|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| cali |  |  |
| «Υγιή παιδιά, Υγιής πλανήτης»WWF Ελλάς |  | Θεματική: Περιβάλλον/ Ευ ζηνΥποθεματική: Οικολογική Συνείδηση/ΔιατροφήΑπευθύνεται σε μαθητές/μαθήτριες: Νηπιαγωγείου, Α’-Στ’ ΔημοτικούΔιάρκεια στο τετράμηνο: 11 δραστηριότητες (~ 20 ώρες) |
|  |  |  |
| **Περιγραφή (50-100 λέξεις)****Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης» αποτελεί μία πρόταση που στοχεύει στη σύνδεση των διατροφικών συνηθείων με τη προστασία του περιβάλλοντος. Μέσα από μία σειρά 11 δραστηριοτήτων, οι μαθητές/τριες πληροφορούνται για τα είδη των τροφών και τις θρεπτικές τους αξίες βάσει της μεσογειακής διατροφής, συνδυάζοντας τα στοιχεία αυτά με τη βιωσιμότητα του περιβάλλοντος, με στόχο να υιοθετήσουν διατροφικές συνήθειες υγιεινές και περιβαλλοντικά ορθές, οι οποίες θα συνδέονται με τη μεσογειακή διατροφή.** **Στοχευόμενες δεξιότητες****Δεξιότητες μάθησης (1ος κύκλος)****Δημιουργικότητα, Επικοινωνία, Κριτική σκέψη, Συνεργασία****Δεξιότητες Ζωής (2ος κύκλος)****Aυτομέριμνα, Ενσυναίσθηση και ευαισθησία, Κοινωνικές Δεξιότητες, Πρωτοβουλία, Υπευθυνότητα****Δεξιότητες τεχνολογίας και επιστήμης (3ος κύκλος)****Δεξιότητες ανάλυσης και παραγωγής περιεχομένου σε έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα****Δεξιότητες του νου (4ος κύκλος)****Επίλυση προβλημάτων, Κατασκευές, Πλάγια σκέψη****Δραστηριότητες** **Κάθε μία από τις παρακάτω δραστηριότητες έχει χρονική διάρκεια 1 με δύο διδακτικές ώρες, ή και περισσότερες βάσει του βαθμού εμβάθυνσης)****1η δραστηριότητα: Ετοιμασία ταξιδιού-καταγραφή διατροφικών συνηθειών** Δραστηριότητα εισαγωγής των μαθητών/τριών στο θέμα του προγράμματος και προετοιμασία για το ταξίδι στη διατροφή, με την παρουσίαση βασικών εργαλείων του προγράμματος (κοσμικό διατροφικό ρολόι, εισιτήρια, αξιολόγηση της δραστηριότητας). Προσέγγιση της έννοιας της τροφής ως πηγή ενέργειας και αποτύπωση των αγαπημένων φαγητών των παιδιών. Στην αρχή κάθε νέας δραστηριότητας-«ταξιδιού» οι μαθητές χρησιμοποιούν το εισιτήριό τους, ενώ στο τέλος δημιουργούν ένα σουβενίρ που μεταφέρουν στο σπίτι και το οποίο λειτουργεί τόσο ως εργαλείο αξιολόγησης για τη δραστηριότητα, όσο και ως το μέσο μεταφοράς της νέας γνώσης στο οικογενειακό πλαίσιο. Σε όλη τη διάρκεια του προγράμματος ο εκπαιδευτικός υπενθυμίζει στους/στις μαθητές/τριες το διατροφικό κοσμικό ρολόι στο οποίο και ανατρέχουν. **2η δραστηριότητα: Γύρος του κόσμου, το οικολογικό αποτύπωμα της διατροφής μας** Μέσω της αγήφησης μίας ιστορίας και την προβολή βίντεο, παρουσιάζεται η διαδικασία παραγωγής της τροφής και προσεγγίζεται η έννοια του οικολογικού αποτυπώματος (φυσικοί πόροι που αξιοποιήθηκαν για την παραγωγή της τροφής, και οι ρύποι από τη διαδικασία παραγωγής της)**3η δραστηριότητα: Γύρος της Μεσογείου, μεσογειακή διατροφή**Με αφετηρία δύο αντιστρόφως ανάλογες πυραμίδες, της μεσογειακής διατροφής και της περιβαλλοντικής πραμίδας, παρουσιάζεται στα παιδιά η σύνδεση της μεσογειακής διατροφής με την περιβαλλοντική επιβάρυνση που προκαλούν οι τροφές που καταναλώνουμε. Η χρήση των δύο πυραμίδων απεικονίζει και τη βασική ιδέα του προγράμματος· η μεσογειακή διατροφή είναι καλή και για το περιβάλλον.**4η δραστηριότητα: Στη Χώρα του Πρωινού: γαλακτοκομικά και δημητριακά**Δραστηριότητα που εστιάζει στα γαλακτοκομικά και στα δημητριακά, και στη «ανάγνωση» από τα παιδιά των ετικετών προϊόντων για να αντιληφθούν τη θρεπτική αξία όσων επιλέγουν να καταναλώνουν. Η δομή της δραστηριότητας περιλαμβάνει καταγραφή του πρωινού που τρώνε οι μαθητές επί τρεις ημέρες, εικαστική απόδοσή του με ένα κολάζ, και αξιολόγησή του από πλευράς υγείας, συνδυαστικά με επιτραπέζια παιχνίδια. **5η δραστηριότητα: Στη Χώρα του Δεκατιανού: υγιεινό κολατσιό**Οργάνωση ενός ομαδικού κολατσιού, όπου κάθε παιδί θα έχει επιλέξει να φέρει κολατσιού από το σπίτι, ή το κηλικείο του σχολείο. Για κάθε ένα από αυτά, πριν την κατανάλωσή τους, θα συζητηθεί το οικολογικό τους αποτύπωμα, ενώ κατά τη διάρκεια της συζήτησης θα μπορούν να καταναλώνουν υγιεινά σνακς που θα έχει φέρει ο/η εκπαιδευτικός. Έμφαση θα δοθεί στο σπιτικό κολατσιό έναντι του έτοιμου, και στη σημασία των μικρών και συχνών γευμάτων. Επιπρόσθετα, θα συζητηθούν ο τρόπος διαχείρισης των απορριμάτων και του περισσεύματος φαγητού. **6η δραστηριότητα: Στη Χώρα του Μεσημεριανού: ψάρι και σαλάτα**Μέσα από ένα παχνίδι ρόλων, θα στηθεί η αλυσίδα «από την παραγωγή στην κατανάλωση», με την αναπαράσταση ενός εστιατορίου και την υπογράμμιση της υπεύθυνης κατανάλωσης, βάσει του μεγέθους των ψαριών και της εποχής. Συνδυαστικά, επανέρχεται το θέμα των λαχανικών, και συγκεκριμένα η κατανάλωση βάσει της εποχικότητας και της τοπικότητάς τους και το χαμηλό οικολογικό αποτύπωμα που αυτά έχουν.**7η δραστηριότητα: Στη Χώρα του Απογευματινού: άσκηση και αναπλήρωση ενέργειας**Αναφορά στη σωματική άσκηση, στα οφέλη της για την υγεία και στην ενυδάτωση του οργανισμού μέσω της λήψης επαρκούς ποσότητας νερού, ή τροφών που το περιέχουν. Η κατανάλωση νερού συνδέεται με τα εμφιαλωμένα μπουκάλια, πολλά εκ των οποίων καταλήγουν στη θάλασσα, ενώ μέσα από το οικολογικό αποτύπωμα του εμφιαλωμένου νερού αποφασίζεται από την ομάδα ο κατάλληλος τρόπος πόσης του νερού (με τη χρήση ποτηριού, ή παγουριού). **8η δραστηριότητα: Στη Χώρα του Βραδινού: το κρέας**Με τη χρήση της πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής υπενθυμίζεται στους/στις μαθητές/τριες η διατροφική αξία του κρέατος και η ποσότητα που πρέπει να καταναλώνεται εβδομαδιαία, καταλήγωντας να εξετάζεται το οικολογικό αποτύπωμα του κρέατος μέσα από την παρακολούθηση ενός βίντεο, και οι επιπτώσεις της υπερκατανάλωσης αυτού στο περιβάλλον.**9η δραστηριότητα: Στο σούπερ μάρκετ**Δραστηριότητα συνεργασίας παιδιών-εκπαιδευτικών-γονέων. Πραγματοποίηση επίσκεψης των παιδιών στη λαϊκή αγορά με τους γονείς τους, και εντοπισμός εγχώριων προϊόντων. Η μεταφορά των πληροφοριών στην τάξη γίνεται με τη δημιουργία ενός πλουτοπαραγωγικού χάρτη της Ελλάδας και την ανάδειξη των τοπικών προϊόντων. Συγχρόνως, προσεγγίζεται το επάγγελμα του αγρότη, όπως διαμορφώνεται με την εξέλιξη των τεχνολογικών μέσων και τεχνικών. Έμφαση δίνεται στην επιρροή που ασκεί η εμφάνιση των λαχανικών και των φρούτων ως προς την επιλογή τους από τους αγοραστές, στοιχείο το οποίο δε συνδέεται με την ποιότητα του προϊόντος και το οποίο οδηγεί στο πέταμα μεγάλο αριθμού παραγόμενων προϊόντων. Επιπρόσθετα, επανέρχεται το θέμα της σπατάλης των τροφίμων και το πώς αυτή επιβαρύνει τόσο το περιβάλλον, όσο και τον οικογενειακό οικονομικό προϋπολογισμό.**10η δραστηριότητα: Στη λαϊκή αγορά**Στη δραστηριότητα αυτή οι μαθητές ετοιμάζουν τη λίστα με τα ψώνια μαζί με τους δικούς τους, πηγαίνουν στο σούπερ μάρκετ, διαβάζουν ετικέτες συνεχίζοντας την πρώτη επαφή τους με τις ετικέτες που έκαναν στη Δραστηριότητα 4. Μετατρέπονται σε υπεύθυνοι καταναλωτές, και ενημερώνονται για το σωστό τρόπο αποθήκευσης των προϊόντων στο ψυγείο και στα ντουλάπια, βάσει της ημερομηνίας λήξη τους, παρακολουθώντας ταυτόχρονα τη σπατάλη τροφίμων στο σπίτι τους. Ενημερώνονται για τη διαφορά μεταξύ της ένδειξης «ημερομηνία λήξης» και της ένδειξης «ανάλωση κατά προτίμηση πριν από», μεταφέροντας τις πληροφορίες στους γονείς τους για την έγκαιρη κατανάλωση των τροφίμων. **11η δραστηριότητα: Στο πάρτι**Η οργάνωση ενός πάρτυ για το/τη μαθητή/τρια που έχει πιο σύντομα γενέθλια, με φαγητά χαμηλού οικολογικού αποτυπώματος, τα οποία έχουμε ετοιμάσει συλλογικά, υγιεινά και χωρίς σπατάλη τροφίμων, με ανακυκλώσιμα πιατάκια και μαχαιροπίρουνα και ποτήρια, με μαρκαδόρους για να γράφουμε το όνομά μας στο ποτήρι μας, και κυρίως με πολλή κίνηση. Η υλοποίηση του πάρτυ προτείνεται να πραγματοποιηθεί σε πάρκο στη γειτονιά του σχολείου. **Προσαρμογές για εμποδιζόμενους μαθητές**Δεν υφίστανται**Επέκταση**Προτείνονται επιπλέον δραστηριότητες και σύνδεσμοι σε κάποιες από τις παραπάνω δραστηριότητες. Επιπρόσθετα, αναφέρεται μία σειρά δράσεων που μπορεί να υλοποιήσει το σχολείο συνολικά, ώστε να ενισχυθούν τα αποτελέσματα του προγράμματος και να υπάρξει καθολική συμμετοχή και αλλαγή διατροφικών και περιβαλλοντικών στάσεων και αντιλήψεων στο σύνολο των μελών της σχολικής κοινότητας. Επισημαίνεται πως κάθε δραστηριότητα καταλήγει στη δημιουργία ενός σουβενίρ για το σπίτι που περιλαμβάνει τις βασικές ιδέες κάθε δραστηριότητας, ώστε να ενημερώνονται οι γονείς και να γίνονται ενεργοί συμμέτοχοι στην αλλαγή των διατροφικών συνηθειών. **Αξιολόγηση**Στο τέλος κάθε δραστηριότητας υπάρχει η περιγραφή μία δράσης (μπορεί να αποτελείται από μία ή και παραπάνω δραστηριότητες), μέσω της οποίας οι μαθητές ανακαλούν και εφαρμόζουν στην πράξη πληροφορίες που έμαθαν. Συγχρόνως, περιλαμβάνεται ένα ερωτηματολόγιο προς τους γονείς το οποίο συμπληρώνουν στην έναρξη του προγράμματος και στη λήξη αυτού, το οποίο αφορά τις διατροφικές συνήθειες του παιδιού και το βαθμό φυσικής δραστηριότητας, καθώς και κατά πόσο οι διατροφικές συνήθειες συνάδουν με τη μεσογειακή διατροφή.  |  | **Σύνδεση με το Π.Σ:** **Καλλιέργεια θετικών στάσεων, κατάκτηση της γνώσης μέσω της αλληλεπίδρασης με το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον, ανάδειξη της προσωπικότητας κάθε παιδιού, σύνδεση και συνεργασία με οικογένεια, ποικιλία διδακτικών προσεγγίσεων, χρήση διαφορετικών μεθόδων αναπαράστασης, σύνδεση με γνωστικά αντικείμενα (Μελέτη Περιβάλλοντος, Γεωγραφία, Γλώσσα, Μαθηματικά, Φυσική, Εικαστικά, Κοινωνική και Πολιτική Αγωγή, Φυσική Αγωγή)****Εκτυπώσιμο Υλικό**-Φύλλα εργασίας- Κάρτες- Αφίσες**Απαραίτητοι Σύνδεσμοι**Δίνονται εντός των Οδηγού Δραστηριοτήτων, Εκπαιδευτικών και Γονέων**Οπτικοακουστικό υλικό**Βίντεο στο διαδίκτυο ελεύθερης πρόσβασης, των οποίων οι σύνδεσμοι δίνονται στον Οδηγό Δραστηριοτήτων**Διαδραστικό υλικό**Όχι**Υποστήριξη εκπαιδευτικού**Οδηγός εκπαιδευτικού και Οδηγός δραστηριοτήτων <https://food.wwf.gr/schools>Οδηγός γονέων, ώστε ο εκπαιδευτικός να εμπλέξει επιτυχώς τους γονείς στο πρόγραμμα <https://food.wwf.gr/parents>**Φυσική παρουσία**Εντός Αττικής παρέχεται η δυνατότηταΕκτός Αττικής θα εξετάζονται τα αιτήματα των σχολείων κατά περιπτωση |