

Θεματική	Ζω καλύτερα – Ευ ζην	Υποθεματική	Υγεία: Διατροφή- Αυτομέριμνα, Οδική ασφάλεια
----------	----------------------	-------------	--

ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ (που προτείνονται)	M2
--------------------------------------	----

Τίτλος	Δόντια-Εργαλείο ζωής
--------	----------------------

Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου	Δεξιότητες ζωής
--------------------------------------	-----------------



1^η, 2^η, 3^η Εβδομάδα: Η αξία των δοντιών

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Στόχος του εργαστηρίου είναι οι μαθητές να εννοήσουν την αξία που έχουν τα δόντια ως εργαλείο ζωής. Ότι το εργαλείο αυτό χρειάζεται φροντίδα και «συντήρηση» και πως αυτοί είναι αποκλειστικά υπεύθυνοι για την υγιεινή των δοντιών τους.

Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)

Γνωστικές δραστηριότητες με θέμα τα δόντια(Παζλ , φυλλάδια, αντιστοιχίσεις, κ.λ.π)

Παραμύθια με θέμα τα δόντια (Δόνα τερηδόνα κ.ά.)

Βίντεο

Κατασκευή με πηλό, ομοιώματος των γνάθων, των δοντιών και αντικατάσταση χαλασμένων δοντιών από τα παιδιά.

Οι δραστηριότητες ενδέχεται, να αλλάξουν, να τροποποιηθούν ή να καταργηθούν ανάλογα με την ανταπόκριση των παιδιών.



4^η, 5^η, 6η Εβδομάδα: Υγιεινή Διατροφή

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Στόχος του εργαστηρίου είναι να καταλάβουν τα παιδιά την αξία της υγιεινής διατροφής ως μέσο για την υγεία των δοντιών τους ειδικότερα.

Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)

Γνωρίζω τις υγιεινές τροφές μέσα από: φυλλάδια εργασίας, πλαστικά ομοιώματα (φρούτα, λαχανικά).

Βίντεο

Παραμύθια

Επιστημονικά βιβλία, site.



7^η, 8^η, 9^η Εβδομάδα: Μαγειρεύω υγιεινά- Τρέφομαι σωστά για να έχω δόντια γερά.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Στόχος του εργαστηρίου, η βιωματική μάθηση όλων όσων μάθαμε στις προηγούμενες ενότητες-εβδομάδες, που σκοπό είχαν την υγεία, περιποίηση, διατήρηση, υγιών δοντιών.

Πρόκληση για τους μαθητές να γίνουν σεφ υγιεινής διατροφής, ετοιμάζοντας μόνοι τους ένα υγιεινό πρωινό ή απογευματινό για τον εαυτό τους, την οικογένεια, τους φίλους, τους συμμαθητές.

Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)

Σχεδιασμός και προετοιμασία ενός πλούσιου πρωινού, ενός υγιεινού γλυκού, και ενός απολαυστικού απογευματινού αποκλειστικά και μόνο από τα παιδιά, με επίβλεψη των εκπαιδευτικών σε χώρο ειδικά σχεδιασμένο γι' αυτό.

Σύμφωνα με τους στόχους του εργαστηρίου δεξιοτήτων, αρχικά δουλέψαμε με τα παιδιά το πρόγραμμα για την περιποίηση των δοντιών, διάρκειας 3^{ων} εβδομάδων. Αναλυτικά ακολουθήσαμε τα εξής βήματα:

A) Βίντεο για παιδιά: «Έργα και ημέρες της κυρίας Τερηδόνας».

Μάθαμε:

- 1) Τι τρώει η Τερηδόνα
- 2) Τους βοηθούς της τα Βακτήρια και που κρύβονται.
- 3) Τους εχθρούς της.

B) Διαβάσαμε το παραμύθι: « Η Δόνα Τερηδόνα και το μυστικό της Γαμήλιας Τούρτας» του Ευγένιου Τριβιζά.

Μάθαμε:

- 1) Τους κανόνες υγιεινής των δοντιών,
- 2) Γράψαμε αντιγραφή και ορθογραφία,
- 3) Συζητήσαμε τη ζημιά που κάνει η ζάχαρη στα δόντια μας,
- 4) Κάναμε αντιστοιχίσεις, σταυρόλεξα, μαθηματικά.

Γ) Διαβάσαμε το παραμύθι: « Το ταξίδι του ατρόμητου Δοντούλη»

<https://www.kidsgo.com.cy/LibraryParents/?p=11022>

Δουλέψαμε διαθεματικά το παραμύθι, γράψαμε αντιγραφή, ορθογραφία, σε κάθε μικρό κείμενο κάναμε ασκήσει γραμματικής και κατανόησης.

Δ) Σε συνεργασία με τον εικαστικό του Σχολείου μας, τα παιδιά έφτιαξαν με πηλό, ομοίωμα της στοματικής κοιλότητας και των δοντιών. Στο ομοίωμα υπήρχαν δόντια χαλασμένα και άλλα τα οποία ήταν καλά. Τα παιδιά βγάζανε τα χαλασμένα δόντια και τα αντικαθιστούσαν με τα γερά.

Στις επόμενες 3 εβδομάδες, προχωρήσαμε στο επόμενο θέμα που σχετίζεται άμεσα με τα δόντια, αυτό της υγιεινής διατροφής, ακολουθώντας τα εξής βήματα:

A) Μιλήσαμε για τα τρόφιμα και την αξία τους για την υγεία του ανθρώπου.

Ζωγραφίσαμε, κόψαμε, κολλήσαμε, βρήκαμε κρυμμένες λέξεις, λύσαμε σταυρόλεξα.

Β) Δουλέψαμε το «Διατροφή» πρόγραμμα σίτισης και προώθησης υγιεινής διατροφής <http://diatrofi.prolepsis.gr> και γνωρίσαμε τις δράσεις του Καπετάν Υγεία.

Γ) Ζωγραφίσαμε, χρωματίσαμε, κολλήσαμε, κόψαμε φρούτα και λαχανικά. Ψάξαμε στο διαδίκτυο και βρήκαμε αινίγματα και παροιμίες της ελληνικής παράδοσης που έχουν σχέση με τις τροφές και πίσω από κάθε ζωγραφιά γράψαμε τις παροιμίες.

Στο 3^ο και τελευταίο στάδιο των επόμενων 3^{ων} εβδομάδων ασχοληθήκαμε με την ετοιμασία ενός υγιεινού τρόπου διατροφής.

Α) Από το βιβλίο της Δ' Τάξης του Δημοτικού, διαβάσαμε συνταγές μαγειρικής. Μάθαμε:

- 1) Πως μαγειρεύονται τα φασολάκια
- 2) Πως μετράμε τις δόσεις
- 3) Λογαριάσαμε και υποσχεθήκαμε να βοηθάμε τη μαμά στην κουζίνα.

Β) Ετοιμάσαμε ένα πλούσιο σε βιταμίνες πρωινό. Τα υλικά του τα πήραμε από τα σπιτάκια των τροφών που προηγουμένως είχαμε ετοιμάσει, και γνωρίσαμε την θρεπτική αξία της κάθε τροφής.

Αποτελέσματα:

Τα παιδιά συμμετείχαν με μεγάλη ευχαρίστηση στο πρόγραμμα. Χαιρότανε την κάθε στιγμή που δουλεύαμε πάνω σε αυτό. Κάθε γλωσσική ή μαθηματική άσκηση, γινόταν με πρωτοφανή προθυμία από τη μεριά των παιδιών.

Συμπεράσματα:

Η διαφοροποιημένη διδασκαλία και μάθηση, είναι εξίσου αποτελεσματική, ίσως και καλύτερη από τον παραδοσιακό τρόπο διδασκαλία.

Επίσης η βιωματική μάθηση είναι ίσως ο καλύτερος τρόπος ενεργοποίησης της μακρόχρονης μνήμης.





Είναι πράσινο με ριχές
μέσα κόκκινο φωτιά
τρώχεται χωρίς τις φλούδες
και κουκούτσια έχει πολλά
τι είναι;





Παίζω & μαθαίνω
να τρώω σωστά
ΜΕ ΤΟΝ
ΚΑΠΕΤΑΝ
ΥΓΕΙΑ
&
τη Νόστιμη Συμμαχία

Για μαθητές

Γ - Δ' Δημοτικού



ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Πρόγραμμα Σίτισης και Προώθησης Υγιεινής Διατροφής

<http://diatrofi.prolepsis.gr>