

Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα



«Διατρέφομαι υγιεινά και ισορροπημένα...
ζω καλά»

Οδηγός Υλοποίησης



ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Γνωστικό Αντικείμενο: Αγωγή Υγείας - Φυσικές Επιστήμες - Μελέτη Περιβάλλοντος - Γλώσσα

2

Σύνδεση με το Πρόγραμμα Σπουδών:

- Δ' Δημοτικού: Μελέτη Περιβάλλοντος, ενότητα 5: « Γνωρίζουμε και Φροντίζουμε το σώμα μας»
- Ε' Δημοτικού: Φυσικές Επιστήμες, Ενότητα 4: « Πεπτικό Σύστημα»
- ΣΤ' Δημοτικού: Φυσικές Επιστήμες, Ενότητα 1: «Ενέργεια»
- ΣΤ' Δημοτικού: Γλώσσα, Ενότητα 4: «Διατροφή»

Διδακτική Προσέγγιση:

Κονστροκτουβιστική βιωματική προσέγγιση της γνώσης. Οι μαθητές εργάζονται είτε ατομικά, είτε σε ομάδες ή σε ολομέλεια ανάλογα με τις ανάγκες των δραστηριοτήτων και την κρίση του/της εκπαιδευτικού.

Τάξη: Δ'-Ε'-ΣΤ' Δημοτικού

Χρονική διάρκεια: 45 ΛΕΠΤΑ

Χώρος: Αίθουσα διδασκαλίας ή/και εργαστήριο πληροφορικής

Υλικά & Μέσα: Ηλεκτρονικός υπολογιστής, βιντεοπρωτζέκτορας ή /και διαδραστικός πίνακας, αρχεία παρουσιάσεων, αρχεία διαδραστικών δραστηριοτήτων, αρχεία κειμένων

Εκπαιδευτικό Πρόβλημα:

- Τι είναι η παχυσαρκία και ποιους κινδύνους ενέχει;
- Τι περιέχει ένα υγιεινό και ισορροπημένο πιάτο;
- Πώς αντιμετωπίζουμε την παχυσαρκία;

Στόχοι:

Οι μαθητές:

- Να εξοικειωθούν με βασικές έννοιες της διατροφής
- Να αντιληφθούν τους κινδύνους της παχυσαρκίας
- Να αναπτύξουν σωστές διατροφικές συνήθειες
- Να αποκτήσουν συνείδηση του περιεχομένου των τροφών και των ποτών.

Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα:

Οι μαθητές με το πέρας των δραστηριοτήτων εκτός των στόχων που αναφέρονται παραπάνω, θα μπορούν να χρησιμοποιούν ικανοποιητικά εφαρμογές στον Η/Υ, θα εξασκηθούν στην ενεργή ακρόαση και συζήτηση, θα μπορούν να επιχειρηματολογήσουν, και να συντάξουν μια επίσημη επιστολή. Τέλος, θα έχουν τη δυνατότητα να επιλέγουν τροφές και ποτά που να τους ωφελούν.



Συνοπτική Περιγραφή Περιεχομένου:

Το μαθησιακό αντικείμενο που αναπτύσσεται με τις παρακάτω δραστηριότητες αφορά την υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή. Ειδικότερα αποσκοπεί στην συνειδητοποίηση των μαθητών βασικών εννοιών της διατροφής και προτάσεων για υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή με στόχο την καταπολέμηση της παχυσαρκίας.

3

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Δραστηριότητα 1η:

Εισαγωγή - Προοργανωτής – Σε αυτό το μάθημα θα μάθω:

Οι μαθητές εργάζονται στην αρχή ατομικά και στη συνέχεια στην ολομέλεια και δημιουργούν το γλωσσάρι του μαθήματος. Οι μαθητές παρακολουθούν την **Εισαγωγική Παρουσίαση**.

Στην παρουσίαση περιέχονται οι στόχοι του μαθήματος. Ο εκπαιδευτικός μαζί με τους μαθητές συζητούν πάνω σε αυτό που είδαν.

- **Γλωσσάρι: η διατροφή**
- **Εισαγωγική Παρουσίαση: οι στόχοι του μαθήματος**

Δραστηριότητα 2η:

Προϋπάρχουσες αντιλήψεις και γνώσεις: Ψηλαφώντας τις διατροφικές μου συνήθειες:

Οι μαθητές εργάζονται στην αρχή ατομικά και στη συνέχεια στην ολομέλεια καταλήγουν σε συμπεράσματα ως προς τις διατροφικές συνήθειες και γνώσεις της ομάδας γύρω από τη διατροφή.

Οι μαθητές συμπληρώνουν ατομικά την έρευνα: «Οι διατροφικές μου συνήθειες». Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός τους παρουσιάζει τα συγκεντρωτικά αποτελέσματα και η ολομέλεια καταλήγει σε συμπεράσματα ως προς τις συνήθειες τους, π.χ. αν τρώνε πολλά σνακ που περιέχουν ζάχαρη κ.α.

Έρευνα: «Οι διατροφικές μου συνήθειες»



Δραστηριότητα 3η:

Τι περιέχει το πιάτο μου;

Οι μαθητές αρχικά εργάζονται ατομικά και στη συνέχεια σε ολομέλεια.

Παρακολουθούν το βίντεο σχετικά με το περιεχόμενο του πιάτου μας σε κάθε γεύμα.

Στη συνέχεια φτιάχνουν τα δικά τους ενδεικτικά πιάτα με την δραστηριότητα drag and drop on picture όπου καλούνται να δημιουργήσουν τα δικά τους πιάτα, βάζοντας στο σωστό μέρος του πιάτου μια τροφή τη φορά: π.χ. εικόνα μπουτί κοτόπουλου μεταφέρεται στο τμήμα του πιάτου με τις πρωτεΐνες, εικόνα ζυμαρικών μεταφέρεται στο τμήμα του πιάτου υδατάνθρακες κ.λπ., με αυτόν τον τρόπο οπτικοποιούνται επιλογές διατροφής. Στη συνέχεια μοιράζονται τις ιδέες τους με τους συμμαθητές τους.

Καλούνται να δημιουργήσουν ένα γεύμα και ένα πρωινό.

- [Βίντεο: το πιάτο της υγιεινής διατροφής](#)
- [Κείμενο: το πιάτο μου](#)
- [Δημιουργώ το δικό μου γεύμα & πρωινό](#)
- [Drag and Drop on Picture: δημιουργώ το πιάτο μου](#)

Δραστηριότητα 4η:

Ζάχαρη – Ένας κρυφός εχθρός

Οι μαθητές εδώ εργάζονται ατομικά, ομαδικά και σε ολομέλεια.

Οι μαθητές διαβάζουν το **Κείμενο 1: ζάχαρη, επιπτώσεις σε μυαλό και σώμα** και απαντούν στο [ερωτηματολόγιο](#).

Στη συνέχεια, χωρίζονται σε ομάδες παρατηρούν τις εικόνες, συζητούν και καταγράφουν τις απαντήσεις τους στο κοινό αρχείο. Παρουσιάζει η κάθε ομάδα τα ευρήματά της.

- [Κείμενο 1: Ζάχαρη, επιπτώσεις σε μυαλό και σώμα](#)
- [Ερωτηματολόγιο](#)
- [Εικόνες και Ερωτήσεις](#)



Δραστηριότητα 5η:

«Παχυσαρκία»: Κίνδυνοι - Τι μπορούμε να κάνουμε για να την αντιμετωπίσουμε;

Οι μαθητές διαβάζουν το **Κείμενο 2: παχυσαρκία** και παρατηρούν τις εικόνες. Συζητούν με τον εκπαιδευτικό τα αίτια της παχυσαρκίας.

Στη συνέχεια συζητούν σχετικά με τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να την αντιμετωπίσουμε. Οι μαθητές μελετούν το συναφές υλικό και καταγράφουν τις ιδέες τους στο αντίστοιχο ανοιχτό αρχείο.

- [Κείμενο: παχυσαρκία](#)
- [Παχυσαρκία & καταγραφή απόψεων - Ερωτηματολόγιο](#)

ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ

Για τη Δ' Δημοτικού

Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει την διατροφική πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής.

Οι μαθητές στη συνέχεια δημιουργούν τις δικές τους πυραμίδες με το παιχνίδι της κρυμμένης εικόνας. Απαντούν δηλαδή σε ερωτήσεις στο παιχνίδι και στο τέλος εμφανίζεται η διατροφική πυραμίδα συμπληρωμένη.

- [Η Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής - Αρχείο](#)
- [Η κρυμμένη εικόνα: διατροφή](#)

Για την Ε' Δημοτικού

Σύντομη παρουσίαση του Πεπτικού Συστήματος:

Οι μαθητές εργάζονται ατομικά.

Ο εκπαιδευτικός τους παρουσιάζει τα μέρη του πεπτικού συστήματος, όπως αυτό παρουσιάζεται στο βιβλίο του μαθητή της Ε' τάξης.

Οι μαθητές εργάζονται ατομικά ή ομαδικά στους υπολογιστές τους και συμπληρώνουν την δραστηριότητα drag and drop on picture του πεπτικού συστήματος.



Αν υπάρχει χρόνος συνίσταται να παρακολουθήσουν και τα παρακάτω βίντεο.

- e-book: πεπτικό
- Βίντεο: πεπτικό σύστημα
- Βίντεο: μια φορά κι έναν καιρό ήταν η ζωή - η πέψη
- Drag and Drop on Picture: πεπτικό σύστημα

6

Για τη ΣΤ' Δημοτικού

Οι μαθητές καταγράφουν σε ένα ημερολόγιο όλες τις τροφές που καταναλώνουν και όλα τα υγρά που πίνουν για μια εβδομάδα καθώς και την ώρα. Στη συνέχεια, το ελέγχουν και σημειώνουν ποια είναι τα σημεία που τους προβληματίζουν και τα συζητούν με τον εκπαιδευτικό της τάξης ή της φυσικής αγωγής.

Ημερολόγιο της εβδομαδιαίας διατροφής μου

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

- Οι μαθητές απαντούν στο ερωτηματολόγιο αξιολόγησης.
- **Το κυλικείο του σχολείου μου:**
 - Οι μαθητές μαζί με τον εκπαιδευτικό καταγράφουν τις τροφές που διατίθενται στο κυλικείο και τις χωρίζουν σε 2 κατηγορίες: **κατάλληλες και ακατάλληλες**. Στη συνέχεια, προτείνουν και αυτοί τροφές κατάλληλες για τον εμπλουτισμό του κυλικείου. Συντάσσουν ένα γράμμα προς τον κυλικειάρχη και τον διευθυντή του σχολείου, εξηγώντας τους λόγους που πρέπει να αποσυρθούν τα τρόφιμα και να προστεθούν κάποια άλλα.
 - (Επέκταση) Οι μαθητές σε ομάδες ετοιμάζουν μια παρουσίαση, ένα φυλλάδιο ή αφίσα σχετικά με τη διατροφή, την παχυσαρκία και τις κρυφές θερμίδες των υγρών. Τις φωτογραφίζουν και τις αναρτούν στην πλατφόρμα.
- Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης
- Το κυλικείο του σχολείου μου - Κουίζ
- Παρουσίαση - Φυλλάδιο - Αφίσα για τη διατροφή - Ανάθεση εργασίας



ΠΗΓΕΣ

A. Βιβλιογραφία

Γλώσσα, ΣΤ' Δημοτικού, Βιβλίο του δασκάλου,

[http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/pdf/8547/630/10-0134-01_Fysika_E-Dimotikou_Vivlio-Ekpaideutikou/]

Γλώσσα, ΣΤ' Δημοτικού, Βιβλίο του μαθητή

[http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2005/Glossa_ST-Dimotikou_html-empl/index1_04.html]

Ερευνώ και Ανακαλύπτω, Ε' τάξη του Δημοτικού, Βιβλίο του Δασκάλου

[http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/pdf/8547/630/10-0134-01_Fysika_E-Dimotikou_Vivlio-Ekpaideutikou/]

Ερευνώ και ανακαλύπτω, Ε' τάξη του δημοτικού, βιβλίο μαθητή

[http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2190/Fysika_E-Dimotikou_html-empl/index_4.html]

Ερευνώ και Ανακαλύπτω, Στ' τάξη του Δημοτικού, Βιβλίο του Δασκάλου

[http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/pdf/8547/684/10-0180-01_Fysika_ST-Dimotikou_Vivlio-Ekpaideutikou/]

Ερευνώ και ανακαλύπτω, Στ' τάξη του δημοτικού, βιβλίο μαθητή

[http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2011/Fysika_ST-Dimotikou_html-empl/index_1.html]

Μελέτη Περιβάλλοντος, Δ' τάξη του Δημοτικού, Βιβλίο του Δασκάλου

[http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2280/Meleti-Perivallontos_D-Dimotikou_html-empl/index5_1.html]

Μελέτη Περιβάλλοντος, Δ' τάξη του δημοτικού, βιβλίο του μαθητή

[http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/pdf/8547/597/10-0101-01_Meleti-Perivallontos_D-Dimotikou_Vivlio-Ekpaideutikou/]

World Cancer Research Found International, Driving Action to prevent Cancer and other non – communicable diseases

Jointed Action on Nutritional and Physical Activity, (2017), Overview of the joint action,

[https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/nutrition_physical_activity/docs/ev_20171130_co05_en.pdf]

[<https://www.onmed.gr/ygeia/story/350153/zaxari-exi-epiptoseis-se-myalo-kai-soma-ektos-apo-tin-ayxisi-varoys>]

B. Βίντεο

[<https://www.youtube.com/watch?v=FiQ4M4ESuUU>]

[https://www.youtube.com/watch?v=Z-h7CJn2s_s]

[<https://www.youtube.com/watch?v=cGR-chVKiV8>]

[https://www.youtube.com/watch?v=Z-h7CJn2s_s]



Γ. Ιστοσελίδες

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/greek/>

<https://www.nutritionactivityprogram.com/>