

ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ

1ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ







ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ

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 κοροϊδεύει 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

ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ

Δραστηριότητα 1.1

Τίτλος: "Τοιος 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.

ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ

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!

ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ

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.



ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ

2ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΜΟΥ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ

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 τότε 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.

ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ

Χρήσιμες πληροφορίες για τον εκπαιδευτικό

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

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 συναισθημα 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 συναισθημα. 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.

ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ

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 δημιουργήσαν.

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!

ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ

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

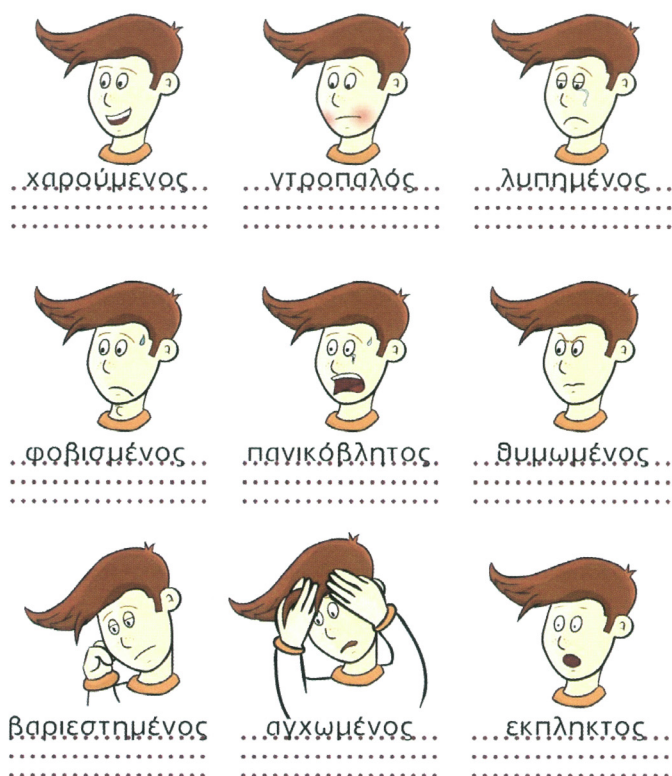
Ενδεικτικός χρόνος: 15 λεπτά

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 δημιουργήσαν.

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.

ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ

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.

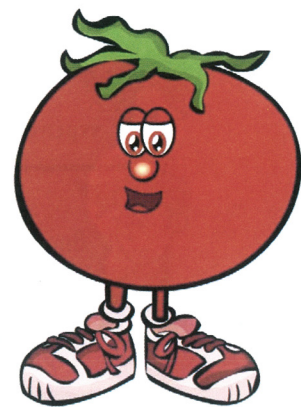
ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ

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 ένοιωθε 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 κάποιο 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



ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ

3ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΩ 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 συγγράμματα 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

ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ

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 κοιτάζουν 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.

ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ

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.

ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ

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.



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

4ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ
ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

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

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

Χρήσιμες πληροφορίες για τον εκπαιδευτικό

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

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.

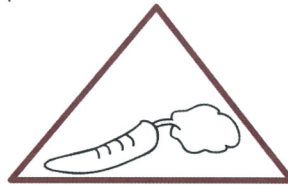
Η ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΤΟΥΣ-ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΖΩ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΟΥ

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: "Αντιστοιχίσε τα τρόφιμα"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 10 λεπτά

Υλικά: Μολύβια, μαρκαδόροι, χάρακας

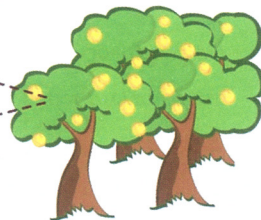
Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από κάθε μαθητή να αντιστοιχίσει τα τρόφιμα με τα ζώα ή τα φυτά από τα οποία προέρχονται. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να σκεφτούν κι άλλα τρόφιμα και να αναφέρουν αν είναι φυτικής ή ζωικής προέλευσης ή αν έχουν φτιαχτεί από τον άνθρωπο. 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, μαϊντανός, μανιτάρια κλπ.

Δραστηριότητα στην τάξη

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

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε μικρές ομάδες

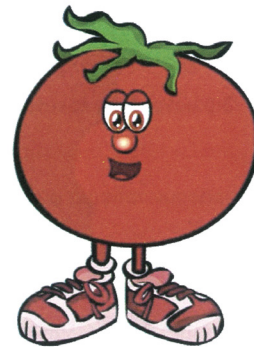
Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

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.



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

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 συγγράμματα 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, **παράλληλόγραμμο:** 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 καταγισμό ιδεών. Για περισσότερες πληροφορίες μπορείς να συμβουλευτείς το εγχειρίδιο στη σελίδα 11.

Ενδεικτικές απαντήσεις:

Α αχλάδι	Η ηλιέλαιο	Ν ντόνατς	Τ τυρί
Β βοδινό	Θ θαλασσινά	Ξ ξηροί καρποί	Υ
Γ γάλα	Ι	Ο ομελέτα	Φ φράουλα
Δ δημητριακά	Κ κοτόπουλο	Π πιπεριά	Χ χόρτα
Ε ελιές	Λ λεμόνι	Ρ ρύζι	Ψ ψάρι
Ζ ζυμαρικά	Μ μυριζόλα	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 stroφές 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 διωρου 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 stroφές.

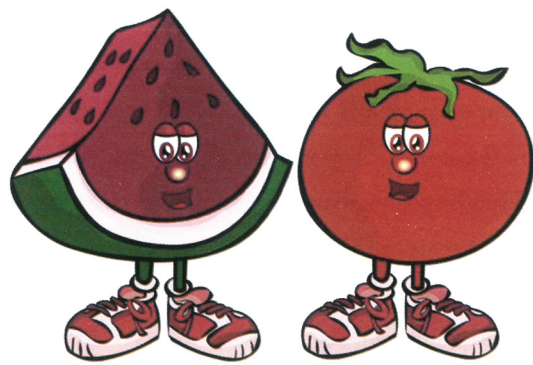
Η παρούσα δραστηριότητα μπορεί να αποτελέσει ευκαιρία για βιβλιογραφική έρευνα και καταγραφή σε λεξιλόγιο τροφίμων που υπάρχουν εδώ ή αναζητούν οι μαθητές. Για τη βιβλιογραφική έρευνα μπορείς να συμβουλευτείς τη σελίδα 12 του εγχειριδίου.

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.





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

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

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: "Παίζετε 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

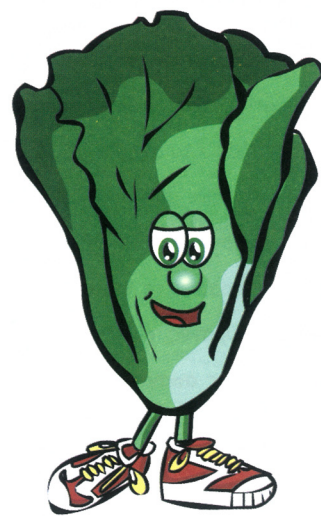
Υλικά: Χαρτί, ψαλίδι, κόλλα, περιοδικά, εφημερίδες, συσκευασίες/περιτυλίγματα από τρόφιμα

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:





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

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	Τρόφιμα που καταναλώσα	Ομάδα τροφίμων	Με τι θα αντικαθιστούσα τη λιγότερο καλή επιλογή;	Ποιο είναι το όφελος από τη νέα μου επιλογή;
Πρωινό	Λαμπρο ψωμί Βούτυρο Μέλι	Δημητριακών Λιπών Γλυκών και ονυα	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 τηγανιτές Λουκάνικο	Δημητριακών και Κρέατος	Πατάτες βραστάς Ψάρι	Θα έχω γερούς μύες και θα είμαι δραστήριος
Απογευματινό	Κόκα κόλα	Αναψυκτικών	1 γιαούρτι με ψηρούς 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 δίσωρα.

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 περιγράφουν 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 συμβουλευθείτε 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.



**ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΜΟΥ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΟΙ
ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΤΗΝ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ**

**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"

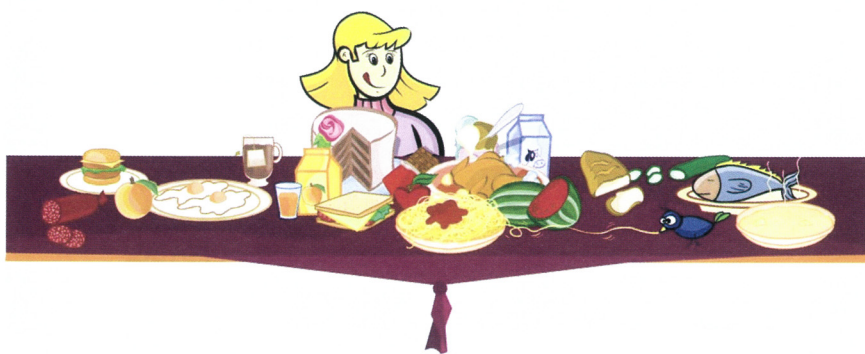
Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται ομαδικά

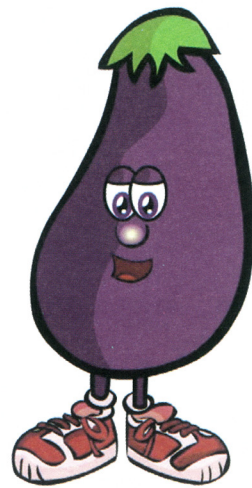
Ενδεικτικός χρόνος: 60 λεπτά

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.





ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΜΟΥ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΟΙ
ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΤΗΝ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ

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

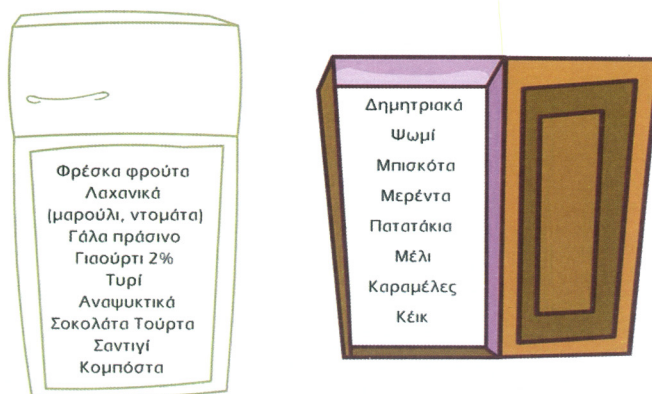
Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός εξιστορεί στα παιδιά το παρακάτω κείμενο: Έστω ότι το αγαπημένο τρόφιμο του Κώστα για απογευματινό είναι το παγωτό χωνάκι γιατί είναι γλυκό και δροσερό και το βρίσκει εύκολα στο σπίτι. Οι μαθητές σε ζευγάρια ετοιμάζουν ένα παιχνίδι ρόλων για να βοηθήσουν τον Κώστα να επιλέξει κάποια άλλα τρόφιμα που είναι κι αυτά γλυκά και δροσερά και υπάρχουν στο σπίτι αλλά δεν έχουν τόσο 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



ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΜΟΥ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΤΗΝ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ

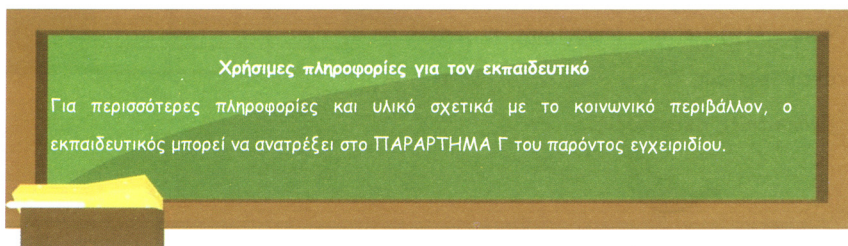
10ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

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.



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

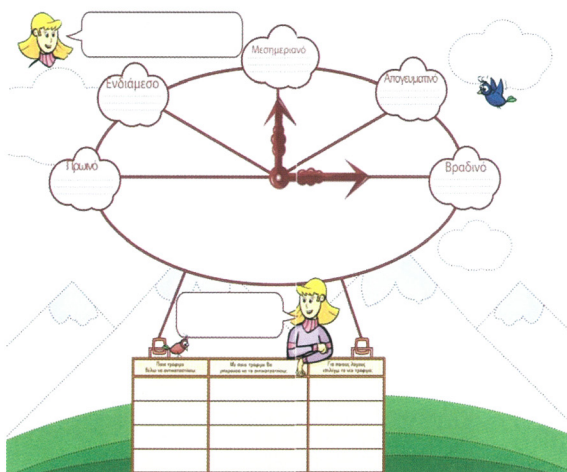
Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός εξηγεί ότι αυτή η δραστηριότητα περιλαμβάνει 3 στάδια:

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 αισθανόμαι 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

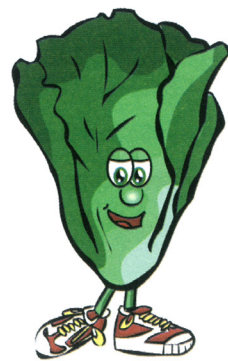
Υλικά: Μολύβι, χαρτί, πίνακας, κιμωλίες

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.



ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΜΟΥ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΟΙ
ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΤΗΝ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ

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, γιασούρτι 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. Μπορείτε να συμβουλευτείτε 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

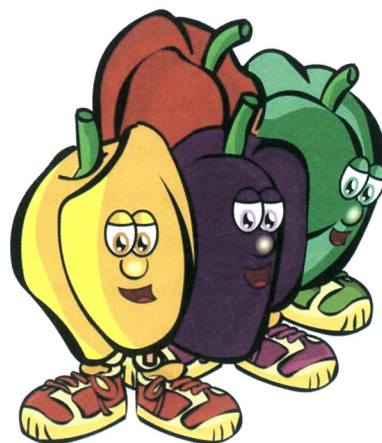
Υλικά: Μολύβι, μαρκαδόροι, χάρακας, χαρτόνια, κόλλα, ψαλίδι, φωτογραφίες από τρόφιμα (σε περιοδικά ή εφημερίδες)

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 περιέγραψε 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

ΑΣΦΑΛΕΙΑ 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

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

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



ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

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

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

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.



ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΥΣ
ΣΤΟΧΟΥΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

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 οινόπνευματων 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 ΤΑ
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ**

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.

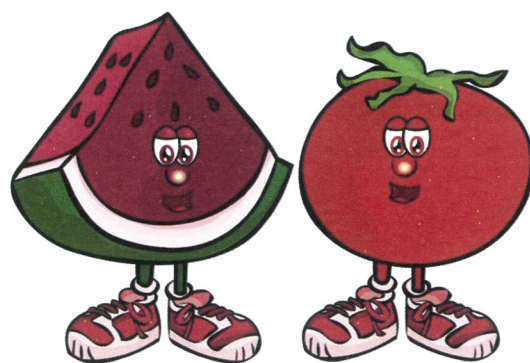
Ενδεικτικές απαντήσεις:

Δεν πίνω καθόλου αναψυκτικά.

Τρώω σε κάθε γεύμα μου σαλάτα.

Πηγαίνω για τρέξιμο κάθε μέρα.

Τρώω κάθε μέρα τουλάχιστον 3 φρούτα.





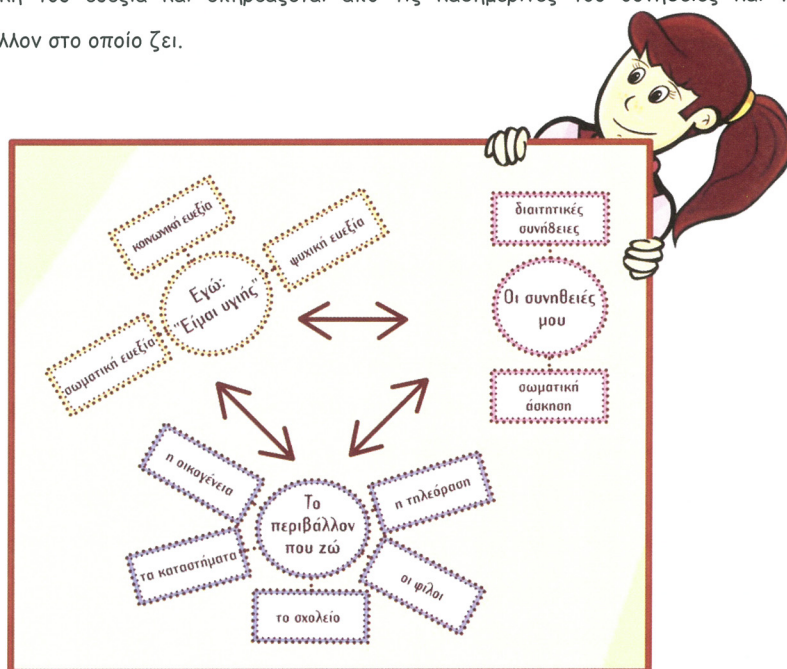
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ



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

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

άσκηση και τις διαιτητικές συνθήκες 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 ψυχосύνθεσης. 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

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

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.

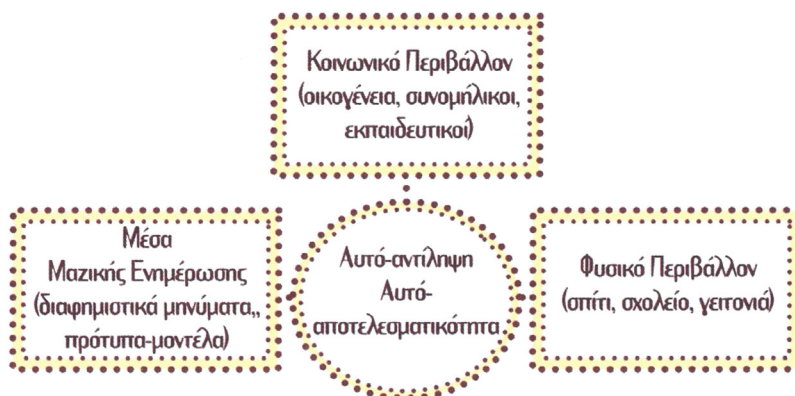
- Ο εκπαιδευτικός παρακολουθεί, επεμβαίνει, υποστηρίζει και παροτρύνει τους μαθητές του να υιοθετούν σωστές συμπεριφορές και να σέβονται τους συμμαθητές τους. Για παράδειγμα, ένας μαθητής με αυξημένο βάρος και δομή σώματος που δεν τον βοηθά να τρέξει γρήγορα, αποτυγχάνει στην προσπάθειά του να εκτελέσει 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 εσένα 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

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.

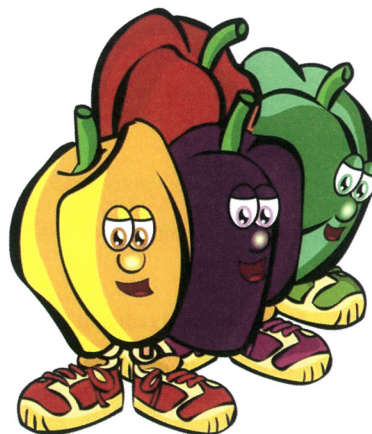
Μαθαίνω να σχεδιάζω τα δικά μου γεύματα

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:

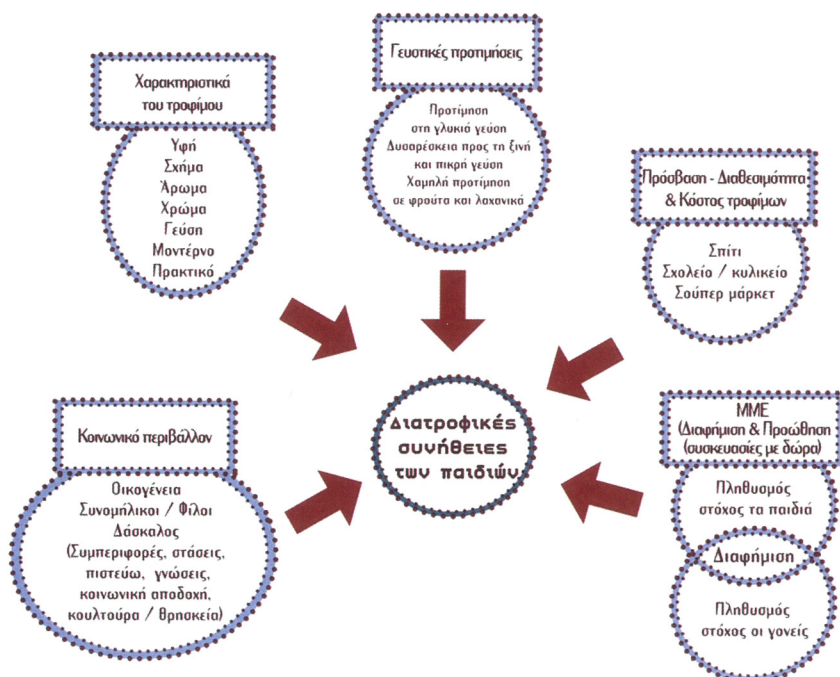
- Εφοδιάζεται συνεχώς ο οργανισμός με ενέργεια και να είναι ενεργητικός και δραστήριος όλη μέρα.
- Αυξάνονται οι καύσεις του οργανισμού και να ενεργοποιείται ο μεταβολισμός βοηθώντας έτσι στην επίτευξη αλλά και τη διατήρηση ενός φυσιολογικού σωματικού βάρους.
- Μειώνεται το αίσθημα της πείνας και ο κίνδυνος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



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ

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.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ

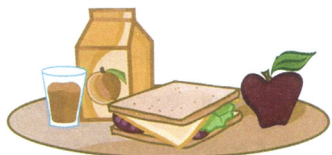
τροφίμου είναι μια παράμετρος που μπορεί να είναι καθοριστική για το αν το παιδί θα καταλήξει να καταναλώνει το συγκεκριμένο τρόφιμο ή όχι.

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.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ

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, προσσκευασμένα 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.
- **Τάστωμα:** Η προσθήκη αλατιού σε μεγάλες ποσότητες, κυρίως σε κρέας και ψάρια, εμποδίζει τους μικροοργανισμούς να αναπτυχθούν.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ

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 θερμόμετρο-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 ασφυκτικά 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 ασφυκτικά τις συσκευασίες.
- Στην κατάψυξη αντίθετα κλείστε τα καλά στις συσκευασίες γιατί θα αφυδατωθούν.
- Να αποφεύγετε το στάξιμο ζωμών 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.

Ωριμα 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 φαγωθεί 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 παραλάβετε 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.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ

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.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ

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 $\frac{1}{2}$ 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.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ε

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

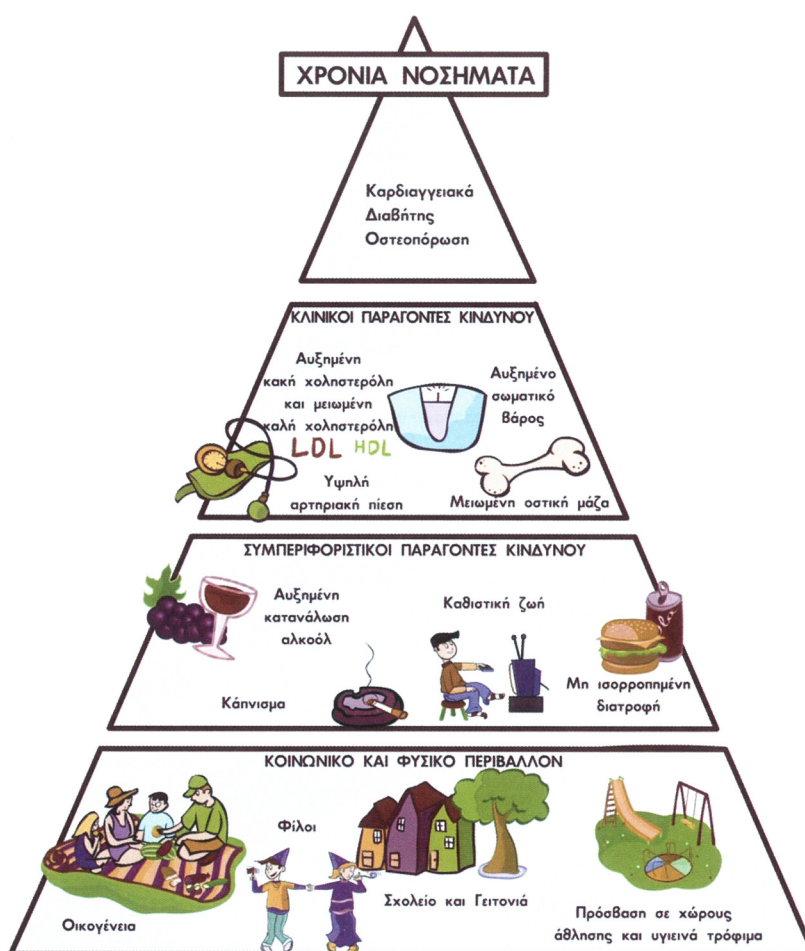
Οι στάσεις ζωής διαμορφώνονται από τις αντιλήψεις που είχαμε από παιδιά και αυτές από τα ερεθίσματα που λαμβάνουμε και τα πρότυπα με τα οποία μεγαλώνουμε. Η **οικογένεια** και το **σχολείο**, δηλαδή οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί αποτελούν τα δύο πιο σημαντικά πρότυπα για τα παιδιά, άρα μπορούν να επηρεάσουν 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









ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΣΤ

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.
- Χρυσοφίδης 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.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1ο Διδακτικό 2ωρο: Γνωριμία με τον εαυτό μου και τους άλλους ανθρώπους.....σελ	8
2ο Διδακτικό 2ωρο: Τα συναισθήματα και η σχέση μου με τους άλλους.....σελ	11
3ο Διδακτικό 2ωρο: Αναγνωρίζω και διαχειρίζομαι τα συναισθήματά μου.....σελ	15
4ο Διδακτικό 2ωρο: Γνωριμία με την προέλευση των τροφίμων.....σελ	20
5ο Διδακτικό 2ωρο: Οι ομάδες των τροφίμων.....σελ	25
6ο Διδακτικό 2ωρο: Μαθαίνω να κάνω καλές επιλογές από τις ομάδες των τροφίμων.....σελ	29
7ο Διδακτικό 2ωρο: Μαθαίνω να σχεδιάζω τα γεύματά μου.....σελ	34
8ο Διδακτικό 2ωρο: Ποιοι είναι οι παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές μου συνήθειες.....σελ	38
9ο Διδακτικό 2ωρο: Χαρακτηριστικά του τροφίμου.....σελ	39
10ο Διδακτικό 2ωρο: Κοινωνικό περιβάλλον.....σελ	40
11ο Διδακτικό 2ωρο: Διαθεσιμότητα και πρόσβαση στα τρόφιμα.....σελ	42
12ο Διδακτικό 2ωρο: Ασφαλής χρήση των τροφίμων.....σελ	44





Ποιος είμαι:

★...Είμαι ο/η.....

★...Γεννήθηκα στις.....

★...Κατοικώ.....

Περιγράφω τον εαυτό μου (με τρεις λέξεις)

★...Είμαι.....

Περιγράφω την οικογένειά μου (με τρεις λέξεις)

★...Η οικογένειά μου είναι.....

Οι φίλοι μου

★...Οι φίλοι μου είναι.....

★...Οι φίλοι μου με συμπαθούν γιατί.....





Συμπλήρωσε τα παρακάτω συννεφάκια, σύγκρινε τις απαντήσεις σου με αυτές των συμμαθητών σου και θα ανακαλύψεις ότι κανένας δεν είναι ίδιος με τον άλλον!!

Σημαντικοί άνθρωποι
για μένα

.....
.....
.....

Τι μου αρέσει στον εαυτό μου

.....
.....
.....

Τι μου αρέσει να κάνω
στον ελεύθερο χρόνο μου
όταν είμαι μόνος

.....
.....
.....

Τι δε μου αρέσει στον εαυτό μου

.....
.....
.....

Τι μου αρέσει να κάνω
στον ελεύθερο χρόνο μου
όταν είμαι με τους φίλους μου

.....
.....
.....

Οι γονείς μου
με επιβραβεύουν όταν:

.....
.....
.....

Οι γονείς μου
συμφωνούν μαζί μου όταν:

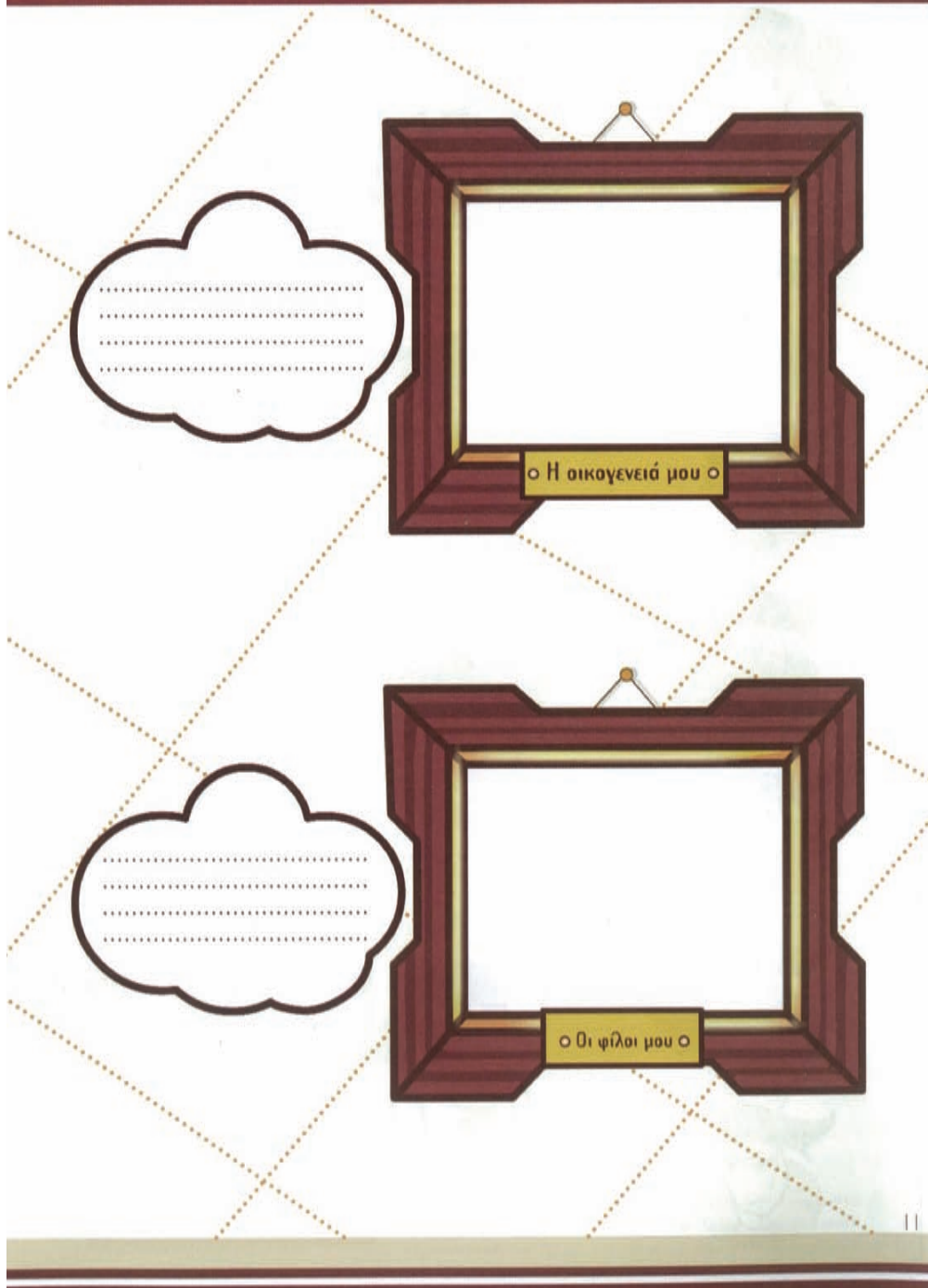
.....
.....
.....

Κόλλησε τις φωτογραφίες των αγαπημένων σου προσώπων μέσα στα πλαίσια. Σκέψου και γράψε τι είναι αυτό που σου αρέσει περισσότερο στο χαρακτήρα τους.

ο Εγώ ο

.....
.....
.....
.....

10





Τα παρακάτω προσωπάκια εκφράζουν συναισθήματα όπως χαρά, λύπη, συγκίνηση, θυμός, έκπληξη, απορία, φόβος, απογοήτευση, αδιαφορία, κ.ά.

Δίπλα σε κάθε πρόσωπο γράψε το συναίσθημα που αναγνωρίζεις καθώς και ένα λόγο για τον οποίο μπορεί να αισθάνεται έτσι (π.χ. αισθάνομαι χαρά όταν βοηθάω τους συμμαθητές μου στα μαθήματα κτλ.).















Μπορείς να αναγνωρίσεις πώς αισθάνεται ο φίλος μας σε καθεμία από τις παρακάτω εικόνες;
Διάλεξε και αντιστοίχισε καθένα από τα παρακάτω συναισθήματα στην εικόνα που ταιριάζει:
Αγχωμένος, Θυμωμένος, Χαρούμενος, Φοβισμένος,
Ντροπαλός, Έκπληκτος, Βαριεστημένος, Λυπημένος.



.....
.....
.....



.....
.....
.....



.....
.....
.....



.....
.....
.....



.....
.....
.....



.....
.....
.....



.....
.....
.....



.....
.....
.....



.....
.....
.....



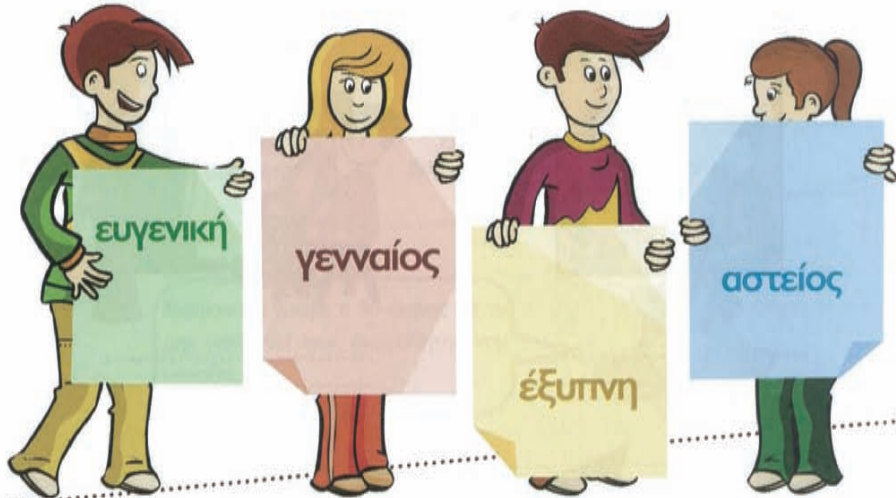
Τα διάφορα συναισθήματα μας οδηγούν σε διαφορετικές αντιδράσεις ή συμπεριφορές. Εσύ πώς αντιδράς συνήθως; Σχολίασε τις αντιδράσεις σου.



Όταν	Πώς αντιδρώ;	Πώς αισθάνομαι για την αντιδρασή μου;
 χαίρομαι		
 λυπάμαι		
 ντρέπομαι		
 θυμώνω		
 φοβάμαι		



Κάθε κορίτσι και αγόρι που απεικονίζεται στην εικόνα κρατά μια αφίσα όπου αναγράφεται ένας χαρακτηρισμός που δείχνει τι σκέφτεται το παιδί αυτό για κάποιον από τους συμμαθητές του.



Σκέψου και συμπλήρωσε κι εσύ αντίστοιχες λέξεις και όμορφους χαρακτηρισμούς που σου έρχονται στο μυαλό όταν σκέφτεσαι το διπλανό σου.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

Διάλεξε μία από τις λέξεις που έγραψες παραπάνω. Έπειτα ζωγράφισε γι' αυτή τη λέξη μία εικόνα, μία σκηνή ή ένα πρόσωπο. Είναι σημαντικό η ζωγραφιά σου να ταιριάζει με τη λέξη που έχεις επιλέξει να παραστήσεις.

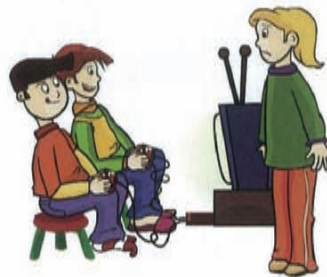




Μπορείς να καταλάβεις τα συναισθήματα των παιδιών στις παρακάτω εικόνες; Γράψε κάτω από κάθε εικόνα το συναισθήμα που θα είχες εσύ αν ήσουν στη θέση τους. Με τη βοήθεια ενός καθρέφτη δες τις αλλαγές στην έκφραση του προσώπου σου όταν νιώθεις έτσι και σημείωσέ τις πάνω στη δεύτερη γραμμή.



.....



.....



.....



.....



.....



.....



Όλοι οι άνθρωποι έχουν νιώσει κάποιες φορές μοναξιά. Όλα τα παιδιά έχουν αισθανθεί ότι κάποια στιγμή τα αδέρφια ή οι φίλοι δεν τους προσκάλεσαν να παίξουν ή να κάνουν μαζί τους ορισμένες δραστηριότητες που θα τους άρεσαν. Βάλε σε κύκλο το συναίσθημα που νιώθεις όταν οι άλλοι σε αποκλείουν.



θυμωμένος



θλιμμένος



πληγωμένος

Σκέψου και γράψε τι θα έκανες για να μην αισθανθεί ένας συμμαθητής σου μοναξιά.



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

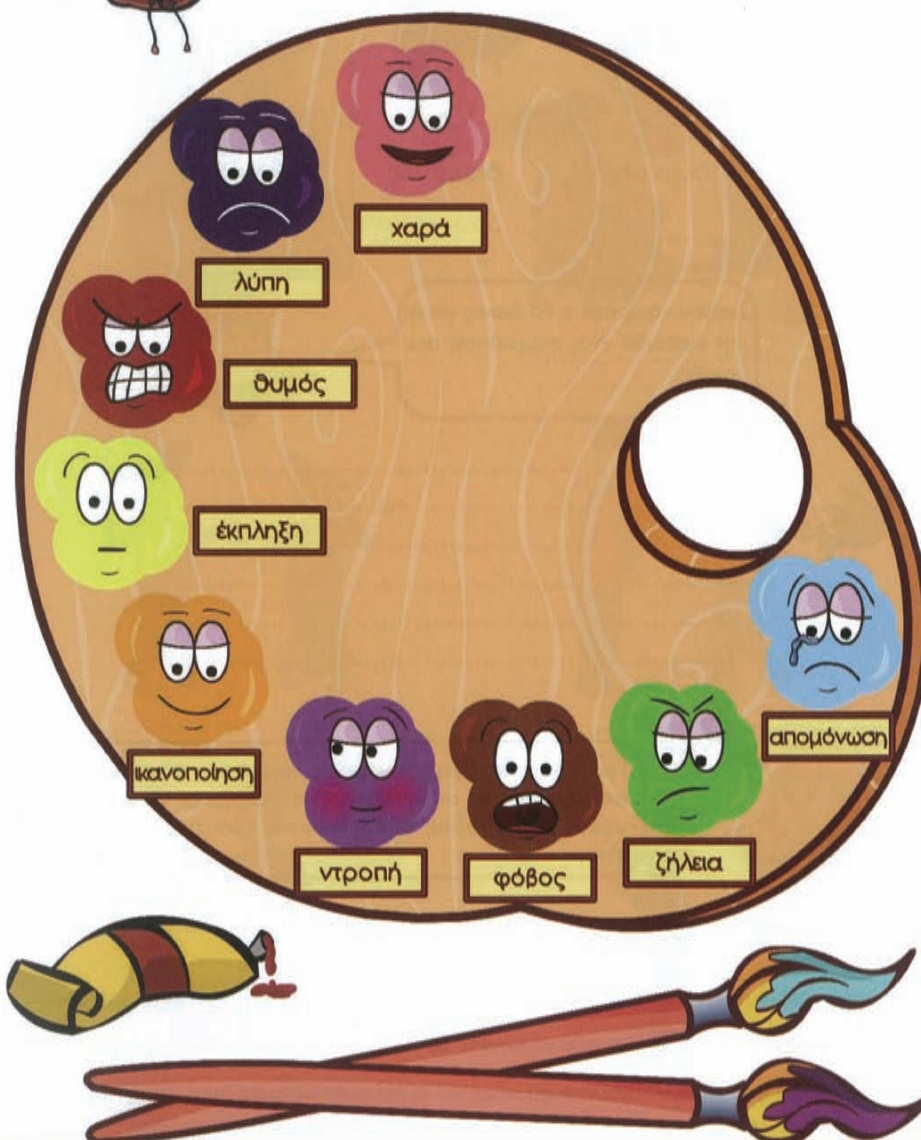


Πιο κάτω θα βρεις ορισμένες προτάσεις που αν τις ακολουθήσεις θα σε βοηθήσουν να αισθάνεσαι πιο ενεργό μέλος της ομάδας των φίλων και των συμμαθητών σου.

1. Φρόντισε να δείχνεις στους φίλους/λες σου ότι σου αρέσει να κάνεις πράγματα μαζί τους.
2. Προσκάλεσε τους φίλους/λες σου να κάνετε δραστηριότητες μαζί.
3. Δείξε ενδιαφέρον για ό,τι κάνουν οι φίλοι/λες και οι συμμαθητές/τριες σου.



Χρωμάτισε τα ρούχα των παιδιών στις δύο εικόνες ανάλογα με τα συναισθήματα που πιστεύεις ότι νιώθουν. Αν για παράδειγμα ένα παιδί σου φαίνεται ότι νιώθει χαρά και έκπληξη μαζί, χρωμάτισε τα ρούχα του ροζ και κίτρινα.



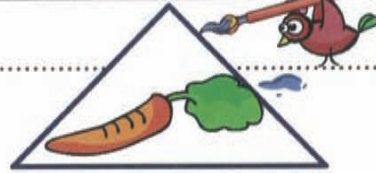


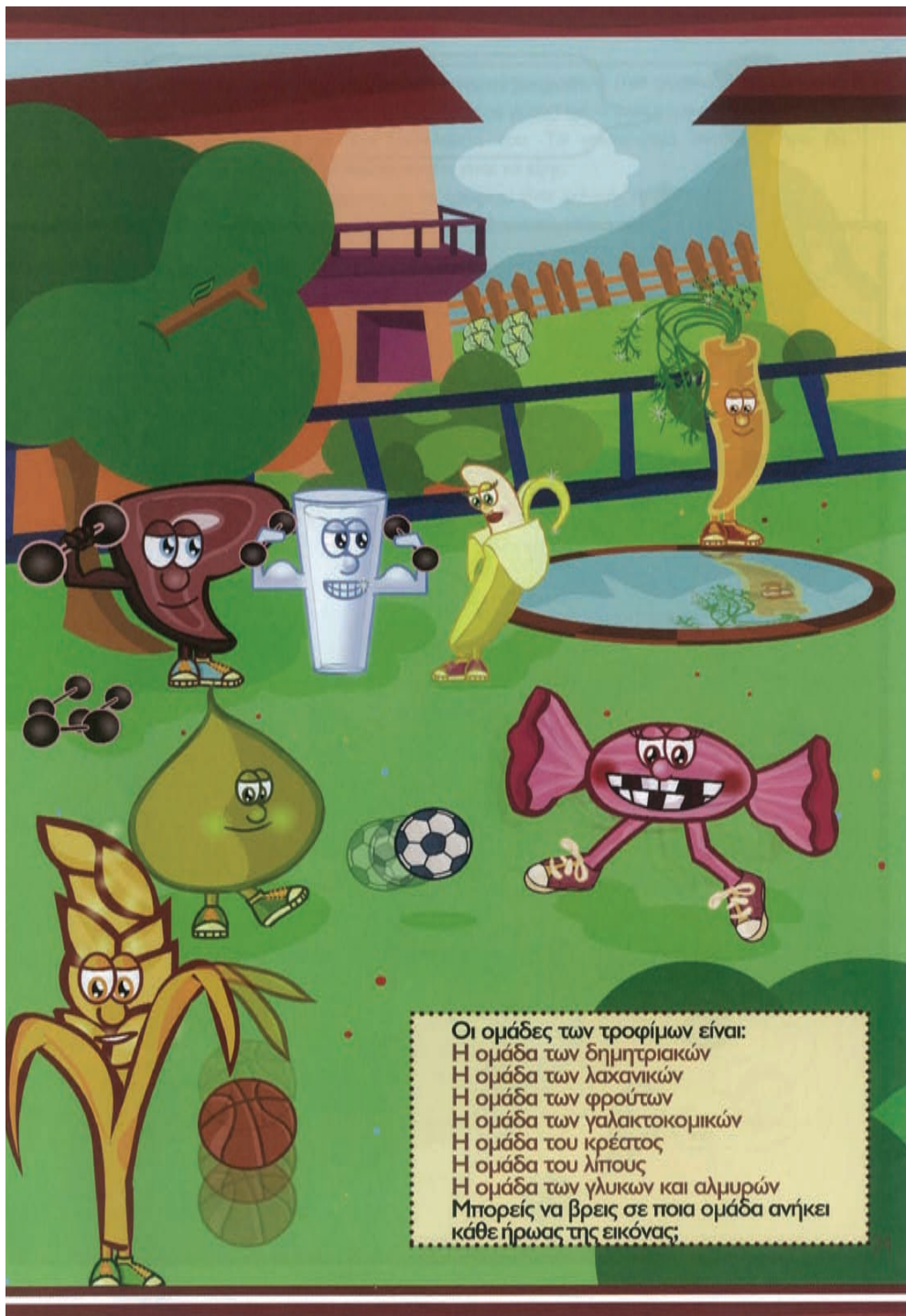






Χρωμάτισε τα παρακάτω τρόφιμα στο φυσικό τους χρώμα κι έπειτα βάλε το καθένα μέσα σ' ένα γεωμετρικό σχήμα ανάλογα με την προέλευσή του. Τα γεωμετρικά σχήματα που θα χρησιμοποιήσεις είναι τα εξής:
Τρίγωνο, αν το τρόφιμο είναι φυτικής προέλευσης
Τετράγωνο, αν είναι ζωικής προέλευσης







Γράψε ένα τρόφιμο από κάθε γράμμα του αλφαβήτου και ζωγράφισέ το. Έπειτα βάλε το καθένα μέσα σε 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



Παραλληλόγραμο: ομάδα λίπους



Τετράγωνο: ομάδα γλυκών



Μπορείς να βρείς τρόφιμα απ' όλα τα γράμματα;

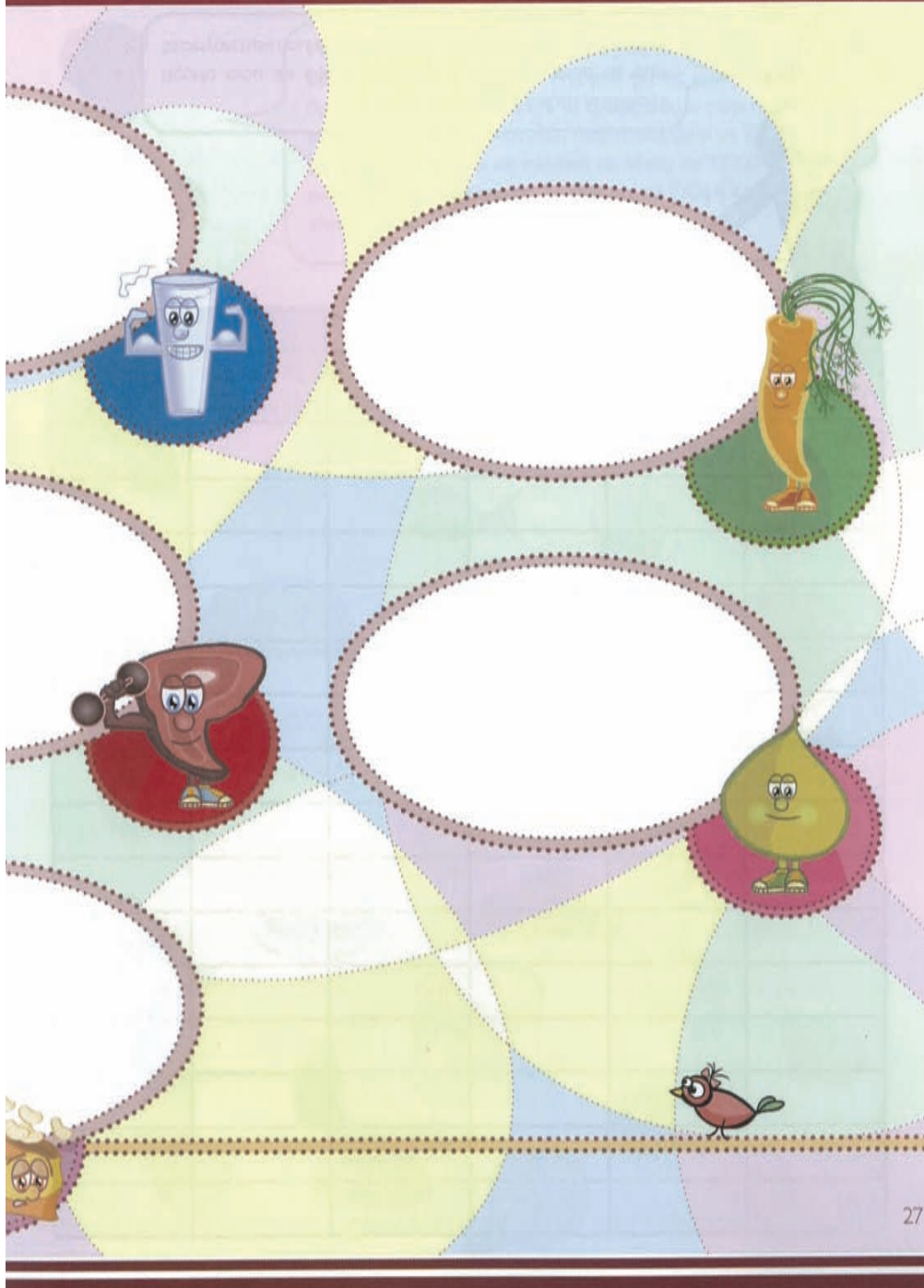


A	Η	N	T
B	Θ	Ξ	Υ
Γ	I	O	Φ
Δ	K	Π	X
E	Λ	P	Ψ
Z	M	Σ	Ω



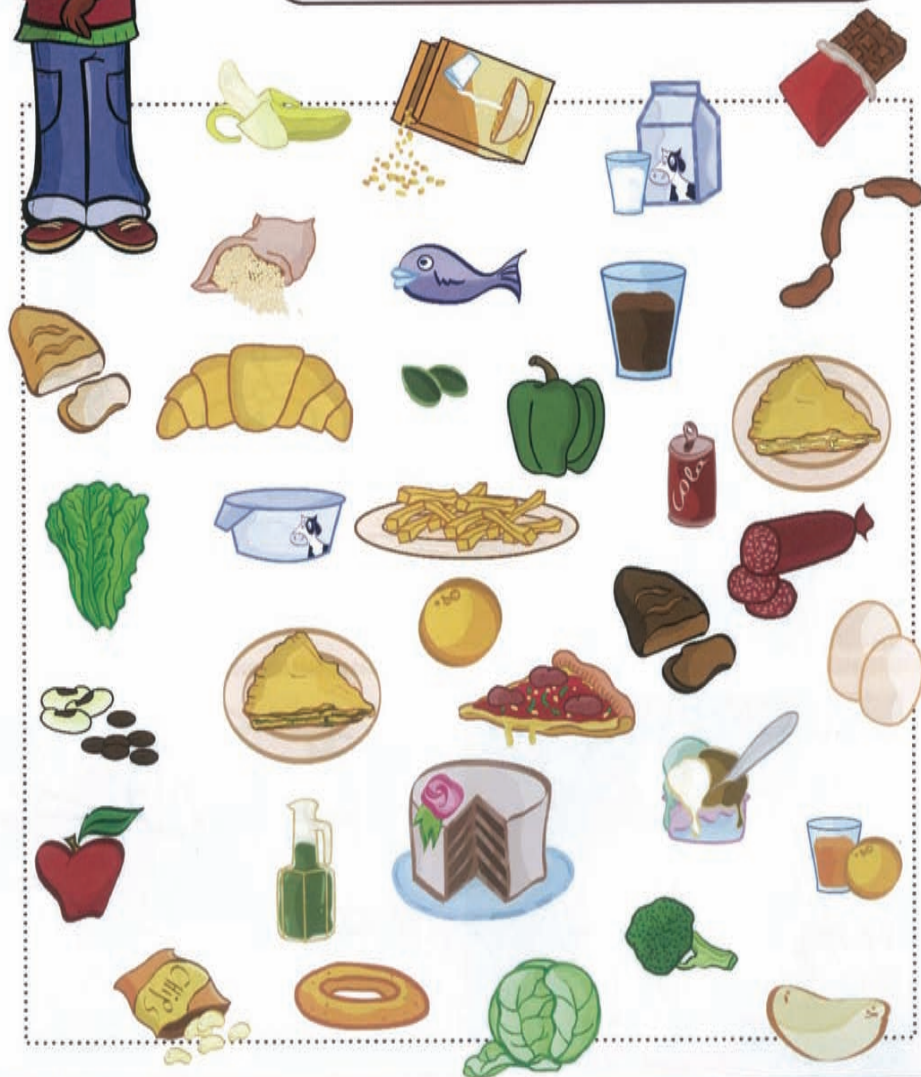
Ζωγράφισε ή κόλλησε φωτογραφίες των αγαπημένων σου τροφίμων από κάθε ομάδα στην κατάλληλη θέση. Για ποιους λόγους τα τρόφιμα αυτά είναι τα αγαπημένα σου;





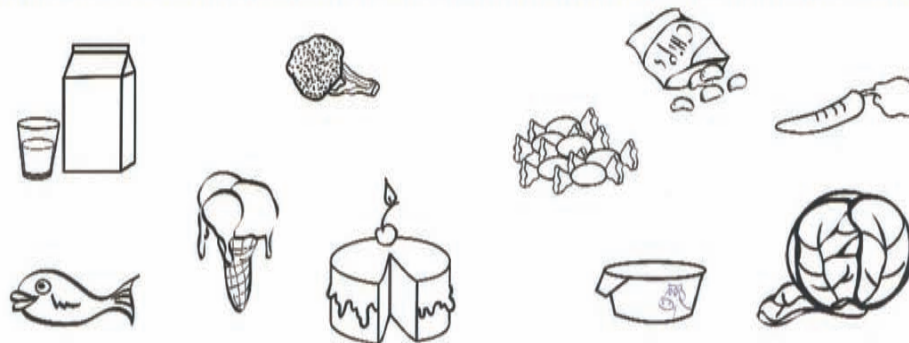
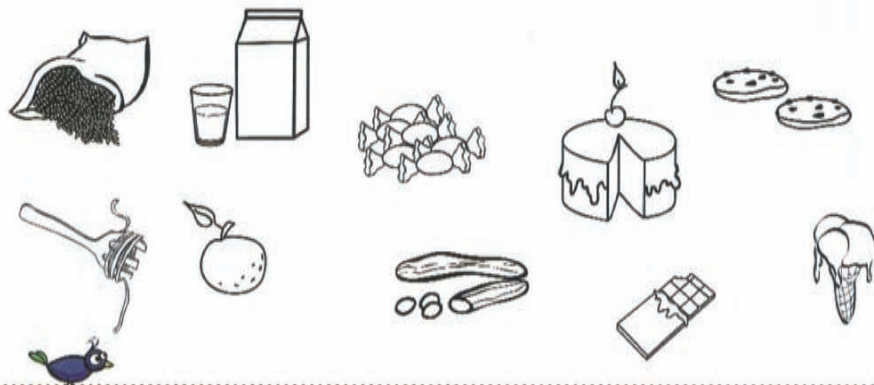
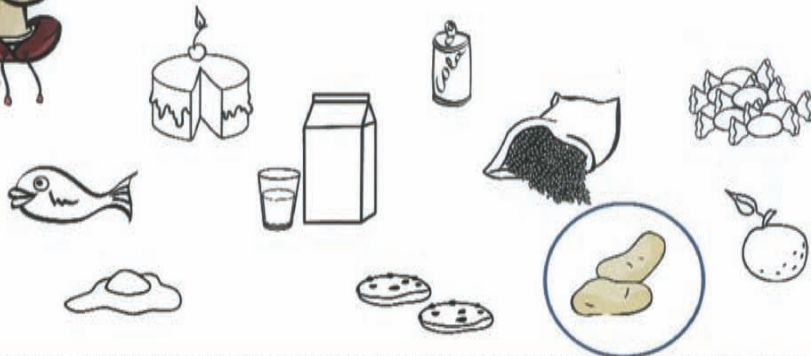


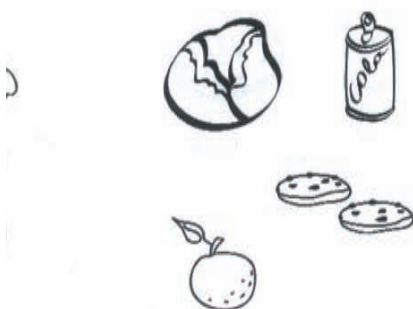
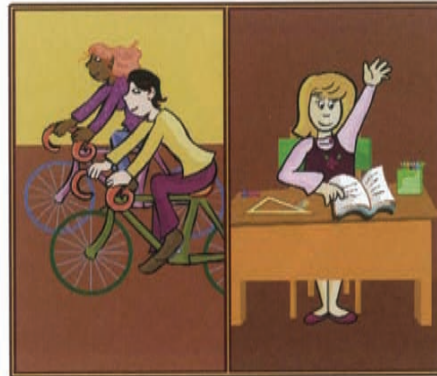
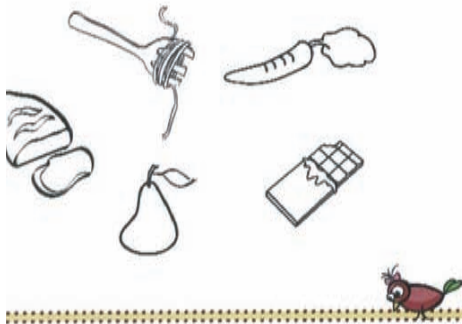
Μερικά τρόφιμα βοηθούν το σώμα μας να αναπτυχθεί σωστά και μας δίνουν δύναμη και ενέργεια για τις καθημερινές μας δραστηριότητες. Αναγνώρισε τα τρόφιμα αυτά στην παρακάτω εικόνα και βάλε τα σε **κύκλο**. Αντίστοιχα, βάλε σε **τρίγωνο** τα τρόφιμα που είναι σε πλούσια σε λίπος, σε **τετράγωνο** αυτά που είναι πλούσια σε ζάχαρη και σε **ρόμβο** αυτά που είναι πλούσια σε αλάτι.

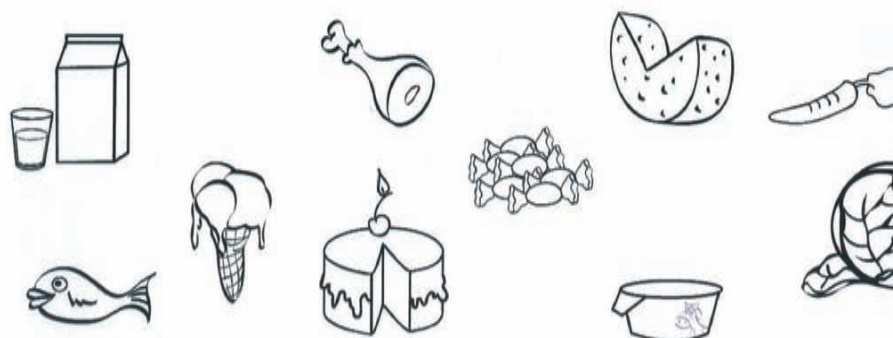
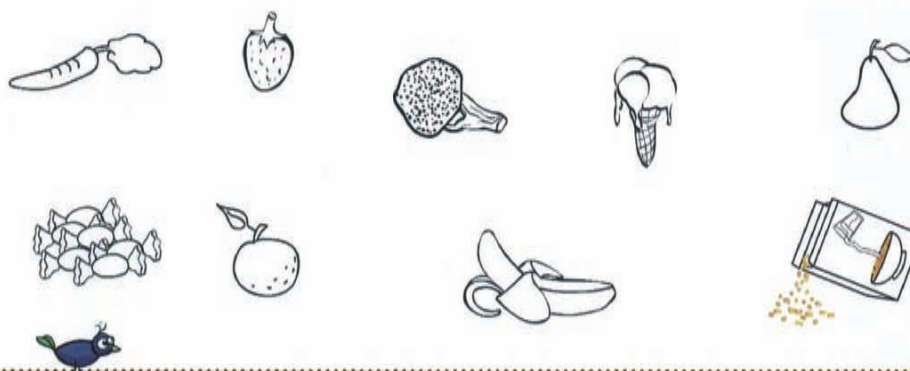
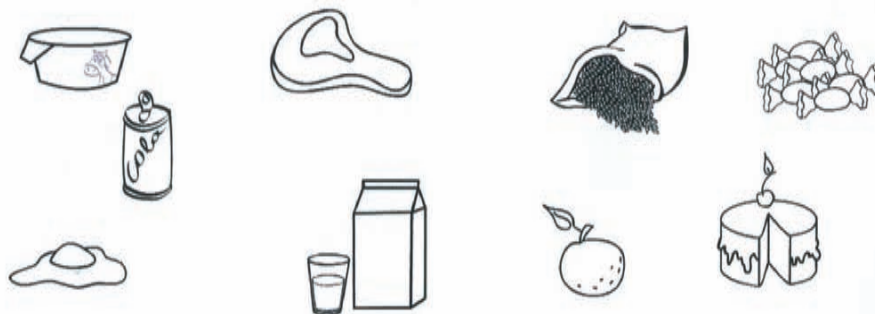


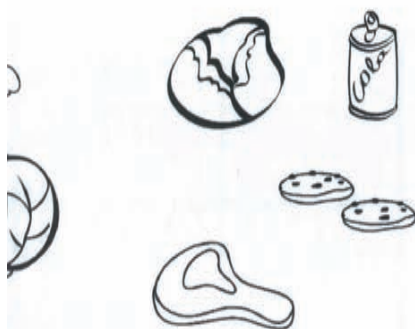
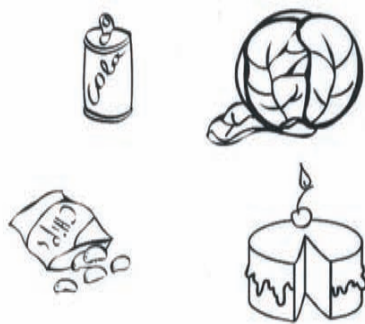
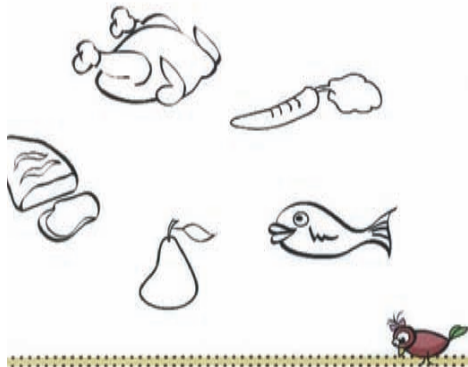


Χρωμάτισε ή κύκλωσε τα τρόφιμα που ωφελούν το σώμα, τη διάθεση και την εμφάνισή σου.



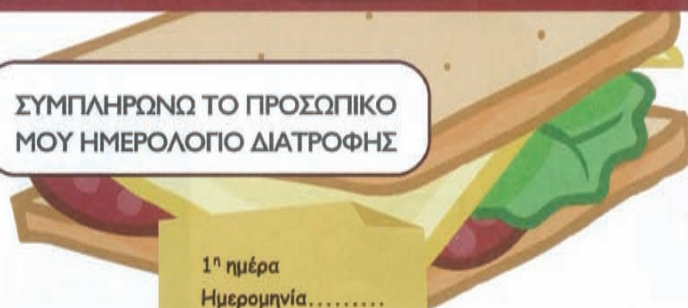








ΣΥΜΠΛΗΡΩΝΩ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ
ΜΟΥ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



1^η ημέρα
Ημερομηνία.....

Τα γεύματά μου	Τρόφιμα που κατανάλωσα	Ομάδα τροφίμων	Με τι θα αντικαθιστούσα τις λιγότερο καλές επιλογές;	Ποιο είναι το όφελος από τη νέα μου επιλογή;
Πρωινό				
Δεκατιανό				
Μεσημεριανό				
Απογευματινό				
Βραδινό				

2^η ημέρα
Ημερομηνία.....

Τα γεύματά μου	Τρόφιμα που κατανάλωσα	Ομάδα τροφίμων	Με τι θα αντικαθιστούσα τις λιγότερο καλές επιλογές;	Ποιο είναι το όφελος από τη νέα μου επιλογή;
Πρωινό				
Δεκατιανό				
Μεσημεριανό				
Απογευματινό				
Βραδινό				



ΣΧΕΔΙΑΖΩ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΜΟΥ
ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

1^η ημέρα
Ημερομηνία.....

Τα γεύματά μου

Στόχος που έθεσα

Πέτυχα το στόχο;

Αν όχι
τι μ' εμπόδισε;
Πώς μπορώ
να το ξεπεράσω;

Πρωινό

Δεκατιανό

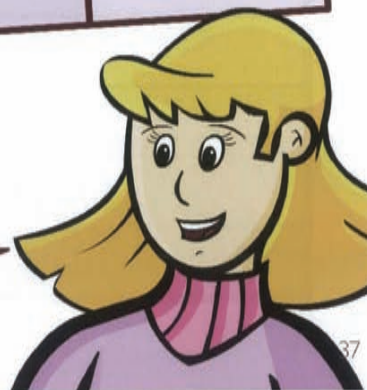
Απογευματινό



1^η ημέρα
Ημερομηνία.....

Τα γεύματά μου	Στόχος που έθεσα	Πέτυχα το στόχο;	Αν όχι τι μ' εμπόδισε; Πώς μπορώ να το ξεπεράσω;
Πρωινό			
Δεκατιανό			
Απογευματινό			

Βάλε στόχους και προσπάθησε να τους πετύχεις.
Αν δεν τα κατάφερες, τι είναι αυτό που σ' εμπόδισε;
Πώς μπορείς να το ξεπεράσεις; Ζήτησε βοήθεια από
ανθρώπους που μπορούν να σε βοηθήσουν να
πετύχεις τους στόχους σου. Προσπάθησε ξανά!
Μπορείς!



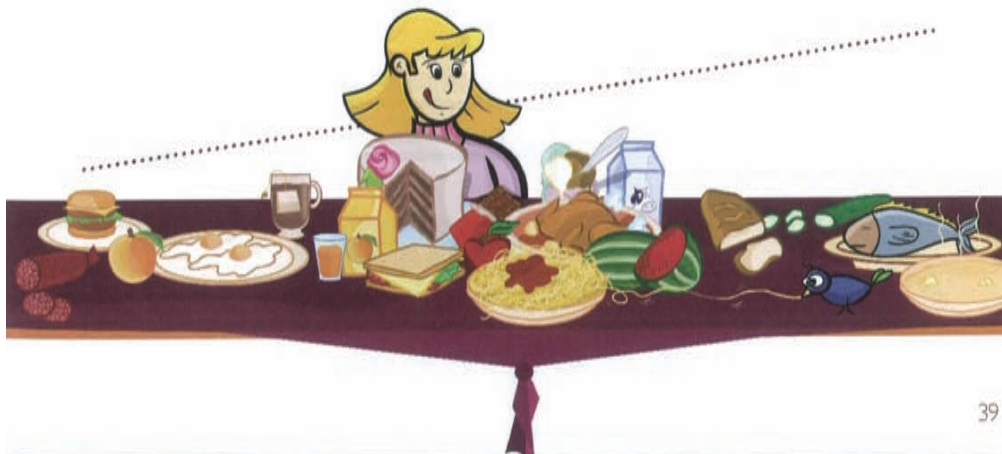
[illegible]



Συμπλήρωσε τον πίνακα γράφοντας τα αγαπημένα σου τρόφιμα. Να αναφέρεις τη γεύση, το άρωμα και το χρώμα που έχουν. Αν είναι συσκευασμένα, περίγραψε τη συσκευασία τους.



Τα αγαπημένα μου τρόφιμα	Γεύση	Άρωμα	Χρώμα	Συσκευασία



Απαρίθμησε μέσα στον κύκλο τα τρόφιμα ή τα γεύματα που κατανάλωσες χτες. Μέσα στα κουτάκια γράψε τα άτομα ή τους χώρους (π.χ. κυλικείο, περίπτερο) απ' όπου τα προμηθεύτηκες.

Δεκατιανό

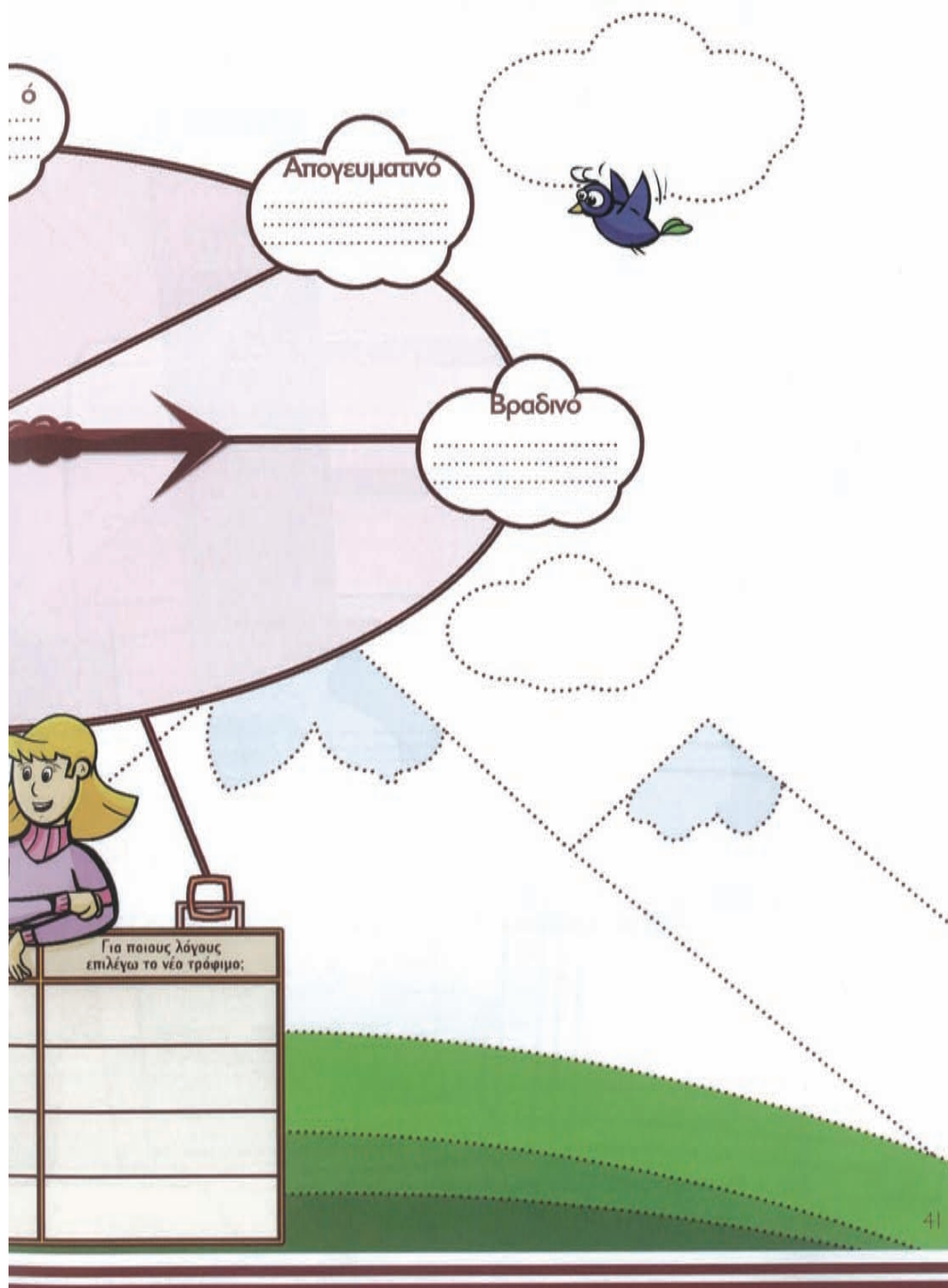
Μεσημεριαν

Πρωινό

Ποια τρόφιμα θα ήταν καλό να αντικατασταθούν; Με ποια τρόφιμα θα τα αντικαθιστούσες και για ποιους λόγους επιλέγεις τα νέα αυτά τρόφιμα;

Ποιο τρόφιμο θέλω να αντικαταστήσω;	Με ποια τρόφιμα θα μπορούσα να το αντικαταστήσω;

40





Πήγαινε στις σελίδες 34 και 35 και δες ποια τρόφιμα χρειάζεσαι για το πρωινό, το δεκατιανό και το απογευματινό σου. Τα τρόφιμα αυτά υπάρχουν στην κουζίνα του σπιτιού σου; Ζωγράφισε ή κόλλησέ τα στους χώρους που είναι αποθηκευμένα (ψυγείο, ντουλάπι ή πάγκος).







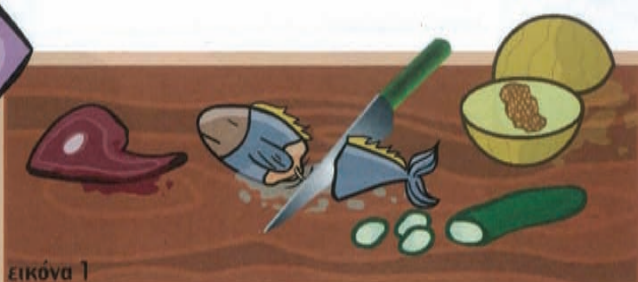
Σήμερα έκανες με τους γονείς σου τα ψώνια της εβδομάδας και μόλις τώρα γυρίσατε σπίτι. Δες στη λίστα τα τρόφιμα που έχετε αγοράσει και ζωγράφισε ή κόλλησέ τα στον κατάλληλο χώρο μέσα στην κουζίνα.







Βρες τα λάθη στις εικόνες!



εικόνα 1



εικόνα 2



εικόνα 3



ΕΙΚΟΝΑ 4



ΕΙΚΟΝΑ 5



ΕΙΚΟΝΑ 6



ΕΙΚΟΝΑ 7



Παρατήρησε αν τηρούνται οι κανόνες υγιεινής στο ψυγείο και την κουζίνα του σπιτιού σου. Γράψε ποιοι κανόνες ασφάλειας τροφίμων τηρούνται και ποιοι δεν τηρούνται.



**Κανόνες ασφάλειας
τροφίμων που τηρούνται**

[illegible]

**Κανόνες ασφάλειας
τροφίμων που δεν τηρούνται**

(This area contains faint horizontal lines.)





