Όταν ένας ξυλοκόπος ξυπνήσει μεταμορφώνεται σε αρκούδα. Όταν ολοκληρωθεί το παιχνίδι ο/η εκπαιδευτικός ρωτά τους/ις μαθητές/τριες πώς οι ξυλοκόποι επηρεάζουν τη ζωή της αρκούδας; γιατί μπορεί η αρκούδα να κινδυνεύει με την κοπή των δέντρων και την καταστροφή του φυσικού τους περιβάλλοντος. 2η δραστηριότητα – Το αλφαβητάρι της διατροφής (δημιουργούμε το δικό μας αλφαβητάρι διατροφής με λέξεις και εικόνες) 3η δραστηριότητα - Ο ιστός της ζωής Διάρκεια: 30 λεπτά Υλικά: Κουβάρι, ψαλίδια Ο/η 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/η εκπαιδευτικός μπορεί να δώσει στους/ις μαθητές/τριες παραδείγματα και να χρησιμοποιήσει το παρακάτω παιχνίδι για να αφομοιώσουν οι μαθητές/τριες τις πληροφορίες. παράδειγμα τροφικής αλυσίδας. χόρτα → ακρίδα → βάτραχος → φίδι → γεράκι. 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/Η 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/Η 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/της 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 4 **(3 ώρες)**	**Φτιάχνω το πιάτο μου σωστά!** (120 λεπτά –Άκης Πετρετζίκης) *1η δραστηριότητα*: Ώρα για γνώση Μαθαίνουμε να συνθέτουμε το διατροφικό πιάτο. *2η δραστηριότητα*: *Δημιουργικό εργαστήρι*-*Φτιάχνω τα γεύματα της ημέρας σωστά!* Οι μαθητές ανακαλύπτουν τι σημαίνει «ισορροπημένη διατροφή» και μαθαίνουν τη σπουδαιότητα των βασικών γευμάτων στη διάρκεια της ημέρας.
Εργαστήριο 5 **(3 ώρες)**	**Είμαι ό,τι τρώω** (120 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.
Εργαστήριο 6 **(3 ώρες)**	**Λα λα λα φρου-το-σα-λά-τα** (120 λεπτά) *Δραστηριότητα: Ποίηση & Μουσική* Τα παιδιά σκέφτονται διάφορα φρούτα και προσπαθούν να φτιάξουν μικρά ποιηματάκια. Στη συνέχεια με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού της μουσικής μπορούν να τα μελοποιήσουν.
Εργαστήριο 7 **(3 ώρες)**	**Διατροφή και Άσκηση** Ατομικές ασκήσεις και ομαδικά παιχνίδια.
Προσαρμογές για τη συμμετοχή και την ένταξη όλων των μαθητών/τριών	Το προτεινόμενο πρόγραμμα προβλέπει διαφοροποιήσεις στην προσέγγιση ή διευκολύνσεις ώστε να μπορούν να παρακολουθούν όλα τα παιδιά της σχολικής τάξης.
Φορείς και άλλες συνεργασίες που θα εμπλουτίσουν το πρόγραμμά μας	Συνεργασία με τους εκπαιδευτικούς της μουσικής, αγγλικών, πληροφορικής, γυμναστικής και τον Διευθυντή του σχολείου

Τελικά προϊόντα που παρήχθησαν από τους/τις μαθητές/τριες κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων	• Κολλάζ από τις επιμέρους δραστηριότητες • Παντομίμα • Παιχνίδια ενεργοποίησης και αποφόρτισης • Τραγούδια σχετικά με την υγιεινή διατροφή
Εκπαιδευτικό υλικό και εργαλεία που παρήχθησαν από τους/τις μαθητές/τριες κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων	• Ζωγραφιές • Αφίσες • Σκίτσα
Αξιολόγηση - Αναστοχασμός πάνω στην υλοποίηση	Πριν από το κλείσιμο κάθε εργαστηρίου ζητείται από τα παιδιά προφορικά (Α΄τάξη) να απαντήσουν ενδεικτικά : • Τι μου άρεσε περισσότερο στο εργαστήριο; • Τι δε μου άρεσε και τόσο; • Τι έμαθα; • Τι κρατάω; • Τι θυμάμαι; Τα παιδιά της πρώτης τάξης επειδή δεν γνωρίζουν ακόμα καλή γραφή και ανάγνωση αποτυπώνουν τις εντυπώσεις τους με ένα σκίτσο ή μια ζωγραφιά.
Εκδηλώσεις διάχυσης και Συνολική αποτίμηση της υλοποίησης της υποδράσης	• Δημιουργία αφίσας • Ανάρτηση στην ιστοσελίδα του σχολείου • Εκδηλώσεις παρουσίασης των αποτελεσμάτων στο σχολείο και στην ευρύτερη σχολική και τοπική κοινότητα εφόσον οι συνθήκες το επιτρέψουν • Παρουσίαση των καλλιτεχνικών δημιουργιών στο σχολείο