

## Δραστηριότητα

Έστω ότι θέλετε να χρησιμοποιήσετε ένα ή περισσότερα μαθησιακά αντικείμενα από το «Φωτόδεντρο» για τη διδασκαλία:

- ενός κεφαλαίου/μιας ενότητας ενός γνωστικού αντικείμενου (κλάδος ΠΕ70) ή
- μιας θεματικής ενότητας ή μιας έννοιας (κλάδος ΠΕ60)

η οποία προγραμματίζεται να υλοποιηθεί στο επόμενο χρονικό διάστημα.

Αναζητήστε στα ψηφιακά αποθετήρια του Φωτόδεντρου το/τα κατάλληλο/α για την πραγματοποίηση της διδασκαλίας σας μαθησιακό/α αντικείμενο/α.

Σκεφτείτε πώς θα το/τα αξιοποιούσατε στην τάξη σας και ετοιμάστε, με βάση το πρότυπο **μ-σεναρίου** που παρουσιάστηκε στην 6η συνεδρία, ένα μ-σενάριο χρησιμοποιώντας ενδεχομένως και διαδραστικό πίνακα. Όλα τα μ-σενάρια θα παρουσιαστούν στην 8η συνεδρία. Όποιος/Όποια έχει τη δυνατότητα και επιθυμεί, μπορεί να το εφαρμόσει σε συνθήκες πραγματικής τάξης και να παρουσιάσει μαζί με το μ-σενάριο και την εμπειρία του/της.

Αναρτήστε στον «Χώρο αποστολής αρχείων ασύγχρονων δραστηριοτήτων, Μεσοδιάστημα: Συνεδρία 7 & 8» το αρχείο του σεναρίου με όνομα αρχείου «S7\_m\_senario\_eronymo\_onoma».

### Τίτλος

Μεσογειακή διατροφή

### Γνωστικό αντικείμενο ή γνωστικά αντικείμενα

Μελέτη Περιβάλλοντος – Ευέλικτη Ζώνη

### Τάξη ή τάξεις στις οποίες απευθύνεται

Β' τάξη Δημοτικού

### Διδακτικοί στόχοι ή αναμενόμενα αποτελέσματα

Στο τέλος του μ-σεναρίου τα παιδιά αναμένεται:

1. Ως προς το γνωστικό αντικείμενο:
  - Να κατατάσσουν τις ομάδες τροφών αντίστοιχα με τη θρεπτική τους αξία στα σκαλοπάτια της πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής.
  - Να κατανοούν τη σημασία που έχει η ποικιλία των τροφών στα καθημερινά τους γεύματα.
2. Ως προς τη χρήση των ΤΠΕ:
  - Να αποκτήσουν θετική στάση ως προς τη χρήση των ΤΠΕ.
  - Να ασκηθούν στη χρήση του ποντικιού του Η/Υ.
  - Να ασκηθούν στη συλλογή πληροφοριών από το διαδίκτυο.
  - Να εξοικειωθούν με μαθησιακά αντικείμενα του Φωτόδεντρου.
3. Ως προς τη μαθησιακή διαδικασία:
  - Να αποκτήσουν δεξιότητες συνεργασίας μέσα από τη συμμετοχή τους σε ομάδες.
  - Να επικοινωνούν με τους/τις συμμαθητές/τριες τους και να μοιράζονται τις απόψεις τους στο πλαίσιο συνεργατικών δραστηριοτήτων.
  - Να ασκηθούν στο διάλογο.
  - Να οικοδομήσουν τη γνώση με διερευνητικό τρόπο.

## Συνοπτική περιγραφή

Οι μαθητές/τριες θα εργαστούν σε ομάδες στο εργαστήριο της Πληροφορικής.

**Δραστηριότητα 1η** (10 λεπτά): Για να γίνει η πρόκληση του ενδιαφέροντος οι μαθητές/τριες παρακολουθούν στον διαδραστικό πίνακα το βίντεο “ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ” διάρκειας 4:56 λεπτών από το YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=BoOPz-4Sou8&t=26s> . Υπάρχει συντόμευση στην επιφάνεια εργασίας του Η/Υ του/της εκπαιδευτικού. Ακολουθεί συζήτηση για το περιεχόμενό του.

**Δραστηριότητα 2η** (20 λεπτά): Για να γίνει η διατύπωση των ιδεών και αρχικών αναπαραστάσεων των μαθητών/τριών τους δίνεται ένα έντυπο φύλλο εργασίας στο οποίο καλούνται να δώσουν σύντομες απαντήσεις στις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Γιατί νομίζετε ότι η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής είναι χωρισμένη σε επίπεδα;
- Πόσο συχνά νομίζετε ότι πρέπει να τρώμε τις τροφές που είναι κοντά στη βάση της πυραμίδας; Κάθε μέρα, λίγες φορές την εβδομάδα ή λίγες φορές τον μήνα;
- Πόσο συχνά νομίζετε ότι πρέπει να τρώμε τις τροφές που είναι στη μέση της πυραμίδας; Κάθε μέρα, λίγες φορές την εβδομάδα ή λίγες φορές τον μήνα;
- Πόσο συχνά νομίζετε ότι πρέπει να τρώμε τις τροφές που είναι στην κορυφή της πυραμίδας; Κάθε μέρα, λίγες φορές την εβδομάδα ή λίγες φορές τον μήνα;
- Ποιες τροφές νομίζετε ότι έχουν μεγαλύτερη διατροφική αξία; Αυτές που είναι στην κορυφή, στη βάση ή στη μέση της πυραμίδας;

Μόλις οι ομάδες ολοκληρώσουν το φύλλο εργασίας, κάθε ομάδα ανακοινώνει στην ολομέλεια τις αρχικές απαντήσεις που έχουν δοθεί. Ο/η εκπαιδευτικός μαζεύει τα Φύλλα Εργασίας των ομάδων για να τα επαναφέρει στη φάση των συμπερασμάτων.

**Δραστηριότητα 3η** (50 λεπτά): Στην επιφάνεια εργασίας του Η/Υ που δουλεύει κάθε ομάδα υπάρχουν οι ακόλουθες συντομεύσεις:

- [https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%B5%CF%83%CE%BF%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%AE\\_%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE#%CE%97\\_%CF%80%CF%85%CF%81%CE%B1%CE%BC%CE%AF%CE%B4%CE%B1\\_%CF%84%CE%B7%CF%82\\_%CE%BC%CE%B5%CF%83%CE%BF%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%AE%CF%82\\_%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE%CF%82](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%B5%CF%83%CE%BF%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%AE_%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE#%CE%97_%CF%80%CF%85%CF%81%CE%B1%CE%BC%CE%AF%CE%B4%CE%B1_%CF%84%CE%B7%CF%82_%CE%BC%CE%B5%CF%83%CE%BF%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%AE%CF%82_%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE%CF%82)
- [http://www.nutrimed.gr/odhgos\\_diatrofhs/mesogeiki\\_diatrofi/metafraste\\_ti\\_mesogeiki\\_pyramida.html](http://www.nutrimed.gr/odhgos_diatrofhs/mesogeiki_diatrofi/metafraste_ti_mesogeiki_pyramida.html)

Δίνεται στους/στις μαθητές/τριες ένα δεύτερο έντυπο φύλλο εργασίας, στο οποίο αναγράφονται οι ίδιες ερωτήσεις με το πρώτο, απλά στο τέλος υπάρχουν οι ακόλουθες ερωτήσεις:

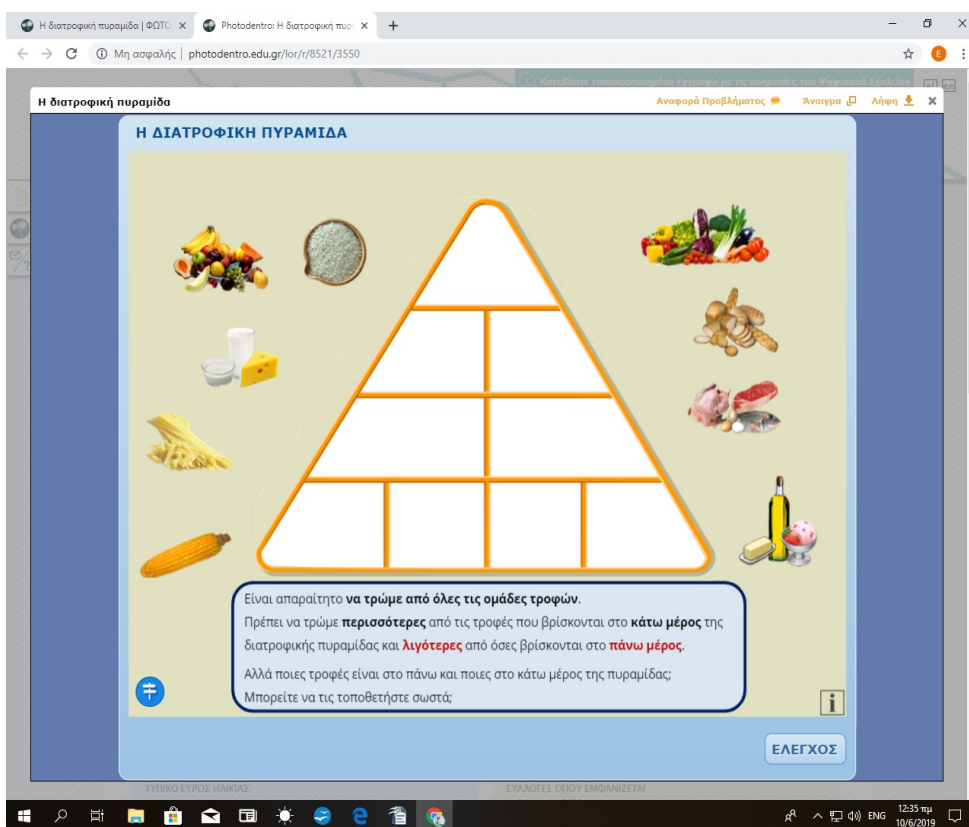
- Είναι απαραίτητο να τρώμε από όλες τις ομάδες τροφών;
- Ποιες τροφές πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά και σε σημαντικές ποσότητες και ποιες σπάνια και σε μικρές ποσότητες;

Οι απαντήσεις αυτών των ερωτήσεων αποτελούν και το συμπέρασμα, το οποίο κάθε ομάδα καταγράφει σε δοσμένο χώρο.

Οι ομάδες επισκέπτονται τις δύο ιστοσελίδες, για να διαβάσουν τις πληροφορίες που δίνονται για την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής και να έρθουν σε επαφή με τη νέα γνώση. Συμπληρώνουν το 2ο έντυπο Φύλλο Εργασίας που τους έχει δοθεί. Όταν τελειώσουν όλες οι ομάδες, ανακοινώνουν στην ολομέλεια τις νέες απαντήσεις εκτός από τις απαντήσεις στις τελευταίες δύο ερωτήσεις. Ο/η εκπαιδευτικός μοιράζει στους/στις μαθητές/τριες το 1ο Φύλλο

Εργασίας. Οι μαθητές/τριες συγκρίνουν τις απαντήσεις που έδωσαν στα δύο Φύλλα Εργασίας. Με αυτόν τον τρόπο θα γίνει η γνωστική σύγκρουση και θα κατακτηθεί η νέα γνώση. Στη συνέχεια ο/η εκπαιδευτικός γράφει στον διαδραστικό πίνακα τις τελευταίες δύο ερωτήσεις που υπάρχουν στο 2ο Φύλλο Εργασίας. Κάθε ομάδα ανακοινώνει την απάντησή της, η οποία αποτελεί το συμπέρασμα. Οι απαντήσεις κάθε ομάδας καταγράφονται από τον/την εκπαιδευτικό στον διαδραστικό πίνακα και αποθηκεύονται. Μετά από συζήτηση μεταξύ των ομάδων εξάγεται το τελικό συμπέρασμα, το οποίο καταγράφεται στον διαδραστικό πίνακα από τον/την εκπαιδευτικό. Σε όλη τη διάρκεια υλοποίησης της δραστηριότητας ο/η εκπαιδευτικός έχει καθοδηγητικό και υποστηρικτικό ρόλο. Δίνει προφορικές οδηγίες στους/στις μαθητές/τριες και συντονίζει τη συζήτηση.

**Δραστηριότητα 4η** (10 λεπτά): Για αξιολόγηση και εμπέδωση της νέας γνώσης οι ομάδες, μεταβαίνουν πάλι στην επιφάνεια εργασίας του Η/Υ κι επιλέγουν τη συντόμευση προς το Φωτόδεντρο (<http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/3550>). Πρόκειται για μια άσκηση πρακτικής και εξάσκησης, στην οποία οι μαθητές/τριες καλούνται να δημιουργήσουν μια διατροφική πυραμίδα. Σκοπός της άσκησης είναι η σωστή ταξινόμηση των ομάδων τροφίμων λαμβάνοντας υπόψιν πόσο συχνά ή πόσο αραιά θα πρέπει να καταναλώνεται κάθε είδος τροφής. Συγκεκριμένα, επιλέγουν με τον κέρσορα μία ομάδα τροφίμων, την σέρνουν και την αφήνουν στο πλαίσιο που νομίζουν ότι πρέπει.



Εικόνα 1: Ενδεικτική εικόνα από την άσκηση πρακτικής και εξάσκησης από το Φωτόδεντρο με τίτλο "Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ"

### Φύλλα εργασίας

Τα φύλλα εργασίας περιλαμβάνουν ερωτήσεις που πρέπει να απαντήσουν σύντομα οι μαθητές/τριες. Συγκεκριμένα στους/στις μαθητές/τριες θα δοθούν 2 έντυπα φύλλα εργασίας.

Στο 1ο Φύλλο Εργασίας θα γίνει η διατύπωση των ιδεών και των αρχικών αναπαραστάσεων των μαθητών/τριών αναφορικά με την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής.

Στο 2ο Φύλλο Εργασίας υπάρχουν οι ίδιες ερωτήσεις με το 1ο Φύλλο Εργασίας. Στο τέλος υπάρχουν δύο επιπλέον ερωτήσεις τις οποίες καλούνται να απαντήσουν οι μαθητές/τριες, ώστε να εξαχθεί το τελικό συμπέρασμα.

**Πρόσθετα στοιχεία (αν υπάρχουν)**

Οι μαθητές/τριες μπορούν να επιλέξουν και να κάνουν για πρακτική και εξάσκηση άλλες δύο δραστηριότητες από το Φωτόδεντρο.

Στη μία άσκηση (<http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/3488>) τα παιδιά καλούνται να δημιουργήσουν δύο μεσημεριανά μενού με βάση τη μεσογειακή διατροφή και τη θρεπτική αξία των διαφόρων ομάδων τροφών.

Στην άλλη άσκηση (<http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/3564>) κάθε μαθητής/τρια ξεχωριστά μπορεί να φτιάξει το ημερήσιο πρόγραμμα των γευμάτων του σύροντας τις τροφές μέσα στα κουτάκια, αφού πρώτα σκεφτεί πότε χρειάζεται περισσότερη ενέργεια ανάλογα με τις δραστηριότητές του/της αλλά και ποιες τροφές συμβάλλουν στην ανάπτυξη και την καλή σωματική υγεία, σύμφωνα με τη διατροφική πυραμίδα.