

ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ

ΣΕΝΑΡΙΟ

Δημιουργός: Κουκούτα Βαρβάρα

Τίτλος: «Είσαι ό,τι τρως...»

Γνωστικό Αντικείμενο: Οικιακή Οικονομία

Τάξη: Α΄ Γυμνασίου

Διδακτική ενότητα: κεφάλαιο 3

«Διατροφή»

Διάρκεια: 2 διδακτικές ώρες (45 λεπτών)

Μάιος 2020

Συνοπτική περιγραφή

Οι προτιμήσεις στη διατροφή και οι καθημερινές συνήθειες που αφορούν τις φυσικές δραστηριότητες υιοθετούνται από πολύ μικρή ηλικία. Μια διατροφή πλούσια σε φρούτα, λαχανικά και όσπρια όχι μόνο εξασφαλίζει διατροφικά πλεονεκτήματα αλλά παγώνει υγιεινές διατροφικές συνήθειες που συνεχίζουν στην εφηβεία και στην ενηλικίωση. Οι συγκεκριμένες τροφές είναι πλούσιες σε αντιοξειδωτικά και φυτικές ίνες και μπορεί να ενισχύσουν τον οργανισμό ενάντια στις ασθένειες καθώς και να βοηθήσουν στη διατήρηση του ιδανικού σωματικού βάρους. Οι έφηβοι που τρέφονται με λαχανικά και φρούτα έχουν υψηλή πρόσληψη σε αντιοξειδωτικά που προστατεύουν από τον καρκίνο και υψηλή πρόσληψη σε βιταμίνες και μέταλλα. Από την άλλη πλευρά τα υπέρβαρα παιδιά είναι πιθανόν να γίνουν υπέρβαροι ενήλικες αυξάνοντας με αυτό τον τρόπο τις πιθανότητες εμφάνισης προβλημάτων υγείας όπως διαβήτη, υψηλή πίεση αίματος, καρδιαγγειακές παθήσεις και ορισμένα είδη καρκίνου.

Προαπαιτούμενες γνώσεις και προϋπάρχουσες αντιλήψεις

Οι μαθητές γνωρίζουν από προηγούμενες τάξεις στα πλαίσια των μαθημάτων της Μελέτης Περιβάλλοντος, της Φυσικής Αγωγής και της Ευέλικτης Ζώνης, πληροφορίες για τις ομάδες τροφίμων, τα θρεπτικά συστατικά των τροφών και την υγιεινή διατροφή.

Σκοπός

Απόκτηση και εμπέδωση σωστών διατροφικών συνηθειών

Μαθησιακοί στόχοι:

Γνωστικοί

- Να κατηγοριοποιούν τα βασικά τρόφιμα στην αντίστοιχη ομάδα τροφίμων
- Να αναφέρουν τα κύρια θρεπτικά συστατικά κάθε ομάδας τροφίμων
- Να θυμηθούν την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής και την συχνότητα κατανάλωσης των διαφόρων τροφών
- Να κατονομάζουν τα οφέλη της ισορροπημένης διατροφής.

Παιδαγωγικοί

- Να αλλάξουν πιθανές κακές διατροφικές συνήθειες και να γίνουν υπέρμαχοι της υγιεινής διατροφής

Επιμόρφωση Β2 Επιπέδου Τ.Π.Ε.

- Να μπορούν να αναζητούν πληροφορίες, να τις αξιολογούν και να τις αξιοποιούν.
- Να αυτενεργούν και να αναπτύσσουν ενεργό ρόλο μέσα στην ομάδα.

Τεχνολογικοί

- Να εξοικειωθούν με τη χρήση προγραμμάτων και λογισμικών (webex, google forms, spreadsheets, κ.λ.π.), με τη χρήση μηχανών αναζήτησης και τις εκπαιδευτικές πλατφόρμες.
- Να μπορούν να αναζητούν έγκυρο υλικό στο διαδίκτυο

Οργάνωση μαθήματος

Οι μαθητές δουλεύουν από απόσταση, σύγχρονα μέσω της πλατφόρμας Webex και ασύγχρονα στο διάστημα μεταξύ των δύο ωριαίων σύγχρονων διδασκαλιών με τη συνεχή υποστήριξη του εκπαιδευτικού. Απαιτείται υπολογιστής ή τάμπλετ και διαδικτυακή σύνδεση.

Θα χρησιμοποιηθεί το αποθετήριο φωτόδεντρο, οι φόρμες google για την κατασκευή ερωτηματολογίου και υπολογιστικού φύλλου, το λογισμικό **quizizz** για την δημιουργία κουίζ, το λογισμικό www.mindomo.com για την κατασκευή εννοιολογικού χάρτη

Διδακτική μέθοδος

Σύγχρονη & Ασύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία, με τη συνεχή συμβουλευτική καθοδήγηση του εκπαιδευτικού.

Ο ρόλος του διδάσκοντα είναι συντονιστικός, οργανωτικός και καθοδηγητικός. Με τις σωστές οδηγίες προς τους μαθητές θα διευκολύνει και θα υποστηρίξει τη μάθηση. Επισημαίνεται πως η ευελιξία και προσαρμοστικότητα του εκπαιδευτικού θα παίξουν πολύ σημαντικό ρόλο.

Προστιθέμενη αξία των ΤΠΕ

Οπτικοποιεί τις γνώσεις κάνει πιο ζωντανό και ελκυστικό το μάθημα. Οι μαθητές ερευνούν ανακαλύπτουν και μαθαίνουν με ένα διαφορετικό τρόπο από τον παραδοσιακό, χειρίζονται λογισμικά που προσφέρουν πληροφόρηση και εξάσκηση με μορφή ευχάριστη. Εξοικειώνονται με την χρήση των μαθησιακών αντικειμένων του φωτόδεντρου και άλλων αποθετηρίων, ακολουθώντας ορισμένες φορές το δικό τους ρυθμό μάθησης.

Πορεία μαθήματος - Φάσεις Διδασκαλίας

1^η Διδακτική ώρα

Α΄ΦΑΣΗ

Ο εκπαιδευτικός προσπαθώντας να διερευνήσει τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών/τριών τους καλεί να απαντήσουν σ' ένα ερωτηματολόγιο σχετικό με τις διατροφικές τους συνήθειες.

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeaWlwXJazJgXPqPI-K4qYkQJhoASCI4ldyckz8zxSiOGQ8ZA/viewform>

(το υλικό που θα συγκεντρωθεί θα μπορούσε να αποτελέσει βάση για περαιτέρω έρευνα σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών και στατιστική επεξεργασία των συμπερασμάτων)

Διάρκεια 5 λεπτά

Β΄ ΦΑΣΗ

Οι μαθητές αφού περιηγηθούν στον ιστότοπο Wikipedia https://el.wikipedia.org/wiki/Υγιεινή_διατροφή και στο YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=cGR-chVKiV8>, και https://h5p.org/node/852749?feed_me=nps (το συγκεκριμένο βίντεο είναι διαδραστικό με ενσωματωμένες σχετικές ερωτήσεις) κρατούν σημειώσεις σε φύλλο επεξεργαστή κειμένου για το τι είναι υγιεινή διατροφή (άνοιγμα σελίδας whiteboard μέσα από το Webex). Για την διευκόλυνση και τον προσανατολισμό των μαθητών δίνονται από τον διδάσκοντα κατευθυντήρια ερωτήματα.

Διάρκεια 15 λεπτά

Γ΄ ΦΑΣΗ

Οι μαθητές με τη βοήθεια σύντομης παρουσίασης του διδάσκοντα μελετούν τη μεσογειακή διατροφική πυραμίδα του βιβλίου τους και επισκέπτονται το φωτόδεντρο για να φτιάξουν τη δική τους διατροφική πυραμίδα: <http://photodentro.edu.gr/lor/handle/8521/3685>

Μέσω διαμοιρασμού οθόνης ο εκπαιδευτικός ζητάει από μερικούς μαθητές να παρουσιάσουν τις πυραμίδες που δημιούργησαν και να δικαιολογήσουν τις επιλογές τους.

Διάρκεια 10 λεπτά

Δ΄ ΦΑΣΗ

Αν ο χρόνος το επιτρέπει μπορούν να κάνουν το σχετικό κουίζ με τη μεσογειακή διατροφή και να δούν στη συνέχεια τα ατομικά και ομαδικά αποτελέσματα της προσπάθειάς τους.

Διάρκεια 10 λεπτά

ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Φύλλα εργασίας για τη σύγχρονη διδασκαλία

(1^η διδακτική ώρα)

Δραστηριότητα 1^η Ερωτηματολόγιο για τις διατροφικές μας συνήθειες

Πατώντας στον παρακάτω σύνδεσμο συμπληρώστε το ερωτηματολόγιο όσο πιο γρήγορα και αυθόρμητα μπορείτε

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeaWlwXJazJgXPqPI-K4qYkQJhoASCI4ldyckz8zxSiOGQ8ZA/viewform>

Στη συνέχεια πατήστε υποβολή.

Διάρκεια 5 λεπτά

Δραστηριότητα 2^η Συγκέντρωση πληροφοριών σχετικά με την υγιεινή διατροφή

Αφού περιηγηθείτε στον ιστότοπο Wikipedia https://el.wikipedia.org/wiki/Υγιεινή_διατροφή και παρακολουθήσετε τα παρακάτω βίντεο στη σελίδα YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=cGR-chVKiV8> και https://h5p.org/node/852749?feed_me=nps να απαντήσετε στις ερωτήσεις που θα εμφανιστούν στο δεύτερο βίντεο και κρατήστε σημειώσεις σε φύλλο επεξεργαστή κειμένου σχετικά με την υγιεινή διατροφή (άνοιγμα σελίδας whiteboard μέσα από το Webex). Οι σημειώσεις σας καλό είναι να απαντούν στα παρακάτω ερωτήματα:

- Ποιοί είναι οι γενικοί κανόνες της υγιεινής διατροφής;
- Τι μας παρέχει η υγιεινή διατροφή;
- Απο τι μας προφυλλάσσει;
- Με τι πρέπει αυτή να συνδυάζεται;
- Τι πρέπει να αποφεύγουμε;

Διάρκεια 15 λεπτά

Δραστηριότητα 3^η Φτιάχνουμε τη δική μας πυραμίδα

Στην ιστοσελίδα του φωτόδεντρου στον παρακάτω σύνδεσμο <http://photodentro.edu.gr/lor/handle/8521/3685> φτιάξτε την δική σας διατροφική πυραμίδα, την οποία στη συνέχεια θα παρουσιάσετε στους συμμαθητές σας.

Διάρκεια 10 λεπτά

Δραστηριότητα 4^η Quizizz – Ώρα για παιχνίδι






Πατήστε τον σύνδεσμο joinmyquiz.com που θα δείτε στο chat και συμπληρώστε τον εξαψήφιο κωδικό που θα σας δοθεί, και αρχίστε το παιχνίδι....

Διάρκεια 10 λεπτά

Φύλλο εργασίας για ασύγχρονη διδασκαλία (παραδοτέο μέχρι την επόμενη συνάντηση)

Δραστηριότητα 1^η « Τα θρεπτικά συστατικά των τροφών»

Να αντιστοιχίσετε τα τρόφιμα σε κάθε εικόνα με την αντίστοιχη ομάδα τροφίμων

1.....		α	Ομάδα λιπών
2.....		β	Ομάδα κρέατος
3.....		γ	Ομάδα λαχανικών
4.....		δ	Ομάδα φρούτων
5.....		ε	Ψωμί και δημητριακά (ομάδα αμύλου)

6.....		στ	Γαλακτοκομικά(ομάδα γάλακτος)
7.....		ζ	Ομάδα σύνθετων τροφίμων

Δραστηριότητα 2^η Άσκηση συμπλήρωσης κενών

Συμπληρώστε τα κενά με τις παρακάτω λέξεις

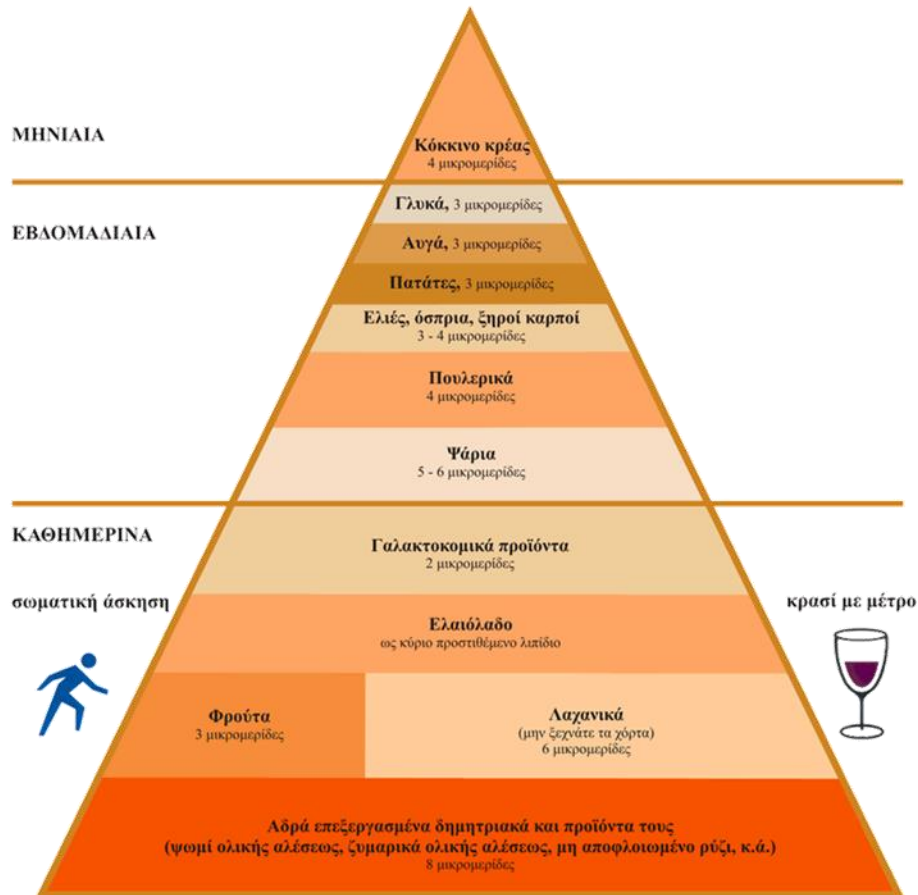
(πρωτεΐνες, λίπη, υδατάνθρακες, βιταμίνες, νερό)

- Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πλούσια σε
- Από τα ο καλύτερος εκπρόσωπος είναι το ελαιόλαδο.
- Η ομάδα κρέατος περιέχειπου αποτελούν τα δομικά συστατικά του οργανισμού
- Το είναι το πιο σημαντικό συστατικό για τον οργανισμό.
- Οι μας παρέχουν ενέργεια και περιέχονται στο ψωμί, ζυμαρικά κ.λ.π.

Δραστηριότητα 3^η Συμπλήρωση εννοιολογικού χάρτη

<https://www.mindomo.com/mindmap/mind-map-abda727cfe8c43db8aeb63463a2cb29c>

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Μία μικρομερίδα αντιστοιχεί περίπου στο μισό της μερίδας που καθορίζουν οι αγορανομικές διατάξεις

Θυμηθείτε επίσης:

- πίνετε άφθονο νερό
- αποφεύγετε το αλάτι· χρησιμοποιείτε μυρωδικά (ρίγανη, βασιλικό, θυμάρι, κ.λπ.) στη θέση του

Πηγή: [Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας, Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας](#)

Πηγές-Ψηφιακά εργαλεία

- https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScofbCcxoPeQ3hsU1MdtiHgLnUUsU9OgF_ZanRYquGcRFhwnA/viewform
- <https://el.wikipedia.org/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=cGR-chVKiV8>
- <http://photodentro.edu.gr/lor/handle/8521/3685>
- <https://www.mindomo.com>
- Πλατφόρμα σύγχρονης διδασκαλίας Webex