

"Healthy Nutrition, Caress of the sun and life"

Στα πλαίσια του έργου «Τα Σχολεία ως Ζωντανά εργαστήρια» (SALL) σχεδιάσαμε το πρόγραμμα **«Healthy Nutrition, Caress of the Sun and Life»**. Τα αποτελέσματα ιατρικών ερευνών την τελευταία δεκαετία έχει δείξει ότι το 16,5% των παιδιών είναι παχύσαρκα και το 15% υπέρβαρα (BMI 85%-95%). Αυτό συνδέεται με την αύξηση νόσων που σχετίζονται με την παχυσαρκία στον παιδικό πληθυσμό και από την άλλη οι διαταραχές στην διατροφή οδηγούν κατά τη διάρκεια προ-εφηβείας και εφηβείας πολλά κορίτσια και λιγότερα αγόρια στην ανορεξία. Οι εκπαιδευτικοί των τάξεων που συμμετέχουν παρουσιάζουν ιατρικές έρευνες σε σχέση με την υγιεινή διατροφή στους μαθητές με την αξιοποίηση του διαδικτύου και ακολούθησε συζήτηση στην τάξη και μοίρασμα προσωπικών εμπειριών. Η υγιεινή διατροφή προστατεύει όχι μόνο τη σωματική υγεία αλλά και την ψυχική και τη νοητική υγεία του ατόμου. Οι μαθητές θα πρέπει να υιοθετήσουν έναν υγιεινό τρόπο διατροφής όχι μόνο για να είναι υγιείς αλλά και για να προστατεύσουν τον εαυτό τους από ακραίες συνήθειες που οδηγούν σε αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές. Έτσι οι μαθητές μέσω των δραστηριοτήτων του ζωντανού εργαστηρίου ανακαλύπτουν τη διατροφική πυραμίδα-πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη, βιταμίνες, την αξία του πρωινού, θετικές και αρνητικές διατροφικές συνήθειες, φρούτα και λαχανικά εποχής, στερεοτυπικές αντιλήψεις σε σχέση με την εξωτερική εμφάνιση και πόσο επηρεάζουν την ψυχική υγεία του ατόμου (πρότυπα ομορφιάς, υπέρβαρος= άσχημος...), την αξία του αθλητισμού.

Συγκεκριμένα:

1. Οι μαθητές του Ε'2 σε συνεργασία με τους συνεργάτες τους από Μάλτα, Ρουμανία, Ισπανία στο πρόγραμμα «6 Sky-Ways Of The Creation Of The World We Dream About» ασχολήθηκαν αρχικά με την πυραμίδα διατροφής και τα συστατικά της τροφής. Στα πλαίσια της ενότητας «Διατροφή» του

μαθήματος των Φυσικών Επιστημών αναλύσαμε τις έννοιες υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λιπαρά... και φτιάξαμε την πυραμίδα διατροφής.

<https://www.ourboox.com/books/the-ingredients-of-food/>

<https://www.youtube.com/watch?v=dP6fNmhZfzQ&t=11s>

Στη συνέχεια γράψαμε ένα μικρό θεατρικό δρώμενο και το παίξαμε στην τάξη μας

<https://www.ourboox.com/books/theatrical-play/>

<https://www.youtube.com/watch?v=ONxvcTYBEe0>

<https://www.youtube.com/watch?v=dP6fNmhZfzQ&t=1s>

2. Οι μαθητές του Ε'2 δουλεύοντας στη γωνιά τάξης «Stem» δημιούργησαν με τις απλές μηχανές-lego, τη ζυγαριά ένα απαραίτητο εργαλείο της κουζίνας και της διατροφής μας. Μιλήσαμε για το βάρος, την ισορροπία, τον ρόλο της απόστασης

<https://www.youtube.com/watch?v=ITjCTawTEmg>

3. Οι μαθητές των Ε'2 και Στ' ανακαλύπτουν ότι «για να είμαστε υγιείς» εκτός από τη διατροφή θα πρέπει να ασχολούμαστε τόσο με τον αθλητισμό όσο και με την καλλιέργεια της ψυχικής μας υγείας. Αναφερθήκαμε στους αρχαίους Έλληνες και στο ρητό «Νους υγιής εν σώματι υγιεί» και μιλήσαμε για τον κλασικό αθλητισμό στην Αρχαία Ελλάδα..

<https://view.genial.ly/60b87baff031cc0db1efb42c/presentation-sports-in-greece>

Έτσι διοργανώσαμε αγώνες στον χώρο της αυλής.

<https://www.youtube.com/watch?v=0XJZj8V3qdo>

https://www.youtube.com/watch?v=N4_NgLQQbd0&t=114s

<https://www.youtube.com/watch?v=BtiBfJvbFmU&t=161s>

4.Στη συνέχεια μαθητές και δασκάλα του Ε'2 οργανώσαμε «υγιεινό πρωινό» στην τάξη αλλά λόγω covid19 αποφασίσαμε κάθε μαθητής να φτιάξει ένα υγιεινό πρωινό στο σπίτι του και να βγάλει φωτογραφία ή βίντεο. Συζητήσαμε στην ομάδα-τάξης τον ρόλο του καλού πρωινού

<https://read.bookcreator.com/491QQw6H8bfdb8oRA7y0Gkg25yn1/hpKRLozOSCStvgo7Ja5ieA>

5.Στη συνέχεια φτιάξαμε ένα παιχνίδι με την αξιοποίηση του ελεύθερου εργαλείου wordwall «Δραστηριότητες που πρέπει να κάνουμε συχνά ή όχι»

<https://wordwall.net/resource/27421113/to-be-healthy>

<https://www.youtube.com/watch?v=cLzjG4dddgQ>

6.Για να είμαι υγιής όμως δε θα πρέπει να φροντίζω μόνο το σώμα μου-αθλητισμός και διατροφή-αλλά και την ψυχική μου υγεία. Έτσι οι μαθητές του Ε' 2 μοιράστηκαν με τους συνεργάτες μας εικόνες, μουσική, ταινίες, φωτογραφίες που γεμίζουν την ψυχή μας με θετικά συναισθήματα και θετική ενέργεια.

<https://padlet.com/geoklo/xghiikwaz36x>

7.,Στη συνέχεια εκπαιδευτικός και μαθητές του Ε'2 μίλησαν στην ομάδα-τάξης για τον ρόλο των φρούτων στην ενδυνάμωση του οργανισμού μας και στη συνέχεια έφεραν φρούτα στην τάξη και δημιούργησαν μια «πολύχρωμη καρδιά γεμάτη βιταμίνες». Επίσης, τα παιδιά έφτιαξαν και διάφορα σχέδια με φρούτα.

<https://www.youtube.com/watch?v=pCqSCHFFwY>

<https://www.youtube.com/watch?v=y1sgER3T00o>

<https://www.youtube.com/watch?v=sO24Zs5MNV4>

8.Στη συνέχεια οι μαθητές του Ε'2 μαθαίνοντας περισσότερα για τον προγραμματισμό με το πρόγραμμα scratch, προγραμματίσαμε ένα παιχνίδι στο "scratch" με τίτλο: «Ένα μήλο την ημέρα, τον γιατρό τον κάνει πέρα» «An apple a day, makes the doctor get away". Κάθε μαθητής του Ε'2 επιλέγει ένα φρούτα και προγραμματίζει τη δραστηριότητα.

<https://scratch.mit.edu/projects/678522749/>

<https://scratch.mit.edu/projects/667255415/>

<https://scratch.mit.edu/projects/670527215/>

<https://scratch.mit.edu/projects/671294782>

<https://scratch.mit.edu/projects/678663570/>

<https://scratch.mit.edu/projects/678667968/>

<https://scratch.mit.edu/projects/686878163/>