


**ΥΛΙΚΟ ΑΠΟ ΤΙΣ
ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΡΩΤΗΣ
ΤΑΞΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ
ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΦΙΛΙΠΠΩΝ
ΣΧ. ΕΤΟΣ 2021 -22**

ΘΕΜΑΤΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ:

Ζω καλύτερα – Ευ ζην / Υγεία - διατροφή



Τίτλος προγράμματος: « Υιοθετώ μια βιώσιμη διατροφή – προστατεύω το περιβάλλον »

Όλο το υλικό είναι από το πρόγραμμα του WWF Ελλάς με τη συνδρομή του Χαροκόπειου πανεπιστημίου με τίτλο: Υγιή παιδιά –υγιής πλανήτης και στόχος είναι να εκπαιδεύσει τα παιδιά να υιοθετήσουν διατροφικές συνήθειες που κάνουν καλό στην υγεία τους και στο περιβάλλον.



1^ο εργαστήριο: « Μια μερίδα πλανήτη παρακαλώ! »

• 1^η δραστηριότητα: Το αγαπημένο μου φαγητό

Οι μαθητές ζωγραφίζουν σε ένα χαρτί το αγαπημένο τους φαγητό και το κρεμάνε στα ρούχα τους με ένα μανταλάκι. Στέκονται ακίνητοι σε τυχαία διάταξη. Ξεκινά το τραγούδι «Το ρομαντικό γεύμα». Όταν η μουσική ξεκινά, οι μαθητές κινούνται στον χώρο. Όταν σταματά, ακινητοποιούνται και σηκώνουν τη ζωγραφιά τους ψηλά. Δείχνουμε τυχαία έναν μαθητή και λέει δυνατά το φαγητό που ζωγράφισε. Επαναλαμβάνουμε ώσπου να πουν όλοι. Συζητάμε στον κύκλο. Ποιος θυμάται το αγαπημένο φαγητό ενός συμμαθητή του;

• 2^η δραστηριότητα : Τα καύσιμά μας

Καλούμε τα παιδιά να κινηθούν στον χώρο με συνοδεία κρουστού. Εναλλάσσουμε αργούς και γρήγορους ρυθμούς με παραγγέλματα που παραπέμπουν στην ενέργεια που μας δίνει το φαγητό. Π.χ. «περπατάμε αργά, είμαστε νηστικοί», «περπατάμε γρήγορα, έχουμε φάει καλό πρωινό». Εναλλάσσουμε μιμήσεις, π.χ. «τρώμε, σκουπίζουμε το στόμα μας, βαρυστομαχιάζουμε» κ.ο.κ. Στον κύκλο συζητάμε: από πού παίρνουν ενέργεια ο άνθρωπος, τα ζώα και τα φυτά; Είναι απαραίτητο να τρώμε σωστά για να έχουμε «καύσιμα», για να λειτουργήσουμε. Εξηγούμε στους μαθητές ότι θα κάνουμε ένα ταξίδι στη Χώρα της Διατροφής.

• 3^η: Το οικολογικό αποτύπωμα της τροφής μας

Σήμερα ξεκινάμε το ταξίδι μας με έναν μικρό γύρο του κόσμου! Απλώνουμε δυο πανιά, μπλε για τη θάλασσα, καφέ για τη στεριά. Εκφωνούμε τροφές (μπαρμπούνι, παντζάρι, μήλο, κ.ο.κ.). Τα παιδιά πρέπει να σταθούν στο σωστό πανί.

Ζωγραφίζουμε με τους μαθητές σε δυο χαρτιά του μέτρου τη θάλασσα με τα ψάρια, τα θαλασσινά και τον θεό Ποσειδώνα και τη στεριά με τα φυτά, τα ζώα και τη θεά Δήμητρα. Χρησιμοποιούμε και τις εικόνες ψαριών, φρούτων, λαχανικών και δημητριακών που έχουμε φέρει για κολάζ. Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες: Γεωργοί και Ψαράδες. Απλώνουμε το χαρτί του μέτρου με τη στεριά μπροστά στη μία ομάδα και αυτό με τη θάλασσα στη δεύτερη. Οι πρώτοι κάνουν ότι σπέρνουν το χωράφι. Οι δεύτεροι ότι ψαρεύουν. Αφηγούμαστε: «Τι ευτυχισμένοι που είναι οι γεωργοί και οι ψαράδες! Νόστιμα ψάρια ψαρεύουν οι ψαράδες. Λαχταριστά φρούτα, λαχανικά και σάβια καλλιεργούν οι γεωργοί. Ουπς! Ποιος βρόμισε το χώμα με φάρμακα; Ποιος έριξε στη θάλασσα σκουπίδια και πετρέλαιο; Ποιος έβαλε χημικά στα φυτά για να μεγαλώσουν γρήγορα; Όταν βρέχει αυτά ξεπλένονται στη θάλασσα. Πάνε και τα ψάρια, κατάπιαν τα δηλητήρια. Πάει η ψαριά μας! Γρήγορα να καθαρίσουμε το χώμα και τη θάλασσα!»

Δείξτε την υδρόγειο σφαίρα της τάξης. Παρατηρήστε τις θάλασσες και τις στεριές. Από εκεί παίρνουμε το φαγητό μας. Τι θα γινόταν αν βρομίζαμε το νερό και το χώμα της Γης; Τι θα συνέβαινε στην τροφή μας; Πού θα κατέληγε αυτή η «βρομιά»;

• 4^η: Πώς έγινα πιλάφι!

Σε ποιον αρέσει το πιλάφι; Εμφανίζουμε το σακουλάκι με το ρύζι.

Ανήκει στην οικογένεια που τη λένε «δημητριακά», από τη θεά Δήμητρα. Δείχνουμε την εικόνα της θεάς και ένα σπυρί ρύζι. Ας ακούσουμε την ιστορία του. Διαβάζουμε την ιστορία. Μοιράζουμε στα παιδιά από μία λωρίδα μαύρου γκοφρέ χαρτιού. Κάθε φορά που θα ακούν στην ιστορία κάτι που βρομίζει τη Γη, και κάνει τη θεά Δήμητρα να θυμώνει, θα ανεμίζουν τη λωρίδα του χαρτιού. Τι παράπονα έχει ο κόκκος του ρυζιού από τους ανθρώπους;

Μετά και από τα προηγούμενα παιχνίδια τα παιδιά θα εντοπίσουν τα προβλήματα:

ρύπανση εδάφους και νερού, καυσαέρια από τα εργοστάσια και τις μεταφορές, σκουπίδια από όλο τον κύκλο ζωής του προϊόντος.

Τι μπορούμε να κάνουμε;

Να μη βάζουμε πολλά φάρμακα όταν καλλιεργούμε, να μη σπαταλάμε το νερό στο χωράφι, να μην τρώμε τροφές που ταξιδεύουν από πολύ μακριά, να μην πετάμε φαγητό.











2^ο εργαστήριο: «Ανθρώπινες πυραμίδες νόστιμες και υγιεινές»

1^η δραστηριότητα:

Λαχανοσυλλέκτες (παιχνίδι γευσιγνωσίας και αντιστοίχισης με κάρτες):

Κρύβουμε κάποια από τα φρούτα και τα λαχανικά κάτω από ένα πανί. Τα παιδιά κάθονται στον κύκλο γύρω του. Ποιος θέλει να του δέσουμε τα μάτια με ένα μαντίλι, να τραβήξει ένα φρούτο ή λαχανικό, να το μυρίσει, να το αγγίξει και να μαντέψει ποιο είναι;

Οι μαθητές σχηματίζουν ομάδες. Παρατηρούμε στον υπολογιστή εικόνες με διάφορα φρούτα και λαχανικά. Ποια από τα φρούτα και τα λαχανικά που δείχνουν οι εικόνες μυρίσαμε ή αγγίξαμε στο παιχνίδι μας; Κατόπιν διαβάζουμε και σχολιάζουμε τις σύντομες πληροφορίες για τις βιταμίνες και τα θρεπτικά στοιχεία των φρούτων και των λαχανικών.







2^η δραστηριότητα: Ο χορός των μπιζελιών (κινητικό)

Μοιράζουμε στα παιδιά μία λωρίδα γκοφρέ χαρτιού. Με συνοδεία του τραγουδιού «Ο Χορός των Μπιζελιών», οι μαθητές κινούνται εμπνεόμενοι από τους στίχους και αξιοποιούν κατάλληλα το γκοφρέ. Στον κύκλο έπειτα συζητάμε: Ποια λαχανικά ήταν καλεσμένα στον χορό; Ποιος τα έχει δοκιμάσει; Του αρέσουν; Τα αναγνωρίζουν στους πάγκους της λαϊκής αγοράς; Στο μπουστάνι;

3^η δραστηριότητα: Αναποδογυρίζοντας μία πυραμίδα (κατασκευή και συζήτηση)

Δείχνουμε και σχολιάζουμε τη διπλή πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής. Εξηγούμε πώς είναι καλή για την υγεία μας και για το περιβάλλον. Οι τροφές που πρέπει να τρώμε πιο συχνά είναι παράλληλα και αυτές που επιβαρύνουν λιγότερο τον πλανήτη. Κατασκευάζουμε μία τρισδιάστατη πυραμίδα μεσογειακής διατροφής. Ώρα για τη φρουτοσαλάτα. Συνεργαζόμαστε για να την ετοιμάσουμε.







Η μεσοχελική
πυραμίδα

3^ο εργαστήριο: «Δεκατιανό εναντίον σνακ 1-0»

1^η δραστηριότητα: Κολατσιόμαζα

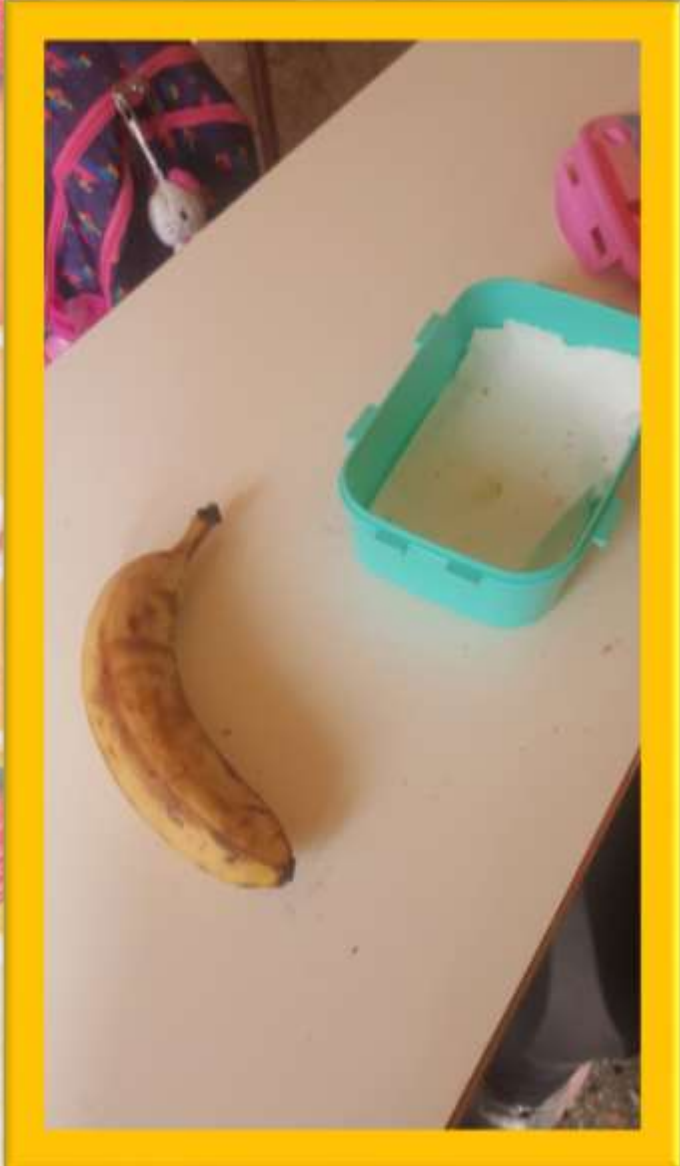
Έχουμε συμφωνήσει από πριν με τους μαθητές να φάμε το κολατσιό μας όλοι μαζί στην τάξη. Παρουσιάζει ο καθένας αυτό που έφερε από το σπίτι. Δεν το τρώμε ακόμη.

Τι φέραμε να πιούμε; Νερό, αναψυκτικό, χυμό, σοκολατούχο γάλα;

Φτιάχνουμε έναν απλό πίνακα με «στατιστικά» ως εξής: Μία στήλη με ονόματα των παιδιών, μία με ένα σκίτσο από το κολατσιό που έφεραν, μία με το ρόφημα και μία στήλη που δηλώνει ποιος ετοίμασε το κολατσιό.

Συζητάμε γιατί είναι καλύτερο να φέρνουμε φαγητό που ετοιμάστηκε στο σπίτι, παρά κάτι αγοραστό. Συνοψίζουμε τον χρυσό κανόνα: όσο λιγότερο επεξεργασμένη και βιομηχανοποιημένη είναι η τροφή μας, τόσο καλύτερη για την υγεία μας και το περιβάλλον. Τρώμε το κολατσιό μας.





2^η δραστηριότητα: Η ιστορία της μπανάνας

Εμφανίζουμε την μπανάνα που έχουμε φέρει. Ποιος άλλος έχει φέρει μπανάνα; Από πού είναι; Η δική σας τουλάχιστον δεν είναι από την Κρήτη, αλλά εισαγόμενη, από την Αφρική ή τη Λατινική Αμερική. Χρησιμοποιούμε κάποια φύλλα εργασίας με την ιστορία της μπανάνας και τις χιλιομετρικές αποστάσεις για να μετρήσουμε τα τροφοχιλιόμετρα της μπανάνας. Στην υδρόγειο σφαίρα βρίσκουμε τη χώρα προέλευσης της μπανάνας. Με μια κλωστή «μετράμε» την απόσταση ως την Ελλάδα. Έτσι οπτικοποιούμε με απλό τρόπο τα τροφοχιλιόμετρα.



4^ο εργαστήριο: «Τρώω τοπικά και εποχικά προϊόντα»

1^η δραστηριότητα : Τα κάναμε σαλάτα!

Ανακαλούμε με τους μαθητές μας τη θέση των λαχανικών και των φρούτων στις δύο πυραμίδες διατροφής. Ο καθένας ζωγραφίζει και κόβει το αγαπημένο του λαχανικό/σαλατικό. Οι μαθητές συνδυάζουν τις ζωγραφιές τους για να φτιάξουν νόστιμες σαλάτες που σερβίρουν στο πιάτο (φύλλο εργασίας με ένα πιάτο). Στη συνέχεια όλη η τάξη βραβεύει την πιο νόστιμη σαλάτα, την πιο υγιεινή και την πιο πολύχρωμη!

2^η δραστηριότητα: 1^ο πιάτο, μια εισαγωγή για τη διατροφή από τη **littlespoons**

Μια διαδραστική παρουσίαση για την εποχικότητα, τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και τον τρόπο που φυτρώνουν τα διαφορετικά φρούτα και λαχανικά του τόπου μας. Στόχος είναι η "ουδέτερη" εξοικείωση των παιδιών με τα φρούτα & τα λαχανικά και η ευαισθητοποίηση τους για την απομάκρυνση μας από τη φυσική διατροφή. Μια παρουσίαση γεμάτη χρώμα εμπνευσμένη από το ξύλινο puzzle littlespoons της Μαθαίνω Διατροφή και την εικονογράφηση του βιβλίου [«Τι γεύση έχουν τα χρώματα μαμά»](#), Εκδόσεις Πάπυρος.

5^ο εργαστήριο: «Όλος ο πλανήτης μέσα σ' ένα χάμπουργκερ»

1^η δραστηριότητα: Κρυφτό με το κρέας

Ξεκινάμε ρωτώντας τους μαθητές τι έφαγαν για βραδινό. Ποια παιδιά έφαγαν κρέας; Τώρα ονομάζουμε ορισμένα φαγητά. Αν έχουν κρέας, τα παιδιά πρέπει να σηκώνονται όρθια. Ονομάζουμε τροφές με «κρυμμένο» κρέας όπως αυγά με μπέικον, παστίτσιο, τοστ ζαμπόν τυρί, μακαρόνια με κιμά, σουφλέ μακαρόνια με ζαμπόν, χάμπουργκερ κλπ.

Εστιάζουμε στο χάμπουργκερ. Δείχνουμε το χάμπουργκερ στον υπολογιστή (μπορούμε να φέρουμε και ένα στην τάξη) και ζητάμε από τα παιδιά να μαντέψουν από τι είναι φτιαγμένο. Καταγράφουμε τα υλικά που προτείνουν στον πίνακα (ψωμί, μπιφτέκι, τυρί, ντομάτα, κρεμμύδι). Ανοίγουμε το χάμπουργκερ και βλέπουν αν μάντεψαν σωστά. Ζητάμε από τα παιδιά να σκεφτούν από ποιο στοιχείο της φύσης/ζωντανό οργανισμό παίρνουμε τα υπόλοιπα υλικά και τα καταγράφουμε και αυτά στον πίνακα.

2η δραστηριότητα: Πώς έφτασα στο πιάτο σας (κινητικό)

Ξεκινάμε με ένα κινητικό παιχνίδι και αφήγηση. Γινόμαστε σπορείς και σπέρνουμε στο χωράφι. Γινόμαστε οι σπόροι που κοιμούνται στο χώμα. Το αυτόματο ποτιστικό που ποτίζει τα χωράφια. Γεωργοί που φοράμε προστατευτικές μάσκες και ψεκάζουμε τις καλλιέργειες. Θεριστικές μηχανές που αλωνίζουν. Αγελάδες που βόσκουν. Οδηγοί φορτηγών που μεταφέρουν τρόφιμα. Κρεοπώλες που τεμαχίζουν κρέας. Ψήστης που ψήνει το κρέας. Άνθρωποι που τρώνε ένα χάμπουργκερ». Δίνουμε και άλλα παραγγέλματα που θα εμπνευστούμε από την αλυσίδα παραγωγής. Άραγε τι θα προτιμήσουμε για το βραδινό μας, χάμπουργκερ ή φακή;

Ας πούμε δυο ιστορίες.

Αξιοποιούμε τις κάρτες-ντόμινο, του χάμπουργκερ και της φακής για να αφηγηθούμε τις ιστορίες και να στέψουμε βασιλιά της υγείας και της προστασίας της φύσης...τη φακή για βραδινό!

Συζητάμε στην τάξη εναλλακτικές ιδέες για βραδινό (π.χ. σαλάτα με φακές, χάμπουργκερ με λαχανικά). Τα παιδιά προτείνουν ιδέες για βραδινό με λιγότερη κατανάλωση φυσικών πόρων του πλανήτη και λιγότερη παραγωγή απορριμμάτων και εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου.

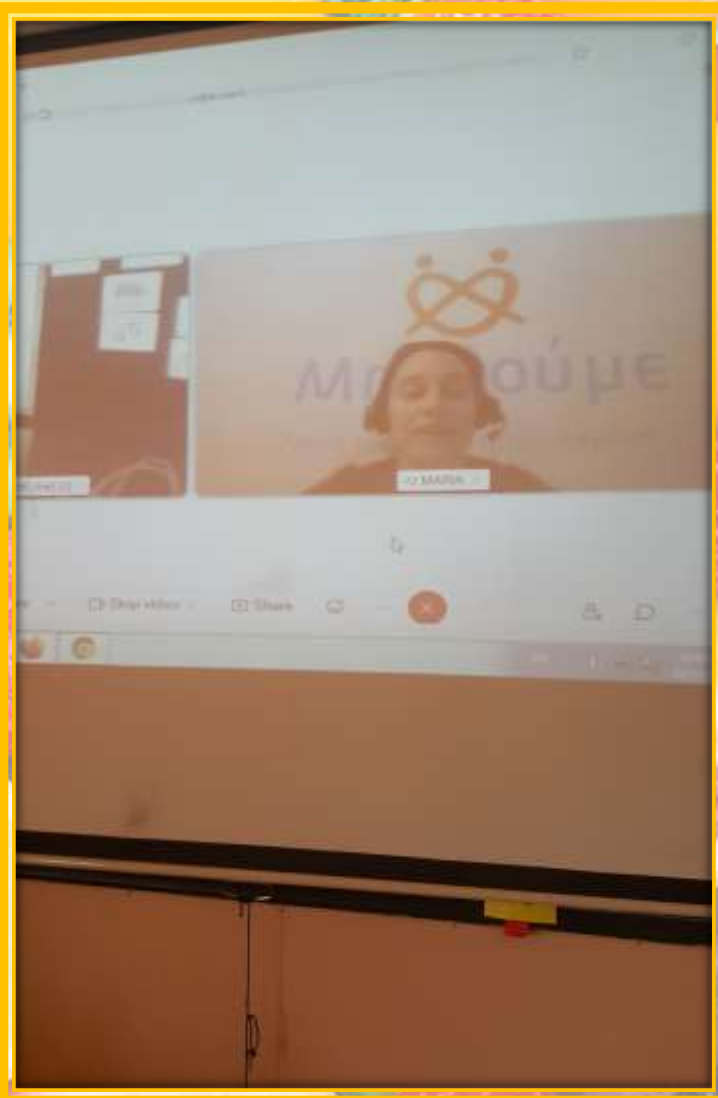


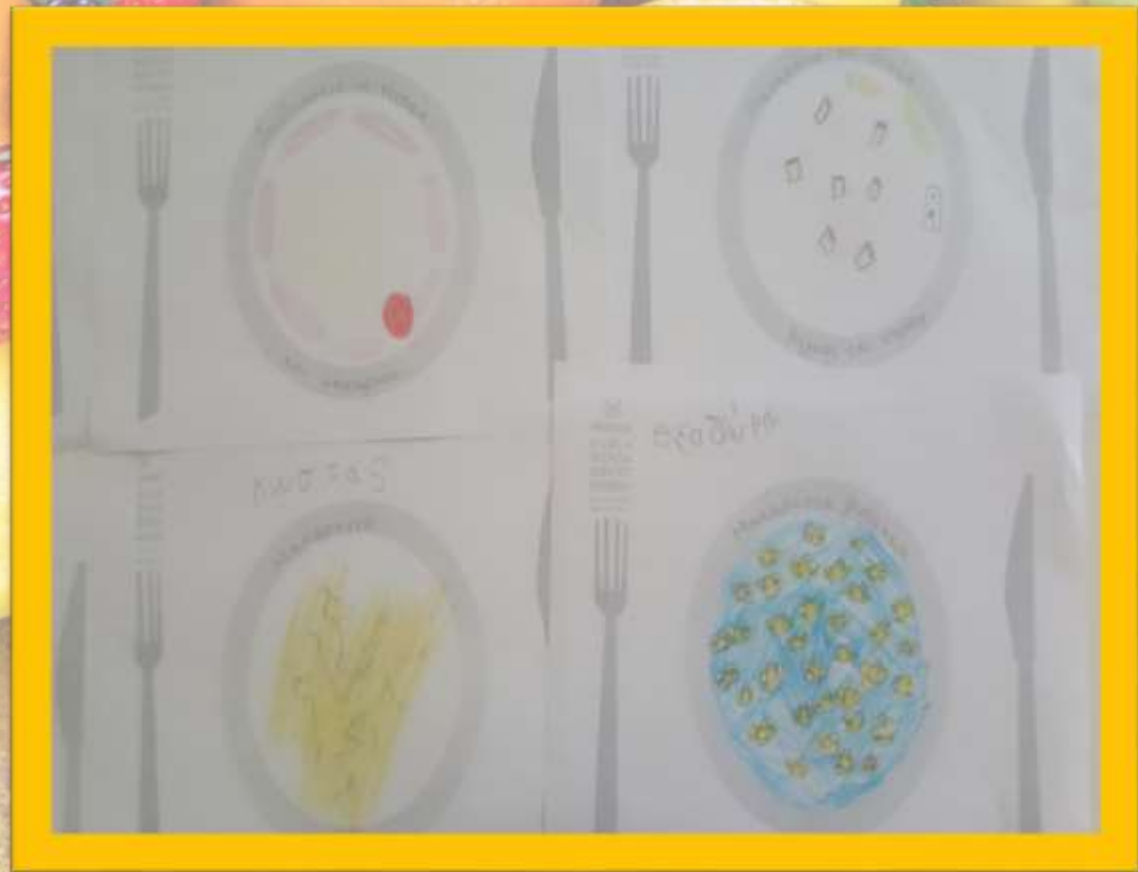
6^ο εργαστήριο: «Μπορούμε στο σχολείο»

1^η και 2^η δραστηριότητα:

Το «Μπορούμε» είναι μία μη κερδοσκοπική οργάνωση με σκοπό τον περιορισμό της σπατάλης τροφίμων και την καταπολέμηση του υποσιτισμού σε όλη την Ελλάδα.

Παρακολουθήσαμε το πρόγραμμά τους μέσω webex που έγινε στην τάξη μας, όπου μας παρουσιάστηκε από ένα μέλος της ομάδας, την κ. Δανδουλάκη Μαρία ο σκοπός της οργάνωσης και κάποιες εκπαιδευτικές δράσεις, όπως η ανάγνωση ενός παραμυθιού για το θέμα της σπατάλης του φαγητού και δραστηριότητες έκφρασης συναισθημάτων και ιδεών. Μας ζητήθηκε τέλος να ζωγραφίσουμε σε ένα φύλλο εργασίας που μας έστειλαν (σουπλά) το αγαπημένο μας φαγητό αλλά στην ποσότητα που θα ήταν σωστή για την ηλικία μας.







7^ο εργαστήριο: «Δημιουργία εξώφυλλου και αξιολόγηση»

Κλείσαμε τον 1^ο θεματικό κύκλο με τη δημιουργία του εξώφυλλου για τον ατομικό φάκελο του κάθε μαθητή, με τη δημιουργία εξώφυλλου για τον τίτλο του κύκλου και με την αυτοαξιολόγηση των παιδιών και την αξιολόγηση της εκπαιδευτικού, η οποία έγινε με κάποια φύλλα που κυκλοφορούν στο διαδίκτυο.

