

# Πρόγραμμα Καλλιέργειας Δεξιοτήτων



<b>Θεματική</b>	<b>Ζω καλύτερα-Ευ Ζην</b>	<b>Υποθεματική</b>	<b>ΥΓΕΙΑ: Διατροφή-Αυτομέριμνα</b>
<b>ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ</b> (που προτείνονται)	Προβαθμίδα		
<b>Τίτλος</b>	Έχω δόντια γερά, τρώγοντας σωστά Διάρκεια: 4/10-22/10/2021		
<b>Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου</b>	Δεξιότητες ζωής Δεξιότητες του νου		
<b>Λέξεις κλειδιά</b>	Υγιεινή ζωή, διατροφή, αυτομέριμνα και ψυχική υγεία		

<b>Έχω δόντια καθαρά, γιατί τα πλένω σωστά</b>
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα</b>
Το 1 <sup>ο</sup> Εργαστήριο θα έχει διάρκεια 3 διδακτικές ώρες. Στόχος του εργαστηρίου είναι να εξοικειωθούν οι μαθητές με τη σωστή χρήση της οδοντόβουρτσας. Στους μαθητές εντοπίζεται δυσκολία στη σωστή χρήση της οδοντόβουρτσας που εστιάζεται κυρίως στην αισθητηριακή ευαισθησία της στοματικής τους κοιλότητας καθώς και στο φόβο του πόνου των δοντιών ή των ούλων.
<b>Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)</b>
Προσομοίωση της διαδικασίας των πλύσιμο των δοντιών μέσα στην τάξη.

<b>Τρέφομαι σωστά, κρατώ τα δόντια μου γερά</b>
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα</b>
Το 2 <sup>ο</sup> εργαστήριο θα έχει διάρκεια 6 διδακτικές ώρες. Στόχος του εργαστηρίου είναι οι μαθητές να καταλάβουν πως κάποιες τροφές είναι καλές για τα δόντια και ενώ κάποιες άλλες τα «χαλάνε». Θα μάθουν να κατηγοριοποιούν τις τροφές ανάλογα με τη διατροφική τους αξία και πώς επηρεάζουν τα δόντια τους. Τέλος θα φτιάξουν ένα ημερήσιο πρόγραμμα σωστής διατροφής.
<b>Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)</b>
Εκπαιδευτικά βίντεο, ανάγνωση παραμυθιών από την εκπαιδευτικό, δραστηριότητες κατηγοριοποίησης με κάρτες και με πραγματικά τρόφιμα, κατασκευή της πυραμίδας της διατροφής, δημιουργία ημερήσιου προγράμματος διατροφής με εικόνες. Οι δραστηριότητες ενδέχεται, να αλλάξουν, να τροποποιηθούν ή να καταργηθούν ανάλογα με την ανταπόκριση των παιδιών.



Ο στόχος που είχαμε θέσει για την έναρξη του εργαστηρίου ήταν η εξοικείωση των παιδιών με τη χρήση της οδοντόβουρτσας και την απευαισθητοποίηση σε κάποιο βαθμό της στοματικής τους κοιλότητας. Ξεκίνησε λοιπόν το πρόγραμμα πλυσίματος των δοντιών σε καθημερινή βάση, το οποίο συνεχίζεται και θα συνεχιστεί για όλη τη σχολική χρονιά, και ήδη τα παιδιά όσο περνάει ο καιρός γίνονται πιο ικανά στη χρήση της οδοντόβουρτσας και στην αυτονομία του πλυσίματος. Σε αυτό έχουν βοηθήσει το Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό του σχολείου.

Στο δεύτερο μέρος του εστίασαμε στις τροφές που κάνουν καλό στα δόντια μας και σε αυτές που τα βλάπτουν. Παρέα με τον κ. Ρούλη Καθαρούλη και τον κ. Βούλη Βρομούλη παίξαμε και καταφέραμε να ξεχωρίσουμε τις υγιεινές από τις ανθυγιεινές τροφές. Επίσης ταίσαμε την Κατερίνα, την κούκλα μας, φρούτα και λαχανικά και όχι πατάτες και γλυκά. Της δώσαμε να πιεί και γάλα. Δεν προχωρήσαμε στην δημιουργία ημερήσιου πλάνου διατροφής. Όμως μέσα από συστάσεις που έγιναν είδαμε αλλαγή στο πρωινό των παιδιών το σχολείο.



