

Ισορροπία, η μαγική λέξη για το πιάτο μας και την υγεία μας.

Τραγουλιά Παρασκευή, Σιμόπουλος Πολύβιος, Βλάχου Μαρία-Χρυσούλα.

ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Είναι οι μαθητές/-τριες να γνωρίσουν τους κανόνες της ισορροπημένης διατροφής, να κατανοήσουν την σημασία της μεσογειακής διατροφής και να αξιολογήσουν το δείκτη μάζας σώματος αναφορικά με τη σωματική άσκηση και την καρδιακή λειτουργία.

ΣΤΟΧΟΙ

Γνωστικοί: οι μαθητές/τριες, να αναγνωρίζουν τους κανόνες της ισορροπημένης διατροφής, να κατανοούν την σημασία της μεσογειακής διατροφής και να αναγνωρίζουν από τι αποτελείται η μεσογειακή πυραμίδα τροφίμων.

Κοινωνικό-συναισθηματικοί: να βελτιώσουν την ποιότητα της καθημερινής τους ζωής, να υιοθετήσουν σωστές διατροφικές συνήθειες και να αξιολογήσουν τον δείκτη μάζας σώματος σε σχέση με την σωματική άσκηση και την καρδιακή λειτουργία.

Ψυχοκινητικοί: να εξασκηθούν σε δεξιότητες που χρησιμοποιούνται στην επιστημονική έρευνα (παρατήρηση, περιγραφή, σύγκριση, ταξινόμηση, διατύπωση υποθέσεων, εξαγωγή συμπερασμάτων).
Τεχνολογικοί: να εξοικειωθούν με τη χρήση προσομοιώσεων και να αναπτύξουν την ικανότητα ενεργού αναζήτησης πληροφοριών μέσω πλοήγησης στο διαδίκτυο.



<https://diatrofi-ygeia.gr/isoropimeni-diatrofi-stin-kathimerinotita/>

ΕΙΔΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

1η διδακτική ώρα (1^{ος} & 2^{ος} στόχος). Ο εκπαιδευτικός προβάλλει βίντεο « Περί Διατροφής-Ισορροπημένη Διατροφή», ακούει σκέψεις, απόψεις χωρίς να επιβεβαιώνει ή να απορρίπτει. Στη συνέχεια οι μαθητές υλοποιούν τις δραστηριότητες (A & B) από το φύλλο εργασίας «1», σχετικές με τα μαθησιακά αντικείμενα «Τα βασικά συστατικά των τροφίμων» & «Βρες τις αναλογίες των ομάδων τροφίμων!». **2η διδακτική ώρα** (3^{ος} & 4^{ος} στόχος). Ο εκπαιδευτικός προβάλλει το βίντεο «Η πυραμίδα των τροφών» ως έναυσμα για την ανακάλυψη της πυραμίδας τροφίμων. Οι μαθητές υλοποιούν τις δραστηριότητες (A & B) από το φύλλο εργασίας «2», σχετικές με τα μαθησιακά αντικείμενα «Η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής» & ένα κουίζ (πυραμίδα μεσογειακής διατροφής). **3η διδακτική ώρα** (5^{ος} & 6^{ος} στόχος). Οι μαθητές υλοποιούν τις δραστηριότητες από το φύλλο εργασίας «3», σχετικές με την προσομοίωση «Διατροφή και άσκηση».

ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Οι προσομοιώσεις από το «φωτόδεντρο» & το «Phet Colorado» που χρησιμοποιούνται, λειτουργούν ως εργαλείο παρατήρησης, διερεύνησης & εγκυροποίησης συμπερασμάτων. Υπερνικούνται τοπικοί & χρονικοί περιορισμοί & δίνεται η δυνατότητα αφενός, εφαρμογής & εμπέδωσης της νέας γνώσης & αφετέρου, επέκτασής της σε ζητήματα προσωπικά που ανακύπτουν ως αποτέλεσμα της συγκεκριμένης ηλικίας των μαθητών. Όπως η διατροφή αθλητών, γυναικών, κ.α., αναδεικνύοντας τη σημασία που έχει η διατροφή για την ανθρώπινη ζωή.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Οι μαθητές εργάζονται σε ομάδες. Το σενάριο ολοκληρώνεται με την πραγματοποίηση δραστηριοτήτων (φύλλα εργασίας) οι οποίες αποσκοπούν στην εμπέδωση της νέας γνώσης.

Παράγοντες που επηρεάζουν την προσέγγιση του σεναρίου

Γνωστικά οι μαθητές θα πρέπει να αναγνωρίζουν τις κατηγορίες των θρεπτικών συστατικών, τους όρους: βασικός μεταβολικός ρυθμός, θερμογένεση λόγω φυσικής δραστηριότητας, λόγω λήψης τροφής. Να μπορούν να υπολογίζουν-αξιολογούν το δείκτη μάζας σώματος σε σχέση με την άσκηση/καρδιακή λειτουργία. Να γνωρίζουν ικανοποιητικά την χρήση της αγγλικής γλώσσας. **Ψυχοκινητικά** να έχουν την ικανότητα να εκτελούν οδηγίες. **Τεχνολογικά** να κατέχουν βασικές γνώσεις χειρισμού Η/Υ, να είναι εξοικειωμένοι με το περιβάλλον των Windows, την χρήση προγραμμάτων MS office και με τη χρήση του διαδικτύου.

Συνοψίζοντας

Κατά την ανάπτυξη του σεναρίου, αναμένεται οι μαθητές/τριες, μέσω της παρατήρησης/σύγκρισης, της διαδικασίας δοκιμής/λάθους, της καθοδηγούμενης διερεύνησης/ελέγχου και μέσω της χρήσης κατάλληλου λογισμικού να οικοδομήσουν σταδιακά τη νέα γνώση. Πιο συγκεκριμένα, να εξάγουν συμπεράσματα για το τι είναι ισορροπημένη διατροφή, μεσογειακή διατροφή, να γνωρίσουν τη μεσογειακή πυραμίδα τροφίμων (ποιες τροφές είναι στη βάση, μέση, κορυφή) κ.α., και να περιγράψουν, αξιολογούν το δείκτη μάζας σώματος σε σχέση με την άσκηση και την καρδιακή λειτουργία.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

PhET. (n.d.). Διατροφή & Άσκηση. Ανάκτηση από <https://phet.colorado.edu/el/simulations/eating-and-exercise>
Steli Pasteli. (2016). Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ. Ανάκτηση από <https://www.youtube.com/watch?v=BoOPz-4Sou8>
youtube. (2015). Περί διατροφής - Ισορροπημένη Διατροφή. Ανάκτηση από <https://www.youtube.com/watch?v=4UCcfQY8sXM>.
Αμεριάνου Μ., Καρμίρη Β. και Παπακώστα Χ. (n.d.). Στοιχεία ειδικής διατροφής, Β' ΕΠΑ.Λ. ΤΟΜΕΑΣ: ΥΓΕΙΑΣ – ΠΡΟΝΟΙΑΣ – ΕΥΕΞΙΑΣ. ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ».
Φωτόδεντρο, πανελλήνιο αποθετήριο μαθησιακών αντικειμένων για την Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση. (2014). ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ. Ανάκτηση από <https://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/4866>
Φωτόδεντρο, πανελλήνιο αποθετήριο μαθησιακών αντικειμένων για την Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση. (2018). Τίτλος: Η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής. Ανάκτηση από <https://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/3661>
Φωτόδεντρο, πανελλήνιο αποθετήριο μαθησιακών αντικειμένων για την Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση. (2019). ΒΡΕΣ ΤΙΣ ΑΝΑΛΟΓΙΕΣ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ! Ανάκτηση από <https://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/10751?locale=el>