

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ
ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ & ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ
ΕΘΝΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΝΕΟΤΗΤΑΣ

Αγωγή Υγείας Διατροφή Διατροφικές Συνήθειες

για μαθητές ηλικίας 6-8 ετών



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ



Αγωγή Υγείας Διατροφή Διατροφικές Συνήθειες

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ 6-8 ΕΤΩΝ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΑΝΙΟΣ

ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ

ΑΘΗΝΑ 2008

Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο και από Εθνικούς Πόρους.



Τίτλος Θεματικής: Διατροφή-Διατροφικές Συνήθειες

Ανάδοχος: Inte*learn ΕΠΕ

Υπεύθυνος Έργου: Μαρία Καραβελάκη, MSc, Διευθύνουσα Σύμβουλος Intelearn

Επιστημονικός υπεύθυνος: Γιάννης Μανιός, Υπεύθυνος Ομάδας Συγγραφής, Επίκουρος Καθηγητής Διατροφικής Αγωγής & Αξιολόγησης, Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Συγγραφική ομάδα:

Γιάννης Τούντας, Αναπληρωτής Καθηγητής Κοινωνικής Ιατρικής, Ιατρική Σχολή, Παν. Αθηνών

Μαρία Λουμάκου, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Ψυχολογίας της Υγείας, Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Νίκος Ευσταθίου, Εκπαιδευτικός Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, Υπεύθυνος Αγωγής Υγείας Α' Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Αθηνών

Πέτρος Αγγελόπουλος, Εκπαιδευτικός Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης

Ζωή Μπουλούμπαση, MSc, Κλινική Διαιτολόγος- Διατροφολόγος

Συλλογή-Επεξεργασία Υλικού: Ανέτα Λούμου, MSc, Αναλύτρια Εκπαιδευτικών Συστημάτων

Φιλολογική επιμέλεια: Αναστασία Κούκου, Φιλόλογος

Μακέτα εξωφύλλου-Υπεύθυνος Εικονογράφησης-Προεκτυπωτικές Εργασίες:

Μιχάλης Δελαβίνιας, Σκιτσογράφος-Εικονογράφος

Ευχαριστίες:

Ευχαριστούμε για την πολύτιμη συμβολή της στην ολοκλήρωση και καλύτερη απόδοση των τμημάτων του υλικού που εμπíπτουν στο αντικείμενό της, την κα **Σωτηρία Σχορετσανίτη**, MSc, Ψυχολόγο με ειδίκευση στην Προαγωγή-Αγωγή Υγείας.

Η δημιουργία του παρόντος υλικού Αγωγής Υγείας με τίτλο «Διατροφή-Διατροφικές Συνήθειες» έγινε για λογαριασμό του Υπουργείου Παιδείας στα πλαίσια του Γ' Κοινοτικού Πλαισίου Στήριξης

ΑΞΟΝΑΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑΣ Α2 "Πρώθηση & Βελτίωση της εκπαίδευσης και της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης στα πλαίσια της δια βίου μάθησης", Μέτρο 2.4. Επαγγελματικός προσανατολισμός & σύνδεση με την αγορά εργασίας, Ενέργεια 2.4.3. Κατηγορία πράξεων α "Πιλοτικά Προγράμματα Σχολείων (Δημοτικά, Γυμνάσια, Ενιαία Λύκεια, ΤΕΕ)".

ISBN: 978-960-7541-46-8

Copyright: Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων/ Δ/ση Συμβουλευτικού Επαγγελματικού Προσανατολισμού και Εκπαιδευτικών Δραστηριοτήτων

**Αγωγή Υγείας
Διατροφή
Διατροφικές
Συνήθειες**

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή

Α. Φιλοσοφία του υλικού.....σελ 9
Β. Μεθοδολογία.....σελ 12
Γ. Εισαγωγή-Γνωριμία με το μάθημα.....σελ 21
Δ. Θεωρητική προσέγγιση.....σελ 26

Εγώ και οι άλλοι

1ο Διδακτικό 2ώρο: Γνωριμία με τον εαυτό μου και τους άλλους.....σελ 31
2ο Διδακτικό 2ώρο: Συναισθήματα και η σχέση μου με τους άλλους.....σελ 39
3ο Διδακτικό 2ώρο: Αναγνωρίζω και διαχειρίζομαι τα συναισθήματά μου.....σελ 49

Η προέλευση των τροφίμων και οι ομάδες τους - Μαθαίνω να σχεδιάζω τα γεύματά μου

4ο Διδακτικό 2ώρο: Γνωριμία με την προέλευση των τροφίμων.....σελ 59
5ο Διδακτικό 2ώρο: Οι ομάδες των τροφίμων.....σελ 67
6ο Διδακτικό 2ώρο: Μαθαίνω να κάνω καλές επιλογές από τις ομάδες των τροφίμων.....σελ 75
7ο Διδακτικό 2ώρο: Μαθαίνω να σχεδιάζω τα γεύματά μου.....σελ 83

Οι διατροφικές μου συνήθειες και οι παράγοντες που την επηρεάζουν

8ο Διδακτικό 2ώρο: Ποιοι είναι οι παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές μου συνήθειες.....σελ 89
9ο Διδακτικό 2ώρο: Χαρακτηριστικά και ιδιότητες των τροφίμωνσελ 95
10ο Διδακτικό 2ώρο: Κοινωνικό περιβάλλον.....σελ 101
11ο Διδακτικό 2ώρο: Διαθεσιμότητα και πρόσβαση στα τρόφιμα.....σελ 107

Ασφάλεια τροφίμων

12ο Διδακτικό 2ώρο: Ασφαλής χρήση των τροφίμων.....σελ 113
--

Συναντήσεις με τους γονείς

1. Ενημέρωση των γονέων σχετικά με τους στόχους των μαθητών.....σελ 121
2. Ενημέρωση των γονέων σχετικά με τα αποτελέσματα των μαθητών.....σελ 129

Παραρτήματα

Παράρτημα Α.....σελ 137
Παράρτημα Β.....σελ 145
Παράρτημα Γ.....σελ 151
Παράρτημα Δσελ 154
Παράρτημα Ε.....σελ 163
Παράρτημα ΣΤ.....σελ. 166
Βιβλιογραφία.....σελ 167

Το συγκεκριμένο εκπαιδευτικό υλικό δίδεται προς χρήση του εκπαιδευτικού της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, με την προϋπόθεση ότι θα παρακολουθήσει ειδικό επιμορφωτικό σεμινάριο για τη σωστή χρήση του συγκεκριμένου υλικού

Α. Φιλοσοφία του υλικού



Τα χρόνια νοσήματα (όπως καρδιαγγειακά, διαβήτης, οστεοπόρωση κ.ά.) πλήττουν εκατομμύρια ενήλικες σε ολόκληρο τον κόσμο και αποτελούν την πρώτη αιτία θανάτου στις ανεπτυγμένες χώρες. Η αύξηση των ποσοστών εμφάνισης αυτών των νοσημάτων συνδέεται άμεσα με τις αλλαγές στον τρόπο ζωής στις σύγχρονες κοινωνίες και πιο συγκεκριμένα στις συμπεριφορές που αφορούν στη φυσική δραστηριότητα, στις διατροφικές συνήθειες και στο κάπνισμα (Laitinen et al., 2002). Η διαμόρφωση των συμπεριφορών αυτών φαίνεται να ξεκινά ήδη από την παιδική ηλικία και να επηρεάζεται σημαντικά τόσο από τις συμπεριφορές και συνήθειες του κοινωνικού περιβάλλοντος (μέλη της οικογένειας, φίλοι, εκπαιδευτικοί, σχολείο, πρότυπα) όσο και από τις συμπεριφορές που προωθούνται από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης (ΜΜΕ).

Δεδομένου λοιπόν ότι η παθογένεια έχει τις ρίζες της στην παιδική ηλικία, γίνεται εύκολα αντιληπτό ότι η ανάγκη παρεμβάσεων σε εκείνη την περίοδο είναι μεγάλης σπουδαιότητας, προκειμένου να τροποποιηθούν προς το καλύτερο οι στάσεις και οι αντιλήψεις και να υιοθετηθούν αλλαγές στον τρόπο ζωής (διατροφή, φυσική δραστηριότητα κτλ) επωφελείς για την υγεία τους.

Το σχολείο αποτελεί ιδανικό χώρο για την ανάπτυξη και εφαρμογή προγραμμάτων αγωγής υγείας, αφού τα παιδιά περνούν μεγάλο μέρος του χρόνου τους στο χώρο αυτό. Κατ' αυτό τον τρόπο, με μικρή προσπάθεια και κατ' επέκταση χαμηλό κόστος, μπορούν να επιτευχθούν σημαντικές αλλαγές στις καθημερινές συμπεριφορές και τους δείκτες υγείας στο σύνολο του μαθητικού πληθυσμού της χώρας (ΝΙΗ, 2006). Ταυτόχρονα, τα προγράμματα αγωγής υγείας που εφαρμόζονται στο χώρο του σχολείου μπορούν εύκολα να εστιάσουν στο άμεσο κοινωνικό και φυσικό περιβάλλον του παιδιού.

Στόχος του παρόντος εκπαιδευτικού υλικού είναι να παράσχει στον εκπαιδευτικό όλη την απαραίτητη γνώση και καθοδήγηση που απαιτείται για την

οργάνωση και υλοποίηση προγραμμάτων αγωγής υγείας, με έμφαση στη διατροφή και τις διατροφικές συνήθειες.

Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό στοχεύει να βοηθήσει τους μαθητές:

- ✓ να βελτιώσουν την αυτοαντίληψή τους και τις σχέσεις τους με τους συμμαθητές τους και τα αγαπημένα τους πρόσωπα.
- ✓ να διευκολύνονται στη διαχείριση των συναισθημάτων τους, να διαπραγματεύονται και να προβαίνουν σε επιλογές που προασπίζουν και προάγουν την ψυχική και σωματική υγεία τους και την κοινωνική τους ευεξία.
- ✓ να μάθουν να εντοπίζουν τις αλλαγές στο σώμα τους μέσα από διαδικασίες ενεργητικής και βιωματικής μάθησης.
- ✓ να βελτιώσουν το αίσθημα της αυτοαποτελεσματικότητας και να υιοθετήσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες.
- ✓ να είναι σε θέση να σχεδιάσουν ένα πρόγραμμα ισορροπημένης διατροφής για τους ίδιους, την οικογένειά τους και τους φίλους τους.

Το σχολείο και ο Θεσμός της Αγωγής Υγείας μπορούν να διαδραματίσουν κομβικό ρόλο στην κρίσιμη αυτή ηλικία επηρεάζοντας το σύνολο των παραγόντων αυτών ή ενισχύοντας με δεξιότητες τους ίδιους τους μαθητές (αλλά και τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς), έτσι ώστε να διαμορφώσουν συμπεριφορές που μακροπρόθεσμα θα προασπίσουν την υγεία τους.

Στα πλαίσια αυτά, το παρόν εκπαιδευτικό υλικό φιλοδοξεί να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς και τη σχολική κοινότητα να ανταπεξέλθουν αποτελεσματικά και στο ρόλο του φορέα Αγωγής και Προαγωγής της Υγείας. Η αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων αγωγής υγείας αυξάνεται όταν εμπλέκονται περιοδικά άνθρωποι ή φορείς, οι οποίοι έχουν ένα σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση και υιοθέτηση συμπεριφορών υγείας από τους μαθητές. Αυτό το ρόλο, εκτός από την οικογένεια και

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

τους εκπαιδευτικούς, μπορούν να διαδραματίσουν ο Υπεύθυνος Αγωγής Υγείας, σύμβουλοι ή ειδικοί επιστήμονες από Κέντρα Υγείας ή Συμβουλευτικούς Σταθμούς Νέων και Σύλλογοι Γονέων και Κηδεμόνων.

Επιπρόσθετα των δραστηριοτήτων που εμπεριέχονται στο παρόν υλικό, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να επιδιώξουν, όπου αυτοί κρίνουν απαραίτητο, τη συμμετοχή επιστημόνων διαφορετικών ειδικοτήτων, αθλητών, καλλιτεχνών, επαγγελματιών από το χώρο της παραγωγής και εμπορίας τροφίμων, κτλ. Όλα αυτά φυσικά υλοποιούνται με την ενεργό συμμετοχή και επίβλεψη του Υπευθύνου Αγωγής Υγείας και του Διευθυντή της σχολικής μονάδας, με την παιδαγωγική καθοδήγηση του Σχολικού Συμβούλου και μετά από άδεια του Υπουργείου Παιδείας, όπως προβλέπεται σε σχετικές εγκυκλίους του ΥΠ.Ε.Π.Θ.



Β. Μεθοδολογία



Πριν από κάθε διδακτικό δίωρο

- Ο εκπαιδευτικός ενημερώνει τους μαθητές για τις δραστηριότητες με τις οποίες θ' ασχοληθούν. Συνιστάται να έχει μελετήσει το σκοπό κάθε διδακτικού δίωρου ώστε να είναι σε θέση να συντονίζει αποτελεσματικά τις δραστηριότητες που περιλαμβάνονται σ' αυτό.
- Παράλληλα, καλό είναι να έχει φροντίσει να προμηθευτεί το απαραίτητο εποπτικό υλικό ή να ενημερώσει τους μαθητές, αν χρειάζεται να φέρουν εκείνοι κάτι μαζί τους.
- Για τη διευκόλυνση του εκπαιδευτικού, στο εισαγωγικό μέρος κάθε διδακτικού δίωρου στο εγχειρίδιο του εκπαιδευτικού υπάρχει παραπομπή σε αντίστοιχο τμήμα του Παραρτήματος. Εκεί ο εκπαιδευτικός θα βρει περισσότερες πληροφορίες για τις έννοιες και το περιεχόμενο κάθε διδακτικού δίωρου.
- Ιδιαίτερη βοήθεια στον εκπαιδευτικό δίνουν και οι παραπομπές στα νέα σχολικά εγχειρίδια που διαπραγματεύονται θέματα υγείας και διατροφής.

Συμβουλές για την εφαρμογή του εκπαιδευτικού υλικού

- Το εκπαιδευτικό υλικό στηρίζεται κυρίως σε ομαδικές δραστηριότητες. Περιλαμβάνονται ωστόσο και ατομικές δραστηριότητες, κυρίως για την εμπέδωση κάποιων εννοιών αλλά και για τη διευκόλυνση της προσωπικής στοχοθεσίας και αυτοαξιολόγησης κάθε μαθητή.
- Οι δραστηριότητες στην τάξη και στο τετράδιο μαθητή εναλλάσσονται και προτείνεται η υλοποίησή τους να γίνεται με όποια σειρά επιθυμεί ο εκπαιδευτικός. Μπορούν να μετασχηματιστούν, να παραληφθούν ή να

- εμπλουτιστούν με άλλες, ανάλογα με τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες της ομάδας των μαθητών καθώς και τη διαθέσιμη υλικοτεχνική υποδομή.
- Οι ατομικές δραστηριότητες που περιλαμβάνονται στο τετράδιο του μαθητή εξυπηρετούν κυρίως τρεις σκοπούς. Αρχικά αποτελούν το υπόστρωμα πάνω στο οποίο θα χτιστούν οι ομαδικές δραστηριότητες αλλά ταυτόχρονα είναι σχεδιασμένες έτσι ώστε να παρέχουν ανατροφοδότηση για τις ομαδικές. Παράλληλα, το τετράδιο του μαθητή αποτελεί το προσωπικό ημερολόγιο/σημειωματάριο, στο οποίο γίνεται η καταγραφή δεικτών και συμπεριφορών υγείας, η καταγραφή των καθορισμένων στόχων, ο έλεγχος και η αυτοαξιολόγηση. Τέλος, ένα μέρος των δραστηριοτήτων του τετραδίου του μαθητή αποσκοπεί στην ενημέρωση των γονέων για τις δραστηριότητες Αγωγής Υγείας που υλοποιούνται στο χώρο του σχολείου, προβάλλοντας συγχρόνως τρόπους ώστε να εμπλακούν και αυτοί ενεργά.
 - Για την υλοποίηση τόσο των δραστηριοτήτων στην τάξη όσο και αυτών στο τετράδιο του μαθητή, ο εκπαιδευτικός είναι καλό να χρησιμοποιήσει τεχνικές ενεργητικής μάθησης.

Τεχνικές ενεργητικής μάθησης

Σαν τεχνικές ενεργητικής μάθησης που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για το μάθημα της αγωγής υγείας μπορούμε να αναφέρουμε τις εξής:

- **Καταιγισμός ιδεών:** Κατά τον καταιγισμό ιδεών (brainstorming) οι μαθητές εργάζονται σε μικρότερες ομάδες ή και ατομικά. Έχουν στη διάθεσή τους λίγα λεπτά για να εκφράσουν τις απόψεις τους αυθόρμητα, χωρίς ιδιαίτερη επεξεργασία. Η μέθοδος αυτή συχνά χρησιμοποιείται στην αρχή μιας δραστηριότητας για την πρόκληση

του ενδιαφέροντος και την ανίχνευση των απόψεων και των συναισθημάτων των μαθητών πάνω σ' ένα θέμα.

- **Μελέτη περίπτωσης:** Με την τεχνική αυτή καλούνται οι μαθητές να εργαστούν πάνω σε ένα συγκεκριμένο περιστατικό, φαινόμενο ή θέμα σε ομάδες, στις οποίες όλα τα μέλη είναι ελεύθερα να εκφράσουν τη γνώμη τους σχετικά με τις πεποιθήσεις και τα συναισθήματα που ενδεχομένως να έχουν οι "πρωταγωνιστές" της περίπτωσης που μελετάται. Οι μαθητές προτείνουν αντίστοιχες ενέργειες ή στρατηγικές. Π.χ: «Ο Γ. είναι ένας μαθητής της Δ' τάξης, που καθημερινά αγοράζει από το ψιλικατζίδικο της γειτονιάς του ένα κρουασάν για να φάει για πρωινό. Θα ήθελε να τρώει κανονικό πρωινό στο σπίτι το αλλά λέει ότι δεν προλαβαίνει». Η μελέτη περίπτωσης έχει στόχο να αναπτύξει την ικανότητα των μαθητών να διερευνήσουν κριτικά μια περίπτωση, να τη συζητήσουν, να ανταλλάξουν απόψεις, να βρουν πιθανές λύσεις, να επιλέξουν την καταλληλότερη και πολλές φορές να αναλάβουν το ρόλο του συμβούλου.
- **Παιχνίδι ρόλων:** Με το παιχνίδι ρόλων επιδιώκεται η αναπαράσταση μιας κατάστασης. Αρχικά διαμορφώνεται και επεξηγείται το σενάριο, διανέμονται ρόλοι στους μαθητές, και στη συνέχεια υλοποιείται το παιχνίδι ρόλων με παρουσίαση επιχειρηματολογίας και με τη συμμετοχή των παρατηρητών βρίσκεται η πιο κοινά αποδεκτή λύση. Παρατηρητές μπορεί να είναι μαθητές που ορίζει ο εκπαιδευτικός μέσα στην τάξη.
- **Βιβλιογραφική έρευνα:** Ο εκπαιδευτικός εξηγεί το θέμα και τους στόχους της βιβλιογραφικής έρευνας, προτρέπει τους μαθητές να αναζητήσουν με λέξεις-κλειδιά υλικό για την έρευνά τους και τους

υποδεικνύει τις κατάλληλες πηγές (δημοτικές ή σχολικές βιβλιοθήκες, διαδίκτυο, αρχείο εφημερίδων κ.ά.)

- **Σχέδια εργασίας:** Αποτελούν τη βασικότερη μέθοδο προσέγγισης των εκπαιδευτικών ενοτήτων της Αγωγής Υγείας¹. Τα σχέδια εργασίας περιλαμβάνουν τα εξής στάδια:

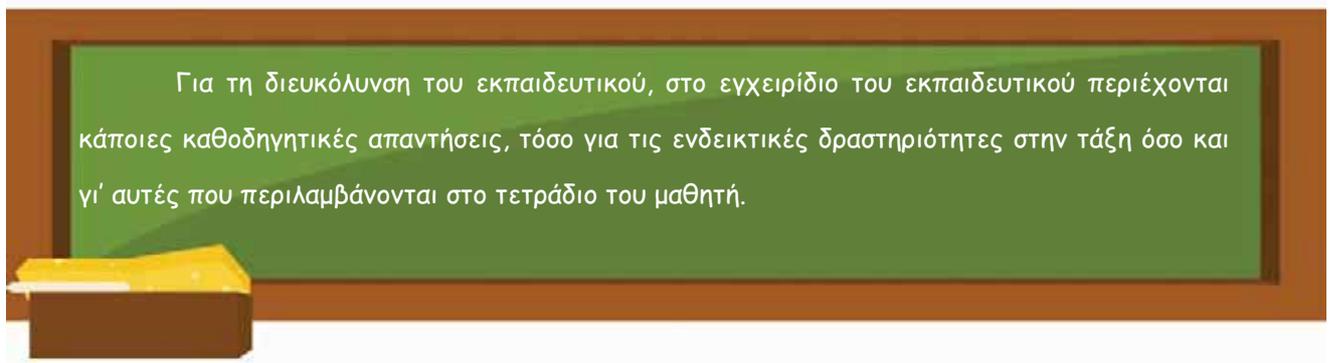
1. Χωρισμός της τάξης σε ομάδες εργασίας και περιγραφή του ρόλου κάθε ομάδας.
2. Επιλογή του ή των συντονιστή/ών και καθορισμός του πλαισίου λειτουργίας.
3. Προσδιορισμός των στόχων.
4. Συγκέντρωση και ταξινόμηση του εκπαιδευτικού υλικού:
 - Οργάνωση επισκέψεων και επιτόπιων ερευνών.
 - Διανομή ερωτηματολογίων, λήψη συνεντεύξεων.
 - Λήψη φωτογραφιών, ζωγραφική, ηχογράφηση.
 - Πρόσκληση ειδικών για συμβουλευτική.
 - Οργάνωση βιβλιοθήκης, αρχείου, δημιουργία φύλλων εργασίας.
 - Διεξαγωγή πειραμάτων, κατασκευών, χαρτών κλπ.
5. Διάλειμμα Ενημέρωσης και Ανατροφοδότησης. Σ' αυτή τη φάση οι υποομάδες ενημερώνουν την ολομέλεια της τάξης για την πορεία των εργασιών-δραστηριοτήτων που έχουν αναλάβει. Τα διαλείμματα ανατροφοδότησης έχουν ως στόχο τον πιθανό επανασχεδιασμό κάποιων δραστηριοτήτων ή της πορείας του σχεδίου εργασίας, αφού πολλές φορές

¹ Περισσότερες πληροφορίες για τα σχέδια εργασίας μπορείτε να βρείτε στην Εισαγωγή, στην ενότητα Γ. Θεωρητική Προσέγγιση

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

λειτουργούν ως διαμορφωτική αξιολόγηση του σχεδίου εργασίας.

6. Παρουσίαση των αποτελεσμάτων του σχεδίου εργασίας
7. Σύνθεση συμπερασμάτων και παρουσίασή τους με πρωτότυπο τρόπο: αφίσα, φυλλάδιο, φωτογραφική έκθεση, θεατρικό ή κινητικό δρώμενο (πχ. παντομίμα).
8. Ανακοίνωση των συμπερασμάτων στην ολομέλεια των μαθητών ή σε κοινό.



Χωρισμός των μαθητών σε ομάδες

Ο χωρισμός της τάξης σε ομάδες αποτελεί μία αποτελεσματική τεχνική καθώς διευκολύνει την ανταλλαγή απόψεων και τη συμμετοχή όλων των μαθητών στη διαδικασία της μάθησης. Παράλληλα, διευκολύνεται η ανάπτυξη αισθημάτων αλληλοσεβασμού καθώς οι μαθητές εξοικειώνονται με την εργασία σε ομάδες και τη συνεργατικότητα.

Ο χωρισμός των μαθητών σε δύο ή περισσότερες ομάδες μπορεί να γίνει με τη μορφή παιγνιώδους διαδικασίας πριν αρχίσει η δραστηριότητα. Καλό θα είναι να χρησιμοποιούνται διαφορετικές τεχνικές ή διαφορετικοί συνδυασμοί, έτσι ώστε η σύνθεση των ομάδων να εναλλάσσεται. Παρακάτω παραθέτονται μερικές τεχνικές χωρισμού σε ομάδες. Για διευκόλυνση του εκπαιδευτικού τα παραδείγματα αναφέρονται σε ομάδες των πέντε ατόμων. Παρόλα αυτά ο εκπαιδευτικός μπορεί να μεταβάλλει το

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

μέγεθος των ομάδων, ανάλογα με τις ανάγκες κάθε δραστηριότητας, τροποποιώντας κατάλληλα τις παρακάτω μεθόδους.

Μέθοδος Σαλάτας: Έστω ότι ο εκπαιδευτικός αποφασίζει ότι οι ομάδες του θα αποτελούνται από πέντε άτομα η καθεμία. Γράφει σε ισομεγέθη χαρτάκια διάφορα λαχανικά, που όμως ανά πέντε παρουσιάζουν κάποια κοινά χαρακτηριστικά μεταξύ τους. Έτσι κάποια λαχανικά μπορούν να είναι πράσινα (μαρούλι, αγγούρι, πράσινη πιπεριά κ.ά.), κάποια κόκκινα (ντομάτα, παντζάρι, κόκκινη πιπεριά, κ.ά), κάποια πορτοκαλί (καρότο, πορτοκαλί πιπεριά, κολοκύθα, κ.ά.), κάποια άσπρα (κουνουπίδι, λάχανο, πατάτα, κ.ά.), ή μωβ (μελιτζάνα, μωβ κρεμμύδι, μωβ λάχανο, κ.ά.). Ανακατεύει τα χαρτάκια, τα τοποθετεί σε ένα μπολ ή κουτί και ζητά από τους μαθητές να τραβήξουν ένα χαρτάκι. Έπειτα λέει στους μαθητές να σχηματίσουν ομάδες ανάλογα με το χρώμα του λαχανικού που έχουν επιλέξει. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να πει στα παιδιά να χωριστούν σε ομάδες έτσι ώστε να δημιουργήσουν διάφορες σαλάτες ή φαγητά με λαχανικά. Η ίδια μέθοδος μπορεί να εφαρμοστεί και με φρούτα.

Βρες το όμοιο: Έστω ότι ο εκπαιδευτικός αποφασίζει ότι οι ομάδες του θα αποτελούνται από πέντε άτομα η καθεμία. Επιλέγει χαρτάκια πέντε διαφορετικών χρωμάτων και κολλάει ένα κάτω από κάθε καρέκλα μαθητή. Ο εκπαιδευτικός θα επιλέξει αν οι μαθητές θα καθίσουν στις θέσεις τους ή αν θα τους ζητήσει να αλλάξουν θέσεις, προτού δουν το χαρτάκι τους, ώστε να υπάρχει μεγαλύτερη αγωνία. Έπειτα ζητά από τους μαθητές να ψάξουν κάτω από την καρέκλα τους και να σχηματίσουν ομάδες ανάλογα με το χρώμα που έχει το χαρτάκι τους.

Ο εκπαιδευτικός μπορεί πάνω σε κάθε χαρτάκι να έχει σχεδιάσει ένα σχήμα (π.χ. κύκλος, τρίγωνο, τετράγωνο) ή ένα σύμβολο (π.χ. αστέρι, λουλούδι,). Με αυτό τον τρόπο αυξάνονται οι συνδυασμοί καθώς μπορεί να ζητήσει να σχηματίσουν ομάδα όλοι οι μαθητές που έχουν αστέρι ή όλοι οι μαθητές με μπλε χαρτάκια και τετράγωνο κτλ.

Είμαστε το ίδιο ζώο: Έστω ότι ο εκπαιδευτικός αποφασίζει ότι οι ομάδες του θα αποτελούνται από πέντε άτομα η καθεμία. Γράφει σε τόσα ισομεγέθη χαρτάκια όσα

και ο αριθμός των μαθητών τα ονόματα πέντε διαφορετικών ζώων (π.χ. σκύλος, γάτα, πάπια, κόκορας κ.ά.). Ανακατεύει τα χαρτάκια, τα τοποθετεί σε ένα μπωλ ή κουτί και ζητά από τους μαθητές να τραβήξουν ένα χαρτάκι. Κάθε μαθητής που βλέπει το χαρτάκι του, κάνει τον ήχο του ζώου που βρίσκεται σ' αυτό. Ομάδες σχηματίζουν όσοι έχουν μεταξύ τους όμοια ζώα.

Φτιάξαμε μια παροιμία: Έστω ότι ο εκπαιδευτικός αποφασίζει ότι οι ομάδες του θα αποτελούνται από πέντε άτομα η καθεμία. Βρίσκει παροιμίες που αποτελούνται από πέντε λέξεις (π.χ. ό,τι λάμπει δεν είναι χρυσός, έβαλε την ουρά στα σκέλια) και γράφει σε ισομεγέθη χαρτάκια από μία λέξη. Ανακατεύει τα χαρτάκια, τα τοποθετεί σε ένα μπωλ ή κουτί και ζητά από τους μαθητές να τραβήξουν ένα χαρτάκι. Έπειτα λέει στους μαθητές να προσπαθήσουν να βάλουν στη σωστή σειρά τις λέξεις ώστε να σχηματίσουν τις παροιμίες και να βρουν τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας τους.

Η μέθοδος αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί και με στίχους ή προτάσεις.

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τις παραπάνω μεθόδους και στις δραστηριότητες που απαιτούν από τους μαθητές να εργαστούν καθένας ξεχωριστά. Με αυτό τον τρόπο μπορεί να επιλέξει τυχαία τους μαθητές που θα ανακοινώσουν τα αποτελέσματά τους στην τάξη.

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού

Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία ο ρόλος του εκπαιδευτικού έχει αποκτήσει νέες διαστάσεις. Δεν είναι πλέον ο ενήλικος ειδικός που έχει γνώσεις, τις οποίες οι μαθητές πρέπει να δεχτούν παθητικά, ή αυτός που συμπεριφέρεται με αυταρχικό τρόπο ή ακόμα αυτός που υποδεικνύει κανόνες και οι μαθητές πρέπει απλά να πειθαρχήσουν σε αυτούς. Το αντίθετο, ο εκπαιδευτικός (σε ένα πολυπολιτισμικό περιβάλλον πλέον) έχει βοηθητική και υποστηρικτική λειτουργία κυρίως μάλιστα όταν πρόκειται για δραστηριότητες που αφορούν θέματα αγωγής υγείας. Θα πρέπει να προωθήσει συνεργατικές διαδικασίες μέσα από τις οποίες οι μαθητές θα αναπτύξουν

κριτική σκέψη, θα διαμορφώσουν στάσεις και αντιλήψεις και θα χρησιμοποιήσουν τις γνώσεις και τις ικανότητες τους ως εφόδια για να βοηθήσουν την -πολλές φορές πολυπολιτισμική- ομάδα τους και να περιορίσουν το χάσμα μεταξύ ιδανικού και πραγματικότητας.

Εν κατακλείδι λοιπόν ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι να:

- Συντονίζει τις δραστηριότητες που λαμβάνουν χώρα στην τάξη. Για να το επιτύχει αυτό, θα ήταν καλό να:
 - είναι καλά προετοιμασμένος για το θέμα του.
 - δίνει την ευκαιρία σε όλους να εκφράσουν τη γνώμη τους.
 - δέχεται τους τρόπους με τους οποίους λειτουργούν οι μαθητές.
 - μην απορρίπτει τους μαθητές αλλά να παρεμβαίνει μόνο σε περίπτωση που μία συμπεριφορά διαταράσσει το συνεργατικό πνεύμα της τάξης.
- Υποστηρίζει τους μαθητές στην έκφραση των ιδεών και των απόψεών τους. Για να το επιτύχει αυτό, θα ήταν καλό να:
 - δίνει την ευκαιρία σε όλους να εκφράσουν τη γνώμη τους.
 - αποδέχεται τον καθένα, έστω κι αν διαφωνεί με την άποψή του.
 - ακούει προσεκτικά, επιβεβαιώνοντας ότι κατανοεί.
- Ευαισθητοποιεί τους μαθητές σε θέματα υγείας και διατροφής. Για να το επιτύχει αυτό, θα ήταν καλό να:
 - τονίζει τη σημασία της ισορροπημένης διατροφής και τακτικής σωματικής άσκησης για την καλύτερη απόδοση των μαθητών τόσο στο παιχνίδι όσο και στα σχολικά μαθήματα.
 - εφαρμόζει αυτά που υποστηρίζει και να δίνει ο ίδιος το παράδειγμα για την υιοθέτηση ενός ισορροπημένου διαιτολογίου και την ενσωμάτωση της τακτικής σωματικής άσκησης στο πρόγραμμά του.

Συναντήσεις με τους γονείς

Η εμπλοκή των γονέων είναι ιδιαίτερης σημασίας καθώς αποτελούν πρότυπα για μίμηση και υιοθέτηση συμπεριφορών αλλά είναι κι εκείνοι που παρέχουν την τροφή στα παιδιά και τη δυνατότητα πρόσβασης σε χώρους αναψυχής και άσκησης. Γι' αυτό το λόγο έχουν διαμορφωθεί δύο ενημερωτικές συναντήσεις. Σκοπός αυτών των συναντήσεων δεν είναι μόνο η ενημέρωση των γονέων για τις δραστηριότητες που λαμβάνουν χώρα στο σχολείο αλλά και η ευαισθητοποίησή τους σε θέματα Αγωγής Υγείας. Μέσα από την ανταλλαγή εμπειριών, επιδιώκεται η ενεργός συμμετοχή και ουσιαστική συμπράταση των γονέων στην εκπαιδευτική διαδικασία που προσφέρεται στο σχολείο.

Η πρώτη συνεδρία για τους γονείς που παρατίθεται θα υλοποιηθεί με την έναρξη του προγράμματος "Διατροφή- Διατροφικές Συνήθειες" ενώ η 2η συνεδρία θα πραγματοποιηθεί αφού έχουν ολοκληρωθεί σχεδόν όλα τα διδακτικά δίωρα για τους μαθητές.



Γ. Εισαγωγή - Γνωριμία με το πρόγραμμα



Τα αντικείμενα που θα καλυφθούν αφορούν θέματα γύρω από τη διατροφή και τις διατροφικές συνήθειες και πώς αυτές επηρεάζουν τη ζωή, την υγεία και την απόδοσή μας στις καθημερινές μας δραστηριότητες (μαθητικές, κοινωνικές, αθλητικές). Στόχος είναι να βοηθηθούν οι μαθητές να γνωρίσουν από πού προέρχονται τα τρόφιμα που καταναλώνουν, ποια είναι η επίδραση του κάθε τροφίμου στην υγεία τους και να τους βοηθήσει να κάνουν καλύτερες επιλογές τροφίμων μέσα στη μέρα τους.

Το μεγαλύτερο μέρος αυτών των δραστηριοτήτων θα γίνεται ομαδικά στην τάξη. Περιλαμβάνονται ωστόσο και κάποιες δραστηριότητες που οι μαθητές θα κάνουν μόνοι τους ή με την οικογένειά τους στο σπίτι και οι οποίες έπειτα θα συζητούνται στην τάξη. Οι δραστηριότητες αυτές υπάρχουν για να μπορεί καθένας από τους μαθητές να βάζει τους δικούς του στόχους και να βλέπει την πρόοδό του.

Συμβόλαιο ομάδας

Ο εκπαιδευτικός με τους μαθητές του συνάπτει μαζί ένα συμβόλαιο ομάδας:

Το συμβόλαιο ομάδας αποτελεί μία γραπτή συμφωνία μεταξύ των μαθητών που οδηγεί στη δημιουργία ενός συνεργατικού κλίματος ανάμεσα στους μαθητές που καλούνται να δραστηριοποιηθούν ενεργητικά στα πλαίσια του προγράμματος. Το συμβόλαιο αυτό πρέπει να προετοιμαστεί από την ομάδα, θέτοντας τους βασικούς όρους συνεργασίας μέσα σε αυτή. Καλό θα είναι να ετοιμαστεί από τους μαθητές με τη συνεργασία του εκπαιδευτικού, να διαβαστεί και να συμφωνηθεί από όλους τους συμμετέχοντες στις δραστηριότητες αυτές (εκπαιδευτικό και μαθητές), ενώ μπορούν να υπάρξουν τροποποιήσεις ή προσθήκες, αν αυτό κριθεί απαραίτητο από την ομάδα. Όταν οριστικοποιηθούν τα σημεία που θα περιλαμβάνει, τότε υπογράφεται από τους μαθητές και τον εκπαιδευτικό και καλό θα είναι το συμβόλαιο να αναρτηθεί σε εμφανές

σημείο της τάξης ή να φωτοτυπηθεί και να μοιραστεί ένα αντίτυπο σε κάθε έναν από τους μαθητές.

Ένα παράδειγμα συμβολαίου ομάδας και των σημείων που μπορεί να περιλαμβάνει παρουσιάζεται στο παράρτημα ΣΤ. Το παράδειγμα αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως βάση και να εμπλουτιστεί περαιτέρω αν θεωρείται απαραίτητο από την ομάδα.

Δομή εγχειριδίου εκπαιδευτικού

Το παρόν υλικό αποτελείται από 12 δίωρες συναντήσεις με τους μαθητές και 2 δίωρες συναντήσεις με τους γονείς τους.

Η 1η δίωρη συνάντηση στοχεύει στη σύναψη ενός συμβολαίου ομάδας μεταξύ των μαθητών, που θα διασφαλίζει την καλή λειτουργία της ομάδας και την ομαλή διεξαγωγή των δραστηριοτήτων. Επιπλέον στόχοι είναι η αναγνώριση από το μαθητή των ομοιοτήτων και των διαφορών του μεταξύ του εαυτού του και των άλλων αλλά και των δυνατών του σημείων, των δεξιοτήτων και των ικανοτήτων του.

Η 2η δίωρη συνάντηση στοχεύει στο ν' αναγνωρίσει και να κατανοήσει ο μαθητής τα συναισθήματα του αλλά και να μάθει να αναγνωρίζει τα συναισθήματα των ανθρώπων γύρω του παρατηρώντας τις εκφράσεις τους. Παράλληλα, στόχος είναι να μπορεί ο μαθητής να αναγνωρίζει ποιες καταστάσεις ή ερεθίσματα πυροδοτούν τα διάφορα συναισθήματα.

Η 3η δίωρη συνάντηση στοχεύει στο να μάθουν οι μαθητές να αποδέχονται τα συναισθήματά τους είτε αυτά είναι θετικά είτε αρνητικά αλλά και να μάθουν να τα διαχειρίζονται και να τα εκφράζουν με τρόπους που δεν προσβάλλουν τους άλλους ανθρώπους.

Η 4η δίωρη συνάντηση στοχεύει στο να αντιληφθούν οι μαθητές ότι το φαγητό συνοδεύει αρκετές κοινωνικές εκδηλώσεις, να γνωρίσουν την προέλευση των τροφίμων

(φυτική και ζωική) αλλά και να κατανοήσουν τις διαφορές και τη σημασία του κάθε είδους για τον άνθρωπο.

Η 5η δίωρη συνάντηση στοχεύει στο να μάθουν οι μαθητές ποια τρόφιμα ανήκουν σε κάθε ομάδα τροφίμων τόσο με γνωσιακές όσο και με βιωματικές δραστηριότητες.

Η 6η δίωρη συνάντηση στοχεύει στο να μάθει ο μαθητής ποιες είναι οι πολύ καλές επιλογές και ποιες οι λιγότερο καλές επιλογές από την κάθε ομάδα τροφίμων αλλά και να κατανοήσει τα οφέλη που έχουν στο σώμα του οι πολύ καλές επιλογές από την κάθε ομάδα τροφίμων.

Η 7η δίωρη συνάντηση στοχεύει στο να κατανοήσουν τη σημασία της κατανάλωσης μικρών και συχνών γευμάτων και να μάθουν να επιλέγουν τρόφιμα από τις πολύ καλές επιλογές στο καθημερινό τους διαιτολόγιο.

Η 8η δίωρη συνάντηση στοχεύει στο να εντοπίσουν και να κατανοήσουν οι μαθητές το σύνολο των παραγόντων που επιδρούν στη διαμόρφωση των προτιμήσεών τους για κάποια τρόφιμα ή ομάδες τροφίμων αλλά και στη διαμόρφωση των επιλογών και των συνηθειών τους.

Η 9η δίωρη συνάντηση στοχεύει στο να μπορεί ο μαθητής να δημιουργήσει τις κατάλληλες συνθήκες ή να βρει τους τρόπους εκείνους που θα τον βοηθήσουν να κάνει τις καλύτερες δυνατές επιλογές τροποποιώντας τους παράγοντες που τον επηρεάζουν στις καθημερινές του συνήθειες, με έμφαση στα χαρακτηριστικά του τροφίμου και τις γευστικές προτιμήσεις του ίδιου του μαθητή.

Η 10η δίωρη συνάντηση στοχεύει στο να μπορεί ο μαθητής να δημιουργήσει τις κατάλληλες συνθήκες ή να βρει τους τρόπους εκείνους που θα τον βοηθήσουν να κάνει τις καλύτερες δυνατές επιλογές τροποποιώντας τους παράγοντες που τον επηρεάζουν στις καθημερινές του συνήθειες με έμφαση στην επίδραση που ασκεί το κοινωνικό του περιβάλλον (οικογένεια, φίλοι, δάσκαλος, παράδοση, θρησκεία) αλλά και να αναλάβουν οι ίδιοι οι μαθητές να μεταφέρουν τη γνώση για τα οφέλη των καλών επιλογών

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

τροφίμων προς τα πρόσωπα που απαρτίζουν το δικό τους κοινωνικό περιβάλλον και όλοι μαζί να προβούν στην υιοθέτηση καλύτερων διατροφικών συνηθειών.

Η 11η δώρη συνάντηση στοχεύει στο να μπορεί ο μαθητής να δημιουργήσει τις κατάλληλες συνθήκες ή να βρει τους τρόπους εκείνους που θα τον βοηθήσουν να κάνει τις καλύτερες δυνατές επιλογές τροποποιώντας τους παράγοντες που τον επηρεάζουν στις καθημερινές του συνήθειες. Θα δοθεί έμφαση στη σημασία της διαθεσιμότητας και της πρόσβασης στους χώρους πώλησης των τροφίμων αλλά και του κόστους των τροφίμων στην τελική αγορά και κατανάλωση από τα μέλη της οικογένειας.

Η 12η δώρη συνάντηση στοχεύει στο να εξοικειωθεί ο μαθητής με τις βασικές μεθόδους και τεχνικές συντήρησης των τροφίμων, να κατανοήσει τη σημασία όλων των σταδίων (από την αγορά μέχρι την κατανάλωση στο τραπέζι) που απαιτούνται για την ασφάλεια των τροφίμων και να μάθει το σωστό τρόπο τοποθέτησης των τροφίμων μετά την αγορά τους στους χώρους του σπιτιού (ντουλάπια, ψυγείο κ.ά.).

Η πρώτη συνεδρία για τους γονείς αφορά την ενημέρωση αυτών ως προς τους στόχους του προγράμματος και το ρόλο του σχολείου και της οικογένειας στην εφαρμογή προγραμμάτων υγείας και υλοποιείται με την έναρξη του προγράμματος "Διατροφή-Διατροφικές Συνήθειες".

Η 2η συνεδρία για τους γονείς θα πραγματοποιηθεί αφού έχουν ολοκληρωθεί σχεδόν όλα τα διδακτικά δώρα για τους μαθητές και θα συμπεριλάβει την ενημέρωση των γονέων σχετικά με τα αποτελέσματα των δραστηριοτήτων, το πως μπορεί να βοηθήσει η οικογένεια στην υιοθέτηση επιθυμητών συμπεριφορών και στη σημαντικότητα της συμμετοχής του γονέα.



Δομή τετραδίου μαθητή

Για την καλύτερη κατανόηση και εφαρμογή των προτεινόμενων δραστηριοτήτων που ακολουθούν, έχει γίνει ομαδοποίησή τους σε 4 θεματικές ενότητες.

Η πρώτη ενότητα αφορά τη σχέση με τον εαυτό μας και τους γύρω μας, το πώς επηρεαζόμαστε από τους γύρω μας και τέλος πώς θα αναγνωρίζουμε τα συναισθήματά μας αλλά και πώς μπορούμε να τα διαχειριζόμαστε καλύτερα. Στη δεύτερη ενότητα οι μαθητές θα μάθουν για την προέλευση των τροφίμων και τις ομάδες των τροφίμων ενώ θα μάθουν να σχεδιάζουν και τα γεύματά τους, να αναγνωρίζουν τις πολύ καλές και τις λιγότερο καλές επιλογές από κάθε ομάδα τροφίμων και να σχεδιάζουν τα γεύματα της ημέρας τους. Στην τρίτη ενότητα οι μαθητές θα μάθουν ποιοι παράγοντες επηρεάζουν τις διατροφικές τους συνήθειες (χαρακτηριστικά του τροφίμου, διατροφικές επιλογές του κοινωνικού περιγύρου αλλά και η διαθεσιμότητα και η εύκολη ή μη πρόσβαση σε κάποια τρόφιμα). Τέλος, στην τέταρτη ενότητα θα γίνει αναφορά στην ασφαλή χρήση των τροφίμων.



Δ. Θεωρητική προσέγγιση



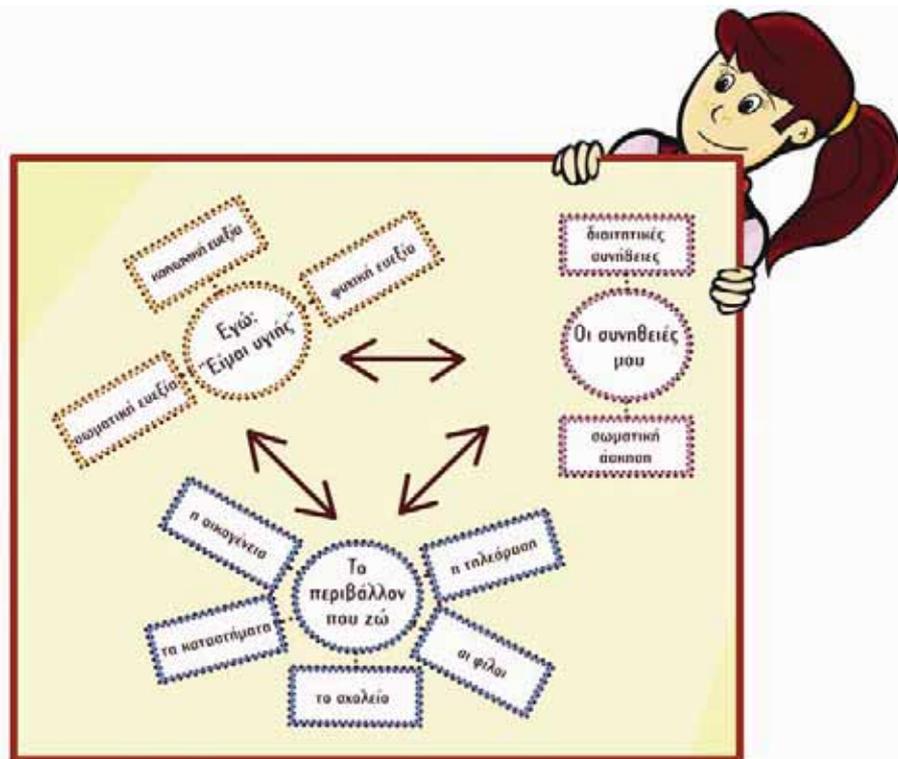
Τι είναι Αγωγή Υγείας και τι Υγεία;

Ο όρος αγωγή ή εκπαίδευση υγείας αναφέρεται στη σχεδιασμένη μαθησιακή διαδικασία που στοχεύει στη διαμόρφωση συμπεριφορών που προάγουν όλα τα συνθετικά στοιχεία της υγείας, τόσο σε ατομικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO, 1986) ορίζει την υγεία ως την κατάσταση πλήρους ψυχικής, κοινωνικής και σωματικής ευεξίας και όχι αποκλειστικά ως την απουσία ασθένειας. Όπως φαίνεται στο παρακάτω σχήμα, η υγεία του παιδιού έχει ψυχική, κοινωνική και σωματική διάσταση και επηρεάζεται από τις προσωπικές συνήθειες που διαμορφώθηκαν και από το περιβάλλον (κοινωνικό και φυσικό) στο οποίο ζει.

Θεωρητικό Πλαίσιο

Το διπλανό σχήμα απεικονίζει το θεωρητικό πλαίσιο στο οποίο βασίζεται το προτεινόμενο εκπαιδευτικό υλικό και ο τρόπος εφαρμογής του. Το θεωρητικό αυτό πλαίσιο είναι η Κοινωνική Γνωσιακή Θεωρία. Με βάση τη θεωρία αυτή η συμπεριφορά των ανθρώπων ερμηνεύεται από την τριαδική,



δυναμική και ανταποδοτική σχέση αλληλεπίδρασης: της συμπεριφοράς, των προσωπικών παραμέτρων (γνώσεις, αξίες, πρότυπα), και των περιβαλλοντικών

παραμέτρων (η επίδραση και υποστήριξη των γονέων, οι κοινωνικοί θεσμοί και προσδοκίες, οι ευκαιρίες και φραγμοί και τέλος οι κοινωνικοί ρόλοι) (Bandura, 1986).

Η Κοινωνική Γνωσιακή Θεωρία αποτελεί το θεωρητικό υπόβαθρο για εκπαιδευτικές παρεμβάσεις ή αλλαγή συμπεριφοράς σε θέματα διατροφής, σωματικής άσκησης και γενικά σε θέματα υγείας, καθώς προτείνει να λαμβάνονται υπόψη οι τρεις προαναφερθέντες παράγοντες κατά την εφαρμογή της παρέμβασης. Ακόμη παρέχει τις αρχές, με βάση τις οποίες συγκεκριμένες συμπεριφορές μαθαίνονται, ενισχύονται και διατηρούνται (Contento, 1994). Μερικές από τις συμπεριφορές αυτές είναι η χρήση προτύπων, η θεσμοθέτηση στόχων, οι θετικές εμπειρίες και η αυτοαποτελεσματικότητα του ατόμου.

Με βάση αυτά τα δεδομένα, η αγωγή υγείας προωθείται σε διαθεματική δραστηριότητα, η οποία στηρίζεται στην Κοινωνική Γνωσιακή Θεωρία και αποβλέπει στην αναβάθμιση της σχολικής ζωής και στη σύνδεση του σχολείου με την κοινωνική πραγματικότητα (Δ.Ε.Π.Π.Σ. 2002). Η εφαρμογή του εκπαιδευτικού υλικού και των δραστηριοτήτων Αγωγής Υγείας δεν αποσκοπεί στο να είναι ο μαθητής παθητικός δέκτης των μηνυμάτων που εκπέμπει ο εκπαιδευτικός, αλλά μέσω αυτού επιδιώκεται η απόκτηση δημιουργικής και κριτικής σκέψης. Επιπλέον αποβλέπει στην καλλιέργεια της αυτενέργειας και την ανάπτυξη πρωτοβουλιών από το μαθητή. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι υποστηρικτικός, ενισχυτικός και συντονιστικός έτσι ώστε οι ίδιοι οι μαθητές να αναλάβουν δράση και τελικά να φτάσουν από μόνοι τους στην υιοθέτηση συμπεριφορών επωφελών για την υγεία.

Οι αλλαγές αυτές θα επέλθουν μέσα από μια ευρύτερη διαδικασία υλοποίησης των δραστηριοτήτων Αγωγής Υγείας, όπου αναπτύσσονται οι διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ μαθητών αλλά και μεταξύ μαθητών και εκπαιδευτικού. «Μέσα από το χαρακτήρα των δραστηριοτήτων αναδεικνύονται και προβάλλονται χαρίσματα και ταλέντα του παιδιού που επισκιάζονταν από την έλλειψη ευκαιριών αυτοέκφρασης λόγω της εφαρμογής παραδοσιακών μεθόδων διδασκαλίας. Υποστηρίζεται η ελευθερία

σκέψης και έκφρασης και αποδυναμώνονται οι διακρίσεις μέσα και έξω από την τάξη, αφού συμμετέχουν όλοι οι μαθητές ανεξάρτητα από την επίδοση, τα σωματικά ή τα πνευματικά τους χαρίσματα. Ενισχύεται η αισθητική καλλιέργεια μέσα από την ευαισθητοποίηση του παιδιού σε διάφορα προβλήματα και επιδιώκεται η μείωση της επίδρασης ανταγωνιστικών συνθηκών που αποτελούν ένα ιδιαίτερα συνηθισμένο φαινόμενο στο σχολείο» (Αρχοντάκη & Φιλίππου, 2003).

Στα πλαίσια υλοποίησης του παρόντος υλικού προτείνεται η εργασία σε ομάδες, η οποία δίνει τη δυνατότητα τόσο στους πιο ικανούς όσο και στους λιγότερο ικανούς μαθητές να συνεργαστούν και να προχωρήσουν σύμφωνα με το δικό τους ρυθμό και τις δικές τους δυνατότητες. Τα πλεονεκτήματα από την συνεργασία σε μικρές δομημένες ομάδες είναι πολλά, καθώς βελτιώνεται η αντίληψη των παιδιών για τον εαυτό τους και τους άλλους, αποκτούν μέτρα σύγκρισης, μαθαίνουν να βοηθούν και να βοηθούνται, ενώ παρέχεται η ευκαιρία στα μέλη της ομάδας αλλά και στους εκπαιδευτικούς να αναγνωρίσουν και να αξιολογήσουν τις ατομικές δεξιότητες και να καλλιεργήσουν την αυτοπεποίθηση, την αυτοεκτίμηση και την αυτοαποτελεσματικότητά τους (Ματσαγγούρας, 1987). Επιπλέον, βοηθάει τα παιδιά να γνωριστούν καλύτερα μεταξύ τους και να αναπτύξουν τις σχέσεις τους, να κάνουν επιλογές και να παίρνουν αποφάσεις μέσα στην ομάδα (Αρχοντάκη & Φιλίππου, 2003).

Το εκπαιδευτικό υλικό που κρατάτε στα χέρια σας δημιουργήθηκε σύμφωνα με τις παραπάνω αρχές και εξυπηρετεί τους στόχους της διαθεματικής προσέγγισης της μάθησης. Στα προγράμματα Αγωγής Υγείας όπου εφαρμόζονται διαθεματικά σχέδια εργασίας, χρησιμοποιούνται μέσα και διδακτικός χρόνος από άλλα γνωστικά αντικείμενα του αναλυτικού προγράμματος. Τα σχέδια αυτά δεν υλοποιούνται μόνο μέσα στην τάξη αλλά μπορεί να περιλαμβάνουν και επισκέψεις σε φυσικό περιβάλλον (γειτονιά, κυλικείο, αγορά, σουπερ-μάρκετ κλπ). Με τη μέθοδο Project (Σχέδια Εργασίας) η μάθηση χτίζεται σταδιακά μέσα από συγκεκριμένη ακολουθία ενεργειών και δραστηριοτήτων (Χρυσafiδης, 1994). Πρόκειται για βιωματική και επικοινωνιακή

μορφή διδασκαλίας ενώ οι παιδαγωγικοί στόχοι που επιδιώκονται με τα σχέδια εργασίας είναι πολλοί και δεν αφορούν μόνο στην κατανόηση ενός γνωστικού αντικειμένου (Χρυσ αφίδης, 1994) αλλά επεκτείνονται σε διδακτικές, ψυχολογικές και κοινωνικές παραμέτρους. Σημαντικές παράμετροι στην υλοποίηση του σχεδίου εργασίας είναι η διάρκεια του, τα διαλείμματα ανατροφοδότησης, η αξιολόγηση, ο ρόλος του εκπαιδευτικού και η διαμόρφωση ανάλογου κλίματος διδασκαλίας στο σχολείο. Εξίσου σημαντικό είναι ο εκπαιδευτικός να παίζει το ρόλο του συντονιστή και να φροντίζει για την τήρηση του χρονικού πλαισίου υλοποίησης του σχεδίου εργασίας. Συγκεκριμένα, ο εκπαιδευτικός πρέπει να λάβει υπόψη τις οργανωτικές απαιτήσεις μιας τέτοιας ενέργειας, όπως τον απαιτούμενο χρόνο, τα μέσα μετακίνησης, την οργάνωση και προετοιμασία των μαθητών για την επίσκεψη, τις ενέργειές τους κατά την επίσκεψη (παρατήρηση, καταγραφή σημειώσεων, λήψη φωτογραφιών, συνεντεύξεις, συμπλήρωση ημερολογίου κλπ).

Στην αρχή κάθε ενότητας υπάρχουν πολλές χρήσιμες πληροφορίες για κάθε θέμα που θα επεξεργαστείτε. Είναι χρήσιμο να το μελετήσετε, προκειμένου να είστε έτοιμοι για πιθανές ερωτήσεις που θα σας υποβάλουν οι μαθητές σας. Οι δραστηριότητες και οι μέθοδοι που παρουσιάζονται έχουν το χαρακτήρα παραδειγμάτων και είναι καλό να εμφανίζουν ποικιλία. Έχετε πάντοτε στο μυαλό σας ότι η Αγωγή Υγείας αναφέρεται και στις τρεις υποστάσεις του ανθρώπου (πνευματική, σωματική, ψυχική) και ότι καμία από αυτές δεν είναι υποδεέστερη της άλλης. Ωστόσο, κάθε φορά θα δίνετε έμφαση σε συγκεκριμένες δραστηριότητες που θα επιλέγετε. Είναι καλό στις υψηλές θέσεις της προτίμησής σας να βρίσκονται τα παιδαγωγικά παιχνίδια και οι δραστηριότητες με παιγνιώδη ή διαδραστική μορφή που αφορούν τη διατροφή, δεδομένου ότι συμβάλλουν αποφασιστικά στη διαμόρφωση τόσο των διατροφικών όσο και των ψυχοκοινωνικών δεξιοτήτων του παιδιού.





1ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ

ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

1ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

ΣΤΟΧΟΣ

1. Να συναφθεί μεταξύ των μαθητών ένα συμβόλαιο ομάδας, που θα διασφαλίζει την καλή λειτουργία της ομάδας και την ομαλή διεξαγωγή των δραστηριοτήτων.
2. Να αναγνωρίσει ο μαθητής τις ομοιότητες και τις διαφορές μεταξύ του εαυτού του και των άλλων.
3. Να αναγνωρίσει ο μαθητής τα δυνατά του σημεία και να εκτιμήσει τις δεξιότητες και τις ικανότητές του.

Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και τη χρήση του τετραδίου του μαθητή

- Αρχικά, ο εκπαιδευτικός θα εξηγήσει στους μαθητές τη σημασία των δραστηριοτήτων αγωγής υγείας και θα τους ζητήσει να συνάψουν ένα συμβόλαιο ομάδας, στο οποίο θα περιγράφεται το πλαίσιο λειτουργίας της ομάδας, οι υποχρεώσεις και τα δικαιώματα των μελών της.
- Έπειτα οι μαθητές θα γράψουν στο τετράδιο του μαθητή τι τους αρέσει στον εαυτό τους καθώς και τα σημαντικά για κείνους πρόσωπα και πράγματα (Δραστηριότητα 1.1). Στη συνέχεια, αφού σχηματίσουν μία πληρέστερη εικόνα του εαυτού τους, γνωρίζουν τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας και ανακαλύπτουν ομοιότητες και διαφορές μεταξύ τους.
- Τέλος, με τη δραστηριότητα 1.2, οι μαθητές καλούνται να σκεφτούν και να καταγράψουν τα θετικά χαρακτηριστικά των αγαπημένων τους προσώπων και να συζητήσουν στην τάξη γιατί είναι σημαντικά για αυτούς.



Χρήσιμες πληροφορίες για τον εκπαιδευτικό

Για περισσότερες πληροφορίες και υλικό σχετικά με τη γνωριμία του ανθρώπου με τον εαυτό του και τους άλλους ο εκπαιδευτικός μπορεί να ανατρέξει στο ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α του παρόντος εγχειριδίου.



Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: «Ετοιμάζουμε ένα συμβόλαιο ομάδας»

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται ομαδικά

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Υλικά: μολύβια, χαρτί, αντίτυπα του παραδείγματος συμβολαίου ομάδας

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός εξηγεί στους μαθητές ότι προτού ξεκινήσουν τη συνεργασία τους, θα πρέπει να συνάψουν ένα συμβόλαιο ομάδας. Το συμβόλαιο ομάδας αποτελεί μία γραπτή συμφωνία μεταξύ του εκπαιδευτικού και των μαθητών, γύρω από το πλαίσιο συνεργασίας μέσα στην τάξη. Απώτερος σκοπός είναι να διαμορφωθεί ένα κλίμα συνεργατικότητας και εμπιστοσύνης μεταξύ των μαθητών καθώς και μεταξύ μαθητών και εκπαιδευτικού. Ο εκπαιδευτικός διαβάζει στους μαθητές το παράδειγμα του συμβολαίου ομάδας που παρατίθεται (βλέπε και παράρτημα ΣΤ). Τους ζητά να του πουν αν υπάρχουν κάποια άλλα σημεία που θεωρούν ότι θα έπρεπε να προστεθούν ώστε η ομάδα να δουλεύει καλύτερα. Όταν οριστικοποιηθούν τα σημεία που θα περιλαμβάνει, τότε υπογράφεται από τους μαθητές και τον εκπαιδευτικό και καλό θα είναι το συμβόλαιο να αναρτηθεί σε εμφανές σημείο της τάξης ή να φωτοτυπηθεί και να μοιραστεί ένα αντίτυπο σε κάθε έναν από τους μαθητές. Σε περίπτωση μη τήρησης του συμβολαίου, ο εκπαιδευτικός υπενθυμίζει τις δεσμεύσεις που απορρέουν από το συμβόλαιο που έχει υπογραφεί στην τάξη.

ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ ΟΜΑΔΑΣ

Ημερομηνία .../.../...

Με το παρακάτω συμβόλαιο ομάδας, θα συμφωνήσουμε σε ορισμένα πράγματα.

-  Κάθε μαθητής έχει τη γνώμη του.
-  Κάθε γνώμη έχει αξία.
-  Κάθε μαθητής μπορεί να λέει την άποψη του και τη γνώμη του ελεύθερα αρκεί να μην προσβάλλει τους άλλους.
-  Κανένας από τους μαθητές δε θα κοροϊδέψει την άποψη κάποιου από τους συμμαθητές του.
-  Οι δραστηριότητες είτε είναι ατομικές είτε σε μικρές ή μεγάλες ομάδες.
-  Θα ακολουθήσουμε όλα τα παραπάνω για τα οποία συμφωνήσαμε.

Υπογραφές

Ο εκπαιδευτικός

Οι μαθητές

Δραστηριότητα 1.1

Τίτλος: "Ποιος είμαι;"

Ομάδα: Η δραστηριότητα πραγματοποιείται από τον κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Υλικά: Μια πρόσφατη φωτογραφία του μαθητή, κόλλα

Περιγραφή της δραστηριότητας: Οι μαθητές συμπληρώνουν τις ερωτήσεις στο τετράδιο σύμφωνα με τα προσωπικά τους βιώματα και εμπειρίες. Στη συνέχεια ανακοινώνουν τις απαντήσεις τους και συζητούν στην τάξη σε τι μοιάζουν και σε τι διαφέρουν από τους συμμαθητές τους.

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: Γνωρίζω τα μέλη της ομάδας

Ομάδα: Η δραστηριότητα πραγματοποιείται ομαδικά

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Υλικά: Μια μικρή ελαφριά μπαλίτσα

Περιγραφή της δραστηριότητας: Οι μαθητές και ο εκπαιδευτικός κάθονται σε κύκλο. Ο κύκλος είναι ένα σχήμα που διευκολύνει την οπτική επαφή με όλα τα μέλη της ομάδας. Ο εκπαιδευτικός πετά τη μικρή μπαλίτσα σ' έναν οποιονδήποτε μαθητή. Αυτός που την πιάνει λέει το όνομά του, ένα χαρακτηριστικό του εαυτού του για το οποίο νιώθει υπερήφανος, ένα στοιχείο του διπλανού του στον κύκλο που θα ήθελε να έχει και να του μοιάζει, καθώς και τι θα μπορούσε να κάνει ώστε να το επιτύχει. Στη συνέχεια ο μαθητής πετάει την μπαλίτσα σε κάποιον συμμαθητή του μέχρις ότου μιλήσουν όλοι στην τάξη.

Στο τέλος της δραστηριότητας, ο εκπαιδευτικός ζητά από καθέναν από τους μαθητές να αναφέρουν τι ανακάλυψαν για τον εαυτό τους ή για κάποιον από τους συμμαθητές τους στη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας.

Ενδεικτικές απαντήσεις: Τα θετικά σημεία του χαρακτήρα μου: βοηθώ και σέβομαι τους άλλους, είμαι ευγενικός κλπ.

Δεν είχα σκεφτεί ότι ο διπλανός μου θεωρεί ότι παίζω καλό ποδόσφαιρο.

Θα ήθελα να μοιάζω με το διπλανό μου: να τα καταφέρνω τόσο καλά στο ποδόσφαιρο.

Ντρέπομαι που δεν παίζω τόσο καλό ποδόσφαιρο. Δεν είχα σκεφτεί ότι θα μπορούσα να ζητήσω από το φίλο μου να παίξουμε για να κάνω εξάσκηση.

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: Βρες ομοιότητες και διαφορές

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε δύο ομάδες

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τα μέλη κάθε ομάδας να καθίσουν σε κύκλο. Με τη σειρά κάθε μέλος παρουσιάζει τον εαυτό του στην υπόλοιπη ομάδα λέγοντας δύο στοιχεία της προσωπικότητάς του, δύο δραστηριότητες που του αρέσει να κάνει, το αγαπημένο του πρόγραμμα στην τηλεόραση και το αγαπημένο του φαγητό. **Στόχος** των μαθητών είναι να θυμηθούν όλα όσα είπαν οι συμμαθητές τους, ποιοι έδωσαν κοινές απαντήσεις και ποιοι διαφορετικές για κάθε κατηγορία. Αφού ολοκληρωθεί η διαδικασία αυτή, επιλέγεται με κλήρωση ένα μέλος από κάθε ομάδα. Τα δύο παιδιά που έχουν κληρωθεί παρουσιάζουν όλα τα μέλη της ομάδας τους.

Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται με συζήτηση στην τάξη. Ο εκπαιδευτικός ζητά από έναν μαθητή-εκπρόσωπο της κάθε ομάδας να αναφέρει όσα έμαθαν μέσα από αυτή τη δραστηριότητα. Οι μαθητές ανακαλύπτουν ότι παρόλο που έδωσαν τόσο διαφορετικές απαντήσεις, υπάρχουν κάποια σημεία στα οποία μοιάζουν με τους συμμαθητές τους. Μπορεί αυτά να είναι τα πράγματα που μας αρέσει να κάνουμε, το αγαπημένο μας φαγητό ή το αγαπημένο μας παιχνίδι. Δόθηκαν τόσες διαφορετικές απαντήσεις, είμαστε όμοιοι αλλά και τόσο διαφορετικοί μεταξύ μας! Κι όμως είμαστε φίλοι και είμαστε όλοι μέλη της ίδιας ομάδας!

Δραστηριότητα 1.2

Τίτλος: Εγώ και τ' αγαπημένα μου πρόσωπα

Ομάδα: Η δραστηριότητα πραγματοποιείται από τον κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Υλικά: Φωτογραφία του μαθητή, φωτογραφία της οικογένειάς του, φωτογραφία των φίλων του

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να φέρουν από το σπίτι μια φωτογραφία τους καθώς και φωτογραφίες από τα μέλη της οικογένειάς τους κι από τους αγαπημένους τους φίλους. Τις φωτογραφίες αυτές πρέπει κάθε μαθητής να τις κολλήσει στο τετράδιο εργασιών του μέσα στις αντίστοιχες κορνίζες. Στη λεζάντα κάθε κορνίζας ο μαθητής γράφει το στοιχείο εκείνο του χαρακτήρα που αγαπά περισσότερο σε καθένα από τα πρόσωπα που βρίσκονται στην εικόνα. Έπειτα συζητά με το διπλανό του, για τους λόγους που αυτό το χαρακτηριστικό που διάλεξε για τον καθένα είναι σημαντικό για τον ίδιο.

Στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να αναγνωρίσουν οι μαθητές ποια χαρακτηριστικά των αγαπημένων τους ανθρώπων έχουν τη μεγαλύτερη σημασία γι' αυτούς και παράλληλα να ανακαλύψουν ποια συναισθήματα τους δημιουργούνται και ποια είναι σημαντικά γι' αυτούς στις σχέσεις τους με τους άλλους.



2ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΜΟΥ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

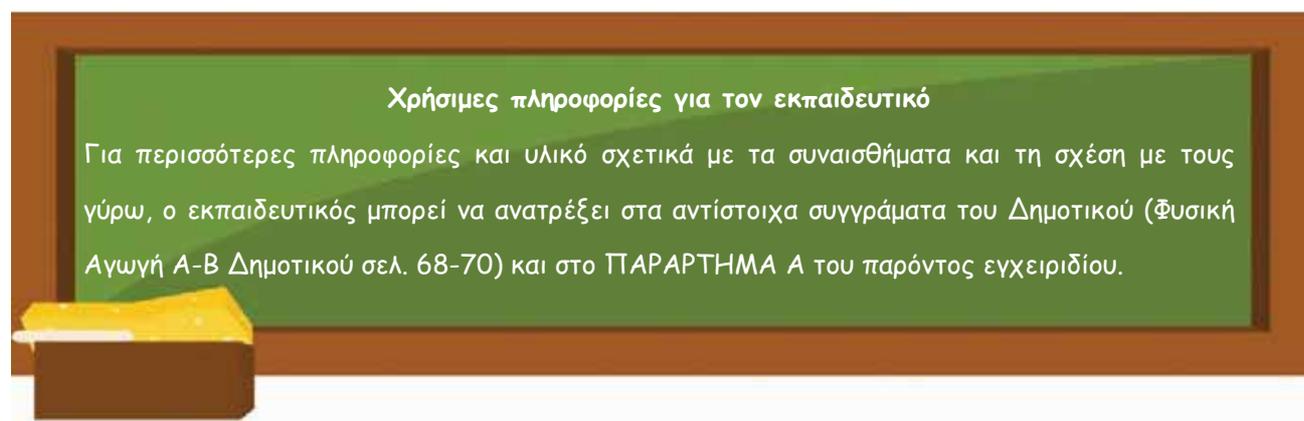
2ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΜΟΥ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

ΣΤΟΧΟΣ

1. Να αναγνωρίσει και να κατανοήσει ο μαθητής τα συναισθήματά του
2. Να μάθει να αναγνωρίζει τα συναισθήματα των ανθρώπων γύρω του παρατηρώντας τις εκφράσεις τους.
3. Να εξοικειωθεί να αναγνωρίζει ποιες καταστάσεις ή ερεθίσματα προκαλούν τα διάφορα συναισθήματα.

Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και τη χρήση του τετραδίου του μαθητή

- Αρχικά, οι μαθητές εξοικειώνονται με τα μη λεκτικά ερεθίσματα π.χ. την έκφρασή τους στο πρόσωπο (γκριμάτσες) ή στο σώμα (χειρονομίες).
- Στις δραστηριότητες 2.1 και 2.2 οι μαθητές καλούνται να αναγνωρίσουν από τις εκφράσεις του προσώπου τα διάφορα συναισθήματα και να σκεφτούν πότε αισθάνονται έτσι οι ίδιοι ή ποιες καταστάσεις θα μπορούσαν να οδηγήσουν ένα άτομο να έχει αυτά τα συναισθήματα.
- Έπειτα, με ένα παιχνίδι ρόλων οι μαθητές καλούνται να περιγράψουν μία κατάσταση και να ανακαλύψουν ποιες συμπεριφορές μπορούν να οδηγήσουν σε κάποιο συγκεκριμένο συναίσθημα.
- Στη δραστηριότητα 2.3 οι μαθητές σκέφτονται και καταγράφουν ποιες αντιδράσεις τους κάνουν να αισθάνονται καλά και ποιες τους κάνουν να αισθάνονται στενάχωρα.



Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: Παντομίμα

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε δύο ομάδες

Ενδεικτικός χρόνος: 15 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητάει από κάθε ομάδα να αποφασίσει ύστερα από συνεννόηση ποιο συναίσθημα θα παρουσιάσει. Κατόπιν, ένα παιδί θα ανακοινώσει την απόφαση της ομάδας του σ' ένα μέλος της άλλης ομάδας, το οποίο πρέπει να δείξει με παντομίμα στην ομάδα του το συγκεκριμένο συναίσθημα. Καταφέρνει το στόχο η ομάδα που θα βρει τα περισσότερα συναισθήματα. Η δραστηριότητα αυτή είναι μια παραλλαγή του παιχνιδιού ρόλων με παντομίμα που περιγράφεται στη σελίδα 12 του εγχειριδίου.

Ολοκληρώνοντας τη δραστηριότητα οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα διάφορα συναισθήματα με βάση τις διαφορετικές εκφράσεις που παίρνει το πρόσωπο ή τις διαφορετικές στάσεις του σώματος. Με αυτόν τον τρόπο θα μπορούν να αντιλαμβάνονται καλύτερα τόσο τα δικά τους συναισθήματα όσο και τα συναισθήματα των άλλων.

Ενδεικτικές απαντήσεις: χαρά, λύπη, συγκίνηση, θυμός, έκπληξη, ανακούφιση, απόλαυση, αποφασιστικότητα, φόβος, αηδία, απορία, προσοχή, σύγχυση, απογοήτευση, περηφάνια, αδιαφορία.

Εναλλακτικά: Μπορεί να ζητηθεί από τους μαθητές να δείξουν με παντομίμα τα συναισθήματα ορισμένων ζώων, χρησιμοποιώντας κινήσεις και εκφράσεις τους (π.χ. θυμωμένη γάτα, χαρούμενο σκυλάκι κλπ.).

Δραστηριότητα 2.1

Τίτλος: Αναγνωρίζω τα συναισθήματά μου

Ομάδα: Η δραστηριότητα πραγματοποιείται από τον κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 15 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να δουν τα ζωγραφισμένα προσωπάκια που υπάρχουν στο τετράδιο εργασιών του μαθητή. Οι μαθητές καλούνται να αναγνωρίσουν τη χαρά, τη λύπη, την έκπληξη, το φόβο, το θυμό και τη ντροπή και να γράψουν δίπλα σε κάθε προσωπάκι (μέσα στο παραλληλόγραμμο) σε ποιες καταστάσεις νιώθουν αυτό το συναίσθημα. Η δραστηριότητα είναι μια απλοποιημένη μελέτη περίπτωσης για μικρά παιδιά (βλ. σελίδα 11 εγχειριδίου). Μπορεί να δημιουργηθούν ολόκληρες ιστορίες με παραγωγή γραπτού λόγου ή προφορικά για να κατανοηθούν τα συναισθήματα και οι αιτίες που τα δημιούργησαν.

Ολοκληρώνοντας τη δραστηριότητα ο εκπαιδευτικός μπορεί να ζητήσει τυχαία από κάποιους μαθητές να περιγράψουν μια προσωπική τους εμπειρία που τους έκανε να αισθανθούν χαρά, λύπη κτλ.

Ενδεικτικές απαντήσεις:



Χαρά, όταν παίρνω άριστα!



Έκπληξη, όταν βλέπω
ένα δώρο!

Όταν είμαι χαρούμενος, γελάω συνέχεια.

Όταν είμαι λυπημένος, κλαίω.

Όταν θυμώνω, φωνάζω δυνατά.

Όταν φοβάμαι, τρέμουν τα πόδια μου.

Όταν ντρέπομαι, κοκκινίζει το πρόσωπό μου.

Αισθάνομαι χαρά, όταν βοηθάω τους συμμαθητές μου στα μαθήματα.

Αισθάνομαι λύπη, όταν δε με παίζουν οι φίλοι μου.

Αισθάνομαι θυμό, όταν τσακώνομαι με τους φίλους μου.

Αισθάνομαι αγωνία, όταν με εξετάζει η δασκάλα μου στο μάθημα.

Αισθάνομαι ντροπή, όταν με μαλώνει η δασκάλα μου μπροστά στην τάξη.

Αισθάνομαι φόβο, όταν είμαι μόνος μου στο σπίτι.

Δραστηριότητα 2.2

Τίτλος: Τι αισθάνονται;

Ομάδα: Η δραστηριότητα πραγματοποιείται από τον κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 15 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να παρατηρήσουν κάθε σκίτσο χωριστά και να γράψουν το συναίσθημα που αναγνωρίζουν σ' αυτό. Έπειτα καλούνται να συνθέσουν ένα σενάριο για το τι μπορεί να προκάλεσε το συναίσθημα που περιγράφει κάθε εικόνα και να δώσουν μία λύση για το πώς αυτό μπορεί να ξεπεραστεί εάν είναι αρνητικό. Ο εκπαιδευτικός ζητά τυχαία από ένα μαθητή να ανακοινώσει ποιο συναίσθημα έχει αντιστοιχήσει σε κάθε εικόνα. Έπειτα ζητά τυχαία από κάποιους μαθητές να αναφέρουν τις λύσεις που έχουν σημειώσει.

Η δραστηριότητα είναι μια απλοποιημένη μελέτη περίπτωσης για μικρά παιδιά (βλ. Σελ. 11 εγχειριδίου). Μπορεί να δημιουργηθούν ολόκληρες ιστορίες με παραγωγή γραπτού λόγου ή προφορικά για να κατανοηθούν τα συναισθήματα και οι αιτίες που τα δημιούργησαν.

ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ

Ενδεικτικές απαντήσεις:



Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: Δραματοποίηση/παιχνίδι ρόλων

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε δύο ομάδες

Ενδεικτικός χρόνος: 25 λεπτά

Υλικά: Μια μικρή ελαφριά μπαλίτσα

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός δίνει σε κάθε ομάδα το σενάριο και κάθε ομάδα αναλαμβάνει να το δραματοποιήσει.

Σενάριο: Ο Νίκος άλλαξε σχολείο και πηγαίνει πρώτη μέρα στην καινούρια του τάξη. Το κουδούνι χτυπά για το πρώτο διάλειμμα. Ο Νίκος είναι ντροπαλός και αισθάνεται μοναξιά. Δεν μιλά και δεν παίζει με τους συμμαθητές του. Είναι φυσιολογικό ένα παιδί να αισθάνεται αμήχανα σ' ένα καινούριο περιβάλλον. **Στόχος** είναι, μέσα από το παιχνίδι ρόλων, τα παιδιά να αναγνωρίσουν πώς αισθάνεται ο Νίκος και ν' ανακαλύψουν τις συμπεριφορές με τις οποίες θα μπορούσαν να τον πλησιάσουν, να βρουν κοινά ενδιαφέροντα και να αναπτύξουν σχέσεις φιλίας και συνεργασίας.

Αφού ολοκληρωθεί η δραστηριότητα κι από τις δύο ομάδες, ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να παίξουν το σενάριο αυτό αντίστροφα. Τι θα συνέβαινε εάν κάποιος από τους συμμαθητές του δεν έδινε σημασία στην αμηχανία του Νίκου και δεν έκανε προσπάθειες να τον προσεγγίσει και να ανακαλύψει κοινά τους σημεία;

Ο εκπαιδευτικός ξεκινά συζήτηση στην τάξη. Ζητά από τις δύο ομάδες να σκεφτούν πώς αισθάνθηκε ο Νίκος και πώς οι συμμαθητές του στις δύο περιπτώσεις. Ο εκπρόσωπος κάθε ομάδας αναφέρει στην τάξη τα αποτελέσματα.

Η συγκεκριμένη δραστηριότητα είναι ένα παιχνίδι ρόλων και λεπτομέρειες αναφέρονται στη σελίδα 12 του εγχειριδίου.

Δραστηριότητα 2.3

Τίτλος: Πώς αντιδρώ;

Ομάδα: Η δραστηριότητα πραγματοποιείται από τον κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 10 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Οι μαθητές συμπληρώνουν τον πίνακα με τις αντιδράσεις που μπορεί να έχει ένα παιδί όταν βιώνει αυτά τα συναισθήματα. Σε καθεμία από τις κάθετες στήλες ζητείται από τους μαθητές να γράψουν κατά την άποψή τους α) πώς αντιδρούν όταν αισθάνονται κάποιο συναίσθημα και β) να σχολιάσουν την αντίδρασή τους αυτή. Έπειτα, καλούνται να χωριστούν σε ομάδες των δύο ατόμων και να διαμορφώσουν και να παρουσιάσουν στην τάξη ένα σενάριο.

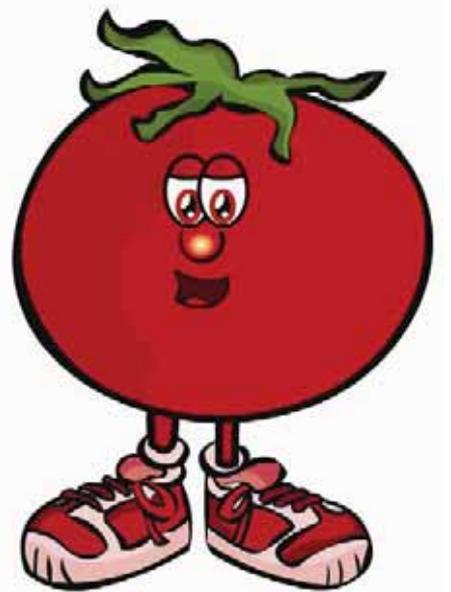
ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ

Σύμφωνα μ' αυτό ένας από τους δύο μαθητές οφείλει να αντιδράσει α) με μια από τις συμπεριφορές για τις οποίες νοιώθει καλά και οι οποίες παρέχονται παρακάτω ως ενδεικτικές απαντήσεις, β) με μια συμπεριφορά για την οποία μετέπειτα θα ένιωθε στενάχωρα. Είναι σημαντικό το σενάριο να διαμορφωθεί από τους ίδιους τους μαθητές. Γίνεται συζήτηση στην τάξη για τα αποτελέσματα των δύο διαφορετικών συμπεριφορών στο σενάριο που διαδραματίζεται.

Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να αποτελέσει αφορμή για ένα σύντομο σχέδιο εργασίας στην ευέλικτη ζώνη για τα συναισθήματα, το πώς αυτά βιώνονται και ποιες συμπεριφορές δημιουργούν. Για περισσότερες λεπτομέρειες συμβουλευτείτε το εγχειρίδιο στη σελίδα 13.

Ενδεικτικές απαντήσεις:

Όταν	Πώς αντιδρώ;	Πώς αισθάνομαι για την αντίδρασή μου;
 χαίρομαι	Συγκρατώ τη χαρά μου	Θα προτιμούσα να γελούσα δυνατά και να μοιράζομαι τη χαρά μου με εκείνους που αγαπώ
 λυπάμαι	Δεν εκδηλώνω τη στενοχώρια μου και δε μιλάω σε κανέναν	Δε μ' αρέσει. Καλύτερα θα ήταν να μιλούσα με κάποιον δικό μου άνθρωπο για τα συναισθήματά μου
 ντρέπομαι	Κοκκινίζω και στέκομαι αμήχανος	Καλύτερα, να έπαιρνα μια βαθιά ανάσα και να σκεφτόμουν: "Δε χάνω και τίποτα να δοκιμάσω. Καλύτερα να αποτύχω, παρά να μη δοκιμάσω καθόλου"
 θυμώνω	Εξηγώ τι είναι αυτό που με θύμωσε και ζητάω να μην επαναληφθεί	Νομίζω ότι είναι σωστή αντίδραση
 φοβάμαι	Σκέφτομαι ψύχραιμα πως θα αντιμετωπίσω την κατάσταση	Νομίζω ότι είναι σωστή αντίδραση



3ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ
ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΩ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΟΜΑΙ
ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ

3ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΩ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΟΜΑΙ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ

ΣΤΟΧΟΣ

1. Να μάθουν να αποδέχονται τα συναισθήματά τους (θετικά ή αρνητικά) καθώς και τα συναισθήματα των άλλων.
2. Να μάθουν να διαχειρίζονται τα συναισθήματα και να τα εκφράζουν με τρόπους που δεν προσβάλλουν τους άλλους ανθρώπους.

Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και τη χρήση του τετραδίου του μαθητή

- Αρχικά, οι μαθητές οργανώνουν μία παράσταση στην οποία εκτυλίσσεται ένα περιστατικό, όπου δύο αγαπημένα πρόσωπα μαλώνουν. Στη συνέχεια προσπαθούν να βρουν τρόπους με τους οποίους ο καβγάς θα μπορούσε να έχει αποφευχθεί ή να έχει λυθεί νωρίτερα.
- Κατόπιν, ζητείται από τα παιδιά να γράψουν θετικούς χαρακτηρισμούς στο τετράδιο του μαθητή (Δραστηριότητα 3.1) κι έπειτα να κάνουν μία ζωγραφιά που ν' απεικονίζει έναν από τους χαρακτηρισμούς.
- Στη δραστηριότητα 3.2 εξοικειώνονται με τα συναισθήματα και την έκφρασή τους στο πρόσωπο (π.χ. γκριμάτσες) ή στο σώμα (π.χ. χειρονομίες).
- Στη συνέχεια, στη δραστηριότητα 3.3 οι μαθητές μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα που τους δημιουργούνται όταν οι άλλοι τους αποκλείουν από δραστηριότητες. Έπειτα, καλούνται ν' ανακαλύψουν τρόπους με τους οποίους μπορούν να διαχειρίζονται αυτά τα

ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ

συναισθήματα όταν τα βιώνουν αλλά και να μην προκαλούν τέτοια συναισθήματα στους άλλους.

- Στη δραστηριότητα 3.4 τα παιδιά καλούνται να αναγνωρίσουν ότι η ίδια κατάσταση μπορεί να βιώνεται διαφορετικά από κάθε άτομο και μέσα από συζήτηση καταλήγουν ότι καθένας μπορεί να έχει ανάμικτα θετικά και αρνητικά συναισθήματα.

Χρήσιμες πληροφορίες για τον εκπαιδευτικό

Τα παιδιά βιώνουν συχνά αρνητικά συναισθήματα, τα οποία δυσκολεύονται να εκφράσουν με τρόπους που δεν προσβάλλουν τους άλλους. Όταν τα παιδιά βιώνουν τέτοια συναισθήματα είναι σημαντικό, τόσο ο εκπαιδευτικός όσο και οι γονείς, να τα βοηθήσουν να αντιληφθούν τα συναισθήματά τους, να συνειδητοποιήσουν τις αιτίες που τα δημιουργούν και να βρουν τρόπους να υποστηρίξουν το δικαίωμά τους για βίωση ποικίλων συναισθημάτων, χωρίς να δημιουργούν προβλήματα ή να πληγώνουν τους ανθρώπους στο περιβάλλον τους.

Για περισσότερες πληροφορίες και υλικό σχετικά με τα συναισθήματα και τη σχέση με τους γύρω, ο εκπαιδευτικός μπορεί να ανατρέξει στα αντίστοιχα σχολικά συγγράματα του Δημοτικού (Φυσική Αγωγή Α-Β Δημοτικού σελ. 68-70) και στο ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α του παρόντος εγχειριδίου.



Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: Δίνω μια μικρή παράσταση, όπως μου δίδαξε ο φίλος μου

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε ζευγάρια

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να θυμηθούν και να μοιραστούν με τον συμμαθητή-ζευγάρι τους ένα περιστατικό όπου

Θύμωσαν πολύ με κάποιο μέλος της οικογένειάς τους ή κάποιον καλό τους φίλο και μάλωσαν. Είναι σημαντικό να μοιραστούν με τον συμμαθητή τους τους λόγους για τους οποίους αισθάνθηκαν έτσι και τον τρόπο που αντέδρασαν στην κατάσταση αυτή (κλάμα, φωνές, μοναξιά κτλ.). Ο συμμαθητής τους αναλαμβάνει το ρόλο του συμβούλου και προτείνει τρόπους αντίδρασης για να αποφύγουν τον καβγά και να επιλύσουν με ηρεμία τις διαφορές που υπάρχουν. Οι δύο μαθητές καλούνται να κάνουν μια μικρή αναπαράσταση της σκηνής αυτής μπροστά στους συμμαθητές τους και να δείξουν πως θα μπορούσαν να έχουν εξελιχθεί τα πράγματα με βάση την πρόταση του συμμαθητή τους. Ένας μαθητής από κάθε ζευγάρι ανακοινώνει σε ποια περίπτωση θεωρεί ότι επιλύθηκε καλύτερα το πρόβλημα καθώς και ποια αισθήματα του γεννήθηκαν στην πρώτη περίπτωση και ποια στη δεύτερη. Τέλος, ακολουθεί συζήτηση στην τάξη. Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά ξαναγράψουν ή να ζωγραφίσουν στον πίνακα τα αισθήματα που τους δημιουργήθηκαν σε καθεμία περίπτωση.

Η συγκεκριμένη δραστηριότητα είναι ένας συνδυασμός παιχνιδιού ρόλων και μελέτης περίπτωσης. Για περισσότερες λεπτομέρειες δες το εγχειρίδιο στις σελίδες 11, 12.

Ενδεικτικά σενάρια:

1. "Ο Γιάννης παίζει ποδόσφαιρο με τους συμμαθητές του στην αυλή του σχολείου. Κάθεται τερματοφύλακας, όμως η αντίπαλη ομάδα βάζει συνέχεια γκολ. Κάποιο παιδί από την ομάδα του Γιάννη διαμαρτύρεται και λέει πως ο Γιάννης πρέπει να βγει από το παιχνίδι κι ότι αυτός φταίει που η ομάδα του δεν πηγαίνει καλά γιατί δεν είναι καλός τερματοφύλακας."

Τι έκανε ο Γιάννης: "Ο Γιάννης θυμώνει, φωνάζει και βγαίνει από το παιχνίδι θυμωμένος."

Τι θα μπορούσε να είχε κάνει ο Γιάννης: Ο Γιάννης λέει στο συμμαθητή του πως εκείνος κάνει ό,τι μπορεί και του προτείνει ν' αλλάξουν θέση στο παιχνίδι και να κάτσει εκείνος στο τέρμα εάν πιστεύει ότι θα μπορούσε να τα καταφέρει καλύτερα. Ο Γιάννης

λέει πως κι εκείνον τον ενδιαφέρει η επιτυχία του στόχου της ομάδας του και πως θα μπορούσαν να δοκιμάσουν να παίξουν έτσι στη συνέχεια.

2. Η μητέρα της Μαρίας τη μαλώνει γιατί δε διάβασε τα μαθήματά της και βλέπει τηλεόραση.

Τι έκανε η Μαρία: Η Μαρία βάζει τα κλάματα και λέει στη μητέρα της ότι της αρέσει η τηλεόραση και πως δε θέλει να διαβάσει γιατί είναι κουρασμένη.

Τι θα μπορούσε να κάνει η Μαρία: Λέει στην μητέρα της ήρεμα πως έχει δίκιο, πως αισθάνεται λίγο κουρασμένη και προγραμματίζουν μαζί ποιες ώρες της ημέρας θα μπορεί η Μαρία να βλέπει τηλεόραση και να είναι σύμφωνη και η μητέρα της.

Δραστηριότητα 3.1

Τίτλος: Φίλοι και συναισθήματα

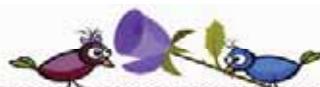
Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε ζευγάρια

Ενδεικτικός χρόνος: 10 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να κοιτάξουν στο τετράδιο του μαθητή όπου υπάρχουν εικόνες παιδιών που κρατούν αφίσες στις οποίες αναγράφεται από ένας θετικός κι ευγενικός χαρακτηρισμός. Ζητείται από τα παιδιά να καταγράψουν αντίστοιχους χαρακτηρισμούς στο τετράδιο του μαθητή που να αναφέρονται στο συμμαθητή τους με τον οποίο αποτελούν τη δυάδα.

Στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι οι μαθητές να αναγνωρίσουν στα φιλικά τους πρόσωπα τα θετικά σημεία του χαρακτήρα τους. Έπειτα κάθε μαθητής ανακοινώνει τα αποτελέσματα στην τάξη και αιτιολογεί.

Ενδεικτικές απαντήσεις: ευγενικός, ευχάριστος, γενναίος, καλός, έξυπνος



Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: Κάνω φίλους

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε ζευγάρια

Ενδεικτικός χρόνος: 15 λεπτά

Υλικά: Ένα κομμάτι χαρτόνι Α4 και ποικιλία από μπογιές και χρώματα

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να διαλέξουν μία από τις λέξεις που έχουν καταγράψει στη δραστηριότητα 3.1 για το συμμαθητή τους και να ζωγραφίσουν σε ένα χαρτόνι μια εικόνα ή ένα σκίτσο που να είναι αντιπροσωπευτικά αυτού του χαρακτηριστικού του φίλου τους. Στη συνέχεια, κάθε μαθητής παρουσιάζει την εικόνα που ζωγράφισε στην τάξη. Στο τέλος της δραστηριότητας, ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να αναφέρουν τι ανακάλυψαν για τον εαυτό τους ή για κάποιον από τους συμμαθητές τους στη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας.

Δραστηριότητα 3.2

Τίτλος: Πώς αισθάνομαι για τον εαυτό μου;

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Υλικά: Ένας μεγάλος καθρέπτης για όλη την τάξη ή ένας μικρός για κάθε μαθητή

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να κοιτάξουν εικόνες παιδιών σε διάφορες καταστάσεις και να περιγράψουν τι αισθάνονται. Έπειτα τους ζητείται να σκεφτούν ποιο θα ήταν το δικό τους συναίσθημα σε μία ανάλογη κατάσταση. Με τη βοήθεια του καθρέπτη τους καλούνται να γράψουν τις αλλαγές που βλέπουν στην έκφραση του προσώπου τους όταν βιώνουν αυτό το συναίσθημα. Τέλος, ο εκπαιδευτικός ζητά τυχαία από κάποιους μαθητές να ανακοινώσουν στην τάξη τα αποτελέσματά τους.

Ενδεικτικές απαντήσεις:

- | | |
|---|-------------|
| 1. Ένα παιδί που τρώει ένα τεράστιο παγωτό. | ικανοποίηση |
| 2. Παιδιά που μιλούν στο τηλέφωνο.
Το ένα λέει στο άλλο ότι δεν μπορεί να πάει να παίξουν. | απογοήτευση |
| 3. Παιδιά σε πάρτι. | χαρά |
| 4. Παιδιά που φαίνονται τσακωμένα. | θυμός |
| 5. Παιδί που ανοίγει δώρο. | έκπληξη |
| 6. Παιδί που δεν το παίζουν οι άλλοι. | μοναξιά |

Δραστηριότητα 3.3

Τίτλος: Αισθάνομαι μοναξιά

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 10 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να κυκλώσουν το συναίσθημα που απεικονίζεται στο τετράδιο εργασιών τους και που τους αντιπροσωπεύει όταν αισθάνονται μοναξιά ή αποκλεισμένοι από καταστάσεις, παιχνίδια ή συζητήσεις, στις οποίες θα ήθελαν να λάβουν μέρος. Έπειτα τους ζητείται α) να σκεφτούν τι θα μπορούσαν να κάνουν για να μην κάνουν κάποιον άλλον να αισθάνεται μοναξιά ή αποκλεισμένος και β) τους προτείνονται κάποιες ιδέες προκειμένου να αποφεύγουν οι άλλοι να τους αποκλείουν από την ομάδα.

Ενδεικτικές απαντήσεις:

- α) Να παίζω μαζί με τους συμμαθητές μου στο προαύλιο του σχολείου.
- β) Φρόντισε να δείχνεις στους φίλους σου ότι σου αρέσει να κάνεις πράγματα μαζί τους.
- Προσκάλεσε τους φίλους σου να κάνετε δραστηριότητες μαζί.
 - Δείξε ενδιαφέρον για ό,τι κάνουν οι φίλοι και οι συμμαθητές σου.

Δραστηριότητα 3.4

Τίτλος: Πώς αισθάνονται οι άλλοι!

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 15 λεπτά

Υλικά: πολύχρωμες ξυλομπογιές ή μαρκαδόροι

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός παραπέμπει τους μαθητές στο τετράδιο του μαθητή όπου τους δίνονται δύο εικόνες. Τους ζητείται να χρωματίσουν τα ρούχα των παιδιών σε αυτές ανάλογα με τα συναισθήματα που πιστεύουν ότι έχουν. Αν για παράδειγμα ένα παιδί τους φαίνεται ότι αισθάνεται χαρά και έκπληξη μαζί, θα χρωματίσουν τα ρούχα του, διαλέγοντας από την παλέτα των χρωμάτων μόνο τα χρώματα που αντιστοιχούν σε αυτά τα συναισθήματα.

Γίνεται συζήτηση στην τάξη για το συναίσθημα που αισθάνεται κάθε παιδί στις εικόνες. Τι νομίζουν οι μαθητές ότι το έχει προκαλέσει και αν είναι αρνητικό τι θα μπορούσε να γίνει για να αλλάξει. Ανακαλύπτουν ότι η ίδια κατάσταση μπορεί να βιώνεται διαφορετικά από κάθε άτομο και μέσα από συζήτηση καταλήγουν ότι ο καθένας μπορεί να έχει ανάμικτα θετικά και αρνητικά συναισθήματα.

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: Πώς επηρεάζουν τα συναισθήματά μας την κατανάλωση φαγητού; (Σύνδεση με την επόμενη ενότητα)

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε δύο ομάδες

Ενδεικτικός χρόνος: 10 λεπτά

Υλικά: χαρτί, πολύχρωμες ξυλομπογιές ή μαρκαδόροι

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να χωριστούν σε δύο ομάδες. Ο εκπαιδευτικός ζητά από κάθε ομάδα να σημειώσει αν η επιθυμία τους για φαγητό αυξάνεται, μειώνεται ή παραμένει η ίδια όταν είναι λυπημένοι, χαρούμενοι, όταν είναι μόνοι, όταν βαριούνται ή είναι αγχωμένοι.

ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ

Παράλληλα τους ζητά να σημειώσουν τι τρόφιμα συνηθίζουν να καταναλώνουν όταν έχουν αυτά τα συναισθήματα. Ο εκπαιδευτικός ζητά από έναν εκπρόσωπο από κάθε ομάδα να ανακοινώσει στην τάξη τα συμπεράσματα της ομάδας του και λέει στους μαθητές ότι πολλές φορές συνηθίζουμε να καταναλώνουμε κάποια τρόφιμα για να απαλύνουμε κάποια έντονα συναισθήματα. Γι'αυτό το λόγο καλό θα είναι να γνωρίζουμε τι μας προσφέρουν τα συγκεκριμένα τρόφιμα ώστε να μπορούμε να κάνουμε καλύτερες επιλογές. Σε αυτό θα βοηθήσουν οι ενότητες που ακολουθούν.



4ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ
ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

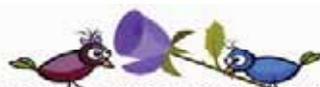
4ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΣΤΟΧΟΣ

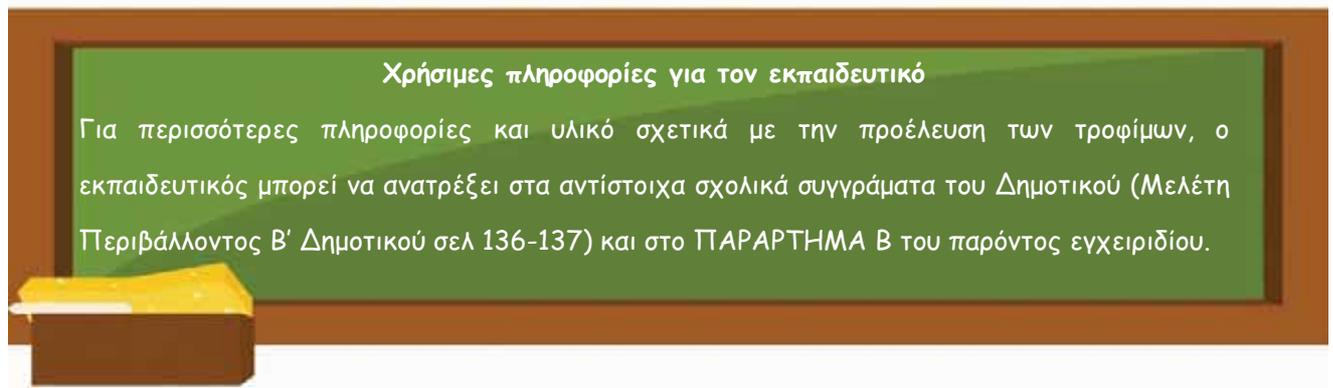
1. Να αντιληφθούν οι μαθητές ότι το φαγητό συνοδεύει αρκετές κοινωνικές εκδηλώσεις.
2. Να γνωρίσει ο μαθητής την προέλευση των τροφίμων (φυτική και ζωική).
3. Να κατανοήσει τις διαφορές και τη σημασία του κάθε είδους τροφίμου για τον άνθρωπο.

Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και τη χρήση του τετραδίου του μαθητή

- Αρχικά, ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να αναφέρουν τρόφιμα που συνήθως καταναλώνουμε σε κοινωνικές εκδηλώσεις. Ακολουθεί συζήτηση στην τάξη για τη σημασία του φαγητού στην καθημερινότητά μας αλλά και την ανάγκη να μάθουμε περισσότερα για τα τρόφιμα που καταναλώνουμε.
- Έπειτα, ο εκπαιδευτικός ως συντονιστής καθοδηγεί τους μαθητές προκειμένου να διεξάγουν τις ατομικές δραστηριότητες 4.1, 4.2 και 4.3 (δραστηριότητες στο τετράδιο του μαθητή). Ο μαθητής πλέον αρχίζει και διακρίνει ποια τρόφιμα είναι φυτικής και ποια ζωικής προέλευσης.
- Έχοντας αποκτήσει κάθε μαθητής την ικανότητα να διαχωρίζει τα τρόφιμα ανάλογα με την προέλευσή τους, ο εκπαιδευτικός πάλι με το ρόλο του συντονιστή προχωράει στη διεξαγωγή των ομαδικών δραστηριοτήτων.



Η ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΟΥΣ-ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΖΩ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΟΥ



Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: «Πόσο σημαντικό είναι το φαγητό στη ζωή μας;»

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται ομαδικά

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Υλικά: μολύβια, χαρτιά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Αρχικά, ο εκπαιδευτικός ανακεφαλαιώνει τις προηγούμενες δραστηριότητες, λέγοντας ότι αναφέρονταν στις σχέσεις με τους άλλους αλλά και με τον εαυτό μας. Αναφέρει ότι λόγω των σχέσεων που αναπτύσσουμε με τους γύρω μας, συχνά οργανώνουμε κοινωνικές εκδηλώσεις για να μοιραστούμε τα συναισθήματά μας. Τέτοιες εκδηλώσεις είναι οι γιορτές, οι γάμοι, το Πάσχα, κτλ. Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να του πουν ποιο νομίζουν ότι είναι ένα κοινό χαρακτηριστικό γνώρισμα όλων των κοινωνικών εκδηλώσεων. Καταλήγουν ότι σε όλες προσφέρεται κάποιας μορφής φαγητό και διαπιστώνεται ότι η τροφή είναι αναπόσπαστο μέρος της κοινωνικής μας ζωής και συνοδεύει τις χαρές και τις λύπες μας. Έπειτα τους ζητά να του αναφέρουν, αν γνωρίζουν, από πού προέρχονται ή από ποια υλικά είναι κατασκευασμένα κάποια από τα τρόφιμα που καταναλώνονται σε αυτές τις περιπτώσεις. Τους αναφέρει ότι σκοπός των επόμενων δραστηριοτήτων είναι να μάθουν περισσότερα για τα τρόφιμα που καταναλώνουν και την προέλευσή τους.

Η παρούσα εργασία μπορεί να αποτελέσει αφορμή για ένα σύντομο σχέδιο εργασίας για τις γιορτές (χριστιανικές και άλλες) και τα εδέσματα που προσφέρονται σε αυτές. Το σχέδιο εργασίας και η μεθοδολογία του αναφέρεται στη σελίδα 13 του εγχειριδίου και μπορεί να υλοποιηθεί στην ευέλικτη ζώνη.

Η ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΟΥΣ-ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΖΩ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΟΥ

Δραστηριότητα 4.1

Τίτλος: "Βρες τα κρυμμένα τρόφιμα"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 10 λεπτά

Υλικά: Μολύβια, μαρκαδόροι

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να βρουν ποια από τα τρόφιμα που είναι κρυμμένα στο δάσος είναι φυτικής και ζωικής προέλευσης και να τα χρωματίσουν στο φυσικό τους χρώμα. Ακολουθεί συζήτηση στην τάξη. Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να σκεφτούν και άλλα τρόφιμα που είναι ζωικής ή φυτικής προέλευσης. Γίνεται τυχαία επιλογή κάποιων μαθητών που ανακοινώνουν στην τάξη τα αποτελέσματά τους.

Ενδεικτικές απαντήσεις:

Τρόφιμα ζωικής προέλευσης: ψάρι, τυρί, γάλα, μπούτι κοτόπουλο, αυγό

Τρόφιμα φυτικής προέλευσης: ντομάτα, ψωμί, φράουλα, μήλο, καρότο, λεμόνι

Δραστηριότητα 4.2

Τίτλος: "Χρωματίστε τα τρόφιμα"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 10 λεπτά

Υλικά: Μολύβια, μαρκαδόρους, χάρακα

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να ζωγραφίσουν τα τρόφιμα που υπάρχουν στο τετράδιο μαθητή στο φυσικό τους χρώμα και έπειτα να βάλουν το καθένα μέσα σε ένα γεωμετρικό σχήμα ανάλογα με την προέλευσή του. Ο εκπαιδευτικός επιλέγει τυχαία κάποιο μαθητή που ανακοινώνει στην τάξη τα αποτελέσματά του.

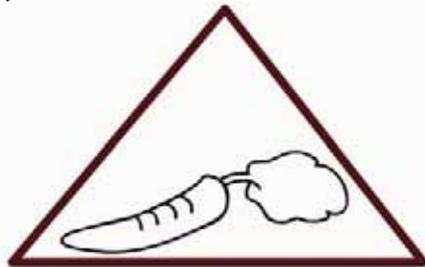
Η ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΟΥΣ -ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΖΩ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΟΥ

Η παρούσα δραστηριότητα μπορεί να αποτελέσει ευκαιρία για βιβλιογραφική έρευνα και καταγραφή σε λεξιλόγιο τροφίμων που υπάρχουν εδώ ή αναζητούν οι μαθητές. Για τη βιβλιογραφική έρευνα μπορείς να συμβουλευτείς τη σελίδα 12 του εγχειριδίου.

Ενδεικτικές απαντήσεις:

Τρίγωνο: μακαρόνια, καρότο, πορτοκάλι, πατάτα, πιπεριά, ξηροί καρποί, αχλάδι

Τετράγωνο: γάλα, μπριζόλα, τυρί, αυγό



Δραστηριότητα 4.3

Τίτλος: "Αντιστοίχισε τα τρόφιμα"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 10 λεπτά

Υλικά: Μολύβια, μαρκαδόροι, χάρακας

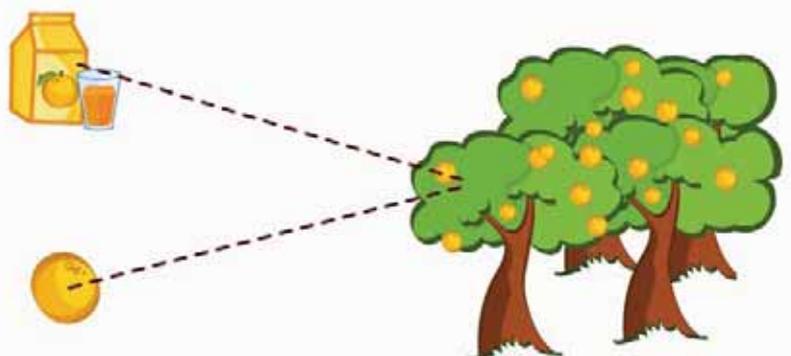
Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από κάθε μαθητή να αντιστοιχίσει τα τρόφιμα με τα ζώα ή τα φυτά από τα οποία προέρχονται. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να σκεφτούν κι άλλα τρόφιμα και να αναφέρουν αν είναι φυτικής ή ζωικής προέλευσης ή αν έχουν φτιαχτεί από τον άνθρωπο. Αν είναι φυτικής ή ζωικής προέλευσης, να αναφέρουν από ποιο φυτό ή ζώο προέρχονται. Ο εκπαιδευτικός επιλέγει τυχαία κάποιους μαθητές που ανακοινώνουν στην τάξη τα αποτελέσματά τους.

Ενδεικτικές απαντήσεις:

Αγελάδα: γάλα, τυρί, γιαούρτι

Σιτηρά: δημητριακά, ψωμί, ζυμαρικά

Γουρούνι: μπριζόλα, αλλαντικά



Η ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΟΥΣ-ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΖΩ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΟΥ

Κότες: αυγό, μπούτι από κοτόπουλο

Ελιές: ελαιόλαδο, ελιές

Λαχανικά: μαρούλι, λάχανο, αγγούρι

Πορτοκαλιές: πορτοκάλι, χυμός πορτοκάλι

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: "Ονοματίστε τα τρόφιμα"

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε μικρές ομάδες

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Υλικά: Χαρτί, μολύβι

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός αρχίζει να λέει το αλφάβητο από μέσα του μέχρι κάποιος μαθητής να τον σταματήσει λέγοντας "στοπ". Ο εκπαιδευτικός λέει δυνατά το γράμμα του αλφαβήτου στο οποίο σταμάτησε και ζητείται από την κάθε ομάδα να καταγράψει αρχικά τρόφιμα που είναι φυτικής προέλευσης. Επαναλαμβάνεται στη συνέχεια το ίδιο βρίσκοντας όμως τώρα τρόφιμα ζωικής προέλευσης. Στο τέλος, η κάθε ομάδα διαβάζει τη λίστα της. Η ομάδα με τις περισσότερες λέξεις κερδίζει το παιχνίδι.

Η παρούσα δραστηριότητα μπορεί να αποτελέσει ευκαιρία για βιβλιογραφική έρευνα και καταγραφή σε λεξιλόγιο τροφίμων που υπάρχουν εδώ ή αναζητούν οι μαθητές. Για τη βιβλιογραφική έρευνα μπορείς να συμβουλευτείς τη σελίδα 12 του εγχειριδίου.

Ενδεικτικές απαντήσεις: Σταματάει ο εκπαιδευτικός στο γράμμα Μ. Οι μαθητές γράφουν τρόφιμα φυτικής προέλευσης όπως μαρούλι, μαιντανός, μανιτάρια κλπ.

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: "Διαχωρίστε τα τρόφιμα ανάλογα με την προέλευσή τους"

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε μικρές ομάδες

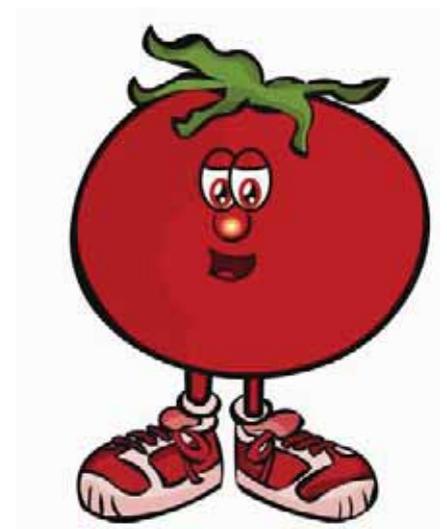
Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Η ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΟΥΣ-ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΖΩ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΟΥ

Υλικά: Χαρτί, ψαλίδι, κόλλα, περιοδικά, εφημερίδες, συσκευασίες/περιτυλίγματα από τρόφιμα

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να φέρουν από το σπίτι συσκευασίες, περιτυλίγματα και εικόνες από φυτικά και ζωικά τρόφιμα και να τα κολλήσουν σε δύο διαφορετικά χαρτόνια ανάλογα με το αν είναι ζωικής ή φυτικής προέλευσης. Όταν είναι έτοιμα, οι μαθητές τοποθετούν τα δύο πόστερ στον τοίχο το ένα δίπλα στο άλλο.

Στη συνέχεια, ένας εκπρόσωπος από κάθε ομάδα ανακοινώνει από πού προέρχονται (ζώα ή φυτά) τα τρόφιμα που η ομάδα του έχει επιλέξει να συμπεριλάβει στα πόστερ.



5ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ
ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Η ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΟΥΣ-ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΖΩ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΟΥ

5ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΣΤΟΧΟΣ

1. Να εξοικειωθεί ο μαθητής με το ποια τρόφιμα ανήκουν σε κάθε ομάδα τροφίμων.

Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και τη χρήση του τετραδίου του μαθητή

- Ο εκπαιδευτικός συντονίζει αρχικά τη διεξαγωγή των ατομικών δραστηριοτήτων 5.1 και 5.2 με σκοπό ο μαθητής να μάθει ποια τρόφιμα ανήκουν σε κάθε ομάδα τροφίμων.
- Στη συνέχεια, αφού πρώτα κάθε μαθητής έχει εξοικειωθεί με τις ομάδες τροφίμων, καλείται στη δραστηριότητα 5.3 να καταγράψει με τη μορφή ενός ημερολογίου ποια τρόφιμα καταναλώνει συνήθως ο ίδιος από την κάθε ομάδα.
- Τέλος, γνωρίζοντας πλέον καλά τις ομάδες των τροφίμων και τα τρόφιμα που καθεμιά περιλαμβάνει, οι μαθητές μπορούν μέσα από ένα εκπαιδευτικό παιχνίδι μέσα στην τάξη να ανακαλέσουν γρήγορα στη μνήμη τους τρόφιμα από την κάθε ομάδα, αλλά και να φτιάξουν στίχους ή ποιήματα με αυτές.

Χρήσιμες πληροφορίες για τον εκπαιδευτικό

Για περισσότερες πληροφορίες και υλικό σχετικά με τις ομάδες τροφίμων, ο εκπαιδευτικός μπορεί να ανατρέξει στα αντίστοιχα σχολικά συγγράματα του Δημοτικού (Μελέτη Περιβάλλοντος Β' Δημοτικού σελ 136-137) και στο ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β του παρόντος εγχειριδίου.



Η ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΟΥΣ-ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΖΩ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΟΥ

Δραστηριότητα 5.1

Τίτλος: "Παίξε με το αλφάβητο και τα τρόφιμα"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 15 λεπτά

Υλικά: Μολύβι, μαρκαδόρος, χάρακας

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να γράψουν και να ζωγραφίσουν ένα τρόφιμο από όλα τα γράμματα του αλφαβήτου. Έπειτα να βάλουν το καθένα μέσα σ' ένα γεωμετρικό σχήμα ανάλογα με την ομάδα τροφίμων στην οποία ανήκει: **τρίγωνο:** ομάδα δημητριακών, **αστέρι:** ομάδα λαχανικών και φρούτων, **κύκλος:** ομάδα γαλακτοκομικών, **ρόμβος:** ομάδα κρέατος, **παραλληλόγραμμο:** ομάδα λίπους, **τετράγωνο:** ομάδα γλυκών.

Στη συνέχεια, κάθε μαθητής ανακοινώνει ένα τρόφιμο που έχει βρει και ο εκπαιδευτικός μπορεί να φτιάξει έναν πίνακα στην τάξη με το αλφάβητο και να συμπληρώσει όλες τις απαντήσεις των μαθητών. Υπάρχουν τρόφιμα από όλα τα γράμματα του αλφαβήτου;

Η παρούσα εργασία ανήκει στον καταιγισμό ιδεών. Για περισσότερες πληροφορίες μπορείς να συμβουλευτείς το εγχειρίδιο στη σελίδα 11.

Ενδεικτικές απαντήσεις:

A αχλάδι	H ηλιέλαιο	N ντόνατς	T τυρί
B βοδινό	Θ θαλασσινά	Ξ ξηροί καρποί	Υ
Γ γάλα	I	O ομελέτα	Φ φράουλα
Δ δημητριακά	K κατόπουλο	Π πιπεριά	Χ χόρτα
Ε ελιές	Λ λεμόνι	P ρύζι	Ψ ψάρι
Z ζυμαρικά	M μπριζόλα	Σ σοκολάτα	Ω

Η ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΟΥΣ-ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΖΩ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΟΥ

Δραστηριότητα 5.2

Τίτλος: "Φτιάξε ομάδες τροφίμων με τρόφιμα που σου αρέσουν"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 15 λεπτά

Υλικά: Μολύβι, μαρκαδόρος, χάρακας, ψαλίδι, κόλλα, περιοδικά, εφημερίδες, συσκευασίες από τρόφιμα

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να ζωγραφίσουν ή να κάνουν κολάζ με τα τρόφιμα που τους αρέσει να καταναλώνουν πιο πολύ και να τα εντάξουν στην ομάδα τροφίμων όπου ανήκουν. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός επιλέγει τυχαία κάποιους μαθητές που παρουσιάζουν αυτό που έφτιαξαν στην τάξη και αναφέρουν ποια τρόφιμα τους αρέσουν περισσότερο καθώς και για ποιο λόγο τα τοποθέτησαν στην συγκεκριμένη ομάδα τροφίμων. Γίνεται συζήτηση στην τάξη ή και ανταλλαγή απόψεων.

Ενδεικτικές απαντήσεις: Ψωμί ολικής αλέσεως, δημητριακά με μέλι και ξηρούς καρπούς: *Ομάδα δημητριακών*, Μπανάνα, φράουλα, χυμός πορτοκάλι: *Ομάδα φρούτων*

Δραστηριότητα 5.3

Τίτλος: "Συμπλήρωσε το δικό σου ημερολόγιο"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να καταγράψουν για τρεις ημέρες τα τρόφιμα που κατανάλωσαν και να σκεφτούν σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκει καθένα από αυτά.

Ο εκπαιδευτικός αναφέρει στους μαθητές ότι καλό θα είναι η καθημερινή μας διατροφή να περιέχει τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων και τους ζητά να αναφέρουν αν οι ίδιοι καταναλώνουν τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων ή αν υπάρχουν ομάδες που δεν καταναλώνουν καθόλου.

Η ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΟΥΣ-ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΖΩ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΟΥ

Ενδεικτικές απαντήσεις:

1η ημέρα Ημερομηνία	Ομάδες τροφίμων	2η ημέρα Ημερομηνία	Ομάδες τροφίμων	3η ημέρα Ημερομηνία	Ομάδες τροφίμων
γάλα	γαλ/κά	ψωμί	δημητριακά	γάλα	γαλ/κά
φρυγανιές	δημητριακά	ζαμπόν	κρέας	μέλι	γλυκά
σοκολάτα	γλυκά	τυρί	γαλ/κά	παγωτό	γλυκά
ψάρια	κρέας	μαρούλι	λαχανικά	πατάτες	δημητριακά
χυμός μήλο	φρούτα	ρύζι	δημητριακά	κοτόπουλο	κρέας

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: "Ονομάστε τα τρόφιμα"

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε μικρές ομάδες

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Υλικά: Χαρτί, μολύβι

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός αρχίζει να λέει το αλφάβητο από μέσα του μέχρι κάποιος μαθητής να τον σταματήσει λέγοντας "στοπ". Ο εκπαιδευτικός λέει δυνατά το γράμμα του αλφαβήτου στο οποίο σταμάτησε και ζητά από την κάθε ομάδα να καταγράψει όσα περισσότερα τρόφιμα μπορεί από την κάθε ομάδα τροφίμων που ν' αρχίζουν από αυτό το γράμμα. Στο τέλος ένας εκπρόσωπος από κάθε ομάδα γράφει στον πίνακα τη λίστα της ομάδας του. Η ομάδα με τις περισσότερες λέξεις κερδίζει το παιχνίδι. Στόχος της δραστηριότητας είναι να μπορέσουν οι μαθητές να κατατάξουν όσον το δυνατόν περισσότερα τρόφιμα στην ομάδα στην οποία ανήκουν.

Η παρούσα δραστηριότητα μπορεί να αποτελέσει ευκαιρία για βιβλιογραφική έρευνα και καταγραφή σε λεξιλόγιο τροφίμων που υπάρχουν εδώ ή αναζητούν οι μαθητές. Για τη βιβλιογραφική έρευνα μπορείς να συμβουλευτείς τη σελίδα 12 του εγχειριδίου.

Η ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΟΥΣ - ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΖΩ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΟΥ

Ενδεικτικές απαντήσεις: Σταματάει για παράδειγμα ο δάσκαλος στο γράμμα Μ. Οι μαθητές γράφουν τρόφιμα από την ομάδα λαχανικών όπως μαρούλι, μπρόκολο κ.λ.π.

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: "Γινόμαστε ποιητές"

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε μικρές ομάδες

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Υλικά: Χαρτί, μολύβι, ανθολόγια, εγκυκλοπαίδειες, σχολικά ή εξωσχολικά βιβλία, εφημερίδες, περιοδικά.

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός λέει στους μαθητές ότι σ' αυτή τη δραστηριότητα καλούνται να δημιουργήσουν τετράστιχες στροφές για τη γνωριμία τους με τις ομάδες τροφίμων (π.χ. για κάθε φρούτο ή λαχανικό, για το κρέας, το ψωμί κλπ). Ιδιαίτερα διασκεδαστική θα είναι η μελοποίηση τους σε γνωστούς σύγχρονους ρυθμούς.

Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να αποτελέσει ανακεφαλαίωση αυτού του διδακτικού δίωρου καθώς οι μαθητές καλούνται να χρησιμοποιήσουν λέξεις που να αναφέρονται είτε σε τρόφιμα, είτε σε χαρακτηριστικά των τροφίμων ή των ομάδων τροφίμων, που θα δημιουργήσουν στις τετράστιχες στροφές.

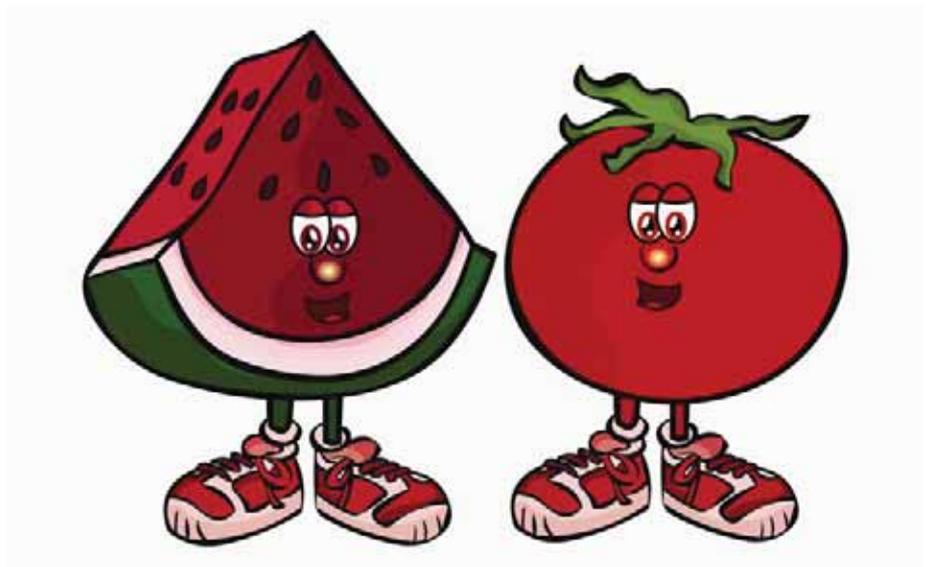
Η παρούσα δραστηριότητα μπορεί να αποτελέσει ευκαιρία για βιβλιογραφική έρευνα και καταγραφή σε λεξιλόγιο τροφίμων που υπάρχουν εδώ ή αναζητούν οι μαθητές. Για τη βιβλιογραφική έρευνα μπορείς να συμβουλευτείς τη σελίδα 12 του εγχειριδίου.

Ενδεικτικές απαντήσεις:

Βάζω αλεύρι και νερό
και ζυμώνω με ρυθμό
το ταψί στο φούρνο βάζω
κι αχνιστό ψωμάκι βγάζω.

Βάζω αγγούρι, κρεμμυδάκι,
λάχανο και καροτάκι,
μαρουλάκι, ντοματούλα
κι έγινε η σαλατούλα.





6ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ
ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΚΑΛΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ
ΑΠΟ ΤΙΣ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Η ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΟΕΔΙΑΖΩ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΟΥ

6ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ

ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΚΑΛΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΣΚΟΠΟΣ

1. Να μάθει ο μαθητής ποιες είναι οι πολύ καλές επιλογές και ποιες οι λιγότερο καλές επιλογές από την κάθε ομάδα τροφίμων.
2. Να κατανοήσει τα οφέλη που έχουν στο σώμα του οι πολύ καλές επιλογές από την κάθε ομάδα τροφίμων.

Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και τη χρήση του τετραδίου του μαθητή

- Η ενότητα αυτή αρχίζει με τη δραστηριότητα 6.1 όπου ο μαθητής καλείται να βρει τις καλές και λιγότερο καλές επιλογές από κάθε ομάδα τροφίμων.
- Τη γνώση αυτή θα τη χρησιμοποιήσουν οι μαθητές στη συνέχεια για να διεξάγουν την επόμενη δραστηριότητα που θα υλοποιηθεί μέσα στην τάξη ("Φτιάχνω την πυραμίδα των καλών και λιγότερο καλών επιλογών").
- Οι μαθητές στη συνέχεια μπορούν να αναγάγουν τις γνώσεις που απέκτησαν από τις προηγούμενες δραστηριότητες σε παιχνίδι ("Παιχνίδι με το φιδάκι").
- Στο τέλος, οι μαθητές συσχετίζουν τις καλές ή λιγότερο καλές επιλογές ανάλογα με τα οφέλη και τις επιδράσεις τους στην υγεία. Τις συσχετίσεις αυτές οι μαθητές καλούνται να τις καταγράψουν τόσο ατομικά (Δραστηριότητα 6.3) όσο και ομαδικά ("Σχεδιάζω προσωπάκια").

Χρήσιμες πληροφορίες για τον εκπαιδευτικό

Για περισσότερες πληροφορίες και υλικό σχετικά με τις καλές και τις λιγότερο καλές επιλογές από τις ομάδες τροφίμων, ο εκπαιδευτικός μπορεί να ανατρέξει στο ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β του παρόντος εγχειριδίου.

Η ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΟΕΔΙΑΖΩ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΟΥ

Δραστηριότητα 6.1

Τίτλος: "Βάλε τα τρόφιμα μέσα στα σχήματα"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 10 λεπτά

Υλικά: Μολύβι, μαρκαδόρος, χάρακας

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να τοποθετήσουν μέσα στο κατάλληλο γεωμετρικό σχήμα τα διάφορα τρόφιμα ανάλογα με το αν είναι πολύ καλές (δηλαδή δίνουν δύναμη και ενέργεια για τις καθημερινές μας δραστηριότητες) ή λιγότερο καλές επιλογές (π.χ. πλούσια σε λίπος, ζάχαρη, αλάτι ή φτωχά σε φυτικές ίνες).

Ο εκπαιδευτικός επιλέγει τυχαία κάποιο μαθητή που ανακοινώνει στην τάξη τα αποτελέσματά του και αναφέρει ποια τρόφιμά του έχει θεωρήσει ως λιγότερο καλές και ως πολύ καλές επιλογές. Έπειτα, ο εκπαιδευτικός ρωτά τυχαία κάποιους μαθητές αν κάποια από τα τρόφιμα που ο συμμαθητής τους θεωρεί ως λιγότερο καλή ή πολύ καλή επιλογή, εκείνοι θα τα κατηγοριοποιούσαν διαφορετικά. Αν ναι, για ποιο λόγο;

Ενδεικτικές απαντήσεις:

Κύκλος: μπανάνα, δημητριακά, ψάρι, γάλα, γιαούρτι, πιπεριά, πορτοκάλι, μαρούλι, όσπρια, μήλο, ελαιόλαδο, λάχανο, μπρόκολο, πατάτα, χυμός πορτοκάλι, αυγά, ψωμί

Τετράγωνο: κρουασάν, κόκα κόλα, παγωτό, τούρτα, ντόνατς, σοκολάτα

Τρίγωνο: πίτσα, πίτα, λουκάνικο, σαλάμι, πατάτες τηγανητές

Ρόμβος: πατατάκια

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: "Φτιάξε την πυραμίδα των καλών και λιγότερο καλών επιλογών"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 30 λεπτά

Υλικά: Χαρτί, ψαλίδι, κόλλα, περιοδικά, συσκευασίες/ περιτυλίγματα τροφίμων

Η ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΟΕΔΙΑΖΩ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΟΥ

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να βρουν εικόνες τροφίμων από περιοδικά, εφημερίδες ή συσκευασίες και να φτιάξουν μια νέα πυραμίδα με τις ομάδες τροφίμων, κατατάσσοντας όμως τώρα στην αριστερή πλευρά κάθε επιπέδου τα τρόφιμα εκείνα που θα πρέπει να επιλέγονται (πολύ καλές επιλογές), ενώ καθώς προχωράνε προς τη δεξιά πλευρά να τοποθετούν τα τρόφιμα που θα πρέπει να καταναλώνονται λιγότερο συχνά (λιγότερο καλές επιλογές). Τους ζητά να χρωματίσουν την περιοχή με τα τρόφιμα που ανήκουν στις πολύ καλές επιλογές με πράσινο χρώμα και την περιοχή με τα τρόφιμα που ανήκουν στις λιγότερο καλές επιλογές με κόκκινο χρώμα. Κάθε μαθητής παρουσιάζει αυτό που έφτιαξε στην τάξη και αναφέρει ποια τρόφιμά του τοποθέτησε σε κάθε ομάδα τροφίμων καθώς και ποια έχει θεωρήσει ως λιγότερο καλές και ποια ως πολύ καλές επιλογές. Αφού γίνει παρουσίαση από όλους τους μαθητές, ο εκπαιδευτικός ρωτά τα παιδιά αν κάποια από τα τρόφιμα που κάποιοι από τους συμμαθητές τους θεωρούν ως λιγότερο καλή ή πολύ καλή επιλογή, εκείνοι θα τα κατηγοριοποιούσαν διαφορετικά. Αν ναι, για ποιο λόγο;

Ενδεικτικές απαντήσεις:

Το γλυκό του κουταλιού είναι πολύ καλή επιλογή από την ομάδα του φρούτου, γιατί α) φτιάχνεται από φρέσκα φρούτα, β) το φτιάχνει η μαμά μου γ) αν φας λίγο, δεν πειράζει. Το γλυκό του κουταλιού είναι λιγότερο καλή επιλογή από την ομάδα του φρούτου, γιατί α) έχει πολλή ζάχαρη, β) δεν έχει τόσες βιταμίνες όσες τα φρέσκα φρούτα.

Δραστηριότητα 6.2

Τίτλος: "Παίξτε το παιχνίδι με το φιδάκι"

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε 3-5 ομάδες

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Υλικά: ζάρι

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός λέει στα παιδιά ότι θα παίξουν το γνωστό παιχνίδι με το φιδάκι με τις πολύ καλές ή λιγότερο καλές επιλογές. Όταν ένα

Η ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΟΕΔΙΑΖΩ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΟΥ

παιδί πετυχαίνει μια πολύ καλή επιλογή (π.χ. φρούτο ή λαχανικό) προχωρά μπροστά κάποια βήματα, ενώ όταν πετυχαίνει λιγότερο καλές επιλογές (π.χ. σοκολάτα, αναψυκτικό) πηγαίνει πίσω κάποια βήματα ή χάνει τη σειρά του ή κάνει κάτι που θα του πουν οι συμμαθητές του (π.χ. παριστάνει ένα ζώο).

Στη συνέχεια, συζητούν στην τάξη τι έμαθαν. Ο εκπαιδευτικός λέει στους μαθητές ότι όπως στο φιδάκι, έτσι και στην πραγματικότητα οι πολύ καλές επιλογές τροφίμων μας βοηθούν (μας πηγαίνουν μπροστά) ενώ οι λιγότερο καλές επιλογές δε μας βοηθούν (μας πηγαίνουν πίσω). Με ποιους τρόπους νομίζουν οι μαθητές ότι οι πολύ καλές επιλογές τους βοηθούν και για ποιους λόγους θεωρούν ότι οι λιγότερο καλές επιλογές δεν τους βοηθούν;

Δραστηριότητα 6.3

Τίτλος: "Βρες τα οφέλη των τροφίμων"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 10 λεπτά

Υλικά: Μολύβι, μαρκαδόρος, χάρακας

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να χρωματίσουν ή να κυκλώσουν τα τρόφιμα που έχουν κάποιο όφελος και επίδραση στο σώμα, τη διάθεση και την εμφάνισή τους.

Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός επιλέγει τυχαία κάποιους μαθητές που ανακοινώνουν στην τάξη τα αποτελέσματά τους και συζητούν τι έμαθαν για την επίδραση των διαφόρων τροφίμων στο σώμα και τη διάθεσή τους.

Ενδεικτικές απαντήσεις:

Ενέργεια για το παιχνίδι και απόδοση στα μαθήματα: τρόφιμα από την ομάδα δημητριακών όπως σιτηρά, πατάτες, ψωμί, μακαρόνια

Χαλάνε τα δόντια: τσιπς, κόκα κόλα, καραμέλες, σοκολάτα, τούρτα, παγωτό, μπισκότα

Καλή λειτουργία του εντέρου: μπρόκολο, λάχανο, καρότο, πορτοκάλι

Η ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΟΕΔΙΑΖΩ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΟΥ

Δυνατοί μύες: αβγό, μπριζόλα, όσπρια, κοτόπουλο, ψάρι

Λαμπερά μαλλιά: καρότο, φράουλα, πορτοκάλι, μπρόκολο, μπανάνα, αχλάδι, λάχανο

Γερά οστά: γάλα, τυρί, γιαούρτι

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: "Σχεδίασε προσωπάκια-τρόφιμα"

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε 3-5 ομάδες

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

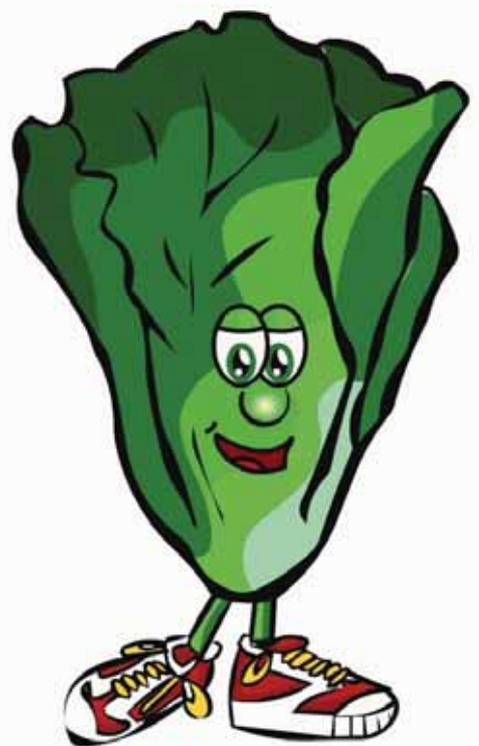
Υλικά: Χαρτί, ψαλίδι, κόλλα, περιοδικά, εφημερίδες, συσκευασίες/περιτυλίγματα από τρόφιμα

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός καλεί τους μαθητές να ζωγραφίσουν σ' ένα μεγάλο χαρτόνι ή να κάνουν ένα μεγάλο κολλάζ μ' ένα χαρούμενο πρόσωπο και μ' ένα άσχημο πρόσωπο χρησιμοποιώντας διάφορα τρόφιμα.

Συμπληρωματικά, ο εκπαιδευτικός μπορεί να ζητήσει από κάθε ομάδα μαθητών να σχηματίσει το χαρούμενο και το λυπημένο προσωπάκι με διαφορετικά κριτήρια. Π.χ. η μία ομάδα να τα σχηματίσει με βάση τις πολύ καλές/ λιγότερο καλές επιλογές τροφίμων από την κάθε ομάδα, η δεύτερη με βάση ποια τρόφιμα τους αρέσουν περισσότερο και ποια λιγότερο κ.ο.κ. Στο τέλος, οι μαθητές αναφέρουν για ποιο λόγο έχουν χρησιμοποιήσει τα συγκεκριμένα τρόφιμα για τη δημιουργία του κάθε προσώπου (π.χ. λόγω χρώματος, είναι πολύ καλή επιλογή, κτλ).

Ενδεικτικές απαντήσεις:





7ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ
ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΖΩ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΟΥ

Η ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΟΥΣ-ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΖΩ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΟΥ

7ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΖΩ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΟΥ

ΣΤΟΧΟΣ

1. Να κατανοήσουν οι μαθητές τη σημασία της κατανάλωσης μικρών και συχνών γευμάτων.
2. Να μάθουν οι μαθητές να επιλέγουν τρόφιμα από τις πολύ καλές επιλογές στο καθημερινό τους διαιτολόγιο.

Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και τη χρήση του τετραδίου του μαθητή

- Η ενότητα αυτή ξεκινάει με τη δραστηριότητα 7.1 όπου ο μαθητής καλείται να καταγράψει σ' ένα ημερολόγιο τι τρώει συνήθως στα γεύματα της ημέρας αλλά και να εντοπίσει τυχόν λάθη που κάνει στη διατροφή του.
- Στη συνέχεια, ο μαθητής, αφού εντόπισε τα λάθη του στην προηγούμενη δραστηριότητα, καλείται να θέσει στόχους προκειμένου να τους πετύχει αλλά και να γράψει τυχόν εμπόδια που θα συναντήσει στην προσπάθειά του αυτή.
- Με βάση τα αποτελέσματα που θα προκύψουν, μπορούν στη συνέχεια οι μαθητές να προχωρήσουν στην τελευταία δραστηριότητα που είναι η συζήτηση για τα εμπόδια που συνάντησαν αλλά και η συγγραφή ενός γράμματος προς το διευθυντή για τα προβλήματα που κατέγραψαν.

Χρήσιμες πληροφορίες για τον εκπαιδευτικό

Για περισσότερες πληροφορίες και υλικό σχετικά με το σχεδιασμό των γευμάτων, ο εκπαιδευτικός μπορεί να ανατρέξει στα αντίστοιχα συγγράμματα του Δημοτικού (Μαθηματικά Β Δημοτικού, τεύχος β' σελ. 56-57) και στο ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α του παρόντος εγχειριδίου.

Η ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΟΥΣ-ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΖΩ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΟΥ

Δραστηριότητα 7.1

Τίτλος: "Συμπλήρωσε το δικό σου ημερολόγιο διατροφής"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 40 λεπτά

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από κάθε μαθητή να συμπληρώσει τα τρόφιμα που καταναλώνει σε δύο ημέρες τόσο στα μικρά όσο και μεγάλα γεύματα της ημέρας. Στη συνέχεια, να καταγράψει σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκει κάθε τρόφιμο. Έπειτα να σκεφτεί για καθένα τρόφιμο που καταναλώνει αν αποτελεί πολύ καλή ή λιγότερο καλή επιλογή. Αν κάποιο τρόφιμο που καταναλώνει δεν είναι πολύ καλή επιλογή, να σημειώσει με ποιο άλλο τρόφιμο από τις πολύ καλές επιλογές της ίδιας ή άλλης ομάδας θα μπορούσε να το αντικαταστήσει και να γράψει το όφελος που θα έχει στο σώμα και την απόδοσή του η νέα επιλογή που έκανε. Τέλος, ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να ανακοινώσουν στην τάξη τα αποτελέσματά τους για ένα από τα τρόφιμα που καταναλώνουν.

Η παρούσα δραστηριότητα μπορεί να αποτελέσει ευκαιρία για βιβλιογραφική έρευνα. Για τη βιβλιογραφική έρευνα μπορείς να συμβουλευτείς τη σελίδα 12 του εγχειριδίου.

Ενδεικτικές απαντήσεις:

Τα γεύματά μου	Τρόφιμο που κατανάλωσα	Ομάδα τροφίμων	Με τι θα αντικαθιστούσα τη λιγότερο καλή επιλογή;	Ποιο είναι το όφελος από τη νέα μου επιλογή;
Πρωινό	Λευρό ψωμί Βούτυρο Μέλι	Δημητριακών Λίπους Γλυκών και ονυακ	Δημητριακά ολικής αλέσεως γάλα με χαμηλά λιπαρά	Θα έχω ενέργεια και γερά οστά
Ενδιάμεσο	Κρουασάν	Γλυκών	1 ποτήρι φυσικό χυμό	Θα έχω λαμπερά μαλλιά
Μεσημεριανό	Πατάτες τηγανητές Λευκανικό	Δημητριακών και Κρέατος	Πατάτες βραστές Ψάρι	Θα έχω γερούς μύες και θα είμαι δραστήριος
Απογευματινό	Κόκα κόλα	Αναψυκτικών	1 γιαούρτι με έσπρους καρπούς	Θα έχω γερά δόντια
Βραδινό	Πίτσα	Μικρογεύμα	Κοτόπουλο Σαλάτα μπρόκολο	Θα είμαι δυνατός και θα έχω καλή διάθεση

Η ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΟΥΣ-ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΖΩ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΟΥ

Δραστηριότητα 7.2

Τίτλος: "Σχεδιάσε το προσωπικό σου ημερολόγιο διατροφής για τις δύο επόμενες ημέρες"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 30 λεπτά

Περιγραφή δραστηριότητας: Λαμβάνοντας υπόψη τη δραστηριότητα 7.1, ο μαθητής καλείται τώρα να σχεδιάσει τι θα πρέπει να καταναλώνει στα ενδιάμεσα μικρά γεύματα τις επόμενες 2 ημέρες. Κάθε ημέρα αξιολογεί το στόχο που έβαλε. Αν δεν πετύχει το στόχο του, να περιγράψει τα εμπόδια που συνάντησε και τον απέτρεψαν από την επιτυχία του.

Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να αναφέρουν στην τάξη τους στόχους που είχαν θέσει, να αξιολογήσουν την προσπάθεια που έκαναν για να τους καταφέρουν και να πουν ποια εμπόδια παρουσιάστηκαν.

Ενδεικτικές απαντήσεις:

1 ^η ημέρα Ημερομηνία.....			
Τα γεύματά μου	Στόχος που έθεσα	Πέτυχα το στόχο;	Αν όχι τι μ' εμπόδισε; Πώς μπορώ να το ξεπεράσω;
Πρωινό	Δημητριακά ολικής αλέσεως Γάλα με χαμηλά λιπαρά	όχι	Δεν υπάρχουν στο σπίτι
Ενδιάμεσο	1 ποτήρι φυσικό χυμό	όχι	Δεν υπάρχει στο κυλικείο

Υποσημείωση: Στους παράγοντες που αποτελούν εμπόδια στην επιλογή συγκεκριμένων τροφίμων περιλαμβάνονται τα χαρακτηριστικά του τροφίμου, η οικογένεια, η επιρροή των συμμαθητών, ο δάσκαλος, η διαθεσιμότητα του τροφίμου στο κυλικείο ή το σπίτι κ.ά. Περισσότερες πληροφορίες αναφέρονται στα παρακάτω διδακτικά δώρα.

Η ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΟΥΣ-ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΖΩ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΟΥ

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: "Συζητήστε ομαδικά για τα εμπόδια που προέκυψαν"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται ομαδικά

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Υλικά: Μολύβι, μαρκαδόρος, χάρακας

Περιγραφή δραστηριότητας: Στο τέλος των δραστηριοτήτων 7.1 και 7.2, κάθε μαθητής ξεχωριστά αναφέρει τα εμπόδια που συνάντησε, που κατέγραψε στο ημερολόγιό του και που τον απέτρεψαν από το να κάνει καλές επιλογές τροφίμων. Στο τέλος, να συγκεντρώσει όλη η τάξη μαζί τις διαφορετικές απαντήσεις των μαθητών και να γράψουν ένα γράμμα προς τον διευθυντή του σχολείου, στο οποίο θα περιγράψουν το πρόβλημα και θα ζητούν τρόπους και λύσεις για την αντιμετώπισή του (π.χ. οι καλές επιλογές τροφίμων να είναι διαθέσιμες στο κυλικείο του σχολείου).

Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να εξελιχθεί σε ένα σχέδιο εργασίας για τις επιλογές που έχουν οι μαθητές στο κυλικείο του σχολείου. Για τη μεθοδολογία των σχεδίων εργασίας συμβουλευθεί τη σελίδα 13 του εγχειριδίου.

Ενδεικτικές απαντήσεις:

Δεν βρίσκω φρούτα και λαχανικά στο σπίτι γιατί δεν αρέσουν στη μαμά και τον μπαμπά ή δεν τρώμε συχνά ψάρι γιατί είναι ακριβό.

Γράμμα προς το διευθυντή: Θα θέλαμε στο κυλικείο του σχολείου να υπάρχουν διαθέσιμα περισσότερα φρούτα και λαχανικά.



8ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ

**ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ
ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΜΟΥ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ**

ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΜΟΥ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΤΗΝ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ

8ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΜΟΥ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

ΣΚΟΠΟΣ

1. Να αναφέρουν οι μαθητές ποια είναι τα αγαπημένα τους τρόφιμα και να καταγράψουν τους λόγους για τους οποίους τα επιλέγουν.

Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και τη χρήση του τετραδίου του μαθητή

- Η ενότητα αυτή ξεκινάει με τη δραστηριότητα 8.1 όπου ο μαθητής καλείται να καταγράψει όλα τα αγαπημένα του τρόφιμα και να σκεφτεί για ποιο λόγο τα προτιμά.
- Η παραπάνω δραστηριότητα διεξάγεται και σε ομαδικό επίπεδο (Δραστηριότητα στην τάξη: "Ποια είναι τα αγαπημένα μου τρόφιμα και γιατί") προκειμένου να ανταλλάξουν οι μαθητές περισσότερες απόψεις για το θέμα αυτό.

Χρήσιμες πληροφορίες για τον εκπαιδευτικό

Για περισσότερες πληροφορίες και υλικό σχετικά με τους παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες, ο εκπαιδευτικός μπορεί να ανατρέξει στο ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ του παρόντος εγχειριδίου.



ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΜΟΥ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΤΗΝ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ

Δραστηριότητα 8.1

Τίτλος: "Γράψε ποια είναι τα αγαπημένα σου τρόφιμα και γιατί"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 30 λεπτά

Υλικά: Μολύβι

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να σημειώσουν όλα τα αγαπημένα τους τρόφιμα και να σκεφτούν για ποιο λόγο τα αγαπούν. Όλες οι απαντήσεις που δίνουν οι μαθητές είναι αποδεκτές. Ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει όλους τους διαφορετικούς λόγους που μπορεί να επηρεάζουν τις προτιμήσεις των μαθητών. Στη συνέχεια οι μαθητές ανακοινώνουν τα αποτελέσματα στην τάξη και ο εκπαιδευτικός σημειώνει στον πίνακα τα τρόφιμα και τις «ψήφους» που το καθένα συγκεντρώνει.

Η δραστηριότητα αυτή ανήκει στον καταγισμό ιδεών. Για πληροφορίες μπορείς να συμβουλευτείς τη σελίδα 11 του εγχειριδίου.

Ενδεικτικές απαντήσεις:

Τα αγαπημένα μου τρόφιμα	Γιατί είναι το αγαπημένο μου τρόφιμο;
Σοκολάτα	Είναι νόστιμη, γλυκιά, μου αρέσει η συσκευασία της
Γάλα σοκολατούχο	Έχει ωραία γεύση και συσκευασία
Τηγανητές πατάτες	Είναι νόστιμες



ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΜΟΥ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΤΗΝ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: "Αναφέρετε ποια είναι τα αγαπημένα σας τρόφιμα και γιατί"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται ομαδικά

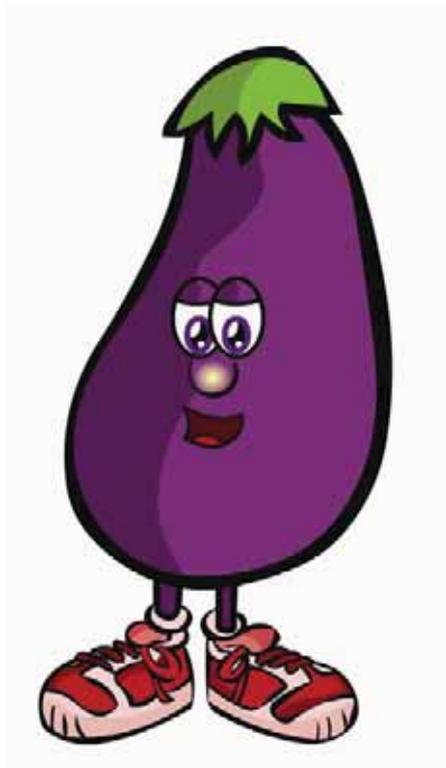
Ενδεικτικός χρόνος: 60 λεπτά

Υλικά: Μολύβι, χαρτί, πίνακας, κιμωλίες

Περιγραφή δραστηριότητας: Όμοια με τη δραστηριότητα 1 (να γίνει η ίδια δραστηριότητα αλλά μέσα στην τάξη, έτσι ώστε να ακουστούν περισσότερες απόψεις και λόγοι που ωθούν τους μαθητές να επιλέγουν συγκεκριμένα τρόφιμα). Αφού όλοι οι μαθητές αναφέρουν τα αγαπημένα τους τρόφιμα και τους λόγους που τους αρέσουν, ακολουθεί συζήτηση στην τάξη. Με βάση αυτά που ειπώθηκαν στην τάξη, τι συμπεράσματα έβγαλαν για τους λόγους που οι ίδιοι και οι συμμαθητές τους επιλέγουν τρόφιμα; Ποιος λόγος ήταν αυτός που φάνηκε να ισχύει για τα περισσότερα παιδιά της τάξης;

Ενδεικτικές απαντήσεις: Το αγαπημένο μου τρόφιμο είναι η σοκολάτα γιατί είναι νόστιμη και γλυκιά ή γιατί μου αρέσει η αντίστοιχη διαφήμιση ή γιατί μου αρέσει η συσκευασία της.





**9ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ
ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ
ΤΡΟΦΙΜΩΝ**

ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΜΟΥ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΤΗΝ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ

9ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΣΤΟΧΟΣ

1. Να εξοικειωθούν οι μαθητές με τα χαρακτηριστικά των τροφίμων που καταναλώνουν π.χ. υφή, οσμή, γεύση,
2. Να βρουν οι μαθητές εναλλακτικές επιλογές τροφίμων με παρόμοια χαρακτηριστικά και ιδιότητες (π.χ. γλυκιά γεύση) για να συμπεριλάβουν στα γεύματα της ημέρας τους.

Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και τη χρήση του τετραδίου του μαθητή

- Η ενότητα αυτή ξεκινάει με τη δραστηριότητα μέσα στην τάξη (Δραστηριότητα στην τάξη: "Παιχνίδι με τις γεύσεις των τροφίμων").
- Στη συνέχεια κάθε μαθητής, με την εμπειρία που θα έχει αποκτήσει από την παραπάνω ομαδική δραστηριότητα, θα μπορεί να πειραματιστεί με τον ίδιο τρόπο και μόνος του στο σπίτι με σκοπό να ανακαλύπτει νέες γεύσεις ή συνδυασμούς τροφίμων που θα τον ευχαριστούν (Δραστηριότητα 9.1).
- Τέλος, οι μαθητές με τη γνώση που θα έχουν αποκτήσει, θα επιχειρήσουν να φτιάξουν νέους, γευστικούς και συνάμα υγιεινούς συνδυασμούς αντικαθιστώντας τις λιγότερο καλές επιλογές για τα ενδιάμεσα μικρογεύματα (Δραστηριότητα στην τάξη: "Μαθαίνω να επιλέγω σωστά").

Χρήσιμες πληροφορίες για τον εκπαιδευτικό

Για περισσότερες πληροφορίες και υλικό σχετικά με τα χαρακτηριστικά των τροφίμων, ο εκπαιδευτικός μπορεί να στο ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ του παρόντος εγχειριδίου.

ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΜΟΥ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΤΗΝ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: "Παιχνίδι με τις γεύσεις των τροφίμων"

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε 3 ομάδες

Ενδεικτικός χρόνος: 60 λεπτά

Υλικά: Τρόφιμα από το σπίτι, μαντίλια, πλαστικά κουτάλια, μαχαίρια, μπολάκια, ποτήρια

Περιγραφή δραστηριότητας: Οι μαθητές φέρνουν από το σπίτι τρόφιμα και κάνουν δοκιμές με κλειστά μάτια για να εξοικειωθούν με τα χαρακτηριστικά των τροφίμων. Συγκεκριμένα η δραστηριότητα μπορεί να περιλαμβάνει α) δοκιμές με τα χέρια για να εξοικειωθούν με χαρακτηριστικά όπως υφή, σχήμα και μέγεθος και β) δοκιμές με το στόμα και τη μύτη για να εξοικειωθούν με τη γεύση και την οσμή (άρωμα). Έτσι μαθαίνουν ποια είναι τα γλυκά τρόφιμα και κατανοούν ότι γλυκιά γεύση δεν έχουν μόνο τα γλυκά και οι σοκολάτες αλλά και το γιαούρτι με το μέλι ή το φρούτο ή η φρουτοσαλάτα.

Δραστηριότητα 9.1

Τίτλος: Ποια χαρακτηριστικά έχουν τ' αγαπημένα μου τρόφιμα"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Περιγραφή δραστηριότητας: Πειραματίζονται οι μαθητές στο σπίτι με τα αγαπημένα τους τρόφιμα έτσι ώστε να εξοικειωθούν με τα διαφορετικά χαρακτηριστικά των τροφίμων. α) δοκιμές με τα χέρια για να εξοικειωθούν με χαρακτηριστικά όπως υφή, σχήμα και μέγεθος και β) δοκιμές με το στόμα και τη μύτη για να εξοικειωθούν με άλλα χαρακτηριστικά του τροφίμου όπως η γεύση και η οσμή (άρωμα). Έπειτα συμπληρώνουν τον πίνακα. Κάθε μαθητής ανακοινώνει στην τάξη ποια είναι τα αγαπημένα του τρόφιμα και ποια είναι τα χαρακτηριστικά και οι ιδιότητές τους.

Ενδεικτικές απαντήσεις:

Τα αγαπημένα μου τρόφιμα	Γεύση	Άρωμα	Χρώμα	Συσκευασία
Σοκολάτα	Γλυκιά	Φράουλα	Σκούρο	Γυαλιστερή Χρωματιστή
Πίτσα	Αλμυρή	Τυρί και μπέκον	Κίτρινο	Χάρτινη

ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΜΟΥ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΤΗΝ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: "Μαθαίνω να επιλέγω σωστά"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται σε ζευγάρια

Ενδεικτικός χρόνος: 10 λεπτά

Υλικά: Μολύβι, χαρτί, πίνακας, κιμωλίες

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός εξιστορεί στα παιδιά το παρακάτω κείμενο: Έστω ότι το αγαπημένο τρόφιμο του Κώστα για απογευματινό είναι το παγωτό χωνάκι γιατί είναι γλυκό και δροσερό και το βρίσκει εύκολα στο σπίτι. Οι μαθητές σε ζευγάρια ετοιμάζουν ένα παιχνίδι ρόλων για να βοηθήσουν τον Κώστα να επιλέξει κάποια άλλα τρόφιμα που είναι κι αυτά γλυκά και δροσερά και υπάρχουν στο σπίτι αλλά δεν έχουν τόση πολλή ζάχαρη και λίπος όπως το παγωτό. Επιπλέον, τον βοηθούν να κάνει κάποιους συνδυασμούς ώστε να δημιουργήσει ένα γευστικό και ισορροπημένο απογευματινό μικρογεύμα.

Για το παιχνίδι ρόλων μπορείς να συμβουλευτείς τη σελίδα 12 του εγχειριδίου.

Ενδεικτικές απαντήσεις:

Γλυκά και δροσερά τρόφιμα με λιγότερο λίπος και ζάχαρη: Γιαούρτι με μέλι ή γιαούρτι με φρούτα ή μιλκσέηκ με γάλα και φρούτα ή γάλα με δημητριακά.

Γευστικά και ισορροπημένα μικρογεύματα: όλα τα παραπάνω και τοστ με τυρί και λαχανικά ή ψωμί, τυρί και φρεσκοστυμμένος χυμός φρούτων



ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΜΟΥ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΤΗΝ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ



**10ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ**

ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΜΟΥ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΤΗΝ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ

10ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

ΣΤΟΧΟΣ

1. Να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές ποια άτομα από το κοινωνικό τους περιβάλλον (οικογένεια, φίλοι, εκπαιδευτικοί) επηρεάζουν τις επιλογές τροφίμων που κάνουν και με ποιο τρόπο.
2. Να βρουν εναλλακτικές επιλογές τροφίμων για να συμπεριλάβουν στα γεύματα της ημέρας τους και να τις ανακοινώσουν στα άτομα που βρήκαν ότι επηρεάζουν τις διατροφικές τους συνήθειες.

Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και τη χρήση του τετραδίου του μαθητή

- Η ενότητα αυτή ξεκινάει με τη δραστηριότητα 10.1 όπου ο μαθητής καλείται να εντοπίσει τα πρόσωπα που επηρεάζουν περισσότερο τη διατροφή του.
- Στη συνέχεια η παραπάνω δραστηριότητα διεξάγεται και σε ομαδικό επίπεδο (Δραστηριότητα στην τάξη: "Τα πρόσωπα που επηρεάζουν τη διατροφή μου") προκειμένου να ανταλλάξουν οι μαθητές περισσότερες απόψεις για το θέμα αυτό.

Χρήσιμες πληροφορίες για τον εκπαιδευτικό

Για περισσότερες πληροφορίες και υλικό σχετικά με το κοινωνικό περιβάλλον, ο εκπαιδευτικός μπορεί να ανατρέξει στο ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ του παρόντος εγχειριδίου.



ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΜΟΥ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΤΗΝ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ

Δραστηριότητα 10.1

Τίτλος: "Βρες τα πρόσωπα που επηρεάζουν τη διατροφή σου"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

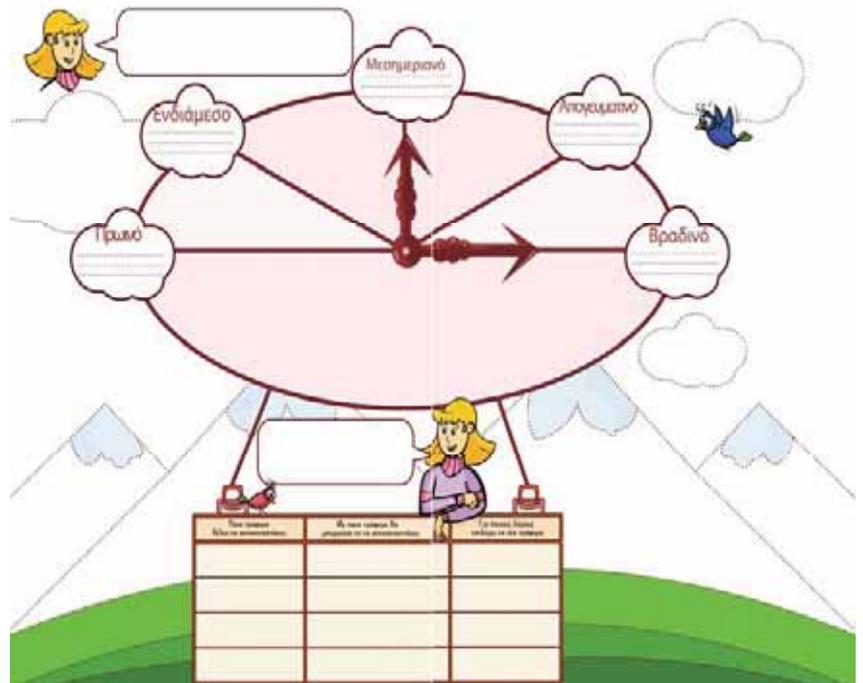
Ενδεικτικός χρόνος: 30 λεπτά

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός εξηγεί ότι αυτή η δραστηριότητα περιλαμβάνει 3 στάδια:

α) Οι μαθητές γράφουν τι περιλαμβάνει συνήθως το κάθε γεύμα της ημέρας όπως φαίνεται στο σχήμα - ρολόι (συμπληρώνουν μέσα στον κύκλο).

β) Εντοπίζουν τα πρόσωπα εκείνα που τους βοηθούν να φτιάξουν καθένα από τα γεύματα αυτά (συμπληρώνουν μέσα στα συννεφάκια).

γ) Στη συνέχεια σκέφτονται ποια τρόφιμα θα πρέπει να αντικατασταθούν, με ποιες άλλες καλύτερες επιλογές μπορούν να αντικατασταθούν και τέλος για ποιο λόγο είναι σημαντική η αντικατάσταση.



Ενδεικτικές απαντήσεις:



Ποιο τρόφιμο θέλω να αντικαταστήσω;	Με ποιο άλλο τρόφιμο θα μπορούσα να το αντικαταστήσω;	Για ποιου λόγου επιλέγω το νέο τρόφιμο;
Κρουασάν	Δημητριακά ολικής αλέσεως	-Γιατί το κρουασάν είναι πλούσιο σε ζάχαρη -Θα αισθάνομαι κουρασμένος στο σχολείο
Πίτσα	Κουλούρι Θεσσαλονίκης	-Γιατί η πίτσα είναι πλούσια σε λίπος

ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΜΟΥ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΤΗΝ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: "Τα πρόσωπα που επηρεάζουν τη διατροφή μου"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται ομαδικά

Ενδεικτικός χρόνος: 60 λεπτά

Υλικά: Μολύβι, χαρτί, πίνακας, κιμωλίες

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ξεκινά συζήτηση στην τάξη σχετικά με όσα κατέγραψαν οι μαθητές στην προηγούμενη δραστηριότητα. Οι ίδιοι οι μαθητές αναλαμβάνουν να μεταφέρουν τη γνώση για τα οφέλη από τις καλές επιλογές τροφίμων προς τους γονείς τους και όλοι μαζί να προβούν στην υιοθέτηση καλύτερων διατροφικών συνηθειών.

Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να εξελιχθεί σε ένα σύντομο σχέδιο εργασίας (δες το εγχειρίδιο στη σελίδα 13)

Ενδεικτικές απαντήσεις:

1. Θα προτείνω στη μητέρα μου να μου ετοιμάζει ένα σάντουιτς με ψωμί ολικής άλεσης και τυρί για να αντικαταστήσω το κρουασάν που παίρνω τώρα μαζί μου στο σχολείο. Μ' αυτό τον τρόπο, θα προσλαμβάνω λιγότερα λιπαρά και ζάχαρη και η λειτουργία του εντέρου μου θα είναι καλύτερη.
2. Θα προτείνω στους γονείς μου αντί για μιλκσέηκ με παγωτό να ετοιμάζουμε μιλκσέηκ από φρέσκα φρούτα (π.χ. μπανάνα), γάλα με χαμηλά λιπαρά και πάγο. Με αυτό τον τρόπο, θα προσλαμβάνω λιγότερα λιπαρά και ζάχαρη, η λειτουργία του εντέρου μου θα είναι καλύτερη και θα έχω γερά οστά.



**11ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ
ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ**

ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΜΟΥ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΤΗΝ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ

11ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ

ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

ΣΤΟΧΟΣ

1. Να μπορεί ο μαθητής να δημιουργήσει τις κατάλληλες συνθήκες ή να βρει τους τρόπους εκείνους που θα τον βοηθήσουν να κάνει τις καλύτερες δυνατές επιλογές.
2. Να αντιληφθεί ο μαθητής ότι μπορεί να τροποποιήσει τους παράγοντες που τον επηρεάζουν στις καθημερινές του συνήθειες.
3. Να αντιληφθεί ο μαθητής που είναι διαθέσιμα τα τρόφιμα που καταναλώνει και αν έχει πρόσβαση σε αυτά.

Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και τη χρήση του τετραδίου του μαθητή

- Η ενότητα αυτή ξεκινάει με τη δραστηριότητα μέσα στην τάξη (Δραστηριότητα στην τάξη: "Τα τρόφιμα στο κυλικείο").
- Στη συνέχεια, κάθε μαθητής με την εμπειρία που θα έχει αποκτήσει από την παραπάνω ομαδική δραστηριότητα θα μπορεί να πειραματιστεί με τον ίδιο τρόπο και μόνος του στο δικό του χώρο όπως είναι το σπίτι του (Δραστηριότητα 11.1).

Χρήσιμες πληροφορίες για τον εκπαιδευτικό

Για περισσότερες πληροφορίες και υλικό σχετικά με τη διαθεσιμότητα των τροφίμων και την πρόσβαση σ' αυτά, ο εκπαιδευτικός μπορεί να ανατρέξει στο ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ του παρόντος εγχειριδίου.



ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΜΟΥ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΤΗΝ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: "Καταγράψτε τα τρόφιμα στο κυλικείο"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 60 λεπτά

Υλικά: Χαρτί, χάρακας, μολύβια, μαρκαδόροι, ψαλίδι, κόλλα, περιοδικά ή εφημερίδες για εύρεση εικόνων από διάφορα τρόφιμα

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να ζωγραφίσουν το κυλικείο του σχολείου τους, να καταγράψουν όλα τα τρόφιμα που υπάρχουν εκεί και να τα τοποθετήσουν στις αντίστοιχες θέσεις (ράφια, πάγκος, ψυγείο). Η τοποθέτηση μπορεί να γίνει με κολάζ, με ζωγραφιά ή απλά να γράψουν με λέξεις τα τρόφιμα που έχει το κυλικείο. Στη συνέχεια, σχολιάζουν τις επιλογές τους ενώ ακολουθεί συζήτηση στην τάξη, στην οποία ο εκπαιδευτικός θέτει στους μαθητές τα παρακάτω θέματα:

1. Φτιάξτε μια λίστα με τα τρόφιμα που επιλέγετε συνήθως εσείς από το κυλικείο και περιγράψτε γιατί τα επιλέγετε. (1 κουτί αναψυκτικό τύπου κόλα, 1 σακουλάκι πατατάκια, σοκολάτα).
2. Ποια από αυτά θα μπορούσαν να αντικατασταθούν με άλλες καλύτερες επιλογές και ποιες θα ήταν αυτές; (1 κουλούρι Θεσσαλονίκης και 1 φυσικός χυμός).
3. Αυτές οι καλύτερες επιλογές υπάρχουν στο κυλικείο; (ναι όλες)
4. Φτιάξτε μια λίστα με τα τρόφιμα που θα έπρεπε να υπάρχουν στο κυλικείο αλλά δεν υπάρχουν και γράψτε ένα γράμμα στο διευθυντή του σχολείου ζητώντας τη βοήθειά του για το συγκεκριμένο θέμα (π.χ. φρούτα, φρουτοσαλάτες, γιαούρτι με μέλι ή φρούτα).

Η δραστηριότητα αυτή είναι από μόνη της ένα σύντομο σχέδιο εργασίας και μπορεί να γίνει στην ευέλικτη ζώνη για το κυλικείο του σχολείου. Μπορείς να συμβουλευτείς τη σελίδα 13 του εγχειριδίου για τη μεθοδολογία.



ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΜΟΥ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΤΗΝ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ

Δραστηριότητα 11.1

Τίτλος: "Βρες τα τρόφιμα που χρειάζεσαι για το πρωινό, το ενδιάμεσο και το απογευματινό σου "

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 30 λεπτά

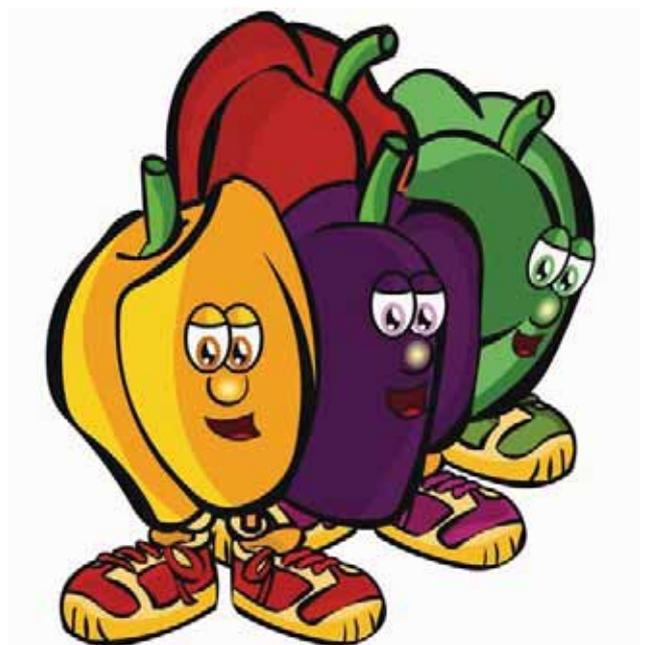
Υλικά: Μολύβι, μαρκαδόροι, χάρακας, χαρτόνια, κόλλα, ψαλίδι, φωτογραφίες από τρόφιμα (σε περιοδικά ή εφημερίδες)

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να ανατρέξουν στις σελίδες 34 και 35 στο τετράδιο του μαθητή και να δουν ποια τρόφιμα χρειάζονται για το πρωινό, το ενδιάμεσο και το απογευματινό τους. Τα τρόφιμα αυτά υπάρχουν στην κουζίνα του σπιτιού τους; Τα ζωγραφίζουν ή τα κολλούν στους χώρους που είναι αποθηκευμένα (ψυγείο, ντουλάπι ή πάγκος). Αν κάποια τρόφιμα δεν υπάρχουν σπίτι τους, τότε ετοιμάζουν μια λίστα για ψώνια και βοηθούν τους γονείς τους να τα αγοράσουν.

Η δραστηριότητα αυτή έχει ως στόχο να καταγράψουν οι μαθητές ποια τρόφιμα από αυτά που χρειάζονται για το πρωινό, το ενδιάμεσο και το απογευματινό τους υπάρχουν διαθέσιμα στο σπίτι τους και να σκεφθούν σε ποιο μέρος είναι αποθηκευμένα ώστε να μπορούν να τα χρησιμοποιήσουν για τα γεύματά τους.

Ενδεικτικές απαντήσεις:

1. Φτιάξε μια λίστα με τα τρόφιμα που επιλέγεις συνήθως να τρως εσύ από την κουζίνα και περίγραψε γιατί τα επιλέγεις.
2. Ποια από αυτά θα μπορούσαν να αντικατασταθούν με άλλες καλύτερες επιλογές και ποιες θα ήταν αυτές;
3. Αυτές οι καλύτερες επιλογές υπάρχουν στο σπίτι;
4. Φτιάξε μια λίστα με τα τρόφιμα που θα έπρεπε να υπάρχουν στο σπίτι αλλά δεν υπάρχουν και συζήτησε με τα μέλη της οικογένειάς σου πώς θα μπορούσαν αυτά τα τρόφιμα να είναι διαθέσιμα στο σπίτι.



12ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ
ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

12ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΣΤΟΧΟΣ

1. Να εξοικειωθεί ο μαθητής με τις βασικές μεθόδους και τεχνικές συντήρησης των τροφίμων.
2. Να κατανοήσει τη σημασία όλων των σταδίων (από την αγορά μέχρι την κατανάλωση στο τραπέζι) που απαιτούνται για την ασφάλεια των τροφίμων.
3. Να μάθει το σωστό τρόπο τοποθέτησης των τροφίμων μετά την αγορά τους στους χώρους του σπιτιού (ντουλάπια, ψυγείο κ.ά.).

Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και τη χρήση του τετραδίου του μαθητή

- Η ενότητα αυτή ξεκινά με δραστηριότητες μέσα στην τάξη όπως "Μαθαίνω να χρησιμοποιώ με ασφάλεια τα τρόφιμα" και "Παιχνίδια με τα τρόφιμα στην τάξη".
- Στη συνέχεια, κάθε μαθητής με την εμπειρία που θα έχει αποκτήσει από τις παραπάνω ομαδικές δραστηριότητες, θα μπορεί να παρατηρήσει με τον ίδιο τρόπο και μόνος του στο δικό του χώρο (σπίτι ή γειτονιά), αν τηρούνται οι κανόνες ασφάλειας των τροφίμων (Δραστηριότητες 12.1 και 2.2).
- Τέλος, χρησιμοποιώντας τη γνώση και την προσωπική εμπειρία που έχει ως τώρα, κάθε μαθητής καλείται να εντοπίσει τα λάθη στη χρήση των τροφίμων σε διάφορες περιπτώσεις όπως αυτές απεικονίζονται στη Δραστηριότητα 12.3.

Χρήσιμες πληροφορίες για τον εκπαιδευτικό

Για περισσότερες πληροφορίες και υλικό σχετικά την ασφαλή χρήση των τροφίμων, ο εκπαιδευτικός μπορεί να ανατρέξει στο ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ του παρόντος εγχειριδίου.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: "Μάθετε να χρησιμοποιείτε με ασφάλεια τα τρόφιμα"

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε 3 ομάδες

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Υλικά: Μολύβι, μαρκαδόροι, χάρακας, χαρτόνια, κόλλα, ψαλίδι, φωτογραφίες τροφίμων (σε περιοδικά ή εφημερίδες)

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός συζητά με τους μαθητές στην τάξη σχετικά με την ασφάλεια των τροφίμων. Στη συνέχεια, τους ζητά να απεικονίσουν (ζωγραφιά ή κολάζ) σε μεγάλες αφίσες/χαρτόνια διάφορα θέματα γύρω από την ασφαλή χρήση των τροφίμων.

Ενδεικτικές απαντήσεις:

1η ομάδα μαθητών: Να ζωγραφίσει δύο ψυγεία με διάφορα τρόφιμα όπου στο ένα θα ακολουθούνται οι κανόνες ασφάλειας ενώ στο άλλο όχι.

2η ομάδα μαθητών: Να ζωγραφίσει δύο καλάθια με διάφορα τρόφιμα μιας οικογένειας μέσα σε ένα σούπερ μάρκετ όπου στο ένα θα ακολουθούνται οι κανόνες ασφάλειας ενώ στο άλλο όχι.

3η ομάδα μαθητών: Να ζωγραφίσουν δύο πάγκους κουζίνας σπιτιού όπου στον ένα θα ακολουθούνται οι κανόνες ασφάλειας ενώ στον άλλο όχι.

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: "Παίξτε παιχνίδια με τα τρόφιμα στην τάξη"

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε 7 ομάδες, όσες και οι ομάδες τροφίμων

Ενδεικτικός χρόνος: 15 λεπτά

Υλικά: Τρόφιμα από το σπίτι, συσκευασίες από διάφορα τρόφιμα, σακουλάκια

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να φέρουν στην τάξη τρόφιμα που καταναλώνουν συχνά από κάθε ομάδα τροφίμων και να παρατηρήσουν μετά από κάποιες μέρες τα χαρακτηριστικά τους. Ποια τρόφιμα έχουν αλλοιωθεί; Σε ποια έχει αλλάξει το χρώμα, η οσμή, η υφή κ.ά; Κάποια τρόφιμα αντέχουν περισσότερο

από κάποια άλλα; Να παρατηρήσουν τα χαρακτηριστικά που αποκτούν κάποια είδη τροφίμων όπως τα γαλακτοκομικά όταν περάσει η ημερομηνία λήξης. Κάθε ομάδα αναλαμβάνει να φέρει τρόφιμα στην τάξη από μία ομάδα τροφίμων. Στο τέλος, η κάθε ομάδα καταγράφει σε ένα χαρτόνι τα τρόφιμα που μελέτησε και σημειώνει δίπλα σε καθένα πόσες μέρες το άφησε, αν αλλοιώθηκε, ποιες διαφορές παρατήρησε στο χρώμα, την οσμή ή την υφή. Κάθε ομάδα αναρτά το χαρτόνι με τα αποτελέσματά της στον τοίχο.

Ενδεικτικές απαντήσεις: Το γάλα ξινίζει όταν μείνει εκτός ψυγείου, τα μαρούλια και το λάχανο μαυρίζουν, οι πιπεριές και τα αγγούρια ζαρώνουν και μαλακώνουν, το γιαούρτι νερώνει, τα ώριμα φρούτα σαπίζουν, το ψωμί και το τυρί μουχλιάζουν.

Δραστηριότητα 12.1

Τίτλος: "Βάλε τα τρόφιμα στη σωστή τους θέση"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 10 λεπτά

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να φανταστούν ότι σήμερα έκαναν με τους γονείς τους τα ψώνια της εβδομάδας και μόλις τώρα γύρισαν σπίτι. Θα πρέπει να δουν τη λίστα με τα τρόφιμα που έχουν αγοράσει και να τα τοποθετήσουν στον κατάλληλο χώρο.

Η δραστηριότητα αυτή εντάσσεται στη μελέτη περίπτωσης (μπορείς να συμβουλευτείς τη σελίδα 11 του εγχειριδίου). Τα σενάρια με τα ψώνια της εβδομάδας θα δημιουργηθούν από τους μαθητές.

Κάποιοι τυχαία επιλεγμένοι μαθητές, αφού ολοκληρώσουν τη δραστηριότητα ανακοινώνουν στην τάξη που έχουν τοποθετήσει κάθε τρόφιμο μέσα στην κουζίνα.

Ενδεικτικές απαντήσεις:

Ψυγείο: γάλα, τυρί, αβγά,

Κατάψυξη: κατεψυγμένα λαχανικά, ψάρι

Ντουλάπι: τόνος κονσέρβα, ζυμαρικά

Πάγκος: μήλα, ψωμί, πορτοκάλια



Δραστηριότητα 12.2

Τίτλος: "Βρες τα λάθη στις εικόνες"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 10 λεπτά

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να βρουν και να κυκλώσουν τα λάθη που υπάρχουν στην εικόνα που βρίσκεται στο τετράδιο του μαθητή και να γράψουν από κάτω ποιο θα ήταν το σωστό.

Με βάση τις απαντήσεις που έδωσαν, ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να γράψουν το δεκάλογο της ασφαλούς χρήσης των τροφίμων σε ένα χαρτόνι και να τον κολλήσουν στην τάξη.

Ενδεικτικές απαντήσεις:

εικόνα 1: Δεν κόβουμε με τα ίδια σκεύη (μαχαίρι) ωμό κρέας, ψάρι και λαχανικά.

εικόνα 2: Δεν τοποθετούμε ωμό ψάρι/κρέας που να στάζει στα λαχανικά στα ψηλότερα ράφια και τα τρόφιμα πρέπει να είναι σκεπασμένα.

εικόνα 3: Δεν κουβαλάμε για μεγάλο χρόνο τα τρόφιμα όταν έχει πολύ ζέστη ή ήλιο.

εικόνα 4: Δεν τοποθετούμε στο ίδιο πιάτο ωμό κρέας με αίμα μαζί με το ψημένο κρέας.

εικόνα 5: Τα φρέσκα τρόφιμα μπαίνουν αμέσως στο ψυγείο κι όχι σε ντουλάπι.

εικόνα 6: Κρέας/ψάρι/κοτόπουλο δεν μπαίνουν στο ίδιο καλάθι με τα άλλα τρόφιμα

εικόνα 7: Να μην ακουμπάει το σκύλο η μαμά όταν μαγειρεύει. (Καθαρά χέρια κατά το μαγείρεμα).

Δραστηριότητα 12.3

Τίτλος: "Παρατήρησε πόσο ασφαλή είναι τα τρόφιμα στο σπίτι σου"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 15 λεπτά

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από κάθε μαθητή να παρατηρήσει αν τηρούνται οι κανόνες υγιεινής στο ψυγείο και την κουζίνα του σπιτιού του. Να γράψει σε μια λίστα ποιοι κανόνες ασφάλειας τροφίμων δεν τηρούνται και ποια λάθη γίνονται στο

σπίτι και σε μια άλλη λίστα να γράψει τους κανόνες που τηρούνται. Στο τέλος να βάλει στόχους βρίσκοντας λύσεις μαζί με την οικογένειά του, έτσι ώστε να μειωθεί όσο γίνεται η λίστα με τους μη τηρούμενους κανόνες και τα λάθη και να ανακοινώσει τα αποτελέσματά του στους γονείς του.

Ενδεικτικές απαντήσεις:

Κανόνες που τηρούνται: δεν κόβουμε το ωμό κοτόπουλο και τα λαχανικά στον ίδιο πάγκο

Κανόνες που δεν τηρούνται: τοποθετούμε ωμά και μαγειρεμένα τρόφιμα μαζί στο ίδιο ράφι του ψυγείου.

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: Κλείσιμο Προγράμματος

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε δύο ομάδες

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Υλικά: Δύο μεγάλα χαρτόνια, χρωματιστοί μαρκαδόροι

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός λέει στους μαθητές ότι το πρόγραμμα των δραστηριοτήτων έχει φτάσει στο τέλος του. Έπειτα τους ζητά να χωριστούν σε δύο ομάδες και τους λέει ότι κάθε ομάδα θα δημιουργήσει ένα πόστερ στο οποίο οι μαθητές θα καταγράψουν τις εντυπώσεις τους και τι νομίζουν ότι αποκόμισαν από το πρόγραμμα. Κάθε ομάδα θα δημιουργήσει πάνω στο χαρτόνι της τέσσερα συννεφάκια. Έπειτα, με τη μέθοδο του καταιγισμού ιδεών οι μαθητές καταγράφουν στο πρώτο συννεφάκι τι τους άρεσε περισσότερο από τη διαδικασία όλων των δραστηριοτήτων του προγράμματος, στο δεύτερο συννεφάκι γιατί νομίζουν ότι είναι χρήσιμα αυτά που έμαθαν στα πλαίσια του προγράμματος, στο τρίτο συννεφάκι τι παραπάνω θα ήθελαν να μάθουν και στο τέταρτο συννεφάκι ζωγραφίζουν με μαρκαδόρους κάποια από τα πράγματα που έμαθαν ή που τους έκαναν εντύπωση. Ο εκπαιδευτικός ζητά από τον εκπρόσωπο της κάθε ομάδας να παρουσιάσει στην τάξη το έργο της ομάδας του.



1η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

1η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

ΣΤΟΧΟΣ

1. Να εξοικειωθούν οι γονείς με την προσωπική εκπαίδευση των παιδιών τους μέσα από τα Προγράμματα Αγωγής Υγείας.
2. Να ενδυναμώσουν τη συνεργασία σχολείου-οικογένειας προάγοντας την προστασία των παιδιών μέσα από τα προγράμματα Αγωγής Υγείας.
3. Να αντιληφθούν τη σημασία των δραστηριοτήτων Αγωγής Υγείας στην υιοθέτηση συνηθειών επωφελών για την υγεία των παιδιών τους.

Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και τη χρήση του τετραδίου του μαθητή

- Η πρώτη συνάντηση με τους γονείς πραγματοποιείται με την έναρξη του προγράμματος "Διατροφή-Διατροφικές Συνήθειες".
- Αρχικά οι γονείς με τον εκπαιδευτικό κάθονται σε κύκλο και ετοιμάζονται να ξεκινήσουν την πρώτη συνάντησή τους.
- Στην εισαγωγική δραστηριότητα, ο εκπαιδευτικός ενημερώνει τους γονείς σχετικά με τους στόχους των μαθημάτων Αγωγής Υγείας και τους παρουσιάζει το σκελετό των συναντήσεων που θα λάβουν χώρα στην τάξη.
- Έπειτα ο εκπαιδευτικός τονίζει στους γονείς τη σημασία των προγραμμάτων Αγωγής Υγείας στο χώρο του σχολείου και ποιοι παράγοντες επηρεάζουν και μπορούν να διαμορφώσουν τις στάσεις ζωής των παιδιών.
- Τέλος, ο εκπαιδευτικός τονίζει τη σημασία της συμμετοχής των γονέων στην επιτυχία των προγραμμάτων Αγωγής Υγείας και ζητά από τους γονείς να είναι ουσιαστικοί συμπαραστάτες στην εκπαιδευτική διαδικασία που συντελείται στο σχολείο.

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

Δραστηριότητα 1η

Τίτλος: Ενημέρωση των γονέων σχετικά με τους στόχους του προγράμματος

Ενδεικτικός χρόνος: 40 λεπτά

Ο εκπαιδευτικός ενημερώνει τους γονείς σχετικά με τους στόχους των δραστηριοτήτων Αγωγής Υγείας και τους παρουσιάζει το σκελετό των συναντήσεων που θα λάβουν χώρα στην τάξη.

Στόχοι των δραστηριοτήτων αγωγής υγείας:

1. να βελτιώσουν οι μαθητές την αντίληψη που έχουν για τον εαυτό τους και τη σχέση με τους συμμαθητές τους και τα αγαπημένα τους πρόσωπα.
2. να μπορούν οι μαθητές να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους και να τα διαχειρίζονται καλύτερα.
3. να αποκτήσουν οι μαθητές μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στις ικανότητές τους και να υιοθετήσουν ισορροπημένες διατροφικές συνήθειες.

Η υλοποίηση των δραστηριοτήτων αυτών μπορεί να επιτευχθεί καλύτερα με τη συμμετοχή, ενθάρρυνση και ενεργό συμμετοχή των γονέων. Σε πολλές από τις δραστηριότητες που ακολουθούν εμπλέκονται και οι ίδιοι γονείς παρέχοντας στα παιδιά τους έντυπο υλικό (π.χ. αποκόμματα από περιοδικά και εφημερίδες) ή φτιάχνοντας από κοινού με τα παιδιά τους λίστα για τα ψώνια της οικογένειας. Πάνω από όλα όμως θα πρέπει να ενθαρρύνουν και να επιβραβεύουν κάθε προσπάθεια που κάνουν οι μαθητές για μία πιο ισορροπημένη διατροφή και έναν πιο δραστήριο τρόπο ζωής.

Σκελετός συναντήσεων:

Η πρώτη ενότητα αφορά τη σχέση με τον εαυτό μας και τους γύρω μας. Αρχικά θα πρέπει να γίνει «Γνωριμία με τον εαυτό μου και τους άλλους». Έπειτα στο Δίωρο «Συναισθήματα και η σχέση μου με τους άλλους» οι μαθητές θα κατανοήσουν πως επηρεάζονται από τους γύρω τους. Στο τέλος αυτής της ενότητας δηλαδή στο Διδακτικό δίωρο «Αναγνωρίζω και διαχειρίζομαι τα συναισθήματά μου» οι μαθητές θα μάθουν καταρχήν να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους αλλά και να τα διαχειρίζονται.

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

Στη δεύτερη ενότητα οι μαθητές θα μάθουν για την προέλευση των τροφίμων και τις ομάδες των τροφίμων ενώ θα μάθουν να σχεδιάζουν και τα γεύματά τους. Στο 4ο και 5ο διδακτικό δίωρο θα γίνει η γνωριμία με την προέλευση των τροφίμων και τις ομάδες τροφίμων. Στο 6ο διδακτικό δίωρο οι μαθητές θα μάθουν να αναγνωρίζουν τις πολύ καλές και τις λιγότερο καλές επιλογές από κάθε ομάδα τροφίμων. Τέλος, θα μάθουν να σχεδιάζουν τα γεύματα της ημέρας τους.

Στην τρίτη ενότητα οι μαθητές θα μάθουν ποιοι παράγοντες επηρεάζουν τις διατροφικές τους συνήθειες. Θα γίνει αναφορά στους βασικούς παράγοντες όπως είναι τα χαρακτηριστικά του τροφίμου, οι διατροφικές επιλογές του κοινωνικού περιγύρου αλλά και η διαθεσιμότητα και η εύκολη ή μη πρόσβαση σε κάποια τρόφιμα.

Τέλος, στην τέταρτη ενότητα θα γίνει αναφορά στην ασφαλή χρήση των τροφίμων.

Δραστηριότητα 2η

Τίτλος: Ο ρόλος του σχολείου και της οικογένειας στην εφαρμογή Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας

Ενδεικτικός χρόνος: 40 λεπτά

Ο εκπαιδευτικός τονίζει στους γονείς τη σημασία των προγραμμάτων Αγωγής Υγείας στο χώρο του σχολείου. Τους παρουσιάζει την πυραμίδα που βρίσκεται στο Παράρτημα Δ και εξηγεί βάσει του κειμένου που βρίσκεται στο Παράρτημα με ποιο τρόπο οι γονείς και το σχολείο μπορούν να επηρεάσουν και τελικά να διαμορφώσουν τις στάσεις ζωής των παιδιών.

Στην κορυφή της πυραμίδας βρίσκονται τα χρόνια νοσήματα. Οι παράγοντες κινδύνου για την εμφάνισή τους βρίσκονται στο επόμενο επίπεδο της Πυραμίδας και αποτελούν τους κλινικούς παράγοντες κινδύνου. Οι κλινικοί παράγοντες κινδύνου είναι δείκτες που μπορούν να μετρηθούν, όπως η αρτηριακή πίεση, η χοληστερόλη στο αίμα, το σωματικό βάρος και η οστική μάζα. Η διατήρηση αυτών των κλινικών παραγόντων κινδύνου στα επιθυμητά όρια για τη διατήρηση της υγείας εξαρτάται από τον τρόπο ζωής

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

των ατόμων και τις καθημερινές τους συνήθειες. Υιοθέτηση λανθασμένων συμπεριφορών υγείας και τρόπου ζωής, που αφορούν τη μη ισορροπημένη διατροφή, την καθιστική ζωή, το κάπνισμα και την αυξημένη κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών μπορεί να επιδεινώσει την εικόνα των κλινικών δεικτών.

Οι συμπεριφοριστικοί παράγοντες όμως επηρεάζονται σημαντικά από το κοινωνικό (οικογένεια, φίλοι, σχολείο) και φυσικό περιβάλλον (γειτονιά, πρόσβαση σε χώρους άθλησης ή σε υγιεινές επιλογές τροφίμων, ασφάλεια).

Η **οικογένεια** και το **σχολείο**, δηλαδή οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί αποτελούν τα δύο πιο σημαντικά πρότυπα για τα παιδιά, άρα μπορούν να επηρεάσουν και τελικά να διαμορφώσουν τις στάσεις ζωής των παιδιών. Γι' αυτόν το λόγο, η εφαρμογή προγραμμάτων Αγωγής Υγείας στο χώρο του σχολείου με τη συμμετοχή της οικογένειας έχει φανεί ότι μπορεί να έχει **σημαντική επίδραση και αποτέλεσμα** στην υιοθέτηση από τα παιδιά πιο ισορροπημένων διατροφικών συνηθειών και ενός πιο φυσικά δραστήριου τρόπου ζωής.

Δραστηριότητα 3η

Τίτλος: Ανακεφαλαίωση και ανταλλαγή

Ενδεικτικός χρόνος: 10 λεπτά

Ο εκπαιδευτικός τονίζει τη σημασία του γονεϊκού ρόλου και της συμμετοχής των γονέων στην επιτυχία των προγραμμάτων αγωγής υγείας.

Οι γονείς αποτελούν πρότυπα για μίμηση και υιοθέτηση συμπεριφορών. Ο εκπαιδευτικός εξηγεί ότι τα παιδιά μιμούνται τη συμπεριφορά των γονιών τους και θέλουν να κάνουν πράγματα που κάνουν κι αυτοί για να τους μοιάσουν. Συνεπώς αν οι γονείς έχουν καλές διατροφικές συνήθειες ή ασκούνται συστηματικά και τα παιδιά τους θα κάνουν το ίδιο. Οι γονείς λοιπόν αποτελούν **πρότυπα** για τα παιδιά τους.

Είναι εκείνοι που παρέχουν την τροφή στα παιδιά και τη δυνατότητα πρόσβασης σε χώρους αναψυχής και άσκησης. Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους γονείς να είναι

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

ουσιαστικοί συμπαραστάτες στην εκπαιδευτική διαδικασία που προσφέρεται στο σχολείο. Οι γονείς θα πρέπει να μην αποθαρρύνουν τα παιδιά κατά την διάρκεια υλοποίησης των δραστηριοτήτων. Οι δραστηριότητες αυτές στοχεύουν στο να βελτιώσουν δείκτες και συμπεριφορές υγείας και ο στόχος αυτός δε μπορεί να επιτευχθεί χωρίς τη σημαντική συμβολή, συμμετοχή και υποστήριξη από την πλευρά των γονέων.





2η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

2η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

ΣΤΟΧΟΣ

1. Να ενημερωθούν οι γονείς για τα αποτελέσματα των δραστηριοτήτων που πραγματοποιήθηκαν στο σχολείο.
2. Να αντιληφθούν το σημαντικό ρόλο που παίζει η οικογένεια στην υιοθέτηση από τα παιδιά ορθών συμπεριφορών που σχετίζονται με τη διατροφή.
3. Να δώσουν παραδείγματα τρόπων με τους οποίους η οικογένεια μπορεί να υποστηρίξει την αλλαγή συμπεριφορών.

Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και τη χρήση του τετραδίου του μαθητή

- Η 2η συνάντηση πραγματοποιείται αφού έχουν σχεδόν ολοκληρωθεί τα διδακτικά δίωρα για τους μαθητές.
- Ο εκπαιδευτικός καλωσορίζει τους συμμετέχοντες γονείς και κάνει μια μικρή ανακεφαλαίωση της προηγούμενης συνάντησης.
- Η εισαγωγική δραστηριότητα έχει ως στόχο να παρουσιαστούν στους γονείς τα αποτελέσματα των μαθημάτων Αγωγής Υγείας καθώς και κάποιες από τις δραστηριότητες που πραγματοποιήθηκαν στην τάξη.
- Η 2η δραστηριότητα έχει ως στόχο να αναγνωρίσουν οι γονείς τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στην προσπάθειά τους να υιοθετήσει η οικογένειά τους τις επιθυμητές συμπεριφορές διατροφής και να αναφέρουν ποιες στρατηγικές χρησιμοποιούν για να τις αντιμετωπίσουν.
- Στην 3η δραστηριότητα οι γονείς ερωτώνται για δικές τους συμπεριφορές που διευκολύνουν την υιοθέτηση των επιθυμητών συμπεριφορών και από τα παιδιά τους. Ο εκπαιδευτικός στη συνέχεια συντονίζει συζήτηση στην τάξη, που στόχο έχει να αναδείξει το ρόλο του γονέα ως πρότυπο συμπεριφοράς για το παιδί του.

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

Δραστηριότητα 1η

Τίτλος: Ενημέρωση των γονέων σχετικά με τα αποτελέσματα των μαθημάτων

Ενδεικτικός χρόνος: 30 λεπτά

Ο εκπαιδευτικός ενημερώνει τους γονείς σχετικά με το αποτέλεσμα των μαθημάτων Αγωγής Υγείας και τους παρουσιάζει κάποιες από τις δραστηριότητες που έλαβαν χώρα στην τάξη.

Ακολουθεί συζήτηση, κατά την οποία ο εκπαιδευτικός ζητά από τους γονείς να αναφέρουν αν αντιλήφθηκαν κάποια αλλαγή στη συμπεριφορά των παιδιών τους και αν θεωρούν ότι τα παιδιά έκαναν πράξη κάποια από τα πράγματα που έμαθαν.

Δραστηριότητα 2η

Τίτλος: Πώς μπορεί η οικογένεια να βοηθήσει στην υιοθέτηση επιθυμητών συμπεριφορών;

Ενδεικτικός χρόνος: 30 λεπτά

Ο εκπαιδευτικός συζητά με τους γονείς τη σημασία της διατήρησης της καλής υγείας και τη σχέση της με την ισορροπημένη διατροφή. Τους ρωτά ποιες είναι οι δυσκολίες που έχουν αντιμετωπίσει στην προσπάθειά τους να βελτιώσουν τη διατροφή της οικογένειάς τους και πώς κατάφεραν να τις αντιμετωπίσουν. Στη συνέχεια γίνεται συζήτηση στην τάξη όπου προτείνονται και άλλες εναλλακτικές λύσεις στις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι γονείς.

Ενδεικτικές απαντήσεις:

Δυσκολίες

Στα παιδιά μου δεν αρέσουν τα "υγιεινά" τρόφιμα. Προτιμούν πίτσα ή έτοιμο φαγητό.

Δεν έχω χρόνο να μαγειρεύω, οπότε συχνά παραγγέλνουμε φαγητό απέξω.

Λύσεις

Φτιάχνω μόνη μου πίτσα με φρέσκα λαχανικά και τυρί με λιγότερα λιπαρά, που είναι εξίσου νόστιμη και πιο υγιεινή!

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

Έχω επιλέξει για τις παραγγελίες μου συγκεκριμένα καταστήματα που έχουν ποικιλία υγιεινών επιλογών, όπως σαλάτες, όσπρια, λαδερά ή άπαχο κρέας.

Δραστηριότητα 3η

Τίτλος: Γιατί είναι σημαντική η συμμετοχή του γονέα;

Ενδεικτικός χρόνος: 30 λεπτά

Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους γονείς να του αναφέρουν με ποιους τρόπους θεωρούν ότι η δική τους συμπεριφορά τους μπορεί να ενθαρρύνει τα παιδιά να έχουν τις επιθυμητές συμπεριφορές. Οι απαντήσεις σημειώνονται στον πίνακα και συζητούνται στην τάξη. Ο εκπαιδευτικός έπειτα εξηγεί ότι τα παιδιά μιμούνται τη συμπεριφορά των γονιών τους και θέλουν να κάνουν πράγματα που κάνουν κι αυτοί για να τους μοιάσουν. Συνεπώς αν οι γονείς έχουν καλές διατροφικές συνήθειες ή ασκούνται συστηματικά, τότε και τα παιδιά τους θα κάνουν το ίδιο. Οι γονείς λοιπόν αποτελούν πρότυπα για τα παιδιά τους.

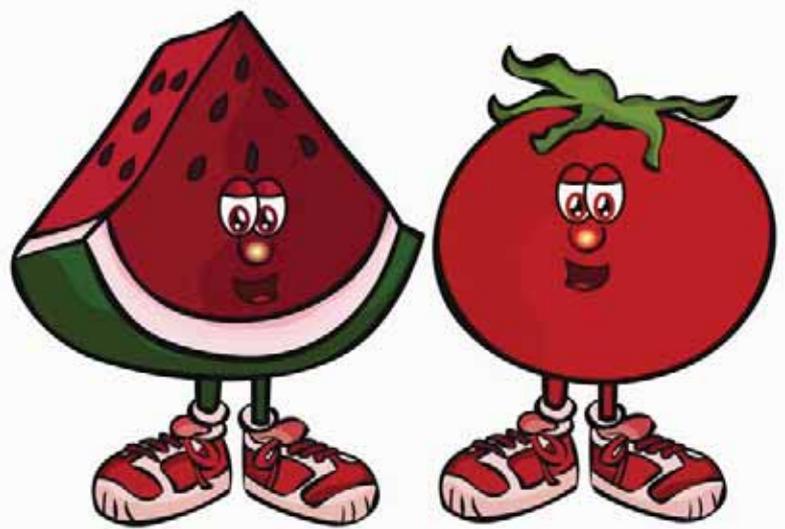
Ενδεικτικές απαντήσεις:

Δεν πίνω καθόλου αναψυκτικά.

Τρώω σε κάθε γεύμα μου σαλάτα.

Πηγαίνω για τρέξιμο κάθε μέρα.

Τρώω κάθε μέρα τουλάχιστον 3 φρούτα.

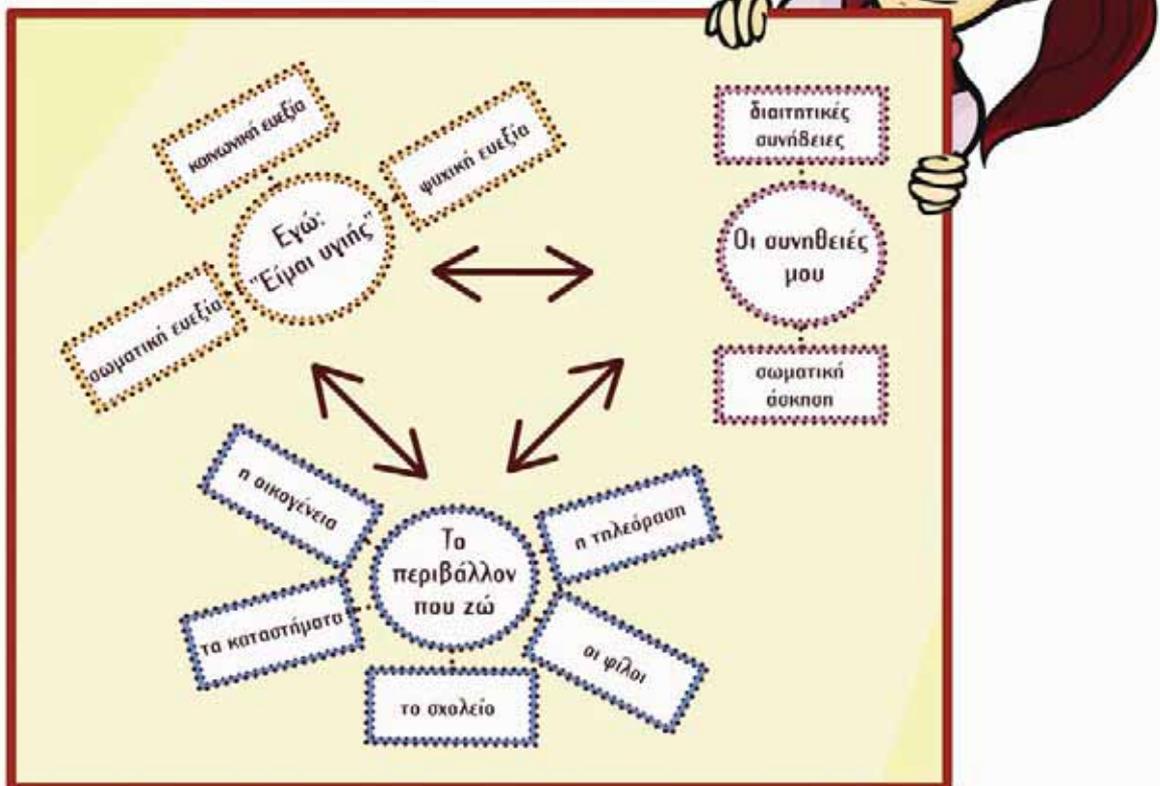


ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ (ΔΙΔΑΚΤΙΚΑ ΔΙΩΡΑ 1-3)

Όπως προαναφέραμε, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO, 1986) η υγεία ορίζεται ως η "κατάσταση της πλήρους ψυχικής, κοινωνικής και σωματικής ευεξίας και όχι αποκλειστικά η απουσία ασθένειας". Όπως φαίνεται στο παρακάτω σχήμα, η υγεία του παιδιού, όπως ορίζεται από τη ψυχική, κοινωνική και σωματική του ευεξία και επηρεάζεται από τις καθημερινές του συνήθειες και το περιβάλλον στο οποίο ζει.



Οι δύο πρώτες παράμετροι της υγείας, δηλαδή η ψυχική και κοινωνική ευεξία, ουσιαστικά αναφέρονται στην εικόνα που έχει το άτομο για τον εαυτό του και τις σχέσεις που διαμορφώνει με τους γύρω του και που θα αναλυθούν σ' αυτή την ενότητα. Η τρίτη παράμετρος, αυτή δηλαδή της σωματικής ευεξίας, είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τις δύο προηγούμενες έννοιες αλλά και με τις προσωπικές συνήθειες δηλαδή τη σωματική

άσκηση και τις διαιτητικές συνήθειες που αποτελούν και το κύριο θέμα του παρόντος υλικού.

Τόσο οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί όσο και οι συνομήλικοι διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της αντίληψης του παιδιού για την εικόνα του εαυτού του, την προσωπική αξία και την πίστη στις ικανότητές του. Στο οικογενειακό και στο σχολικό περιβάλλον οι μαθητές μαθαίνουν να αναπτύσσουν και να βελτιώνουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες. Η σχέση με το άμεσο κοινωνικό περιβάλλον που αποτελείται από την οικογένεια, τους συνομήλικους και τους εκπαιδευτικούς είναι σημαντική για την εδραίωση σημαντικών χαρακτηριστικών της προσωπικότητας, καθώς μέσα από τις αλληλεπιδράσεις αυτές διαμορφώνονται η αυτοαντίληψη² του παιδιού και οι κοινωνικές του δεξιότητες. (βλέπε σχήμα 1)

Ο τρόπος που το παιδί διαμορφώνει τις κρίσεις και την προσωπική αντίληψη για τον εαυτό του επηρεάζεται από τον τρόπο που οι άλλοι το αντιλαμβάνονται και το κρίνουν. Πολλές φορές το παιδί υιοθετεί τις απόψεις, τις κρίσεις και την αξιολόγηση που δέχεται από το περιβάλλον του (οικογένεια, άλλα πρόσωπα που εμπλέκονται στη φροντίδα και τη διαπαιδαγώγησή του, συνομήλικοι, εκπαιδευτικοί) και τις χρησιμοποιεί ως δική του κρίση και προσωπική αντίληψη για τον εαυτό του. Με άλλα λόγια, η προσωπική αντίληψη που διαμορφώνει το παιδί για τον εαυτό του προέρχεται και πολλές φορές «καθρεφτίζει» τις απόψεις που αντιλαμβάνεται ότι εκφράζουν οι άλλοι για εκείνο.

Αναφορικά με τις συμπεριφορές που εκφράζει το παιδί, αυτές σε μεγάλο βαθμό είναι προϊόν παρατήρησης προτύπων και μιμητικής μάθησης (Bandura, 1986). Ως πρότυπα χρησιμοποιούνται οι γονείς, άλλοι ενήλικοι, οι εκπαιδευτικοί, οι συνομήλικοι, οι ήρωες των βιβλίων, καθώς και διάφορα πρόσωπα των ΜΜΕ. Το παιδί μπορεί να δημιουργήσει πρότυπα σκέψεων, στάσεις και κίνητρα ανάλογα με το πόσο, πώς και τι

² Η αυτοαντίληψη, που περιλαμβάνει τις έννοιες της αυτοεικόνας και της αυτοεκτίμησης, αναφέρεται στο πώς αντιλαμβάνεται το παιδί κάποια στοιχεία του εαυτού του όπως το φύλο, την κοινωνική ομάδα, την εμφάνιση, τις ικανότητες, επιδόσεις κλπ. Η έννοια της αυτοαντίληψης αναφέρεται στο πώς αντιλαμβάνεται το παιδί τα πνευματικά και σωματικά χαρακτηριστικά του καθώς και την αξία που προσδίδει σε αυτά. (Λεοντάρη, 1996, Μακρή-Μπότσαρη, 2001).

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

αντιλαμβάνεται ότι τα πρότυπα-μοντέλα αξιολογούν ως σημαντικό. Έτσι οι επιλογές του επηρεάζονται από αυτές τις αντιλήψεις.

Κατά τον ίδιο τρόπο, το παιδί αναπτύσσει και την αντίληψη της αυτοαποτελεσματικότητάς του. Η αυτοαποτελεσματικότητα αναφέρεται στο τι πιστεύει το άτομο για τις ικανότητές του προκειμένου να φέρει με επιτυχία σε πέρας ένα έργο ή να πετύχει ένα στόχο. Τα παιδιά αναπτύσσουν τέτοια πιστεύω μέσα από την παρατήρηση της ίδιας τους της συμπεριφοράς και μέσα από την αξιολόγηση των συνεπειών της συμπεριφοράς τους προς και από τους άλλους. Τα πιστεύω αυτά καθορίζουν τη συμπεριφορά και προσδιορίζουν το μέγεθος και τη διάρκεια της προσπάθειας που θα καταβάλλουν. Για παράδειγμα, ένας μαθητής που δοκιμάζει τις δεξιότητές του στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης και διαπιστώνει ότι δεν τα καταφέρνει, δημιουργεί αρνητική αντίληψη αυτοαποτελεσματικότητας για τις ικανότητές του στο συγκεκριμένο άθλημα. Οι αντιλήψεις αυτές είναι πιθανό κάτω από ορισμένες προϋποθέσεις να γενικευτούν και σε άλλες δεξιότητες, αθλήματα ή αθλητικές δραστηριότητες (βλέπε χρήσιμες συμβουλές προς τον εκπαιδευτικό), όπως επίσης και σε άλλα γνωστικά περιεχόμενα, επιφέροντας αρνητικές επιπτώσεις στη διαμόρφωση του χαρακτήρα και της ψυχοσύνθεσης. Προκειμένου το παιδί να μην έρθει αντιμέτωπο με μια ενδεχόμενη αποτυχία, προτιμά να αποφεύγει την εμπλοκή του σε δραστηριότητες που πιστεύει ότι δεν μπορεί να ανταπεξέλθει επιτυχώς. Τέτοιες συμπεριφορές αποφυγής ενισχύουν την αρχική του αίσθηση περί της αναποτελεσματικότητάς του, ενώ παράλληλα είναι υπαρκτός ο κίνδυνος ετικετοποίησης από το περιβάλλον των συνομηλίκων. Έτσι ενισχύεται η εσωστρέφεια του παιδιού, κάτι που μπορεί να οδηγήσει και στην κοινωνική του απομόνωση.

Θετικό παράδειγμα αποτελεί ο μαθητής που επιλέγει για ενδιάμεσο μικρογεύμα από το κυλικείο του σχολείου του ένα χυμό ή ένα φρούτο και όχι μια λιγότερο καλή επιλογή όπως για παράδειγμα κρουασάν. Όταν η συμπεριφορά αυτή επιβραβεύεται, αυτό λειτουργεί ενθαρρυντικά για έναν άλλο μαθητή που είναι παρατηρητής. Έτσι, είναι πιο πιθανό και ο παρατηρητής-μαθητής να κάνει την ίδια επιλογή αφού η αντίστοιχη επιλογή

του συμμαθητή του είχε τελικά θετικό αποτέλεσμα (βλέπε χρήσιμες συμβουλές προς τον εκπαιδευτικό).

Στην περίπτωση που το παιδί διαμορφώσει μια αρνητική προσωπική αξιολόγηση κι έχει αρνητικά πρότυπα, τότε και η αντίληψη της αυτοαποτελεσματικότητάς του είναι χαμηλή και είναι πιο πιθανό να βιώσει αρνητικά συναισθήματα. Τέτοιες καταστάσεις είναι δύσκολο να τις χειριστεί με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο. Το παιδί πολλές φορές χρησιμοποιεί μη αποδεκτές λεκτικές φράσεις, γίνεται επιθετικός και χάνει το ενδιαφέρον του για τις σχολικές του επιδόσεις. Στις περιπτώσεις αυτές, τόσο ο εκπαιδευτικός όσο και οι γονείς οφείλουν να βοηθήσουν τα παιδιά να αντιληφθούν τη συμπεριφορά και τα συναισθήματά τους και να τα διαχειριστούν σωστά. Το παιδί καλό θα είναι να αντιληφθεί ότι η βίωση αρνητικών καταστάσεων και συναισθημάτων είναι μια φυσική και φυσιολογική διαδικασία. Με βάση αυτή την παραδοχή καλό θα είναι να μάθει να αναγνωρίζει τα συναισθήματά του, να συνειδητοποιεί τις αιτίες της προέλευσής τους και να βρίσκει τρόπους για να υποστηρίξει τις απόψεις και τα δικαιώματά του, χωρίς να μειώνει ή να υποβαθμίζει τους ανθρώπους του περιβάλλοντός του.

Χρήσιμες συμβουλές προς τον εκπαιδευτικό

- Ο εκπαιδευτικός καλό είναι να εκτιμά το μαθητή, να τον προσεγγίζει με ενδιαφέρον και να σέβεται την αξιοπρέπειά του. Η στάση αυτή συμβάλλει στην αύξηση της αυτοπεποίθησης του μαθητή γιατί τον κάνει να αισθάνεται περισσότερο σημαντικός.
- Ο εκπαιδευτικός καλό είναι να ενισχύει την αυτοαντίληψη των μαθητών παρέχοντάς τους ευκαιρίες να αναδεικνύουν τις ικανότητές τους. Επιπλέον, απώτερος στόχος των ενεργειών του πρέπει να είναι η ανεξάρτητη και η αυτόνομη λειτουργία του μαθητή. Αυτές οι στρατηγικές είναι σημαντικές ιδιαίτερα για τα παιδιά που έχουν αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους και αισθάνονται ότι δεν είναι αποδεκτά. Τα παιδιά δεν πρέπει να χαρακτηρίζονται με βάση τα

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

σωματικά τους χαρακτηριστικά ή να υφίστανται διακρίσεις με γνώμονα τις ικανότητές τους.

- Είναι σημαντικό, καθώς ο εκπαιδευτικός αποτελεί πρότυπο προς μίμηση για τους μαθητές του, να λειτουργεί αποτρεπτικά σε οποιεσδήποτε αρνητικές συμπεριφορές των μαθητών προς άλλους που παρουσιάζουν ιδιαιτερότητες στο σωματότυπό τους, έχουν κάποιας μορφής σωματικό πρόβλημα ή ανήκουν σε άλλη εθνικότητα. Πρέπει να κάνει σύνθημα της συμπεριφοράς του το "Όλοι είμαστε διαφορετικοί, αλλά όλοι είμαστε ίσοι".
- Ο εκπαιδευτικός θα διευκολυνθεί ιδιαίτερα αν καταφέρει να δημιουργήσει ένα ευχάριστο και ζεστό κλίμα στην τάξη. Σε αυτό συμβάλλει η επιλογή συνεργατικών μεθόδων διδασκαλίας, όπου τα παιδιά εργάζονται περισσότερο ομαδικά παρά ατομικά και έχουν τη δυνατότητα επιλογής της ομάδας με την οποία αισθάνονται πιο άνετα.
- Είναι σημαντικό να αποφεύγεται η ετικετοποίηση³ του μαθητή γιατί μπορεί να πλήξει σημαντικά την αυτοεκτίμησή του. Κάθε μαθητής θα πρέπει να αξιολογείται συνολικά και με έμφαση στα δυνατά του σημεία. Να μην προβάλλονται οι ανεπάρκειες, οι αδυναμίες και οι αρνητικές αξιολογήσεις του.
- Ο εκπαιδευτικός καλό είναι να αποφεύγει τους χαρακτηρισμούς και την κατάταξη των μαθητών με αφορμή κάποια αρνητική συμπεριφορά ή απόδοση. Αντίθετα, οφείλει να ενισχύει και να επιβραβεύει την προσπάθεια και τα δυνατά σημεία όλων των μαθητών, ανεξάρτητα από την απόδοσή τους κατά περίπτωση.

³ Η ετικετοποίηση συμβαίνει όταν αντί να αξιολογούμε μια μεμονωμένη κατάσταση ή συμπεριφορά μας, χαρακτηρίζουμε αρνητικά καθολικά τον εαυτό μας. Για παράδειγμα, αντί να θεωρούμε ότι πράξαμε λάθος σε μία περίπτωση, λέμε ότι είμαστε αποτυχημένοι ή ανόητοι κ.λπ. Με αυτό τον τρόπο ταξινομούμε τον εαυτό μας σε κατηγορίες προσδίδοντάς του ετικέτες όπως «αγχωτικός», «εχθρικός», «παράλογος», «ανασφαλής», «προβληματικός» κλπ που εμποδίζουν ή διαλύουν την καλή σχέση και επικοινωνία.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

- Προκειμένου να βελτιωθεί η απόδοση των μαθητών στους τομείς και στις δεξιότητες, όπου ενδεχομένως υπολείπονται, είναι σημαντικό να τίθενται και να συμφωνούνται στόχοι εφικτοί, κλιμακούμενης δυσκολίας και μετρήσιμοι. Ενδεχόμενα εμπόδια και δυσκολίες που προκύπτουν κατά την προσπάθεια εκπλήρωσης των στόχων αυτών, είναι καλό να συζητούνται μέσα στην τάξη, να προτείνονται εναλλακτικές λύσεις για την αντιμετώπισή τους από τους ίδιους τους μαθητές και η προσπάθεια να ξεκινά εκ νέου επάνω σε νέες βάσεις. Η αποτυχία πρέπει να γίνεται αντιληπτή και να αντιμετωπίζεται από τους μαθητές ως μια καλή ευκαιρία να συνειδητοποιήσουν τα δυνατά και αδύνατα σημεία τους και να επαναξιολογήσουν τις στρατηγικές που χρησιμοποίησαν ανάλογα με την περίπτωση.
- Ο εκπαιδευτικός καλό είναι να ενισχύει και να επιβραβεύει τόσο την επίτευξη των στόχων από τους μαθητές όσο και την προσπάθεια που καταβάλουν άσχετα με το αποτέλεσμα. Είναι σημαντικό κατά την ανατροφοδότηση που δίνει να επικεντρώνεται στις επιτυχίες των παιδιών και όχι στις αποτυχίες τους. Οι αποτυχίες των παιδιών δεν είναι σωστό να χρησιμοποιούνται από τον εκπαιδευτικό προκειμένου να υπερτονιστούν τα αρνητικά σημεία της προσωπικότητάς τους. Η αρνητική κριτική στην προσωπικότητα του παιδιού ενισχύει την χαμηλή αυτοαντίληψη.
- Ο εκπαιδευτικός καλό είναι να αποδέχεται όλους τους μαθητές. Οι παρατηρήσεις, τα σχόλια και οι παραινέσεις του πρέπει να απευθύνονται σε συγκεκριμένες συμπεριφορές των μαθητών και όχι καθολικά στην προσωπικότητά τους. Ο τρόπος με τον οποίο απευθύνεται στον κάθε μαθητή έχει τεράστιο αντίκτυπο στη διαμόρφωση της αυτοαντίληψής του. Σε μια μη αποδεκτή συμπεριφορά του παιδιού η σωστή αντίδραση μπορεί να είναι ως εξής: "Ο τρόπος που μίλησες στον συμμαθητή σου δεν ήταν σωστός. Τον πρόσβαλλες και τον έκανες να αισθανθεί άσχημα. Θα ήταν πιο σωστό εάν του εξηγούσες τι ήταν αυτό που δε σου άρεσε στην συμπεριφορά του και πώς θα προτιμούσες να σου είχε φερθεί. Αντίθετα,

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

εκφράσεις όπως: "Είσαι απαράδεκτος και αναιδής" ή "Εσύ φταις για όλα" ή "Είσαι κακότροπος, φύγε από την τάξη" δεν είναι αποδεκτές, πλήττουν την αυτοεκτίμηση του παιδιού και δεν του επιτρέπουν να κατανοήσει τη λανθασμένη συμπεριφορά και την εναλλακτική σωστή αντίδραση. Το παιδί ενσωματώνει τους χαρακτηρισμούς στην αντίληψη που έχει για τον εαυτό του και προκειμένου να μειώσει τα αρνητικά συναισθήματα και να υπερασπιστεί τη συμπεριφορά και τον εαυτό του αντιστέκεται στην καθοδήγηση του εκπαιδευτικού και αντιδρά στις αλλαγές που εκείνος του προτείνει.

- Ο εκπαιδευτικός παρακολουθεί, επεμβαίνει, υποστηρίζει και παροτρύνει τους μαθητές του να υιοθετούν σωστές συμπεριφορές και να σέβονται τους συμμαθητές τους. Για παράδειγμα, ένας μαθητής με αυξημένο βάρος και δομή σώματος που δεν τον βοηθά να τρέξει γρήγορα, αποτυγχάνει στην προσπάθειά του να εκτελέσει σωστά μια άσκηση. Ένας συμμαθητής του γελά και τον αποκαλεί "χοντρό". Η σωστή αντίδραση του δασκάλου θα μπορούσε να είναι η εξής: "Η συμπεριφορά απέναντι στο συμμαθητή σου δεν ήταν σωστή. Όλοι έχουμε δυνατά και αδύνατα σημεία και σίγουρα ο συμμαθητής σου σε κάποια άλλη δραστηριότητα θα μπορούσε να έχει τις καλύτερες επιδόσεις. Όλοι μας σε κάποιες δραστηριότητες είμαστε λιγότερο καλοί και σε άλλες περισσότερο. Θα μου άρεσε περισσότερο, εάν αντί να γελάσεις, έλεγες στον συμμαθητή σου πόσο πολύ εκτιμάς την προσπάθειά του και αν τον συμβούλευες για το πώς πιστεύεις πως μπορεί να τα καταφέρει καλύτερα την επόμενη φορά". Ακόμη, ένας μαθητής που η καταγωγή του δεν είναι ελληνική, σηκώνεται στον πίνακα για να λύσει την άσκηση που του ζήτησε ο δάσκαλός του. Καθώς γράφει το παιδί κάνει πολλά ορθογραφικά λάθη κι ένας συμμαθητής του τον κοροϊδεύει λέγοντας του άσχημα και υποτιμητικά σχόλια για την καταγωγή του. Η σωστή αντίδραση του δασκάλου απέναντι στο παιδί που κάνει τα υποτιμητικά σχόλια θα μπορούσε να είναι η εξής: "Αυτό που είπες δεν είναι σωστό. Ένα έξυπνο παιδί σαν κι εμένα είμαι σίγουρος/η ότι καταλαβαίνει πως όλοι οι άνθρωποι είμαστε ίσοι και κανείς μας δεν κρίνεται για την καταγωγή

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

του. Έχεις σκεφτεί ποτέ πόση προσπάθεια καταβάλλει ο συμμαθητής σου για να μάθει τη γλώσσα μας τόσο σωστά; Μήπως θα έπρεπε να τον βοηθήσεις και να τον επιβραβεύσεις γι' αυτό;"

- Η χρήση του πρώτου προσώπου αντί του δεύτερου και συγκεκριμένα η χρήση φράσεων όπως: "Αισθάνομαι ότι..." , "Δεν μου αρέσει..." αντί του "Είσαι αυθάδης" είναι απαραίτητη στη διαδικασία της επικοινωνίας των εκπαιδευτικών και των γονέων με τα παιδιά, καθώς τα επιθετικά μηνύματα σε δεύτερο πρόσωπο οδηγούν σχεδόν πάντα σε αντιπαραθέσεις ή προκαλούν αμυντικές αντιδράσεις από την πλευρά των παιδιών.



Σχήμα 1.

Παράγοντες που επιδρούν στη διαμόρφωση του αισθήματος της αυτοαντίληψης και της αυτοαποτελεσματικότητας στα παιδιά.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

Η ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΟΥΣ - ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΖΩ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΟΥ (ΔΙΔΑΚΤΙΚΑ ΔΙΩΡΑ 4-7)

Η προέλευση των τροφίμων

Τα τρόφιμα που καταναλώνουμε καθημερινά αλλά και οι πρώτες ύλες που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή διαφόρων συσκευασμένων ή άλλων επεξεργασμένων τροφών διακρίνονται σε δύο μεγάλες κατηγορίες ανάλογα με την προέλευσή τους: α) σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης και β) σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης. Για παράδειγμα τα φρούτα, τα λαχανικά, τα δημητριακά, τα όσπρια και το λάδι είναι τρόφιμα φυτικής προέλευσης, ενώ το κρέας, το ψάρι, τα γαλακτοκομικά και το αυγό είναι τρόφιμα ζωικής προέλευσης. Επιπλέον, για την παρασκευή του παγωτού που είναι ένα επεξεργασμένο συσκευασμένο προϊόν χρησιμοποιούνται πρώτες ύλες τόσο φυτικής (π.χ. ζάχαρη) όσο και ζωικής προέλευσης (π.χ. γάλα).

Ομάδες τροφίμων

Οι ομάδες τροφίμων περιλαμβάνουν τρόφιμα με παρόμοια θρεπτικά συστατικά και δράση στον οργανισμό.

Ομάδα δημητριακών

Ψωμί ολικής αλέσεως ή πολύσπορο, άσπρο ψωμί, δημητριακά ολικής αλέσεως, πατάτες ψητές ή βραστές ή τηγανιτές, πίτες, δημητριακά με σοκολάτα ή ζάχαρη, κρουασάν, λουκουμάδες, κουλούρι, ζυμαρικά, ρύζι

Ομάδα λαχανικών

Όλα τα φρέσκα ωμά ή βρασμένα ή ψητά λαχανικά

Ομάδα φρούτων

Όλα τα φρέσκα φρούτα, φυσικοί χυμοί, συσκευασμένοι χυμοί, κομπόστες φρούτων, αποξηραμένα φρούτα

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

Ομάδα γαλακτοκομικών

Γάλα λευκό (1-2% λιπαρά), γιαούρτι λευκό (1-2%), γάλα πλήρες, γιαούρτι πλήρες, γιαούρτι με φρούτα, γιαούρτι με δημητριακά, σοκολατούχο γάλα, κρέμα γάλακτος, τυρί με χαμηλά λιπαρά, τυρί με πολλά λιπαρά (π.χ. φέτα)

Ομάδα κρέατος

Ψάρι, όσπρια*, πουλερικά, κόκκινο κρέας, αβγό*, αλλαντικά

**η ομάδα αυτή αποκαλείται επίσης ομάδα τροφίμων πλούσια σε πρωτεΐνες. Για αυτό το λόγο τα όσπρια και το αβγό ανήκουν στη συγκεκριμένη ομάδα.*

Ομάδα λίπους

Ελαιόλαδο, ελιές, μαγιονέζα, βούτυρο, μαργαρίνη, ξηροί καρποί, σπορέλαια, φοινικέλαιο

Ομάδα γλυκών, μικρογευμάτων και αναψυκτικών

Γλυκά κουταλιού, βανίλια, γαριδάκια, πατατάκια, κέικ, ντόνατς, παστέλι, καραμέλες, μέλι, μαρμελάδα, σοκολάτα, μπισκότα, παγωτό, γλυκά ταψιού, αναψυκτικά, παγωτό γρανίτα, τάρτες, τούρτες, πάστες, μιλφέιγ, προφιτερόλ

Ποιες είναι οι πολύ καλές και οι λιγότερο καλές επιλογές από κάθε ομάδα τροφίμων

Σε κάθε ομάδα τροφίμων υπάρχουν τρόφιμα που είναι πλούσια σε ωφέλιμα θρεπτικά συστατικά και αποτελούν πολύ καλές επιλογές (πράσινη περιοχή). Υπάρχουν όμως και άλλα τρόφιμα που ανήκουν στην ίδια ομάδα αλλά είτε είναι φτωχά στα αντίστοιχα θρεπτικά συστατικά είτε είναι πλούσια σε λιγότερο ωφέλιμα συστατικά και αποτελούν τις λιγότερο καλές επιλογές (κόκκινη περιοχή). Στα ωφέλιμα συστατικά

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

ανήκουν οι φυτικές ίνες, τα μέταλλα και οι βιταμίνες, ενώ στα λιγότερο ωφέλιμα συστατικά ανήκουν η ζάχαρη, το λίπος και το αλάτι.

Ομάδα δημητριακών

Ψωμί ολικής αλέσεως ή πολύσπορο,
δημητριακά ολικής αλέσεως, κουλούρι,
πατάτες ψητές ή βραστές

Άσπρο ψωμί, τηγανητές πίτες,
δημητριακά με σοκολάτα ή ζάχαρη,
πατάτες τηγανητές, κρουασάν

Ομάδα λαχανικών

Όλα τα φρέσκα ωμά ή βρασμένα
λαχανικά σε ποικιλία χρωμάτων

Τηγανητά λαχανικά όπως τηγανητά
κολοκυθάκια ή μελιτζάνες τηγανητές,
λαχανικά τουρσί

Ομάδα φρούτων

Όλα τα φρέσκα φρούτα, χυμοί από
φρέσκα φρούτα

Φρούτα με σαντιγί, συσκευασμένοι χυμοί
(και ιδιαίτερα νέκταρ, φρουτοποτά),
κομπόστες φρούτων, πίτες με φρούτα
(πχ. Μηλόπιτα), αποξηραμένα φρούτα)

Ομάδα γαλακτοκομικών

Γάλα λευκό (1-2% λιπαρά), γιαούρτι
λευκό (1-2%), γιαούρτι με φρούτα,
γιαούρτι με δημητριακά, τυρί με χαμηλά
λιπαρά (π.χ. ανθότυρο, μυζήθρα).

Γάλα πλήρες, γιαούρτι πλήρες ή
στραγγιστό, σοκολατούχο γάλα, κρέμα
γάλακτος, τυρί με πολλά λιπαρά
(πχ. Φέτα, ένταμ, γκούντα)

Ομάδα κρέατος:

Ψάρι, όσπρια, πουλερικά, κόκκινο
κρέας, αβγό

Ζαμπόν, μορταδέλα, λουκάνικο, σαλάμι,
μπέικον, γύρος, κρέας με πολύ λίπος,
κρέας στο τηγάνι

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

Ομάδα λίπους

Ελαιόλαδο, ελιές, ξηροί καρποί

Μαγιονέζα, βούτυρο, μαργαρίνη,
φοινικέλαιο

Ομάδα γλυκών, μικρογευμάτων και αναψυκτικών*

Γλυκά κουταλιού, βανίλια, γαριδάκια, πατατάκια, κέικ, ντόνατς, παστέλι, καραμέλες, μέλι, μαρμελάδα, σοκολάτα, μπισκότα, παγωτό, γλυκά ταψιού, αναψυκτικά, παγωτό γρανίτα, τάρτες, τούρτες, πάστες, μιλφέιγ, προφιτερόλ

**στην περίπτωση αυτής της ομάδας, δεν υπάρχουν καλές ή λιγότερο καλές επιλογές γι' αυτό και όλη η περιοχή είναι χρωματισμένη με κόκκινο χρώμα.*

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι στις περισσότερες περιπτώσεις η υιοθέτηση ισορροπημένων συμπεριφορών γύρω από τη διατροφή όλων και κυρίως των παιδιών δεν βασίζεται στα μακροπρόθεσμα οφέλη για την υγεία όπως π.χ. η μείωση του κινδύνου για χρόνια νοσήματα όπως διαβήτης, καρδιαγγειακά νοσήματα, καρκίνος, αλλά σε βραχυπρόθεσμα και άμεσα οφέλη που αφορούν κυρίως στην εμφάνιση, τη δύναμη, την υψηλή αθλητική απόδοση κ.ά. Για το λόγο αυτό, ο δάσκαλος είναι σημαντικό να δίνει έμφαση σε συγκεκριμένα οφέλη που είναι κατανοητά και οικεία στα παιδιά όπως ένα πιο όμορφο και δυνατό σώμα, ωραία και υγιή μαλλιά, καθαρό δέρμα κ.ά. Ο τελικός σκοπός είναι πάντα η βελτίωση της ψυχικής και συναισθηματικής υγείας του παιδιού της εικόνας/εμφάνισης και της καλής διάθεσής του. Τα οφέλη αυτά μπορεί να αποτελέσουν για το παιδί πολύ ισχυρά κίνητρα για να αλλάξει τη συμπεριφορά και να υιοθετήσει πιο ισορροπημένες διατροφικές συνήθειες.

Πιο συγκεκριμένα, κάθε ομάδα τροφίμων μπορεί να συσχετισθεί με συγκεκριμένα οφέλη στην υγεία με τον ακόλουθο τρόπο:

- **Ομάδα δημητριακών:** δίνουν στο σώμα ενέργεια για να μπορεί να περπατάει, να κινείται, να τρέχει και να είναι δραστήριο. Είναι το ίδιο απαραίτητα όπως τα καύσιμα στο αυτοκίνητο.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

- **Ομάδα φρούτων:** χαρίζουν λαμπερό δέρμα και λαμπερά μαλλιά, όμορφη εμφάνιση.
- **Ομάδα λαχανικών:** βοηθούν στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος (εντέρου).
- **Ομάδα κρέατος:** είναι σημαντική για την ανάπτυξη και το χτίσιμο ενός γερού και δυνατού σώματος και τη δημιουργία γερών μυών.
- **Ομάδα γαλακτοκομικών:** χαρίζουν γερά οστά και δόντια.
- **Ομάδα λίπους:** δίνουν γεύση και άρωμα στο φαγητό.
- **Ομάδα γλυκών και αναψυκτικών:** αυξάνουν τον κίνδυνο για τερηδόνα και αυξημένο σωματικό βάρος.

Επιπλέον, όπως έχει ήδη αναφερθεί στον πρόλογο του παρόντος υλικού, είναι σημαντικό σε κάθε ενότητα να γίνεται σύνδεση με τη ψυχική υγεία και τη σχέση του μαθητή με τους άλλους. Έτσι, στα άμεσα οφέλη του παιδιού από τις ομάδες των τροφίμων περιλαμβάνονται και η βελτίωση της εικόνας που έχει για τον εαυτό του αλλά και η βελτίωση της σχέσης του με τους άλλους. Για παράδειγμα:

Ένα παιδί που τρώει πολλά φρούτα και λαχανικά έχει καθαρό και λαμπερό δέρμα, όμορφα μαλλιά.

Ένα παιδί που πίνει γάλα, έχει γερά οστά και έτσι μπορεί να κάνει περισσότερη ώρα ποδήλατο με τους φίλους του.

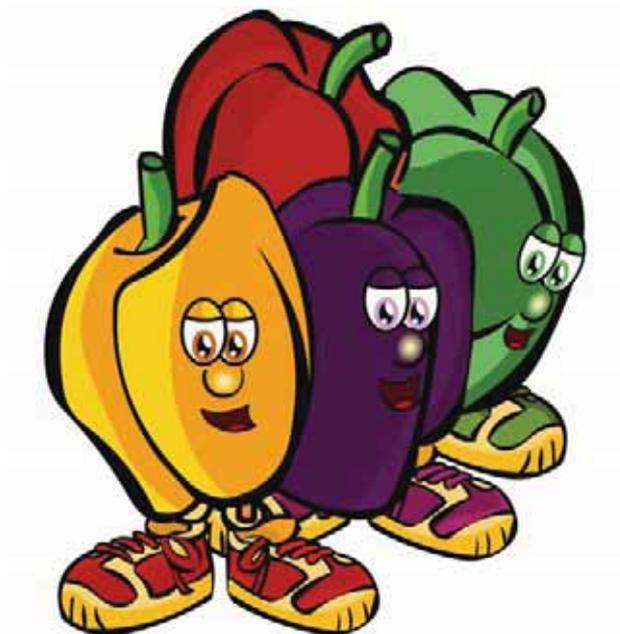
Μαθαίνω να σχεδιάζω τα δικά μου γεύματα

Είναι σημαντικό ο άνθρωπος ήδη από την παιδική ηλικία να μάθει τους κανόνες της ισορροπημένης διατροφής που θα τον βοηθήσουν να υιοθετήσει μια σωστή διατροφική συμπεριφορά και θα του εξασφαλίσουν ένα φυσιολογικό σωματικό βάρος και γενικότερα καλή υγεία. Δύο πολύ σημαντικοί κανόνες που θα πρέπει ο μαθητής να εφαρμόζει είναι α) να καταναλώνει μικρά και συχνά γεύματα και β) να επιλέγει σε κάθε γεύμα τρόφιμα μέσα από τις πολύ καλές επιλογές κάθε ομάδας τροφίμων. Σε ημερήσια βάση θα πρέπει να καταναλώνονται τρία μικρά ενδιάμεσα γεύματα (πρωινό, ενδιάμεσο και

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

απογευματινό) και δύο μεγάλα κύρια γεύματα (μεσημεριανό και βραδινό). Τα μικρά και συχνά γεύματα βοηθούν έτσι ώστε να:

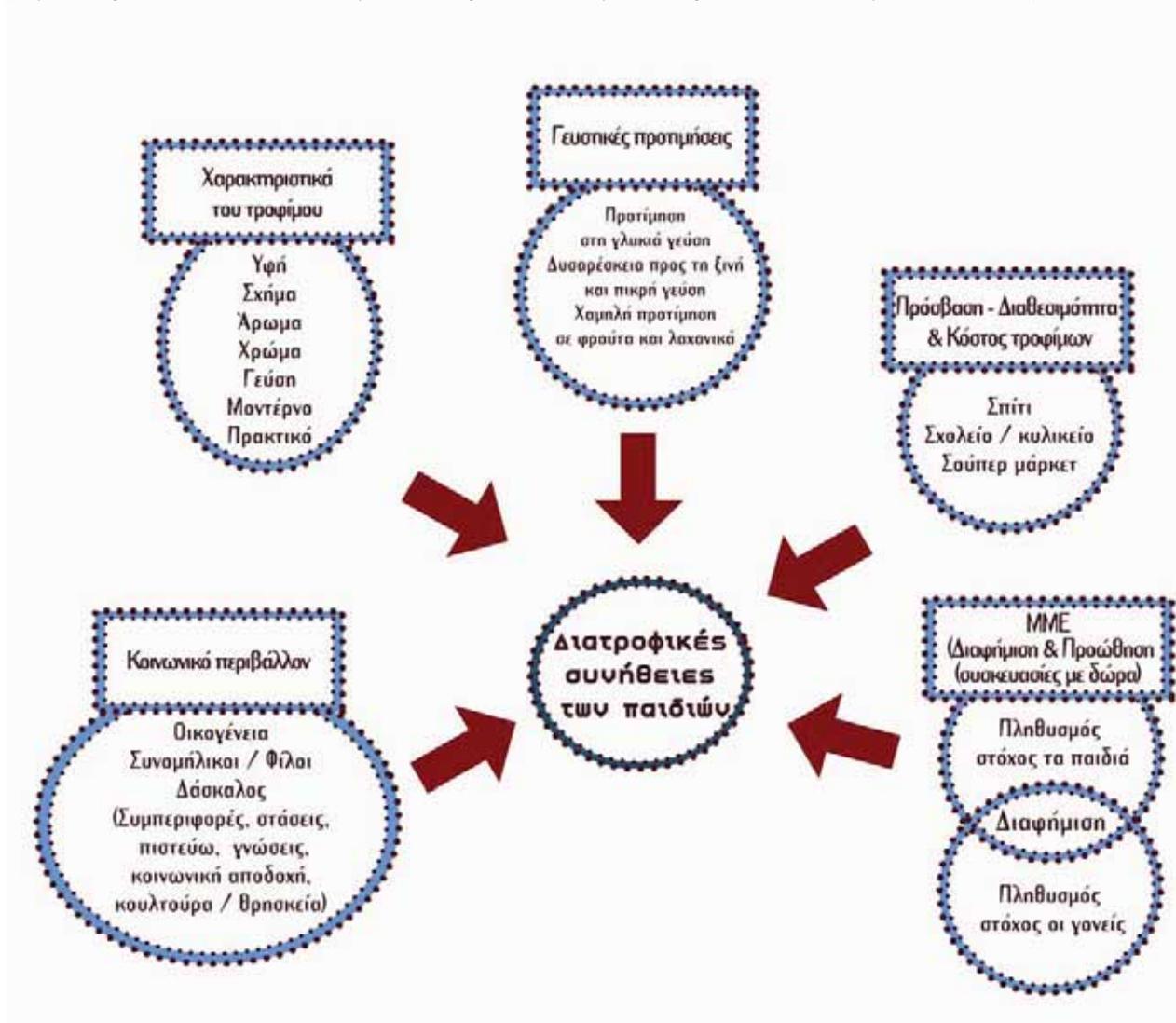
- Εφοδιάζεται συνεχώς ο οργανισμός με ενέργεια και να είναι ενεργητικός και δραστήριος όλη μέρα.
- Αυξάνονται οι καύσεις του οργανισμού και να ενεργοποιείται ο μεταβολισμός βοηθώντας έτσι στην επίτευξη αλλά και τη διατήρηση ενός φυσιολογικού σωματικού βάρους.
- Μειώνεται το αίσθημα της πείνας και ο κίνδυνος υπερκατανάλωσης τροφής σε κάποιο γεύμα.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΜΟΥ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΤΙΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ (ΔΙΔΑΚΤΙΚΑ ΔΙΩΡΑ 8-11)

Οι διατροφικές συνήθειες και η αποδοχή ενός τροφίμου σε αυτήν την ηλικία επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες όπως οι γευστικές προτιμήσεις, τα χαρακτηριστικά του ίδιου του τροφίμου (όπως υφή, άρωμα και χρώμα), η διαθεσιμότητα και η πρόσβαση στα τρόφιμα (στο σπίτι και στο κυλικείο), η επίδραση από το κοινωνικό περιβάλλον (όπως η οικογένεια και οι φίλοι), η διαφήμιση και γενικά τα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Συνοπτικά οι παράγοντες αυτοί παρουσιάζονται στο παρακάτω σχήμα:



Παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες και επιλογές των παιδιών

1. Χαρακτηριστικά του τροφίμου

Τα χαρακτηριστικά του τροφίμου που φαίνεται να επηρεάζουν τις επιλογές των παιδιών είναι το χρώμα, η γεύση, η υφή, το μέγεθος, το σχήμα, το άρωμα καθώς και το να είναι μοντέρνο (και άρα αποδεκτό από τους άλλους) αλλά και πρακτικό (να μπορούν εύκολα να το μεταφέρουν και να το καταναλώνουν στο σχολείο και γενικότερα εκτός σπιτιού).

2. Γευστικές προτιμήσεις

Τα παιδιά δείχνουν μια εκ γενετής προτίμηση στη γλυκιά γεύση και μια φυσική δυσαρέσκεια ως προς την ξινή και την πικρή γεύση. Επίσης τα παιδιά φαίνεται ότι δεν προτιμούν τα λαχανικά ενώ αποδέχονται με μεγαλύτερη ευχαρίστηση τρόφιμα όπως τα δημητριακά και το κρέας. Μεγάλη σημασία στη διαμόρφωση των καλών διατροφικών προτιμήσεων και επιλογών του παιδιού έχει η συνεχής γνωριμία νέων τροφίμων και η αποτροπή της νεοφοβίας⁴.

3. Διαθεσιμότητα και πρόσβαση σε τρόφιμα - Επίδραση του κόστους των τροφίμων

Η επιλογή και η ένταξη ενός τροφίμου στο καθημερινό διαιτολόγιο επηρεάζεται σημαντικά από τη διαθεσιμότητα αυτού του τροφίμου στους χώρους όπου το παιδί ζει και κινείται (π.χ. σπίτι, κυλικείο κα). Ωστόσο, ακόμα κι αν το τρόφιμο είναι διαθέσιμο, η δυνατότητα πρόσβασης σε χώρους όπου αυτό πωλείται (πχ λαϊκή αγορά, σούπερ μάρκετ κ.ά.) μπορεί να επηρεάσει τελικά την επιλογή του. Ακόμα όμως κι αν ικανοποιείται το κριτήριο τόσο της διαθεσιμότητας όσο και της πρόσβασης σ' ένα τρόφιμο, το κόστος του

⁴ Νεοφοβία είναι η διστακτικότητα που παρουσιάζουν τα παιδιά ως προς την κατανάλωση νέων φαγητών, η οποία προέρχεται από έναν εσωτερικό προστατευτικό μηχανισμό έναντι οποιουδήποτε τροφίμου δεν έχει καταναλωθεί στο παρελθόν.

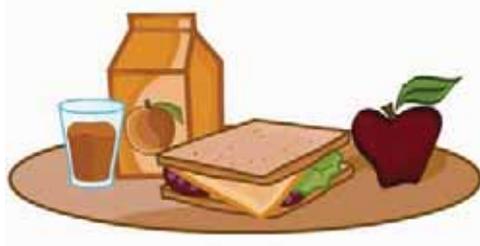
τροφίμου είναι μια παράμετρος που μπορεί να είναι καθοριστική για το αν το παιδί θα καταλήξει να καταναλώνει το συγκεκριμένο τρόφιμο ή όχι.

4. Κοινωνικό περιβάλλον

Οικογένεια: η οικογένεια αποτελεί το βασικότερο παράγοντα που επηρεάζει τις συνήθειες του παιδιού στο φαγητό. Οι γονείς μεταφέρουν με το παράδειγμά τους συμπεριφορές σε θέματα διατροφής και είναι υπεύθυνοι να προσφέρουν στο παιδί ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο χρησιμοποιώντας τη μεγάλη επιρροή που έχουν σε αυτό. Η ευθύνη τους δεν περιορίζεται μόνο στην υγιεινή, την ασφάλεια και την προετοιμασία του φαγητού αλλά και στην ποικιλία, την ποσότητα, το ωράριο των γευμάτων και την ατμόσφαιρα που υπάρχει γύρω από το τραπέζι, παρέχοντας το κατάλληλο περιβάλλον, συναισθηματική ασφάλεια, επικοινωνία και εμπιστοσύνη που θα βοηθήσουν το παιδί να απολαύσει χαρούμενο το φαγητό.

Φίλοι και συνομήλικοι: η αποδοχή ενός τροφίμου εξαρτάται κι από τις διαιτητικές συνήθειες των συνομηλίκων του όπως τις παρατηρεί το ίδιο το παιδί. Η επιρροή των φίλων σε αυτήν την ηλικία είναι καθοριστική στη διαμόρφωση των διατροφικών επιλογών του. Για παράδειγμα, είναι πιθανό το παιδί να αποδεχτεί κάποιο τρόφιμο που είχε απορρίψει στο παρελθόν μόνο και μόνο επειδή είδε άλλους συμμαθητές του να καταναλώνουν το συγκεκριμένο τρόφιμο, ή να το απορρίπτει επειδή οι φίλοι του δεν το καταναλώνουν.

Εκπαιδευτικός: ομοίως με την οικογένεια, έτσι και ο εκπαιδευτικός μεταφέρει με το παράδειγμά του συμπεριφορές σε θέματα διατροφής και είναι υπεύθυνος για τα μηνύματα που λαμβάνει το παιδί στο χώρο του σχολείου. Συγκεκριμένα, αυτό που επιλέγει να καταναλώσει ο ίδιος την ώρα του διαλείμματος στο σχολείο έχει καθοριστική σημασία για την ανάπτυξη της διατροφικής συμπεριφοράς του παιδιού.



ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ (ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ 12ο)

Οι καλές συνήθειες υγιεινής σε σχέση με την καθαριότητα και τη διατήρηση των τροφίμων αποτελούν σημαντικό μέρος της πρόληψης των μολύνσεων και των ασθενειών. Τα τρόφιμα στα οποία γίνεται σωστή συντήρηση και διατήρηση δε χάνουν σχεδόν κανένα από τα θρεπτικά συστατικά τους. Οι τεχνικές συντήρησης των τροφίμων έχουν ως σκοπό να καταστρέψουν τους μικροοργανισμούς που χαλάνε τα τρόφιμα και να διατηρήσουν τα τρόφιμα σε καλή κατάσταση για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Ο τρόπος και η σωστή αποθήκευση διάφορων ειδών τροφίμων είναι ευθύνη του καταναλωτή. Οι επίσημοι οργανισμοί για το θέμα της ασφαλούς χρήσης των τροφίμων στο σπίτι προτείνουν τις κατάλληλες μεθόδους έτσι ώστε τα τρόφιμα να τοποθετούνται και να χρησιμοποιούνται κατάλληλα προκειμένου να συντηρούνται και να παρασκευάζονται με ασφάλεια. Η ασφαλής χρήση ενός τροφίμου περνά μέσα από μια σειρά σταδίων και διεργασιών που ξεκινούν από την αγορά του τροφίμου στο σούπερ μάρκετ μέχρι και το σερβίρισμα στο τραπέζι.

Παρακάτω παρουσιάζονται αναλυτικότερα τα παραπάνω στάδια και διεργασίες που όπως προαναφέρθηκε απαιτούνται προκειμένου το τρόφιμο το οποίο θα καταλήξουμε να καταναλώσουμε στο οικογενειακό τραπέζι να είναι όσο το δυνατό πιο ασφαλές:

Αγορά τροφίμου

- Αγοράστε τελευταία τα κρέατα ή τα πουλερικά και διατηρείστε τα στις συσκευασίες τους μακριά από άλλα τρόφιμα, ιδίως τρόφιμα που θα καταναλωθούν χωρίς περαιτέρω μαγείρεμα.
- Ελέγξτε ότι τα προϊόντα κρέατος και τα πουλερικά -είτε είναι φρέσκα, προσυσκευασμένα ή προμαγειρεμένα- είναι υπό ψύξη όταν αγοράζονται.
- Κονσερβοποιημένα προϊόντα θα πρέπει να μην έχουν χαραγματιές, ραγίσματα, τσακίσματα ή φουσκωμένα καπάκια και τοιχώματα.

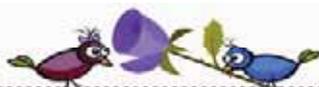
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ

- Να επιστρέψετε σε σύντομο χρονικό διάστημα στο σπίτι από το χώρο πώλησης του τροφίμου (πχ. σούπερ μάρκετ, μανάβη, χασάπη κλπ).
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ισοθερμικό δοχείο (με παγοκύστες ακόμα) για τα ευαλλοίωτα τρόφιμα.
- Πάντα να ψύχετε τα ευαλλοίωτα τρόφιμα μέσα σε 2 ώρες από τη στιγμή που τα βγάλατε από το ψυγείο-βιτρίνα. Να τα ψύχετε μέσα σε 1 ώρα όταν η θερμοκρασία περιβάλλοντος είναι πάνω από 30°C.

Συντήρηση και Αποθήκευση στο σπίτι

Οι βασικότερες μέθοδοι συντήρησης είναι οι ακόλουθες:

- **Ψύξη:** Τα τρόφιμα τοποθετούνται στο ψυγείο σε θερμοκρασία 4°C. Οι μικροοργανισμοί -συνήθως- παραμένουν ζωντανοί, αλλά σταματούν να πολλαπλασιάζονται.
- **Κατάψυξη:** Τα τρόφιμα διατηρούνται σε θερμοκρασία κάτω από το μηδέν με αποτέλεσμα να καταστρέφονται πολλοί μικροοργανισμοί και να εμποδίζεται η ανάπτυξη άλλων. Η θερμοκρασία κατάψυξης είναι κάτω από το μηδέν. Μετά την απομάκρυνση των τροφίμων από την κατάψυξη, αυτά στη συνέχεια πρέπει να καταναλώνονται γρήγορα.
- **Κονσερβοποίηση:** Τα τρόφιμα τοποθετούνται μέσα σε κλειστά δοχεία τα οποία έχουν θερμανθεί, για να καταστραφούν όλοι οι μικροοργανισμοί.
- **Αποξήρανση:** Η απομάκρυνση μεγάλου ποσοστού νερού από τρόφιμα, όπως λαχανικά, φρούτα, πατάτες, καφές, τσάι, σούπες, εμποδίζει την ανάπτυξη βακτηριδίων και μπορούμε να τα διατηρήσουμε για μεγάλο χρονικό διάστημα.
- **Πάστωμα:** Η προσθήκη αλατιού σε μεγάλες ποσότητες, κυρίως σε κρέας και ψάρια, εμποδίζει τους μικροοργανισμούς να αναπτυχθούν.



Επιπλέον οδηγίες για τη συντήρηση στο σπίτι

- Μην αφήνετε τρόφιμα εκτός ψυγείου περισσότερο από δύο ώρες.
- Κατά τις ζεστές και υγρές περιόδους να αποφεύγεται η παραμονή των τροφίμων εκτός ψυγείου.
- Να ελέγχετε συχνά την θερμοκρασία του ψυγείου σας και της κατάψυξης με ένα θερμομέτρο-τα ψυγεία πρέπει να έχουν θερμοκρασία μεταξύ 1-5° C και οι καταψύκτες χαμηλότερη από -18°C.
- Στο σπίτι, να ψύχετε ή να παγώνετε το κρέας και τα πουλερικά αμέσως.
- Να πλένετε τα φρούτα και τα λαχανικά πολύ καλά πριν τα καταναλώσετε.
- Μη τυλίγετε ασφικτικά τα λαχανικά στο ψυγείο.
- Μη πλένετε το κρέας πριν το βάλετε στο ψυγείο. Φροντίστε να είναι χαλαρά τυλιγμένο σε πλαστικό ή λαδόκολλα όταν διατηρείται στη συντήρηση. Μην κλείνετε ασφικτικά τις συσκευασίες.
- Στην κατάψυξη αντίθετα κλείστε τα καλά στις συσκευασίες γιατί θα αφυδατωθούν.
- Να αποφεύγετε το στάξιμο ζυμών του φρέσκου κρέατος πάνω σε άλλα τρόφιμα στο ψυγείο.
- Πλένετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό για 20 δευτερόλεπτα πριν και μετά την μεταχείριση οποιουδήποτε φρέσκου τροφίμου.
- Αποθηκεύστε τα κονσερβοποιημένα προϊόντα σε μέρος δροσερό, καθαρό και ξηρό. Αποφύγετε μέρη με πολλή ζέστη ή κρύο που μπορεί να είναι επιβλαβή για τα κονσερβοποιημένα προϊόντα.

Τρόποι συντήρησης των τροφίμων:

Επειδή δεν ακολουθούν όλα τα τρόφιμα τους ίδιους τρόπους συντήρησης και αποθήκευσης, είναι σημαντικό να γνωρίζουν και οι ίδιοι οι μαθητές πώς μπορούν να χρησιμοποιούν με ασφάλεια κάποια τρόφιμα που καταναλώνουν συχνά και πώς μπορούν

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ

να συμβάλλουν στην ασφαλή συντήρηση και αποθήκευσή τους στο σπίτι. Κάποια από τα τρόφιμα αυτά είναι τα ακόλουθα:

Γάλα φρέσκο: Μπορεί να διατηρηθεί στο ψυγείο για μερικές μέρες.

Γάλα εβαπορέ: Μπορεί να διατηρηθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα σε θερμοκρασία δωματίου, αλλά σε μέρος χωρίς υγρασία. Από τη στιγμή που θα ανοιχτεί πρέπει να τοποθετείται στο ψυγείο.

Γιαούρτι: Τα περισσότερα γιαούρτια μπορούν να διατηρηθούν για περίπου 2-3 εβδομάδες στο ψυγείο. Το ανοιγμένο γιαούρτι πρέπει να καταναλώνεται το πολύ σε 2 μέρες.

Τυριά: Διατηρούνται, όταν είναι καλά σκεπασμένα στο ψυγείο.

Λαχανικά εκτός ψυγείου: Μπορούν να διατηρηθούν εκτός ψυγείου για μερικές μέρες, εφόσον δεν έχουν υποστεί ζημιά.

Λαχανικά στο ψυγείο: Διατηρούνται στο ψυγείο μέχρι και 1 μήνα, ανάλογα με το είδος των λαχανικών.

Φρέσκα λαχανικά: Διατηρούνται στο ψυγείο για λίγες μέρες.

Κατεψυγμένα λαχανικά: Μπορούν να διατηρηθούν στην κατάψυξη για μερικούς μήνες, αλλά καλό είναι να συμβουλευόμαστε την ημερομηνία λήξης της συσκευασίας.

Ώριμα Φρούτα: Τοποθετούνται στο ψυγείο στο ειδικό συρτάρι για τα φρούτα μόλις αγοραστούν και αφού πλυθούν προσεκτικά.

Φρούτα εκτός ψυγείου (πορτοκάλια, μανταρίνια): Τα εσπεριδοειδή μπορούν να μείνουν εκτός ψυγείου για μερικές μέρες. Φρούτα όπως μήλα, βερίκοκα, ροδάκινα, πεπόνια, αχλάδια τα αφήνουμε στο δωμάτιο μέχρι να ωριμάσουν και μετά μπορούμε να τα τοποθετούμε με ασφάλεια στο ψυγείο.

Κρέας ή ψάρι (φρέσκα): Μπορούν να διατηρηθούν για 2-3 περίπου μέρες στο ψυγείο χαλαρά τυλιγμένα. Αν τοποθετηθούν στην κατάψυξη μπορεί να διατηρηθούν μέχρι και δύο μήνες χωρίς πρόβλημα. Αφού βγουν από την κατάψυξη, θα πρέπει να καταναλωθούν γρήγορα ενώ μαγειρεμένα μπορούν να διατηρηθούν στο ψυγείο για περίπου τρεις με

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ

τέσσερις ημέρες. Τα περισσεύματα μαγειρεμένου φαγητού πρέπει να διατηρούνται στο ψυγείο και, πριν σερβιριστούν ξανά, να ξαναζεσταίνονται αρκετά, ώστε να σκοτώνονται τα μικρόβια.

Αυγά: Διατηρούνται στο ψυγείο για 2-3 εβδομάδες.

Ψωμί, παξιμάδι, λάδι: Πρέπει να τοποθετούνται σε ένα καθαρό, χωρίς υγρασία ντουλάπι.

Μακαρόνια, ρύζι, δημητριακά: Διατηρούνται για πολύ καιρό στο ντουλάπι, εφόσον έχουμε κλείσει καλά τη συσκευασία για να μην μπει υγρασία.

Πατάτες: Μπορούν να παραμείνουν για μεγάλο χρονικό διάστημα σε σκοτεινό μέρος με θερμοκρασία δωματίου χωρίς υγρασία.

Έτσι λοιπόν, πολλές φορές όταν δεν έχει προηγηθεί σωστή συντήρηση των τροφίμων, κάποια τρόφιμα «χαλάνε» δηλαδή μουχλιάζουν, σαπίζουν, ξινίζουν, γίνονται δύσσομα και αλλοιώνεται τόσο η γεύση όσο και η υφή. Έτσι, το γάλα θα ξινίσει όταν μείνει για πολλές ώρες εκτός ψυγείου (ιδίως σε υψηλή θερμοκρασία περιβάλλοντος) ή όταν περάσει η ημερομηνία λήξης ενώ το τυρί μουχλιάζει όταν μείνει για πολλές μέρες χωρίς να φανωθεί στο ψυγείο. Αυτό σημαίνει ότι ένα παιδί δεν μπορεί να μεταφέρει ένα σάντουιτς με τυρί στο σχολείο για πάνω από δύο ώρες χωρίς να το φάει. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα παιδιά να μπορούν να αναγνωρίζουν αυτά τα χαρακτηριστικά αλλοίωσης των τροφίμων και να τα πετάνε.

Αποθήκευση

Στο ψυγείο:

- Ελέγχετε τη θερμοκρασία του ψυγείου. Η θερμοκρασία πρέπει να είναι 1°C - 5°C.
- Μην υπερφορτώνετε το ψυγείο και μην το ανοιγοκλείνετε χωρίς λόγο.
- Μη βάζετε στο ψυγείο τρόφιμα που δεν τα έχετε καλύψει ή τοποθετήσει σε κλειστά δοχεία ή σακούλες. Γράψτε με ένα μαρκαδόρο επάνω στο τάπερ ή στο διαφανές που τα τυλίξατε την ημερομηνία αποθήκευσης.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ

- Τοποθετήστε τα νωπά κρέατα, πουλερικά ή ψάρια σε δοχεία ώστε να μη στάζουν σε άλλα τρόφιμα. Φροντίστε να τοποθετούνται πάντα στα χαμηλά ράφια μέσα στο ψυγείο.
- Τοποθετείστε τα ωμά τρόφιμα σε χωριστά ράφια από τα μαγειρεμένα εάν συντηρούνται στο ίδιο ψυγείο. Είναι καλύτερα να συντηρούνται, εάν είναι δυνατόν, σε χωριστά ψυγεία. Μην χρησιμοποιείτε τα προϊόντα που παραλάβατε πρόσφατα εάν υπάρχουν παλαιότερα στο ψυγείο σας, για να μη ξεπεραστεί η ημερομηνία λήξης τους.

Στην κατάψυξη:

- Η θερμοκρασία του καταψύκτη πρέπει να είναι μικρότερη των -18°C και να ελέγχεται τακτικά.
- Μην υπερφορτώνετε τον καταψύκτη.
- Μη βάζετε στην κατάψυξη τρόφιμα αν δεν τα έχετε καλύψει ή τοποθετήσει σε κλειστά δοχεία ή σακουλάκια.
- Μην καταψύχετε προϊόντα που είχαν προηγουμένως αποψυχθεί.

Σε θερμοκρασία περιβάλλοντος:

- Χρήση ραφιών ώστε να μην ακουμπάνε τα τρόφιμα στους τοίχους ή στο δάπεδο.
- Διαχωρισμός των διαφορετικών προϊόντων στο ράφι.
- Τοποθετήστε τα προϊόντα σε κλειστά δοχεία ή συσκευάστε τα ώστε να αποφεύγονται διαρροές και σταξίματα στο δάπεδο.
- Μην αφήνετε τρόφιμα, ποτά ή εμφιαλωμένα νερά εκτεθειμένα στον ήλιο ή κοντά σε υψηλές θερμοκρασίες.

Προετοιμασία των τροφίμων

Το νωπό κρέας, το νωπό κοτόπουλο ή το νωπό ψάρι μπορεί να έχουν πολλούς μικροοργανισμούς με αποτέλεσμα να αλλοιώνονται εύκολα όταν δεν συντηρηθούν σε κατάλληλες θερμοκρασίες. Είναι δυνατόν όμως να μολύνουν τα εργαλεία, τις επιφάνειες των πάγκων εργασίας αλλά και τα χέρια σας κατά τους διάφορους χειρισμούς και έτσι να μεταφερθούν οι μικροοργανισμοί και στα άλλα τρόφιμα. Για το λόγο αυτό απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή όταν τα χειρίζεστε.

Σχολαστικό και σωστό πλύσιμο των τροφίμων

- Ποτέ μην πλένετε λαχανικά σε νεροχύτες που έχει προηγουμένως πλυθεί νωπό κοτόπουλο, νωπό κρέας ή νωπό ψάρι. Πρέπει πρώτα να τον καθαρίσετε και να τον απολυμάνετε σχολαστικά, στην περίπτωση που δεν υπάρχει διαφορετικός νεροχύτης για τα λαχανικά.

Σωστή απόψυξη των τροφίμων

- Τοποθετείτε τα τρόφιμα μέσα σε κατάλληλα δοχεία ώστε τα υγρά τους να μη στάζουν και μολύνουν τα άλλα τρόφιμα.
- Αποψύχετε τα τρόφιμα σε ειδικούς θαλάμους απόψυξης ή σε θερμοκρασία ψυγείου ή τοποθετείστε τα σε λεκάνη στην οποία τρέχει άφθονο κρύο νερό.
- Ποτέ μην καταψύχετε τρόφιμα τα οποία έχουν αποψυχθεί.
- Μη διατηρείτε τρόφιμα που έχουν αποψυχθεί για περισσότερο από 2 ημέρες στο ψυγείο.

Σωστός τεμαχισμός των τροφίμων

- Χρησιμοποιείτε διαφορετικές επιφάνειες για τα νωπά προϊόντα και διαφορετικές για τα έτοιμα για κατανάλωση. Ποτέ μην τοποθετείτε έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα σε επιφάνειες που έχετε ήδη ακουμπήσει νωπό κρέας, κοτόπουλο, ψάρι ή νωπά λαχανικά.

Μαγείρεμα των τροφίμων

- Μαγειρεύετε/ψήνετε τα τρόφιμα στη σωστή θερμοκρασία και στο σωστό χρόνο. Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δίνεται στο ψήσιμο του κοτόπουλου.
- Τα κοτόπουλα που πρόκειται να γίνουν ψητά είναι προτιμότερο, μετά από ένα καλό πλύσιμο, να τοποθετούνται στο ψυγείο μέσα σε μία λεκάνη που περιέχει μαρινάδα από λεμόνι, λάδι, αλάτι και μυρωδικά. Να παραμένουν στο ψυγείο για λίγες ώρες.
- Κατά το ψήσιμο η θερμοκρασία πρέπει να φτάσει στους 70- 75°C για 2 λεπτά τουλάχιστον στο κέντρο των προϊόντων. Ελέγχετε τη θερμοκρασία των προϊόντων κατά το ψήσιμο ανά τακτά διαστήματα.
- Εάν το φαγητό μετά το ψήσιμο πρέπει να τοποθετηθεί στο ψυγείο, τότε πρέπει να τοποθετείται μέσα σε 1 $\frac{1}{2}$ ώρα και να μην παραμείνει περισσότερο σε θερμοκρασία περιβάλλοντος.
- Εάν το φαγητό μετά το ψήσιμο πρέπει να διατηρηθεί ζεστό, τότε πρέπει να διατηρείται σε θερμοκρασία μεγαλύτερη των 60°C.

Σερβίρισμα και συντήρηση των έτοιμων προς κατανάλωση φαγητών -

Διατήρηση του μαγειρεμένου φαγητού ζεστό

- Διατηρείστε το μαγειρεμένο φαγητό σε θερμοκρασία μεγαλύτερη των 60°C με κατάλληλο εξοπλισμό.
- Διατηρείστε τα τρόφιμα σκεπασμένα ή τοποθετείστε τα σε βιτρίνα έκθεσης.
- Ανακατέψτε το τρόφιμο σε τακτά χρονικά διαστήματα ώστε να διατηρείται η θερμοκρασία ομοιόμορφη.
- Μην αναμιγνύετε φρεσκομαγειρεμένο φαγητό με ήδη υπάρχον στη συντήρηση.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ

Διατήρηση του μαγειρεμένου φαγητού στο ψυγείο

- Διατηρείστε το μαγειρεμένο τρόφιμο σε θερμοκρασία ψυγείου.
- Μην τοποθετείτε ζεστά τρόφιμα στο ψυγείο. Αφήστε να κρυώσουν τα ζεστά τρόφιμα μέχρι τους 15°C ή για περίπου 1 ½ ώρα, πριν τα τοποθετήσετε στο ψυγείο.
- Διατηρείστε τα τρόφιμα σκεπασμένα στο ψυγείο.

Αλλοίωση των τροφίμων

Τα τρόφιμα χαλάνε όταν αναπτύσσονται σε αυτά κάποιοι μικροοργανισμοί/βακτήρια που παράγουν τοξικές ουσίες και μολύνουν τα τρόφιμα ενώ σε μερικές περιπτώσεις προκαλούν και ασθένειες. Ο σημαντικότερος παράγοντας που συμβάλλει στον πολλαπλασιασμό των βακτηρίων είναι η ζέστη και η υγρασία περιβάλλοντος. Ωστόσο, όταν τα βακτήρια αναπτυχθούν σκοτώνονται σε υψηλές θερμοκρασίες μαγειρέματος ενώ η ψύξη και η κατάψυξη σταματούν τον πολλαπλασιασμό τους. Τα βακτήρια μεταφέρονται από το ένα τρόφιμο στο άλλο όταν έρχονται σε επαφή. Αυτό μπορεί να συμβεί όταν για παράδειγμα ωμό κρέας ή ψάρι έρθουν σε άμεση επαφή με τρόφιμα όπως δημητριακά, φρούτα και λαχανικά (είτε μέσα στο ψυγείο είτε πάνω στους πάγκους της κουζίνας ή το νεροχύτη). Γι' αυτό το σκοπό, τοποθετούμε πάντα χωριστά ωμό κρέας, κοτόπουλο και φρέσκο ψάρι από τα υπόλοιπα τρόφιμα στο καλάθι της υπεραγοράς και στο ψυγείο. Επιπλέον, η μεταφορά μικροβίων γίνεται και όταν χρησιμοποιούνται τα ίδια μαγειρικά σκεύη για την κοπή διαφόρων τροφίμων. Για παράδειγμα το μαχαίρι που χρησιμοποιήσαμε για την κοπή ωμού κρέατος δεν θα πρέπει να χρησιμοποιηθεί και για την κοπή ενός φρούτου ή κάποιου άλλου τροφίμου χωρίς πρώτα να έχει πλυθεί καλά. Για το σκοπό αυτό, πάντα πλένουμε τα χέρια, τους πάγκους, το σανίδι, τα πιάτα και τα μαχαιροπήρουνα με ζεστό νερό και σαπούνι εφόσον έχουν έρθει σε επαφή με ωμά τρόφιμα όπως κρέας, κοτόπουλο και ψάρι.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

Τα χρόνια νοσήματα (καρδιαγγειακά νοσήματα, διαβήτης και οστεοπόρωση) πλήττουν εκατομμύρια ενήλικες σε ολόκληρο τον κόσμο και αποτελούν την πρώτη αιτία θανάτου στις ανεπτυγμένες χώρες. Μερικοί από τους παράγοντες κινδύνου που συμβάλλουν σημαντικά στην παγκόσμια έξαρση των χρόνιων νοσημάτων είναι: α) το αυξημένο σωματικό βάρος, β) η αυξημένη αρτηριακή πίεση, γ) η αυξημένη «κακή» και η μειωμένη «καλή» χοληστερόλη, δ) τα αυξημένα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα και ε) τα χαμηλά επίπεδα οστικής μάζας.

Έχει φανεί ότι ο σύγχρονος τρόπος ζωής και οι καθημερινές συνήθειες συνδέονται άρρηκτα με την αυξανόμενη νοσηρότητα και θνησιμότητα που παρατηρείται στις μέρες μας. Οι παραπάνω δυσμενείς καταστάσεις υγείας είναι αποτέλεσμα της υιοθέτησης λανθασμένων συμπεριφορών υγείας και τρόπου ζωής, που αφορούν τη μη ισορροπημένη διατροφή, την καθιστική ζωή, το κάπνισμα και την αυξημένη κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών.

Οι προαναφερθείσες συμπεριφορές υγείας όμως επηρεάζονται σημαντικά από:

1. Το κοινωνικό περιβάλλον (οικογένεια, φίλοι, σχολείο, ΜΜΕ).
2. Το φυσικό περιβάλλον (γειτονιά, πρόσβαση σε χώρους άθλησης ή σε υγιεινές επιλογές τροφίμων, ασφάλεια στους δρόμους και στα πάρκα).
3. Προσωπικούς παράγοντες

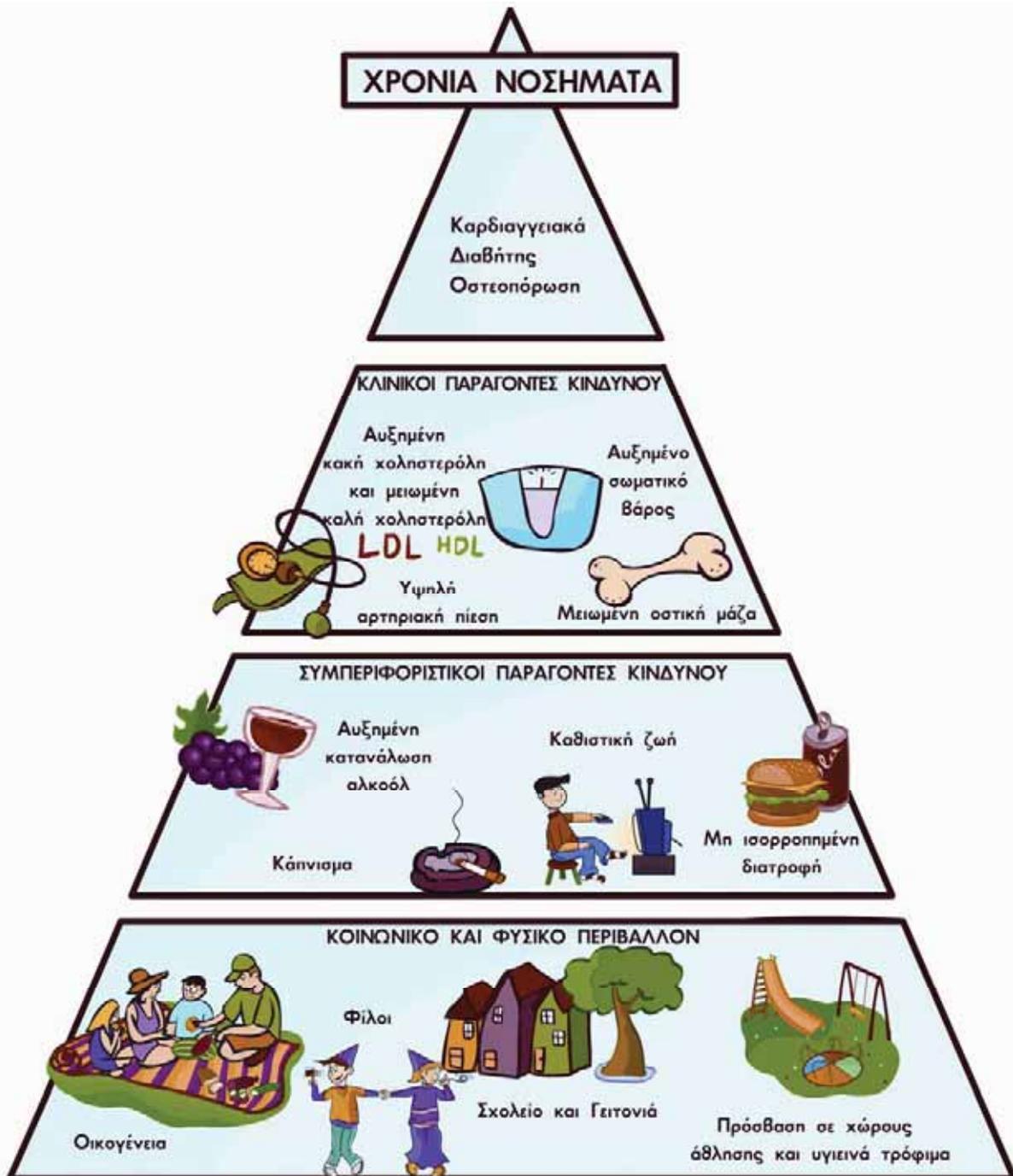
Οι στάσεις ζωής διαμορφώνονται από τις αντιλήψεις που είχαμε από παιδιά και αυτές από τα ερεθίσματα που λαμβάνουμε και τα πρότυπα με τα οποία μεγαλώνουμε. Η οικογένεια και το σχολείο, δηλαδή οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί αποτελούν τα δύο πιο σημαντικά πρότυπα για τα παιδιά, άρα μπορούν να επηρεάσουν και τελικά να διαμορφώσουν τις στάσεις ζωής των παιδιών. Το σχολείο παρέχει τα πρότυπα στα παιδιά, μέσω των εκπαιδευτικών. Εκτός όμως από παροχή προτύπων, ο χώρος του σχολείου δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά να αθληθούν (είτε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής είτε στα διαλείμματα) και ταυτόχρονα τους επιτρέπει την πρόσβαση σε

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ε

συγκεκριμένες επιλογές τροφίμων στο κυλικείο. Με όλους τους παραπάνω τρόπους το σχολείο διαδραματίζει σημαντικό ρόλο και καθορίζει σε μεγάλο βαθμό τις συμπεριφορές υγείας των μαθητών. Γι' αυτό το λόγο η εφαρμογή προγραμμάτων Αγωγής Υγείας στο χώρο του σχολείου με τη συμμετοχή της οικογένειας έχει φανεί ότι μπορεί να έχει **σημαντική επίδραση** στην υιοθέτηση από τα παιδιά διάφορων μορφών σωματικής άσκησης στο καθημερινό τους πρόγραμμα αλλά και στην υιοθέτηση πιο ισορροπημένων διατροφικών συνηθειών.

Στη συνέχεια παρατίθεται μια πυραμίδα στην οποία μπορεί κανείς να παρατηρήσει ότι η εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων (όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο διαβήτης ή η οστεοπόρωση) εξαρτάται από κλινικούς παράγοντες κινδύνου (όπως η υψηλή αρτηριακή πίεση, το αυξημένο σωματικό βάρος) που εμφανίζονται ήδη από την παιδική ηλικία. Οι κλινικοί αυτοί παράγοντες όμως εξαρτώνται και μπορούν σε κάποιο βαθμό να τροποποιηθούν από τους συμπεριφοριστικούς παράγοντες κινδύνου (διατροφή, σωματική άσκηση, κάπνισμα). Για να υπάρξουν όμως αλλαγές στους συμπεριφοριστικούς παράγοντες, το παιδί θα πρέπει να έχει την υποστήριξη από την οικογένεια και τους φίλους του και να έχει πρόσβαση σε προϊόντα και υπηρεσίες (πολύ καλές επιλογές τροφίμων, χώρους άθλησης) στο άμεσο περιβάλλον του (σχολείο και γειτονιά).

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ε



ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ ΟΜΑΔΑΣ

Ημερομηνία .../.../...

Με το παρακάτω συμβόλαιο ομάδας, θα συμφωνήσουμε σε ορισμένα πράγματα.

-  Κάθε μαθητής έχει τη γνώμη του.
-  Κάθε γνώμη έχει αξία.
-  Κάθε μαθητής μπορεί να λέει την άποψη του και τη γνώμη του ελεύθερα αρκεί να μην προσβάλλει τους άλλους.
-  Κανένας από τους μαθητές δε θα κοροϊδέψει την άποψη κάποιου από τους συμμαθητές του.
-  Οι δραστηριότητες είτε είναι ατομικές είτε σε μικρές ή μεγάλες ομάδες.
-  Θα ακολουθήσουμε όλα τα παραπάνω για τα οποία συμφωνήσαμε.

Υπογραφές

Ο εκπαιδευτικός

Οι μαθητές

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Δ.Ε.Π.Π.Σ. (2002) Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών. Αθήνα: Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων & Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.
- Αρχοντάκη Ζ & Φιλίππου Δ (2003) 205 Βιωματικές ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων: Εκδόσεις Καστανιώτη.
- Bandura A (1986) *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Contento IR (1994) *Nutrition Education Research in Schools in the United States: Finding Methods and Implications*. European Workshop on Nutrition Education in the Health Promoting School.
- Λεονταρή Α. (1996). *Αυτοαντίληψη*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- Μακρή-Μπότσαρη Ε. (2001). *Αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Ματσαγγούρας Η (1987) *Ομαδοκεντρική διδασκαλία και μάθηση: Θεωρία και πράξη της διδασκαλίας κατά ομάδες*. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.
- Ματσαγγούρας Η (1998) *Στρατηγικές διδασκαλίας. Η κριτική σκέψη στη διδακτική πράξη*. Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg.
- Laitinen J, Ek E & Sovio U (2002) *Stress-related eating and drinking behavior and body mass index and predictors of this behavior*. *Prev Med* 34, 29-39.
- Μπουρνέλλη Π, Κουτσούκη Δ, Ζωγράφου Μ, Μαριδάκη Μ & Χατζόπουλος Δ *Φυσική Αγωγή Α & Β Δημοτικού*. Αθήνα: Οργανισμός Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων.
- Μπουρνέλλη Π, Κουτσούκη Δ, Ζωγράφου Μ, Μαριδάκη Μ, Χατζόπουλος Δ & Αγαλιανού Ο *Φυσική Αγωγή Α & Β Δημοτικού*. Βιβλίο Εκπαιδευτικού. Αθήνα: Οργανισμός Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων.
- NIH <http://grants.nih.gov/grants/guide/pa-files/PA-06-415.html>.
- Ρίσβας Γ, Ευσταθίου Ν & Ορφανοπούλου Ν (2006) *Ισορροπημένη Διατροφή*. Αθήνα: Εκδόσεις Βήτα.
- Χρυσafίδης Κ (1994) *Βιωματική- Επικοινωνιακή Διδασκαλία*. Εισαγωγή της μεθόδου project στο σχολείο. Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg.
- WHO (1986) *Ottawa Charter for Health Promotion*. First International Conference on Health Promotion.



ΕΘΝΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΝΕΟΤΗΤΑΣ

ISBN: 978-960-7541-46-8

	<p>ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΕΠΕΑΕΚ</p> <p>ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΤΗ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ</p>	
--	--	--