

# Η διατροφή

---

Εκπαιδευτικό σενάριο

Επιμορφούμενη: Μαρία Κέρογλου

16/3/2012

ΧΙΟΣ

# Η διατροφή

---

**1. Τίτλος διδακτικού σεναρίου: «Η διατροφή μας»**

**2. Τάξη/εις: Β΄ΤΑΞΗ**

**3. Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές: Μελέτη Περιβάλλοντος, Γλώσσα, Αισθητική Αγωγή**

**4. Συμβατότητα με το ΑΠΣ και το ΔΕΠΠΣ:**

Το σενάριο είναι συμβατό με το Α.Π.Σ και το Δ.Ε.Π.Π.Σ. του μαθήματος της Μελέτης Περιβάλλοντος στο Δημοτικό εφόσον καταρχήν αναφέρεται στη διδασκαλία της υπάρχουσας διδακτικής ενότητας του σχολικού βιβλίου. Ο γενικός σκοπός της Μελέτης Περιβάλλοντος είναι η απόκτηση δεξιοτήτων, αξιών και στάσεων. Μέσα σ' αυτό το πλαίσιο, το συγκεκριμένο σενάριο αποσκοπεί στο να αναγνωρίζουν οι μαθητές την αναγκαιότητα πρόσληψης τροφής από τον άνθρωπο και να αναπτύξουν στάσεις και συμπεριφορές θετικές για τη διατήρηση της προσωπικής τους υγείας.

**5. Διδακτική ενότητα: Μελέτη Περιβάλλοντος, Θεματική Ενότητα 17: «Η διατροφή μας»**

**6. Γνώσεις και πρότερες ιδέες ή αντιλήψεις των μαθητών:**

Το σενάριο αυτό αποτελεί εμπέδωση της ήδη διδαχθείσας ύλης της συγκεκριμένης ενότητας του αναλυτικού προγράμματος καθώς και επέκτασή της μέσω των ΤΠΕ. Οι μαθητές έχουν ήδη έρθει σε επαφή με τα λογισμικά kidspiration, hot potatoes και revelation natural art και γνωρίζουν στοιχειωδώς να χειρίζονται τον κειμενογράφο word.

**7. Σκοπός και στόχοι**

## **Α) Ως προς το γνωστικό αντικείμενο**

- Να γνωρίσουν τη θρεπτική αξία των τροφών.
- Να είναι ικανοί να τις κατηγοριοποιήσουν στη σωστές ομάδες τροφών.
- Να τις διαχωρίσουν σε καλές και κακές.
- Να μπορούν να φτιάξουν ένα ισορροπημένο θρεπτικά γεύμα.
- Να κατανοήσουν το ρόλο της διατροφής στην ανάπτυξη και την υγεία τους.

## **Β) Ως προς τη διαδικασία μάθησης**

- Να ασκηθούν στην ομαδοσυνεργατική μέθοδο διδασκαλίας περνώντας από την παθητική συμμετοχή της δασκαλοκεντρικής διδασκαλίας στην ενεργητική συμμετοχή της μαθητοκεντρικής, επικοινωνώντας μεταξύ τους
- Να συνεργάζονται μεταξύ τους και να ανταλλάσσουν απόψεις και ιδέες.
- Να τονώσουν την αυτοεκτίμηση τους και την αυτενέργειά τους μέσω της ανάληψης πρωτοβουλιών.
- Να είναι σε θέση να οικοδομήσουν πάνω στην υπάρχουσα γνώση την καινούρια. (μεταγνώση)
- Να αναπτύξουν την κριτική και δημιουργική σκέψη.
- Να καλλιεργήσουν το σεβασμό στη διαφορετική άποψη.
- Να οικοδομήσουν τη γνώση με τρόπο διερευνητικό.

## Γ)Σε σχέση με τις ΤΠΕ

- οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές να λειτουργήσουν ως εργαλεία που θα υποστηρίξουν δυναμικά τις ομαδικές διαδικασίες
- τα λογισμικά που θα χρησιμοποιηθούν να εξυπηρετήσουν το μοντέλο της ανακαλυπτικής μάθησης(Bruner)και του δομικού εποικοδομισμού (Piaget-Papert) βοηθώντας τους μαθητές να πορευθούν ενεργητικά προς την οικοδόμηση της γνώσης τους
- τα λογισμικά να συντελέσουν στην ανάπτυξη συστήματος αναζήτησης της πληροφορίας και ανακάλυψης μέσω καθοδηγούμενης διερεύνησης(κοινωνικοπολιτιστικές θεωρίες και θεωρίες οικοδομισμού και κοινωνικού οικοδομισμού-Vygotsky,Leontiev)
- η χρήση υπερμέσων και εννοιολογικών χαρτών (kidspiration) να συντελέσει στην δημιουργία και ανάπτυξη κλίματος συνεργασίας και επικοινωνίας(κοινωνικός εποικοδομισμός) πέρα από τη συλλογή πληροφοριών
- η πλοήγηση στο διαδίκτυο να διευκολύνει τις εργασίες των μαθητών και για αυτό το σκοπό θα παρασχεθούν, όπου χρειάζεται, σχετικοί σύνδεσμοι(εξοικονόμηση χρόνου)
- να δοθεί στους μαθητές η ευκαιρία να εξασκηθούν στη χρήση του word
- να δοθεί στους μαθητές η ευκαιρία να εξασκηθούν σε λογισμικά που καλλιεργούν την δημιουργικότητα και την ελεύθερη έκφραση όπως το revelation national art
- να χρησιμοποιούν στις αναζητήσεις τους λέξεις κλειδιά. Να αξιολογούν τις πληροφορίες

## 8.Διδακτική προσέγγιση (θεωρητική και μεθοδολογική)

Το σενάριο» στηρίζεται στις αρχές του εποικοδομισμού (constructivism) και στην Κοινωνικοπολιτιστική θεωρία του Vygotsky. Δίνεται έμφαση στην κριτική και στοχαστική σκέψη, στη συμμετοχική και συνεργατική μάθηση, στη δημιουργική έκφραση και στη διεπιστημονική προσέγγιση της γνώσης(Ράπτη & Ράπτη, 2006).Ως μέθοδος διδασκαλίας προτείνεται η εφαρμογή ενός κατευθυνόμενου ερευνητικού/ανακαλυπτικού μοντέλου διδασκαλίας, όπου ο δάσκαλος ωθεί τους μαθητές διακριτικά και παρεμβαίνοντας μόνο όταν κρίνεται απαραίτητο, στο να ανακαλύψουν, να διερευνήσουν και να οικοδομήσουν τη γνώση μόνοι τους. Η παρουσία του διακρίνεται ορατά ως βοηθητική σε τεχνικά θέματα του υπολογιστή και βρίσκεται πίσω από την επιλογή των ηλεκτρονικών διευθύνσεων και της σύνταξης των φύλλων εργασίας. Επομένως,ως μέθοδος διδασκαλίας για την προσέγγιση του συγκεκριμένου θέματος εφαρμόζεται η ομαδοσυνεργατική καθώς ευνοείται η κοινωνική αλληλεπίδραση.Η συνεργατική και ομαδική μάθηση ωθεί τα παιδιά σε κοινωνικογνωστικές συγκρούσεις που καταλήγουν σε μια δημιουργική διαδικασία..Το σενάριο στηρίζεται στην ανακαλυπτική και διερευνητική μάθηση αφού τα παιδιά παρατηρούν, ανακαλύπτουν και συμμετέχουν ενεργά στη μαθησιακή διαδικασία.

### 9.Εργαλεία εφαρμογής (κατηγορία λογισμικού-συνδυασμός κατηγοριών λογισμικού και η σημασία τους στην ανάπτυξη της μάθησης)

- Στο σενάριο που διαπραγματευόμαστε οι μαθητές χρησιμοποιούν το **διαδίκτυο** με τη βοήθεια του **διαφυλλιστή** που είναι ένα συναρπαστικό εργαλείο στα χέρια τους ώστε να ανακαλύψουν τον πλούτο της γνώσης με την καθοδήγηση όμως πάντα του δασκάλου. Επίσης δίνεται η ευκαιρία στον εκπαιδευτικό να πληροφορήσει και να ενημερώσει τα παιδιά σχετικά με την ασφαλή πλοήγησή τους στο διαδίκτυο και την αξιολόγηση της κάθε είδους πληροφορίας που δέχονται.
- Το ανοιχτό λογισμικό **kidspiration** που δίνει τη δυνατότητα στον εκπαιδευτικό να κατευθύνει την όλη μαθησιακή διαδικασία στον στόχο που έχει θέσει. Παράλληλα όμως είναι και ένα εξαιρετικό και εποικοδομητικό εργαλείο που αξιοποιεί τις προηγούμενες γνώσεις των μαθητών και βοηθά στην αξιολόγηση του μαθήματος μέσα από την οποία θα καταλάβει αν τα μέσα που χρησιμοποίησε βοήθησαν πραγματικά τους μαθητές του στην ανακάλυψη και οικοδόμηση της γνώσης. Με άλλα λόγια αποτελεί έναν τρόπο εννοιολογικής χαρτογράφησης των εκάστοτε εννοιών.
- Το λογισμικό **Hot potatoes** δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές, αφού κατακτήσουν τη γνώση και τις βαθιές σχέσεις των εννοιών να την χρησιμοποιήσουν «παίζοντας» και έτσι με αυτό τον τρόπο να εδραιώνεται η νέα γνώση. Επίσης γνωρίζουν το μαγικό κόσμο των σταυρόλεξων και μέσω αυτών ανατροφοδοτούνται.
- Μέσω του λογισμικού **Revelation Natural Art** οι μαθητές εκφράζονται με τη ζωγραφική και αξιοποιούν τα σύμβολα και τις εικόνες που τους παρέχει το συγκεκριμένο πρόγραμμα για να διαχωρίσουν τις τροφές τους σε καλές και κακές.
- Ο επεξεργαστής κειμένου **Word** που είναι μια ιδιαίτερη κατηγορία λογισμικού για την παραγωγή κειμένων ψηφιακής μορφής η οποία συνιστά μια νέα μέθοδο γραφής, πέρα από το χαρτί και το μολύβι, σαφώς πιο ποιοτική και αισθητικά ομορφότερη, καθώς ενσωματώνει πίνακες, εικόνες, γραπτό κείμενο και ευνοεί με αυτό τον τρόπο τον αναστοχασμό και την πολυτροπικότητα. Οι μαθητές θα κληθούν να συμπληρώσουν ένα φύλλο εργασίας που έχει ως θέμα τη διατροφική πυραμίδα.
- Έντυπες πηγές (βιβλίο μαθητή, δασκάλου)

### 10.Εκτιμώμενη διάρκεια: 7 διδακτικές ώρες

1 διδακτική ώρα Μελέτης Περιβάλλοντος και 6 διδακτικές ώρες στα πλαίσια της Ευέλικτης Ζώνης(Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας) Διάρκεια :2 εβδομάδες.

### 11.Προτεινόμενη πορεία διδασκαλίας

#### α. Προετοιμασία-Χώρος υλοποίησης-Οργάνωση τάξης

Χώρος υλοποίησης του εκπαιδευτικού σεναρίου θα είναι η αίθουσα πολλαπλών χρήσεων του σχολείου γιατί διαθέτει την υλικοτεχνική υποδομή (υπολογιστές, τραπέζια εργασίας, γιγαντοοθόνη, βιντεοπροβολέα, εκτυπωτές, παιδικούς καναπέδες) αλλά και ελκυστικό

περιβάλλον εργασίας για τα παιδιά. Οι μαθητές έχουν προετοιμαστεί ήδη από την τάξη για το περιεχόμενο και τον τρόπο εργασίας τους και έχουν έρθει προσέλθει με τα αντικείμενα(μολύβια,μπογιές, ψαλίδια, κόλλες) που τους είναι απαραίτητα.

Ο δάσκαλος οφείλει να έχει φροντίσει για τη σωστή και εύρυθμη λειτουργία της αίθουσας πολλαπλών χρήσεων, να έχει προεπιλέξει και μελετήσει τις ιστοσελίδες που θα διερευνηθούν, να έχει ετοιμάσει τα Φύλλα Εργασίας που θα δοθούν στις ομάδες, να έχει προβλέψει τυχόν απρόοπτα και απρόσμενες εξελίξεις κατά τη διεξαγωγή της διδασκαλίας (όπως αν οι ιστοσελίδες που θα μελετήσουν οι ομάδες είναι ενεργές τη συγκεκριμένη ημέρα, επάρκεια μελανιού στον εκτυπωτή, κ.α.). Ο ρόλος του διδάσκοντα πρέπει να είναι βοηθητικός, καθοδηγητικός, ενισχυτικός και παρεμβατικός μόνο όταν είναι απαραίτητο.

### **b. Απαιτούμενη υλικοτεχνική υποδομή**

- 3 Υπολογιστές και 3 εκτυπωτές
- Βιντεοπροβολέας
- Εγκατεστημένα τα προγράμματα revelation natural art , Kidspiration ,Hot potatoes
- ενεργή η σύνδεση internet
- 4 τραπέζια εργασίας
- 6 παιδικοί καναπέδες για την παρακολούθηση προβολών
- Φύλλα εργασίας
- Σχολικό Βιβλίο δασκάλου και μαθητή

### **c. Σαφής αναφορά στο ρόλο, μαθητών, διδάσκοντος και των NT**

Χώρος υλοποίησης του εκπαιδευτικού σεναρίου θα είναι η αίθουσα πολλαπλών χρήσεων του σχολείου γιατί διαθέτει την υλικοτεχνική υποδομή (υπολογιστές, τραπέζια εργασίας, γιγαντοοθόνη, βιντεοπροβολέα, εκτυπωτές, παιδικούς καναπέδες) αλλά και ελκυστικό περιβάλλον εργασίας για τα παιδιά. Οι μαθητές έχουν προετοιμαστεί ήδη από την τάξη για το περιεχόμενο και τον τρόπο εργασίας τους και έχουν έρθει προσέλθει με τα αντικείμενα(μολύβια, μπογιές,) που τους είναι απαραίτητα.

Ο δάσκαλος οφείλει να έχει φροντίσει για τη σωστή και εύρυθμη λειτουργία της αίθουσας πολλαπλών χρήσεων, να έχει προεπιλέξει και μελετήσει τις ιστοσελίδες που θα διερευνηθούν, να έχει ετοιμάσει τα Φύλλα Εργασίας που θα δοθούν στις ομάδες, να έχει προβλέψει τυχόν απρόοπτα και απρόσμενες εξελίξεις κατά τη διεξαγωγή της διδασκαλίας (όπως αν οι ιστοσελίδες που θα μελετήσουν οι ομάδες είναι ενεργές τη συγκεκριμένη ημέρα, επάρκεια μελανιού στον εκτυπωτή, κ.α.). Ο ρόλος του διδάσκοντα πρέπει να είναι βοηθητικός, καθοδηγητικός, ενισχυτικός και παρεμβατικός μόνο όταν είναι απαραίτητο.

### **Ομάδες**

Οι 20 μαθητές της Β΄ τάξης, έχουν ήδη μοιραστεί από την τάξη σε 6 ομάδες των 3 μαθητών και 1 των 2.

Οι ομάδες θα εναλλάσσονται μεταξύ των υπολογιστών και των τραπεζιών εργασίας. Όλες οι ομάδες θα εργαστούν πάνω στις ίδιες δραστηριότητες , τις οποίες θα εκτυπώνουν ανά ομάδα κάθε φορά

## Τελική φάση

Στην τελική φάση τα εκτυπωμένα φύλλα εργασίας θα συρραφτούν και κάθε ομάδα θα αποκτήσει το δικό της «βιβλίο» για τη διατροφή. Επίσης, οι μαθητές αξιολογούν τη συμμετοχή τους στην ομαδοσυνεργατική τους εργασία.

## 12. Περιγραφή και αιτιολόγηση του σεναρίου (προστιθέμενη παιδαγωγική αξία)

Η κοινωνία της πληροφορίας απαιτεί την απαλλαγή από την παράδοση έτοιμης γνώσης από τον εκπαιδευτικό προς τον μαθητή και καθιστά αναγκαία την καλλιέργεια σύνθετων δεξιοτήτων σκέψης στους μαθητές (κριτική σκέψη, δεξιότητες επίλυσης αυθεντικών προβλημάτων, λήψη αποφάσεων μέσα από τη διερεύνηση, πειραματισμό, συνεργασία και επικοινωνία). Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, η τεχνολογία αξιοποιείται με σκοπό την υποστήριξη της ουσιαστικής διαφοροποίησης της εκπαιδευτικής διαδικασίας έτσι ώστε ο/η κάθε μαθητής/τρια να εργάζεται και να οικοδομεί γνωστικές δομές με βάση το επίπεδο ετοιμότητάς του/της.

Οι Τεχνολογίες Πληροφορίας και Επικοινωνίας (ΤΠΕ) δεν αποτελούν απλό προσάρτημα του μαθησιακού περιβάλλοντος που χρησιμοποιείται μόνο για την απλή τεχνολογική αναβάθμισή του, αλλά είναι σημαντικό μαθησιακό εργαλείο που έχει, σε επιλεγμένες διδακτικές περιπτώσεις, δυνατότητες προστιθέμενης μαθησιακής αξίας. Επομένως οι ΤΠΕ δεν χρησιμοποιούνται ως εργαλεία πληροφόρησης, αλλά κυρίως ως νοητικά εργαλείων με ιδιαίτερη συμβολή στη μαθησιακή διαδικασία. Σκοπός των ΤΠΕ είναι ο/η μαθητής/τρια να αναπτύξει δεξιότητες, γνώσεις και στάσεις σε σχέση με τη χρήση των ΤΠΕ για να προσεγγίζει κριτικά την κοινωνία της γνώσης και της πληροφορίας στα πλαίσια της ανθρωπιστικής παιδείας.

Το παρόν εκπαιδευτικό σενάριο Μελέτης Περιβάλλοντος, κινείται στο παραπάνω πλαίσιο.

## 13. Επιμέρους δραστηριότητες (ανά φάση υλοποίησης)

### ΦΑΣΗ 1<sup>η</sup> :2 διδακτικές ώρες

Χρησιμοποιείται ως αφόρμηση το λογισμικό kidspiration όπου τα παιδιά καλούνται, με θέμα «Τα συνηθισμένα μου γεύματα» να συμπληρώσουν τα μπαλόνια μεταφέροντας εικόνες(φύλλο εργασίας 1).Τα παιδιά εκτυπώνουν τις εργασίες τους(κάθε ομάδα τις δικές της)

Στη συνέχεια ακολουθεί συζήτηση για τις διατροφικές τους συνήθειες και επίσκεψη στην παρακάτω σελίδα που προβάλλεται στην γιγαντοοθόνη και τα παιδιά ενημερώνονται για τις πέντε βασικές ομάδες τροφίμων και τα ωφέλιμα συστατικά που περιέχουν για τον οργανισμό. Γίνεται μια συζήτηση και για τις ομάδες τροφίμων που επιτείνουν το πρόβλημα της παχυσαρκίας, με διακριτικό τρόπο καθώς στην τάξη αυτή υπάρχουν κάποια παιδιά με έντονο πρόβλημα. Ο στόχος είναι να αντιληφθούν όλοι ποια τρόφιμα πρέπει να αποφεύγουν και ποια να επιλέγουν.


<http://11dim-kaval.kav.sch.gr/main/diatrofi/2omades.htm>

# Η διατροφή


Ομάδες τροφίμων

[ [Κεντρική σελίδα](#) ] [ [Επίπεδο](#) ] [ [Ομάδες τροφίμων](#) ] [ [ΜΑΘΕ ΤΙ ΤΡΩΣ](#) ] [ [Ο ΙΔΑΝΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ](#) ] [ [ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΡΗΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ](#) ] [ [ΞΕΡΟΥΜΕ ΤΙ ΤΡΩΜΕ](#) ] [ [ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ](#) ] [ [ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ](#) ] [ [ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΟΥ ΛΑΟΥ ΜΑΣ](#) ] [ [ΦΤΙΑΞΤΟ ΜΟΝΟΣ ΣΟΥ](#) ] [ [ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟ](#) ] [ [ΕΡΕΥΝΑ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΜΑΣ](#) ] [ [ΠΗΓΕΣ – ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ](#) ]


ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ




**1η Ομάδα: Δημητριακά**  
**Ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, δημητριακά, πατάτες.** Οι τροφές αυτές βρίσκονται στη βάση της διατροφικής πυραμίδας, είναι πλούσιες σε σύνθετους υδατάνθρακες, βιταμίνες της ομάδας Β, πρωτεΐνες, άπεπτες φυτικές ίνες, σίδηρο και άλλα μέταλλα. Οι περισσότερες από αυτές τις τροφές είναι από τη φύση τους χαμηλές σε λίπος. Όταν μάλιστα περιέχουν το φλοιό τους ή είναι ολικής αλέσεως τότε παρέχουν και αρκετές φυτικές ίνες, με τις οποίες αντιμετωπίζεται η δυσκοιλιότητα και μειώνονται τα επίπεδα των λιπιδίων στο αίμα.



**2η Ομάδα: Φρούτα**  
**Εσπεριδοειδή, χυμοί φρούτων, άλλα φρούτα καθώς και ξηρά φρούτα.** Περιέχουν Βιταμίνες Α και Ε, φυλλικό οξύ, υδατάνθρακες, άπεπτες φυτικές ίνες, μέταλλα, νερό. Οι υδατάνθρακες των φρούτων γλυκόζη, φρουκτόζη) προσφέρουν άμεση ενέργεια στον οργανισμό. Είναι προτιμότερο να καταναλώνονται όπως είναι παρά με τη μορφή χυμών, γιατί χάνουν τις φυτικές ίνες και μεγάλο ποσοστό βιταμινών.



**3η Ομάδα: Λαχανικά**  
Περιέχουν Βιταμίνες Α και Ε, φυλλικό οξύ, υδατάνθρακες, άπεπτες φυτικές ίνες, μέταλλα, νερό. Τα λαχανικά εκτός από υδατάνθρακες είναι πολύ καλή πηγή φυτικών ινών βιταμινών και αλμάτων. Προτιμάμε τα φρέσκα και εποχικά λαχανικά.



Τα παιδιά συμπληρώνουν το Φύλλο εργασίας 2 που είναι και πάλι ένας εννοιολογικός χάρτης στο kidspiration με θέμα την ομαδοποίηση των τροφών σε «καλές» και «κακές». Η εργασία αυτή έρχεται να συμπληρώσει τη μελέτη που προηγήθηκε.


## ΦΑΣΗ 2<sup>η</sup> 1 διδακτική ώρα

Γίνεται μια σύντομη αναδρομή στο περιεχόμενο της προηγούμενης φάσης και επισκεπτόμαστε όλοι μαζί(προβολή στη γιγαντοοθόνη) την παρακάτω σελίδα:

<http://users.sch.gr/thomalekos/piramida.htm>

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ- ΟΔΗΓΟΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η Πυραμίδα τροφίμων αναπτύχθηκε από τη Υπουργία Γεωργίας και Ύψους του ΗΠΑ με σκοπό να χρηματοδοτήσει τις υγιεινές διατροφές. Η Πυραμίδα βασίζεται σε επιστημονικά στοιχεία διατροφικής επιστήμης. Αναπαράγει αναπαραστάσεις σε διάφορα τροφίμα και τροφές, όπως, τροφές για διατροφή της υγείας.



Η κακή επιλογή τροφών που είναι να είναι σε πολύ μικρή ποσότητα. Πρέπει να λάβει το έλαιο και το γάλα (αλλαντικά, λάδι, μαργαρίνη, βούτυρο, σιγαρίτες, γάλα). Στη σωστή ποσότητα προστίθεται το αλάτι και το γάλα στο φαγητό και άλλα σε μικρή ποσότητα προστίθεται στο φαγητό.

Οι περισσότερες τροφές στην ομάδα αυτή (αλάτι, αλλαντικά, γάλα, ζυμωμένα, σιτάρι) είναι ζωικής προέλευσης. Παρέχουν πρωτεΐνη (όσκι κατασκευές, δημητριακά και αλλαντικά τους οποίους δεν καταναλώνουμε με την αραίωση του λίπους).

Τα λαχανικά και τα φρούτα που περιέχουν φυτικές ίνες, βιταμίνες, μέταλλα, νερό. Τα λαχανικά και τα φρούτα που περιέχουν υδατάνθρακες (αλλαντικά, ζυμαρικά, ψωμί) προσφέρουν άμεση ενέργεια στον οργανισμό. Είναι προτιμότερο να καταναλώνονται όπως είναι παρά με τη μορφή χυμών, γιατί χάνουν τις φυτικές ίνες και μεγάλο ποσοστό βιταμινών.

Οι τροφές που βρίσκονται στη βάση της πυραμίδας (ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, δημητριακά, πατάτες) είναι πλούσιες σε σύνθετους υδατάνθρακες και αλλαντικές βιταμίνες Β. Οι περισσότερες από αυτές τις τροφές είναι από ολικής αλέσεως.

Εδώ έχουμε άλλη μια ευκαιρία να σχολιάσουμε την ωφελιμότητα κάποιων ομάδων τροφών και την κατάλληλη ποσότητα πρόσληψής τους από τον οργανισμό. Τα παιδιά

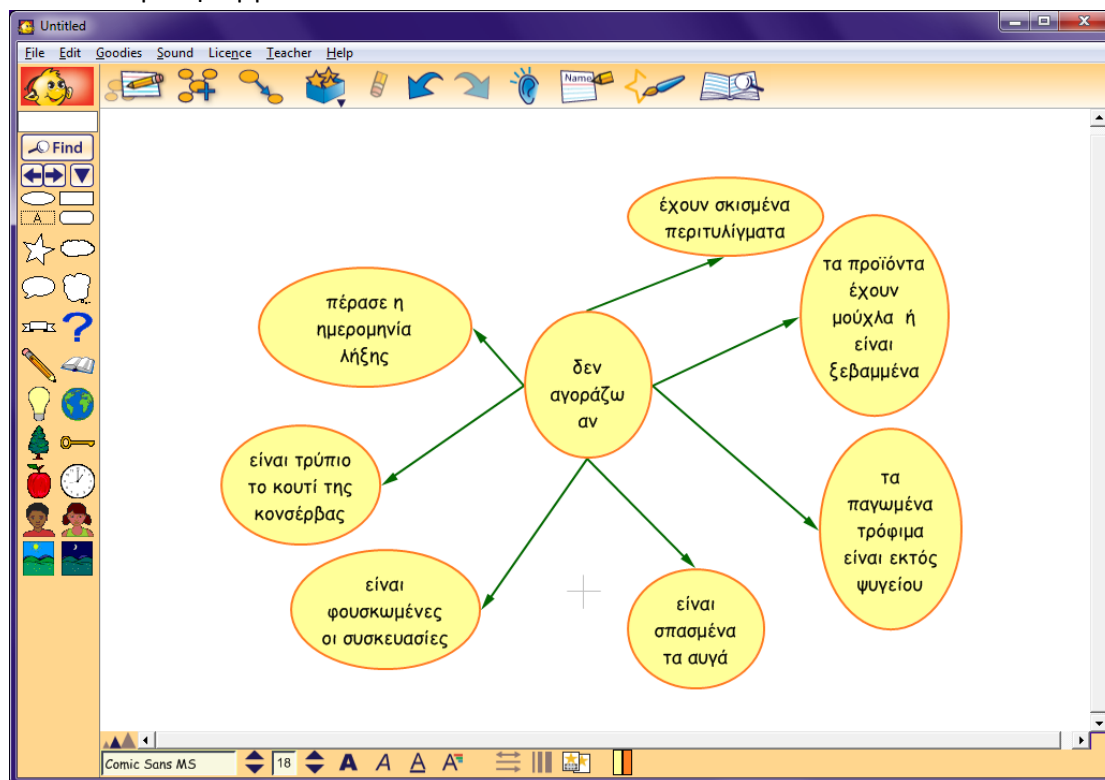


## Η διατροφή

συμπληρώνουν τους πίνακες του kidspiration (φύλλο εργασίας3) με θέμα «Τρώμε πολύ από αυτά τρώμε λίγο-αποφεύγουμε»

### ΦΑΣΗ 3<sup>η</sup> 1 διδακτική ώρα

Συζητάμε για τον τρόπο που ψωνίζουμε τρόφιμα και για την ασφάλεια των τροφίμων. Συμπληρώνουμε όλοι μαζί και εννοιολογικό χάρτη του kidspiration για την ασφάλεια των τροφίμων με θέμα «δεν αγοράζω τα τρόφιμα αν...». Αποθηκεύουμε και εκτυπώνουμε την εργασία.



Στο τέλος, συμπληρώνουμε όλοι μαζί το **σταυρόλεξο** του **hot potatoes**(φύλλο εργασίας 4) που προβάλλεται στην γιγαντοοθόνη.

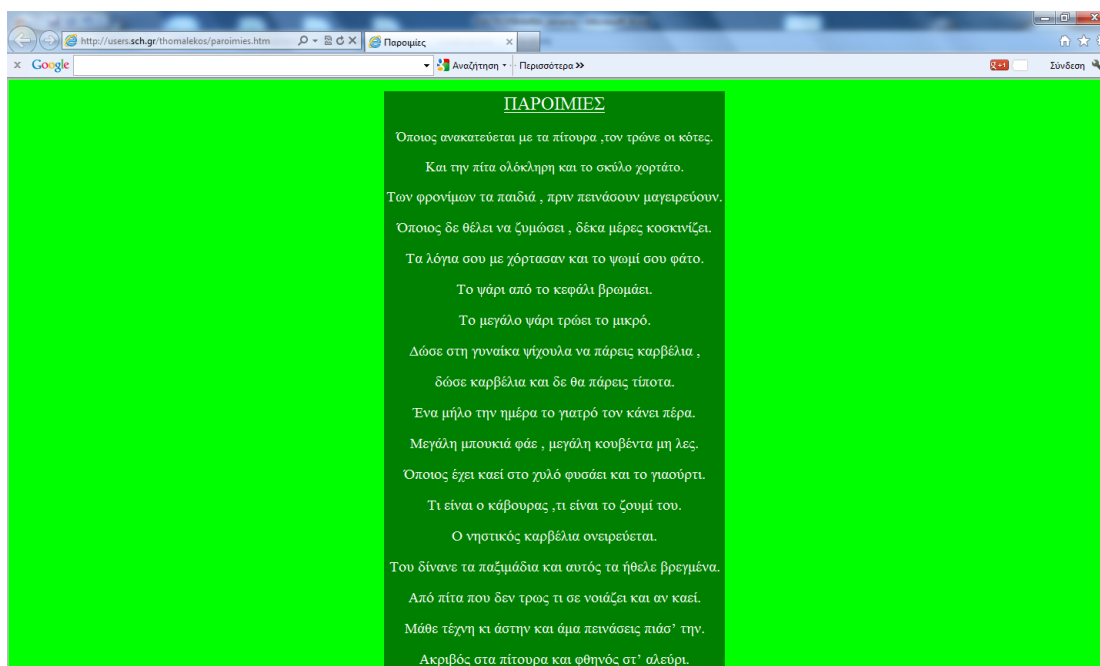
### ΦΑΣΗ 3<sup>η</sup> : 2 διδακτικές ώρες

Στην τρίτη φάση, τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να ασκηθούν στην παραγωγή προφορικού και γραπτού λόγου, με θέμα «Παροιμίες και γλωσσοδέτες για τα τρόφιμα» Τα παιδιά ξεκινούν κατά ομάδες να λένε σχετικές παροιμίες που γνωρίζουν και επισκεπτόμαστε όλοι μαζί(προβολή στην γιγαντοοθόνη) τη σελίδα:

<http://users.sch.gr/thomalekos/paraimies.htm>



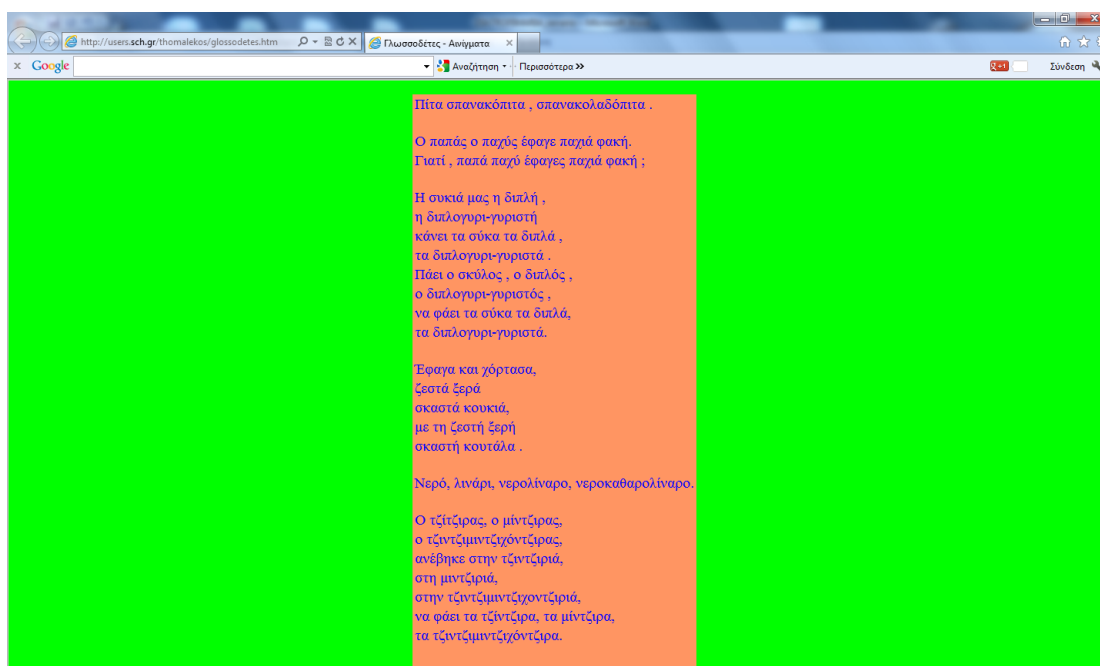
# Η διατροφή



Στη συνέχεια , ανοίγουν τον **κειμενογράφο του kidspiration** και η κάθε ομάδα γράφει τις **παροιμίες** που της άρεσαν περισσότερο (Φύλλο εργασίας 5) Αποθηκεύουν και εκτυπώνουν την εργασία τους.

Ακολουθεί συζήτηση για τους γλωσσοδέτες που γνωρίζουν σχετικά με τα τρόφιμα και τα παιδιά αναφέρουν όσους γνωρίζουν , κάτι που αποτελεί και καλή φωνολογική άσκηση για την άρθρωση. Επισκεπτόμαστε όλοι μαζί(προβολή στην γιγαντοοθόνη) την παρακάτω ιστοσελίδα:

<http://users.sch.gr/thomalekos/glossodetes.htm>

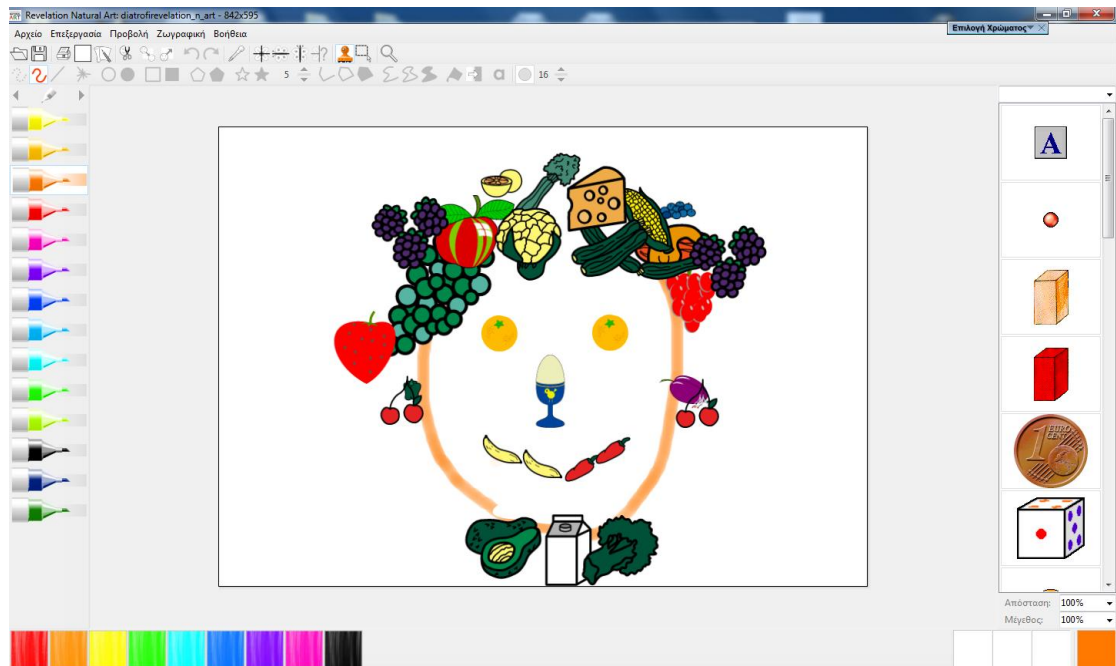


# Η διατροφή

Στη συνέχεια και πάλι στον **κειμενογράφο του kidspiration** τα παιδιά γράφουν τους **γλωσσοδέτες** που τους εντυπωσίασαν περισσότερο (φύλλο εργασίας 6). Αποθηκεύουν και εκτυπώνουν την εργασία τους.

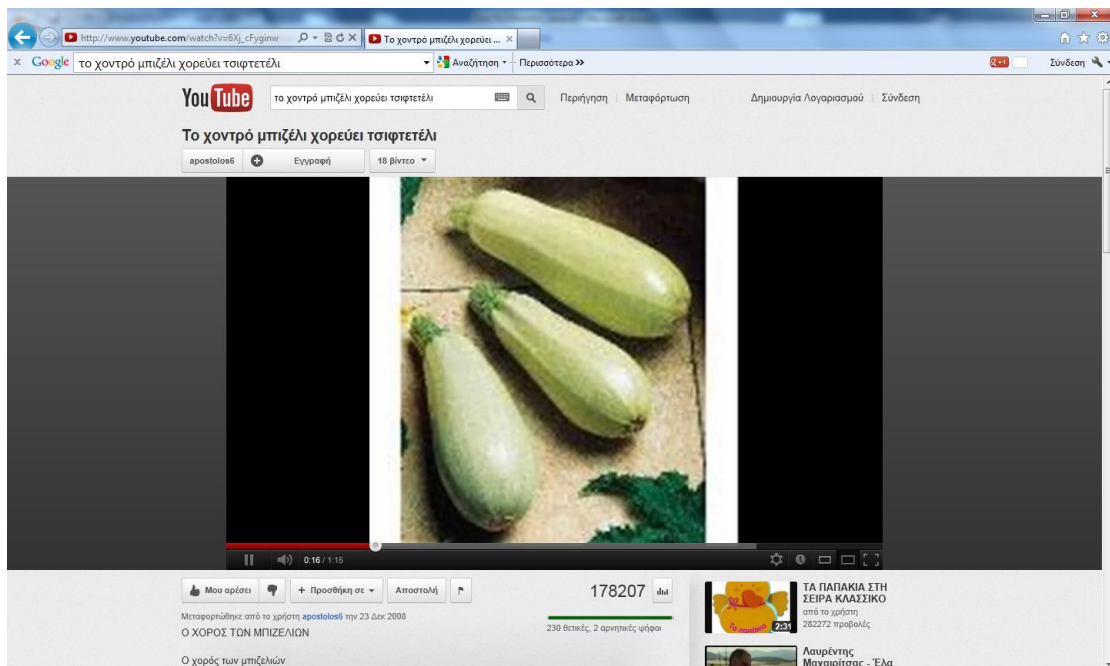
## ΦΑΣΗ 4<sup>η</sup> : 1 διδακτική ώρα

Σ' αυτήν τη φάση, τα παιδιά θα διασκεδάσουν δημιουργώντας. Θα ανοίξουν το **revelation natural art** και θα δημιουργήσουν πρόσωπα με χαρακτηριστικά από στάμπες τροφίμων. Θα αποθηκεύσουν και θα εκτυπώσουν την δημιουργία τους.



# Η διατροφή

Μπορούν επίσης, να πληκτρολογήσουν στο [www.youtube.com](http://www.youtube.com) λέξεις κλειδιά και να βρουν διασκεδαστικά τραγουδάκια για τρόφιμα.

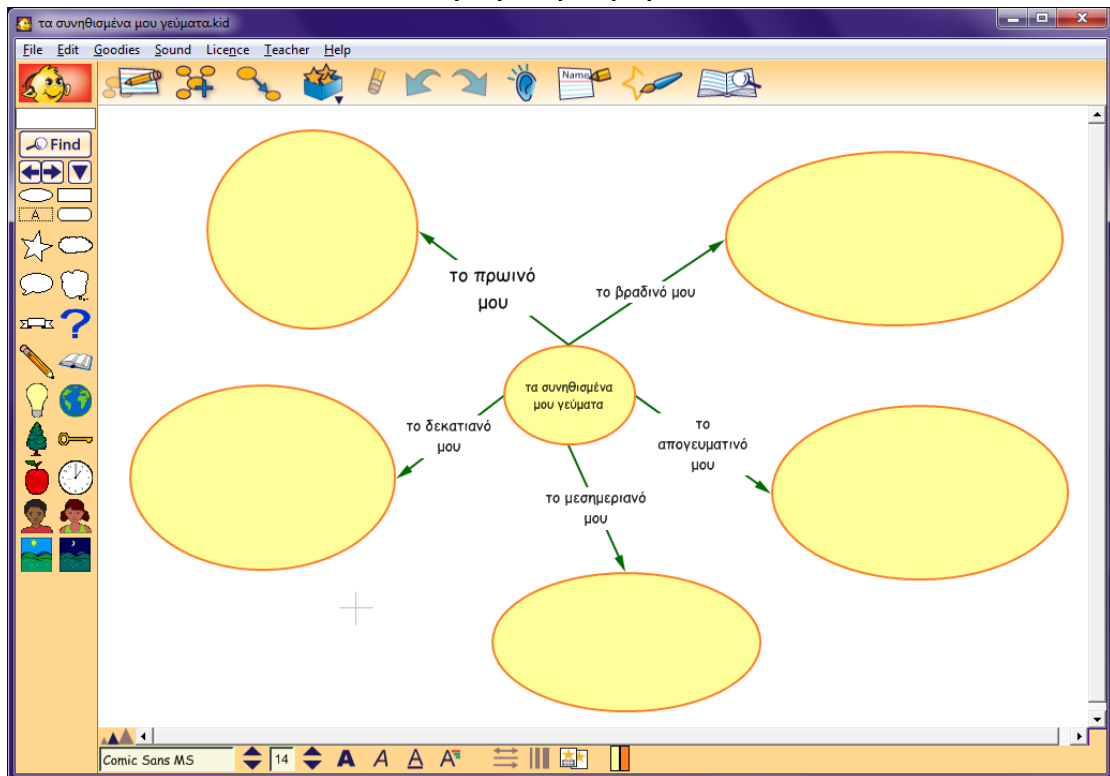


Στο τέλος της ώρας, συγκεντρώνει κάθε ομάδα τα εκτυπωμένα φύλλα εργασίας της , τα συρράπτει ή τα θερμοκολλεί και δημιουργεί το δικό της «βιβλίο» για τη διατροφή. Μετά, τα παιδιά αξιολογούν την ομαδοσυνεργατική τους εργασία.

# Η διατροφή

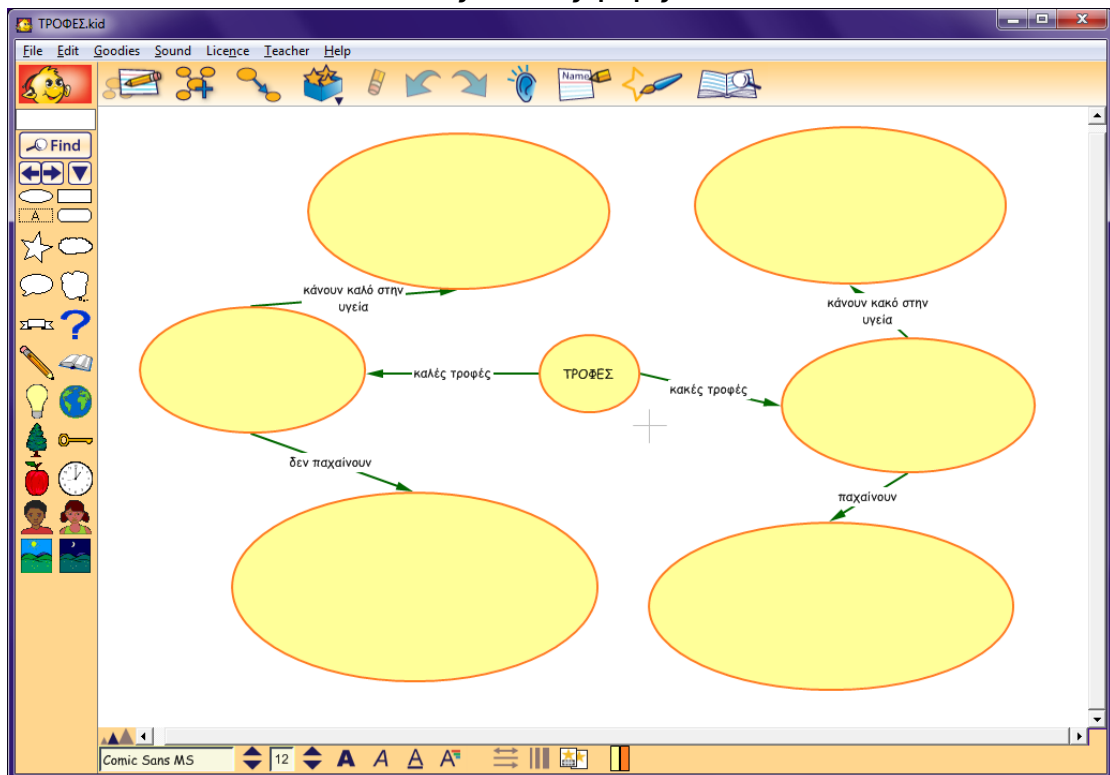
## 14.Φύλλα εργασίας ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1

### «Τα συνηθισμένα μου γεύματα»



## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2

### «Καλές και κακές τροφές»



## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 3

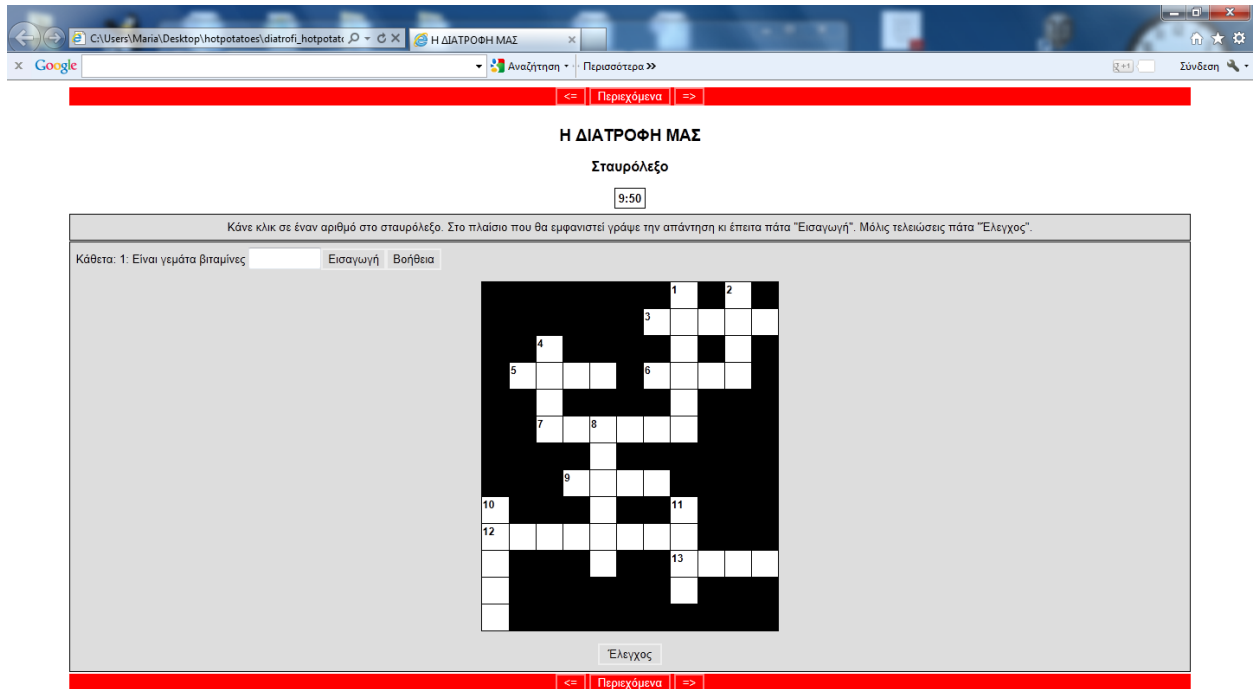
«ΤΡΩΜΕ ΠΟΛΥ ΑΠΟ ΑΥΤΑ-ΤΡΩΜΕ ΛΙΓΟ-ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ»

Μπορείτε να μεταφέρετε τα τρόφιμα στις στήλες που νομίζετε ότι ανήκουν;

τρώμε πολύ από αυτά	τρώμε λίγο	αποφεύγουμε

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 4

### JCROSS-HOTPOTATOES



#### ΟΡΙΖΟΝΤΙΩΣ

- 3. Το τρώμε 1 φορά την εβδομάδα.
- 5. Είναι γλυκό χωρίς να έχει ζάχαρη
- 6. Έχει πολύ ασβέστιο
- 7. Μοιάζουν με χάντρες
- 9. Μας δίνει ενέργεια
- 12. Με αυτά κάνουμε σαλάτα
- 13. Είναι το πιο υγιεινό... λιπαρό

#### ΚΑΘΕΤΩΣ

- 1. Είναι γεμάτα βιταμίνες
- 2. Κάνει καλό στα μάτια
- 4. Χρειαζόμαστε περίπου 8 ποτήρια την ημέρα
- 8. Χωρίς αυτό δεν ξεκινάμε την μέρα μας
- 10. Δεν βάζουμε πολύ στο φαγητό
- 11. Καλύτερα να το πίνουμε σκέτο
- 12. Με αυτά κάνουμε σαλάτα

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 5 ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ-KIDSPIRATION

Παροιμίες για τις τροφές.kid

File Edit Goodies Sound License Teacher Help

Undo Redo Copy Paste Eraser Highlighter Lightbulb

Παροιμίες για τις τροφές

Comic Sans MS 12



## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 6 ΓΛΩΣΣΟΔΕΤΕΣ- KIDSPIRATION

Γλωσσοδέτες για τις τροφές

Γλωσσοδέτες για τις τροφές

## ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1.ΤΟ ΠΟΙΗΜΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΜΟΥ ΓΙΑ ΤΙΣ ΤΡΟΦΕΣ

το ποίημα της ομάδας μου για τις τροφές

το ποίημα της ομάδας μου για τις τροφές

### 15.Πρόσθετες πληροφορίες (Επέκτασιμότητα σεναρίου)

- Το συγκεκριμένο σενάριο προσφέρεται για επέκταση στη Γλώσσα-Ανθολόγιο σελ. 65 «Μια φορά ήταν η Κολοτούμπα» Σ. Μαντούβαλου, προκειμένου να συνδεθεί η καλή φυσική κατάσταση όχι μόνο με τις σωστές διατροφικές συνήθειες αλλά και με την σωματική άσκηση. Με την ευκαιρία, τα παιδιά μπορούν να δανειστούν από την βιβλιοθήκη του σχολείου-ή αυτό να γίνει στα πλαίσια της φιλαναγνωσίας μέσα στην τάξη-και να διαβάσουν τα σχετικά βιβλία της Σοφίας Μαντούβαλου «Μια φορά ήταν η Κολοτούμπα».
- Επίσης, προτείνεται η επίσκεψη διατροφολόγου στο σχολείο-σύνδεση με προγράμματα Αγωγής Υγείας.
- Τέλος, θα βοηθούσε πολύ η συζήτηση και η συνεργασία με τους γονείς των μαθητών προκειμένου όσα έμαθαν τα παιδιά να μπορούν να εφαρμοστούν στα πλαίσια της καθημερινής τους διατροφής.

### 16.Αξιολόγηση (διαμορφωτική και τελική)

Η διαμορφωτική αξιολόγηση από το δάσκαλο έχει τη μορφή της παρατήρησης και καταγραφής:

- ❖ Φαινομένων συμπεριφοράς των μαθητών μέσα στην ομάδα(ικανότητα ένταξης, συνεργασίας, διανομής της πληροφορίας, «διανομής» της επιβράβευσης, τήρηση κανόνων ευγενείας , αυτοπροβολή ή όχι στην τελική παρουσίαση)
- ❖ Ατομικής πορείας προς την κατάκτηση της γνώσης, δυσκολίες(και συναισθήματα που δημιουργούνται), επιδεξιότητες που αναδεικνύονται κ.τ.λ.

Ο δάσκαλος καλείται να συγκεντρώσει τα στοιχεία αυτά και να οργανώσει ένα πλάνο χειρισμού, τόσο ως προς την ομάδα όσο και ως προς τη μονάδα (εξατομικευμένες περιπτώσεις μαθητών με χαμηλή ή με υψηλή επίδοση)αλλά και ως προς τον βαθμό προσβασιμότητας των εργασιών που δίνει ο ίδιος με βάση την καταλληλότητα της ηλικίας, την ελκυστικότητα του θέματος και του τρόπου που παρουσιάζεται, τη δυσκολία κατανόησης και τα μέσα που χρησιμοποιούνται στα οποία υπάγονται και οι Νέες Τεχνολογίες.

Οι παρακάτω ρουμπρίκες αξιολόγησης έχουν σκοπό ακριβώς α)να βοηθήσουν τον δάσκαλο να επαναπροσδιορίσει στόχους και μέσα , ελέγχοντας τα αποτελέσματα τόσο της ομάδας όσο και του κάθε μαθητή μέσα σ'αυτή και β) τον μαθητή να προσδιορίσει τη συμπεριφορά του προς την ομάδα και προς το βαθμό ευκολίας με τον οποίο ανταποκρίθηκε ο ίδιος στα μέσα που του παρήχθησαν για να οικοδομήσει τη γνώση. Η ρουμπρίκα «ομαδικού παραδοτέου» συμπληρώνεται από τον δάσκαλο και είναι βασισμένη στο : <http://www.zunal.com/evaluation.php?w=62693>

## Η διατροφή

<u>Ονοματεπώνυμο :</u>				
<u>ΌνομαΟμάδας :</u>				
<b>ΡΟΥΜΠΡΙΚΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΟΜΑΔΙΚΟΥ ΠΑΡΑΔΟΤΕΟΥ (Παρουσίαση)</b>				
ΚΡΙΤΗΡΙΑ	ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ ΕΠΙΔΟΣΗ	ΜΕΤΡΙΑ ΕΠΙΔΟΣΗ	ΧΑΜΗΛΗ ΕΠΙΔΟΣΗ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ
	3	2	1	
<b>Περιεχόμενο</b>				
<i>Εκπλήρωση Διδακτικών Στόχων</i>	Μέσα από την αναφορά εκπληρώνονται οι διδακτικοί στόχοι σε ποσοστό άνω του 80%	Μέσα από την αναφορά εκπληρώνονται οι διδακτικοί στόχοι σε ποσοστό μεταξύ του 50-80%	Μέσα από την αναφορά εκπληρώνονται οι διδακτικοί στόχοι σε ποσοστό κάτω του 50%	
<i>Πληρότητα</i>	Το περιεχόμενο της αναφοράς καλύπτει το θέμα σε ποσοστό άνω του 80%	Το περιεχόμενο της αναφοράς καλύπτει το θέμα σε ποσοστό μεταξύ του 50-80%	Το περιεχόμενο της αναφοράς καλύπτει το θέμα σε ποσοστό κάτω του 50%	
<b>Δομή-Οργάνωση</b>	Ακολουθείται μια οργάνωση παρουσίασης των πληροφοριών, σε ποσοστό άνω του 80% της αναφοράς	Ακολουθείται μια οργάνωση παρουσίασης των πληροφοριών, στο 50-80% του συνόλου της αναφοράς	Ακολουθείται μια οργάνωση παρουσίασης των πληροφοριών, σε ποσοστό κάτω του 50% του συνόλου της αναφοράς	
<b>Ροή</b>	Οι πληροφορίες εμφανίζονται με λογική σειρά, σε ποσοστό άνω του 80% της αναφοράς	Οι πληροφορίες εμφανίζονται με λογική σειρά, σε ποσοστό μεταξύ του 50-80% της αναφοράς	Οι πληροφορίες εμφανίζονται με λογική σειρά, σε ποσοστό κάτω του 50% της αναφοράς	
<b>Συνοχή</b>	Χρησιμοποιούνται κατάλληλες συνδετικές λέξεις και φράσεις, σε ποσοστό άνω του 80% του συνόλου της αναφοράς	Χρησιμοποιούνται κατάλληλες συνδετικές λέξεις και φράσεις, σε ποσοστό μεταξύ του 50-80% του συνόλου της αναφοράς	Χρησιμοποιούνται κατάλληλες συνδετικές λέξεις και φράσεις, σε ποσοστό κάτω του 50% του συνόλου της αναφοράς	

Έκφραση- Ύφος-Χρήση Νέων Τεχνολογιών				
Λεξιλόγιο	Χρησιμοποιείται κατάλληλο και πλούσιο λεξιλόγιο σχεδόν σε όλη την αναφορά (ποσοστό άνω του 80%)	Χρησιμοποιείται κατάλληλο και πλούσιο λεξιλόγιο σε ποσοστό 50-80% του συνόλου της αναφοράς	Χρησιμοποιείται κατάλληλο και πλούσιο λεξιλόγιο σε ποσοστό κάτω του 50% του συνόλου της αναφοράς	
Ορθογραφία	Υπάρχει σωστή ορθογραφία των λέξεων του κειμένου μέσα στην παρουσίαση και σωστά σημεία στίξης σχεδόν σε όλη την αναφορά (ποσοστό άνω του 80%)	Υπάρχει σωστή ορθογραφία των λέξεων του κειμένου μέσα στην παρουσίαση και σωστά σημεία στίξης σε ποσοστό 50-80% του συνόλου της αναφοράς	Υπάρχει σωστή ορθογραφία των λέξεων του κειμένου μέσα στην παρουσίαση και σωστά σημεία στίξης σε ποσοστό κάτω του 50% του συνόλου της αναφοράς	
Γραμματική (Μορφολογία & Σύνταξη)	Χρησιμοποιούνται ορθά κατάλληλοι γραμματικοί τύποι και σύνταξη σχεδόν σε όλη την αναφορά (ποσοστό άνω του 80%)	Χρησιμοποιούνται ορθά κατάλληλοι γραμματικοί τύποι και σύνταξη σε ποσοστό μεταξύ του 50-80% του συνόλου της αναφοράς	Χρησιμοποιούνται ορθά κατάλληλοι γραμματικοί τύποι και σύνταξη σε ποσοστό κάτω του 50% του συνόλου της αναφοράς	
Αξιοποίηση διαδικτυακών Πηγών και Χρήση λογισμικών	Οι μαθητές επισκέπτονται και αξιοποιούν τις διαδικτυακές πηγές σε ποσοστό άνω του 80%. Παρατηρείται μεγάλη ευκολία στη χρήση λογισμικών	Οι μαθητές επισκέπτονται και αξιοποιούν τις διαδικτυακές πηγές σε ποσοστό 50-80%. Παρατηρείται σχετική ευκολία στη χρήση λογισμικών	Οι μαθητές επισκέπτονται και αξιοποιούν τις διαδικτυακές πηγές σε ποσοστό κάτω του 50%. Παρατηρείται δυσκολία στη χρήση λογισμικών	
Εξοικείωση με τη γραμμή εργαλείων κειμενογράφου και χρήση	Οι μαθητές χρησιμοποιούν με μεγάλη ευκολία όλα τα εργαλεία του κειμενογράφου και μπορούν να φέρουν ένα κείμενο στην επιθυμητή μορφή	Οι μαθητές χρησιμοποιούν με σχετική ευκολία τα εργαλεία του κειμενογράφου και χρειάζονται κάποιες οδηγίες για να φέρουν ένα κείμενο στην επιθυμητή μορφή	Οι μαθητές χρησιμοποιούν με δυσκολία τα εργαλεία του κειμενογράφου και χρειάζονται πλήρεις οδηγίες για να φέρουν ένα κείμενο στην επιθυμητή μορφή	

## Η διατροφή

Η παρακάτω ρουμπρίκα αυτοαξιολόγησης, δημιουργήθηκε από την συγγραφέα του συγκεκριμένου σεναρίου με κριτήριο την μικρή ηλικία των μαθητών. Συμπληρώνεται από τον κάθε μαθητή χωριστά:

### ΡΟΥΜΠΡΙΚΑ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ 7-8 ΕΤΩΝ

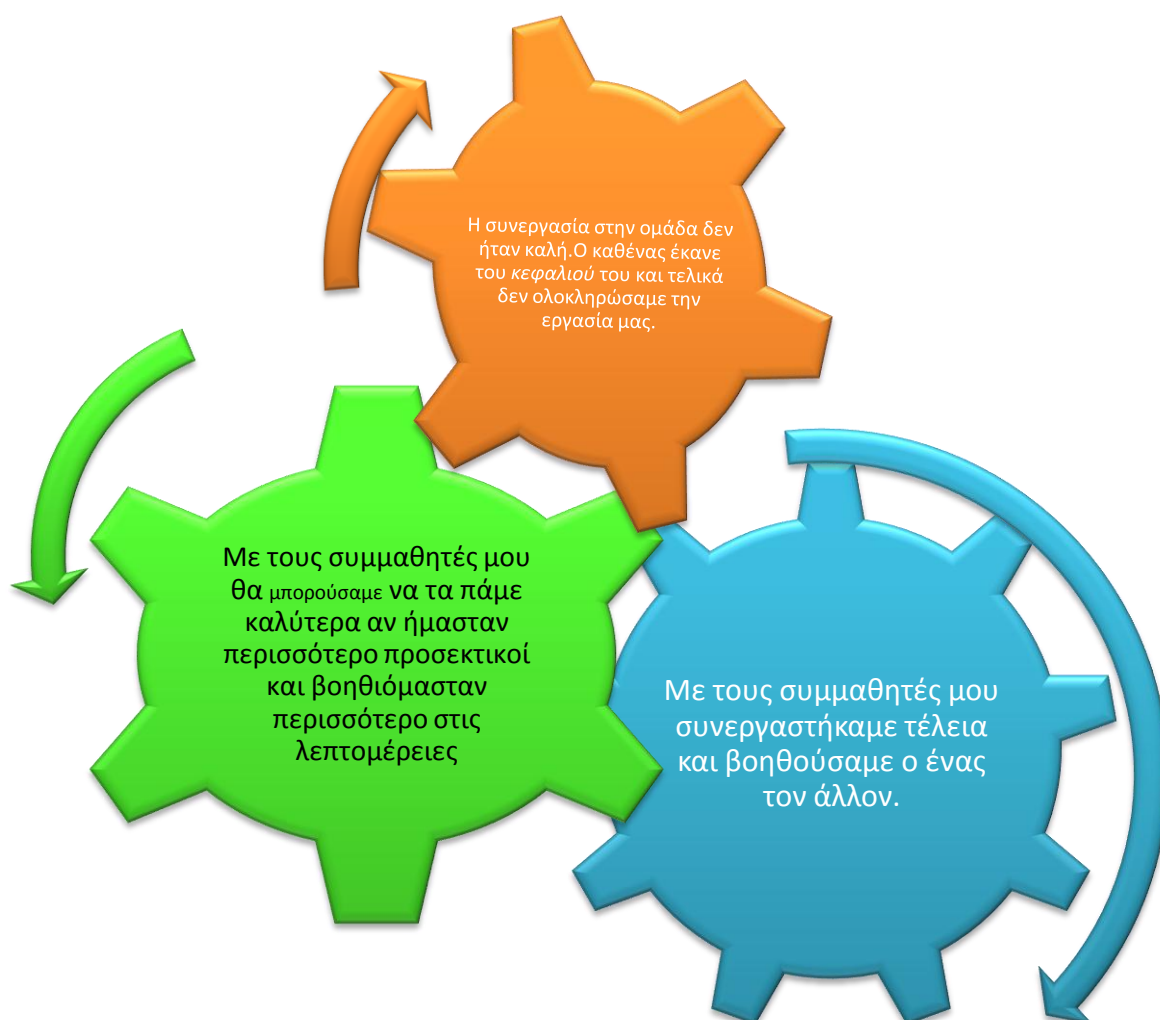
Τώρα θα αξιολογήσετε μόνοι σας τον εαυτό σας. Τσεκάρετε το χρώμα που σας «ταιριάζει».

Κάθε **γαλάζιο** =5 βαθμοί

Κάθε **πράσινο**=3 βαθμοί

Κάθε **πορτοκαλί**=2 βαθμοί

#### 1.ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ



## 2.ΧΡΗΣΗ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ

<input type="checkbox"/>	Δεν είχα κανένα πρόβλημα στη χρήση του υπολογιστή.Ακολούθησα τις οδηγίες κανονικά	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Είχα δυσκολία ν'ακολουθήσω τις οδηγίες και ζητούσα βοήθεια από τα μέλη της ομάδας.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Δεν κατάφερα να ολοκληρώσω την εργασία μου.	<input type="checkbox"/>

## 3.Το υλικό που σου δόθηκε, σε βοήθησε να καταλάβεις το μάθημα και να συμπληρώσεις τις εργασίες σου;

<input type="radio"/>	Ναι,με βοήθησε πολύ!
<input type="radio"/>	Οι εργασίες μου φάνηκαν δύσκολες και χρειάζονται περισσότερο υλικό ως βοήθεια...
<input type="radio"/>	Μπερδεύτηκα με το υλικό γιατί έπρεπε να παρακολουθώ συνέχεια και ήταν πολύ.Δεν βοήθησα την ομάδα στις εργασίες.

4.Χωρίς βαθμολογία, τσέκαρε αυτό που πιστεύεις ότι θα σε βοηθήσει να τα πας καλύτερα σε παρόμοιες εργασίες:

- Να βρω τρόπο να είμαι συνεργάσιμος-η με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας.
- Να μάθω να χειρίζομαι τον υπολογιστή ευκολότερα.
- Να προσέχω περισσότερο.
- Να σέβομαι τις απόψεις των άλλων
- Να μη ντρέπομαι να πω τη γνώμη μου ελεύθερα

### 17.Καταληκτικές επισημάνσεις-Παρατηρήσεις-Κριτική

Το συγκεκριμένο εκπαιδευτικό σενάριο ασχολήθηκε με ένα θέμα που κεντρίζει το ενδιαφέρον των μικρών μαθητών. Η συνδρομή της χρήσης Νέων Τεχνολογιών αποδεικνύεται βασική καθώς τα κατάλληλα για την ηλικία τους λογισμικά κατάφεραν να βοηθήσουν τα παιδιά να οικοδομήσουν τη γνώση με παιγνιώδη τρόπο και να αναπτύξουν ομαδοσυνεργατικό πνεύμα.Σε σχέση με τη χρήση Νέων Τεχνολογιών, απαραίτητη είναι η διακριτική διαρκής παρουσία του δασκάλου.

### 18.Πηγές

#### Βιβλιογραφία

**1. Επιμορφωτικό υλικό** γενικού μέρους του προγράμματος σπουδών για την εκπαίδευση των επιμορφωτών-ΤΠΕ και Θεωρίες μάθησης-Οι ΤΠΕ ως καινοτόμος δράση, **Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Ελλάδας**.

**2.Κολιάδης Α. Εμμανουήλ**, 1997*Θεωρίες μάθησης και εκπαιδευτική πράξη*, Αθήνα

**3.Ματσαγγούρας Γ. Ηλίας**, 2004 *Η σχολική τάξη* ,τόμος β΄, Αθήνα

**4.Παιδαγωγικό Ινστιτούτο** (2002) Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Σπουδών (ΔΕΠΠΣ) & Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών (ΑΠΣ) Υποχρεωτικής εκπαίδευσης, Αθήνα ΥΠ.Ε.Π.Θ-Π.Ι

**5.Ράπτης Α. –Ράπτη Α.**, 2004 *Μάθηση και διδασκαλία στην εποχή της πληροφορίας*, Τόμος Α, Αθήνα

**6.Ράπτης, Α. - Ράπτη Α.**, 2004,*Μάθηση και Διδασκαλία στην Κοινωνία της Πληροφορίας*, Τόμος Β΄ Παιδαγωγικές Δραστηριότητες. Αθήνα

**7.Ρεξ Ιωάννης**, *παραδόσεις και εκπαιδευτικό υλικό* στα πλαίσια της «Επιμόρφωσης των εκπαιδευτικών για την Αξιοποίηση και Εφαρμογή των ΤΠΕ στη Διδακτική Πράξη» του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ(2007-2013) για την περίοδο Σεπτέμβριος 2011-Μάρτιος 2012.



### Δικτυογραφία

[http://www2.e-yliko.gr/htmls/Parousiasi\\_Ergon/4os\\_diag\\_prot\\_dask\\_Fragak-Kotop-Kouklatz.pdf](http://www2.e-yliko.gr/htmls/Parousiasi_Ergon/4os_diag_prot_dask_Fragak-Kotop-Kouklatz.pdf)

<http://www.diatrofi.gr/index.php/diaita/kathimerini-diatrofi/item/766-%CF%84%CE%BF-%CF%83%CE%B5%CE%BD%CE%AC%CF%81%CE%B9%CE%BF-%CF%86%CE%B1%CE%B3%CE%B7%CF%84%CE%BF%CF%8D>

<http://users.sch.gr/thomalekos/agora.htm>

<http://users.sch.gr/thomalekos/paroimies.htm>

<http://users.sch.gr/thomalekos/glossodetes.htm>

<http://users.sch.gr/thomalekos/syntages.htm>

<http://users.sch.gr/thomalekos/link.htm>

<http://users.sch.gr/thomalekos/omades.htm>

<http://users.sch.gr/thomalekos/piramida.htm>

[http://www.iatronet.gr/article.asp?art\\_id=935](http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=935)

<http://www.womenonly.gr/article.asp?catid=13309&subid=2&pubid=1847492>

<http://11dim-kaval.kav.sch.gr/main/diatrofi/2omades.htm>