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)** |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  | **ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ** |
|  |  |
|  | **ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ – ΕΥ ΖΗΝ**  **1. Υγεία: Διατροφή-Αυτομέριμνα-Οδική Ασφάλεια** |
|  |  |
|  | **Τίτλος: «Πράσινες τηγανητές ντομάτες και άλλα φρούτα»** |
|  |  |
|  |  |
|  | **Ονοματεπώνυμο:** **Καραφέρη Παναγιώτα** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Δομή Προγράμματος Καλλιέργειας Δεξιοτήτων**

|  |  |
| --- | --- |
| **1ο Εργαστήριο** | **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα** |
| **Τίτλος εργαστηρίου**  **Ας γνωριστούμε καλύτερα**  **Χωρισμός σε ομάδες.**  **Συμβόλαιο ομάδας** | Οι μαθητές/τριες μαθαίνουν:   * Να επικοινωνούν αποτελεσματικά * Να σέβονται τους άλλους * Να καλλιεργούν κλίμα αμοιβαίας εμπιστοσύνης * Να καλλιεργούν δεξιότητες όπως η ενσυναίσθηση, η διαμεσολάβηση και η συνεργασία |
| **Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)** |
| Χρονική διάρκεια: 2 διδακτικές ώρες  Αφού συζητήσουμε με τους/τις μαθητές/τριές μας το θέμα του προγράμματος, στη συνέχεια γίνεται η πρώτη δραστηριότητα με τίτλο «Ας γνωριστούμε καλύτερα» που στοχεύει στην ενδυνάμωση των σχέσεων των μαθητών/τριών της τάξης. Είναι βασική δραστηριότητα που επιτρέπει τη μετάβαση στο αμέσως επόμενο βήμα που είναι ο χωρισμός και η δημιουργία των ομάδων. Προτείνεται να δημιουργηθούν ανομοιογενείς ομάδες, ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών/τριών, με σκοπό την αντιπροσώπευση όλων των μαθητών/τριών, την ενεργό εμπλοκή τους και την έκφραση των ιδεών τους και της δημιουργικότητάς τους. Μετά την ολοκλήρωση του σχηματισμού των ομάδων συντάσσεται το συμβόλαιο της ομάδας, το οποίο είναι πολύ βασικό για την ουσιαστική και αποτελεσματική λειτουργία των ομάδων. Είναι αυτό που θα επιτρέψει στα μέλη των ομάδων να συνεργάζονται αρμονικά, να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες, να επιλύουν συγκρούσεις, να παίρνουν αποφάσεις και να οργανώνουν σωστά και δημιουργικά τη σκέψη τους και τη δουλειά τους. Τους δίνεται η δυνατότητα να μάθουν να εκφράζονται σωστά και ανοιχτά, χωρίς τον φόβο της απόρριψης. Το επόμενο βήμα είναι η καταγραφή των επιμέρους δραστηριοτήτων και η κατανομή των εργασιών στις ομάδες. |

|  |  |
| --- | --- |
| **2ο Εργαστήριο** | **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα** |
| **Τίτλος εργαστηρίου**  **Συλλογή πληροφοριών- Λίστες με λαχανικά, συνταγές** | Οι μαθητές/τριες μαθαίνουν:   * Να βρίσκουν, να αξιολογούν και να κατηγοριοποιούν πληροφορίες με βάση συγκεκριμέναχαρακτηριστικά. * Να αξιοποιούν τις πληροφορίες που επεξεργάστηκαν και να τις μετατρέπουν σε γνώση. * Να πλοηγούνται με ασφάλεια στο διαδίκτυο. |
| **Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)** |
| Χρονική διάρκεια: 2 διδακτικές ώρες  Στο συγκεκριμένο εργαστήριο οι μαθητές/τριες θα αναζητήσουν πληροφορίες για τα φρούτα και τα λαχανικά, θα επεξεργαστούν τις πληροφορίες αυτές, θα τις ομαδοποιήσουν και θα κατασκευάσουν λίστες. Επίσης, προτείνεται να βρουν πληροφορίες για συνταγές που αφορούν τη Μεσογειακή διατροφή είτε αξιοποιώντας το διαδίκτυο είτε μέσω συνεντεύξεων από τους γονείς και τους παππούδες τους. Επίσης, προκειμένου να κατανοήσουν την υψηλή διατροφική αξία των συγκεκριμένων ομάδων τροφίμων θα επεξεργαστούν τη διατροφική πυραμίδα. Στη συγκεκριμένη δραστηριότητα αξιοποιείται το κεφάλαιο του σχολικού εγχειριδίου της Μελέτης Περιβάλλοντος της Δ΄τάξης «Φροντίζω το σώμα μου» από την ενότητα 5, στο οποίο γίνεται αναφορά στη διατροφική πυραμίδα. Στο τέλος μπορούν να κατασκευάσουν τη δική τους διατροφική πυραμίδα σε ομαδικό επίπεδο. |

|  |  |
| --- | --- |
| **3ο Εργαστήριο** | **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα** |
| **Τίτλος εργαστηρίου**  **«Το δικαστήριο των τροφών»** | Οι μαθητές/τριες μαθαίνουν:   * Να αναγνωρίζουν τους κινδύνους που απειλούν την υγεία τους και να κάνουν σωστές επιλογές. * Να τρέφονται σωστά και υγιεινά. * Να καλλιεργούν δεξιότητες όπως η ενσυναίσθηση, η αυτομέριμνα και η υπευθυνότητα. * Να μπορούν να εκφράζονται μέσα από την τέχνη. |
| **Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)** |
| Χρονική διάρκεια: 2 διδακτικές ώρες  Προτείνεται να αξιοποιηθεί κάποιο βιβλίο ή υλικό σχετικά με τους κανόνες της σωστής διατροφής. Αφού τα παιδιά διαβάσουν το περιεχόμενο και το επεξεργαστούν νοηματικά, προτείνεται η δραματοποίησή του. Μπορεί να αξιοποιηθεί όποιο σχετικό βιβλίο υπάρχει στην βιβλιοθήκη του σχολείου είτε το σχετικό βιβλίο που μπορεί ο /η εκπαιδευτικός να βρει στην ιστοσελίδα:  <https://www.openbook.gr/i-apisteyti-istoria-mias-pelorias-polychromis-froytosalatas/>  [**https://www.openbook.gr/o-oraios-dareios/**](https://www.openbook.gr/o-oraios-dareios/) |

|  |  |
| --- | --- |
| **4ο Εργαστήριο** | **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα** |
| **Τίτλος εργαστηρίου**  **Δημιουργία παραμυθιού** | Οι μαθητές/τριες μαθαίνουν:   * Να συνδυάζουν τη διατροφή με την προστασία του φυσικού περιβάλλοντος και την αειφορία. * Να εξασκούνται στην παραγωγική μάθηση μέσω είτε του γραπτού λόγου είτε μέσω των τεχνών και της καλλιτεχνικής δημιουργίας. * Να καλλιεργούν δεξιότητες όπως η συνεργασία, η δημιουργικότητα, η φαντασία και η καλή επικοινωνία. |
| **Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)** |
| Χρονική διάρκεια: 2 διδακτικές ώρες  Στο συγκεκριμένο εργαστήριο οι μαθητές/τριες καλούνται να παράγουν ένα δικό τους κείμενο με τη μορφή παραμυθιού. Ως αφόρμηση χρησιμοποιείται το τραγούδι «Ο πόλεμος των Ζουζουνιών» από το μουσικό ανθολόγιο. Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί και με τη συνεργασία του/της εκπαιδευτικού μουσικής του σχολείου. Τα παιδιά ακούγοντας το τραγούδι μπορούν να σχολιάσουν το περιεχόμενο και να οδηγηθούν σε συμπεράσματα για τη συμβίωση των εντόμων και των φυτών. Με τη μέθοδο της ιδεοθύελλας τα παιδιά ωθούνται στη συγγραφή ενός παραμυθιού. Αφού γράψουν στον πίνακα ή σε ένα χαρτί διάφορες λέξεις που τους έρχονται αυθόρμητα στον νου σχετικά με τα λαχανικά, τα φρούτα αλλά και τα έντομα ή τυχόν άλλα φυτοφάγα ζώα, τις κατηγοριοποιούν και επιλέγουν τις αρχικές λέξεις που θα χρησιμοποιήσουν για να φτιάξουν το παραμύθι τους. Προτείνεται να το γράψουν και να το εμπλουτίσουν με ζωγραφιές. Ο/η εκπαιδευτικός βοηθά τα παιδιά προκειμένου να συνθέσουν τις διαφορετικές πιθανόν απόψεις τους για το περιεχόμενο του παραμυθιού. |

|  |  |
| --- | --- |
| **5ο Εργαστήριο** | **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα** |
| **Τίτλος εργαστηρίου**  **Ομιλία από Διαιτολόγο -Διατροφολόγο για την υγιεινή διατροφή.**  **Ομιλία από Γεωπόνο για τις βιολογικές καλλιέργειες** | Οι μαθητές/τριες μαθαίνουν:   * Να αναγνωρίζουν τη δυνατότητα επιλογής στο διαιτολόγιό τους γνωρίζοντας και εναλλακτικά μοντέλα διατροφής * Να κατανοούν τη χρησιμότητα όλων των ζωντανών οργανισμών στα διάφορα οικοσυστήματα * Να έρχονται σε επαφή με τις βιολογικές μεθόδους καλλιέργειας * Να συνειδητοποιούν την αξία των βιολογικών προϊόντων για τη διατροφή σε αντιδιαστολή με τα επεξεργασμένα τρόφιμα και τη χρήση λιπασμάτων και φυτοφαρμάκων |
| **Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)** |
| Χρονική διάρκεια: 2 διδακτικές ώρες  Το συγκεκριμένο εργαστήριο περιλαμβάνει την πρόσκληση στον χώρο του σχολείου (ή διαδικτυακά) ειδικών επιστημόνων που σχετίζονται με το θέμα της υγιεινής διατροφής. Προτείνεται πρόσκληση σε έναν/μία Διατροφολόγο-Διαιτολόγο ο/η οποίος/α με έγκυρο επιστημονικό και τεκμηριωμένο λόγο θα ενημερώσει τους/τις μαθητές/τριες για τα οφέλη της υγιεινής διατροφής ή σε έναν/μία Γεωπόνο ο/η οποίος/α θα μιλήσει στους/τις μαθητές/τριες για τις βιολογικές καλλιέργειες, την αειφορία αλλά και τους κινδύνους που αντιμετωπίζουν οι συγκεκριμένες κατηγορίες φυτών και πώς αυτές μπορούν να αντιμετωπιστούν με αειφορικό και φιλικό τρόπο για το περιβάλλον.  Οι μαθητές/τριες ετοιμάζουν από πριν τις ερωτήσεις που θα κάνουν στον/στη προσκλεκλημένο/η τους, ενώ κατά τη διάρκεια της παρουσίασης καταγράφουν στοιχεία από τα λεγόμενα και από τις απαντήσεις του/της προσκεκλημένου/ης. Στο τέλος του εργαστηρίου, οι μαθητές/τριες αφιερώνουν 10 – 15’ για συζήτηση των όσων έχουν καταγράψει.  Εάν δεν είναι δυνατή η πρόσκληση ειδικού/ής επιστήμονα η δραστηριότητα μπορεί να διαφοροποιηθεί ως εξής: Τα παιδιά συζητούν με τον/την εκπαιδευτικό για θέματα που θα ήθελαν περισσότερες πληροφορίες, συντάσσουν μετά ένα ερωτηματολόγιο (σε ομάδες ή στην ολομέλεια της τάξης) με τα σχετικά ερωτήματα και στη συνέχεια, αναζητούν στο διαδίκτυο πληροφορίες και καταγράφουν τα αποτελέσματα της αναζήτησής τους. |

|  |  |
| --- | --- |
| **6ο Εργαστήριο** | **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα** |
| **Τίτλος εργαστηρίου**  **Κατασκευή επιτραπέζιου παιχνιδιού «Το παιχνίδι της διατροφής»** | Οι μαθητές/τριες μαθαίνουν:   * Να εξασκούνται στην παραγωγική μάθηση μέσω είτε του γραπτού λόγου είτε μέσω των τεχνών και της καλλιτεχνικής δημιουργίας |
| **Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)** |
| Χρονική διάρκεια: 2 διδακτικές ώρες  Τα παιδιά κατασκευάζουν επιτραπέζιο παιχνίδι τύπου φιδάκι. Τα υλικά που απαιτούνται είναι χοντρό χαρτόνι για τη βάση του παιχνιδιού, χαρτόνια canson για τις καρτέλες, πιόνια και ζάρια, μαρκαδόροι ή ξυλομπογιές, χάρακες και γεωμετρικά σχήματα. Αξιοποιώντας απλά υλικά τα παιδιά δημιουργούν, ξεκινώντας από ένα γνώριμο σε αυτά επιτραπέζιο παιχνίδι όπως το φιδάκι. Καλούνται να επιλέξουν τις ερωτήσεις, να φτιάξουν τις καρτέλες, να θέσουν τους κανόνες του παιχνιδιού, να συνεργαστούν και μέσα από το δημιουργικό παιχνίδι να μάθουν. Μπορούν να γράψουν καρτέλες σχετικές με την υγιεινή διατροφή όπως π.χ. πόσες φορές τρως την ημέρα λαχανικά και φρούτα, ποια είδη φρούτων και λαχανικών προτιμάς κ.λπ. ή να θέσουν προτάσεις όπως «έφαγες στο πρωϊνό σου γάλα και δημητριακά κι έτσι μπορείς να πας 4 βήματα μπροστά» ή «έφαγες πολλή σοκολάτα αυτή την εβδομάδα, πήγαινε 6 βήματα πίσω». Μέσα από τη δημιουργική αυτή δραστηριότητα τα παιδιά μαθαίνουν παίζοντας για τις σωστές διατροφικές τους συνήθειες αλλά και για τα αποτελέσματα μιας όχι ισορροπημένης διατροφής.  Για να αντλήσουν πληροφορίες για το παιχνίδι τους μπορούν να ανατρέξουν στις σελίδες 44- 58 <https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklioi/5030-egkrish-diatrofikwn-systasewn-gia-geniko-plhthysmo-kai-eidikes-plhthysmiakes-omades?fdl=12322>  Και στις σελίδες 64- 99 <https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklioi/5030-egkrish-diatrofikwn-systasewn-gia-geniko-plhthysmo-kai-eidikes-plhthysmiakes-omades?fdl=12323>  \*Εναλλακτικά, αντί για φιδάκι μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα απλό πρότυπο για επιτραπέζιο παιχνίδι π.χ. <https://haytorview.devon.sch.uk/wp-content/uploads/Create-my-own-board-game-template.pdf> ή τα παιδιά να εργαστούν στο canva. |

|  |  |
| --- | --- |
| **7ο Εργαστήριο** | **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα** |
| **Τίτλος εργαστηρίου**  **Παρουσίαση προγράμματος - Εκ νέου στοχοθεσία/ Αξιολόγηση** | Οι μαθητές/τριες μαθαίνουν:   * Να μπορούν μέσα από δικά τους δημιουργήματα να επικοινωνούν στους/στις συμμαθητές/τριές τους και στους/στις εκπαιδευτικούς ή και γονείς του σχολείου τα οφέλη της υγιεινής διατροφής και της αειφορικής ανάπτυξης που σχετίζεται με τα τρόφιμα, τη γη και τα προϊόντα της. * Να θέτουν νέους στόχους για τη συνεχή βελτίωση των καθημερινών διατροφικών τους συνηθειών. |
| **Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)** |
| Χρονική διάρκεια: 2 διδακτικές ώρες  Το εργαστήριο περιλαμβάνει την παρουσίαση του προγράμματος και την εκ νέου στοχοθεσία η οποία αφορά είτε στόχους για την επόμενη σχολική χρονιά είτε σύνδεση του προγράμματος με τον επόμενο θεματικό κύκλο. Η παρουσίαση μπορεί να γίνει είτε μέσω ενός αρχείου ppt που θα φτιάξουν οι μαθητές/τριες, είτε παρουσιάζοντας δραματοποιημένο το περιεχόμενο του παραμυθιού τους ή του βιβλίου που διάβασαν και επεξεργάστηκαν, είτε να παρασκευάσουν όλοι μαζί ένα υγιεινό πρωϊνό μέσα στην τάξη. Ως εναλλακτική δραστηριότητα μπορεί να είναι η επίσκεψη των μαθητών/τριών σε ένα κατάστημα τροφίμων και η αγορά των προϊόντων που θα χρειαστούν για τη παρασκευή του πρωϊνού.  Σχετικά με την αξιολόγηση του προγράμματος οι μαθητές/τριες μπορούν να οργανώσουν έναν αγώνα επιχειρηματολογίας με τους/τις συμμαθητές/τριές τους προκειμένου να τους/τις πείσουν για την σπουδαιότητα και αναγκαιότητα της ένταξης των φρούτων και των λαχανικών στην καθημερινή διατροφή τους. |