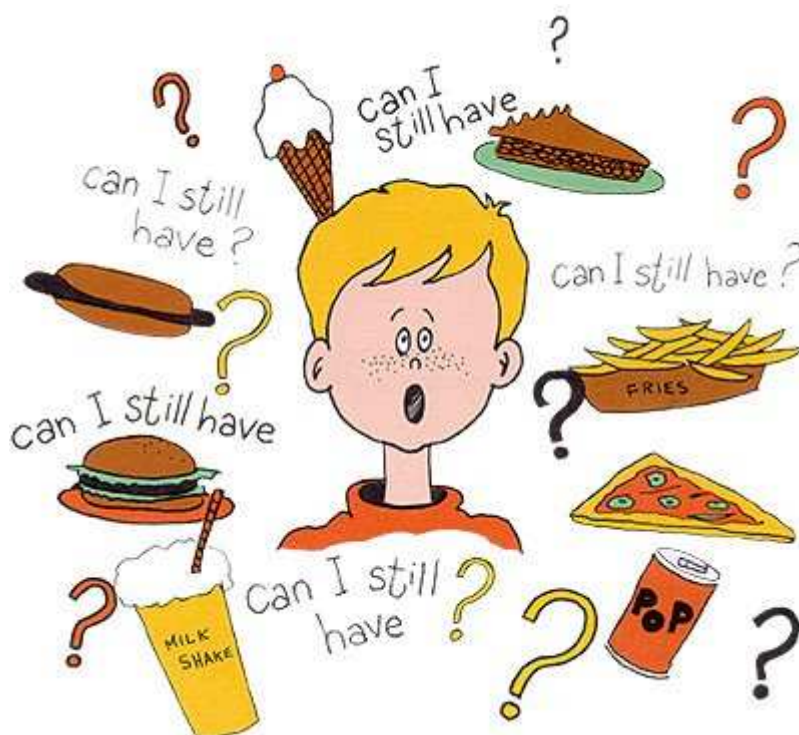


ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟ



ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

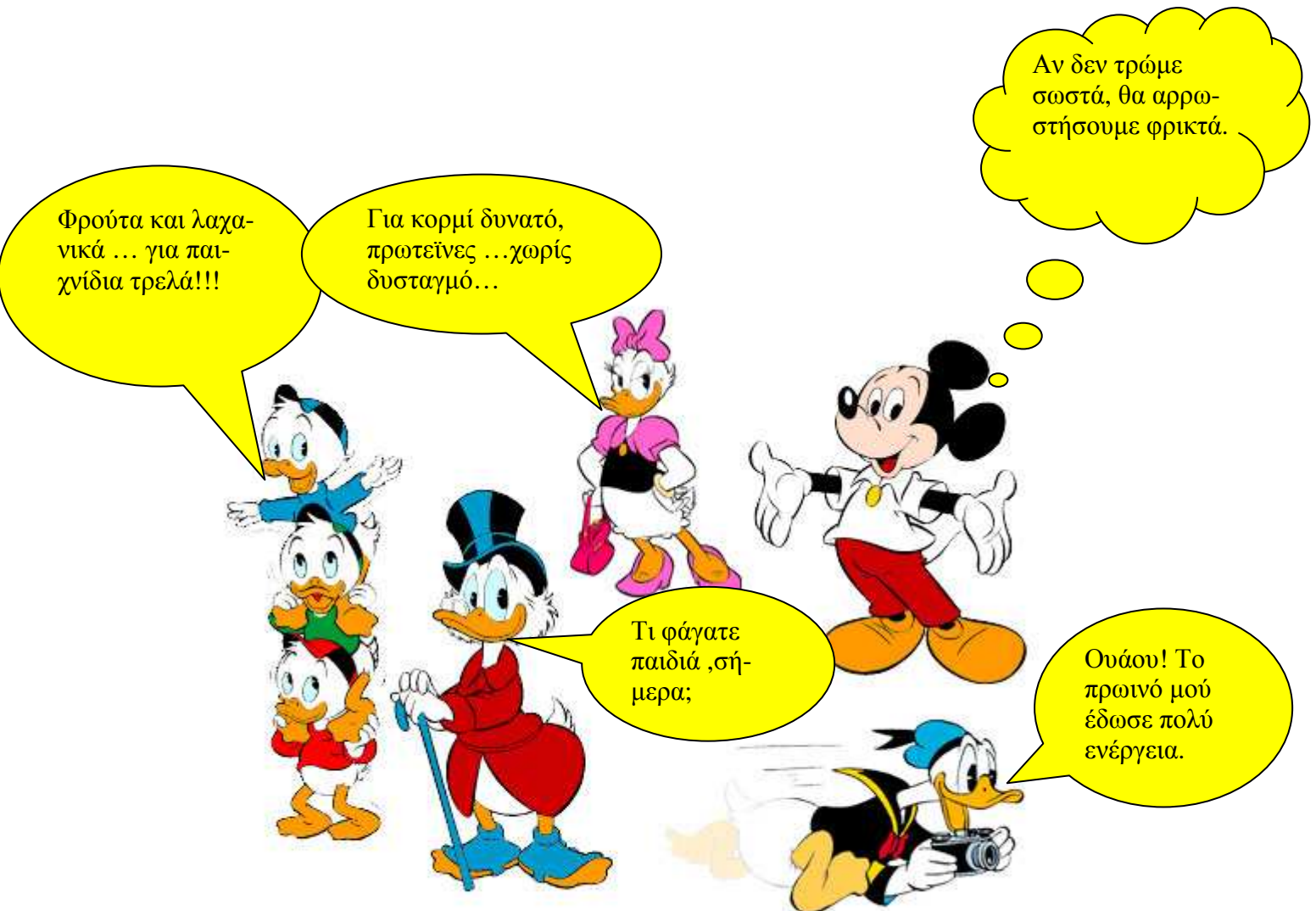
Υπεύθυνη εκπαιδευτικός: Μαυρίδου Ελένη

ΑΞΟΝΕΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

1 ΤΙΤΛΟΣ

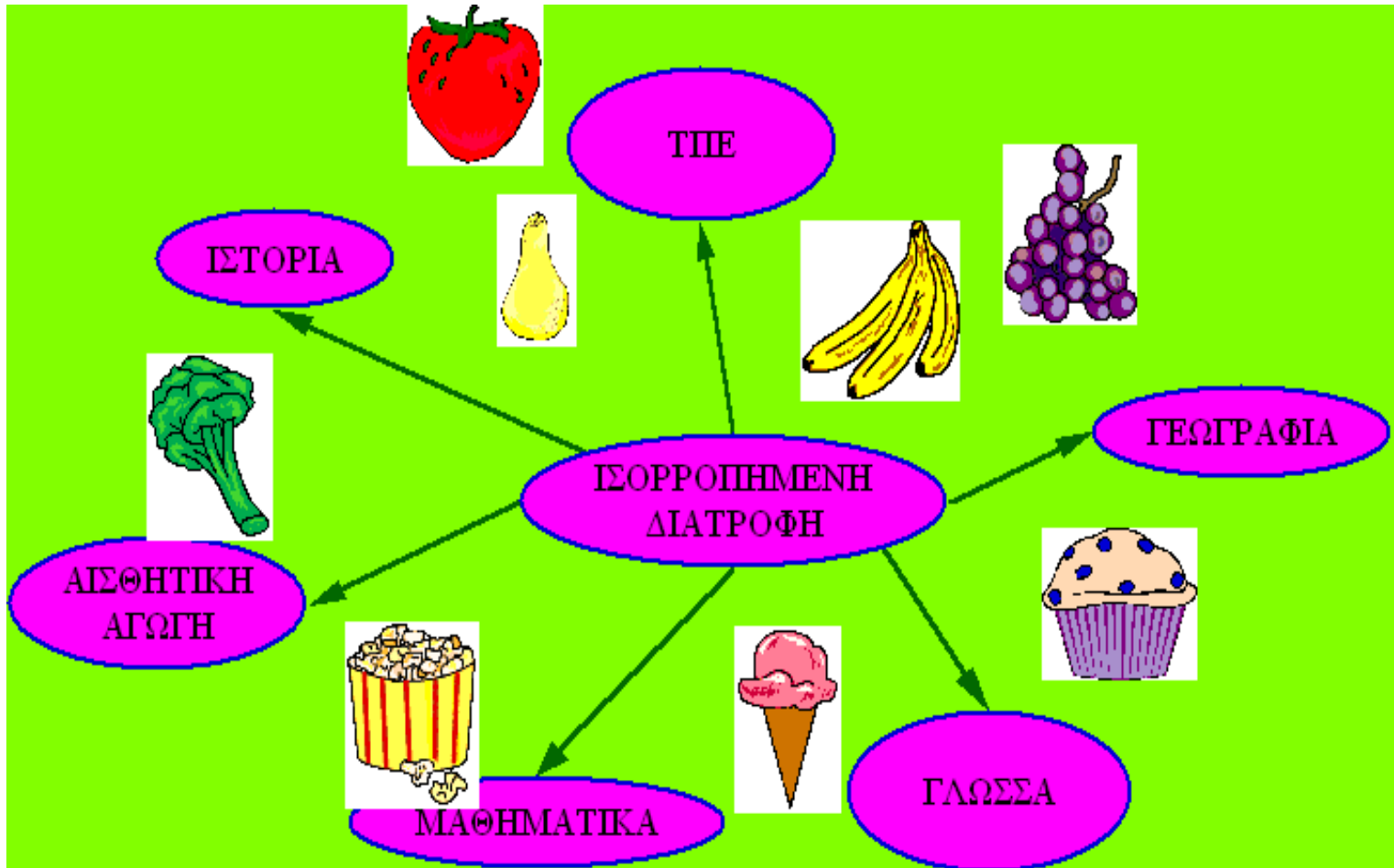
«Είμαι ... ό,τι τρώω...»

«ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ»



2 ΕΜΠΛΕΚΟΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ

Διαθεματική πλοκή



Συμβατότητα με το ΑΠΣ & το ΔΕΠΠΣ.

Το συγκεκριμένο κεφάλαιο ανήκει στην ενότητα του ΑΠΣ «ενέργεια» και απευθύνεται σε μαθητές της Ε΄τάξης του δημοτικού σχολείου , Ως προς το ΔΕΠΠΣ υπηρετεί θεμελιώδεις έννοιες διαθεματικής προσέγγισης όπως:

- α) Μεταβολή και Αλληλεπίδραση (κατανόηση και ερμηνεία των αλληλεξαρτήσεων και αλληλεπιδράσεων γεωφυσικών και κοινωνικών παραγόντων.)
- β) Εξοικείωση του μαθητή με τον επιστημονικό τρόπο σκέψης , την επιστημονική μεθοδολογία (παρατήρηση, συγκέντρωση πληροφοριών, διατύπωση υποθέσεων , εξαγωγή συμπερασμάτων).
- γ) Πολιτισμός (σύνδεση των διατροφικών συνηθειών με το ιστορικό γίνεσθαι των λαών) .
- δ) Χρήση της τεχνολογίας της πληροφορικής .
- ε) Απόκτηση ικανότητας, από τον μαθητή, να επικοινωνεί και να συνεργάζεται, να συλλέγει πληροφορίες και να παρουσιάζει τις σκέψεις του .

3. ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΤΕΡΕΣ ΙΔΕΕΣ ή ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

- Οι μαθητές αναγνωρίζουν την τροφή ως πηγή ενέργειας.
- Έχουν αποκτήσει δεξιότητες χρήσης των λογισμικών : εννοιολογικών χαρτών inspiration, λογισμικό παρουσίασης power point , επεξεργαστή κειμένου word, και μπορούν να δουλεύουν υπολογιστικά φύλλα (excel).
- Μπορούν με ευκολία και ασφάλεια να πλοηγούνται στο διαδίκτυο με το φυλλομετρητή Firefox και να χειρίζονται τις μηχανές αναζήτησης , για τη συλλογή πληροφοριών.
- Είναι σε θέση να συνεργάζονται σε ομάδες τεσσάρων ατόμων.

4. ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ

Γενικός Σκοπός:

- ✓ Να αιτιολογούν οι μαθητές την αναγκαιότητα άσκησης και σωστής διατροφής.
- ✓ Να διακρίνουν τις καλές διατροφικές συνήθειες που συμβάλλουν στην πνευματική και σωματική τους ανάπτυξη.

A. Στόχοι ως προς το γνωστικό αντικείμενο

- ✚ Να είναι σε θέση να διακρίνουν τις κατηγορίες των τροφών.
- ✚ Να αναγνωρίζουν και να ονοματίζουν τις θρεπτικές ουσίες που περιέχονται στις τροφές
- ✚ Να αναφέρουν ότι η υγιεινή διατροφή πρέπει να περιλαμβάνει ποικιλία τροφών.
- ✚ Να κατασκευάσουν τη διατροφική πυραμίδα και να είναι σε θέση να εξηγήσουν τη σημασία της.
- ✚ Να αναγνωρίσουν την διατροφική αξία της Μεσογειακής διατροφής
- ✚ Να συνδέσουν τις διατροφικές συνήθειες με τη γεωγραφική θέση και τον πολιτισμό μιας περιοχής.
- ✚ Να συγκρίνουν τις διατροφικές τους συνήθειες με αυτές των γειτονικών λαών της Μεσογείου.
- ✚ Να μπορούν να υπολογίσουν τις ημερήσιες ενεργειακές τους ανάγκες.
- ✚ Να αλλάζουν διατροφικές συνήθειες στην καθημερινότητά τους.
- ✚ Να οργανωθούν, οι μαθητές σε επιστημονικές ομάδες και να εργαστούν ακολουθώντας την επιστημονική μεθοδολογία (παρατήρηση, έρευνα, συγκέντρωση δεδομένων, αξιοποίηση πληροφοριών, ανάλυση δεδομένων ,ερμηνεία, εξαγωγή συμπερασμάτων, ανακοίνωση αυτών).
- ✚ Να συνεργαστούν και να παράγουν γραπτό λόγο , αξιοποιώντας τις δυνατότητες της τεχνολογίας.

Οι παραπάνω στόχοι υπηρετούν την ανάπτυξη των ακόλουθων επιθυμητών δεξιοτήτων του μαθητή:

- ✚ Την απόκτηση της ικανότητας για επικοινωνία και συνεργασία
- ✚ Την εξοικείωση του μαθητή με τον επιστημονικό τρόπο σκέψης.
- ✚ Την ανάπτυξη της κριτικής σκέψης , έτσι ώστε ο μαθητής να είναι σε θέση να ελέγχει τις διατροφικές του συνήθειες.

B. Ως προς τη χρήση των νέων τεχνολογιών

- ✚ Να εξοικειωθούν με τη χρήση των ΤΠΕ
- ✚ Να αντιμετωπίσουν τις ΤΠΕ , ως εργαλεία και πηγές μάθησης
- ✚ Να εξοικειωθούν με τον επιστημονικό τρόπο δράσης (παρατήρηση, έρευνα , καταγραφή, αξιοποίηση πληροφοριών, σύγκριση ερμηνεία , συμπέρασμα)
- ✚ Να εξοικειωθούν με το ενεργητικό και διερευνητικό μοντέλο μάθησης.
- ✚ Να διασκεδάσουν , παράγοντας γραπτό λόγο καθώς αξιοποιούν τις ΤΠΕ.

Γ. Ως προς τη μαθησιακή διαδικασία

Στο συγκεκριμένο σενάριο οι μαθητές στα πλαίσια της διερευνητικής/ ανακαλυπτικής προσέγγισης της μάθησης, επιδιώκεται να γίνουν ικανοί να εφαρμόζουν με τη χρήση των ΤΠΕ αποκτημένες γνώσεις για την επίτευξη των γνωστικών στόχων που αναφέρθηκαν.

Συγκεκριμένα , οι μαθητές αναμένεται:

- Να οικοδομήσουν τη γνώση τους συμμετέχοντας ενεργά στη μαθησιακή διαδικασία.
- Να φτάσουν στη γνώση μέσα από την παρατήρηση – ανακάλυψη –διερεύνηση.
- Να αναπτύξουν δεξιότητες συνεργατικής μάθησης.
- Να καλλιεργήσουν κριτική και δημιουργική σκέψη
- Να εξοικειωθούν με τη διερεύνηση και επιλογή πληροφοριών μέσα από το διαδίκτυο και το υλικό που παρέχουν τα διάφορα λογισμικά , τα οποία και θα χρησιμοποιήσουν.
- Να καλλιεργήσουν την ικανότητα αξιολόγησης των πληροφοριών , ως προς τη χρηστικότητά τους.

5. ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΛΟΓΙΣΜΙΚΟΥ-ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ ΛΟΓΙΣΜΙΚΟΥ

Για την υλοποίηση του σεναρίου, θα χρησιμοποιηθεί:

- Λογισμικό εννοιολογικής χαρτογράφησης (inspiration), προκειμένου να ανιχνευθούν οι προϋπάρχουσες απόψεις των μαθητών για την ενέργεια.
- Λογισμικό οπτικοποίησης Google maps . Η επιλογή του λογισμικού έγινε καθώς αυτό θεωρείται ένα ανοιχτό περιβάλλον μάθησης .
- Θα χρησιμοποιηθεί το διαδίκτυο (φυλλομετρητής ιστοσελίδων) για τη συλλογή πληροφοριών (Διατροφικές συνήθειες άλλων λαών, διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων)
- Χρήση του λογισμικού «tux paint» , για την κατασκευή της διατροφικής πυραμίδας. Το συγκεκριμένο λογισμικό δίνει δυνατότητες δημιουργικής γραφής, τα παιδιά καλλιεργούν δεξιότητες σύνθεσης, σύγκρισης, οργάνωσης και γενίκευσης.
- Υπολογιστικό φύλλο excel , για να μελετήσουμε τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών του σχολείου. Τα υπολογιστικά φύλλα συνιστούν ένα σχετικά εύχρηστο τρόπο για υπολογιστική μοντελοποίηση δεδομένων και πληροφοριών. Ο χρήστης του λογισμικού φύλλου, μπορεί να διατυπώσει υποθέσεις και να τις ελέγξει με την εισαγωγή δεδομένων ή τροποποιώντας τα ήδη υπάρχοντα δεδομένα.

6. ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Η διάρκεια υλοποίησης του σεναρίου εκτιμάται σε τέσσερις διδακτικές ώρες.

7. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΑΞΗΣ - ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

Για την επίτευξη των στόχων του σεναρίου προτείνεται η οργάνωση των μαθητών σε ομάδες των τεσσάρων ατόμων.

Κρίνεται χρήσιμη η ύπαρξη βιντεοπροβολέα και απαραίτητη η λειτουργία εργαστηρίου Η/Υ.

Είναι αναγκαίο , οι υπολογιστές να έχουν δυνατότητα σύνδεσης στο διαδίκτυο καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος.

Τα μέσα που θα χρησιμοποιηθούν, όπως προαναφέρθηκε, είναι : το λογισμικό Google maps , εννοιολογική χαρτογράφηση (inspiration) , φυλλομετρητής ιστοσελίδων, λογισμικό ζωγραφικής (tux paint) , υπολογιστικά φύλλα excel, φύλλα εργασίας.

8. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Στη διδακτική διαδικασία θα ακολουθηθεί η καθοδηγούμενη ανακαλυπτική μάθηση η οποία στηριζόμενη στη θεωρία μάθησης του εποικοδομητισμού – κονστρουκτιβισμού, αξιοποιεί τις εμπειρίες και τα βιώματα των μαθητών. Οι εκπαιδευτικές τεχνικές που χρησιμοποιούνται είναι:

Ομαδική εργασία, ερωτήσεις – απαντήσεις, ατομική εργασία, διάλογος, επίλυση προβλήματος, αξιοποίηση της επιστημονικής μεθοδολογίας.

Οι μαθητές εργάζονται σε ομάδες , ακολουθώντας την επιστημονική μεθοδολογία. Ο ρόλος του δασκάλου ,όσο οι μαθητές δουλεύουν σε ομάδες, είναι υποστηρικτικός, (καθοδηγητικός) δίνει σαφείς οδηγίες όπου κι αν χρειαστούν και ενημερώνει για το χρόνο που έχουν στην διάθεση τους οι μαθητές για να ολοκληρώσουν την εργασία τους. Σε ερωτήσεις των μαθητών μπορεί να απαντά επίσης με ερωτήσεις που να οδηγούν σε παραπέρα διερεύνηση. Άλλος ρόλος: εμπνευστικός

Η αξιοποίηση των ΤΠΕ στην εκπαιδευτική διαδικασία ευνοεί την αλλαγή του παραδοσιακού διδακτικού μοντέλου και τη χρήση σύγχρονων διδακτικών προσεγγίσεων. Με τη χρήση λογισμικών και κατάλληλων φύλλων εργασίας αναδεικνύεται το μαθητοκεντρικό μοντέλο της διερευνητικής μάθησης μέσα από την αναζήτηση της γνώσης στις πηγές.

Δραστηριότητα 1. (διάρκεια 15 λεπτά)

Στόχος δραστηριότητας: Να εντοπίσουμε τις προϋπάρχουσες αντιλήψεις των μαθητών , σχετικά με την έννοια της διατροφής.

Λογισμικό που χρησιμοποιείται : Inspiration

Οι μαθητές δημιουργούν στον υπολογιστή έναν εννοιολογικό χάρτη.

Πάτησε [εδώ](#) για να δεις το φύλλο εργασίας 1 .

Δραστηριότητα 2. (διάρκεια 30 λεπτά)

Στόχος δραστηριότητας: Να οδηγηθούν οι μαθητές στην κατανόηση του όρου «Μεσογειακή διατροφή» .

Για την επίτευξη του στόχου γίνεται χρήση του *φύλλομετρητή Firefox*. Οι μαθητές καλούνται να χρησιμοποιήσουν το διαδίκτυο και να αναζητήσουν πληροφορίες για την «Μεσογειακή διατροφή». Η ιστοσελίδα της wikipedia , τους παρέχει τις πληροφορίες που χρειάζεται να συγκεντρώσουν.

Πάτησε [εδώ](#) για να δεις το φύλλο εργασίας 2.

Δραστηριότητα 3. (διάρκεια 30 λεπτά)

Στόχος δραστηριότητας: Να ανακαλύψουν , οι μαθητές τις διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων και να τις συγκρίνουν με τις σημερινές.

Οι μαθητές κάνοντας χρήση του *φύλλομετρητή Firefox* , επισκέπτονται την ιστοσελίδα, <http://11dimkaval.kav.sch.gr/main/diatrofi/10people>, καθώς και την ιστοσελίδα της wikipedia, και συλλέγουν πληροφορίες για τις διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων. Έτσι συνδέουν και συγκρίνουν τις σημερινές διατροφικές μας συνήθειες , με αυτές του παρελθόντος.

Μπορείς να δεις [εδώ](#) το φύλλο εργασίας 3.

Δραστηριότητα 4. (διάρκεια 30 λεπτά)

Στόχος δραστηριότητας : Να εντοπίσουν και να καταγράψουν τα κράτη της Μεσογείου .

Λογισμικό που θα χρησιμοποιηθεί: Googlemaps.

Οι μαθητές , κάνοντας χρήση του λογισμικού οπτικοποίησης Googlemaps , εντοπίζουν και καταγράφουν τα κράτη της Μεσογείου. Στη συνέχεια, συζητώντας για τις κλιματικές ζώνες προχωρούν σε σύνδεση των κλιματικών συνθηκών με τις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων.

Πάτησε [εδώ](#) για το φύλλο εργασίας 4 .

Δραστηριότητα 5.(διάρκεια 20 λεπτά)

Στόχος δραστηριότητας: Να αξιολογήσουν και να κατατάξουν τις τροφές , με βάση τη διατροφική τους αξία, στην διατροφική πυραμίδα.

Λογισμικό που θα χρησιμοποιηθεί: Το λογισμικό tux paint.

Οι μαθητές δρώντας ομαδικά, διασκεδάζουν , προσπαθώντας να δημιουργήσουν την διατροφική πυραμίδα , κάνοντας χρήση του tux paint. Έχει προηγηθεί συζήτηση για τις κατηγορίες των τροφών, τις θρεπτικές ουσίες που περιέχονται σ' αυτές και έχουμε οδηγηθεί στο συμπέρασμα πως πρέπει να λαμβάνουμε , καθημερινά, τροφές απ' όλες τις κατηγορίες στην κατάλληλη ποσότητα. Προτού προβούμε στη δημιουργία της διατροφικής πυραμίδας, μπορούμε να διαβάσουμε με τους μαθητές μας το βιβλίο «χτίζω σωστά EMENA» της Ειρήνης Γ. Μαραζιώτη (Εκπαιδευτικός – Διατροφολόγος) .

Σ' αυτό γίνεται πλήρης αναφορά των κατηγοριών των τροφών και των θρεπτικών συστατικών που αυτές περιέχουν.

Φύλλο εργασίας 5, [εδώ](#).

Δραστηριότητα 6. (διάρκεια 30 λεπτά)

Στόχος δραστηριότητας: Να ελέγξουν τις διατροφικές συνήθειες των συνομηλίκων τους .

Οι μαθητές, εργαζόμενοι με επιστημονική διαδικασία και με τη βοήθεια του δασκάλου, δημιουργούν σε έγγραφο word ένα ερωτηματολόγιο, το οποίο διανέμουν στο σχολείο.

Φύλλο εργασίας 6, [εδώ](#).

Δραστηριότητα 7. (διάρκεια 45 λεπτά)

Στόχος δραστηριότητας: Να μελετήσουν και να βγάλουν συμπεράσματα από την έρευνά τους

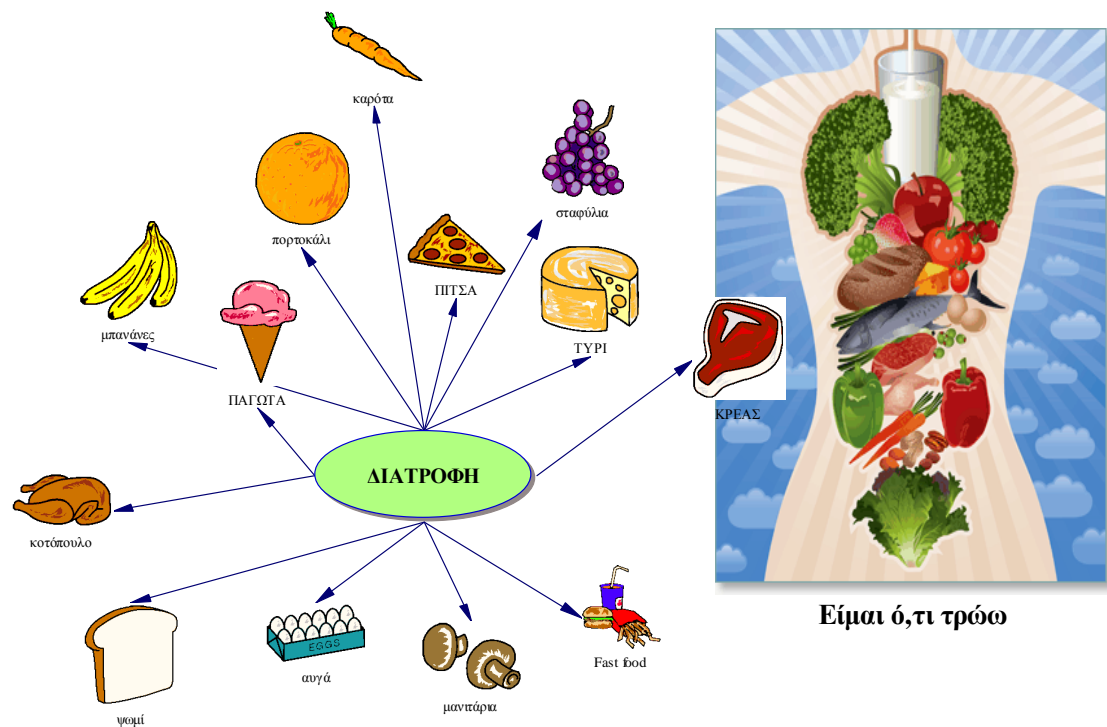
Αφού συγκεντρώσουν τα ερωτηματολόγια, απαντημένα, καταγράφουν , οι μαθητές, τα αποτελέσματα και τα παρουσιάζουν με μορφή ραβδογράμματος σε υπολογιστικό φύλλο excel. Πρέπει να επισημανθεί , πως οι μαθητές είναι χωρισμένοι σε τρεις ομάδες , των έξι ατόμων, και κάθε ομάδα αναλαμβάνει να συγκεντρώσει και να αναλύσει τα ερωτηματολόγια δύο τάξεων του σχολείου (πρώτη –δευτέρα, τρίτη-τετάρτη, πέμπτη – έκτη) .

Φύλλο εργασίας 7, [εδώ](#).

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1.

Εννοιολογικός χάρτης

Ανοίξτε το λογισμικό inspiration και δημιουργήστε έναν εννοιολογικό χάρτη , έχοντας στο κέντρο τη λέξη «διατροφή» και , ακτινωτά της λέξης, τοποθετήστε λέξεις και εικόνες , που πιστεύετε πως έχουν σχέση με τη διατροφή (τις εικόνες μπορείτε να τις βρείτε μέσα από το λογισμικό inspiration ή να τις κάνετε εισαγωγή από το φάκελο της ομάδας σας.)



Αποθηκεύστε τον εννοιολογικό χάρτη , στο φάκελο της ομάδας σας.



ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2.

Οι μαθητές, χωρισμένοι σε ομάδες τεσσάρων ατόμων ανοίγουν τον φυλλομετρητή Firefox πληκτρολογούν την ηλεκτρονική διεύθυνση

http://en.wikipedia.org/wiki/Main_Page και αφού μπουν στην ηλεκτρονική εγκυκλοπαίδεια Wikipedia , αναζητούν τον όρο «Μεσογειακή Διατροφή»



Συγκεντρώστε όσες περισσότερες πληροφορίες μπορείτε ,σχετικά με τη Μεσογειακή διατροφή και αποθηκεύστε τες στο φάκελο της ομάδας σας.

Μεσογειακή διατροφή

Από τη Βικιπαίδεια, την ελεύθερη εγκυκλοπαίδεια

Μεσογειακή διατροφή είναι όρος που επινόηθηκε από τον **φυσιολόγο Άνσελ Κις** για να περιγράψει το μοντέλο διατροφής, το οποίο ακολουθούσαν οι λαοί των μεσογειακών χωρών που συμπεριλαμβάνονταν στη **Μελέτη των Επτά Χωρών**. (Ιταλία, Ελλάδα, Γιουγκοσλαβία).^{[1][2]} Στη *Διεθνή Διάσκεψη για τις Μεσογειακές Διατροφές* το 1993 αποφασίστηκε τι θα θεωρείται υγιεινή, παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή^[3] και το 1995 μια ομάδα επιστημόνων του *Πανεπιστημίου Χάρβαρντ* δημιούργησε την "*Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής*".^[4]

Πίνακας περιχομένων [Απόκρυψη]

- Ορισμός
- Πολιτιστική κληρονομιά
- Παραπομπές
- Βιβλιογραφία
- Εξωτερικές συνδέσεις

Ορισμός [Επεξεργασία]

Η παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή ορίστηκε με τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- Άφθονες **φυτικές ίνες** (φρούτα, λαχανικά, ψωμί/δημητριακά, πατάτες ^[εκκρεμεί παραπομπή], όσπρια, καρποί).
- Ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα
- Γαλακτοκομικά προϊόντα (κυρίως **τυρί** και **γιαούρτι**) καθημερινά σε μικρές ^[εκκρεμεί παραπομπή] έως μέτριες ποσότητες ^[εκκρεμεί παραπομπή]
- **Ψάρια** και πουλερικά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες ^[εκκρεμεί παραπομπή]
- **Κόκκινα κρέας** σε μικρές ποσότητες ^[εκκρεμεί παραπομπή]
- **Ελαιόλαδο** ως κύρια πηγή λιπαρών που περιέχουν μονοακόρεστα λιπαρά οξέα. ^[εκκρεμεί παραπομπή]

Η συγκεκριμένη διατροφική σύνθεση της Μεσογειακής Διατροφής έχει ως αποτέλεσμα αφενός χαμηλή περιεκτικότητα σε **κορεσμένα λιπαρά** ^[εκκρεμεί παραπομπή] και αφετέρου υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και ίνες. Η καθημερινή κατανάλωση ελαιόλαδου συνδέεται υψηλή

Αφού επεξεργαστείτε τις πληροφορίες συμπληρώστε το ακόλουθο φύλλο εργασίας.

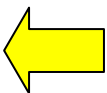
Συγκεντρώσατε πληροφορίες σχετικά με τη Μεσογειακή Διατροφή , τώρα προσπαθήστε να συμπληρώσετε , ομαδικά, το ακόλουθο φύλλο εργασίας. Αφού το συμπληρώσετε , αποθηκεύστε το στο φάκελο της ομάδας σας.



✓ Τι είναι η «Μεσογειακή Διατροφή»;

✓ Ποια είναι τα χαρακτηριστικά της ;

✓ Ποια η θέση του ελαιόλαδου , σ' αυτή.



ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 3

Ανοίξτε τον φυλλομετρητή Firefox και πληκτρολογήστε την ιστοσελίδα της Wikipedia . Αναζητήστε πληροφορίες για τις διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων.

Επίσης ,πληκτρολογήστε την διεύθυνση <http://11dimkaval.kav.sch.gr/main/diatrofi/10people> και αναζητήστε πληροφορίες για το ίδιο θέμα . Στη συνέχεια αποθηκεύστε τις πληροφορίες στον φάκελο τις ομάδας σας.

Διατροφή στην αρχαία Ελλάδα

Από τη Βικιπαίδεια, την ελεύθερη εγκυκλοπαίδεια

Τις **διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων** χαρακτήριζε η λιτότητα, κάτι που αντισταθμιζόταν τις δύσκολες συνθήκες υπό τις οποίες διεξαγόταν η ελληνική γεωργική δραστηριότητα. Θεμέλιο τους ήταν η λεγόμενη «**μεσογειακή τριάδα**»: σιτάρι, λάδι και κρασί.

Στη βάση της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων συναντούμε τα δημητριακά, ζεαί και σε περιπτώσεις ανάγκης μείγμα κριθαριού με σιτάρι, από το οποίο παρασκευάζονταν ο άρτος. Με το σιτάρι που χρησιμοποιείται σήμερα οι αρχαίοι τσίζαν τα ζώα. Τα δημητριακά συνοδεύονταν συνήθως από σπρωροκηπευτικά (λάχανα, κρεμμύδια, φακές και ρεβύθια). Η κατανάλωση κρέατος και θαλασσινών σχετιζόταν με την οικονομική κατάσταση της οικογένειας, αλλά και με το αν κατοικούσε στην πόλη, στην ύπαιθρο ή κοντά στη θάλασσα. Οι Έλληνες κατανάλωναν ιδιαίτερα τα **γαλακτοκομικά** και κυρίως το τυρί. Το βούτυρο ήταν γνωστό, αλλά αντί αυτού γινόταν χρήση κυρίως του ελαιόλαδου. Το φαγητό συνόδευε κρασί (κόκκινο, λευκό ή ροζέ) αναμειγμένο με νερό.



Να μερικά μενού που μας έρχονται από εκείνα τα χρόνια:

Ορεκτικά:

Ρεβύθια με πατζάρια και σκόρδο
Μαύρες τσακιστές ελιές με τυρί

Σαλάτες:

Θαλασσαιά

Σπανάκι, κρεμμύδι φρέσκο, κάππαρη, πλοκάμι χταποδιού με γαρίδες, μύδια και καλαμάρια

Κυκλωπαία

Ρόκα με κατσικίσιο ξυστό τυρί, ελαιόλαδο και ξύδι

Πρασσαία

Λάχανο, ρόκα, σέλινο, σπαράγγια, αυγά με κουκουνάρι, καρύδια, βολβούς, σταφίδες και ρόδι

Κύρια πιάτα:

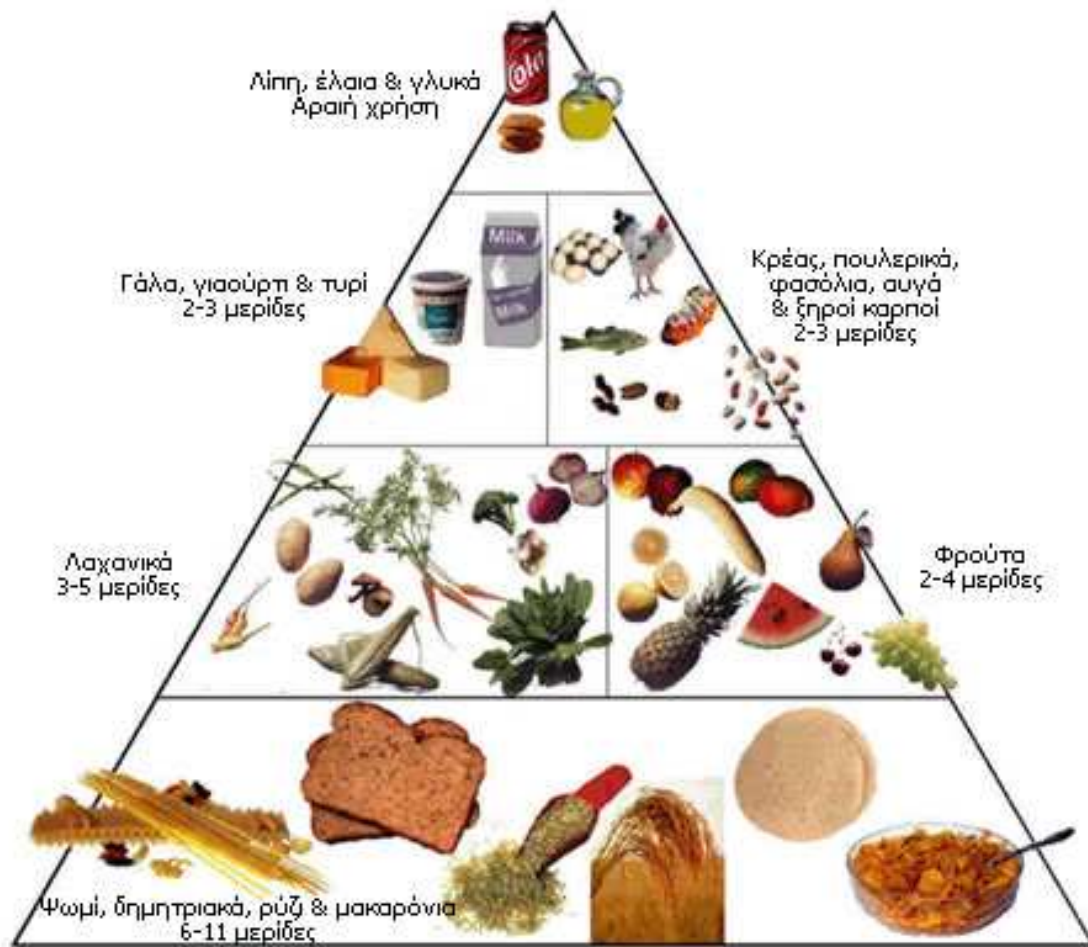
Πανσέτα χοιρινού με γλυκόξινη σάλτσα από μέλι, θυμάρι, ξύδι & σκορδαλιά ρεβιθιών
Γεμιστές φέτες χοιρινού φιλέτου με δαμάσκηνα με σκούρο ζωμό, συνοδευόμενες με αγκινά
Γαρίδες με ξύδι και μέλι συνοδευόμενες με κολοκύθια και κουνουπίδι

Γλυκίσματα:

Ποικιλία ξηρών καρπών (δαμάσκηνα, ξερά σύκα, καρύδια, αμύγδαλα, χουρμάδες, φιστίκια μ.
Κόκκωρα - ξερά σύκα με καρύδια και μέλι.

Κορματάκια μήλου και ρόδια με γιαούρτι και μέλι.

Μελετήσατε τα στοιχεία που συγκεντρώσατε, τώρα μπορείτε να συγκρίνετε τις διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων με τη «σύγχρονη» διατροφική πυραμίδα. Μπορείτε, εργαζόμενοι ομαδικά, να γράψετε τα συμπεράσματά σας από αυτή τη σύγκριση;



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Αποθηκεύστε τα συμπεράσματά σας στο φάκελο της ομάδας σας.



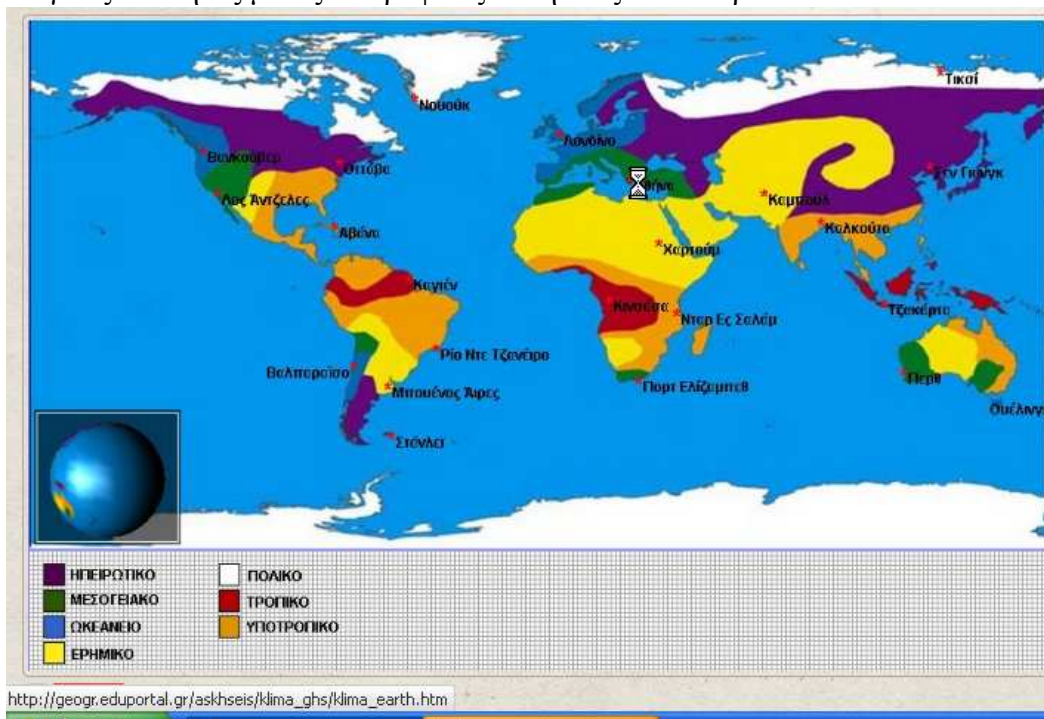
ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 4

Ανοίξτε το λογισμικό οπτικοποίησης Googlemaps και εντοπίστε την περιοχή της Μεσογείου.



Μελετώντας τον χάρτη καταγράψτε τις χώρες που βρέχονται από τη Μεσόγειο Θάλασσα.

Ακολουθεί συζήτηση για την κλιματική ζώνη στην οποία ανήκουν οι περιοχές αυτές, καθώς και τις κλιματικές συνθήκες που επικρατούν σ' αυτή. Συνδέουμε τις κλιματολογικές συνθήκες με τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων.

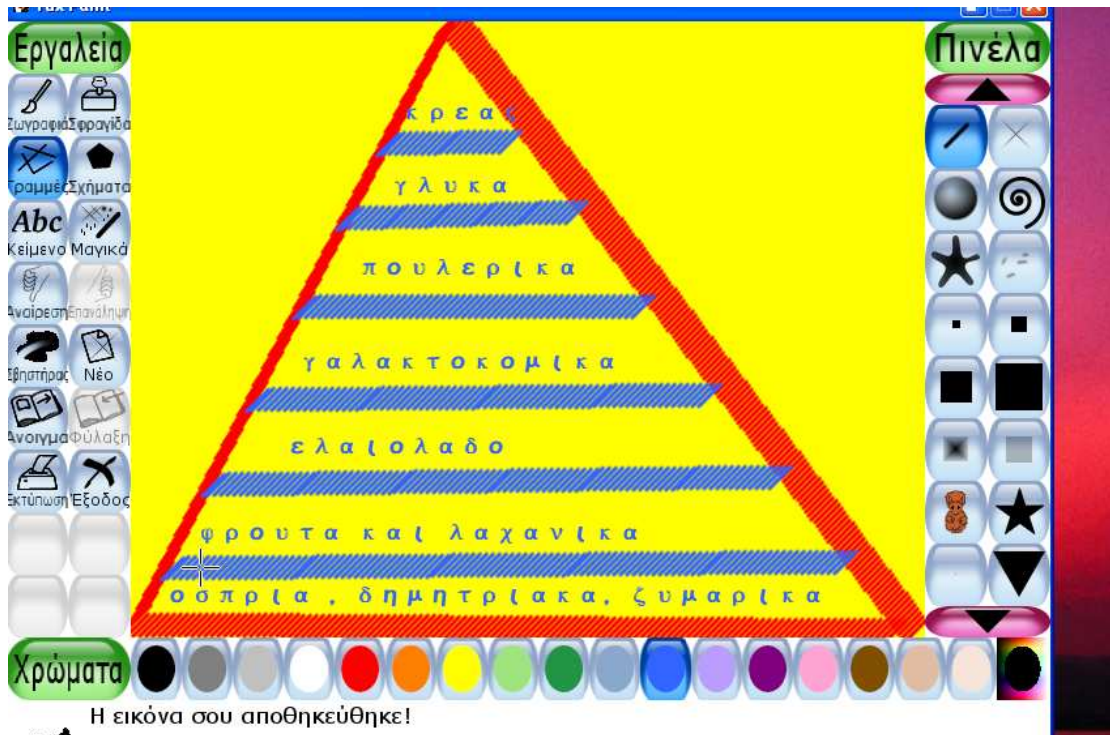


Αποθηκεύστε την εργασία σας στο φάκελο της ομάδας σας.

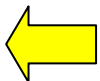


ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 5.

Ανοίξτε το λογισμικό tux paint , σχηματίστε ένα τρίγωνο , χωρίστε το εσωτερικά σε επτά επίπεδα και τοποθετήστε σε καθένα από αυτά τις λέξεις (γαλακτοκομικά, ελαιόλαδο, φρούτα , λαχανικά, κρέας, γλυκά , πουλερικά, όσπρια, δημητριακά , ζυμαρικά).



Αποθηκεύστε την εργασία σας στο φάκελο της ομάδας σας.



ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 6.

δημιουργήστε ένα ερωτηματολόγιο , σε έγγραφο word , εκτυπώστε το και μοιράστε το στις λοιπές τάξεις του σχολείου.

Η πρώτη ομάδα αναλαμβάνει την πρώτη και δεύτερα τάξη , η δεύτερη την τρίτη και τετάρτη, η τρίτη την πέμπτη (είναι η τάξη των ίδιων των μαθητών) και την έκτη.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Βάλε «ν» στη σωστή απάντηση.

✓ Πόσες φορές την ημέρα πίνεις γάλα;

1 φορά

2 φορές

Περισσότερες από δύο

Καμία

✓ Πόσες φορές την εβδομάδα τρως φαστ – φουντ;

1 φορά

2 φορές

Περισσότερες από δύο

Καμία

✓ Πόσες φορές την εβδομάδα τρως κόκκινο κρέας ;

1 φορά

2 φορές

Περισσότερες από δύο

Καμία

✓ Πόσες φορές την εβδομάδα τρως λαδερό;

1 φορά

2 φορές

Περισσότερες από δύο

Καμία

✓ Προϊνό παίρνεις

Κάθε πρωί

Σπάνια

Όποτε θυμάσαι

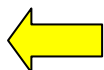
Όποτε προλαβαίνεις

✓ Φρούτο τρως

Κάθε μέρα

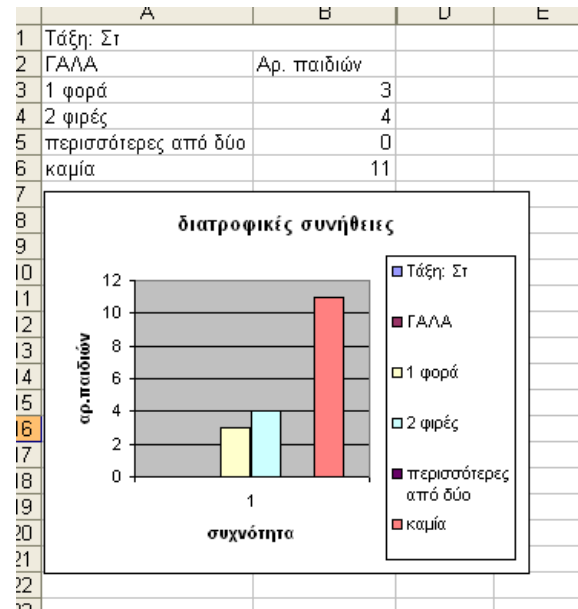
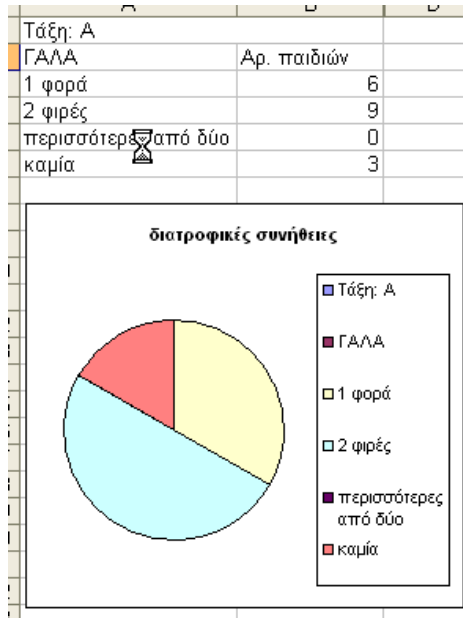
Σπάνια

Ποτέ

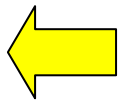


ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 7.

Αφού συγκεντρώσετε , απαντημένα ,τα ερωτηματολόγια , επεξεργαστείτε τα αποτελέσματα και οργανώστε τα σε υπολογιστικά φύλλα excel , αναλύοντας κάθε στοιχείο του ερωτηματολογίου χωριστά (είναι πιο εύκολο για τα παιδιά).



Συζητάμε τα αποτελέσματα της έρευνας και οι μαθητές αποθηκεύουν τα φύλλα εργασίας τους στο φάκελο της ομάδας τους.



10. ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Τα συμπληρωμένα φύλλα εργασίας δίνουν τους δείκτες αξιολόγησης του σεναρίου και το βαθμό υλοποίησης των μαθησιακών στόχων. Θεωρούμε πως το διδακτικό σενάριο υλοποίησε τους στόχους του και η καθοδηγούμενη ανακαλυπτική μάθηση έφερε τους μαθητές πιο κοντά στην επίτευξη ενός από τους στόχους της εκπαίδευσης, στο να μάθουν το πώς να μαθαίνουν.

ΕΠΕΚΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Το διδακτικό σενάριο θα μπορούσε να επεκταθεί και να προχωρήσει από τις διατροφικές συνήθειες των λαών της Βαλκανικής στον πολιτισμό και την ιστορία αυτών των λαών. Την κοινή τους πορεία στον ιστορικό χρόνο και τα στοιχεία που τους ενώνουν.