

|  |
| --- |
| **ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ** |
|  |
| ***Πρόγραμμα Καλλιέργειας Δεξιοτήτων*** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **2024 - 2025** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  | **ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ** |
|  |  |
|  | **ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ – ΕΥ ΖΗΝ**  **1. Υγεία: Διατροφή-Αυτομέριμνα-Οδική Ασφάλεια** |
|  |  |
|  | **Τίτλος:** **Επιλέγω υγιεινές συμπεριφορές για να ζω καλύτερα** |
|  |  |
|  |  |
|  | **Φορέας: UNICEF**  **Συγγραφείς: Μαρία Δημοπούλου (Med)**  **Νικόλαος Ευσταθίου (Δρ)** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Δομή Προγράμματος Καλλιέργειας Δεξιοτήτων**

|  |  |
| --- | --- |
| **1ο Εργαστήριο** | **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα** |
| **Τίτλος εργαστηρίου**  **Με τη δύναμη της ομάδας αλλάζω** | Οι μαθητές/τριες να είναι σε θέση:   * να οικοδομήσουν σχέση μεταξύ των μελών της ομάδας συνδημιουργώντας ένα συμβόλαιο επικοινωνίας και συνεργασίας που προβλέπει τις βασικές αρχές που θα διέπουν τον τρόπο εργασίας στα εργαστήρια που ακολουθούν, * να διατυπώσουν σκέψεις και να εκφράσουν απόψεις ως προς τον ορισμό της διατροφής αποκτώντας τη γενική εικόνα του περιεχομένου του προγράμματος.   **Δεξιότητες Στόχευσης εργαστηρίου:**  Επικοινωνία, ενσυναίσθηση, ομαδική συνεργασία, διαχείριση πληροφοριών και επεξεργασία δεδομένων |
| **Δραστηριότητες** |
| **Δραστηριότητα 1: Γνωριμία της ομάδας**  **Συμμετοχή: ομαδικά**  **Ενδεικτικός Χρόνος:** 15 λεπτά  **Σκοπός:** Να γνωριστούν καλύτερα οι μαθητές/τριες μεταξύ τους και με τον/την εκπαιδευτικό και να αποκτήσουν μια γενική εικόνα του προγράμματος που θα δουλέψουν.  **Περιγραφή δραστηριότητας:** Ο/Η εκπαιδευτικός μπαίνει μέσα στην αίθουσα ως ένας **χαρακτήρας** – **επιστήμονας**, που είναι προσιτός και επικοινωνεί τα επιστημονικά δεδομένα με απλό τρόπο. Ο διαμεσολαβητικός αυτός χαρακτήρας μπορεί να κρατηθεί και στα υπόλοιπα εργαστήρια.  Οι μαθητές/τριες και ο/η εκπαιδευτικός κάθονται σε κύκλο και αρχίζει η γνωριμία με τα ονόματά τους. Τους ζητάμε να αναφέρει ο καθένας/μία το όνομά του/της και τους δίνουμε αυτοκόλλητα ταμπελάκια για να το γράψουν.  Ζητάμε την επόμενη φορά να φτιάξει ο κάθε μαθητής/τρια ένα ταμπελάκι για τον εαυτό του/της, με θέμα το αγαπημένο του φαγητό, γράφοντας το όνομά του/της επάνω και να το φορά «στο πέτο» κάθε φορά που θα εργαζόμαστε στο πλαίσιο του εργαστηρίου δεξιοτήτων.  Στη συνέχεια ο/η εκπαιδευτικός συστήνεται στην ομάδα με την ιδιότητα του/της επιστήμονα.  **Ο/Η Εκπαιδευτικός:** *Είμαι ένας/μια από τους/τις επιστήμονες με ειδικότητα στη διατροφή, γιατί είναι πολύ σημαντική για τη ζωή μας κρατώντας πάντα μια ισορροπία στις επιλογές μας, ώστε να είμαστε υγιείς και ευτυχισμένοι. Οι αγαπημένες μας ασχολίες είναι να μάθουμε να τρώμε σωστά και να κινούμαστε αρκετά. Αλλά και να κάνουμε πειράματα και αλλαγές, εφευρέσεις και ανακαλύψεις για να αντιμετωπίσουμε προβλήματα που σχετίζονται με τη διατροφή μας! Χρειαζόμαστε, όμως, και μερικούς νέους/νέες επιστήμονες για βοηθούς, γιατί δεν προλαβαίνουμε να τα κάνουμε όλα μόνοι/ες μας. Η δουλειά έχει αυξηθεί πολύ, γιατί οι έρευνες έδειξαν ότι αυξάνονται οι άνθρωποι με υπερβολικό βάρος στον κόσμο και στην Ελλάδα! Ψάξαμε σε όλα τα σχολεία του κόσμου και αποφασίσαμε να* *έρθουμε στο δικό σας, γιατί μας είπαν ότι είστε περίεργοι/ες, δραστήριοι/ες, συγκεντρωμένοι/ες, συνεργάσιμοι/ες και δυναμικοί/ές. Και τώρα που σας βλέπουμε και από κοντά, είμαστε σίγουροι ότι αν φτιάξουμε εδώ, μαζί σας ένα εργαστήριο, θα κάνουμε σπουδαίες ανακαλύψεις για τη διατροφή και την υγεία μας.*  **Δραστηριότητα 2: Ιστορία με τα ονόματα**  **Συμμετοχή**: ομαδικά  **Ενδεικτικός χρόνος:** 10 λεπτά  **Περιγραφή δραστηριότητας:**  Προτείνεται στην ομάδα να φτιαχτεί μια ιστορία με τα ονόματα. Κάποιος/α θα ξεκινήσει μια φράση που θα περιέχει το όνομά του/της. Αμέσως μετά, χωρίς διακοπή, ο/η επόμενος/η θα συνεχίσει με τη δική του/της φράση που θα περιέχει το δικό του/της όνομα και θα την συνδέσει με τη φράση που είπε ο προηγούμενος/η. Θα συνεχίσουμε έτσι φτιάχνοντας μια ιστορία μέχρι να μάθουμε/ακούσουμε τα ονόματά μας.  Στην δραστηριότητα συμμετέχει και ο/η εκπαιδευτικός.  **Δραστηριότητα 3: Το σχοινάκι**  **Συμμετοχή:** ομαδικά  **Ενδεικτικός χρόνος:** 10 λεπτά  **Περιγραφή δραστηριότητας:**  Η ομάδα σηκώνεται όρθια σε σχηματισμό κύκλου. Ένας/μία από την ομάδα θα κρατήσει ένα σχοινάκι και θα αρχίσει να πηδάει πηγαίνοντας προς κάποιον άλλον. Μόλις φτάσει κοντά του/της, θα πει το όνομά του/της και το αγαπημένο του/της φαγητό και θα του/της δώσει το σχοινάκι, λέγοντας και το όνομα σε αυτόν/τήν που θα το δώσει. (Είμαι ο/η μου αρέσει το…. και δίνω το σχοινάκι στον/στην....) Αυτός/ή που θα πάρει το σχοινάκι θα συνεχίσει με τον ίδιο τρόπο πηγαίνοντας προς κάποιον/α άλλον/η, χωρίς να καθυστερεί.  **Συμβουλές για τον/την εκπαιδευτικό:** Συμμετέχει και ο/η εκπαιδευτικός. Αν νιώσει ότι τα παιδιά είναι συνεσταλμένα αρχίζει πρώτος/η και αν παρατηρεί ότι υπάρχουν παιδιά που δεν πήραν το σχοινάκι προτείνεται να τους δώσει ο/η ίδιος/α.  **Δραστηριότητα 4: Συμβόλαιο της ομάδας**  **Συμμετοχή:** ομαδικά  **Ενδεικτικός Χρόνος:** 20 λεπτά  **Ο/Η εκπαιδευτικός εισάγει την έννοια του συμβολαίου στην ομάδα:**  Όπως συμβαίνει σε κάθε συνεργασία, πρέπει να φτιάξουμε ένα Συμβόλαιο, με τους όρους της εργασίας μας. Μέσα στο συμβόλαιο αυτό, θα βάλουμε όλοι/ες τους όρους μας. Έτσι δεσμευόμαστε εγώ με όλη την τάξη και εσείς δεσμεύεστε μεταξύ σας για μια ομαλή συνεργασία. Είμαστε όλοι/ες υπεύθυνοι/ες να το τηρούμε. Όταν κάποιος από σας αντιληφθεί ότι «σπάμε» έναν όρο του Συμβολαίου, έχει το δικαίωμα να συγκαλέσει συνάντηση και να βρεθεί μια λύση.  Έχουμε, λοιπόν, έτοιμο εκτυπωμένο/κατασκευασμένο ένα επίσημο έγγραφο «Το συμβόλαιο» και ρωτάμε τα παιδιά να μας προτείνουν όρους. Στο τέλος συμπληρώνουμε και εμείς κάποιους όρους (βλέπε φύλλο εργασίας 1.) Έπειτα ο/η καθένας/μία βάζει την υπογραφή του/της με όποιον τρόπο θέλει (με μια ζωγραφιά ή γράφοντας το όνομά του με το αγαπημένο του χρώμα, κτλ) και το κρεμάμε στον τοίχο της τάξης μας.  **Δραστηριότητα 5 Το καπέλο των κληρώσεων**  **Συμμετοχή: ομαδικά**  **Διάρκεια: 5 λεπτά**  Το καπέλο των κληρώσεων είναι μια ιδέα που μπορεί να είναι ένας σκούφος του μάγειρα, μέσα στο οποίο βάζουμε χαρτάκια με τα ονόματα των παιδιών. Είναι ένας δημοκρατικός τρόπος ανάδειξης του/της μαθητή/τριας που μπορεί να είναι υπεύθυνος/η για μια δραστηριότητα αποφεύγοντας έτσι προβλήματα διακρίσεων.  *Σημείωση: Στην περίπτωση που το Πρόγραμμα Καλλιέργειας Δεξιοτήτων πραγματοποιηθεί σε χρονική περίοδο που οι μαθητές/τριες ήδη γνωρίζονται και λειτουργούν ως ομάδα, οι παραπάνω δραστηριότητες μπορούν να παραληφθούν, κατά την κρίση του/της εκπαιδευτικού.*  **Δραστηριότητα 6: Η ανάγκη μας για φαγητό και νερό**  **Συμμετοχή:** ομαδικά  **Ενδεικτικός Χρόνος:** 15 λεπτά  **Περιγραφή δραστηριότητας:**  *Παιχνίδι 1 : Η αράχνη της διατροφής*  ***Στόχος:*** *να κατανοήσουν τα παιδιά πως διατροφή είναι αυτό που τρώμε.*  Τι είναι η διατροφή;  Ο/Η καθένας/μία λέει μία λέξη, αυτή που του έρχεται πρώτα στο μυαλό όταν ακούει τη λέξη διατροφή και ο/η εκπαιδευτικός τη σημειώνει στον πίνακα. Στη συνέχεια αρχίζει έναν απλό ρυθμό χτυπώντας τα χέρια του στο πάτωμα και τα παιδιά ακολουθούν. Ένας/Μια μαθητής/τρια εκφωνεί τις λέξεις που έχουν γραφτεί μία – μία. Ο/Η δάσκαλος/α επαναλαμβάνει κάθε λέξη που ακούγεται μέσα στο ρυθμό και στη συνέχεια την επαναλαμβάνουν με τον ίδιο τρόπο τα παιδιά. Έπειτα σηκωνόμαστε όρθιοι. Κρατάμε το ρυθμό με τα πόδια μας. Ο/Η καθένας/μιά επιλέγει μια από τις λέξεις που έχει καταγράψει ο/η εκπαιδευτικός και την λέει όταν θέλει μέσα στο ρυθμό.  **Φτιάχνουμε έτσι μια μουσική διατροφική σαλάτα.**  Αν η τάξη έχει την ικανότητα να το εξελίξει (αυτό το κρίνει ο/η εκπαιδευτικός), μπορεί να αλλαχτεί ο ρυθμός, να διαλέξει το κάθε παιδί το δικό του ρυθμό και να φτιαχτεί ένα τραγούδι ή ακόμη να χωριστούν σε δύο ομάδες και η κάθε ομάδα να τραγουδά στην άλλη διαφορετικές λέξεις μέσα στον ρυθμό.  Με τη λήξη του παιχνιδιού, ο/η εκπαιδευτικός εξηγεί πως τελικά η διατροφή είναι όλα όσα τρώμε. Και συνεχίζουν…  *Παιχνίδι 2: Το παιχνίδι των ερωτήσεων*  **Στόχος:**Να αναδειχθούν προβλήματα που σχετίζονται με τη διατροφή όπως η υπερφαγία, η ελλιπής ενυδάτωση, η υπερβολική κατανάλωση φαγητού μπροστά στις οθόνες, ο εθισμός στη ζάχαρη κ.ά.  Ο/Η εκπαιδευτικός έχει ετοιμάσει καρτέλες με ερωτήσεις και τις έχει τοποθετήσει στο καπέλο των ερωτήσεων. Ζητάει από τους/τις μαθητές/τριες να επιλέγουν μια καρτέλα και να διαβάζουν την ερώτηση.  Ενδεικτικές ερωτήσεις:   * Γιατί τρώμε; * Πώς τρώμε; Μόνοι μας ή με την οικογένειά μας; Ή μπροστά στον υπολογιστή και την τηλεόραση; * Τρώμε πάντα μόνο γιατί πεινάμε ή μερικές φορές τρώμε και ασυναίσθητα; * Με τι ρόφημα συνοδεύουμε το φαγητό μας; Νερό ή αναψυκτικό; * Όταν χορτάσουμε την πείνα μας σταματάμε; * Παραγγέλνουμε ή τρώμε φαγητό που φτιάχνουν οι γονείς στο σπίτι;   Η συζήτηση αυτή δίνει στην τάξη την δυνατότητα να αναδειχθεί το πρόβλημα της υπερφαγίας. Τα αποτελέσματα της συζήτησης μπορούν να αποτυπωθούν αδρά σε δυο κύκλους που αντιπροσωπεύουν την υπάρχουσα γνώση σχετικά με τις υγιεινές και ανθυγιεινές συνήθειες των παιδιών.  *ΚΟΥΔΟΥΝΙ ΓΙΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ! Αρκετά είπαμε είναι ώρα για λίγο νερό... Παίρνουν οι μαθητές/τριες τα παγούρια τους και πίνουν μερικές γουλιές νερό.*  **Δραστηριότητα 7: Ο χάρτης των αποστολών**  **Συμμετοχή:** ομαδικά  **Ενδεικτικός Χρόνος:** 15 λεπτά  **Περιγραφή δραστηριότητας:**  Στο μικρό διάλειμμα, ο/η εκπαιδευτικός μέσα από τον ρόλο του/της ως επιστήμονα αναρτά σε έναν τοίχο, τις τέσσερις (4) αποστολές που η έρευνα προτείνει ως κρίσιμα σημεία παρέμβασης για την αντιμετώπιση του αυξημένου βάρους στα παιδιά. Οι υγιεινές συμπεριφορές-στόχοι είναι:  1. Επαρκής κατανάλωση νερού και ταυτόχρονη μείωση των ροφημάτων και χυμών με ζάχαρη.  2. Κατανάλωση πρωινού και υγιεινών ενδιάμεσων γευμάτων.  3. Επαρκής σωματική δραστηριότητα.  4. Μείωση του χρόνου καθιστικής ζωής και ιδιαίτερα του χρόνου ενασχόλησης με οθόνες.  Τα παιδιά θα ρωτήσουν τι είναι αυτό. Ο/Η εκπαιδευτικός με τον ρόλο του/της επιστήμονα απαντά κάνοντας μια μικρή εισαγωγή για το πρόβλημα του υπερβολικού βάρους και στη συνέχεια εξηγεί τον χάρτη των τεσσάρων (4) αποστολών, για τις οποίες θα ζητήσει τη βοήθειά τους προκειμένου να εδραιωθούν αυτές οι υγιεινές συνήθειες, που οι έρευνες έχουν αναδείξει, ότι συμβάλλουν καθοριστικά στον έλεγχο του υπερβολικού βάρους.  **8. Κλείσιμο**  **Συμμετοχή:** ομαδικά  **Ενδεικτικός Χρόνος:** 5 λεπτά  Στο τέλος η ομάδα σε κύκλο αναστοχάζεται στο περιεχόμενο του 1ου εργαστηρίου και ανανεώνει το ραντεβού της με τη συνέχεια της εργασίας μέσα από τον χάρτη των αποστολών.  **Για τον/την Εκπαιδευτικό**  **Για περισσότερες πληροφορίες μπείτε εδώ** <https://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr/course/neo-genikos-odighos-ekpaideftikou-d-e-st-dimotikou>  **για να βρείτε τον γενικό εκπαιδευτικό οδηγό της εθνικής δράσης κατά της παιδικής παχυσαρκίας.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **2ο Εργαστήριο** | **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα** |
| **Τίτλος εργαστηρίου**  **Νερό πηγή ζωής** | **Οι μαθητές/τριες να είναι σε θέση:**   * να συνεργάζονται, * να επικοινωνούν, * να αναζητούν πληροφορίες, * να αντιληφθούν τον σημαντικό ρόλο της ενυδάτωσης στην υγεία του ανθρώπου με κυρίαρχο ρόφημα το νερό, * να περιγράφουν τη σύνδεση μεταξύ κατανάλωσης ζάχαρης κυρίως από αναψυκτικά και ενεργειακά ποτά και των υγειονομικών προβλημάτων που μπορεί να οδηγήσει η χρήση της.   **Δεξιότητες Στόχευσης εργαστηρίου:** Επικοινωνία, ενσυναίσθηση, ομαδική συνεργασία, διαχείριση πληροφοριών και επεξεργασία δεδομένων, συστημική σκέψη, κριτική σκέψη, δημιουργικότητα, πρωτοβουλία. |
| **Δραστηριότητες** |
| **Δραστηριότητα 1: Βίντεο: what would happen if you didn’t drink water**  **Συμμετοχή: ομαδικά**  **Ενδεικτικός χρόνος: 15 λεπτά**  **Περιγραφή δραστηριότητας:** Προβάλλεται το βίντεο με τίτλο: Τι θα συνέβαινε αν δεν έπινα νερό, από το Ted.com της Mia Nacamulli στα αγγλικά με ελληνικό υποτιτλισμό στην εξής διεύθυνση: <https://youtu.be/9iMGFqMmUFs>  Γίνεται συζήτηση σχετικά με τις συνέπειες από αυτά που ειπώθηκαν στο βίντεο και οι μαθητές/τριες ατομικά συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας 2. Στη συνέχεια δίνεται η ευκαιρία να μιλήσουν και να ελέγξουν τις απαντήσεις με τον/τη διπλανό/ή τους και μετά σε τετράδες γίνονται οι απαραίτητες διορθώσεις. Στο τέλος συζητιούνται τα αποτελέσματα στην ολομέλεια και συμπληρώνεται η δραστηριότητα με την προτροπή να πιουν όλοι/ες μερικές γουλιές νερό από το παγούρι τους.  **Δραστηριότητα 2: Gallery Walk**  **Συμμετοχή: ομαδικά**  **Ενδεικτικός χρόνος: 15 λεπτά**  **Περιγραφή δραστηριότητας:** Οι μαθητές/τριες κινούνται σε ένα χώρο διαμορφωμένο σαν γκαλερί, εξερευνώντας κείμενα και εικόνες που έχουν τοποθετηθεί γύρω από την αίθουσα σχετικές με το θέμα. Αυτή η μέθοδος είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική για την ανάλυση πολλαπλών θεματικών, ενώ η κινητικότητα που απαιτεί είναι ιδιαίτερα ελκυστική για τους/τις μαθητές/τριες με κιναισθητικό προφίλ μάθησης. Αρχικά, επιλέγονται οι εικόνες που θα τοποθετηθούν στην γκαλερί και τις οποίες προτείνουμε ως ιδέα παρακάτω. Οι μαθητές/τριες μπορούν να συμμετέχουν στη διαδικασία επιλογής των εικόνων, είτε ατομικά είτε ομαδικά κάνοντας αναζήτηση στο διαδίκτυο. Στη συνέχεια, οι εικόνες ομαδοποιούνται ανά θεματική ενότητα και τοποθετούνται σε διάφορα σημεία της τάξης, ώστε να είναι εύκολα προσβάσιμα στους/στις μαθητές/τριες. Τα υλικά μπορεί να κρεμαστούν στους τοίχους ή να τοποθετηθούν στα θρανία. Οι μαθητές/τριες έχουν λίγα λεπτά για να περιηγηθούν στην αίθουσα και στη συνέχεια επιστρέφουν στις θέσεις τους για να καταγράψουν τις εντυπώσεις τους, οι οποίες είναι σύντομες σημειώσεις ή απαντήσεις στο τι τους έκανε εντύπωση. Η περιήγηση στην γκαλερί μπορεί να γίνει είτε ατομικά είτε ομαδικά. Μια πρακτική λεπτομέρεια είναι ότι οι μαθητές/τριες κινούνται σε ομάδες και ο/η εκπαιδευτικός καθορίζει τη στιγμή της μετακίνησής τους από μια εικόνα σε άλλη με ένα σήμα, όπως ένα χτύπημα του χεριού.  Ως εκθέματα μπορείτε να αναζητήσετε από το διαδίκτυο τα εξής:  **Φωτογραφίες:**  Παιδιά σε δράση.  Παιδιά που παίζουν αθλήματα και πίνουν νερό από ένα μπουκάλι.  Παιδιά που πίνουν νερό στην παραλία μετά από ένα μπάνιο.  Παιδιά που πίνουν νερό στο σχολείο κατά τη διάρκεια του διαλείμματος.  **Σύγκριση:**  Ένα παιδί που πίνει νερό δίπλα σε ένα άλλο που πίνει αναψυκτικό.  Ένα παιδί που τρέχει και ιδρώνει δίπλα σε ένα παιδί που κάθεται και είναι αφυδατωμένο.  **Φυσικές διαδικασίες:** Φωτογραφίες του ανθρώπινου σώματος που δείχνουν τη σημασία του νερού για τα κύτταρα και τα όργανα.  Φωτογραφίες από φυτά που μαραίνονται από έλλειψη νερού.  Σκίτσα και Εικονογραφήσεις  **Χαρακτήρες κόμικ:**  Υπερ-ήρωες που πίνουν νερό για να αποκτήσουν δυνάμεις.  Ζώα που ζουν σε περιοχές με έλλειψη νερού και αναζητούν νερό.  **Αλληγορίες:**  Ένα παιδί ως ένα φυτό που χρειάζεται νερό για να μεγαλώσει.  Ο ανθρώπινος εγκέφαλος ως ένα σφουγγάρι που χρειάζεται νερό για να λειτουργήσει σωστά.  **Απλοποιημένες απεικονίσεις:**  Σκίτσα του ανθρώπινου σώματος που δείχνουν πού πηγαίνει το νερό όταν το πίνουμε.  **Έργα Ζωγραφικής**  Ιμπρεσιονισμός: Ζωγραφιές που απεικονίζουν τη φύση και το νερό σε όλες τις μορφές του.  Σύγχρονη τέχνη: Έργα που χρησιμοποιούν το νερό ως σύμβολο της ζωής και της αναγέννησης.  Πορτρέτα: Πορτρέτα ανθρώπων που πίνουν νερό, εκφράζοντας ανακούφιση ή ευχαρίστηση.  **Πόστερ**  Συνθήματα σε τοίχους: "Πιές νερό, ζήσε υγιεινά!", "Το νερό είναι ζωή!"  **Στατιστικοί πίνακες:** Ποσοστά αφυδάτωσης σε παιδιά που δεν πίνουν αρκετό νερό. Ποσοστά βελτίωσης της απόδοσης σε παιδιά που πίνουν αρκετό νερό.  **Καλλιτεχνικά σχέδια:** Συνδυασμός φωτογραφιών και γραφικών στοιχείων για να δημιουργηθούν εντυπωσιακά πόστερ.  **Κάτω από ποιες συνθήκες;**  Κατά τη διάρκεια της άσκησης: Παιδιά που ιδρώνουν και αναπληρώνουν τα υγρά τους.  Σε ζεστές μέρες: Παιδιά που παίζουν έξω και χρειάζονται να ενυδατωθούν.  Κατά τη διάρκεια της ασθένειας: Παιδιά που έχουν πυρετό και χρειάζονται περισσότερο νερό.  Κατά τη διάρκεια της μελέτης: Παιδιά που συγκεντρώνονται και χρειάζονται ένα υγιές μυαλό.  **Συμβουλή:**  Για να βρείτε τις κατάλληλες εικόνες, μπορείς να χρησιμοποιήσετε τις ακόλουθες λέξεις-κλειδιά σε μηχανές αναζήτησης:  \* Ενυδάτωση παιδιών  \* Νερό και υγεία  \* Σημασία του νερού  \* Αφυδάτωση  \* Παιδιά που πίνουν νερό  \* Αναψυκτικά και υγεία  Επιπλέον:  Μπορείτε να αναζητήσετε έργα τέχνης σε ιστοσελίδες όπως το Unsplash, το Pixabay ή το Google Images. Επίσης, μπορείτε να απευθυνθείτε σε  γραφίστες ή εικονογράφους για να δημιουργήσουν εξατομικευμένες εικόνες. Αφού βρείτε, εκτυπώσετε και κρεμάσετε τις εικόνες στην τάξη ή σε διάφορα μέρη του σχολείου, οι μαθητές/τριες μπορούν να κάνουν μια "Gallery walk " (περιήγηση στην γκαλερί) και να σχολιάσουν την κάθε εικόνα, συζητώντας στην ολομέλεια σχετικά με το νερό και τον ρόλο του στην ενυδάτωση του σώματος και καταγράφοντας τα σχόλια τους ως ετικέτες κάτω από την κάθε εικόνα. Η έκθεση μετά μπορεί  να μεταφερθεί και να κρεμαστεί ανά εβδομάδα και στις άλλες τάξεις του σχολείου. Για την ψηφιακή επέκταση της τεχνικής Gallery Walk, προτείνεται η χρήση της πλατφόρμας e-me. Η ψηφιακή εκπαιδευτική πλατφόρμα e-me (<https://e-me.edu.gr/>) προσφέρει εφαρμογές που επιτρέπουν τη δημιουργία μιας ψηφιακής εκδοχής της Gallery Walk. Ειδικότερα, η εφαρμογή e-me content επιτρέπει σε εκπαιδευτικούς και μαθητές/τριες να δημιουργούν διαδραστικά μαθησιακά αντικείμενα. Για την τεχνική Gallery Walk, μπορούν να αξιοποιηθούν διάφοροι τύποι μαθησιακών αντικειμένων e-me content, όπως Παρουσίαση Μαθήματος (Course Presentation), Στήλη (Column), Ακορντεόν (Accordion), Κολάζ (Collage) και Εναλλαγή Εικόνων (Image Slider)  .**Δραστηριότητα 3: Ένα φανταστικό παραμύθι**  **Συμμετοχή: ομαδικά**  **Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά**  **Περιγραφή δραστηριότητας:** Αφηγηθείτε στα παιδιά το παρακάτω παραμύθι ή μπορείτε να το δώσετε σε φωτοτυπία σε κάθε ομάδα ή/και να το το προβάλλετε στον διαδραστικό πίνακα ώστε να το διαβάσουν από μόνα τους..  “Μια φορά κι έναν καιρό, σε ένα μικρό χωριό δίπλα στη λίμνη Ζαφειρένια, ζούσαν οι αγαπημένοι μας ήρωες, η Έλσα και η Άννα από το παγωμένο βασίλειο του Άρεντελ. Εκείνο το καλοκαίρι, η ζέστη ήταν ανυπόφορη και όλοι οι κάτοικοι του χωριού είχαν αρχίσει να ανησυχούν για την έλλειψη νερού.  Μια μέρα, η Άννα πρόσεξε ότι ο μικρός της φίλος, ο Όλαφ, είχε αρχίσει να δείχνει κάπως αδύναμος και κουρασμένος. "Τι συμβαίνει, Όλαφ;" τον ρώτησε. Ο Όλαφ της εξήγησε ότι είχε ξεχάσει να πίνει νερό και ότι αισθανόταν ζαλισμένος και αδύναμος.  Η Έλσα, που είχε τη δύναμη να ελέγχει τον πάγο και το χιόνι, τους πρότεινε να πάνε όλοι μαζί σε μια μαγική περιπέτεια για να βρουν το Κρυστάλλινο Ποτάμι, μια πηγή καθαρού και δροσερού νερού που θα μπορούσε να βοηθήσει τον Όλαφ και τους υπόλοιπους κατοίκους του χωριού.  Ξεκίνησαν το ταξίδι τους μέσα από το δάσος, όπου συνάντησαν διάφορα εμπόδια. Έπρεπε να περάσουν από μια γέφυρα που κουνιόταν επικίνδυνα και να αντιμετωπίσουν έναν μεγάλο δράκο που φύλαγε την είσοδο του ποταμού. Όμως, με τη συνεργασία και το θάρρος τους, κατάφεραν να ξεπεράσουν όλες τις δυσκολίες.  Όταν έφτασαν στο Κρυστάλλινο Ποτάμι, η Έλσα χρησιμοποίησε τη μαγεία της για να παγώσει το νερό σε όμορφα παγωμένα κύπελλα. Όλοι ήπιαν από το καθαρό νερό και αμέσως αισθάνθηκαν αναζωογονημένοι και γεμάτοι ενέργεια. Ο Όλαφ άρχισε να χοροπηδάει χαρούμενος και οι κάτοικοι του χωριού ένιωσαν τη διαφορά που έκανε το νερό στην ενυδάτωση και την ευεξία τους.  Η Έλσα και η Άννα εξήγησαν στους/στις φίλους/ες τους πόσο σημαντικό είναι να πίνουν αρκετό νερό κάθε μέρα για να παραμένουν υγιείς και δυνατοί/ες, ιδιαίτερα όταν έχει ζέστη. Επέστρεψαν στο χωριό με νέα γνώση και δίδαξαν σε όλους/ες ότι το νερό είναι το πιο πολύτιμο αγαθό για το σώμα και το πνεύμα τους.  Από τότε, όλοι στο χωριό φρόντιζαν να πίνουν αρκετό νερό κάθε μέρα και να ενυδατώνονται σωστά. Έτσι, ζούσαν υγιείς και χαρούμενοι/ες, έτοιμοι/ες για κάθε νέα περιπέτεια που θα ερχόταν.  Και ζήσαν αυτοί καλά, κι εμείς καλύτερα.” Συζητήστε με τα παιδιά την εξέλιξη του παραμυθιού κάνοντας τις παρακάτω ερωτήσεις:Ερωτήσεις Κατανόησης  * **Γιατί ο Όλαφ ένιωσε αδύναμος και ζαλισμένος;** * Εξηγήστε τι συνέβη στον Όλαφ και γιατί το νερό είναι σημαντικό για την υγεία του. * **Πώς βοήθησε η Έλσα τους/τις φίλους/ες της να βρουν νερό;** * Περιγράψτε τις ενέργειες της Έλσας και τη σημασία της μαγείας της στην αναζήτηση του νερού.  Ερωτήσεις Κριτικής Σκέψης  * **Τι θα μπορούσε να είχε συμβεί αν δεν είχαν βρει το Κρυστάλλινο Ποτάμι;** * Συζητήστε τις πιθανές συνέπειες της έλλειψης νερού για τον Όλαφ και τους/τις κατοίκους του χωριού. * **Πώς η εμπειρία αυτή άλλαξε τον τρόπο που οι κάτοικοι του χωριού βλέπουν το νερό;** * Αναλύστε πώς η περιπέτεια επηρέασε την κατανόηση των κατοίκων σχετικά με την ενυδάτωση και τη σημασία του νερού.  Ερωτήσεις Συνδυαστικής Σκέψης **Ποιοι άλλοι τρόποι υπάρχουν για να εξασφαλίσουμε επαρκές νερό σε περιόδους ξηρασίας;**   * Σκεφτείτε και συζητήστε άλλες μεθόδους και στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την εξασφάλιση νερού. * **Πώς μπορούμε να συγκρίνουμε τη σημασία του νερού για τον Όλαφ και τα φυτά ή τα ζώα του χωριού;** * Συγκρίνετε την αναγκαιότητα του νερού για τον Όλαφ με εκείνη για τα φυτά και τα ζώα, χρησιμοποιώντας παραδείγματα από το παραμύθι και τη φύση γενικότερα.  Ιδέα για επέκταση της δραστηριότητας Χρησιμοποιήστε ένα μεγάλο ρολό χαρτί και δημιουργήστε με τους/τις μαθητές/τριες έναν εννοιολογικό χάρτη. Βήματα Δημιουργίας Εννοιολογικού Χάρτη **Κεντρική Ιδέα**: Τοποθετήστε την κεντρική ιδέα στο κέντρο του χάρτη. Στην προκειμένη περίπτωση, η κεντρική ιδέα είναι "Η αναζήτηση του Κρυστάλλινου Ποταμού για να βρουν νερό".  **Κύρια Γεγονότα**: Από την κεντρική ιδέα, σχεδιάστε κλαδιά που να αντιπροσωπεύουν τα κύρια γεγονότα του παραμυθιού:   * Η ζέστη στο χωριό και η ανησυχία των κατοίκων για την έλλειψη νερού. * Η κατάσταση του Όλαφ που αισθάνεται ζαλισμένος και αδύναμος λόγω της έλλειψης νερού. * Η απόφαση της Έλσας, της Άννας και του Όλαφ να αναζητήσουν το Κρυστάλλινο Ποτάμι. * Οι δυσκολίες που αντιμετώπισαν στο ταξίδι τους (γέφυρα που κουνιόταν, μεγάλος δράκος). * Η εύρεση του Κρυστάλλινου Ποταμού και η χρήση της μαγείας της Έλσας. * Η αναζωογόνηση των κατοίκων μετά την κατανάλωση του νερού και η σημασία της ενυδάτωσης.   **Πρόσωπα**: Προσθέστε κλαδιά για τους κύριους χαρακτήρες και τις ενέργειές τους:   * Έλσα: Χρησιμοποιεί τη μαγεία της για να βρει και να παγώσει το νερό. * Άννα: Προσέχει τον Όλαφ και συμμετέχει ενεργά στην αναζήτηση. * Όλαφ: Επηρεάζεται άμεσα από την έλλειψη νερού και ενθαρρύνει την αναζήτηση.   **Ενέργειες και Αποφάσεις**:   * Χωρίστε τα γεγονότα με συγκεκριμένες ενέργειες και αποφάσεις: Απόφαση να ξεκινήσουν το ταξίδι. * Συνεργασία για να περάσουν τη γέφυρα και να αντιμετωπίσουν τον δράκο. * Χρήση της μαγείας από την Έλσα.   **Μαθήματα και Συμπεράσματα**: Δημιουργήστε κλαδιά για τα βασικά μαθήματα που αποκομίζουν οι χαρακτήρες και οι κάτοικοι:   * Η σημασία της κατανάλωσης αρκετού νερού. * Η αξία της συνεργασίας και της ομαδικότητας. * Η δύναμη της φροντίδας και της προνοητικότητας.   Με αυτόν τον τρόπο, τα παιδιά μπορούν να οργανώσουν τις σκέψεις τους και να κατανοήσουν καλύτερα τη δομή και τα μηνύματα του παραμυθιού.  **Δραστηριότητα 4: Ξανασκέψου τι πίνεις**  **Συμμετοχή: ομαδικά**  **Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά**  **Περιγραφή δραστηριότητας:** Οι μαθητές/τριες θα κατανοήσουν τη διαφορά στην περιεκτικότητα ζάχαρης μεταξύ νερού, αναψυκτικών και ενεργειακών ποτών και πώς η υπερβολική κατανάλωση ζαχαρούχων ποτών μπορεί να οδηγήσει σε υγειονομικά προβλήματα. Υλικά  * Διάφορα αναψυκτικά και ενεργειακά ποτά (π.χ., αναψυκτικό τύπου κόλα, σόδα, πορτοκαλάδα, ενεργειακά ποτά, έτοιμο ρόφημα τσάι) * Μπουκάλια νερού * Ζάχαρη * Μικρά σακουλάκια * Ζυγαριά κουζίνας * Ετικέτες και μαρκαδόρους * Πίνακας ή χαρτί μέτρησης  Προετοιμασία  1. Συγκεντρώστε διάφορα ποτά και ελέγξτε την ετικέτα τους για την περιεκτικότητα ζάχαρης ανά μερίδα σε γραμμάρια. 2. Δημιουργήστε μια λίστα με τις ποσότητες ζάχαρης που περιέχει κάθε ποτό. 3. Προετοιμάστε τα σακουλάκια ζάχαρης με τις αντίστοιχες ποσότητες για κάθε ποτό.  Ενδεικτικές Ποσότητες Ζάχαρης  * **Αναψυκτικά τύπου Κόλα (330 ml)**: 35 γραμμάρια ζάχαρης * **Πορτοκαλάδα (330 ml)**: 33 γραμμάρια ζάχαρης * **Ενεργειακό Ποτό (250 ml)**: 27 γραμμάρια ζάχαρης * **Νερό (500 ml)**: 0 γραμμάρια ζάχαρης * **Τσάι (500 ml)**: 40 γραμμάρια ζάχαρης  Διαδικασία **Εισαγωγή**: Εξηγείται στους/στις μαθητές/τριες η σημασία του νερού για την υγεία και η επίδραση της ζάχαρης στο σώμα. Γίνεται συζήτηση πώς η υπερβολική κατανάλωση ζαχαρούχων ποτών μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα για την υγεία του ανθρώπου.  **Επίδειξη**: Επιδεικνύονται συσκευασίες των ποτών και αναζητούνται οι σχετικές πληροφορίες για την περιεκτικότητα ζάχαρης που αναγράφονται στις ετικέτες.  **Δραστηριότητα**:   * Χωρίζονται οι μαθητές/τριες σε ομάδες. * Δίνεται σε κάθε ομάδα ένα ποτό και τα σακουλάκια με τις αντίστοιχες ποσότητες ζάχαρης. * Ζυγίζεται η ποσότητα ζάχαρης και τοποθετείται σε σακουλάκια. * Κολλιούνται οι ετικέτες με τα ονόματα των ποτών και οι ποσότητες ζάχαρης στα σακουλάκια.   **Σύγκριση και Συζήτηση**:   * Τοποθετούνται τα σακουλάκια με τις ποσότητες ζάχαρης δίπλα στις συσκευασίες των ποτών. * Γίνεται συζήτηση ποιο ποτό περιέχει τη μεγαλύτερη ποσότητα ζάχαρης και ποιο τη μικρότερη. * Αναδεικνύεται το νερό ως το ρόφημα που δεν περιέχει καθόλου ζάχαρη.   **Ανάλυση**:   * Συζητείται πώς η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων ζαχαρούχων ποτών μπορεί να επηρεάσει την υγεία. * Ζητείται από τους/τις μαθητές/τριες να σκεφτούν και να προτείνουν εναλλακτικές λύσεις για υγιεινή ενυδάτωση (π.χ., νερό, φυσικοί χυμοί χωρίς ζάχαρη).   **Ιδέα για επέκταση**: Προτείνεται η δημιουργία μιας κατασκευής που θα δείχνει την διαφορετική περιεκτικότητα των ροφημάτων σε ζάχαρη, η οποία μπορεί να τοποθετηθεί κοντά στο κυλικείο με στόχο την ευαισθητοποίηση όλης της σχολικής κοινότητας.  **Δραστηριότητα 5: Συνέντευξη με Διαιτολόγο - Διατροφολόγο για τα ροφήματα.**  **Συμμετοχή**: ομαδικά  **Ενδεικτικός χρόνος**: 20 λεπτά  **Περιγραφή δραστηριότητας: Σχεδίαση Συνέντευξης από Ομάδα Παιδιών: Ζητείται από τα παιδιά να προετοιμαστούν για την επίσκεψη ενός/μιας/ ειδικού επιστήμονα στην τάξη τους. Δίνονται οι παρακάτω οδηγίες:**  **Επιλογή Ερωτήσεων:** Διαλέξτε ερωτήσεις που είναι κατανοητές και ενδιαφέρουσες, απλές και ευθείες.  **Προετοιμασία:** Μάθετε τα βασικά σημεία που θέλετε να καλύψετε.  **Κατανόηση:** Προσέξτε οι ερωτήσεις σας να είναι σαφώς διατυπωμένες.  **Εκτέλεση:** Οργανώστε τη συζήτηση ώστε να δοθεί χρόνος να διατυπωθούν όλες οι ερωτήσεις.  **Σημειώσεις:** Κρατήστε σημειώσεις ή ηχογραφήστε τη συνέντευξη για να μπορέσετε να ανατρέξετε στις απαντήσεις αργότερα.  *Ενδεικτικές ερωτήσεις που θα καταγραφούν από τα παιδιά.*  ***1. Καλημέρα και ευχαριστούμε που είστε μαζί μας σήμερα! Πρώτα απ' όλα, γιατί είναι τόσο σημαντικό να πίνουμε νερό καθημερινά;***  ***2. Πόσο νερό πρέπει να πίνουμε καθημερινά για να παραμένουμε υγιείς;***  ***3. Ποια είναι τα καλύτερα ροφήματα για τα παιδιά;***  ***4. Τι πρέπει να κάνουμε αν νιώσουμε δίψα κατά τη διάρκεια του σχολείου ή των δραστηριοτήτων μας;***  ***5. Γιατί είναι σημαντικό να πηγαίνουμε στην τουαλέτα τακτικά;***  ***6. Τι μπορούμε να κάνουμε αν αισθανόμαστε πολύ ζεστοί;***  ***7. Υπάρχουν κάποιες τροφές ή ροφήματα που πρέπει να αποφεύγουμε;***  ***8. Πώς μπορούμε να θυμόμαστε να πίνουμε αρκετό νερό κάθε μέρα;***  ***Εναλλακτική Δραστηριότητα*  6: Είναι πραγματικό φρούτο;**  ***(αντί της 5ης σε περίπτωση που υπάρχει δυσκολία παρουσίας ειδικού/ής επιστήμονα στην τάξη ή μέσω τηλεδιάσκεψης)***  **Συμμετοχή: ομαδικά**  **Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά**  **Υλικά:** Διάφοροι συσκευασμένοι χυμοί ή άλλα ροφήματα που να περιέχουν χυμό φρούτου, ακόμα και σε μικρή συγκέντρωση. Θα πρέπει να υπάρχουν 100% φυσικοί χυμοί και φρουτοποτά ή νέκταρ φρούτου με διαφορετικές συγκεντρώσεις φυσικού χυμού. Φωτοτυπίες ετικέτας ενός συσκευασμένου 100% φυσικού χυμού φρούτου. Χρωματιστά μολύβια ή μαρκαδόροι.  **Περιγραφή της δραστηριότητας:** Μοιράζεται στην τάξη φωτοτυπία με την ετικέτα της συσκευασίας ενός χυμού που περιέχει 100% φυσικό χυμό φρούτου. Εξηγείται ότι 100% φυσικός χυμός σημαίνει ότι το μόνο που περιέχει η συσκευασία είναι χυμός φρούτου, ενώ αν δεν είναι 100% τότε ο φυσικός χυμός φρούτου αποτελεί μόνο μέρος του περιεχομένου της συσκευασίας. Εξηγείται επίσης ότι στο κομμάτι της ετικέτας που αναγράφονται τα συστατικά, πρώτο αναγράφεται εκείνο που βρίσκεται σε μεγαλύτερη συγκέντρωση στο συγκεκριμένο τρόφιμο.  Μοιράζεται σε κάθε ομάδα από τρεις χυμούς (με διαφορετικές συγκεντρώσεις φυσικού χυμού φρούτου) και ζητείται να συμπληρωθεί το αντίστοιχο φύλλο εργασίας (βλέπε φύλλο εργασίας 3). Για κάθε χυμό οι μαθητές/τριες θα πρέπει να σημειώσουν το όνομα του, το ποσοστό % του φυσικού χυμού που περιέχει, ποιο συστατικό βρίσκεται σε μεγαλύτερη ποσότητα κι αν αυτό θεωρείται φρούτο ή όχι. Έπειτα οι μαθητές/τριες γράφουν ποιο χυμό θα επέλεγαν να καταναλώσουν από τους συγκεκριμένους που τους έχουν δοθεί και για ποιο λόγο.  **Δραστηριότητα 7: Και λίγη έρευνα...στο σπίτι**  **Συμμετοχή: ατομικά**  **Ενδεικτικός χρόνος: γίνεται στο σπίτι και στο σχολείο για ένα 24ωρο**  **Περιγραφή δραστηριότητας:** Δίνεται το φύλλο εργασίας 4 που είναι ένα ημερήσιο ημερολόγιο καταγραφής νερού σε κάθε παιδί για να το συμπληρώσει δύο (2) ημέρες πριν το εργαστήριο στο σπίτι του. Ανακοινώνονται οι καταγραφές τους και συζητείται για ποιο λόγο κάποια παιδιά ήπιαν περισσότερο νερό και άλλα όχι. Μπαίνει από την ομάδα ο στόχος της βελτίωσης των αποδόσεων με τη σύσταση κατανάλωσης οκτώ (8) ποτηριών νερού την ημέρα**.** Αυτό το ημερολόγιο μπορεί να τυπωθεί σε έγχρωμο χαρτί για να είναι πιο ελκυστικό, και τα παιδιά μπορούν να το χρησιμοποιούν καθημερινά για να παρακολουθούν την κατανάλωση νερού τους με έναν ευχάριστο και συμμετοχικό τρόπο. Ενθαρρύνει επίσης τη συνειδητοποίηση της σημασίας του νερού στην καθημερινή τους ζωή.  **Για τον/την Εκπαιδευτικό**  **Για περισσότερες πληροφορίες μπείτε εδώ:** <https://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr/if-you-are-a-teacher-primary-10-12?register=true> **για να βρείτε τον ειδικό εκπαιδευτικό οδηγό της εθνικής δράσης κατά της παιδικής παχυσαρκίας.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **3ο Εργαστήριο** | **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα** |
| **Τίτλος εργαστηρίου**  **Πρωινό – κολατσιό: Υγιεινές επιλογές** | * αναγνωρίσουν και να συνδυάσουν υγιεινές τροφές για το πρωινό τους και το δεκατιανό τους, * εξοικειωθούν με τις ετικέτες τροφίμων * κατανοήσουν το συστατικό με τη μεγαλύτερη συγκέντρωση μέσα σε ένα τρόφιμο κάνοντας επομένως τις κατάλληλες επιλογές τους, αντιληφθούν πως η απουσία ή η παρουσία πρωινού μπορεί να επηρεάσει την πείνα και τη συχνότητα των υπόλοιπων γευμάτων.   **Δεξιότητες Στόχευσης εργαστηρίου:** Επικοινωνία, ενσυναίσθηση, ομαδική συνεργασία, διαχείριση πληροφοριών και επεξεργασία δεδομένων, συστημική σκέψη, κριτική σκέψη, δημιουργικότητα, πρωτοβουλία, ακρόαση, αναλυτική σκέψη, γλωσσικές και επικοινωνιακές δεξιότητες, δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου, ευελιξία, ανεκτικότητα. |
| **Δραστηριότητες** |
| **Δραστηριότητα 1: Δημιουργώ το πρωινό μου**  **Συμμετοχή: Ατομικά/ομαδικά**  **Ενδεικτικός Χρόνος: 20 λεπτά**  **Περιγραφή δραστηριότητας:** Μοιράζεται στους/στις μαθητές/τριες το φύλλο εργασίας 5 και το δουλεύουν ατομικά. Συζητάμε τις επιλογές τους στην τάξη. Ο/Η κάθε μαθητής/τρια παρουσιάζει σε χάρτινο πιατάκι την αγαπημένη του επιλογή για πρωινό επιλέγοντας από τις συγκεκριμένες ομάδες τροφίμων. Ως επέκταση προτείνεται η έκθεση, η δημιουργία πρωινού στο σχολείο με επιλογές των παιδιών από το σπίτι, καθιέρωση της πρώτης Δευτέρας του μήνα ενός event με τίτλο: Τρώμε μαζί το πρωινό μας, οργανώνοντας το πρωινό των παιδιών και αναλαμβάνοντας την ευθύνη να κεράσουν πρωινό και το διπλανό τμήμα (προσέχοντας πάντα τις πιθανές αλλεργίες που μπορούν να έχουν τα παιδιά σε κάποιο τρόφιμο και παίρνοντας τις σχετικές εγκρίσεις από τους γονείς τους).  **Δραστηριότητα 2η: Θεατρικό γκάλοπ**  **Συμμετοχή: ομαδικά**  **Ενδεικτικός Χρόνος: 20 λεπτά**  Εξηγείται στα παιδιά πως θα ξεκινήσουμε με ένα μικρό θεατρικό γκάλοπ. Ο/Η εκπαιδευτικός επιλέγει με κλήρωση μια ομάδα 5 παιδιών, τα οποία θα είναι οι δημοσιογράφοι. Τους εξηγεί τη συνθήκη, δηλαδή ότι θα κάνουν γκάλοπ σε πολίτες που περπατάνε στο δρόμο και θα καταγράφουν τις απαντήσεις. Οι ερωτήσεις είναι:   1. Έχετε διάθεση το πρωί; 2. Συγκεντρώνεστε εύκολα την πρώτη ώρα στη δουλειά σας; 3. Τρώτε πρωινό; 4. Σας αρέσει να τρώτε πρωινό;   Στη συνέχεια ο/η εκπαιδευτικός δίνει στα υπόλοιπα παιδιά τη συνθήκη πως είναι άνθρωποι που περπατάνε στο δρόμο το πρωί (ίσως στην Ερμού, ή κάπου που θα επιλέξουν τα παιδιά), για να πάνε στη δουλειά τους.  ***Οι απαντήσεις καταγράφονται στον πίνακα από τον/την εκπαιδευτικό. Στις ερωτήσεις πρέπει να απαντήσει και ο/η ίδιος/α.***  Με βάση τα αποτελέσματα ξεκινάμε στον **κύκλο** μας μια συζήτηση για το πρωινό.  **Δραστηριότητα 3η: Φτιάχνουμε την αφίσα του πρωινού**  **Συμμετοχή: ομαδικά**  **Ενδεικτικός Χρόνος: 20 λεπτά**  Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες και αφήνουμε να δημιουργήσουν σε χαρτί κανσόν. Τους ζητάμε να φτιάξουν την αφίσα του πρωινού που προτείνουν με τον παρακάτω τίτλο: Ξεκίνα τη Μέρα σου με Στυλ!  Προτείνουμε εικόνες και αφήνουμε να βρουν κι άλλες.  **Εικόνες:**  **Κεντρική Εικόνα:** Ένα τραπέζι με διάφορες υγιεινές επιλογές πρωινού, όπως: Μπολ με δημητριακά ολικής άλεσης χωρίς ζάχαρη και γάλα, με έναν χαρακτήρα δημητριακών που φοράει γυαλιά ηλίου.  Φρούτα (μήλα, μπανάνες, μούρα) που χαμογελούν και χορεύουν.  Ένα ποτήρι με φρέσκο χυμό πορτοκαλιού που κάνει μια πόζα στην παραλία.  Ένα μπολ με γιαούρτι, μέλι και ξηρούς καρπούς, με το γιαούρτι να φοράει ένα καπέλο σεφ.  Τοστ ολικής άλεσης με αβοκάντο και αυγά, με το αβοκάντο να κάνει thumbs up.  Προτείνουμε ένα μότο και αφήνουμε τα παιδιά να δημιουργήσουν τα δικά τους.  **Μότο: "Ξεκίνα την Ημέρα σου Δυναμικά... και με Χαμόγελο!"**  **Οφέλη του Υγιεινού Πρωινού:**   * **Ενέργεια για την Ημέρα:** Ένα θρεπτικό πρωινό δίνει ενέργεια για να ξεκινήσεις δυναμικά τη μέρα σου, χωρίς να γκρινιάζεις σαν ζόμπι. * **Βελτιωμένη Συγκέντρωση:** Τα θρεπτικά συστατικά βοηθούν στη βελτίωση της συγκέντρωσης και της απόδοσης στο σχολείο. Τέλος τα σαρδάμ στην τάξη! * **Καλή Διάθεση:** Ένα υγιεινό πρωινό μπορεί να βελτιώσει τη διάθεσή σου και να σε κάνει να αισθάνεσαι πιο χαρούμενος/η. Σκέψου μόνο: Όχι άλλες κακές μέρες μαλλιών! * **Ισορροπημένη Διατροφή:** Καθημερινά υγιεινά πρωινά βοηθούν στη διατήρηση μιας ισορροπημένης διατροφής. Αποχαιρέτα το κοιλιακό μαξιλάρι!   **Συμβουλές:**   * Επιλέξτε δημητριακά ολικής άλεσης αντί για επεξεργασμένα. Οι εξωγήινοι έρχονται για τα βιταμινούχα δημητριακά! * Προσθέστε φρούτα στο πρωινό σας για επιπλέον βιταμίνες. Τα φρούτα δεν δαγκώνουν, εκτός αν τα αφήσεις πολύ καιρό! * Συνδυάστε πρωτεΐνες, όπως αυγά ή γιαούρτι, για να παραμένετε χορτάτοι/ες περισσότερο. Ο super ήρωας του πρωινού σας!   **Κάτω Μέρος της Αφίσας:**   * Ένα χαρούμενο παιδί που κρατά ένα μπολ με δημητριακά και χαμογελά σαν να κέρδισε την κλήρωση του σχολείου. * Ένα κείμενο που λέει: "Τολμάς να ξεκινήσεις τη μέρα σου χωρίς το σούπερ πρωινό σου;"   Στο τέλος οι ομάδες επιδεικνύουν τις αφίσες τους και τις συζητούν γιατί έχουν επιλέξει αυτά τα σχέδια και αυτά τα κείμενα που έχουν γράψει.  **Δραστηριότητα 4**: **Φούρνος, σούπερ μάρκετ, περίπτερο: Πώς διαλέγω υγιεινό κολατσιό**  **Συμμετοχή: ζευγάρι/ομαδικά**  **Ενδεικτικός Χρόνος: 30 λεπτά**  Δυο μαθητές/τριες καλούνται να παίξουν το παρακάτω σενάριο. Στη συνέχεια ο/η εκπαιδευτικός διατυπώνει μία ερώτηση και δίνει «πάσα» στον μαθητή/τρια για να την απαντήσει πετώντας του μια μικρή πλαστική μπάλα. Εάν η ερώτηση απαντηθεί σωστά, ο μαθητής/τρια μπορεί να επιχειρήσει να βάλει καλάθι σε πλαστικό καλάθι μπάσκετ που έχει τοποθετηθεί στην τάξη. Εάν δυσκολεύεται να απαντήσει ή απαντήσει λάθος, δίνει «πάσα» σε ένα συμμαθητή/τρια του. Εξηγεί τους κανόνες του παιχνιδιού και αφού παιχτεί το σενάριο ξεκινάει τις ερωτήσεις βασισμένες στην ταξινομία του Bloom και απευθύνοντας τες από το χαμηλότερο σε υψηλότερο επίπεδο γνωστικό επίπεδο ταξινομίας του Bloom (γνώση, κατανόηση, εφαρμογή, ανάλυση, σύνθεση, αξιολόγηση)  Μελέτη Περίπτωσης: Επιλογή Υγιεινού Σνακ Πρόσωπα:  * **Νίκος**: Μαθητής που θέλει να φάει ένα νόστιμο αλλά υγιεινό σνακ. * **Μαρία**: Μαθήτρια που θέλει να φάει κάτι γλυκό και νόστιμο.  Σενάριο: Ο Νίκος και η Μαρία βγαίνουν στην πλατεία μετά το σχολείο και συζητούν τι σνακ θα επιλέξουν. Έχουν τρεις επιλογές: το περίπτερο, το σούπερ μάρκετ και τον φούρνο.Συζήτηση:  * **Νίκος**: "Μαρία, είμαι πεινασμένος. Ας πάμε στο σούπερ μάρκετ να βρούμε κάτι υγιεινό να φάμε." * **Μαρία**: "Εγώ θέλω κάτι γλυκό! Να πάμε στο περίπτερο να πάρουμε σοκολάτα."  Επιχειρήματα Νίκου:  1. **Σούπερ Μάρκετ**:    * "Στο σούπερ μάρκετ μπορούμε να βρούμε φρέσκα φρούτα όπως μήλα και μπανάνες."    * "Υπάρχουν και ξηροί καρποί που είναι πολύ υγιεινοί και μας δίνουν ενέργεια."    * "Μπορούμε να πάρουμε γιαούρτι με μέλι ή φρούτα. Είναι νόστιμο και καλό για το στομάχι μας."  Επιχειρήματα Μαρίας: **2.Περίπτερο**:   * + "Στο περίπτερο έχουν σοκολάτες και καραμέλες που είναι γλυκές και νόστιμες."   + "Μπορούμε να πάρουμε πατατάκια. Είναι τραγανά και μου αρέσουν πολύ."  Επιχειρήματα Νίκου: **3.Φούρνος**:   * + "Στον φούρνο μπορούμε να βρούμε υγιεινά σνακ όπως κουλούρι Θεσσαλονίκης ή μπάρες δημητριακών."   + "Έχουν και σάντουιτς με τυρί και γαλοπούλα που είναι πολύ χορταστικά."  Τελική Απόφαση: Ο Νίκος και η Μαρία αποφασίζουν να πάνε τελικά στο σούπερ μάρκετ. Τα επιχειρήματα του Νίκου για υγιεινές επιλογές όπως τα φρούτα, οι ξηροί καρποί και το γιαούρτι, τους πείθουν ότι είναι καλύτερο να φάνε κάτι που θα τους δώσει ενέργεια και θα είναι καλό για την υγεία τους.Συμπέρασμα: Μετά από την επίσκεψή τους στο σούπερ μάρκετ, ο Νίκος και η Μαρία επιλέγουν φρούτα και γιαούρτι. Καταλαβαίνουν ότι οι υγιεινές επιλογές όχι μόνο είναι νόστιμες αλλά τους βοηθούν να έχουν περισσότερη ενέργεια και να αισθάνονται καλύτερα.  **Πάσες ερωτήσεων:** Ερωτήσεις Γνώσης  1. Ποιες είναι οι τρεις επιλογές που έχουν ο Νίκος και η Μαρία για να αγοράσουν σνακ; 2. Ποια είναι τα επιχειρήματα του Νίκου για το σούπερ μάρκετ;  Ερωτήσεις Κατανόησης  1. Γιατί ο Νίκος προτείνει το σούπερ μάρκετ αντί για το περίπτερο; 2. Πώς τα επιχειρήματα του Νίκου επηρεάζουν την απόφαση της Μαρίας;  Ερωτήσεις Εφαρμογής  1. Εάν ήσουν ο Νίκος ή η Μαρία, ποια υγιεινά σνακ θα επέλεγες από το σούπερ μάρκετ και γιατί; 2. Ποια άλλα υγιεινά σνακ θα μπορούσαν να επιλέξουν ο Νίκος και η Μαρία από τον φούρνο εκτός από αυτά που αναφέρθηκαν;  Ερωτήσεις Ανάλυσης  1. Συγκρίνετε τα επιχειρήματα του Νίκου και της Μαρίας. Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα κάθε επιλογής; 2. Αναλύστε γιατί οι υγιεινές επιλογές όπως τα φρούτα και το γιαούρτι είναι καλύτερες για την ενέργεια και την υγεία σε σχέση με τις σοκολάτες και τα πατατάκια.  Ερωτήσεις Σύνθεσης  1. Δημιουργήστε ένα σύντομο διάλογο μεταξύ του Νίκου και της Μαρίας όπου ο Νίκος προσπαθεί να πείσει τη Μαρία να επιλέξει τον φούρνο αντί για το σούπερ μάρκετ. 2. Προτείνετε έναν εναλλακτικό τρόπο για να καταλήξουν σε μια απόφαση που να είναι υγιεινή και ευχάριστη και για τους δύο.  Ερωτήσεις Αξιολόγησης  1. Κρίνετε την τελική απόφαση του Νίκου και της Μαρίας να πάνε στο σούπερ μάρκετ. Ήταν η καλύτερη επιλογή; Γιατί ή γιατί όχι; 2. Αξιολογήστε τη σημασία της συζήτησης και των επιχειρημάτων στη λήψη υγιεινών αποφάσεων για τη διατροφή. Πώς θα μπορούσε αυτή η διαδικασία να βοηθήσει στην καθημερινή ζωή.  Περαιτέρω Δραστηριότητα για τους Μαθητές: Οι μαθητές/τριες μπορούν να χωριστούν σε ομάδες και να δημιουργήσουν τις δικές τους συζητήσεις και επιχειρήματα για διάφορα σνακ, μαθαίνοντας έτσι να κάνουν υγιεινές επιλογές στη διατροφή τους.  **Δραστηριότητα για επέκταση: Γινόμαστε ποιητές και στιχουργοί**  Ο/Η εκπαιδευτικός αναθέτει σε κάθε ομάδα να ετοιμάσει τετράστιχες στροφές για ένα από τα μικρά γεύματα της ημέρας. Στις στροφές αυτές μπορούν να περιλαμβάνονται τρόφιμα που οι μαθητές/τριες νομίζουν ότι πρέπει να καταναλώνει κάποιος στα μικρά γεύματα ή τα οφέλη που προκύπτουν από την κατανάλωσή τους στο σώμα τους και τη διάθεσή τους. Ιδιαίτερα διασκεδαστική θα είναι η μελοποίηση των στροφών σε γνωστούς σύγχρονους ρυθμούς. Στο τέλος της δραστηριότητας η κάθε ομάδα παρουσιάζει στην τάξη τις στροφές που έχει δημιουργήσει. Η δραστηριότητα αυτή περιλαμβάνει και βιβλιογραφική έρευνα για να βρεθούν ομοιοκατάληκτες λέξεις ή τρόφιμα από λεξικά. Εναλλακτικά αντί για τετράστιχες στροφές μπορούν να δημιουργηθούν Limerik που είναι πρωτοποριακά υπερρεαλιστικά ποιήματα με σταθερή συνήθως δομή (πεντάστιχα). Στα Limerik συναντιόνται το λογικό με το παράλογο, το πιθανό με το απίθανο, ενώ παράλληλα καλλιεργείται η λογοπλασία, το χιούμορ και η φαντασία. Χαρακτηριστικά Limerik από παιδιά είναι τα εξής:   * *Από μια πορτοκαλιά, πέφτει ένα πορτοκάλι,*   *Το μικρό το πορτοκάλι*  *Χοροπηδά για να βρει*  *Τη ζάλη που το ταλαιπωρεί!*  *Τη βρίσκει κι ανεβαίνει στην πορτοκαλιά την πορτοκαλί!*   * *Ήταν ένα δίκροκο αυγό,*   *Που πήδηξε μες στο παγωτό*  *Κι έφαγε τη γεύση σοκολάτα*  *Και μέσα πήδηξε και μια πατάτα*  *Κι έσπασε το δίκροκο τ΄ αυγό!*   * Στο δεκατιανό μας με μέλι,   Γιαούρτι και φρούτα σε κελάρι, Όλοι χαμογελούν, Με ενέργεια γεμίζουν, Το διάβασμα γίνεται φανταχτερό, σαν αστέρι!  **Για τον/την Εκπαιδευτικό**  **Για περισσότερες πληροφορίες μπείτε εδώ:** <https://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr/course/neo-genikos-odighos-ekpaideftikou-d-e-st-dimotikou>  **για να βρείτε τον ειδικό εκπαιδευτικό οδηγό της εθνικής δράσης κατά της παιδικής παχυσαρκίας.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **4ο Εργαστήριο** | **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα** |
| **Τίτλος εργαστηρίου**  **Δραστήριος/α όλη μέρα** | Οι μαθητές/τριες αναμένεται να:   * επιχειρηματολογούν γιατί η σωματική δραστηριότητα και η φυσική άσκηση αποτελούν αναπόσπαστο στοιχείο μαζί με την υγιεινή διατροφή για την οικοδόμηση ενός υγιούς σώματος μέσω του ελεύθερου παιχνιδιού, της ενεργητικής μετακίνησης και ψυχαγωγίας, του μαθήματος Φυσικής Αγωγής στο σχολείο, των οργανωμένων μαθημάτων και της άσκησης καθώς και των περιπάτων στη φύση. * αντιληφθούν πώς να ασκούνται με ασφάλεια, αναγνωρίζοντας τα σημεία που ενδέχεται να προσφέρουν ευκαιρίες για σωματική άσκηση. * αναλύουν και να αξιολογούν τα δεδομένα που έχουν συλλέξει από το φυσικό και το κοινωνικό περιβάλλον του σχολείου * ιεραρχούν προτεραιότητες σχετικά με την ανάπτυξη της σωματικής δραστηριότητας και τη φυσική άσκηση. * συνδέουν τα ευρήματά τους με συστάσεις για τη βελτίωση της υγειονομικής κατάστασης της κοινότητας. * παρακολουθήσουν την πρόοδο της υλοποίησης των προτάσεών τους. * παρουσιάζουν τα ευρήματα της έρευνάς τους με σαφή και αποτελεσματικό τρόπο. * αναπτύσσουν δεξιότητες συγγραφής αναφορών και προτάσεων.   **Δεξιότητες Στόχευσης εργαστηρίου:** Επικοινωνία, ενσυναίσθηση, ομαδική συνεργασία, διαχείριση πληροφοριών και επεξεργασία δεδομένων, συστημική σκέψη, κριτική σκέψη, δημιουργικότητα, πρωτοβουλία, πολιτειότητα. |
| **Δραστηριότητες** |
| **Δραστηριότητα 1: Ενεργητικό διάλειμμα με το ζάρι**  **Συμμετοχή: ομαδικά**  **Ενδεικτικός Χρόνος:** 20 λεπτά  **Περιγραφή δραστηριότητας:** Κατασκευάζονται μαζί με τους/τις μαθητές/τριες δυο μεγάλα ζάρια από ένα ανάπτυγμα κύβου. Στην κάθε έδρα γράφεται από μια κινητική δραστηριότητα από τις παρακάτω όπου, αφού ο/η δάσκαλος/α πετάξει το ζάρι ο/η μαθητής/τρια δίνει την οδηγία για όλους/ες τους/τις μαθητές/τριες**.**  Εδώ είναι 12 διαφορετικές εντολές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για 2 ξεχωριστά ζάρια:   * **"Κάνε 5 επιτόπια πηδηματάκια!"** * **"Κάνε 10 τεντώματα των χεριών ψηλά, σαν να προσπαθείς να φτάσεις το ταβάνι!"** * **"Περπάτησε γύρω από το θρανίο σου 3 φορές!"** * **"Κάνε 8 μικρές περιστροφές με τους ώμους!"** * **"Κάνε 10 γονατο-ανατάξεις (το γόνατο προς το στήθος) εναλλάξ!"** * **"Κάνε 5 κάμψεις (push-ups) με τα γόνατα στο έδαφος!"** * **"Κάνε 15 άλματα με τα πόδια ανοιχτά και κλειστά!"** * **"Κάνε 10 περιστροφές της μέσης δεξιά και αριστερά!"** * **"Κάνε 5 καθίσματα (squats) με τα χέρια μπροστά σου!"** * **"Κάνε 10 μικρές αναπηδήσεις (μπαλέτο) με τα δάχτυλα των ποδιών!"** * **"Κάνε 8 χτυπήματα παλαμών μπροστά από το στήθος και πίσω από την πλάτη!"** * **"Κάνε 5 βήματα προς τα εμπρός και 5 βήματα πίσω στο ίδιο σημείο!"**   Αυτές οι εντολές είναι σχεδιασμένες να είναι εύκολες για εκτέλεση μέσα στην τάξη και να βοηθούν τα παιδιά να κινούνται, ενώ παράλληλα διασκεδάζουν. Προσαρμόστε τες ανάλογα με το διαθέσιμο χώρο και τις ανάγκες της τάξης σας! Μπορεί να συμφωνηθεί με την τάξη να εμπλουτίζεται η διδασκαλία με ενεργητικά διαλείμματα που συνεισφέρουν στην συγκέντρωση των μαθητών/τριών, την αύξηση της κατανόησης και την ευελιξία στο σώμα γιατί όπως υποστηρίζεται οτιδήποτε κάνει την καρδιά να χτυπάει, θα κάνει και το μυαλό να δουλεύει.  **Δραστηριότητα 2: Φτιάξε συνθήματα**  **Συμμετοχή: ομαδικά**  **Ενδεικτικός Χρόνος:** 20 λεπτά  **Περιγραφή δραστηριότητας:** Προτρέπουμε την ομάδα να δημιουργήσει συνθήματα που θα βοηθήσουν το σχολείο να προάγει τη φυσική άσκηση και τη σωστή διατροφή. Σκοπός είναι να βρεθούν δημιουργικοί και ενθαρρυντικοί τρόποι για ένα κινητικά δραστήριο σχολείο.  Παρατίθενται οδηγίες για τη δημιουργία των συνθημάτων:  Βήμα 1: Σκεφτείτε το Μήνυμα  **Επιλέξτε Θέμα**: Αποφασίστε αν το σύνθημά σας θα εστιάζει στη φυσική άσκηση, στη σωστή διατροφή, ή σε συνδυασμό και των δύο.  **Καθορίστε το Σκοπό:** Θέλετε να ενθαρρύνετε τους ανθρώπους να κάνουν περισσότερη άσκηση ή να επιλέγουν υγιεινές τροφές; Σκεφτείτε ποιο είναι το κύριο μήνυμα που θέλετε να μεταδώσετε.  Βήμα 2: Δημιουργήστε το Σύνθημα  **Χρησιμοποιήστε Θετική Γλώσσα**: Τα συνθήματα πρέπει να είναι ενθαρρυντικά και θετικά. Αποφύγετε αρνητικές ή αποθαρρυντικές λέξεις.  **Κάντε το Σύνθημα Σύντομο και Κατανοητό**: Ένα σύνθημα πρέπει να είναι εύκολο να το θυμάστε και να το επαναλαμβάνετε. Προτιμήστε μικρές φράσεις ή ρήματα.  **Χρησιμοποιήστε Δημιουργικότητα**: Παίξτε με τις λέξεις και τη σύνταξη για να κάνετε το σύνθημά σας μοναδικό και ελκυστικό. Προσπαθήστε να κάνετε χρήση ρυθμού, ομοιοκαταληξίας ή χιούμορ.  **Σκεφτείτε την Εικόνα**: Φανταστείτε πώς το σύνθημά σας θα εμφανίζεται σε αφίσες, φυλλάδια ή κοινωνικά δίκτυα. Πρέπει να είναι οπτικά ελκυστικό και κατανοητό.  Βήμα 3: Ελέγξτε και Επαναλάβετε  **Ελέγξτε το Σύνθημα**: Διαβάστε το σύνθημα σε φίλους ή συμμαθητές και ζητήστε την άποψή τους. Βεβαιωθείτε ότι το μήνυμα είναι σαφές και κατανοητό.  **Κάντε Βελτιώσεις**: Εάν χρειάζεται, κάντε τροποποιήσεις για να βελτιώσετε τη διατύπωση ή την επίδραση του συνθήματος. Υλικά  * Χαρτιά ή αυτοκόλλητα * Μαρκαδόρους ή χρώματα * Σκηνές ή αφίσες για παρουσίαση   **Ενδεικτικά Συνθήματα:**   * **Δώσε ζωή στα πόδια σου, ανέβα στις σκάλες! Το ασανσέρ δεν είναι πάντα η καλύτερη επιλογή!** * **Κάθε βήμα μετράει: Επιλέξτε τις σκάλες και μειώστε τις θερμίδες!** * **Η άσκηση είναι η καλύτερη πρόληψη για την υγεία σου. Μην καθυστερείς, κινήσου τώρα!** * **Φάε σωστά, κινήσου πολύ: Η υγιής ζωή ξεκινά από εσένα!** * **Χρειάζεσαι 30 λεπτά άσκησης για να κάψεις τις θερμίδες ενός κρουασάν! Ας κινηθούμε για να κρατήσουμε τη μορφή μας!** * **Αγκαλιάστε την κίνηση, αγκαλιάστε την υγεία – Κάθε μέρα είναι μια νέα ευκαιρία!** * **Πετάξτε το καθιστικό τρόπο ζωής έξω από το παράθυρο! Ενεργοποιήστε το σώμα σας και ζήστε με υγεία!** * **Η υγεία είναι ο καλύτερος φίλος της ευτυχίας. Κάντε άσκηση και νιώστε υπέροχα!** * **Χωρίς κίνηση, η υγεία σας χάνει! Περπατήστε, τρέξτε, παίξτε – το σώμα σας θα σας ευχαριστήσει!** * **Ανεβείτε τις σκάλες για να κάψετε θερμίδες και κερδίστε ενέργεια για την ημέρα σας!**   **Καιρός να τα αναρτήσουμε στους τοίχους του σχολείου με στόχο η κοινότητα να συμμετέχει μαζικά στην αύξηση της κίνησης!**  **Δραστηριότητα 3: Στο διάλειμμα Foursquare**  **Συμμετοχή: ομαδικά**  **Ενδεικτικός Χρόνος: 25 λεπτά**  **Περιγραφή δραστηριότητας:** Ζητήστε από τα παιδιά της τάξης σας να κάνετε αυτή την δραστηριότητα στο προαύλιο του σχολείου όπου θα τους διδάξετε το παιχνίδι: τα 4 τετράγωνα για να αθλούνται στα διαλείμματα. Σχεδιάστε με τη βοήθεια των παιδιών και μια κιμωλία ή κολλήστε μια χαρτοταινία για να δημιουργήσετε το γήπεδο, όπως στο σχήμα. Μπορείτε να δείτε πρώτα το βίντεο από το παρακάτω Link και μετά να βγείτε έξω.  IMG_256 IMG_257    Πάρτε μια πλαστική αερόμπαλα και διδάξτε τους κανόνες βάζοντας τα παιδιά να παίζουν.  Το παιχνίδι παίζεται από 4 παίχτες/τριες. Αν κάποιος/α χάσει αντικαθίσταται από άλλο που περιμένει στη σειρά. Το μεγάλο τετράγωνο έχει πλευρά 5 μέτρα περίπου και χωρίζεται σε 4 ίσα τετράγωνα όπως δείχνει το σχήμα. Ο/Η παίχτης/τρια που βρίσκεται στην περιοχή Α ξεκινά το παιχνίδι κρατώντας μια **μπάλα που έχει αναπήδηση** πίσω από την διαγώνια γραμμή του σέρβις χωρίς να την πατά  όπως φαίνεται στα σχ.1 και 2. Η μπάλα σερβίρεται με κτύπημα από κάτω  αφού κτυπήσει πρώτα στο έδαφος  **με παλάμες ανοικτές**είτε με το ένα χέρι είτε με τα δύο χέρια κατευθύνοντας την σε όποιο τετράγωνο θέλει ο παίχτης/τρια που τη σερβίρει. Ο/Η παίχτης/τρια που υποδέχεται την μπάλα αφού την αφήσει να κτυπήσει μια φορά στο έδαφος την κατευθύνει σε όποιο τετράγωνο θέλει. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι ένας από τους/τις παίχτες/τριες αποτύχει να επιστρέψει την μπάλα ή διαπράξει σφάλμα (φάουλ). Τότε φεύγει από το γήπεδο και πάει στο χώρο αναμονής. Οι υπόλοιποι/ες παίχτες/τριες κινούνται με φορά του ρολογιού για να συμπληρώσουν τη θέση αφήνοντας το τετράγωνο Δ κενό για την είσοδο του/της νέου/ας παίχτη/τριας.  Ένας παίχτης/τρια κάνει σφάλμα όταν:   * Αποτύχει να επιστρέψει την μπάλα σε άλλο τετράγωνο. * Αν χτυπήσει την μπάλα με γροθιά ή από  ψηλά * Αν η μπάλα όταν τη στέλνει χτυπήσει γραμμή (εξαιρείται η διαγώνια γραμμή του σέρβις). * Αν η μπάλα αγγίξει άλλο μέρος του σώματος εκτός από τα χέρια. * Αν πιάσει την μπάλα ή καθυστερήσει την μεταφορά της. * Αν πατήσει ή περάσει τη γραμμή του σέρβις την ώρα που σερβίρει.   Ο πιο κάτω σύνδεσμος (link) θα βοηθήσει ακόμα καλύτερα στην κατανόηση του παιχνιδιού.<https://www.youtube.com/watch?v=R0QU---odHI&feature=related> ενώ στην ιστοσελίδα <http://cypeteacher.tripod.com/idees_gia_diaxirisi_dialimmatos.htm> θα βρεις πολλά επιδαπέδια παιχνίδια για το διάλειμμα στο σχολείο.  **Δραστηριότητα 4: Σκανάρω τη γειτονιά μου- Τhink -Pair - Share**  **Συμμετοχή: ομαδικά**  **Ενδεικτικός Χρόνος: 25 λεπτά**  **Περιγραφή δραστηριότητας:** Μοιράζεται το φύλλο εργασίας 6. Τα παιδιά σκέφτονται, καταγράφουν τις σκέψεις τους, σχηματίζουν ζευγάρια με τους/τις διπλανούς/ές τους, μοιράζονται τις καταγραφές, συμπληρώνουν αν κάτι λείπει και μετά τις ανακοινώνουν στην ολομέλεια.  *Η τεχνική think pair share επιτρέπει στον/στην μαθητή/τρια να στοχαστεί σιωπηλά σχετικά με ένα ερώτημα ή ένα πρόβλημα που έχει τεθεί. Ο/Η μαθητής/τρια μπορεί να γράψει τις σκέψεις που έχει ή απλώς να κάνει νοερά καταιγισμό ιδεών. Στη συνέχεια δημιουργούνται ζευγάρια και ανταλλάσσουν απόψεις, εκφράζουν τις ιδέες τους, ακούγοντας παράλληλα τις ιδέες του συνομιλητή τους και καταλήγουν από κοινού σε μια λύση.* *Ακολουθεί διάλογος σε ζευγάρια και ανακοινώνονται μετά από σύνθεση στην ολομέλεια της τάξης τα δυνατά και αδύνατα σημεία της γειτονιάς τους σχετικά με την σωματική δραστηριότητα και τη φυσική άσκηση.*  Εναλλακτικά προτείνεται η φωτογραφική περιήγηση στη γειτονιά, συλλογή φωτογραφιών και διάκριση σε θετικές και αρνητικές γωνιές που προάγουν ή δεν προάγουν τη σωματική δραστηριότητα και τη φυσική άσκηση.  **Για τον/την Εκπαιδευτικό**  **Για περισσότερες πληροφορίες μπείτε εδώ:** <https://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr/path-player?courseid=physical-10-12&unit=668cd5393ebaa6971c06b7a2Unit> **για να βρείτε τον ειδικό εκπαιδευτικό οδηγό της εθνικής δράσης κατά της παιδικής παχυσαρκίας.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **5ο Εργαστήριο** | **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα** |
| **Τίτλος εργαστηρίου**  **Δεν κολλάω στην οθόνη** | Οι μαθητές/τριες να είναι σε θέση να:   * εξηγούν την σημασία του περιορισμού της καθιστικής συμπεριφοράς και του χρόνου χρήσης της οθόνης για την υγεία τους. * αντιλαμβάνονται τη σημασία του ύπνου και πώς επηρεάζει την υγεία, την ανάπτυξη και τη μαθησιακή τους ικανότητα αποφεύγοντας τις οθόνες (τηλεόραση, υπολογιστές, smartphones) που τα κρατούν ξύπνια το βράδυ. * αξιολογούν τις πληροφορίες που παρουσιάζονται στα βίντεο και να αναλογίζονται πώς αυτές εφαρμόζονται στη δική τους ζωή. * προτείνουν και σχεδιάζουν δραστηριότητες, αναπτύσσοντας τη δημιουργικότητά τους και την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων. * καλλιεργούν την προφορική έκφραση και την ακρόαση, καθώς προετοιμάζουν και ηχογραφούν το podcast. * χρησιμοποιούν τεχνολογικά εργαλεία για την ηχογράφηση και την επεξεργασία του podcast.   **Δεξιότητες Στόχευσης εργαστηρίου:** Επικοινωνία, ενσυναίσθηση, ομαδική συνεργασία, διαχείριση πληροφοριών και επεξεργασία δεδομένων, συστημική σκέψη, κριτική σκέψη, δημιουργικότητα, πρωτοβουλία, οργανωτική ικανότητα, πρωτοβουλία, δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου, ψηφιακή επικοινωνία. |
| **Δραστηριότητες** |
| **Δραστηριότητα 1:** **Τι θα συμβεί αν δεν κοιμάσαι;**  **Συμμετοχή: ομαδικά**  **Ενδεικτικός Χρόνος:** 20 λεπτά  **Περιγραφή δραστηριότητας:** Ο/Η εκπαιδευτικός δείχνει τοΒίντεο: Τι θα συμβεί αν δεν κοιμάσαι; What would happen if you didn’t sleep της Claudia Aquirre στον σύνδεσμο <https://youtu.be/dqONk48l5vY> και μετά συζητάει με τα παιδιά. Στη συνέχεια ζητά από τους/τις μαθητές/τριες να θυμηθούν λέξεις κλειδιά του βίντεο, να τις καταγράψουν και να σχεδιάσουν συνδέσεις μεταξύ τους για να δημιουργήσουν μια ιστορία.  **Δραστηριότητα 2: Γιατί κοιμόμαστε;**  **Συμμετοχή: ομαδικά**  **Ενδεικτικός Χρόνος:** 20 λεπτά  **Περιγραφή δραστηριότητας:** Ο/Η εκπαιδευτικός δείχνει τοΒίντεο:  Γιατί κοιμόμαστε; Why do we sleep The Dr. Binocs Show (για ελληνικά πηγαίνετε στο κουμπί υποτιτλισμού και επιλέξτε τη γλώσσα) <https://youtu.be/CoCL0IB4u4g?si=GpFliAl36AwN03Yb> και μετά συζητάει με τα παιδιά. Στη συνέχεια τα παιδιά σε ομάδες ζωγραφίζουν μια σκηνή από το βίντεο που τους έκανε εντύπωση.  **Δραστηριότητα 3: Προτάσεις για έξω!**  **Συμμετοχή: ομαδικά**  **Ενδεικτικός Χρόνος:** 20 λεπτά  **Περιγραφή δραστηριότητας:**  Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε 4 ομάδες και σε ένα μεγάλο χαρτί σεμιναρίου και καταγράφουν ιδέες – προτάσεις για την απομάκρυνσή τους από τις οθόνες και τη δημιουργική απασχόληση έξω από το σπίτι, ζωγραφίζοντας και τις καταγραφές τους. Όταν ετοιμάσουν τις εργασίες τους, τις παρουσιάζουν και συμπληρώνετε μαζί λεπτομέρειες για την σωστή οργάνωση των προτάσεων των μαθητών/τριών.  Ενδεικτικά προτείνονται ενότητες για την ανάπτυξη ιδεών: 1. Ομαδικά Παιχνίδια και Αθλήματα **Δράση: Δημιουργία Ομάδων και Τουρνουά**   * **Περιγραφή δράσης:** Οργάνωση εβδομαδιαίου τουρνουά για αθλήματα όπως ποδόσφαιρο, μπάσκετ, βόλεϊ ή ακόμα και παραδοσιακά παιχνίδια όπως κυνηγητό και κρυφτό. * **Ενέργειες που πρέπει να γίνουν:** * **Ποιοι μπορεί να βοηθήσουν:**  2. Περίπατοι και Εξερευνήσεις στη Φύση **Δράση: Οργανωμένες Εκδρομές και Περίπατοι**   * **Περιγραφή δράσης:** Κανονίστε εκδρομές σε τοπικά πάρκα, δάση ή παραλίες για να ανακαλύψουν τα παιδιά τη φύση και να μάθουν να εκτιμούν το περιβάλλον. * **Ενέργειες που πρέπει να γίνουν:** * **Ποιοι μπορεί να βοηθήσουν:**  3. Δημιουργία Λέσχης Χορού ή Γυμναστικής **Δράση: Μαθήματα Χορού και Γυμναστικής**   * **Περιγραφή δράσης:** Ξεκινήστε λέσχες χορού ή γυμναστικής όπου τα παιδιά μπορούν να συμμετέχουν σε μαθήματα ζούμπα, χιπ-χοπ, κλασικού χορού ή ακόμα και γιόγκα για παιδιά. * **Ενέργειες που πρέπει να γίνουν:** * **Ποιοι μπορεί να βοηθήσουν:**   **Δραστηριότητα 4: Συντονιστείτε...**  **Συμμετοχή: ομαδικά**  **Ενδεικτικός Χρόνος:** 30 λεπτά  **Περιγραφή δραστηριότητας:** Ο/Η εκπαιδευτικός ρωτάει αν ξέρουν οι μαθητές/τριες τι είναι το podcast. *Είναι ψηφιακό αρχείο αφιερωμένο σε μια θεματική με διάρκεια χρόνου. Διανέμεται μέσω διαδικτύου, έχει σχεδιαστεί για αναπαραγωγή σε υπολογιστές ή φορητές συσκευές και για τη δημιουργία του απαιτείται απλός εξοπλισμός, μικρόφωνο και υπολογιστής ή smartphone.* Γίνεται συζήτηση και ακρόαση κάποιου podcast. Στη συνέχεια χωρίζονται σε ομάδες των 4 μαθητών/τριών και δίνονται οι παρακάτω οδηγίες για να δημιουργηθεί το δικό τους 5λεπτο podcast, με το οποίο θα προωθείται η μειωμένη χρήση οθονών κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου. Τα κείμενα θα είναι των μαθητών/τριών, ωστόσο παρακάτω δίνουμε τις οδηγίες και ένα ενδεικτικό παράδειγμα. Οδηγίες για τη Δημιουργία ενός Podcast για τον Περιορισμό της Χρήσης των ΟθονώνΕφαρμογή: Anchor Η εφαρμογή Anchor είναι δωρεάν και πολύ φιλική προς τους χρήστες, ιδιαίτερα για αρχάριους. Μπορείτε να κατεβεί σε iOS ή Android συσκευές ή να χρησιμοποιηθεί από τον υπολογιστή. Βήματα Δημιουργίας **Κατεβάστε την Εφαρμογή**:  Κατεβάστε το Anchor από το App Store ή το Google Play Store. Δημιουργήστε ένα λογαριασμό (θα γίνει από τον/την εκπαιδευτικό).  **Προετοιμασία**:   * + Συζητήστε με τα παιδιά τα βασικά στοιχεία ενός podcast.   + Επιλέξτε το θέμα: Περιορισμός της Χρήσης των Οθονών.   + Χωρίστε την τάξη σε ομάδες των 3-4 παιδιών.   **Γράψιμο Κειμένου**:   * + Προετοιμάστε το κείμενο του podcast, που θα διαρκέσει περίπου 5 λεπτά.   + Χωρίστε το κείμενο σε εισαγωγή, κύριο μέρος και συμπέρασμα.  Κείμενο για το Podcast (Περίπου 5 λεπτά) **Εισαγωγή (1 λεπτό)**:   * [Μαθητής 1]: "Γεια σας και καλώς ήρθατε στο podcast μας! Σήμερα θα μιλήσουμε για τον περιορισμό της χρήσης των οθονών από τα παιδιά του δημοτικού. Είμαστε οι [Όνομα Ομάδας] και είμαστε εδώ για να σας ενημερώσουμε για αυτό το σημαντικό θέμα." * [Μαθητής/τρια 2]: "Τα τελευταία χρόνια, οι οθόνες έχουν γίνει μέρος της καθημερινότητάς μας, αλλά η υπερβολική χρήση μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις. Ας δούμε τι μπορούμε να κάνουμε για να μειώσουμε τον χρόνο που περνάμε μπροστά στις οθόνες."   **Κύριο Μέρος (3 λεπτά)**:   * [Μαθητής/τρια 3]: "Ξεκινώντας, ας δούμε γιατί είναι σημαντικό να περιορίσουμε τον χρόνο μπροστά στις οθόνες. Η υπερβολική χρήση μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα όπως η μειωμένη φυσική άσκηση, η διαταραχή του ύπνου και τα προβλήματα όρασης." * [Μαθητής/τρια 4]: "Επίσης, η χρήση των οθονών μπορεί να επηρεάσει την κοινωνική μας ζωή. Μπορεί να μας απομακρύνει από φίλους και οικογένεια και να μειώσει τον χρόνο που περνάμε κάνοντας άλλες δραστηριότητες, όπως το διάβασμα ή το παιχνίδι." * [Μαθητής/τρια 1]: "Ένας καλός τρόπος να μειώσουμε τον χρόνο μπροστά στις οθόνες είναι να θέσουμε όρια. Μπορούμε να αποφασίσουμε να χρησιμοποιούμε τις οθόνες μόνο για μια ώρα μετά το σχολείο και να βάζουμε προτεραιότητα στις άλλες δραστηριότητες." * [Μαθητής/τρια 2]: "Μια άλλη λύση είναι να βρούμε εναλλακτικές δραστηριότητες που να μας διασκεδάζουν. Μπορούμε να παίξουμε έξω, να ασχοληθούμε με αθλήματα, να διαβάσουμε βιβλία ή να κάνουμε χειροτεχνίες." * [Μαθητής/τρια 3]: "Οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν επίσης. Μπορούν να θέσουν κανόνες για τον χρόνο που περνάμε στις οθόνες και να μας ενθαρρύνουν να συμμετέχουμε σε άλλες δραστηριότητες μαζί τους."   **Συμπέρασμα (1 λεπτό)**:   * [Μαθητής/τρια 4]: "Συνοψίζοντας, η μείωση του χρόνου μπροστά στις οθόνες είναι πολύ σημαντική για την υγεία μας και την ευημερία μας. Ας προσπαθήσουμε όλοι να βρούμε ισορροπία ανάμεσα στη χρήση των οθονών και άλλες δραστηριότητες." * [Μαθητής/τρια 1]: "Ευχαριστούμε που μας ακούσατε! Ελπίζουμε οι συμβουλές μας να σας φανούν χρήσιμες. Μέχρι την επόμενη φορά, να περνάτε καλά και να θυμάστε να απολαμβάνετε τον χρόνο σας μακριά από τις οθόνες!"  Δημιουργία και Εγγραφή Podcast (μπορεί να γίνει και με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού των Τ.Π.Ε.) **Εγγραφή**:   * + Ανοίξτε την εφαρμογή Anchor.   + Πατήστε το κουμπί "+" για να ξεκινήσετε μια νέα εγγραφή.   + Κατανείμετε τα μέρη του κειμένου στους/στις μαθητές/τριες και ξεκινήστε την εγγραφή.   **Επεξεργασία**:   * + Κάντε βασική επεξεργασία για να αφαιρέσετε τυχόν λάθη.   + Προσθέστε μουσική εισαγωγής και κλεισίματος από τη βιβλιοθήκη της εφαρμογής (προαιρετικό).   **Δημοσίευση**:   * + Δώστε ένα τίτλο στο podcast σας.   + Γράψτε μια σύντομη περιγραφή.   + Πατήστε "Publish" για να δημοσιεύσετε το podcast.   **Μοιραστείτε**:   * + Μοιραστείτε το podcast με τους/τις συμμαθητές/τριες σας, τους γονείς και το σχολείο μέσω email ή social media του σχολείου.  Οδηγίες για τα Παιδιά  * **Προετοιμασία**: Συνεργαστείτε με την ομάδα σας για να γράψετε το κείμενο και να μοιράσετε τους ρόλους. * **Πρόβα**: Κάντε πρόβες για να εξοικειωθείτε με το κείμενο και να είστε άνετοι κατά την εγγραφή. * **Ησυχία**: Βεβαιωθείτε ότι βρίσκεστε σε ήσυχο χώρο κατά την εγγραφή. * **Διασκεδάστε**: Απολαύστε τη διαδικασία και δώστε τον καλύτερο εαυτό σας!   **Για τον/την Εκπαιδευτικό**  **Για περισσότερες πληροφορίες μπείτε εδώ:** <https://www.paxisarkiakaipaiditoolboxes1.gr/path-player?courseid=sedentary-7-9&unit=66c887bdedd648eab00d60e8Unit> **για να βρείτε τον ειδικό εκπαιδευτικό οδηγό της εθνικής δράσης κατά της παιδικής παχυσαρκίας.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **6ο Εργαστήριο** | **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα** |
| **Τίτλος εργαστηρίου**  **Think Tac Toe/ Τρίλιζα** | **Οι μαθητές/τριες να είναι σε θέση να:**   * **αναστοχάζονται πάνω στο περιεχόμενο και τις δραστηριότητες των 5 εργαστηρίων που έχουν προηγηθεί** * **παρουσιάζουν τη σύνθεση της διαδρομής μέσω της δημιουργικής μεθόδου Τhink Tac Toe.**   **Δεξιότητες Στόχευσης εργαστηρίου:** Επικοινωνία, ενσυναίσθηση, ομαδική συνεργασία, διαχείριση πληροφοριών και επεξεργασία δεδομένων, συστημική σκέψη, κριτική σκέψη, δημιουργικότητα, πρωτοβουλία, επίλυση προβλημάτων, αυτόνομη μάθηση. |
| **Δραστηριότητες** |
| Η στρατηγική Think-Tac-Toe (τη συναντάμε και Tic-Tac-Toe) χρησιμοποιεί τη θεωρία της Πολλαπλής Νοημοσύνης του Howard Gardner προκειμένου οι μαθητές/τριες να επιλέξουν οι ίδιοι/ες, μέσα από μια ποικιλία δραστηριοτήτων, τον τρόπο με το οποίο θα επιδείξουν αυτό που γνώρισαν, κατανόησαν και μπορούν να κάνουν. Δημιουργείται το Think-Tac-Toe με τη μορφή πίνακα εννέα τετραγώνων – με τη μορφή τρίλιζας – όπου κάθε τετράγωνο προσδιορίζει μία εργασία ή ένα μαθητικό προϊόν το οποίο συνδέεται με έναν από τους τύπους νοημοσύνης του Gardner. Όλες οι δραστηριότητες αναφέρονται στο ίδιο θέμα από διαφορετική οπτική προκειμένου να έχουν οι μαθητές τη δυνατότητα επιλογής ανάλογα με τους τύπους νοημοσύνης στις οποίες μπορούν να αποδώσουν καλύτερα. Το ζητούμενο είναι κάθε μαθητής/τρια να επιλέξει τρία τετράγωνα και να δεσμευτεί για την υλοποίηση του έργου που αναφέρουν σε ένα ορισμένο χρονικό διάστημα. Στην ολοκλήρωση των δραστηριοτήτων ο/η μαθητής/τρια έχει κάνει «τρίλιζα».  Αφού χωρίσετε σε ομάδες τους/τις μαθητές/τριες σας σε ομάδες των 4 ή 5 ατόμων μοιράστε τους το 7ο και τελευταίο φύλλο εργασίας (έχει έτοιμη την τρίλιζα με επιλογές για τους/τις μαθητές/τριές σας) και ζητήστε τους να διαλέξουν 3 δραστηριότητες οριζόντια, κάθετα ή διαγώνια, ώστε να σχηματιστεί τρίλιζα και να τις υλοποιήσουν ανάλογα με αυτές που επιθυμούν να κάνουν.  **Ενδεικτικός χρόνος***:* 90 λεπτά |

|  |  |
| --- | --- |
| **7ο Εργαστήριο** | **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα** |
| **Τίτλος εργαστηρίου**  **Γινόμαστε παράδειγμα** | Οι μαθητές/τριες είναι σε θέση να   * αποτιμήσουν τις προσπάθειές τους για την εδραίωση υγιεινών συμπεριφορών, * να επισημάνουν τα δυνατά σημεία και άλλα στα οποία θα μπορούσαν να βελτιωθούν, * να αναγνωρίσουν τα βήματα που θεωρούνται απαραίτητα για την ατομική τους βελτίωση, * να αναπτύξουν στρατηγικές για την επίτευξη των υγιεινών διατροφικών και κινητικών συμπεριφορών από όλη τη σχολική κοινότητα.   **Δεξιότητες Στόχευσης εργαστηρίου:** Επικοινωνία, ενσυναίσθηση, ομαδική συνεργασία, κριτική σκέψη, δημιουργικότητα, πρωτοβουλία, αυτονομία. |
| **Δραστηριότητες** |
| Γίνεται παρουσίαση των αποτελεσμάτων της Τρίλιζας (Εργαστήριο 6). Στη συνέχεια οι μαθητές/τριες αναστοχάζονται ατομικά και ως ομάδα με τη βοήθεια των φύλλων αυτοαξιολόγησης. Τέλος δημιουργείται ένας κύκλος αναστοχασμού σε ολομέλεια και γίνεται συζήτηση για το αν επιτεύχθηκαν οι στόχοι του προγράμματος, ποιες δυσκολίες αντιμετώπισαν και ποιες ήταν οι προτάσεις βελτίωσης.  **Οδηγίες Παρουσίασης των Εργασιών Μαθητών/τριών**  Για την παρουσίαση των εργασιών που προέκυψαν στο εργαστήριο δεξιοτήτων διάρκειας 90 λεπτών, ακολουθήστε παρακάτω τις οδηγίες για κάθε δραστηριότητα: 1. ****Αφίσα για την υγεία και τις καλές συνήθειες****  * **Προετοιμασία παρουσίασης**:   Κάθε ομάδα εξηγεί το περιεχόμενο της αφίσας της, ξεκινώντας από το **μότο** που επέλεξε και πώς αυτό εκφράζει το βασικό μήνυμα.  Παρουσιάζουν την **εικονογράφηση**, περιγράφοντας γιατί χρησιμοποίησαν συγκεκριμένα χρώματα, εικόνες ή σύμβολα.  Τονίζουν πώς συνδυάζονται οι τέσσερις βασικές θεματικές: **ενυδάτωση**, **φυσική άσκηση**, **υγιεινά σνακ** και **μείωση χρόνου στις οθόνες**, και πώς η αφίσα τους ενθαρρύνει τις καλές συνήθειες.   * **Διαδραστικότητα**:   Ζητήστε από τους συμμαθητές/τριες να σχολιάσουν τι τους έκανε εντύπωση στην αφίσα ή αν έχουν κάποια ιδέα για τη βελτίωσή της.   * **Τοποθέτηση**: Αφού ολοκληρωθούν οι παρουσιάσεις, οι αφίσες αναρτώνται σε εμφανές σημείο της τάξης ως υπενθύμιση για την υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών.  2. ****Επιτραπέζιο παιχνίδι για το νερό****  * **Παρουσίαση παιχνιδιού**:   Η ομάδα εξηγεί τον σκοπό του παιχνιδιού: να ευαισθητοποιήσει τους/ τις παίκτες/τριες για τη σωστή χρήση του νερού.  Παρουσιάζουν το **ταμπλό του παιχνιδιού**, εξηγώντας τη σημασία των διαφορετικών σημείων, όπως:  Θέσεις που κερδίζουν πόντους (π.χ., "Πίνεις αρκετό νερό, προχωράς τρία βήματα").  Θέσεις που χάνουν πόντους (π.χ., "Σπατάλησες νερό, γύρισε πίσω δύο θέσεις").  Χρησιμοποιούν εκφράσεις όπως "Το νερό βοηθά την πέψη" για να ενισχύσουν το εκπαιδευτικό μήνυμα.   * **Διαδραστική δοκιμή**:   Δύο συμμαθητές/τριες παίζουν έναν γύρο του παιχνιδιού μπροστά στην τάξη, με την ομάδα να καθοδηγεί το παιχνίδι.   * **Συζήτηση**:   Στο τέλος, η ομάδα εξηγεί τι έμαθε δημιουργώντας το παιχνίδι και πώς μπορεί να βοηθήσει τους συμμαθητές/τριες να εκτιμήσουν τη σημασία του νερού. 3. ****Κόμικ ημερολόγιο διατροφής και δραστηριοτήτων****  * **Παρουσίαση κόμικ**:   Οι μαθητές/τριες παρουσιάζουν το ημερολόγιό τους, καρέ-καρέ, εξηγώντας τις δραστηριότητες που κατέγραψαν:  Τις διατροφικές επιλογές που έκαναν και γιατί ήταν υγιεινές.  Πώς οργάνωσαν τη σωματική τους δραστηριότητα και ποια οφέλη είχαν.  Πώς περιόρισαν τον χρόνο στις οθόνες και τι έκαναν αντί αυτού.  Χρησιμοποιούν χρώματα και χαρακτήρες για να κάνουν το κόμικ πιο διασκεδαστικό και παραστατικό.   * **Ανάλυση και διάδραση**:   Οι συμμαθητές/τριες μπορούν να ρωτήσουν για τις επιλογές τους ή να προτείνουν δικές τους ιδέες για βελτίωση.   * **Έκθεση κόμικ**: Μετά την παρουσίαση, τα κόμικ εκτίθενται στην τάξη για να τα διαβάσουν όλοι.  4. ****Θέατρο σκιών: Ο Καραγκιόζης κόβει τη ζάχαρη****  * **Προετοιμασία και παρουσίαση**:   Η ομάδα στήνει την αυτοσχέδια σκηνή του θεάτρου σκιών και παρουσιάζει την ιστορία της, όπου ο Καραγκιόζης αποφασίζει να μειώσει τη ζάχαρη και να υιοθετήσει έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής.  Χρησιμοποιούν κωμικούς διαλόγους για να κάνουν το θέμα προσιτό και διασκεδαστικό.   * **Κατασκευή φιγούρων**: Η ομάδα δείχνει τις φιγούρες που έφτιαξε, εξηγώντας πώς συνδέονται με την ιστορία (π.χ., ο Καραγκιόζης με μια σοκολάτα ή μια σαλάτα). * **Ανάλυση**: Μετά την παράσταση, οι μαθητές εξηγούν τα μηνύματα της ιστορίας: τη σημασία της ισορροπημένης διατροφής και της αποφυγής υπερβολών στη ζάχαρη. * **Συζήτηση**: Ενθαρρύνετε την τάξη να μιλήσει για το πώς μπορούν να εφαρμόσουν τα διδάγματα της παράστασης στην καθημερινότητά τους.  5. ****Άρθρο για τα σχολικά γεύματα**** **Ανάγνωση**:Ένας/μια μαθητής/τρια ή ολόκληρη η ομάδα διαβάζει το άρθρο τους δυνατά στην τάξη  **Ανάλυση περιεχομένου**  **Προτάσεις βελτίωσης**: οι μαθητές/τριες/τριες εξηγούν πώς πιστεύουν ότι τα σχολικά γεύματα μπορούν να γίνουν πιο υγιεινά και πιο ισορροπημένα.  **Μείωση σπατάλης**: Παρουσιάζουν συγκεκριμένα μέτρα που μπορούν να εφαρμοστούν για τη μείωση των απορριμμάτων τροφίμων (π.χ., καλύτερος προγραμματισμός μερίδων, χρήση υπολειμμάτων).  **Συζήτηση**: Οι υπόλοιποι μαθητές/τριες/τριες σχολιάζουν τις ιδέες της ομάδας, προτείνοντας περαιτέρω βελτιώσεις ή εκφράζοντας ερωτήματα. 6. ****Επιστολή στον/ στη Δήμαρχο**** **Δραματοποίηση**:  Η ομάδα δραματοποιεί την παράδοση της επιστολής, με έναν μαθητή/τριας να αναλαμβάνει τον ρόλο του/της Δημάρχου και τους υπόλοιπους να εξηγούν τα αιτήματά τους.  Οι μαθητές/τριες περιγράφουν την ανάγκη για περισσότερους αθλητικούς χώρους, εξηγώντας γιατί είναι σημαντικοί για την υγεία και την ευεξία παιδιών και ενηλίκων.  **Παρουσίαση επιχειρημάτων**:  Χρησιμοποιούν παραδείγματα από την καθημερινότητα για να δείξουν τα οφέλη των προτεινόμενων αλλαγών (π.χ., ανοιχτές σχολικές αυλές για γυμναστική μετά το σχολείο).  **Αλληλεπίδραση**: Οι συμμαθητές/τριες μπορούν να θέσουν ερωτήσεις ή να προσθέσουν ιδέες που ενισχύουν την επιστολή. 7. ****Πρόταση 10 μικρογευμάτων (σνακ)**** **Παρουσίαση**:  Κάθε μαθητή/τρια ή εκπρόσωπος ομάδας παρουσιάζει τη δική τους πλαστικοποιημένη πρόταση με τα 10 μικρογεύματα.  Περιγράφουν κάθε σνακ, εξηγώντας γιατί είναι υγιεινό και εύκολο να προετοιμαστεί.  Αναδεικνύουν τη λειτουργικότητα της πρότασης ως μαγνήτης για το ψυγείο, ώστε να υπενθυμίζει στους γονείς και τα παιδιά υγιεινές επιλογές.  **Διανομή**: Στο τέλος, η ομάδα μοιράζει αντίγραφα για κάθε μαθητή/τριας ώστε να τα πάρουν στο σπίτι τους. 8. ****Κόμικ για την κατάχρηση των οθονών**** **Παρουσίαση**:  οι μαθητές/τριες εξηγούν την πλοκή του κόμικ τους καρέ-καρέ, δίνοντας έμφαση στις χιουμοριστικές πλευρές και στο μήνυμα που θέλουν να περάσουν για τη μείωση της χρήσης οθονών.  Δείχνουν πώς προτείνουν εναλλακτικές δραστηριότητες, όπως παιχνίδια σε εξωτερικό χώρο, χειροτεχνίες ή αθλήματα.  **Συζήτηση**:  Η τάξη συζητά πόσο ρεαλιστικές είναι αυτές οι προτάσεις και μοιράζεται ιδέες για το πώς να μειωθεί ο χρόνος στις οθόνες στην καθημερινή ζωή. 9. ****Δραματοποίηση συνεδρίασης δημοτικού συμβουλίου**** **Δραματοποίηση**:  οι μαθητές/τριες αναπαριστούν μια συνεδρίαση δημοτικού συμβουλίου, με διαφορετικούς ρόλους: Δήμαρχος, δημοτικοί σύμβουλοι, πολίτες.  Η συζήτηση επικεντρώνεται στη δημιουργία σχολικών λαχανόκηπων, με επιχειρήματα για τα οφέλη της υγιεινής διατροφής και της εξοικείωσης των παιδιών με τα λαχανικά.  **Διάλογοι**:  Η ομάδα έχει ετοιμάσει διαλόγους, όπως αιτήματα για περισσότερους χώρους πρασίνου και τρόπους να εμπλακούν οι μαθητές/τριες στη φροντίδα των λαχανόκηπων.  **Συζήτηση με την τάξη**: Μετά τη δραματοποίηση, οι συμμαθητές/τριες μπορούν να συζητήσουν την ιδέα, να προσθέσουν δικές τους σκέψεις ή να ρωτήσουν πώς μπορούν να συμμετέχουν. |