**Ονοματεπώνυμο: Παπαδοπούλου Αλεξία (ατομική)**

**Δραστηριότητα 1η**

**Εκφώνηση:**

Οι επιμορφούμενοι καλούνται:

 Με τη βοήθεια μιας μηχανής αναζήτησης:

 • να αναζητήσουν ένα βίντεο που θα μπορούσαν να το αξιοποιήσουν διδακτικά στο γνωστικό αντικείμενο της ειδικότητάς τους

 • να δημιουργήσουν ένα έγγραφο κειμένου (το πολύ 200 λέξεις) κάνοντας αναφορά στη διδακτική αξιοποίηση του ευρήματος. Στο αρχείο κειμένου να υπάρχει δεσμός (υπερσύνδεση) προς το βίντεο και

 • να αναρτήσουν το κείμενό τους στον «Χώρο αποστολής αρχείων ασύγχρονων δραστηριοτήτων, Μεσοδιάστημα: Συνεδρία 1 & 2» με όνομα αρχείου: S1\_eponymo\_onoma.docx.

**Υλοποίηση 1ης δραστηριότητας**

Το παρακάτω [βίντεο](https://youtu.be/BoOPz-4Sou8) που ακολουθεί χρησιμοποιείται για τη διδασκαλία της ενότητας της Διατροφής. Στόχος της διδασκαλίας είναι να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές τη σπουδαιότητα της διατροφής για την επιβίωση, την ανάπτυξη και την υγεία , δηλαδή την ποιότητα της ζωής. Παγκόσμιο πρότυπο της διατροφής αναγνωρίστηκε η μεσογειακή διατροφή.

Η Μεσογειακή διατροφή, αποδίδεται σχηματικά με τη μορφή πυραμίδας προκειμένου να προσδιοριστεί για κάθε είδος τροφίμου η απαιτούμενη ποσότητα κατανάλωσης σε μηνιαία, εβδομαδιαία και καθημερινή συχνότητα. Η πυραμίδα στη βάση της περιλαμβάνει τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά και σε σημαντικές ποσότητες, ενώ αντίθετα στην κορυφή της βρίσκονται οι τροφές που πρέπει να καταναλώνονται αραιά και σε μικρότερες ποσότητες. Στην πυραμίδα δίνεται έμφαση στη συχνότητα κατανάλωσης των τροφίμων και όχι στις ακριβείς ποσότητές τους σε γραμμάρια.

Αυτό είναι εμφανές, ταυτόχρονα ,από το μέγεθος της κάθε περιοχής που συμβολίζουν οι τροφές. Με αυτόν τον τρόπο οι μαθητές αντιλαμβάνονται την σπουδαιότητα της κάθε ομάδας των τροφών.

<https://youtu.be/BoOPz-4Sou8>