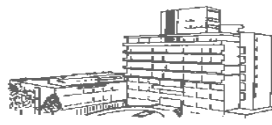


ΘΕΑΓΕΝΕΙΟ ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΟ
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΜΑΘΗΤΩΝ 4-8 ΕΤΩΝ

ΥΓΕΙΑ, ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ II
ΓΕΥΣΕΙΣ ΚΑΙ ΧΡΩΜΑΤΑ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2012

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	2
ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΣΧΟΛΕΙΟΥ	4
1η ΕΝΟΤΗΤΑ: «ΓΝΩΡΙΜΙΑ- ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ ΟΜΑΔΑΣ»	5
ΚΥΡΙΩΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΡΩΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ (10΄)	6
2 ^η ΕΝΟΤΗΤΑ «ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ»-ΤΟ ΣΠΙΤΑΚΙ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΤΟ ΑΧΡΗΣΤΟΠΩΛΕΙΟ	7
ΚΥΡΙΩΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ (15΄)	8
3 ^η ΕΝΟΤΗΤΑ: ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	12
«Ο ΣΟΥΛΤΑΝΟΣ ΙΜΑΜ , ΝΤΟΛΜΑ, ΜΠΑΙΛΝΤΙ», ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ 40΄/ ΕΝΟΤΗΤΑ*	12
ΚΥΡΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ (θέατρο – κουκλοθέατρο Ιμάμ) (30΄)	15
Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΣΟΥΛΤΑΝΟΥ ΙΜΑΜ ΝΤΟΛΜΑ ΜΠΑΙΛΝΤΙ	16
ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ – ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΚΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ (40΄)	20
ΚΥΡΙΩΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5 ^{ΗΣ} ΕΝΟΤΗΤΑΣ (25΄)	20
4 ^η ΕΝΟΤΗΤΑ: «ΤΟ ΜΕΤΡΟ – Η ΣΟΦΟΤΕΡΗ ΕΠΙΛΟΓΗ»	22
ΚΥΡΙΩΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ (20΄)	23
5 ^η ΕΝΟΤΗΤΑ: ΟΧΙ ΣΤΗ ΜΟΝΟΦΑΓΙΑ-ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ 40΄	24
ΚΥΡΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ (15΄)	25
6 ^η ΕΝΟΤΗΤΑ: «Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΠΟΙΚΙΛΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΤΡΟΦΗΣ- ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ, Η ΤΕΛΕΙΑ ΔΙΑΙΤΑ»	28
ΚΥΡΙΩΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ- Ομαδική και ατομική χειροτεχνία (25΄)	31
7 ^η ΕΝΟΤΗΤΑ: Το ταξίδι της τροφής- Το αυτοκινητοσώμα ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ (40΄)	33
ΚΥΡΙΩΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ – Χειροτεχνία (25΄)	35
8 ^η ΕΝΟΤΗΤΑ: Τηλεόραση ή σκοινάκι; Ποδήλατο ή play station;	36
ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ (40 ΛΕΠΤΑ)	36
ΚΥΡΙΩΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΟΓΔΟΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ (25΄)	38
Παιχνίδι- Διαλέγω τη φυσική δραστηριότητα (15 λεπτά)	38
9 ^η ΕΝΟΤΗΤΑ: «ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΜΕ ΦΡΟΝΤΙΖΩ!» ΠΡΟΤΕΙΝ.ΧΡΟΝΟΣ (40΄) ΚΥΡΙΩΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ (20΄)	42
10 ^η ΕΝΟΤΗΤΑ: «ΤΟ ΣΤΟΧΟΛΟΥΛΟΥΔΟ» - ΚΛΕΙΣΙΜΟ	43
ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ (40 ΛΕΠΤΑ)	43
ΚΥΡΙΩΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΗΣ ΠΕΜΠΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ (20΄)	44
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	50
I. ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΒΜΙ	50

Το υλικό αποτελεί προσαρμογή για παιδιά 4-8 ετών, του αξιολογημένου προγράμματος "Υγεία, Διατροφή και Άσκηση Ι", που απευθύνονταν σε μαθητές 9-11 ετών.

ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Στόχος του συγκεκριμένου προγράμματος είναι η ευαισθητοποίηση των μαθητών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και ιδιαίτερα των ηλικιών 4 – 8 ετών, σε θέματα υγιεινής διατροφής, φυσικής άσκησης και γενικότερα στην εφαρμογή υγιεινών στάσεων στην καθημερινότητα, μέσα από συνειδητές επιλογές που θα κάνουν οι μαθητές, καθώς θα τους οδηγούμε βήμα- βήμα από το γνωστικό μέρος της διατροφής, σε νέες συμπεριφορές και στην καθιέρωση υγιεινών στάσεων. Το τελευταίο είναι και το ζητούμενο μια και τα παιδιά πολλές φορές ξέρουν τι πρέπει να κάνουν, αλλά κάνουν το αντίθετο.

Σε αυτή την προσπάθεια θα χρειαστούμε τη βοήθεια των γονιών, ώστε η προσπάθεια υγιεινής διατροφής να συνεχίζεται και στο σπίτι, καθώς και τα φαγητά από το σπίτι στο σχολείο να είναι στο ίδιο πνεύμα. Το να τρώμε πρωινό με τα παιδιά, να μαγειρέψουμε μαζί ή άλλες τέτοιες δραστηριότητες βοηθούν προς αυτή την κατεύθυνση.

Ειδικότερα, επιμέρους στόχοι του προγράμματος είναι οι ακόλουθοι:

- Να συνειδητοποιήσουν ότι είναι απαραίτητο να τρώμε από όλες τις τροφές με μέτρο και ότι κάποιες τροφές είναι καλύτερες από κάποιες άλλες.
- Να αναπτύξουν τη δεξιότητα να διαλέγουν μόνο τους αυτό που είναι ωφέλιμο, να σέβονται το σώμα τους και το περιβάλλον.
- Να εκτιμήσουν την αξία της παραδοσιακής μεσογειακής δίαιτας.
- Να κατανοήσουν ότι είναι απαραίτητο να προάγουμε την υγείας μας μέσω της υγιεινής διατροφής, της άσκησης και της αποφυγής κακών συνηθειών (κάπνισμα, αλκοόλ, καθιστική ζωή, τηλεόραση).

Η Συγγραφέας
ΚΥΡΙΑΚΗ Μ. ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ



Εικόνα 1α: Επικοινωνία και διάθεση για παιχνίδι

ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

Πριν την εφαρμογή του προγράμματος θα προτείνουμε τη συνάντηση του συντονιστή δάσκαλου με τους γονείς, ώστε να τους έχουμε αρωγούς στο έργο μας και γιατί όχι να τους εκπαιδύσουμε διάμεσο των παιδιών τους. Για το σκοπό αυτό μπορούμε να τους προτείνουμε το εγχειρίδιο «Σωστότερη διατροφή για μια καλύτερη ζωή», της Εταιρείας Διατροφής και Τροφίμων, που είναι ιδανικό για εκείνους που φροντίζουν για το φαγητό των μελών της οικογένειας.

Άλλο απαραίτητο εργαλείο είναι η διάθεση του εκπαιδευτικού να προσφέρει στα παιδιά κάτι παραπάνω από τις συνήθεις γνώσεις των ακαδημαϊκών συγγραμμάτων. Η επικοινωνία είναι μία αρετή που βοηθάει στην εκπαίδευση. Η βιωματική εκπαίδευση θα βοηθήσει να καθλώσετε τους μικρούς μαθητές και να αποζητούν την επόμενη σας συνάντηση. Χρησιμοποιείστε το θέατρο για αυτόν το σκοπό. Τα παιδιά είναι άμεσα και απορροφούν τα μηνύματα, που τους δίνεται μέσα από τις κούκλες και το θεατρικό παιχνίδι. Θα σας πουν πως αισθάνεται ο γίγαντας του παραμυθιού που είναι διαφορετικό, αλλά δε θα σας πουν τόσο εύκολα, πόσο άσχημα αισθάνονται που είναι παχύσαρκοι και διαφορετικοί.



Εικόνα (1β): Πως θα κάνουμε ελκυστικό το πιάτο των λαχανικών;

1η ΕΝΟΤΗΤΑ: «ΓΝΩΡΙΜΙΑ- ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ ΟΜΑΔΑΣ» ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ 30΄

ΣΤΟΧΟΙ

Γνωριμία των μελών της ομάδας μεταξύ τους και το πρόγραμμα.
Εισαγωγή στο γνωστικό μέρος του προγράμματος με τη δημιουργία αφίσας από τα παιδιά

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Γνωριμία των παιδιών σε μια νέα βάση. Τα παιδιά θα γνωριστούν με άλλο τρόπο, τόσο μεταξύ τους, όσο και με τον συντονιστή- δάσκαλο.

Δημιουργία των κανόνων του παιχνιδιού από την ίδια την ομάδα. Έτσι θα τηρούνται καλύτερα, αφού οι ίδιοι οι μαθητές θα περιφρουρούν τους νόμους τους.

Κλείσιμο με απόδοση των συναισθημάτων που εκδηλώθηκαν. Ωθούμε τα παιδιά να τα εκφράσουν κιόλας. Συνήθως μας λένε καλά, ωραία. Εμείς προσπαθούμε να τους βγάλουμε το συναίσθημα- είμαι χαρούμενος, είμαι λυπημένη, κλπ

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

- Εισήγηση
- Δραστηριότητα σε κύκλο (γνωριμία, κλείσιμο)
- Συζήτηση στην ολομέλεια

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- ✓ Ένα μεγάλο χαρτί για τη δημιουργία του Συμβολαίου,
- ✓ Χαρτί Α4
- ✓ Στυλό, Μαρκαδόρους, ξυλομπογιές, δακτυλομπογιές,
- ✓ Μία μικρή ελαστική κόκκινη μπαλίτσα, για το παιχνίδι της γνωριμίας.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Παρουσίαση του προγράμματος, συζήτηση πάνω στο πόσο μας αφορά η υγιεινή διατροφή. Πάνω στο γιατί τρώμε; Δύο λόγια από τον Συντονιστή για το πρόγραμμα Αγωγής Υγείας για το σκοπό του να μάθουν τα παιδιά πώς να φροντίζουν τον εαυτό τους, να διαλέγουν τί θα τρώνε, πώς και πότε.

Επίσης, για τη νέα μέθοδο εκπαίδευσης, που θα τους μάθει να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους, να κοιτάνε τον εαυτό τους, να ενισχύουν την αυτοεκτίμησή τους, να βρουν τη δική τους ταυτότητα, αποφεύγοντας τον ύφαλο της μίμησης μέσα από την κατανόηση της επιρροής που δέχονται από τους συνομήλικους, αλλά και των μηχανισμών της διαφήμισης και να μάθουν να αναλαμβάνουν την ευθύνη του εαυτού τους, όπως επίσης να αποφασίζουν εκείνοι για αυτόν.

Εισαγωγική Δραστηριότητα (10΄)

Τα παιδιά μπαίνουν σε κύκλο και ανταλλάσσουν ένα μπαλάκι λέγοντας το όνομά τους ή τι τους αρέσει περισσότερο να τρώνε κοκ

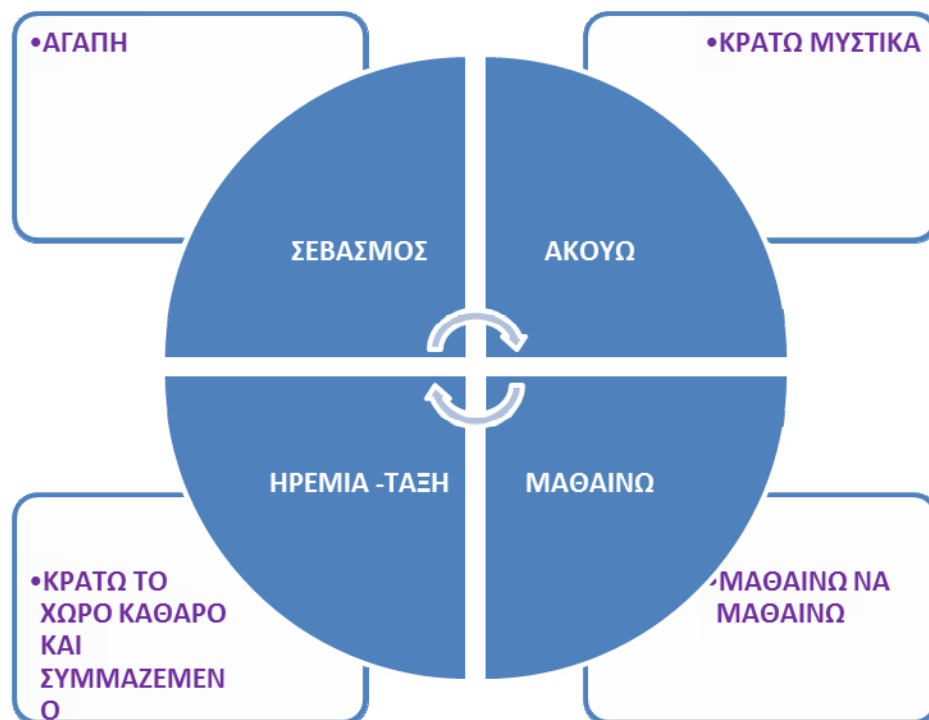
Καλέστε λοιπόν τα παιδιά σε δράση! Προσκαλέστε τα να στηθούν σε μαγικό κύκλο. Τον κύκλο θα το χρησιμοποιείτε κάθε φορά που κάνετε το πρόγραμμα ή

θέλετε να συζητήσετε με τα παιδιά. Πάρτε την κόκκινη ελαστική μπάλα στα χέρια σας και πετάξτε την στο πρώτο παιδί, λέγοντας το όνομά σας και κάτι που αγαπάτε (αντικείμενο, ιδέα..). Π.χ. « Με λένε Ελένη, μου αρέσουν τα γλυκά.» Το παιδί δίνει την μπάλα στο επόμενο που λέει το όνομά του και κάτι που αγαπάει, έτσι ώστε σύμφωνα με την κίνηση των δεικτών του ρολογιού, να παρουσιαστεί όλη η ομάδα. Συζητείστε πάνω στο πώς αισθάνονται με αυτή την άσκηση.

ΚΥΡΙΩΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΡΩΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ (10 ')

ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ: « Οι κανόνες του παιχνιδιού»

Μπορούμε να ζωγραφίσουμε μία μαργαρίτα, το κάθε πέταλο της οποίας είναι και ένας κανόνας του συμβολαίου.



Εικόνα 2- Το Συμβόλαιο με έννοιες ή ζωγραφιές είναι μία απαραίτητη αρχή

ΚΛΕΙΣΙΜΟ (10 ')

- Τα παιδιά μιλάνε για το πώς αισθάνθηκαν
- Αναφέρουν με τι συναίσθημα φεύγουν.
- Καθιερώνουν το χαιρετισμό τους και φεύγουν με αυτόν.

Χαιρετισμός

Η ομάδα μπορεί να έχει το δικό της τρόπο που θα χαιρετάει. Το βρίσκουν όλοι μαζί και τον χρησιμοποιούν, κάθε φορά που κλείνουν μία συνάντηση.

2^η ΕΝΟΤΗΤΑ «ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ»-ΤΟ ΣΠΙΤΑΚΙ ΤΩΝ ΠΡΩΤΕΙΝΩΝ, ΤΟ ΣΠΙΤΑΚΙ ΤΩΝ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ, ΤΟ ΣΠΙΤΑΚΙ ΤΩΝ ΛΙΠΩΝ ΚΑΙ ΤΟ ΑΧΡΗΣΤΟΠΩΛΕΙΟ

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ (40 ΄)

ΣΤΟΧΟΙ

- Να μάθουν οι μαθητές την κατηγοριοποίηση των τροφών σε οικογένειες σύμφωνα με τα θρεπτικά τους συστατικά.
- Να συνειδητοποιήσουν, πως η ιδανικότερη διαίτα, είναι η διαίτα με ποικιλία τροφής.

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Σε αυτή τη συνάντηση τα παιδιά θα δουλέψουν πάνω στο γνωστικό αντικείμενο του προγράμματος μέσα από ευχάριστες κατασκευές. Επίσης η δραματοποίηση της Υγιεινής Διατροφής, ως μίας ωραίας κυρίας που θα τους καθοδηγεί, θα τους επιβραβεύει και θα τους συμβουλεύει, θα δώσει στον παιδαγωγό τον τρόπο να δίνει όλες τις πληροφορίες που θέλει. Η Υγιεινή Διατροφή μπορεί να τους επισκέπτεται σε κάθε ενότητα με τη μορφή μίας όμορφης κούκλας, που θα τους επιβραβεύει όταν αποφεύγουν τα γλυκά και θα τους βοηθάει να θέτουν τους στόχους τους. Μπορεί ακόμα να τους επιτηρεί στο δεκατιανό τους και να δίνει αυτοκόλλητα ή χαμογελάκια στα παιδιά που θα έχουν φέρει υγιεινό φαγητό.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

- Δουλειά σε μικρές ομάδες. Τα παιδιά χωρίζονται σε 4 ομάδες με στόχο να κατασκευάσουν το σπίτι των λιπών, των πρωτεϊνών, των υδατανθράκων, και όλοι μαζί το αχρηστοπωλείο.
- Συζήτηση στην ολομέλεια για τις τροφές που θα μπουν στο αχρηστοπωλείο.

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- ✓ Χαρτόνια,
- ✓ Εικόνες από περιοδικά σχετικά με τις ομάδες των τροφών (φρούτα, λαχανικά, κρέας, ψάρια και αυγά, ελαιόλαδο και λίπη, γαλακτοκομικά, ψωμί και δημητριακά), για το οποίο πρέπει να έχετε ειδοποιήσει τα παιδιά από την προηγούμενη,
- ✓ Δακτυλομπογιές
- ✓ Κόλλα και κολλητική ταινία

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Ατομική χειροτεχνία (10΄)

Τα παιδιά έχοντας στη διάθεσή τους τα παραπάνω υλικά, μπορούν να φτιάξουν το προσωπικό τους φρούτο, λαχανικό ή τρόφιμο με το οποίο ταυτίζονται. Συνήθως είναι το φαγητό που τους αρέσει περισσότερο, αλλά δε γνωρίζουν τη θρεπτική του αξία....Τις ζωγραφιές τους θα τις βάλουν στη συνέχεια στα σπίτια. Έτσι θα μάθουν τη θρεπτική αξία των αγαπημένων τους φαγητών.

Να σε φάω; ή μήπως είσαι για το Αχρηστοπωλείο;

ΚΥΡΙΩΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ (15')

Προετοιμασία

Από προηγούμενη μέρα έχουμε κατασκευάσει με τα παιδιά 5 σπίτια χαρτονένια. Τα τέσσερα μοιάζουν μεταξύ τους και το πέμπτο είναι διαφορετικό.

Χωρίζουμε τα παιδιά σε ομάδες- σπίτια, σύμφωνα με τη ζωγραφιά που έφτιαξαν στην αρχική δραστηριότητα.



Εικόνα(3): μήλο- ομάδα φρούτων και λαχανικών- πλούσιο σε βιταμίνες

ΤΑ ΣΠΙΤΙΑ ΤΩΝ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ:

ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ ΚΑΙ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

Το σπίτι των βιταμινών και ιχνοστοιχείων χτίζεται κυρίως με φρούτα, ξηρούς καρπούς και ξερά φρούτα, καθώς και λαχανικά.

ΛΙΠΩΝ ΚΑΙ ΕΛΑΙΩΝ

Το σπίτι των λιπών, χτίζεται με κακάο, τηγανητά φαγητά, παχιά κρέατα, αλλά και καλά λίπη, όπως ελαιόλαδο, ελιές κ.α.

ΤΩΝ ΠΡΩΤΕΙΝΩΝ

Αυτό το σπίτι χτίζεται με αυγά, κοτόπουλο, μπιφτέκι και ψάρι, αλλά και τυρί, γάλα και γιαούρτι, ενώ μπορούμε να βάλουμε και τα όσπρια.

ΤΩΝ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

Το σπίτι των υδατανθράκων χτίζεται με μακαρόνια, πατάτες, ρύζι, αλλά και «κενούς» σε θρεπτική αξία υδατάνθρακες, με βάση τη ζάχαρη, όπως σοκολάτες, καραμέλες, τσίχλες κλπ

ΤΟ ΑΧΡΗΣΤΟΠΩΛΕΙΟ (5΄)

Αφού ταχτοποιήσουν τα τρόφιμα όλα τα παιδιά, παρουσιάζουμε το 5^ο σπίτι, το Αχρηστοπωλείο. Τί θα βάλουν σε αυτό; Θα τους βοηθήσει η κυρία Διατροφή ή χαϊδευτικά Διατροφούλα. Μπορεί να τους επισκέπτεται στα σπίτια και να τους ρωτάει αν έχουν κάτι άχρηστο ή ανθυγιεινό; Έτσι θα χτίσουν όλοι μαζί το 5^ο σπίτι. Αυτό θα χτιστεί με πατατάκια, γαριδάκια, παγωτά, τσίχλες, καραμέλες, πάστες, γλειφιτζούρια, τσιγάρα και αναψυκτικά, χάμπουργκερ και τηγανητές πατάτες, παγωτά με χρώμα κλπ Όλα αυτά τα τρόφιμα είναι «κενές θερμίδες», δηλαδή δεν έχουν θρεπτική αξία, μόνο θερμίδες δίνουν.



Εικόνα (4): Κατασκευή Αχρηστοπωλείου - κολλάζ με εικόνες από περιοδικά

ΚΛΕΙΣΙΜΟ (10 ΄)

Στα τραγούδια λέμε ΝΑΙ.....

Τα παιδιά τραγουδούν διασκευασμένο τραγούδι με μουσική του Λουκιανού Κηλαϊδώνη για τις προτιμήσεις στα τρόφιμα:

Στα κεράσια λέμε ΝΑΙ
Και στ' αχλάδια λέμε ΝΑΙ
Στα σταφύλια λέμε ΝΑΙ
Και στα μήλα λέμε ΝΑΙ
Στα καρπούζια λέμε ΝΑΙ
Στα πεπόνια λέμε ΝΑΙ

ΟΧΙ >

Στα φρούτα λέμε ΝΑΙ
Στο γάλα λέμε ΝΑΙ
Στα ψάρια λέμε ΝΑΙ
Σαλάτα λέμε ΝΑΙ
Στους χυμούς λέμε ΝΑΙ
Τυράκι ΝΑΙ

Στο γιαουρτάκι μας ΝΑΙ.
Στα λεμόνια λέμε ΝΑΙ
Και στα πράσα ΝΑΙ
Στο σπανάκι λέμε ΝΑΙ
Και στ' αρνάκι φρικασέ
Στη φασολάδα λέμε ΝΑΙ
Και στη φάβα λέμε ΝΑΙ

ΟΧΙ >

ΟΧΙ λέμε στα λίπη
ΟΧΙ στα γαριδάκια σας
ΟΧΙ λέμε στις τσίχλες
ΟΧΙ στα παγωτά

ΟΧΙ λέμε στη ζάχαρη
ΟΧΙ στα γλειφιτζούρια
ΟΧΙ λέμε στις Πίτσες
ΟΧΙ στα χάμπουργκερ

3η ΕΝΟΤΗΤΑ: ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

«Ο ΣΟΥΛΤΑΝΟΣ ΙΜΑΜ , ΝΤΟΛΜΑ, ΜΠΑΙΛΝΤΙ», ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ 40' / ΕΝΟΤΗΤΑ*

ΣΤΟΧΟΙ

Να καταλάβουν οι μαθητές ότι:

- με τη «γνώση» μπορώ να προστατευθώ, τη σύνδεση λαιμαργίας- παχυσαρκίας και τη δυνατότητα να είμαστε ευτυχισμένοι, πέρα από τις ηδονές, μέσα από την εσωτερική πληρότητα (ιστορία Ιμάμ Ντολμά Μπαιλντί),
- αυτά που τρώμε σήμερα θα καθορίσουν την υγεία μας αύριο, μαζί με τη συνήθεια της άσκησης,
- με τις παραπάνω επιλογές τους, σε μερικές περιπτώσεις, μπορούν να γλιτώσουν από μεγάλες ταλαιπωρίες υγείας, στο μέλλον.

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Και σε αυτή τη συνάντηση τα παιδιά θα δουλέψουν πάνω στο γνωστικό αντικείμενο του προγράμματος μέσα από το παιχνίδι – παντομίμα. Εδώ ο άπληστος και λαίμαργος σουλτάνος Ιμάμ Ντολμά Μπαιλντί, μπορεί να τους δείξει μερικές από τις κακές συνέπειες. Επίσης το κυνηγητό με τη Δόνα Τερηδόνα υπογραμμίζει τις συνέπειες της υπερκατανάλωσης ζάχαρης και τη σημασία της στοματικής υγιεινής.

Μπορούμε επίσης να εισάγουμε τον Αχνούλη, έναν ήρωα που καθώς έτρωγε πολύ ζάχαρη έχασε όλα του τα δόντια και τρώει μόνο σούπες και γιανούρι. Ο Αχνούλης κάνει τα παιδιά να γελούν και οι συνήθειές του είναι ότι πρέπει να αποφεύγουμε. Η κ. Διατροφή όμορφη, σωστή και ισορροπημένη θα τον βοηθάει να μαθαίνει, ενώ τα παιδιά μπορούν να ταυτίζονται μαζί της.

Η σωματική άσκηση, το σκοινάκι, το κρυφτό το κυνηγητό, η διατροφή με πολλά φρούτα και λαχανικά, είναι μία λύση με καλή προοπτική για τη μελλοντική υγεία των παιδιών μας. Αρκεί μόνο να τα εκπαιδύσουμε προς αυτή την κατεύθυνση. Είναι περιττό να σημειώσουμε πόσο θα βοηθούσε τον εαυτό μας και τα παιδιά μας, αν και εμείς υιοθετούσαμε αυτά τα πρότυπα.

** Λόγω των πολλών και σημαντικών δραστηριοτήτων αυτή η ενότητα θα μπορούσε να χωριστεί σε δύο μέρη και να υλοποιηθεί σε δύο συναντήσεις.*

Σε αυτή την ενότητα προσπαθούμε να απαντήσουμε στα παρακάτω ερωτήματα, αφού κρατάμε τη γνώση «τί τρώω» από την προηγούμενη συνάντηση:

- Γιατί τρώω;
- Κάθε πότε τρώω;
- Πόσο τρώω;
- Πώς τρώω; (Πολύ λίγοι ειδικοί έχουν ασχοληθεί με το πώς πρέπει να τρώμε; Πρέπει να τρώμε γρήγορα; Μπροστά στην τηλεόραση;)
- Τι παθαίνω όταν τρώω πολλά γλυκά; ή πολλά λίπη, ή άστατα γεύματα; (τερηδόνα, σακχαρώδη διαβήτη, παχυσαρκία, δυσπεψίες, έλκος...)
- Πώς συνδέεται η διατροφή με την υγεία, με τη στοματική υγεία;



Εικόνα (5): Η παιδική παχυσαρκία παίρνει διαστάσεις επιδημίας στο Δυτικό κόσμο

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

- Ενεργοποίηση ομάδας με το κυνηγητό της Δόνας Τερηδόνας.
- Δουλειά σε μικρές ομάδες.
- Δραματοποίηση παχυσαρκίας, Τερηδόνας .
- Συζήτηση σε ομάδες για τη δραματοποίηση του ρόλου (4-5 ομάδες).

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- ✓ Κούκλες για το κουκλοθέατρο (Ιμάμ, Ισμήνη, πατέρας, Δόνα Τερηδόνα, Αχνούλης)
- ✓ Παλιά ρούχα, καπέλα και μαξιλάρια, για την παντομίμα του Ιμάμ,
- ✓ Μαύρη δακτυλομπογιά, χειροπετσέτες, σαπούνι,
- ✓ Παλιές οδοντόβουρτσες για το παιχνίδι του κυνηγητού της Τερηδόνας*
- ✓ Κορδέλες μακριές για τη διαμόρφωση χώρων επιλογών.

*υπενθυμίζουμε στα παιδιά την προηγούμενη της συνάντησης να φέρουν τα απαραίτητα υλικά, π.χ. οδοντόβουρτσες.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Εισαγωγικό παιχνίδι δραστηριοποίησης (10 '): Κυνηγητό από τη Δόνα Τερηδόνα

Στόχος του παιχνιδιού είναι να συνδέσουν την κατανάλωση γλυκών με ταυτόχρονη κακή υγιεινή των δοντιών με την ανάπτυξη τερηδόνας. Αν και το πρόγραμμα δε στοχεύει άμεσα στην ανάπτυξη δεξιοτήτων για την πρόληψη της τερηδόνας, θεωρούμε ότι σχετίζεται άμεσα και αποτελεί ένα κομμάτι από το πάζλ των τακτικών που θέλουμε να αναπτύξουν οι μαθητές.

Χωρίζονται επομένως σε 4 ομάδες. Στην κάθε ομάδα υπάρχει και μία Δόνα Τερηδόνα, που φοράει ένα μαύρο καπέλο (από αποκριάτικη στολή ή από μαύρο χαρτόνι που φτιάχνουμε επιτόπου με συρραπτικό ωραίο ψηλό καπέλο, χωνί.....)

Με τη βοήθεια χειροτεχνίας, ή παλιάς οδοντόβουρτσας, παριστάνουν μία οδοντόβουρτσα. Με αυτή ξορκίζουν την Τερηδόνα που «τρέμει την οδοντόβουρτσα και φεύγει τρέμοντας:!

Εδώ το κυνηγητό είναι θεμιτό, γι' αυτό μπορούμε να ξεκινήσουμε το παιχνίδι στην αυλή του σχολείου.

**Στην επόμενη ενότητα θα φέρουμε το εκμαγείο των δοντιών για να βουρτσίσουν όλα τα παιδιά τα δόντια του γίγαντα ξάπλα. Έτσι θα μάθουν στις σωστές κινήσεις στην τεράστια μασέλα του γίγαντα.*



Εικόνα (6): Η Δόνα Τερηδόνα του Ευγένιου Τριβιζά βγήκε από το παραμύθι και μας κυνηγά, κυνηγάει τα παιδιά, για να τους μαυρίσει τα δοντάκια,. Πω θα την κρατήσουμε μακριά;

ΚΥΡΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ (θέατρο – κουκλοθέατρο Ιμάμ) (30 ')

Σε αυτή τη δραστηριότητα μπορούμε να παίξουμε το κουκλοθέατρο ή να παρουσιάσουμε σα θέατρο το ακόλουθο σενάριο, αναφορικά με την πολυφαγία, με τίτλο: «ο Σουλτάνος Ιμάμ Ντολμά Μπαιλντί», ο φαταούλας σουλτάνος, που ήταν τεράστιος εξαιτίας της υπερκατανάλωσης τροφής, ενώ οι υπήκοοι του πεινούσαν και υπέφεραν. Η ιστορία φτάνει μέχρι ένα σημείο και στη συνέχεια τα παιδιά πρέπει να διαλέξουν ένα πιθανό σενάριο. Χωρίζονται σε ομάδες, ανάλογα με το σενάριο που έχουν επιλέξει και συζητούν ή αναπαριστούν με παντομίμα τη δική τους εκδοχή- σενάριο.

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΣΟΥΛΤΑΝΟΥ ΙΜΑΜ ΝΤΟΛΜΑ ΜΠΑΙΛΝΤΙ

Μια ιστορία της Κυριακής Μ. Παπαδημητρίου



Εικόνα (7): ο Σουλτάνος Ιμάμ –σύμβολο απληστίας και λαιμαργίας

Μια φορά και έναν καιρό, σε μια χώρα της Ανατολής, ζούσε ένας σουλτάνος ο Ιμάμ Ντολμά Μπαιλντί. Ο Σουλτάνος ήταν πολύ πλούσιος. Ζούσε σε ένα απέραντο παλάτι. Δεν είχε καμία ανησυχία για την πρόοδο του λαού του, απεναντίας τον ξεζούμιζε με φόρους και τον άφηνε να πεινάει. Ωστόσο ο ίδιος έτρωγε συνέχεια, γεγονός που τον είχε μετατρέψει σε τέρας, ή απλά τεράστιο. Η απληστία του ήταν τέτοια, που έπαιρνε ότι πολύτιμο έβλεπε να κατέχουν οι υπήκοοί του, ακόμα και τις κόρες τους. Είχε 40 γυναίκες, με τις οποίες έκανε 50 παιδιά! Παρ'όλα αυτά δεν ήταν ευτυχισμένος και συνέχιζε να τρώει, να παντρεύεται και να αποκτά παιδιά.

Σε μια ταπεινή γειτονιά του βασιλείου του, ζούσε ένας ήσυχος οικογενειάρχης με τις τρεις κόρες του. Τις αγαπούσε υπερβολικά και τις μεγάλωνε με αξίες, όπως η αγάπη, η γενναιότητα, η γενναιοδωρία, η συμπόνια για το συνάνθρωπο κ.α. Από τις κόρες του ξεχώριζε η μεσαία, η Ισμήνη. Η ομορφιά της ήταν τέτοια που έκανε τα κουρέλια που φορούσε να φαντάζουν με στολίδια. Το φως της φώτιζε όλη τη

γειτονιά, που στηριζόταν στο χαμόγελο, τη δύναμη και τον καλό της λόγο. Η ελπίδα έλαμπε στο χαμόγελό της σαν ήλιος και κανένας φόβος για τον σουλτάνο δεν έσκιαζε την ομορφιά της. Μόνο ο πατέρας της ανησυχούσε, να μην την ανακαλύψει ο σουλτάνος και του την πάρει. Για τούτο είχε λάβει τα μέτρα του. Δεν την άφηνε να βγαίνει από το σπίτι τη μέρα, όταν οι στρατιώτες του Ιμάμ, λήστευαν ότι είχε απομείνει από τους δύστυχους υπηκόους του. Η Ισμήνη όμως ήθελε να την προσέξουν, ήθελε να γνωρίσει αυτό το τέρας, ήθελε να το αλλάξει, ήθελε να αλλάξει τον κόσμο! Και έτσι μια μέρα που πήγε στη βρύση για νερό, έτυχε να τη δει ο ίδιος ο σουλτάνος, που είχε βγει για τη βόλτα του, που γινόταν κάθε μέρα και σε άλλη γειτονιά. Θαμπώθηκε από την απaráμιλλη ομορφιά της και κατά πως το συνήθιζε την άρπαξε μαζί του στο παλάτι. Ο πατέρας της πήγε να πεθάνει από τη στενοχώρια του, μα εκείνη του φώναζε από μακριά καθώς απομακρύνονταν με την άμαξα: «Μη φοβάσαι, η αγάπη και η γνώση είναι δύναμη και εγώ είμαι ισχυρή! Κάθε βράδυ να κοιτάς την πούλια και θα σου στέλνω τα μηνύματά μου, μέσω αυτής. Σ' αγαπώ και θα σου αποδείξω πόσο άξια είμαι της αγάπης σου!»

Στο παλάτι η Ισμήνη έμεινε άφωνη με τη χλιδή. Ο σουλτάνος καμάρωνε σαν διάνος, μα εκείνη αηδίασε από την υπερβολή του πλούτου, τη στιγμή που ο λαός του ψωμολυσσούσε. Την οδήγησε στο καλύτερο δωμάτιο, που έβλεπε ουρανό και θάλασσα και της έδωσαν να φορέσει, αφού την έλουσαν και την αρωμάτισαν τα πιο όμορφα ενδύματα.



Εικόνα (8): ...την οδήγησε στο καλύτερο δωμάτιο

Ο σουλτάνος έμεινε άφωνος σαν την είδε. Ήταν η πρώτη φορά που ένιωθε έτσι, την είχε πραγματικά ερωτευτεί. Δεν είχε μάτια για καμία άλλη από τις 40

γυναίκες του. Σιγά- σιγά του κόπηκε και η όρεξη. Η Ισμήνη μεσολαβούσε να στέλνονται όλα αυτά τα φαγητά στις γειτονιές με τα πεινασμένα παιδιά. Ήξερε πως αυτό δεν αρκούσε, μα με τον καιρό τον έπεισε να ελαττώσει τους φόρους και έτσι ο λαός άρχισε να τρώει ψωμάκι.

Με τα πολλά άρχισε ο σουλτάνος σιγά – σιγά να μεταμορφώνεται, να αδυνατίζει, να αναρωτιέται και για άλλα πράγματα, πέρα από ηδονές και καλοπεράσεις. Η Ισμήνη είχε αρχίσει να αλλάζει τον Σουλτάνο και τον κόσμο!, όπως ακριβώς το είχε οραματιστεί....



Εικόνα (9): Ο Σουλτάνος έμεινε άφωνος σαν την είδε

Αφού διαβάσουμε την ιστορία, δίνουμε στα παιδιά τη δυνατότητα επιλογής. Χωρίζουμε το χώρο με κορδέλες, έτσι ώστε η επιλογή του σεναρίου να υλοποιείται με τη μετακίνηση του παιδιού στον κύκλο 1, 2, 3 ή 4.

ΤΑ ΣΕΝΑΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

1. Η Ισμήνη παντρεύεται το σουλτάνο, που έγινε φυσιολογικός άνθρωπος. Ο σουλτάνος ελευθερώνει τις 40 γυναίκες του, αφού η μία τον έκανε ευτυχισμένο.

Η Ισμήνη τον πείθει να μετατρέψουν μία πτέρυγα του παλατιού σε Σχολείο, μία πτέρυγα σε Νοσοκομείο, μία πτέρυγα σε χώρο θεάτρου και μουσικής και μία μόνο να κρατήσουν για το σουλτάνο και τα 50 παιδιά του.

2. Η Ισμήνη εγκαταλείπει το παλάτι, όταν εκείνος τυφλωμένος από τον έρωτά του, της δίνει την ελευθερία της. Ο σουλτάνος παλινδρομεί στην παλιά του κατάσταση, αρχίζει πάλι να τρώει και να είναι δυστυχισμένος.

3. Η Ισμήνη γίνεται μία από τις 41 γυναίκες του σουλτάνου, όταν εκείνος ερωτεύεται μία 42^η. Η δυστυχία τους παραμένει και η κατάσταση ανατρέπεται. Πίσω από αυτή την ιστορία υπάρχει ο εθισμός, η ακραία συμπεριφορά, η αδιαφορία για το περιβάλλον και τους άλλους, ο εγωκεντρισμός του Δυτικού ανθρώπου και νοήματα και αξίες που καλούνται τα παιδιά να ανακαλύψουν.

ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΠΡΩΤΟΥ ΜΕΡΟΥΣ

Τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να «παίξουν» με έννοιες και αξίες, που σχετίζονται με τη διατροφή, αλλά πάνε πολύ πέρα από το τι θα φάμε...Τους αφήνουμε λοιπόν να εκφράσουν με το δικό τους τρόπο, π.χ. με μία κίνηση, ή μία γκριμάτσα, τι κατάλαβαν από την ιστορία.

ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ – ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΚΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ (40')

ΑΣΚΗΣΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΗΣΗΣ: «αν ήμουν πιο βαρύς» (10')

Η άσκηση μπορεί να γίνει και από το γυμναστή. Η διαθεματική προσέγγιση των μηνυμάτων των συνεδριών είναι πολύ επιθυμητή.

Τα παιδιά κουβαλάνε βάρη, παριστάνοντας την αύξηση ΣΒ. Μπορούμε να τους δώσουμε να κρατάνε στα χέρια από ένα μισόλιτρο νερό και να διαγωνιστούν με και χωρίς τα νερά σε ένα αγώνα σκυταλοδρομίας τουλάχιστον 20-30 μέτρων. Σημειώνουμε το χρόνο που πραγματοποίησαν στις δύο περιπτώσεις.

Ή απλά περπατούν στο χώρο, χωρίς ή με το βάρος. Στη συνέχεια μιλάνε για τις εμπειρίες τους, πώς αισθάνονται, αν δυσκολεύτηκαν να περπατήσουν, να τρέξουν.

ΚΥΡΙΩΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ (25')

Παίζουμε την ιστορία κουκλοθέατρο με τη βοήθεια των διαλόγων που βρίσκονται στο παράρτημα (10')

Προετοιμασία (5')

Δίνουμε στα παιδιά λίγο χρόνο να προετοιμαστούν για την παρουσίαση της παντομίμας τους. Ο χωρισμός των ομάδων θα γίνει με βάση το σενάριο που επέλεξαν και η ομάδα μπορεί να προχωρήσει και άλλο την ιστορία. Αν υπάρχει δυσκολία αναπαριστούν απλώς έναν από τους ήρωες και οι υπόλοιποι βρίσκουν ποιός είναι. Η δραματοποίηση όλου του έργου μπορεί να γίνει στο τέλος της χρονιάς ή σε κάποια σχολική γιορτή.

Τρόπος παρουσίασης της παντομίμας (10'):

I. Τα παιδιά- Σουλτάνος, φορούν στην κοιλιά τους μαξιλάρια και καμώνονται πως τρώνε τα πάντα και ασταμάτητα.

II. Οι κόρες – Ισμήνη γοητεύουν το Σουλτάνο μέσα από την εγκράτεια τους, την ικανότητα της νηστείας, την ικανότητα να σκέφτονται τους άλλους.....

III. Τα παιδιά- πατέρας της Ισμήνης, που τρέμουν στην ιδέα να τους πάρουν το όμορφο χαρισματικό τους κορίτσι.

IV. Άλλα παιδιά παριστάνουν τα παιδιά του σουλτάνου, καθώς και τις φιλάρεσκες γυναίκες του, που ενδιαφέρονται μόνο για τον εαυτό τους,

V. Τέλος κάποιοι μαθητές παριστάνουν τα παιδιά, που είναι υπήκοοι στην πολιτεία του σουλτάνου και πεινάνε για γνώση και για φαγητό.

Οι ηθοποιοί ενστερνίζονται τις παραπάνω ταυτότητες και προχωρούν στην δραματοποίηση του σεναρίου επιλογής τους, δίνοντας τη δική τους νότα κατανόησης.

Τα παιδιά που δεν παίζουν επίσης συμμετέχουν ως ακροατές, βρίσκουν τον ήρωα που δραματοποιείται.

ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ (5 ')

Τα παιδιά σχολιάζουν την εμπειρία τους, στην ολομέλεια, μιλάνε για τα συναισθήματά τους, για το πόσο αυτή η άσκηση μπορεί να τους βοήθησε.



Εικόνα (10): η παχυσαρκία είναι ασθένεια με πολλές επιπτώσεις στον οργανισμό, αλλά και τον ψυχισμό του παχύσαρκου ατόμου

4η ΕΝΟΤΗΤΑ: «Η ΜΑΓΙΣΣΑ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ»

ΜΕΣΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ 40 ΛΕΠΤΑ

ΣΤΟΧΟΙ

Να αφυπνίσουμε τους μαθητές σε σχέση με τις σκοπιμότητες και αναλήθειες της διαφήμισης. Να του ευαισθητοποιήσουμε ως προς τη σημασία του μέτρου και την αποδοχή της διαφορετικότητας.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

- Παιχνίδι ενεργοποίησης με το γίγαντα ξάπλα.
- Δουλειά σε μικρές ομάδες για τη δραματοποίηση των διαφημιστών
- Συζήτηση στην ολομέλεια, κατανοήσεις, συμπεράσματα.

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Ήδη από την περασμένη ενότητα ξεκινήσαμε να δουλεύουμε πάνω στις εμφανείς επιπτώσεις της πολυφαγίας, με τον σουλτάνο να είναι τεράστιος. Εδώ θα γυρίσουμε να δούμε το θέμα από μία άλλη σκοπιά, ώστε να μην πέσουν τα παιδιά στη διάκριση και το ρατσισμό, λόγω της μορφής ενός παχύσαρκου παιδιού. Αξίζει να αποδεχτούμε το διαφορετικό ανεξάρτητα αν είναι λεπτό ή χοντρό, ψηλό ή κοντό. Επίσης μπορούμε να αναφερθούμε στις γονιδιακές διαφορές που καθορίζουν σε μεγάλο (αναπόφευκτο βαθμό) την εξωτερική μας εμφάνιση (φαινότυπο). Να δώσουμε τη σημασία του μέτρου, που είναι σπουδαία στη διατροφή και εκπροσωπείται σε μεγάλο βαθμό από τη μεσογειακή δίαιτα και να θίξουμε την επιρροή από τη διαφήμιση και τους σημαντικούς άλλους, ακόμα και στη διατροφή.

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- ✓ 3 μέτρα φόδρα ή ένα μεγάλο σεντόνι
- ✓ Καπέλο μάγισσας ή μάγου, για τη δραματοποίηση της μάγισσας διαφήμισης
- ✓ Διαφημίσεις από περιοδικά σχετικά με τη διατροφή.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ (10')

«Ο γίγαντας ο ξάπλας»

Ξαπλώνουν σε σειρά τρία παιδιά το ένα μετά το άλλο. Σκεπάζουμε τα παιδιά με μία τεράστια φόδρα ή σεντόνι, εκτός από το κεφάλι του πρώτου παιδιού και τα πόδια του τελευταίου. Ο γίγαντας τους μιλάει για τη δυσκολία του να είσαι τόσο έξω από το μέτρο. Τα υπόλοιπα παιδιά στέκονται γύρω του και θαυμάζουν τη διαφορά μεγέθους. Ο γίγαντας γυρνάει στο πλάι και ροχαλίζει βαριά, δυσκολεύεται να χορτάσει, δυσκολεύεται να βρει ένα φίλο στα μέτρα του....

Αποδεχόμαστε το γίγαντα ξάπλα που είναι τόσο μεγάλος για φίλο μας; Μπορούμε να παίξουμε παρόλο που είναι τόσο μεγάλος; Μήπως είναι και αυτός ένα παιδί σαν και μας;

Πλένουμε τα δόντια του γίγαντα! Πω πως τί μεγάλα δόντια!

Συζητάμε τί τρώει ο γίγαντας και μεγάλωσε τόσο πολύ; Τί τον ωφελεί;

Θίγεται και το θέμα της γονιδιακής διαφοροποίησης.

Ο γίγαντας είναι έξυπνος αρκετά για να μην το πείθει η μάγισσα διαφήμιση;

Δραματοποιούμε τον γίγαντα με κουκλοθέατρο ή με ιστορία αφήγησης, ως έναν πανέξυπνο και δυνατό άνθρωπο, που μυρίζεται τα ψέματα της Διαφήμισης από μακριά.....

ΚΥΡΙΩΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ (20΄)

Η ΜΑΓΙΣΣΑ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ

Ο παιδαγωγός μπορεί να παίξει ένα 5λεπτο κουκλοθέατρο με τη μάγισσα Διαφήμιση, για να δώσει στα παιδιά να καταλάβουν το θέμα, να γελάσουν και να αφυπνιστούν σε σχέση με τα μηνύματα της διαφήμισης.

Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες. Αν έχουμε πολλά παιδιά χωρίζομαστε σε τέσσερις ομάδες και η κάθε ομάδα χωρίζεται σε δύο, τους διαφημιστές και τους ακροατές. Η ομάδα στο σύνολό της επιλέγει το προϊόν που θα διαφημίσει. Στη συνέχεια δουλεύουν διαφημιστές και ακροατές χωριστά. Παρουσιάζουν όλοι μαζί στην ολομέλεια.

Ο συντονιστής επιλέγει έναν μαθητή ή μία μαθήτρια για να δραματοποιήσει τη διαφήμιση, ως μία πανούργα μάγισσα.

Οι διαφημιστές οργανώνουν τη διαφήμιση ενός «σκάρτου» προϊόντος, χρησιμοποιώντας αγαπημένες ατάκες ή ιστορίες των συμμαθητών τους. Μέλη της ομάδας παρουσιάζουν το προϊόν, το επενδύουν με ωραία μουσική και προσπαθούν να πείσουν τους ακροατές. Σλόγκαν όπως η δική μας σοκολάτα θα σας αδυνατίσει, μπορούν να πείσουν τους ακροατές;

Οι ακροατές από την άλλη, ετοιμάζονται για να μην πέσουν θύματα της διαφήμισης. Σχεδιάζουν την αντίστασή τους στη γοητεία της διαφήμισης και μελετούν πως θα καταφέρουν να μην πέσουν στα δίχτυα της. Από που τους κρατάει η διαφήμιση;

Η Μάγισσα Διαφήμιση: Μία μαθήτρια ή μαθητής υποδύεται την ίδια τη διαφήμιση. Φοράει ένα μακρύ μαύρο καπέλο, γελάει σατανικά όταν οι μαθητές- ακροατές πέφτουν στην παγίδα και την πιάνουν τα νεύρα της κάθε φορά που δεν γίνεται πιστευτή! Συνεργάζεται με τους διαφημιστές και είναι πρώτη στις μεταμορφώσεις....Μπορεί να παρουσιάσει το κακό ως καλό, το άσχημο ως όμορφο και το ψεύτικο ως αληθινό.

Γίνονται οι παρουσιάσεις όλων των ομάδων.

ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ (10΄)

Τα παιδιά συζητούν στον κύκλο. Πιστεύουν πως θα καταφέρουν να μην πέσουν θύματα της διαφήμισης; Τα παιδιά σχολιάζουν την εμπειρία τους, στην ολομέλεια, μιλάνε για τα συναισθήματά τους, τα προσωποποιούν στις «φατσούλες» που έχουν φτιάξει (βλ. παράρτημα).

5η ΕΝΟΤΗΤΑ: ΓΕΥΣΗ ΚΑΙ ΧΡΩΜΑ-ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ 40 '

ΣΤΟΧΟΙ

- Να αντιληφθούν τα παιδιά τις επιπτώσεις της μονοφαγίας.
- Να συνειδητοποιήσουν τη σημασία της ποικιλότητας της τροφής.

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Γενικότερα θα θίξουμε θέματα μονομερούς διατροφής και ισορροπημένης διατροφής, όπως της πρότυπης μεσογειακής διαίτας, ενώ μπορούν να γίνουν νύξεις για τη σημασία της νηστείας, ως περιόδου αποτοξίνωσης του οργανισμού από την κρεοφαγία (για τα μεγαλύτερα παιδιά του προγράμματος).

Επίσης, τα εισάγουμε στην ιδέα της ισορροπημένης πολυποίκιλης μεσογειακής διαίτας, που θα δουν στην αμέσως επόμενη ενότητα.

Τα παιδιά μπορούν να εμβαθύνουν στο οικολογικό αντίκτυπο της πράξης τους να τρώνε πολύ κρέας. Αν τρώμε μόνο κρέας ή κάθε μέρα καταναλώνουμε κόκκινο κρέας, πέρα από τις επιπτώσεις στην προσωπική μας υγεία, υπάρχουν επιπτώσεις που αφορούν την πείνα στον τρίτο κόσμο. Ειδικότερα, η έλλειψη δημητριακών στον τρίτο κόσμο, λόγω της χρήσης του σε ζωοτροφές οδηγεί πολλά παιδιά στην αστία και το θάνατο, ενώ έχει παρατηρηθεί παραφύση τάϊσμα των ζώων με ομοειδή τους είδη (υπολείμματα ζωοτροφών σε φυτοφάγα ζώα) και ως συνέπεια αυτού εμφάνιση νέων ασθενειών, όπως της νόσου των τρελλών αγελάδων, σε προβλήματα στη διαχείρισης των μεγάλων ποσοτήτων αποβλήτων κ.α.

Τα παιδιά καλούνται να απαντήσουν στο ερώτημα:

«Μπορώ να τρώω μόνο γκοφρέτες; ή μόνο καρότα;»

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

- Παιχνίδι δραστηριοποίησης: «γεύση και χρώμα». Μυούμε τα παιδιά σε νέες γεύσεις, υγιεινές, μέσα από το παιχνίδι, οπότε τα παιδιά ήταν πιο ανοιχτά.
- Δραματοποίηση ιστορίας με το θέμα που θέλουμε να αναλύσουμε.
- Δουλειά σε μικρές ομάδες για τη δραματοποίηση του ρόλου, Επιλογή σεναρίου και τεκμηρίωση της άποψης. Εντόπιση λαθών στις συμπεριφορές – στάση-προτάσεις για λύση.
- Συζήτηση στην ολομέλεια, κατανοήσεις, συμπεράσματα.

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- ✓ Το κουτί των υγιεινών λιχουδιών
- ✓ Κορδέλες για να δέσουμε τα μάτια των παιδιών
- ✓ Μάσκες για τα πρόσωπα του κ. Καρότου και της κ. Ντομάτας
- ✓ Ψεύτικα ή αληθινά καρότα και ντομάτες
- ✓ Ιατρικές ποδιές από αποκριάτικες στολές ή άσπρες μπλούζες (4)

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ (10 λεπτά):

Παιχνίδι: «γεύση και χρώμα»: Βάζουμε σε ένα κουτί υγιεινές τροφές, όπως κεράσια, σταφύλια, μήλα, αχλάδια, αμύγδαλα, καρύδια, ξερά σύκα, ξερά δαμάσκηνα, χουρμάδες κλπ, ανάλογα με την εποχή που παίζουμε το παιχνίδι.

Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες.

Τους κλείνουμε τα μάτια με κορδέλες και δοκιμάζουν με κλειστά μάτια καινούργιες ωραίες και υγιεινές γεύσεις. Μαντεύουν τι είναι αυτό που έφαγαν.

Ο Συντονιστής και ένας βοηθός του σημειώνει τα σωστά και τα λάθος της ομάδας.

Η διαδικασία γίνεται ταυτόχρονα και στις δύο ομάδες.

Νικήτρια είναι η ομάδα που θα μαντέψει τα περισσότερα τρόφιμα.

ΚΥΡΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ (15 ')

«Ο κ. Καρότος και η κ. Ντομάτα»

Τα παιδιά δραματοποιούν ένα σενάριο μονοφαγίας, κατά το οποίο κάποια κυρία, που έτρωγε μόνο ντομάτες έγινε κόκκινη και στρογγυλή σαν ντομάτα, ενώ ο κύριος, που έτρωγε μόνο καρότα έγινε πορτοκαλί και μακρόστενος σαν καρότο.

ΣΕΝΑΡΙΟ:

Σε ένα προάστιο μιας σύγχρονης μεγαλούπολης, ζούσε ο κ. Στέλλιος και η κ. Ευτέρπη. Τακτικά συναντιόνταν στον απογευματινό περίπατο- βόλτα, όπως συνήθιζαν όλοι οι άνθρωποι εκείνης τη εποχής. Είχαν ανέκαθεν μία ανησυχία για το φαγητό και τα κιλά τους. Στην τελευταία του συνάντηση πήραν μεγάλες αποφάσεις.

- Τι κάνεις κ. Ευτέρπη μου;
- Ωραία είμαι κύριε Στέλλιο. Εσείς;
- Κάνω δίαιτα. Τρώω μόνο αυτά τα πορτοκαλί μακρόστενα λαχανικά, για να αδυνατίσω. Τα βρίσκω ιδιαίτερα νόστιμα.
- Ω! Τι μου λέτε; Και εγώ πρέπει να κάνω δίαιτα. Εμένα όμως μου αρέσουν οι ντομάτες. Θα τρώω μόνο ντομάτες.

➤ Καλή σας μέρα! Τα ξαναλέμε.
➤ Καλημέρα! Καλημέρα!
Έτσι οι δύο τους χωρίστηκαν και για ένα μήνα ο ένας έτρωγε μόνο καρότα, ενώ ο άλλη μόνο ντομάτες. Στο προάστιο που έμεναν ξέχασαν και τα ονόματά τους. Τους αποκαλούσαν ο κ. Καρότο και η κ.Ντομάτα, αφού ήταν ολόιδιοι αυτό που έτρωγαν. Συναντήθηκαν ξανά ένα μήνα μετά και γούρλωσαν και οι δύο τους τα μάτια.
➤ Τι κάνεις κ. Ευτέρπη μου;
➤ Ωραία είμαι κύριε Στέλλιο. Εσείς;
➤ Αδυνάτισα και έδειξα πιο ψηλός. Μόνο να που το δέρμα μου έγινε πορτοκαλί.
➤ Και εγώ αδυνάτισα, μόνο που έγινα στρογγυλή και κόκκινη σαν τις ντομάτες που έτρωγα.
➤ Τώρα που το λες και εγώ μοιάζω με καρότο.
Όσο για τους γιατρούς που τους εξέτασαν, δεν μπορούσαν να μη γελάσουν με την καρδιά τους, Κρατούσανε τις κοιλιές τους από τα γέλια. Και ποιος θα μπορούσε να τους κατηγορήσει γι αυτό;

Δραματοποίηση Ιστορίας

Ρόλοι:

- η κ. Ντομάτα
- Ο κ. Καρότος
- Ο γιατρός- Η γιατρός- Η νοσοκόμα- Ο νοσοκόμος
- Οι γείτονες

Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ή τέσσερις ομάδες και δραματοποιούν την ιστορία. Όλοι μπορούν να παίξουν ένα μικρό ρόλο....

Δίνουμε πέντε λεπτά για την προετοιμασία των ομάδων και στη συνέχεια παρουσιάζονται στην ολομέλεια οι ιστορίες τους σε συνέχεια ή ανεξάρτητα από την ιστορία του κ. Καρότου.

Γίνεται συζήτηση πάνω στο κατά πόσο και κείνοι «κολλάνε» σε ένα φαγητό και ποιό είναι αυτό.

ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ (5 ')

Τα παιδιά σχολιάζουν την εμπειρία τους, στην ολομέλεια, μιλάνε για τα συναισθήματά τους, για το πόσο αυτή η άσκηση μπορεί να τους βοήθησε. Ποιός ρόλος τους άρεσε περισσότερο; Τί έχουν καταλάβει;

Σε επόμενη διαθεματική δραστηριότητα μπορούμε να επανέλθουμε ζωγραφίζοντας τί καταλάβαμε από την ιστορία. Τελικά αν τρώμε μόνο ένα πράγμα, ακόμα και αν αυτό είναι το πιο υγιεινό είναι εντάξει;



Εικόνα 10- Τα γλυκά δεν είναι δώρα

Διαθεματική προσέγγιση- συνέχεια:

Στο δεκατιανό τους φτιάχνουμε σουβλάκι με λαχανικά εποχής.
Τα χρώματα και η εύκολη μπουκιά το κάνουν ιδιαίτερα ελκυστικό.
Το τρώμε όλοι μαζί.

6^η ΕΝΟΤΗΤΑ: «ΠΟΙΚΙΛΟΤΗΤΑ-ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ-ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ»

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ (40 ΄)

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

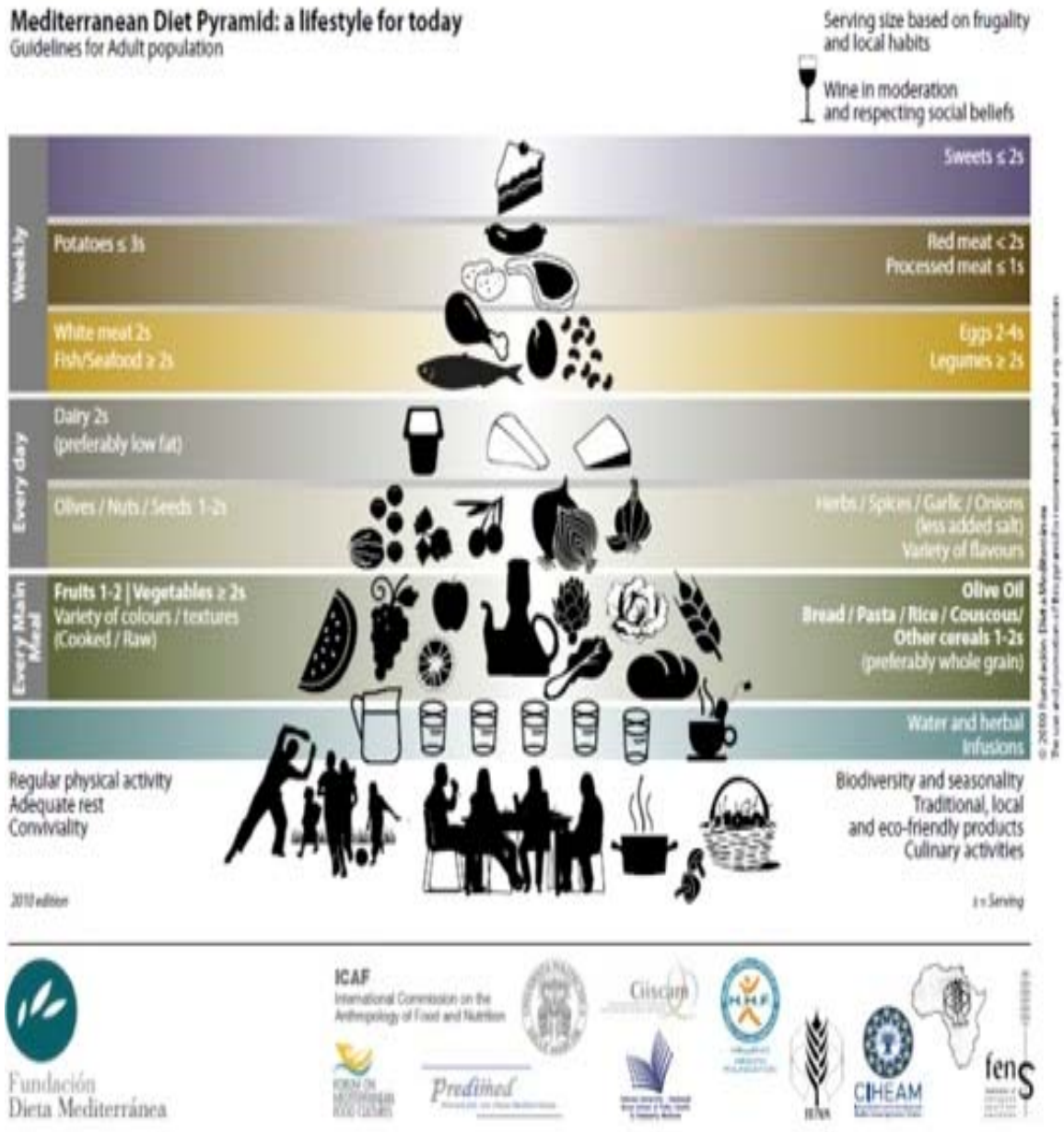
Μετά την υπερβολή του κ. Καρότου και της κας Ντομάτας, έρχεται η εξισορρόπηση.

Όλες οι έρευνες δείχνουν τη μεσογειακή διαίτα, ως την ιδανικότερη. Στην πυραμίδα της εικόνας 12 θα μπορούσε να αφαιρεθεί το ελαιόλαδο από την κορυφή και να μπει σε όλη την πυραμίδα, όπως και το νερό, ενώ η βάση της θα μπορούσαν να γίνουν τα λαχανικά και τα φρούτα. Αυτή θα ήταν μία διαίτα πρόληψης του καρκίνου. Δε θα πρέπει βέβαια να ξεχνάει κανείς τις ιδιαίτερες ανάγκες των παιδιών σε ασβέστιο και πρωτεΐνες. Ωστόσο, ενδιαφέρει να δημιουργήσουμε μία θετική στάση απέναντι στην κατανάλωση των πράσινων υδατανθράκων (φρούτα και λαχανικά), μία αρνητική στάση απέναντι στην κατανάλωση ζάχαρης, θετική απέναντι στο ελαιόλαδο κοκ.



Εικόνα (11α): η πυραμίδα της Διατροφής

Η επόμενη πυραμίδα, όχι μόνο δε φαίνεται να έχει ανάγκη για διορθώσεις, αλλά είναι ολοκληρωμένη, αφού περιλαμβάνει την πόση της αναγκαίας ποσότητας νερού, αλλά και την καθημερινή άσκηση, απαραίτητο συμπλήρωμα της υγιεινής διατροφής για την πρόληψη της παχυσαρκίας.



Εικόνα (11β): πιο σύγχρονη πυραμίδα της Διατροφής & στάσης ζωής (life style), βασισμένη στη Μεσογειακή Δίαιτα.

ΣΤΟΧΟΙ

- Να αναπτύξουν τα παιδιά τη δεξιότητα να διαλέγουν τα τρόφιμα που τα θρέφουν στη σωστή συχνότητα.
- να μάθουν να επιλέγουν συνειδητά αναγνωρίζοντας τις ποιότητες των τροφίμων προς όφελος της υγείας τους.
- Να μάθουν να αναγνωρίζουν τα εμπόδια (π.χ. τεμπελιά, επιρροή από τους άλλους) προς την κατεύθυνση της υγιεινής επιλογής και να τα προσπερνούν μέσα από τις συνειδητοποιήσεις της σημασίας της υγιεινής επιλογής.

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ- ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΙΤΑ

Είναι ανάγκη να πείσουμε τους μαθητές για τη μεσογειακή δίαιτα. Η επιστροφή στην παραδοσιακή μας κουζίνα θα δώσει την αύξηση του προσδόκιμου επιβίωσης, μετά τη μείωση που σημειώθηκε από τη στιγμή που την εγκαταλείψαμε. Ακόμα και αν μία οικογένεια αγγίζει τα όρια της φτώχειας, η μεσογειακή διατροφή της επιτρέπει να τρώει υγιεινά.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

- Δουλειά σε ομάδες για την κατασκευή της πυραμίδας
- Εμπέδωση του θέματος με κατασκευές.
- Εισαγωγή της κούκλας –συμβούλου κ. Διατροφούλας. Είναι όμορφη λεπτή και αγαπητή στα παιδιά.
- Συζήτηση στην ολομέλεια, κατανοήσεις, συμπεράσματα

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- ✓ 4 μεγάλες κόλλες χαρτί τουλάχιστον Α3,
- ✓ Δακτυλομπογιές όλων των χρωμάτων, κραγιόνια, ξυλομπογιές και μαρκαδόρους, τέμπερες,
- ✓ Εικόνες από περιοδικά φρούτων, λαχανικών, γαλακτοκομικών κλπ
- ✓ Κόλλα και χαρτόνι για την κατασκευή της τρισδιάστατης πυραμίδας
- ✓ Μαυρόασπρες φωτοτυπίες του πιάτου ισορροπημένης διατροφής.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Τα παιδιά δουλεύουν στις μικρές ομάδες- **ομαδική χειροτεχνία**.

Πρόκειται να κατασκευάσουν μία πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής. Στα πολύ μικρά παιδιά κάνουμε μία ομαδική πυραμίδα, για να τα καθοδηγούμε. Η πυραμίδα θα κοσμήσει την τάξη καθόλη τη διάρκεια του προγράμματος. Μπορείτε να κατασκευάσετε πυραμίδες τρισδιάστατες, ή να κολλήσετε εικόνες από περιοδικά σε ένα μεγάλο τρίγωνο, απεικονίζοντας τα 4-5 επίπεδα, σύμφωνα με τη συχνότητα κατανάλωσης των τροφίμων.

Σε επόμενη δραστηριότητα (διαθεματική προσέγγιση) τους δίνουμε τα πιάτα σε μαυρόασπρη έκδοση, για να ζωγραφίσουν τα τρόφιμα που θα βάλουν σε κάθε χώρισμα. Τα πιάτα θα τα πάνε σπίτι...Θυμίζουμε πως το πρόγραμμα φιλοδοξεί να βάλει και τους γονείς σε αυτή τη φιλοσοφία. Ακολουθώντας θα γίνει προσπάθεια ακόμα μεγαλύτερης απλοποίησης της ποσόστωσης των τροφίμων και της συχνότητας λήψης τους, με το πιάτο ισορροπημένης διατροφής. Εναλλακτικά μπορούμε να κάνουμε το πιάτο στην κύρια δραστηριότητα και την πυραμίδα στο μαθηματικά ή τα εικαστικά.



Εικόνα (11δ): Η πυραμίδα της Μεσογειακής Δίαιτας προσαρμοσμένη σε πιάτο για την καλύτερη κατανόηση από τα παιδιά (Harvard School of Public Health).

Αυτή είναι η πρότασή για τη Διατροφή στην καθημερινότητα. Υγιεινή Διατροφή με ισορροπία όλων των θρεπτικών συστατικών στην πρόπευσα ποσότητα. Η μονοφαγία δε θα μπορούσε να έχει τέτοια οφέλη. Η πληροφορία

«πάει» σπίτι και σε συναντήσεις με τις μητέρες ζητάμε να φέρνουν παρόμοιο φαγητό με βάση εβδομαδιαίο πρόγραμμα που τους δίνουμε (πχ ημέρα όσπριων, ημέρα λαδερών, ημέρα ζυμαρικών κλπ). Έτσι εδραιώνονται κάποιες από τις αξίες του προγράμματος που εφαρμοζόμενες μεμονωμένα θα έφερναν φτωχά αποτελέσματα.

ΚΛΕΙΣΙΜΟ (5 ΄)

Τα παιδιά σχολιάζουν την εμπειρία τους, στην ολομέλεια, μιλάνε για τα συναισθήματά τους, δείχνοντας τις «φατσούλες» τους.



Εικόνα (12): Hurburger, η αγαπημένη τροφή των παιδιών. Πόσο θρεπτική είναι;

Διαθεματική προσέγγιση- συνέχεια:

Ζυμώνουμε στο σχολείο ψωμί ή ελαιόψωμο και το ψήνουμε εκεί. Τρώμε όλοι παρέα με ελιές, τυρί ή λάδι και ρίγανη. Πω πω νοστιμιά! Αν πεις για μυρωδιά μας έσπασε όλους τη μύτη.....και να φανταστείς πως το φτιάξαμε εμείς.....

7^η ΕΝΟΤΗΤΑ: Το ταξίδι της τροφής- Το αυτοκινητοσώμα ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ (40 ΄)

ΣΤΟΧΟΙ

Να γνωρίσουν τα παιδιά το ταξίδι της τροφής μέσα στο σώμα. Να καταλάβουν ότι τρώμε για να θρέψουμε το σώμα μας και για να βάλουμε «βενζίνη» στο όχημά μας.

Να ενθαρρύνουμε τους γονείς να ασκούνται μαζί με τα παιδιά τους. Δεν υπάρχει καλύτερη προώθηση μιας ιδέας από αυτή την πράξη.

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Να βοηθήσουμε τους μικρούς μας μαθητές να «δουν» το ταξίδι της τροφής στο σώμα. Να βιώσουν τη σημασία της ποιότητας της τροφής και να δουν το σώμα, ως ένα όχημα. Όσο καλύτερη θα είναι η βενζίνη, τόσο πιο γρήγορα και για περισσότερο θα κινηθεί το αυτοκίνητο. Τα παιδιά ανάλογα με το στάδιο ανάπτυξης στο οποίο βρίσκονται έχουν και διαφορετικές ενεργειακές ανάγκες (Πίνακας 2).

Πίνακας 2: Μέσες ενεργειακές ανάγκες παιδιών

1-3 ετών: 1100 Kcal
3-6 ετών: 1500 Kcal
6-9 ετών: 1800 Kcal
9-12 ετών: 2000 Kcal

Στην παχυσαρκία οδηγούνται τα παιδιά όταν παίρνουν περισσότερες θερμίδες από αυτές που χρειάζονται και όταν δεν ασκούνται, οπότε στο ισοζύγιο προσφοράς- κατανάλωσης υπάρχει περίσσεια ενέργειας και η ζυγαριά γέρνει προς την αύξηση βάρους. Μέσα από το παιχνίδι με το αυτοκίνητο μπορούμε να θίξουμε αυτό το θέμα του ισοζυγίου. Να καίνε τις θερμίδες που παίρνουν ή ακόμα καλύτερα να παίρνουν όσες χρειάζονται, είναι το ζητούμενο.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

- Δουλειά σε μικρές ομάδες .
- Εμπέδωση του θέματος με κατασκευές.
- Συζήτηση στην ολομέλεια, κατανοήσεις βιωματικών εμπειριών.

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- ✓ Κούκλα με ανοιχτό στόμα για την αρχή του ταξιδιού
- ✓ Σωλήνας (όπως αυτόν της ηλεκτρικής σκούπας) για την αναπαράσταση του οισοφάγου,
- ✓ Σακούλα- σάκος, για την αναπαράσταση του στομάχου,

- ✓ Πολλές κορδέλες, για την αναπαράσταση του εντέρου.
- ✓ Φρούτα ή λαχανικά (αληθινά ή ομοιώματα).
- ✓ Αυτοκινητάκια
- ✓ Βενζινάδικο
- ✓ Μέτρο τοίχου και ζυγαριά

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ (10΄)

Φτιάχνουν με τη βοήθεια του συντονιστή το πεπτικό σύστημα. Αρχικά βαφτίζουμε τα όργανα, στόμα, λαιμός, οισοφάγος, στομάχι, έντερο. Μετά τα βάζουμε σε σειρά στη μέση του κύκλου. Προσπαθούν να περάσουμε την τροφή καθόλη την πορεία. Θα μπει μήλο θα βγουν τα άχρηστα. Θα πάρουμε τις βιταμίνες, το άμυλο, την ενέργεια.

Στις μικρές ομάδες θα παραλάβουν ένα τρόφιμο και θα το οδηγήσουν σε όλη τη διαδρομή, ενώ θα πουν τί παίρνουν από αυτό. Συμβουλευονται τα «Σπίτια» για βοήθεια.

ΚΥΡΙΩΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ – Χειροτεχνία (25΄)

Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες. Ρόλοι:

- Βενζινάς
- Αυτοκίνητα

ΔΡΑΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ ΜΕΤΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ

- **Καλής βενζίνης** (φρούτα, λαχανικά και ελαιόλαδο καθημερινά, δίνει δύναμη στο «αυτοκίνητο», είναι ανάλαφρο και τρέχει γρήγορα, ενώ έχει αντοχή)
- **Κακής βενζίνης** (γλυκά- δίνουν γρήγορη ενέργεια, αλλά σύντομα πέφτουν και σέρνονται, δεν κρατάει η ενέργεια, επιπλέον σε μεγάλη και συχνή ποσότητα οδηγούν στην παχυσαρκία)
- **Πολλής βενζίνης** (υπερκατανάλωση τροφής οδηγεί στην παχυσαρκία, ιδιαίτερα αν συνοδεύεται από έλλειψη άσκησης)
- **Λίγης βενζίνης** (οδηγεί σε αδυναμία, καχεξία- το αυτοκίνητο δεν μπορεί να τρέξει). Κοκ.

Στη συνέχεια μετράμε όλα τα παιδιά σε μέτρο τοίχου που βάζουμε στην τάξη και ζωγραφίζουμε. Φτιάχνουμε «ταυτότητες», όπου αναγράφουμε το χρώμα των ματιών, το ύψος κλπ. Τις ταυτότητες μπορούμε να τις ενημερώνουμε ανά τρίμηνο, για να βλέπουν τα παιδιά τις αλλαγές που συμβαίνουν, ενώ ψηλώνουν ή ενώ αλλάζουν διατροφικές συνήθειες*.

*Με τη βοήθεια του πίνακα του παραρτήματος υπολογίζουμε το BMI, στο μάθημα των μαθηματικών. Ενημερώνονται οι γονείς, όπου κρίνεται απαραίτητο.

ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ (5 ')

Μπορούμε να τους δείξουμε την εικόνα με τον παχύσαρκο σκύλο (εικ 13) και να τους ρωτήσουμε πώς αισθάνονται για εκείνον; Τί νομίζουν πως πρέπει να κάνει;

Ουσιαστικά θα μιλήσουν για τον εαυτό τους. Είναι μια ευκαιρία να θίξουμε το θέμα «**εικόνα εαυτού και παχυσαρκία**».

Μπορούμε να ενημερώσουμε τους γονείς αν διαπιστωθεί αρνητική εικόνα εαυτού και γενικότερα χαμηλή αυτοεκτίμηση. Η ενθάρρυνση, η επιβράβευση μπορούν να βοηθήσουν. Το παιδί βλέπει τον εαυτό του μέσα από τα μάτια των «σημαντικών άλλων» (εικόνα 15).



Εικόνα (13): Μήπως τρώω παραπάνω από όσο χρειάζομαι; Ας υπολογίσω πόσο θα έπρεπε να είναι το Βάρος μου, σύμφωνα με το Ύψος, το σκελετό και την ηλικίας μου

8^η ΕΝΟΤΗΤΑ: Τηλεόραση ή σκoiνάκι; Ποδήλατο ή play station;

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ (40 ΛΕΠΤΑ)

ΣΤΟΧΟΙ

Να ενθαρρύνουμε τα παιδιά στην καθημερινή άσκηση. Η υγιεινή διατροφή δεν είναι αρκετή από μόνη της. Ο γονιός από κοινού με το παιδί μπορεί να έχει δραστηριότητες, όπως φαίνεται στην εικόνα 14.



Εικόνα (14): Ο γονιός ή ο δάσκαλος που ασκείται (ακόμα καλύτερα αν είναι μαζί) είναι το καλύτερο μάθημα και ακολουθεί καλά η νοηθεία, αλλιώς ακούγεται ψεύτικη....

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Στη σημερινή ενότητα θα θιγούν σημαντικά θέματα, κυρίως σε ότι αφορά τη στάση μας απέναντι στα πράγματα! Τηλεόραση ή σκοινάκι; Αυτή η ενότητα μας εισάγει στην επόμενη ενότητα της ανάληψης της ευθύνης του Εαυτού μας και

των πράξεών μας. Μαθαίνω να με φροντίζω. Επιλέγω την κάθε στιγμή. Αν δω τρεις ώρες τηλεόραση, έχω πολλές πιθανότητες να μη γυμναστώ καθόλου....

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ:

- Δουλειά σε μικρές ομάδες.
- Εμπέδωση του θέματος με κατασκευές και εικόνες.
- Αναγνώριση συναισθημάτων.

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- ✓ Σκοινάκια για το παιχνίδι ενεργοποίησης, τόσα όσα τα παιδιά,
- ✓ Μεγάλο χαρτόνι για τη δημιουργία δύο καθρεφτών στο μέγεθος του σώματος των παιδιών,
- ✓ Μαρκαδόρους για να ζωγραφίσουμε ένα λεπτό και ένα παχύ ανθρώπινο περίγραμμα,
- ✓ Κατασκευή τηλεόρασης από χαρτόκουτα.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ (15')

Δίνουμε σε όλα τα παιδιά ένα σκοινάκι. Ο διαγωνισμός γίνεται ξεκινώντας από τα αγόρια και συνεχίζουμε στα κορίτσια. Νικητής είναι εκείνος που θα κάνει τις περισσότερες φορές.

Στη συνέχεια παίζουν σκοινάκι ανά τρεις. Νικήτρια είναι η τριάδα που θα κάνει τις περισσότερες φορές.

ΚΥΡΙΩΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ (25')

Παιχνίδι- Διαλέγω τη φυσική δραστηριότητα (15 λεπτά).

Είναι γνωστή η σύνδεση της πολύωρης παρακολούθησης τηλεόρασης με την παιδική παχυσαρκία: Τα παιδιά επιλέγουν **αν θα**:

- δουν τηλεόραση ή θα παίξουν κυνηγητό,
- παίξουν play station ή θα πάνε ένα περίπατο στη φύση,
- παίξουν με τον υπολογιστή τους ή θα παίξουν ρακέτες,
- παίξουν Νιτέντο ή θα πάνε για ποδήλατο
- πάνε στο πάρκο με το αυτοκίνητο ή θα περπατήσουν κοκ

Χωρίζουμε τα παιδιά σε δυάδες. Το καθένα προσποιείται τη δραστηριότητα άθλημα. Ανάλογα με την επιλογή του, έρχεται ο καθρέφτης πάλι να τους δείξει τις επιπτώσεις.. Αυτό που διάλεξε θα το βοηθήσει να είναι λεπτός ή παχύς; Στα ζευγάρια αλλάζουμε και γίνεται καθρέφτης ο ένας του άλλου.

ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ (10 ')

Τα παιδιά μιλούν για τα συναισθήματά τους και τις αποφάσεις τους μετά την άσκηση με τον καθρέφτη. Εσύ τί αποφασίζεις για τον Εαυτό και τη Ζωή σου;



Εικόνα (15): Το παιδί βλέπει τον εαυτό του μέσα από τα μάτια της μητέρας του

9η ΕΝΟΤΗΤΑ: «ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΜΕ ΦΡΟΝΤΙΖΩ!- ΤΑ ΧΡΩΑΜΤΑ» ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ (40 ΄)

ΣΤΟΧΟΙ

Να αναλάβουν την ευθύνη του εαυτού τους ξεκινώντας από τα ρούχα που θα διαλέξουν, τα συναισθήματα που θα «φορέσουν», το φαγητό που θα επιλέξουν.

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Να γίνει κατανοητό ότι δε φταίει η μαμά που τρώω τηγανητές πατάτες, ούτε η γιαγιά που τρώω γλυκά. Εγώ ευθύνομαι, εγώ επιλέγω, εγώ αποφασίζω. Μαθαίνω να φροντίζω τον εαυτό μου, μαθαίνω να υποστηρίζω την άποψή μου και να επιλέγω.

Θα μελετήσουμε τη στάση μας:

- απέναντι στους αγαπημένους μας,
- την ευκολία να μεταθέτουμε την ευθύνη του εαυτού μας στους άλλους.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ:

- «Ζέσταμα» της ομάδας.
- Ασκήσεις ανάπτυξης πρωτοβουλίας, ικανότητας επιλογής και αυτοφροντίδας.
- Δουλειά σε μικρές ομάδες για τη γέννηση των συναισθημάτων.
- Δουλειά στην ολομέλεια, συζήτηση, κατανοήσεις, συμπεράσματα, κλείσιμο.



Εικόνα 16: Μπορώ να μάθω να φροντίζω τον Εαυτό μου, οπότε έχω και την ελευθερία να διαλέγω για μένα

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- ✓ 4 τουλάχιστον μεγάλες κόλλες χαρτί A₃ για το ντύσιμο για άθληση, το ντύσιμο σχολείου, εξόδου και δεξίωσης.
- ✓ Δακτυλομπογιές όλων των χρωμάτων, κραγιόνια, ξυλομπογιές και μαρκαδόρους για να ζωγραφίσουν τα συναισθήματα.
- ✓ Ρούχα από περιοδικά ή από κούκλες, φόρμες γυμναστικής, εξόδου κλπ
- ✓ Κλεψύδρα.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ (10')

Τα παιδιά* παίζουν το παιχνίδι «**διαλέγω τί να φορέσω**», μέσα από το οποίο εξοικειώνονται με τη διαδικασία της επιλογής.

Σχηματίζουμε δύο ομάδες και βάζουμε τα διακριτικά τους, π.χ. κόκκινα και μπλε κορδελάκια ή μαντήλια. Σχηματίζουμε δύο κύκλους από τα σώματα των μαθητών με τα χέρια ανοιχτά. Ο ένας είναι της Α ομάδας και ο άλλος της ομάδας Β.

Ένας από τους μαθητές στέκεται έξω από τον κύκλο και φωνάζει την επιλογή, π.χ. γυμναστική στο σχολείο και παίρνει από τις ομάδες τα ρούχα που του προσφέρουν.

Δύο ή τρεις μαθητές με ρολόγια με λεπτοδείκτες καταγράφουν τους χρόνους των ομάδων. Οι μαθητές είναι τόσοι, όσες και οι ομάδες. Η ομάδα που θα δώσει τα σωστότερα ενδύματα στον καλύτερο χρόνο είναι και η νικήτρια.

Οι επιλογές είναι πολλές. Ο μαθητής έχει επίσκεψη στη θεία, βόλτα στην παραλία, μπάνιο στη θάλασσα, γυμναστική, σχολείο, ζωγραφική, δουλειά στον κήπο.

Κερδίζει η ομάδα που θα φέρει στο κέντρο του κύκλου τα κατάλληλα ρούχα στο μικρότερο χρόνο. Οι μαθητές, που αποτελούν την κριτική επιτροπή, ελέγχου καταλληλότητας ενδυμάτων και καλύτερου χρόνου, θα ορίσουν το νικητή. Το μέτρημα του χρόνου γίνεται με τη βοήθεια της κλεψύδρας. Εναλλακτικά, σε «δύσκολες» ομάδες, κριτής μπορεί να είναι ο συντονιστής.

Στη συνέχεια όλοι μαζί κολλάνε τα κατάλληλα ρούχα για την περίπτωση σε A₃ κόλλες με τίτλο «Γυμναστική», «Έξοδο για θέατρο», «Επίσκεψη στη θεία» κλπ

**Τα παιδιά μπορούν να ειδοποιηθούν από την προηγούμενη ημέρα ή συνάντηση να φέρουν ρούχα από περιοδικά ή ρούχα από κούκλες, ή παλιά ρούχα.*

ΚΥΡΙΩΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ (20΄)

Διαλέγω να «φορέσω χαρούμενες σκέψεις- χαρούμενα συναισθήματα»

Στη συνέχεια τα παιδιά προσπαθούν να φορέσουν «**χαρούμενες σκέψεις**» και διαπιστώνουν πως αυτές «**γεννούν**» αντίστοιχα συναισθήματα.

Τα παιδιά χαλαρώνουν με βαθιές ανάσες. Κάθονται ήσυχα με κλειστά μάτια στις θέσεις τους- κατά προτίμηση σε μία ενιαία ομάδα σε κύκλο, το «μαγικό κύκλο».

Στη συνέχεια αποφασίζουν να κρατήσουν - «φορέσουν» - μία χαρούμενη σκέψη στο μυαλό τους.

Συνεχίζουν να μένουν ακίνητοι και παρατηρούν πώς αισθάνονται; αν η σκέψη τους ήταν πράγματι χαρούμενη, τότε και κείνοι θα νιώθουν χαρά. Μένουν σε αυτό το συναίσθημα!

Μιλάνε πάνω στην εμπειρία τους και τις συνειδητοποιήσεις. Διαπιστώνουν πως μπορούν να είναι χαρούμενοι, χωρίς να έχουν μπροστά τους μία τούρτα ή ένα δώρο ή ένα εισιτήριο σινεμά! Είναι χαρούμενοι μόνο και μόνο, γιατί το επέλεξαν!

ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ (10 ΄)

Ζωγραφίζουν τα συναισθήματα που ένιωσαν. Τί χρώμα είχαν; Πώς ήταν; Πώς γεννήθηκαν; Μπορούν να ξανααισθανθούν έτσι; Με ποιό τρόπο;



Εικόνα 17- πατατάκια, από τα γευστικότερα διατροφικά «λάθη»

10^η ΕΝΟΤΗΤΑ: «ΤΟ ΣΤΟΧΟΛΟΥΛΟΥΔΟ» - ΚΛΕΙΣΙΜΟ

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ (40 ')

ΣΤΟΧΟΣ

Τοποθέτηση στόχου σε σχέση με την υγιεινή διατροφή και εξέτασή του στην αρχή της επόμενης σχολικής χρονιάς.

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Μετά από τόσους μήνες εκπαίδευσης στην υγιεινή διατροφή, θα ήταν σκόπιμο να βάλουν οι μικροί μας φίλοι ένα στόχο. Μπορούν να ζωγραφίσουν αυτό τον στόχο, να τον φυτέψουν σε έναν κήπο ή στην αυλή του σχολείου ή να τον κολλήσουν σε ένα βιβλίο Διατροφής της τάξης.

Μπορούν επίσης να τον πάρουν μαζί τους ή να τον δώσουν στους γονείς τους.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ:

- «Ζέσταμα» της ομάδας.
- Ασκήσεις ανάπτυξης πρωτοβουλίας και αυτοφροντίδας.
- Δουλειά σε μικρές ομάδες για την προετοιμασία της στοχοθέτησης.
- Δουλειά στην ολομέλεια, συζήτηση, κατανοήσεις, συμπεράσματα, κλείσιμο.
- Αποχαιρετισμός.

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- ✓ 4 μεγάλες κόλλες χαρτί τουλάχιστον Α₃ για το ντύσιμο για άθληση, το ντύσιμο σχολείου, εξόδου και δεξίωσης.
- ✓ Δακτυλομπογιές όλων των χρωμάτων, κραγιόνια, ξυλομπογιές και μαρκαδόρους για τη στοχοθέτηση.
- ✓ Σπόροι φακής.
- ✓ Βαμβάκι.
- ✓ Κεσεδάκια από γιαούρτι, κενά.
- ✓ Το Στοχολούλουδο του Τριβιζά



Εικόνα 18- Εξώφυλλο του ομώνυμου παραμυθιού του Ε. Τριβιζά

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ (10')

Μπορούν να διαλέξουν να επαναλάβουν μία δραστηριότητα που τους άρεσε.

ΚΥΡΙΩΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ (20')

Διαβάζουμε το παραμύθι του Τριβιζά για να τα ενεργοποιήσουμε.

Τα παιδιά καλούνται να υλοποιήσουν το Στόχο που βάζουν, μετά από όσα έχουν μάθει. Πώς θα μπορούσε να μοιάζει αυτός στόχος; Τί είναι;

Μπορούμε να παρομοιάσουμε το στόχο μας για υγιεινή διατροφή με ένα λουλούδι, το στοχολούλουδο, που υπάρχει και μεγαλώνει, όσο το φροντίζουμε, το ποτίζουμε, όπως οι σπόροι της φακής στο βαμβάκι.

Φυτεύουμε τους σπόρους και δεσμευόμαστε να τους φροντίζουμε για να τους δούμε να μεγαλώνουν, να βλαστάνουν. Τους περιποιούμαστε καθημερινά. Τους θυμόμαστε.

Μόνο στη δική μας ευθύνη θα είναι αυτοί οι σπόροι. Κανείς άλλος δεν παρεμβαίνει. Αν τους ξεχάσουμε, δυστυχώς θα μαραθούν.....

Πώς βλέπω τους σπόρους αυτούς; Θα τα καταφέρουν; Τί συμβολίζουν;

ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ (5')

Τα παιδιά κρατιούνται σε κύκλο. Ακούν μουσική, χωρίς λόγια, που κατά περίπτωση έχουν ακούσει περισσότερο κατά την υλοποίηση του προγράμματος και κλείνουν τα μάτια. Όταν σταματήσει η μουσική, ανοίγουν τα μάτια. Μετά συζητούν γι' αυτό που τους ήρθε αυθόρμητα στο νου σαν εικόνα και για τα συναισθήματά τους ... **(Ποιοτική αξιολόγηση του προγράμματος)**

Ο Συντονιστής τους προτρέπει να σχηματίσουν όρθιοι κύκλο.

Αποχαιρετισμός

Τα παιδιά σχηματίζουν ένα στενό κύκλο. Ακολούθως ανοίγουν τον κύκλο, αλλά κρατιούνται ακόμα. Μετά αφήνουν τα χέρια και κάνουν ένα βήμα πίσω. Και ακόμα ένα και ακόμα ένα, έτσι ώστε σιγά- σιγά να μείνουν μεμονωμένα άτομα. Βάζουν το ένα χέρι πάνω στο άλλο, με το αριστερό να αγκαλιάζει το δεξί ώμο και το δεξί τον αριστερό.

Έτσι με αυτόν τον συμβολικό τρόπο, κρατούν μέσα τους όλα αυτά που έμαθαν στην ομάδα που ερευνούσε τρόπους να ανακαλύψει την υγιεινές στάσεις απέναντι στη Ζωή.



Εικόνα 19- Οι αποχαιρετισμοί είναι πικροί. Θα γλυκαθώ αν φάω ένα γλυκό;

Χαιρετισμός

Τα παιδιά αναφέρουν ένα συναίσθημά τους με μία μόνο λέξη, με την οποία «σφραγίζουν» τη διαδικασία.

Ο κάθε μαθητής χαιρετάει την ομάδα με το δικό του τρόπο.

Διαθεματική προσέγγιση- συνέχεια:

Στο πάρτι κλεισίματος φέρνουμε φρούτα και ξηρούς καρπούς, χωρίς αλάτι, λαχανικά, σαλάτες και ψωμί με λάδι και ελιές, σκορδόψωμο ψημένο, φυσικούς χυμούς και υγιεινές λιχουδιές. Το καλύτερο είναι να ετοιμάσουμε το τραπέζι μαζί, να στύψουμε τους χυμούς και να δοκιμάσουμε όλες τις γεύσεις.

Μήπως να καλέσουμε και τους γονείς;

ΞΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. A Puzzle Solver for Health Problems, community Health Promotion, ACT-Community Love.
2. American Academy of Pediatrics (2001). AAP policy statement: Children Adolescents and Television (RE0043), 107:2(423-426)
3. American Heart Association, (2003). Home monitoring of high blood pressure. Available at: [www.Americanheart, org/ presenter. jhtml? Identifier = 576](http://www.Americanheart.org/presenter.jhtml?Identifier=576).
4. American Medical Association, (1993), Οικογενειακή Ιατρική βιβλιοθήκη, Δίαιτα και Διατροφή, Μανιτέας, Αθήνα.
5. Andersen, R.E., Crespo, C.J., Bartlett, S.J., Cheskin, L.J., Pratt, M. (1998). Relationship of physical activity and television watching with Body Weight and level of Fatness Among Children. JAMA, 279,12-19
6. Andersen, R.E., Crespo, C.J., Bartlett, S.J., Cheskin, L.J., Pratt, M. (1998). Relationship of physical activity and television watching with Body Weight and level of Fatness among Children. JAMA, 279, 938-942,
7. Angelopoulos, P.D., Millionis, H.J., Moschonis, G.Manios, Y. (2006). Relations between obesity and hypertension: preliminary data from a cross-sectional study in primary schoolchildren: The children study. European Journal of Clinical Nutrition, 60, 1226-1234.
8. Berenson, G.S., Sminasan, S.R. (2005). Cardiovascular risk factors I youth with implications for aging: Neurobiology of Aging, 26, 303-307.
9. Biddle, S., Armstrong, N. (1992). Children's physical activity. An exploratory study of psychological correlates. Social Science Medicine, 34,325-331.
10. Blanchet A. and A. Trognon (2002), Ψυχολογία των Ομάδων, Αθήνα, Σαββάλας.
11. Bouchard, C., Perusse, L. (1993). Genetic aspects of obesity. Annals of the New York Academy of Sciences, 699,26-35
12. Bouziotas, C., Koutedakis, Y., Nevill, A., Ageli, E., Tsigilis, N., Nikolaou, A., Nakou, A. (2004). Greek adolescents, fitness, fatness, fat intake, activity, and coronary disease risk. Arch. Dis. Child, 89,41-44
13. Dietz, W.H. (1998a) Health consequences of obesity in youth: childhood predictors of adult disease. Pediatrics, 101,518-525
14. Dietz, W.H. (1998b). Childhood weight affects adult morbidity and mortality. J Clin Nutr, 128 : 411-414
15. Dietz, W.H., Robinson, T.N. (1998). Use of the body mass index (BMI) as a measure of overweight in children adolescents. Journal of Pediatrics, 132,191-193

16. Donker, G.A. Labarthe, D.R., Harrist, R.B., Selwyn, B.J., Srinivasan, S.R., Wattigney, W., Berenson, G.S. (1997). Low birth weight and serum lipid concentrations at age 7-11 years in a biracial sample. *Am J Epidemiology*, 145,398-407.
17. Drouglas T., (1997), Η Επιβίωση στις Ομάδες, Βασικές Αρχές της Συμμετοχής σε Ομάδες, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.
18. Eston, R.C. Stewart, J. (1971). A general model for the genetic analysis of pedigree data. *Hum Hered*, 21, 523-542.
19. Jenings S., Cattanach A., Mitchell S., Chesner A. and Meldrum B. (1994) *The Handbook of Drama therapy*, London, Routledge.
20. Jones P., (2003), Δραματοθεραπεία. Το Θέατρο ως Τρόπος Ζωής και Θεραπείας, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.
21. Lobstein, T., Baur, L., Uaury, R. (2004). For the IASO International Obesity Task Force in children and young people: a crisis in public health. *Obesity reviews* 5, 4-85.
22. Gomoli, M., Οι Συμβουλές του Μικρού Λύκου,
23. Mavrouniotis, F., Argiriadou, I., Dimitros, El. (2005). The examination of overweight and obesity in 8 years old children. 4th European Sports Medicine Congress, 13-15, October, Lemesos.
24. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. A SAS Program for the CDC Growth Charts. 2003
25. National Center for Health Statistics, Centers for Disease Control. Prevalence of Overweight among Children and Adolescents. (1999). U.S.
26. Piaget, J., (1970), *Piaget's Theory*, New York.
27. Pick, S., (1997). Πλάθοντας τη Ζωή, Φυτράκης, Αθήνα.
28. Proctor, M.H., Moore, L.L., Gao, L., Cupples, L.A., Bradley, M.L., Hood, M.Y., Ellison. R.C. (2003). Television viewing and change in body fat from preschool to early adolescence. *The Framingham Children's Study*, 27, 827-833.
29. Rainer Clair, (1989), *Το σώμα*, εκδ. ΑΣΕ
30. Rainer Clair, (1989), *Μην καταστρέφεις το σώμα σου*, εκδ. ΑΣΕ.
31. Richmond, et. Al., Scott, Foresman and Co, (1987), *Health for life*.
32. Robinson, T.N. (1998). Does Television Cause Childhood Obesity? *JAMA*, 279, 959-960.
33. Trembay, M.S., Willms, J.D. (2003). Is Canadian childhood obesity epidemic related to physical inactivity? *International Journal of Obesity*, 27, 1100-1105.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Αθανασίου, Κ., (1994). Αγωγή υγείας για παιδαγωγούς, Θεσσαλονίκη.
2. Αρχοντάκη Ζ. και Δ. Φιλίππου (2003) 205 Βιωματικές Ασκήσεις για Εμφύχωση Ομάδων Ψυχοθεραπείας, Κοινωνικής Εργασίας, Εκπαίδευσης, Αθήνα, Καστανιώτη.
3. Δημοσθενόπουλος, Χ. (2004). Παιδική παχυσαρκία στην Ελλάδα: τι φταίει και τι μπορεί να γίνει.
4. Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Ανατολικής Θεσσαλονίκης, Γραφείο Αγωγής Υγείας, Διεύθυνση εκπαίδευσης Δήμου Θεσσαλονίκης, Προγράμματα Αγωγής Υγείας Σχολικού Έτους 2003- 2004, Τεύχος 2.
5. Καφάτος, Α. (2002). Παχυσαρκία. Πρόληψη και αντιμετώπιση. Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα.
6. Καφάτος, Α. (2004). Υπέρταση- πρόληψη και αντιμετώπιση. Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα.
7. Κουτσής Γεώργιος, (2008). Διερεύνηση της υποκινητικότητας και άλλων παραγόντων αυξημένου κινδύνου που συμβάλλουν στην εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων σε έλληνες μαθητές της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, Μεταπτυχιακή διατριβή, 39-55, 82-89.
8. Μαυροβουνιώτης Φ., Αργυριάδου Ειρ. (2005). Η διερεύνηση του υπερβάλλοντος βάρους και της παχυσαρκίας σε παιδιά ηλικίας 8 ετών. Φυσική Αγωγή- Αθλητισμός- Υγεία, 18-19: 175-187.
9. Μεράκου, Κ., Κουρέα – Κρεμαστινού, Τζ., 2005, Υγιεινή Διατροφή για παιδιά 4-8 ετών, Αθήνα.
10. Μεράκου, Κ., (2008), Αγωγή και Προαγωγή της Υγείας, ΕΣΔΥ, Αθήνα.
11. Μιχαηλίδου Α. (2003): Το Αλφαβητάρι της Αγωγής Υγείας,
12. Γραφείο Αγωγής Υγείας α'βάθμιας Νομού Σερρών, (2005), Διατροφή .
13. Πανεπιστήμιο Κρήτης, Τομέας Κοινωνικής Ιατρικής, (1993), Υγεία και Διατροφική Αγωγή βρεφών και προσχολικής ηλικίας, Ηράκλειο.
14. Παπαδημητρίου Κ., Καλού Ιωάννα (2007), Εγχειρίδιο Αγωγής στην Ατομική Υγιεινή, «Υγιεινή και Ασφάλεια στην Καθημερινότητα», 4^η ΔΥΠε Μακεδονίας & Θράκης
15. Παπαδημητρίου, Κ., (2010), «Ζω ή Καπνί.....Ζω», Α.Ν.Θ. «ΘΕΑΓΕΝΕΙΟ»
15. Σιώκου Κατερίνα (1994), Οδηγός Αγωγής και Προαγωγής Υγείας, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα
16. Στεργίου Γ. (2004). Υπέρταση στα παιδιά και στους εφήβους.
17. Τσόγκα, Α., (2009), Διατροφή και Δημόσια Υγεία, Σημειώσεις Μαθήματος διετούς μεταπτυχιακού Β. Ελλάδος,
18. Τριανταφυλλίδου, Α.,- Τομπούλογλου, Ι., Καινοτόμες Δράσεις στο Δημοτικό Σχολείο και το Νηπιαγωγείο
19. Τριβιζάς, Ε., Η Δόνα Τερηδόνα και το μυστικό της γαμήλιας τούρτας, Καλέντης

20. Τριβιζάς, Ε., Το Στοχολούλουδο, Νέοι Ακρίτες
21. Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης- 4^η ΔΥΠΕ Μακεδονίας και Θράκης, 2007, Εγχειρίδιο Βιωματικής Παρέμβασης στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση, “Υγιεινή και Ασφάλεια στην Καθημερινότητα- Δε φοβόμαστε, ξέρουμε πώς να προστατευόμαστε. “
22. Χρυσάφιδης, Κ., (1998), Βιωματική- Επικοινωνιακή Διδασκαλία: Η εισαγωγή της μεθόδου Project στο σχολείο, Gutenberg, Αθήνα,

Ειδικά:

1. Boonen, A., et al (2009), HEPS Guidelines- Πρόγραμμα “HEPS”- Healthy Eating and Physical Activity in Schools, ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ, NIGZ
2. Παπαδημητρίου, Κ. (2010), « Υγεία, Διατροφή και Άσκηση», ΑΝΘ ΘΕΑΓΕΝΕΙΟ
3. Άλκηστις- κουκλοθέατρο, 58 σενάρια φοιτητών ΠΤΝ Θεσσαλονίκης, εκδ. Ελληνικά Γράμματα.
4. Αισώπου μύθοι, διάφορες εκδόσεις: Ο Μυλωνάς, ο γιος μου και ο γάιδαρος
5. Παιχνίδια από όλο τον κόσμο, Εκδόσεις Οίκος Τσιαμπίρης Πυραμίδα.

ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ:

<http://www.iatronet.gr>

<http://www.iatrikionline.gr>

<http://www.incardiology.gr>

<http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/growthcharts/sas.htm>.

<http://www.cdc.gov>

<http://www.incardiology.gr>

<http://www.pubmed>

<http://www.sport-koa.org>

<http://www.fotosearch>

<http://eu-sportvalues.net/>

<http://www.helenastudy.com/>

<http://www.ideficsstudy.eu/Idefics/>

<http://www.safefoods.nl>

http://europa.eu.int/comm/health/ph_determinants/life_style/nutrition/platform/platform_en.htm

<http://move-eu-questionnaire.eu/introduction.php?country=cy>

<http://www.helenastudy.com/>

<http://www.tanea.gr/>

<http://www.fotosearch.com>

<http://www.google.com/imgres?hl=el&biw=1366&bih=624&tbn=isch&tbnid=N1F8ZbYuqr>

Τα σενάρια και το παραμύθια του προγράμματος συγγράφηκαν ειδικά για το πρόγραμμα από την Κυριακή Μ. Παπαδημητρίου

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Ι. ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΒΜΙ

Τα παιδιά υπολογίζουν το με τη βοήθεια του συντονιστή το (ΒΜΙ) -Δείκτη Μάζας Σώματος τους:

$$\Delta.Μ.Σ. = B(kg)/Υ^2(cm)$$

και το αξιολογούν με βάση τα όρια Δ. Μ.Σ., όπως φαίνονται στον πίνακα (6). Στη συνέχεια τοποθετούν τον εαυτό τους σε κλίμακα που έχουμε φτιάξει σε μέγεθος αφίσας, όπου σημειώνουμε ανώνυμα όλα τα παιδιά, για να δουν το επίπεδο της τάξης. Τα παιδιά παίρνουν αποφάσεις σε σχέση με δεδομένο την κατάστασή τους.



Εικόνα (20): Μικρά παιδιά μετρούν το ύψος τους

Πίνακας (6)- Όρια Δ.Μ.Σ. για σωματικό υπέρβαρο ή παχυσαρκία σε παιδιά και εφήβους

Ηλικία	Σωματικό Υπέρβαρο	Σωματικό Υπέρβαρο	Παχυσαρκία	Παχυσαρκία
	Αγόρια	Κορίτσια	Αγόρια	Κορίτσια
2	18,41	18,02	20,09	19,81
2,5	18,13	17,76	19,80	19,55
3	17,89	17,56	19,57	19,36
3,5	17,69	17,40	19,39	19,23
4	17,55	17,28	19,29	19,15
4,5	17,47	17,19	19,26	19,12
5	17,42	17,15	19,30	19,17
5,5	17,45	17,20	19,47	19,34
6	17,55	17,34	19,78	19,65
6,5	17,71	17,53	20,23	20,08
7	17,72	17,75	20,63	20,51
7,5	18,16	18,03	21,09	21,01
8	18,44	18,35	21,60	21,57
8,5	18,76	18,69	22,17	22,18
9	19,10	19,07	22,77	22,81
9,5	19,46	19,45	23,39	23,46
10	19,84	19,86	24,00	24,11
10,5	20,20	20,29	24,57	24,77
11	20,55	20,74	25,10	25,42
11,5	20,89	21,20	25,58	26,05
12	21,22	21,68	26,02	26,67
12,5	21,56	21,14	26,43	27,24
13	21,91	22,58	26,84	27,76
13,5	22,27	22,98	27,25	28,20
14	22,62	23,34	27,63	28,57
14,5	22,96	23,66	27,98	28,87
15	23,29	23,94	28,30	29,11
15,5	23,60	24,17	28,60	29,29
16	23,90	24,37	28,88	29,43
16,5	24,19	24,54	29,14	29,56
17	24,46	24,70	29,41	29,69
17,5	24,73	24,48	29,70	29,84

*Ευχαριστώ τη Μαρία που έγραψε
τους διαλόγους, όπως τους άκουσε
και τους θυμήθηκε να τους
καταγράψει (!) από το
κουκλοθέατρο που έπαιξα στην
εκπαίδευση των δασκάλων για την
καλύτερη εφαρμογή του υλικού*

II. ΔΙΑΛΟΓΟΙ ΠΑΡΑΜΥΘΙΟΥ ΙΜΑΜ ΝΤΟΛΜΑ ΜΠΑΙΛΝΤΙ

Μια φορά και έναν καιρό, σε μια μακρινή χώρα της Ανατολής, ζούσε ένας σουλτάνος ο Ιμάμ Ντολμά Μπαϊλντί. Ο Σουλτάνος ήταν πολύ πλούσιος, ζούσε σε ένα απέραντο παλάτι. Δεν είχε καμία ανησυχία για την πρόοδο του λαού του, απεναντίας τους ξεζούμιζε με φόρους και τους άφηνε να πεινάνε. Ο ίδιος έτρωγε συνέχεια, γεγονός που τον είχε μετατρέψει σε τεράστιο. Η απληστία του ήταν τέτοια, που έπαιρνε ότι πολύτιμο έβλεπε να κατέχουν οι υπήκοοί του, ακόμα και τις κόρες τους. Είχε 40 γυναίκες και 50 παιδιά! Παρόλα αυτά δεν ήταν ευτυχισμένος και συνέχιζε να τρώει, να παντρεύεται.

(Ακούγεται μουσική Ο Σουλτάνος ο Ιμάμ, όλη μέρα μαμ-μαμ-μαμ)

Σουλτάνος : *(Λαχανιάζοντας μπαφ-μπουφ-μπουφ)* Ουφ, λαχάνιασα... Κι αυτή η μέση μου με πεθαίνει... Και τα πόδια μου πονάνε... Οχ, δε μπορώ να βγω από την πόρτα-σφήνωσα! Γκρεμίστε την πόρτα αμέσως!

(Πάει να καθίσει και σκίζεται η ρόμπα του) Αχ, σκίστηκε η φορεσιά μου! Ράφτη!! Ράψε μου μια καινούργια φορεσιά-50 μέτρα πιο ευρύχωρη, γιατί την άλλη, την παλιά την έκανες πολύ στενή και σκίστηκε!

Ράφτης : Μα, αφέντη μου πολυχοντρεμένη ε, συγγνώμη, πολυχρονεμένη, προχτές μόλις σας έραψα αυτή τη γαλάζια φορεσιά που μέσα της χωράνε 12 ελέφαντες και 28 ιπποπόταμοι! Πάλι παχύνετε;

Σουλτάνος: Πώς τολμάς; Μου λες δηλαδή ότι είμαι χοντρός; Κόψτε του το κεφάλι!

Ράφτης : Όχι, όχι, όχι αφέντη μου! Ποιος είπε τέτοιο πράγμα; Αλίμονο, εσείς που είστε τόσο κομψός και σικ! Εσείς που είστε υπερλαίμαργος ε, ήθελα να πω υπέρλαμπρος!

Σουλτάνος : Καλά, τη γλύτωσης και πάλι, έχε χάρη που είσαι φίνος ράφτης...*(Στρέφεται προς τον στρατιώτη του)* Τι καινούργιο μου έφερες στρατιώτη;

Στρατιώτης : Πολυχοντρεμένη μου αφέντη, χοντρομπαλότατε ε, συγγνώμη, σεβασμιότατε, δύσκολα τα πράγματα... Οι τελευταίοι φόροι που

βάλατε ήταν πολύ σκληροί για το λαό, που ήδη σκυλοπεινούσε από τους προηγούμενους, τους προ-προηγούμενους και τους προ-προ-προηγούμενούς σας φόρους...

Σουλτάνος : Πώς; Τι; Πώς το λμάνε; Μάζεψέ τους τα όλα-θέλω περισσότερα τρόφιμα! Πεινάω... και πεινάω πολύυυυ.....

Στρατιώτης: Μα δεν έχουν άλλα τρόφιμα! Μπήκαμε σε όλες τις αποθήκες και δε βρήκαμε ψίχουλο! Μόνο μια οικογένεια βρήκαμε να τρώει κάτι και τους το κατασχέσαμε ορίστε, έτρωγαν μια πετρόσουπα, ορίστε οι πέτρες πολυχοντρεμένε μου!

Πατέρας Ισμήνης : Τα σέβη μου Σουλτάνε μου! *(σιγοψιθυρίζοντας)* Τέρας!

Σουλτάνος : Τι είπες; Τέρας?

Πατέρας Ισμήνης : Όχι, όχι, όχι –εγώ είπα τα έφερα και σήμερα σε πέρας...

Σουλτάνος : Εσύ έτρωγες την πετρόσουπα; Μόνο πέτρες έχεις; Δεν έχεις τίποτα άλλο να μου δώσεις;

Πατέρας Ισμήνης : Όχι Σουλτάνε μου, δεν έχω τίποτε άλλο-το στομάχι μου έχει κολλήσει στην πλάτη μου από την πείνα....

Σουλτάνος : Καλά, φύγε τώρα, αλλά την άλλη φορά φρόντισε να έχεις κάτι να μου δώσεις αλλιώς θα φάω εσένα!

(Ο πατέρας της Ισμήνης κατευθύνεται προς το σπίτι του)

Σε μια ταπεινή γειτονιά του βασιλείου του, ζούσε ένας ήσυχος οικογενειάρχης με τη μονάκριβη κόρη του. Την αγαπούσε υπερβολικά και τη μεγάλωνε με αξίες, όπως η αγάπη, η γενναιότητα, η γενναιοδωρία, η συμπόνια για το συνάνθρωπο. Από όλες τις κοπέλες στη γειτονιά ξεχώριζε η Ισμήνη. Η ομορφιά της ήταν τέτοια που έκανε τα κουρέλια που φορούσε να φαντάζουν με στολίδια. Το φως της φωτιζε όλη τη γειτονιά, που στηριζόταν στο χαμόγελο, τη δύναμη και τον καλό της λόγο. Η ελπίδα έλαμπε στο χαμόγελό της σαν ήλιος και κανένας φόβος για τον σουλτάνο δεν έσκιαζε την ομορφιά της.

Ισμήνη : Έλα πατέρα μου, άργησες, σου έφτιαξα λίγη πετρόσουπα να φας...

Πατέρας Ισμήνης : Αχ, αυτή η σούπα είναι λίγο βαριά, μου'πεσε σαν πέτρα στο στομάχι....

(μασουλώντας) Μμμμ, και τι ωραίο που είναι το κοτόπουλο....

Ισμήνη : Μα, δεν έβαλα κοτόπουλο!

Πατέρας Ισμήνης : Και σαν δεν έβαλες εσύ κοτόπουλο, δεν μπορώ εγώ να το φανταστώ;

(Αργότερα, η κοιλιά του ακόμα γουργουρίζει-ήχος γουργουρητού) Μη βρε κοιλίτσα μου μου τη σπας-φτάνει πια, μη γουργουρίζεις άλλο... Τι να κάνω; Ας πιω ένα ποτήρι νερό... Μήπως κι άλλο ένα; Τι θα'λεγες για άλλο ένα; Ναι, ναι κι άλλο ένα! Α! σταμάτησες να γουργουρίζεις! Τελικά μου φαίνεται δεν πεινούσες, ΔΙΨΟΥΣΕΣ!

Ο πατέρας της Ισμήνης ανησυχούσε, να μην την ανακαλύψει ο σουλτάνος και του την πάρει. Για τούτο είχε λάβει τα μέτρα του. Δεν την άφηγε να βγαίνει από το σπίτι τη μέρα, όταν οι στρατιώτες του Ιμάμ, λήστευαν ότι είχε απομείνει από τους δύστυχους υπηκόους του.

Ισμήνη : *(σιγοτραγουδώντας)* ..Ουφ, έχω σκάσει κλεισμένη εδώ μέσα! Ω! Τι όμορφη μέρα! Είχα ξεχάσει πόσο ωραίο είναι το φως του ήλιου, το κελάηδημα των πουλιών!

Ο καλός μου ο πατερούλης, πόσο φοβάται για μένα! Με έχει κλείσει σ' αυτό το κρυφό δωμάτιο για να μη με δει ο Σουλτάνος Ιμάμ ή οι στρατιώτες του και με αρπάξει και με αναγκάσει να τον παντρευτώ! Έχει, απ' ότι έχω ακούσει, 40 γυναίκες και όποια κοπέλα όμορφη δει την αρπάζει και την κάνει με το ζόρι γυναίκα του! Εκτός όμως από τις κοπέλες αρπάζει και ότι άλλο φαγώσιμο έχει απομείνει στους δύστυχους υπηκόους του!

Εγώ όμως δεν τον φοβάμαι! Κανένας άνθρωπος στον κόσμο δεν μπορεί να είναι τόσο άπληστος και κακός! Εγώ λοιπόν θα το γνωρίσω αυτό το τέρας και θα προσπαθήσω να το αλλάξω, να του μιλήσω, να δει πόσο κακό έχει προξενήσει και πόσο υποφέρουν όλοι εξαιτίας του. Μπορεί να μην το έχει καταλάβει – ή μπορεί να είναι και ο ίδιος δυστυχισμένος με αυτά που κάνει! Μήπως λοιπόν να καθίσω εδώ στο παράθυρο, να με δει και με τη συνηθισμένη του τακτική να με αρπάζει στο παλάτι – και τότε εγώ θα του μιλήσω και θα τον πείσω να αλλάξει!

Κι έτσι έτυχε να τη δει ο Σουλτάνος που είχε βγει για τη βόλτα του, που γινόταν κάθε μέρα και σε άλλη γειτονιά.

Ισμήνη : Α, Ο Σουλτάνος! Καλημέρα Σουλτάνε!

Σουλτάνος : Ω, ποια είναι αυτή η οπτασία που βλέπω! Καλημέρα, ποια είσαι εσύ; Πώς και δε σ' έχω ξαναδεί; Θέλω να σε πάρω στο παλάτι μου!

Ισμήνη : Εντάξει!

Σουλτάνος : Τι; Πώς; Δεν ουρλιάζεις; Δε φωνάζεις; Δε με φοβάσαι;

Ισμήνη : Όχι! Καθόλου!

Σουλτάνος : Ωραία λοιπόν, ανέβα πάνω στην άμαξά μου!

Ισμήνη : Όχι, ας περπατήσουμε, έχει τόσο ωραία μέρα!

(Η Ισμήνη περπατάει γρήγορα και ο Σουλτάνος ακολουθεί λαχανιάζοντας)

Σουλτάνος : Ε! Στάσου! Περπατάς πολύ γρήγορα και δεν μπορώ να σε φτάσω!

Έχω ξεχάσει πώς είναι να περπατάν! Μετά από λίγα βήματα πάντοτε είχα βαστάζους για να με κουβαλάν!

Ισμήνη : Αυτές λοιπόν οι συνήθειες πρέπει να αλλάξουν!

Σουλτάνος : Ας είναι λοιπόν! Για σένα Ισμήνη σκοπεύω να αλλάξω πολλά!

(Φτάνουν στο παλάτι)

Σουλτάνος : Πάνω στην ώρα φτάσαμε! Η ώρα του φαγητού! Τι τραβάει η ψυχούλα σου να φάμε Ισμήνη;

Ισμήνη : Λοιπόν σήμερα λέω να φάμε κάτι διαφορετικό...

Σουλτάνος : Σαν τι δηλαδή;

Ισμήνη : Θα απελευθερώσουμε όλα τα ζώακια που θα έτρωγες σήμερα και θα τα δώσουμε μαζί με τους τόνους τα γλυκά που θα έτρωγες στους καημένους τους υπηκόους σου που πεινάνε...

Σουλτάνος : Κι εμείς τι θα φάμε;

Ισμήνη : Χορταράκια με λεμονάκι και λίγο λαδάκι....

Σουλτάνος : Αυτά να τα φάνε τα κατσικάκια!

Ισμήνη : Πίστεψέ με Σουλτάνε μου, θα σου αρέσουν σιγά-σιγά και θα δεις πόσο καλό θα σου κάνουν!

Σιγά- σιγά του κόπηκε και η όρεξη. Η Ισμήνη μεσολαβούσε να στέλνονται όλα αυτά τα φαγητά στις γειτονιές με τα πεινασμένα παιδιά. Ήξερε πως αυτό δεν αρκούσε, μα με τον καιρό τον έπεισε να ελαττώσει τους φόρους και έτσι ο λαός άρχισε να τρώει ψωμάκι.

Με τα πολλά άρχισε ο σουλτάνος σιγά – σιγά να μεταμορφώνεται, να αδυνατίζει, να αναρωτιέται και για άλλα πράγματα, πέρα από την καλοπέρασή του. Πρώτη φορά μετά από πολύ καιρό τολμούσε να περνάει μπροστά από τους καθρέφτες που παλιά τους είχε καλυμμένους με πανιά γιατί δεν τολμούσε να δει το πόσο παχύς ήταν...

Περνούσε πολύ καιρό με την Ισμήνη, απολάμβανε τη συντροφιά της και τις συζητήσεις τους. Η Ισμήνη είχε αρχίσει να αλλάζει τον Σουλτάνο και τον κόσμο, όπως ακριβώς το είχε οραματιστεί....

Σουλτάνος : Ισμήνη, μου μ' αρέσει τόσο πολύ η παρέα σου! Νομίζω ότι σ' έχω ερωτευτεί...Τώρα που έχω αλλάξει θα με παντρευτείς;

Ισμήνη : Όχι, υπάρχει πρώτα κάτι άλλο που πρέπει να κάνεις- πρώτα θα απελευθερώσεις τις 40 γυναίκες σου – άλλωστε, τι είναι προτιμότερο να έχεις 40 που δεν σε αγαπάνε ή 1 που σε αγαπάει αληθινά;

Σουλτάνος : Και ποια είναι αυτή;

Ισμήνη : Εγώ Σουλτάνε μου, εγώ...

Σουλτάνος : Είμαι ο πιο ευτυχισμένος Σουλτάνος του κόσμου!

Ισμήνη : Μόνο που... αν μ' αγαπάς αληθινά πρέπει να μ' αφήσεις να γυρίσω στο πατρικό μου και να πάρω την ευχή του μπαμπά μου...

Σουλτάνος : Εντάξει Ισμήνη, σ' αφήνω να φύγεις γιατί σε αγαπάω και σε εμπιστεύομαι.

Η Ισμήνη γυρίζει στο πατρικό της σπίτι. Ο Σουλτάνος την αφήνει γιατί για πρώτη φορά έχει μάθει ν' αγαπάει πραγματικά. Το δύσκολο τώρα είναι να αναγγείλει στον μπαμπά της την απόφασή της, μια κι εκείνος ακόμα θεωρεί τον Σουλτάνο ένα τρομερό τέρας.

(Η Ισμήνη χτυπάει την πόρτα του σπιτιού της)

Πατέρας Ισμήνης : Ποιος είναι; Αν είναι κάποιος στρατιώτης του Σουλτάνου να ξέρει ότι δεν θα βρει τίποτα άλλο εδώ. Μια μονάκριβη κόρη είχα και μου την άρπαξε, όπως και ότι φαγώσιμο υπήρχε σ' αυτό το σπίτι. Η Ισμήνη μου δε μένει πια εδώ και μαζί της λείπει και η χαρά και η ευτυχία...

Ισμήνη : Εγώ είμαι πατέρα μου, η Ισμήνη!

Πατέρας Ισμήνης : Ισμήνη μου είσαι στ' αλήθεια εσύ; Πώς γλίτωσες από το τέρας;

Ισμήνη : Πατέρα μου γλίτωσα και σου έχω και πολύ καλά νέα!

Πατέρας Ισμήνης : Τι Ισμηνούλα μου;

Ισμήνη : Μπαμπά μου θέλω την ευχή σου γιατί θέλω να παντρευτώ!

Πατέρας Ισμήνης : Δύο χαρές σε μία μέρα! Δεν πιστεύω στ' αυτιά μου! Έλα πες μου όμως ποιος είναι ο γαμπρός μου; Όχι, όχι, άσε με ναμαντέψω-είναι εκείνος ο ψηλός στρατιώτης του Σουλτάνου, ε; Όχι; Τότε εκείνος ο ράφτης ο καλός, ε; Όχι; Ούτε; Τότε ποιος;

Ισμήνη : Ο Σουλτάνος μπαμπά...Έχει αλλάξει πολύ, δεν είναι το τέρας που όλοι νόμιζαν...

Πατέρας Ισμήνης Τι λες κόρη μου, είσαι σίγουρη; Αυτός κόντευε να με φάει και μένα!

Ισμήνη : Όχι πατέρα μου, δεν είναι ο παλιός Σουλτάνος αυτός, έχει γίνει καλός...

Πατέρας Ισμήνης : Αφού το λες εσύ κόρη μου... Άντε πάμε να σας δώσω την ευχή μου...

(Η Ισμήνη με τον πατέρα της φτάνουν στο παλάτι όπου τους υποδέχεται ο Σουλτάνος).

Σουλτάνος: Καλωσήρθατε, καλωσήρθατε. Θα ήθελα να σας ζητήσω το χέρι της κόρης σας.

Πατέρας Ισμήνης : Το χέρι της; Μόνο; Και τι θα τα κάνω εγώ τα υπόλοιπα, το κεφάλι, τα πόδια της; Πάντως εγώ δε σου δίνω μόνο το χέρι της!

Σουλτάνος : Εννοώ θα ήθελα να γίνει γυναίκα μου.

Πατέρας Ισμήνης : Ε, πες μας έτσι, ντε! Εντάξει λοιπόν!

(Στρέφεται στην Ισμήνη και της ψιθυρίζει) Και συ Ισμήνη μου να τον πάρεις για άντρα, αλλά καλού κακού να κοιμάσαι με το ένα μάτι ανοιχτό- δεν ξέρεις πότε μπορεί να του γυρίσει το μάτι και να σε φάει!

Έτσι έγινε ο γάμος της Ισμήνης με το Σουλτάνο Ιμάμ Ντολμά Μπαϊλντί και ζήσαν αυτοί καλά και οι υπήκοοί τους ακόμα καλύτερα....

III. ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Πίνακας (1): πηγές βιταμινών

Βιταμίνες /λιπο ή υδατοδιαλυτές	Χρώμα	Βρίσκεται	Χρησιμεύει	Επιπτώσεις από την έλλειψη
Λιποδιαλυτή A	πορτοκαλί	Καρότο, σπανάκι, συκώτι, ιχθυέλαια, βερίκοκα, ροδάκινα, αυγά- στον κρόκο, γάλα, ντομάτα, πατάτα, σταφύλια, φρέσκα κολοκυθάκια, μπρόκολα κα	Ανάπτυξη, υγιή μάτια, προσαρμογή τους στο σκοτάδι και υγιές δέρμα	Αναστολή ανάπτυξης, ξηροφθαλμία, τύφλωση, δερματοπάθειες, ατροφία
Υδατοδιαλυτή B	πράσινο	Σπανάκι, φιστίκια, φασόλια, μπιζέλια, κρέας, ψάρι, αυγά, γάλα, δημητριακά	Υγιή νεύρα και δέρμα	Απώλεια βάρους και όρεξης, αδυναμία, κατάθλιψη, δερματίτιδες, ασθένεια BERI- BERI
B1			Καλή λειτουργία νευρικού και μυϊκού συστήματος	
B2		Φλοιούς των σιτηρών- ψωμί ολικής άλεσης,	Βοηθάει στην άμυνα του οργανισμού στις ασθένειες	
B6		Κοτόπουλο, ψάρια, κρέας, αυγά, σπανάκι, μπανάνες, ψωμί ολικής άλεσης κ.α.	Βοηθάει στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος και στην πρόληψη της ατονίας του οργανισμού	
B12		Κρέας, ψάρι, κοτόπουλο, γαλακτοκομικά- οι φυτοφάγοι θα πρέπει να παίρνουν συμπληρώματα με β.Β	Καλή λειτουργία του εγκεφάλου, πρόληψη αναιμίας και στη σωστή ανάπτυξη των παιδιών	
Υδατοδιαλυτή C	κόκκινο	Πορτοκάλι, λεμόνι, καρπούζι, πατάτα, πιπεριά, μήλο, μαρούλι, χόρτα, συκώτι, φραγκοστάφυλα	Αντοχή σε ιώσεις, όρεξη, ρύθμιση του ύπνου, έλεγχο του πόνου, γενικότερη υγεία του οργανισμού	Ανορεξία, νευροπάθεια, πόνο στις αρθρώσεις, σκορβούτο, καθυστέρηση της ανάρρωσης
Λιποδιαλυτή D	Κίτρινο	Συκώτι, αυγά, καρύδια, γάλα, ψάρια, βούτυρο, σταφίδες, σύκα, χόρτα	Υγιή οστά και δόντια, ανάπτυξη, καλή λειτουργία του ΝΣ και της καρδιάς	Στραβά δόντια, προβλήματα με οστά, ραχίτιδα, τετηδόνα, τυρόρροια
Λιποδιαλυτή E	Άσπρο	Ξηροί καρποί, λάδι, σπορέλαια, βούτυρο, συκώτι, ψωμί, φύτρα του σιταριού, πράσινα φύλλα των λαχανικών, γαλακτοκομικά, αχλάδια, μέλι, μαρούλι, μήλα	Καθυστερεί τη γήρανση των κυττάρων του οργανισμού	Στείρωση, αποβολή, προβλήματα καρδιαγγειακά και με το συκώτι, βλάβες γεννητικών οργάνων
Λιποδιαλυτή K	Κόκκινο	Λάχανο, σπανάκι, σπορέλαια, ντομάτα, μπρόκολο, τριφύλλι, ραδίκια, σόγια, κρόκο αυγού, γάλα, καλαμπόκι	Βοηθάει στην πήξη του αίματος, προλαμβάνει τυχόν αιμορραγίες, συμβάλει στην μακροζωία,	Αιμορραγίες, αναιμία, μείωση της ζωτικότητας, δερματοπάθειες,

Πίνακας (2)-Πηγές πρωτεϊνών

Πηγή πρωτεΐνης (1γρ. περιέχει 4 kcal)	Τρόφιμο	Περιεκτικότητα%
Κρέας	Κοτόπουλο	15-25%
	Ψάρι	
	Κόκκινο κρέας	
Αυγά	Λευκό	12%
	Κίτρινο	16%
Γάλα	Αγελαδινό	3-4%
	Κατσικίσιο	
Ψωμί	Σταρένιο- ολικής -	6-10%
	Σικάλεως	
	Πολύσπορο...	
Όσπρια	Φακές	7-10%
	Ρεβίθια	
	Φασόλια	
	Καρύδια	10-25%
	Αμύγδαλα	
	Φουντούκια	
	Φιστίκια	

Πίνακας (3): πηγές λιπών

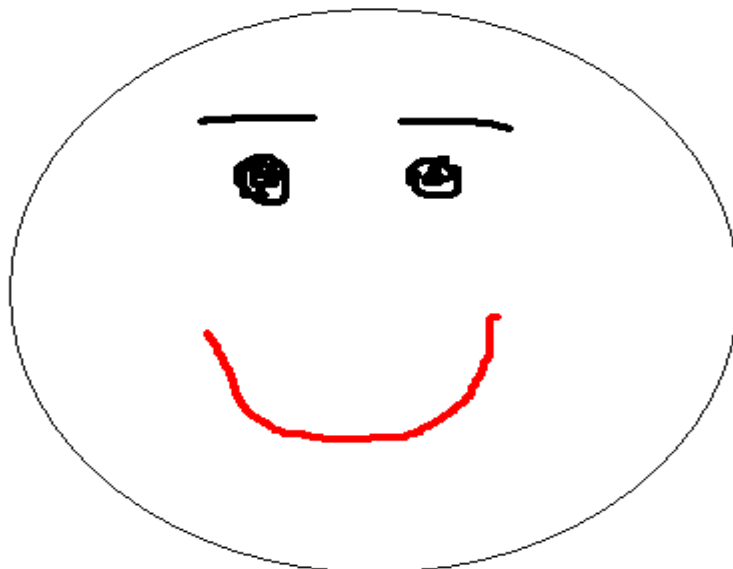
ΛΙΠΗ (1gr. Περιέχει 9 kcal)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ	ΖΩΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ	ΒΟΥΤΥΡΟ ΓΑΛΑΚΤΟΣ
			ΚΡΕΑΣ
			ΤΥΡΙ
			ΓΑΛΑ
	ΓΙΑΟΥΡΤΙ		
ΑΚΟΡΕΣΤΑ	ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ	ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΗΛΙΕΛΑΙΟ ΣΟΓΙΕΛΑΙΟ ΦΑΣΟΛΙΑ ΚΑΚΑΟ ΑΒΟΚΑΝΤΟ ΕΛΙΕΣ	

Πίνακας (4): Κύριες πηγές υδατανθράκων

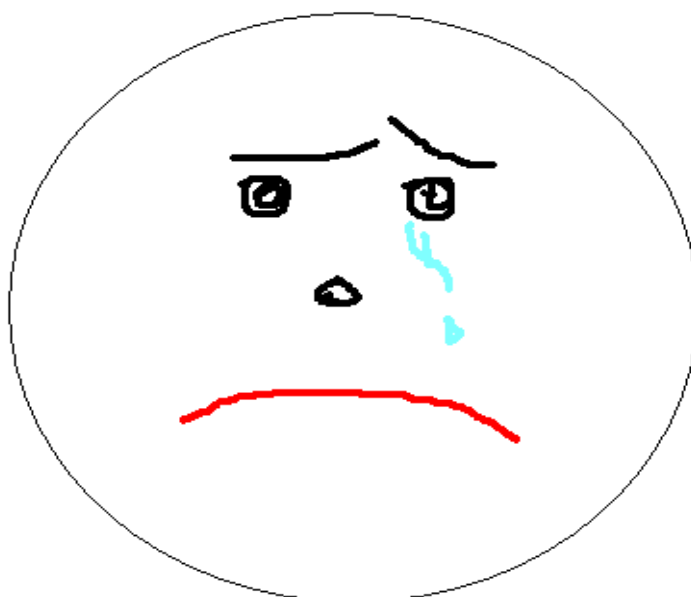
ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΠΟΣΟΤΗΤΑ-ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ: 150-200gr	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (1gr. Περιέχει 4 kcal)	ΤΡΟΦΕΣ ΠΛΟΥΣΙΕΣ ΣΕ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΠΡΟΣΛΗΨΗ (gr)
ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΑΜΕΣΗ ΠΗΓΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ	ΓΛΥΚΟΖΗ	ΦΡΟΥΤΑ, ΜΕΛΙ	5
	ΦΡΟΥΚΤΟΖΗ	ΦΡΟΥΤΑ, ΜΕΛΙ	5
	ΖΑΧΑΡΗ	ΖΑΧΑΡΟΤΕΥΤΛΑ, ΖΑΧΑΡΟΚΑΛΑΜΑ	10-100
	ΛΑΚΤΟΖΗ	ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ	15
ΔΟΜΙΚΟ ΡΟΛΟ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ	ΤΡΙΑΛΟΖΗ	ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ	ΕΛΑΧΙΣΤΗ
	ΜΑΛΤΟΖΗ	ΤΣΙΧΛΕΣ, ΚΑΡΑΜΕΛΕΣ	
	ΔΕΕΤΡΙΝΕΣ	ΑΜΥΛΩΔΗ ΧΟΡΤΑΡΙΚΑ	
	ΓΛΥΚΟΓΟΝΟ	ΚΡΕΑΣ	
	ΑΜΥΛΟ	ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΟΣΠΡΙΑ, ΠΑΤΑΤΕΣ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	150-250

IV. ΦΑΤΣΟΥΛΕΣ- ΕΚΦΡΑΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

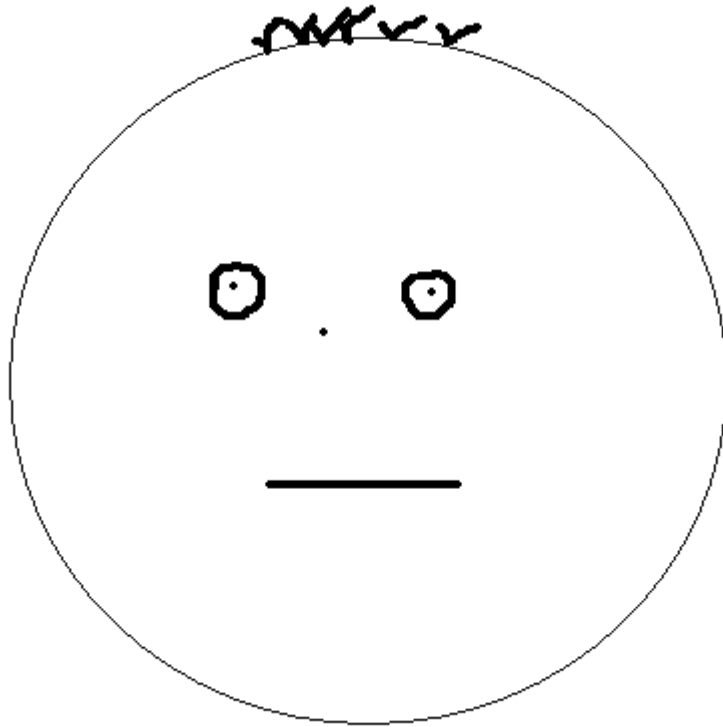
Προσωπάκια - ηλεκτρονικές ζωγραφιές της Κ. Παπαδημητρίου
ΕΙΜΑΙ ΧΑΡΟΥΜΕΝΗ/ΟΣ



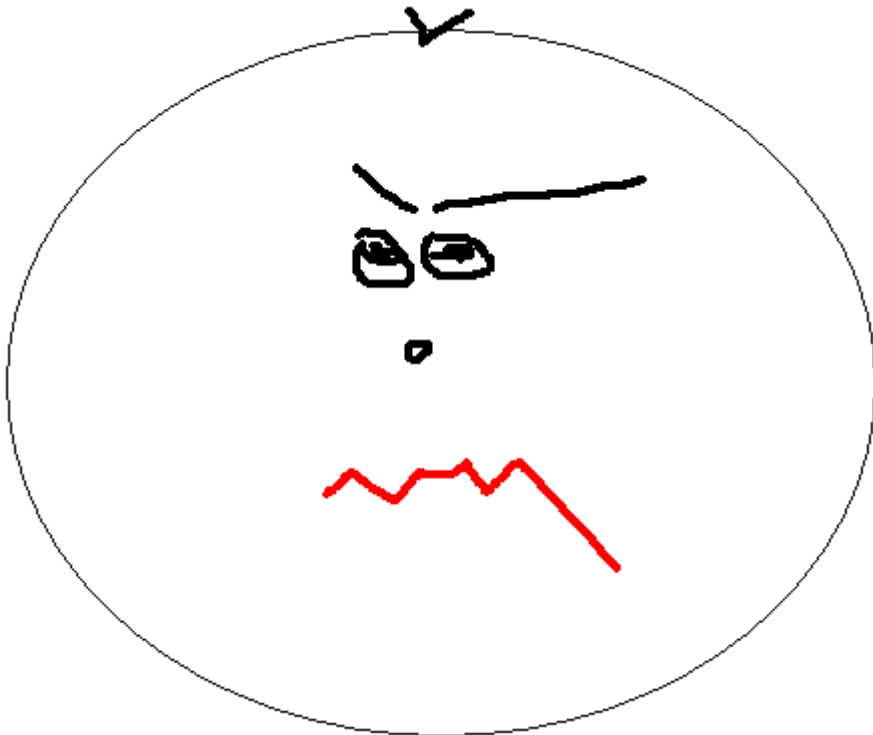
ΕΙΜΑΙ ΛΥΠΗΜΕΝΗ/ΟΣ



ΑΔΙΑΦΟΡΩ



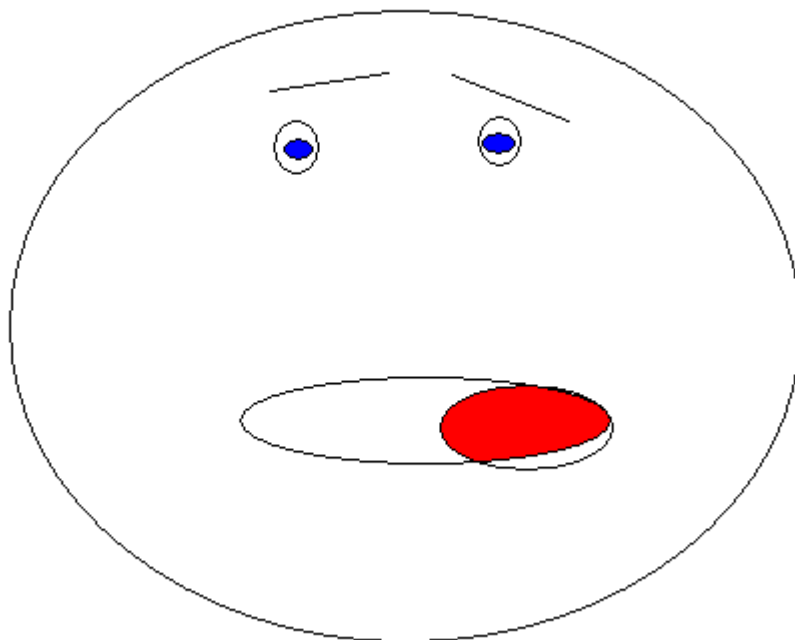
ΕΙΜΑΙ ΘΥΜΩΜΕΝΗ/ΟΣ



ΒΑΡΙΕΜΑΙ



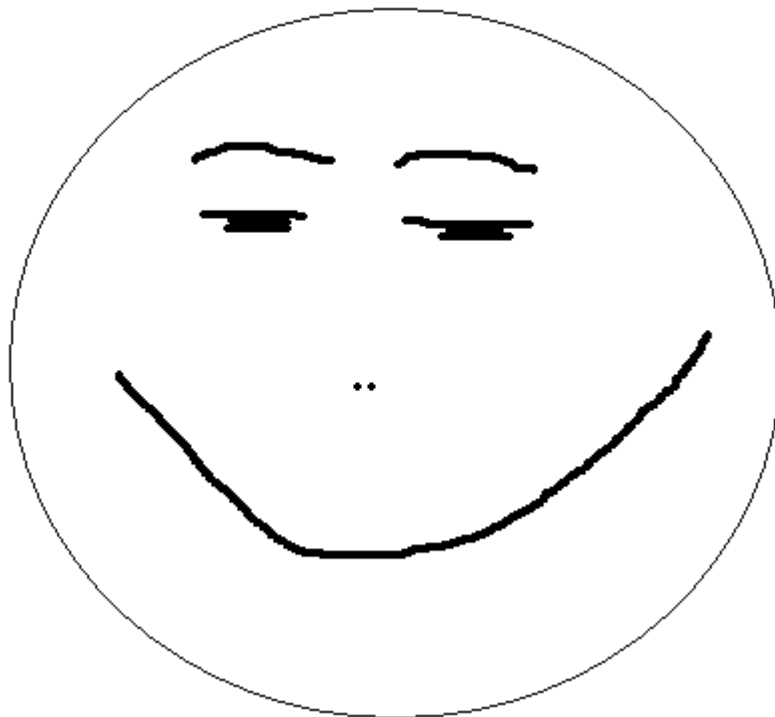
ΔΕΝ ΑΝΤΕΧΩ ΑΛΛΟ



ΣΑΣ ΑΓΑΠΩ



ΕΙΜΑΙ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΜΕΝΗ /ΟΣ



Άλλα προσωπάκια από το διαδίκτυο.....





Afraid



Confused



Surprised



Sad



Excited



Disgusted



Proud



Angry



Sick



Happy



Very Happy



Hungry



Lost



Shy



Sleepy



Embarrassed



Unhappy



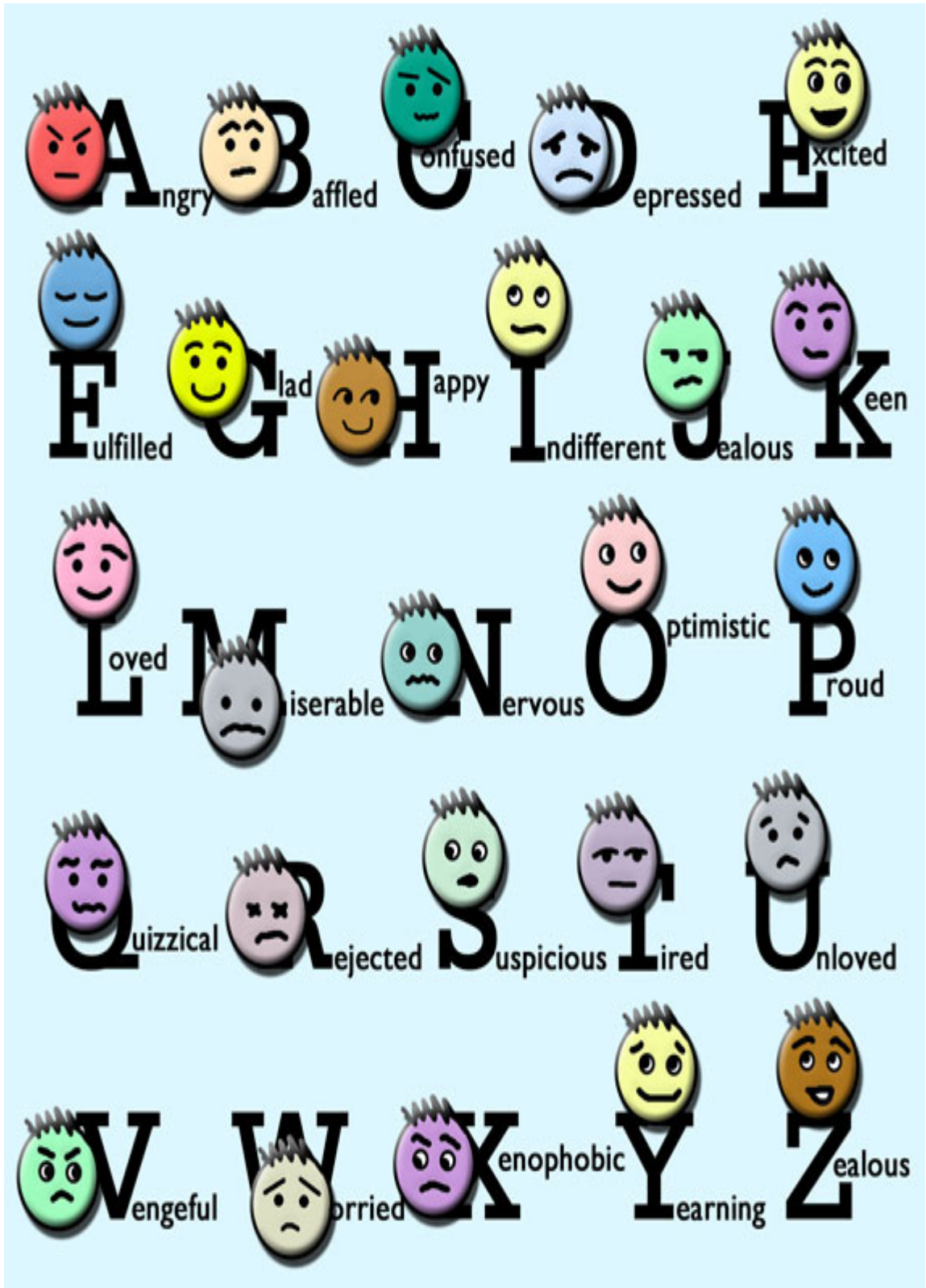
Very Sad



Tired

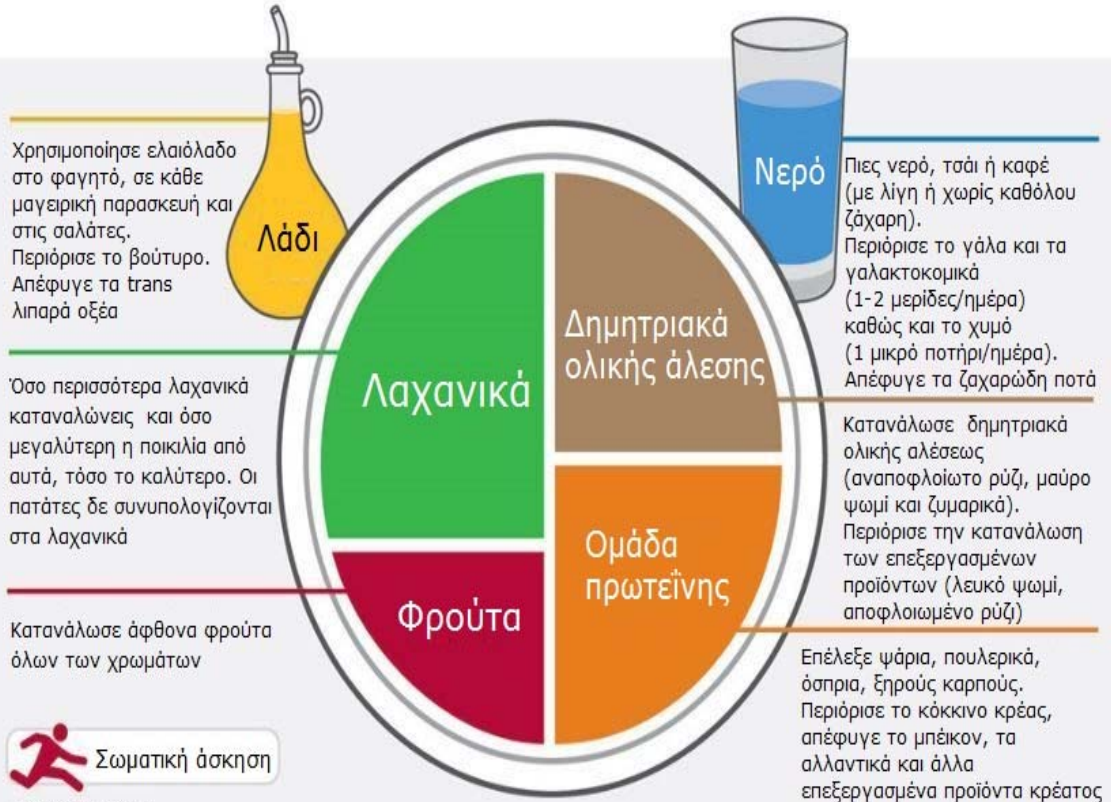


Worried



<p>good job</p>	<p>Yeah!</p>	<p>mad</p>	<p>disappointed</p>
<p>funny</p>	<p>bored</p>	<p>pain</p>	<p>delicious</p>
<p>hungry</p>	<p>feel</p>	<p>tired</p>	<p>sad</p>
<p>frustrated</p>	<p>yucky</p>	<p>don't like</p>	<p>hot</p>
<p>great</p>	<p>happy</p>	<p>grumpy</p>	<p>fun</p>

Το πιάτο της υγιεινής διατροφής

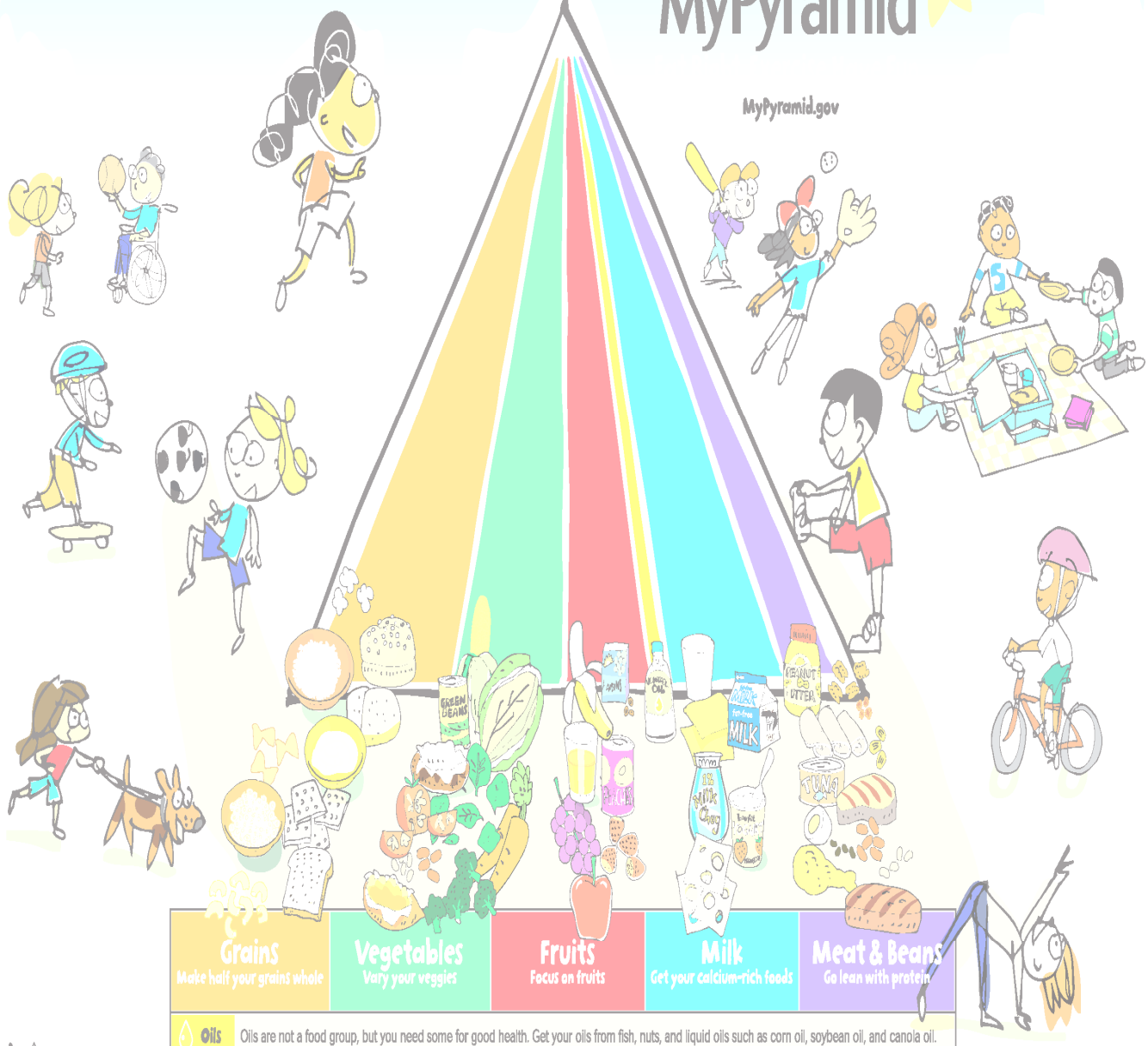


Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

MyPyramid For Kids

MyPyramid.gov



Grains
Make half your grains whole

Vegetables
Vary your veggies

Fruits
Focus on fruits

Milk
Get your calcium-rich foods

Meat & Beans
Go lean with protein

Oils Oils are not a food group, but you need some for good health. Get your oils from fish, nuts, and liquid oils such as corn oil, soybean oil, and canola oil.



Find your balance between food and fun Fats and sugars – know your limits



USDA is an equal opportunity provider and employer.