



Φιλοσοφία –Σκοπιμότητα προγράμματος

Η διατροφή αναμφισβήτητα επηρεάζεται από τις παραδόσεις, τη θρησκεία, το γεωφυσικό/κλιματολογικό περιβάλλον αλλά και τον τρόπο ζωής. Η Ελλάδα, παραδοσιακά διαμόρφωσε διατροφικό πολιτισμό που ήταν εξαιρετικά ευεργετικός για την υγεία όσων τον υιοθετούσαν, περιγράφοντάς τον ως «Μεσογειακή Διατροφή». Δυστυχώς όμως τα τελευταία χρόνια οι διατροφικές συνήθειες άλλαξαν λόγω αλλαγής του τρόπου ζωής, με αποτέλεσμα αρνητικά πρότυπα στα παιδιά, λιγότερο υγιεινό φαγητό, περισσότερο καθιστική ζωή. Το φαινόμενο αυτό εντάθηκε το τελευταίο διάστημα και επεκτάθηκε σε μικρότερες ηλικίες λόγω της πανδημίας του covid-19 και του περιορισμού/αποκλεισμού των μετακινήσεων, κάποιων δραστηριοτήτων και της δια ζώσης διδασκαλίας.

Τα παιδιά μέσα από την υλοποίηση των επτά εργαστηρίων ευαισθητοποιούνται και εξασκούν την κριτική τους ικανότητα, αναζητώντας και ξεκαθαρίζοντας έννοιες όπως η υγιεινή διατροφή και συστηματική άσκηση. Συνειδητοποιούν τις δικές τους διατροφικές και αθλητικές συνήθειες, διαπιστώνουν (μέσα από έρευνα) τις τωρινές διατροφικές συνήθειες των συμμαθητών τους και εξασκούνται στη συνεργασία σε ομάδες (δια ζώσης και ψηφιακή), στην ενεργητική ακρόαση, στην επικοινωνία (δια ζώσης και ψηφιακή), δημιουργικότητα (δια ζώσης και ψηφιακή), στην κριτική και παραγωγική μάθηση μέσα από τη δημιουργία παρουσίασης, αφίσας ή κόμικς (εναλλακτικά ή σε συνδυασμό ανάλογα με την ικανότητα χειρισμού των αντίστοιχων προγραμμάτων, τη δυνατότητα υποστήριξης από τον/την εκπαιδευτικό και φυσικά την επιθυμία των παιδιών).

Κύριος στόχος μέσα από την υλοποίηση του συγκεκριμένου εργαστηρίου είναι τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν τα οφέλη της υγιεινής διατροφής και της συστηματικής άσκησης και να τα εντάξουν με τρόπο φυσικό στην καθημερινότητα τους. Ταυτόχρονα, δουλεύοντας σε μικρές ομάδες, εξοικειώνονται με τη συνεργατική μάθηση και την ομαδική εργασία (δια ζώσης και ψηφιακή) κάτι που θα συναντήσουν, χωρίς αμφιβολία, και στην ενήλικη ζωή τους. Ευνοείται η αποκαλυπτική μάθηση και αναδεικνύονται ταλέντα και ικανότητες όλων των μαθητών. Εξασφαλίζεται έτσι η ενεργός συμμετοχή όλων των μαθητών και η ανάπτυξη των μεταξύ τους σχέσεων, αφήνοντας το τελικό αποτέλεσμα (παρουσίαση, αφίσα ή κόμικς) σε δεύτερη μοίρα. Το κύριο μέρος της μελέτης και εργασίας θα γίνεται ψηφιακά (αυτοκατευθυνόμενη μάθηση), σε χρόνο που βολεύει τον κάθε μαθητή, ώστε ο διδακτικός χρόνος του εργαστηρίου να αφιερώνεται σε συζήτηση και συνεργασία (δια ζώσης) των ομάδων και της ολομέλειας αυξάνοντας την εξωστρέφεια, την κοινωνικοποίηση και την κριτική ικανότητα των μαθητών.



	<p>Εργαστήριο 1ο / Τίτλος: Ας συστηθούμε κανονικά – ας γνωριστούμε πραγματικά</p>
<p>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα</p>	<p>Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)</p>
<p>Οι μαθητές εξασκούνται στο:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ να ακούν (ενεργητική ακρόαση) ✓ να κατανοήσουν, να εξοικειωθούν, να συνεργαστούν με τους συμμαθητές τους ✓ να επιλύσουν διαφωνίες ✓ να καταγράψουν στοιχεία και απόψεις ✓ να μοιράζονται πληροφορίες και γνώσεις ✓ να επεξεργάζονται πληροφορίες ✓ να σέβονται διαφορετικές απόψεις ✓ να εκφράζουν ιδέες και απόψεις ✓ να συνθέτουν ιστορίες ✓ να ξεχωρίζουν στοιχεία και να επικεντρώνονται στα πιο σημαντικά ✓ να καλλιεργήσουν την ικανότητα παρουσίασης στοιχείων και απόψεων 	<p>Δραστηριότητα 1: Διάλογος – αλληλεπίδραση μαθητών εκπαιδευτικού <u>Οι μαθητές:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ενημερώνονται και συζητούν για τη θεματική και το σκοπό του εργαστηρίου ✓ βρίσκουν και καταγράφουν στον πίνακα τις λέξεις κλειδιά ✓ μαθαίνουν τον τρόπο με τον οποίο θα εργαστούν (ομαδικά, διαζώσης και ψηφιακά, τα εργαλεία που θα χρησιμοποιήσουν) ✓ ενημερώνονται για το εκπαιδευτικό υλικό που θα τους διαμοιράζει ο/η εκπαιδευτικός σε εκπαιδευτικές πλατφόρμες (e-class, e-me κ.α.) ώστε να το μελετούν σε χρόνο βολικό για αυτούς <p style="text-align: right;"><u>Διάρκεια Δραστηριότητας: 10 λεπτά</u></p> <p>Δραστηριότητα 2: Δημιουργία ομάδων - Συνεργασία μαθητών στις ομάδες – αλληλεπίδραση <u>Οι μαθητές:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ χωρίζονται σε (4-5) ομάδες των 4-5 ατόμων. Βασικό κριτήριο χωρισμού η πολυμορφία (ως προς το φύλο, τη νοημοσύνη, την επίδοση στα μαθήματα, τις ψηφιακές δεξιότητες, τα ενδιαφέροντα) στη σύνθεση των ομάδων ✓ συζητούν με τις ομάδες τους τη θεματική του εργαστηρίου, προσωπική εμπειρία, σκέψεις, ενδιαφέρον, διατροφικές και αθλητικές συνήθειες ✓ καταγράφουν απόψεις τους και επιλέγουν μια από τις αναφερθείσες εμπειρίες να την μεταφέρουν στην ολομέλεια ✓ ορίζουν γραμματέα και δημιουργούν ένα συνεκτικό κείμενο που θα παρουσιαστεί στην ολομέλεια ✓ ορίζουν τον εκπρόσωπο της ομάδας που θα παρουσιάσει όσα συζητήσαν και κατέγραψαν <p style="text-align: right;"><u>Διάρκεια Δραστηριότητας: 15 λεπτά</u></p> <p>Δραστηριότητα 3: Συνεργασία ολομέλειας – αλληλεπίδραση ομάδων</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ο εκπρόσωπος κάθε ομάδας αναφέρει στην ολομέλεια (υπόλοιπες ομάδες) τα όσα κατέγραψε η ομάδα του ✓ συζήτηση ✓ αναστοχασμός <p style="text-align: right;"><u>Διάρκεια Δραστηριότητας: 20 λεπτά</u> (περίπου 3' για ομάδα)</p>