



Φωτόδεντρο
Εκπαιδευτικά Σενάρια

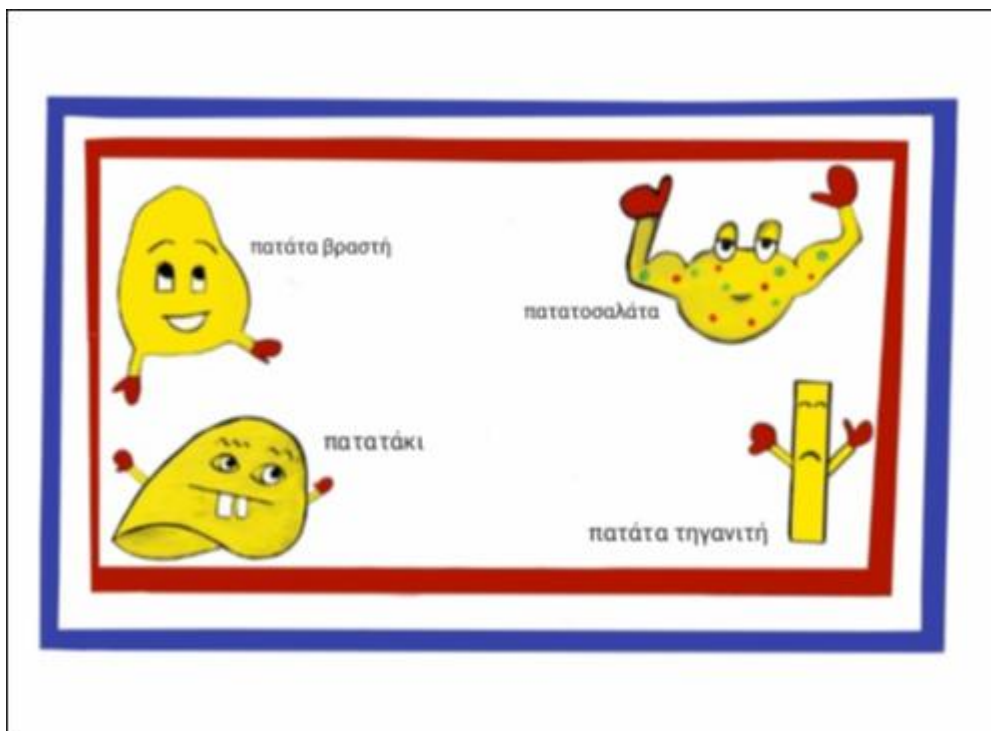
Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΩΣ ΠΥΞΙΔΑ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΩΝ ΕΠΙΛΟΓΩΝ: ΚΑΛΛΙΕΡΓΩΝΤΑΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ ΚΑΙ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

ΑΝΑΡΤΗΘΗΚΕ ΑΠΟ:

[Ευαγγελία Καθολική Φώτη](#)

Ημερομηνία Δημιουργίας:

21/07/2025



ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Τίτλος σεναρίου

Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΩΣ ΠΥΞΙΔΑ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΩΝ ΕΠΙΛΟΓΩΝ: ΚΑΛΛΙΕΡΓΩΝΤΑΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ ΚΑΙ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Δημιουργοί / Συντελεστές

Ευαγγελία Καθολική Φώτη - παιδαγωγικός σχεδιασμός @17/07/2025

Συνοπτική περιγραφή

Το περιεχόμενο του σεναρίου είναι η Μεσογειακή Διατροφή και συγκεκριμένα, οι υγιεινές και ισορροπημένες διατροφικές επιλογές και αφορά μαθητές Δ' τάξης Δημοτικού. Οι διδακτικοί στόχοι του σεναρίου είναι ο διατροφικός εγγραμματισμός, η καλλιέργεια αξιών για την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών, η δυνατότητα εκτίμησης, αξιολόγησης και σύγκρισης γευμάτων ως προς τους άξονες της ισορροπίας, της συχνότητας και της ποσότητας κατανάλωσης. Η μαθησιακή αξία του σεναρίου βρίσκεται στη δημιουργική εμπλοκή των μαθητών σε κριτικές και κατασκευαστικές δραστηριότητες (κριτική και κατασκευαστική παιδαγωγική) και στον μετασχηματισμό αντιλήψεων, γνώσεων και στάσεων σχετικά με έννοιες που κινούνται γύρω από τον άξονα της Μεσογειακής Διατροφής και το διατροφικό εγγραμματισμό (μετασχηματιστική παιδαγωγική). Η παιδαγωγική προσέγγιση που υιοθετείται είναι η

βιωματική και η συνεργατική μάθηση στα πλαίσια του κοινωνικού κονστρουκτιβισμού. Η διαδικασία υλοποίησης περιλαμβάνει συζητήσεις, καταγισμό ιδεών, ερωταποκρίσεις, δημιουργική έκφραση μέσω καλλιτεχνικής έκφρασης και τη διδακτική τεχνική <<Debate 4 Γωνιών: Υποδύομαι το Επιχείρημά μου>>.

Γνωστικό/ά αντικείμενο/α – γνωστική/ές περιοχή/ές

Αγωγή Υγείας > Διατροφή > Διατροφικές συνήθειες

Θέμα (τα)

Μεσογειακή διατροφή, ισορροπημένες υγιεινές διατροφικές συνήθειες, εφαρμογή πυραμίδας μεσογειακής διατροφής με καθημερινά παραδείγματα

Σχέση / Σύνδεση με το/τα Πρόγραμμα/τα Σπουδών

Το παρόν διδακτικό σενάριο συνδέεται άμεσα με το σενάριο του Προγράμματος Σπουδών: μέσα από τις δραστηριότητες του σεναρίου οι μαθητές επιδιώκεται να μάθουν τις βασικές αρχές της ισορροπημένης διατροφής, να αντιληφθούν τη σύνδεση μεταξύ διατροφής και υγείας, να υιοθετήσουν στάσεις και αξίες βασισμένες σε όσα διδάσκει ο διατροφικός εγγραμματισμός μέσα από τη θεωρία της Μεσογειακής Διατροφής.

Γλώσσα (ες) σεναρίου

ελληνικά

Λέξεις-κλειδιά

[μεσογειακή διατροφή](#) [διατροφικός εγγραμματισμός](#) [ισορροπημένη διατροφή](#) [υγιεινές διατροφικές συνήθειες](#)

ΣΚΕΠΤΙΚΟ

Σκεπτικό του σεναρίου / Αιτιολόγηση των επιλογών

Η διατροφή είναι ένα θέμα που μας αφορά όλους. Η πρώιμη παρέμβαση για την καλλιέργεια διατροφικών συνηθειών μπορεί να συμβάλει στην έγκαιρη διαμόρφωση αρχών διατροφικού εγγραμματισμού στα παιδιά. Η κατάκτηση των γνώσεων που σχετίζονται με τη Μεσογειακή Διατροφή και η εφαρμογή τους στην

καθημερινότητα μπορεί να βελτιώσει το επίπεδο ζωής και ευεξίας των μαθητών. Δεν αρκεί μόνο η κατανάλωση τροφίμων από τις βάσεις της πυραμίδας: σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η δημιουργία ισορροπημένων γευμάτων, αλλά και η ισορροπημένη συχνότητα κατανάλωσης των γευμάτων αυτών.

Πρωτοτυπία – Καινοτομία

Η πρωτοτυπία του σεναρίου έγκειται στην αξιοποίηση της θεωρίας και της πυραμίδας της Μεσογειακής Διατροφής ως εργαλείου μάθησης, προκειμένου οι μαθητές να αναπτύξουν γνώσεις, στάσεις, δεξιότητες διατροφικού εγγραμματισμού. Μέσα από ποικίλες δραστηριότητες, τα παιδιά σε ομαδικό επίπεδο λειτουργούν ως μικροί ερευνητές, συλλέγουν και συνθέτουν πληροφορίες, συμμετέχουν σε δραματοποιήσεις και παιχνίδια ρόλων υποδυόμενοι γεύματα, συγκροτούν επιχειρήματα από αποδεικτικά στοιχεία, εφαρμόζουν τη θεωρία της Μεσογειακής Διατροφής, αναλύουν και βελτιώνουν γεύματα, μαθαίνουν να διακρίνουν τροφές που φαίνονται υγιεινές αλλά δεν είναι, ασκούν κριτική, αναπτύσσουν κοινωνικές και επικοινωνιακές δεξιότητες.

Προστιθέμενη αξία

Το σενάριο δε βασίζεται μόνο στην απλή γνώση της κατηγοριοποίησης τροφίμων σε διατροφικές ομάδες. Επιχειρείται η βαθύτερη και κριτική κατανόηση και εφαρμογή στην καθημερινή ζωή. Μετατοπίζονται οι διδακτικοί στόχοι από την ανάκληση σε δυνατότητες σύνθεσης και αξιολόγησης. Στο παρόν σενάριο συνδυάζεται η θεωρία με ρεαλιστικά καθημερινά γεύματα: τα παιδιά καλούνται αν βρουν διατροφικές παγίδες, να κρίνουν διατροφικές επιλογές και να προτείνουν τρόπους βελτίωσης.

Γνωστικά – διδακτικά προβλήματα

Τα παιδιά νομίζουν ότι αν ένα γεύμα βρίσκεται στη βάση της πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής, μπορεί να καταναλώνεται με μεγάλη συχνότητα και χωρίς να ανήκει σε ευρύτερο συγκεκριμένο γεύμα (π.χ. ψωμί). Τα παιδιά, επίσης, δυσκολεύονται να διαχωρίσουν αν ένα γεύμα είναι υγιεινό ή αν απλά φαίνεται υγιεινό (παγωτό φράουλα). Επίσης, δε γίνεται διαχωρισμός της υγιεινής και της ισορροπημένης διατροφής. Τα παιδιά δε δίνουν σημασία στη συχνότητα κατανάλωσης, εστιάζουν στην ομάδα τροφίμου.

Παιδαγωγική προσέγγιση και στρατηγικές

Το σενάριο υιοθετεί μία μαθητοκεντρική και διερευνητική παιδαγωγική προσέγγιση μέσα από συνεργατικές, βιωματικές και δημιουργικές δραστηριότητες. Οι εκπαιδευτικοί έχουν καταλυτικό και διευκολυντικό ρόλο, υποστηρίζοντας τους μαθητές στην επιτυχή ολοκλήρωση στην επίτευξη δραστηριοτήτων του σεναρίου. Οι μαθητές πρέπει να λειτουργήσουν συνεργατικά και να συμμετάσχουν ενεργά. Αξιοποιούνται ποικίλες στρατηγικές διδασκαλίας όπως καταιγισμός ιδεών, η έρευνα σε λεξικά, η

ομαδική δημιουργία και σύνθεση γνώσεων, η δραματοποίηση, το παιχνίδι ρόλων, η τεχνική 4 γωνιών, η προτεινόμενη διδακτική τεχνική << Debate 4 Γωνιών: Υποδύομαι το Επιχείρημά μου>>, η ανάλυση γευμάτων και τροφικών επιλογών, η κριτική σύγκριση τροφών, η αξιολόγηση και ο αναστοχασμός μέσα από πίνακες και ερωτηματολόγια.

Παιδαγωγική προσέγγιση

Το σενάριο υιοθετεί μια μαθητοκεντρική και διερευνητική προσέγγιση. Υπάρχουν έντονα στοιχεία κριτικής, συνεργατικής, επικοινωνιακής, βιωματικής και προσανατολισμένης στη δράση διδασκαλίας.

Διδακτικό μοντέλο

Η θεωρία μάθησης στην οποία βασίζεται το σενάριο είναι η κοινωνική πολιτισμική οικοδόμηση της γνώσης.

Διδακτικές στρατηγικές / τεχνικές

Βιωματική μάθηση, διερευνητική προσέγγιση, καθοδηγούμενη ανακάλυψη, επίλυση προβλήματος, καταγισμός ιδεών, τεχνική 4 γωνιών, παιχνίδι ρόλων, Debate 4 Γωνιών: Υποδύομαι το Επιχείρημά μου, κριτική αμφισβήτηση και συζήτηση, αυτοαξιολόγηση, αναστοχασμός, δημιουργική έκφραση μέσω ζωγραφικής.

ΠΛΑΙΣΙΟ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ - ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Στοχευόμενο κοινό (ομάδα-στόχος ή σε ποιους απευθύνεται)

μαθητές Δ' τάξης δημοτικού σχολείου

Βαθμίδα Εκπαίδευσης

δημοτικό

Τάξη

Δ' Δημοτικού

Ηλικιακή ομάδα

Από 9 Έως 10

Γλώσσα στοχευόμενου κοινού

ελληνικά

Εκτιμώμενος χρόνος υλοποίησης σεναρίου (διάρκεια)

μεσαία διάρκεια: από 4 ώρες έως 1 μήνα

Χώρος υλοποίησης

σχολική τάξη

Ενορχήστρωση τάξης

- **μαθητές:** ομαδοσυνεργατικό πλαίσιο,
- **εκπαιδευτικός:** διευκολυντής, διαμεσολαβητής,
- **διδασκαλία:** κριτικές και βιωματικές προσεγγίσεις,
- **χώρος της τάξης:** ευέλικτος, οι μαθητές μπορούν να μετακινούνται

Οργάνωση τάξης / διδασκαλίας

Η οργάνωση της τάξης βασίζεται στη βιωματική και στη συνεργατική μάθηση. Προτείνεται η διάταξη ζευγούς θρανίων, ώστε να συνεργαστούν οι μαθητές σε ομάδες και να αναλάβουν από κοινού την επίτευξη των δραστηριοτήτων. Ο/η εκπαιδευτικός προσφέρει οδηγίες και βοήθεια σε κάθε ομάδα, καθοδηγώντας και υποστηρίζοντας τη μαθησιακή διαδικασία.

Ρόλοι μαθητών & εκπαιδευτικών

Οι μαθητές αναλαμβάνουν ενεργό ρόλο ως μικροί ερευνητές, συνεργάζονται σε ομάδες και συμμετέχουν σε ομαδικές δραστηριότητες, όπως η διδακτική τεχνική Debate 4 Γωνιών: Υποδύομαι το Επιχείρημά μου, η διαδικασία προσωποποίησης και δραματοποίησης, η κριτική σύγκριση τροφίμων και η ανάλυση γευμάτων. Οι μαθητές πρέπει να συνεργάζονται και να βοηθούν ο ένας τον άλλον, όπως επιδιώκεται και στα πλαίσια της Ζώνης Επικείμενης Ανάπτυξης. Κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων ο/η εκπαιδευτικός λειτουργεί ως εμπυχωτής, συνεργάτης και συντονιστής, καθοδηγώντας και υποστηρίζοντας τη μάθηση, προσφέροντας νοητικά στηρίγματα, ενθαρρύνοντας τη συμμετοχή και την ανταλλαγή απόψεων από όλους τους μαθητές, με σκοπό να μεταβούν οι μαθητές και οι μαθήτριες στο επίπεδο Δυνητικής τους

Ανάπτυξης.

Απαιτήσεις εφαρμογής σεναρίου

Όσον αφορά τις προϋπάρχουσες γνώσεις μαθητών, προτείνεται να έχει προηγηθεί μία ώρα διδασκαλίας με την κατηγοριοποίηση τροφίμων από την πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής. Βοηθητικά υλικά μπορεί να είναι η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής σε εκτυπωμένη μορφή (μία φωτοτυπία για κάθε ομάδα), ένα ετυμολογικό λεξικό για κάθε ομάδα, Α3 χαρτόνι για κάθε ομάδα, καλαθάκια, διαφόρων ειδών τρόφιμα σε μορφή πλαστικών παιχνιδιών ή ζωγραφισμένα σε χαρτόνια/ πραγματικές συσκευασίες τροφίμων/ εκτυπωμένες φωτογραφίες, κόλλες Α4.

Προαπαιτούμενες γνώσεις των μαθητών

Προτείνεται να έχει προηγηθεί μία διδασκαλία με θέμα την κατηγοριοποίηση τροφίμων από την πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής, ώστε οι μαθητές να έχουν βασικές γνώσεις για τη διατροφή, τις διατροφικές ομάδες, την υγιεινή διατροφή. Προτείνεται, επίσης, να έχουν εμπειρίες συνεργατικών και ομαδικών δραστηριοτήτων, να έχουν εξασκηθεί στην επαρκή επικοινωνία και έκφραση, τόσο στο γραπτό, όσο και στον προφορικό λόγο, μέσω του μαθήματος της Γλώσσας.

Απαιτούμενα βοηθητικά υλικά και εργαλεία

παράδοση των φύλλων εργασίας στους μαθητές

Απαιτούμενη υλικοτεχνική υποδομή

σχολική τάξη της οποίας η διάταξη των θρανίων είναι σε ζεύγη.

Απαιτούμενη προετοιμασία

προετοιμασία σχολικής τάξης με προτζέκτορα: πρόσβαση στο διαδίκτυο

Σε περίπτωση που δε διατίθεται σχολική τάξη με προτζέκτορα, για τη διαδικασία διερεύνησης των μαθητών σε ψηφιακό υλικό, προτείνεται να γίνει χρήση του εργαστηρίου πληροφορικής.

ΣΤΟΧΟΙ & ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στόχοι και προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του πραόντος εκπαιδευτικού σεναρίου είναι:

- κατανόηση της θεωρίας και της δομής της πυραμίδας της Μεσογειακής Διατροφής,

- ερμηνεία και εφαρμογή της μεσογειακής διατροφής μέσα από την πρακτική εφαρμογή παραδειγμάτων,
- η ανάπτυξη της πρακτικής συμμετοχής σε επιχειρήματα από αποδεικτικά στοιχεία
- η κατανόηση των χαρακτηριστικών της μεσογειακής διατροφής
- η αναγνώριση της αξίας του συνδυασμού υγιεινών και ισορροπημένων τροφίμων,
- η ενίσχυση δημιουργικής και κριτικής σκέψης
- η ερμηνεία και διαπίστωση της σχέσης μεσογειακής διατροφής και υγείας, η καλλιέργεια της πρακτικής ανάπτυξης μοντέλου της μεσογειακής διατροφής,
- η υιοθέτηση στρατηγικών για την προώθηση υγιεινών και ισορροπημένων διατροφικών συνηθειών,
- η συγκριτική ικανότητα γευμάτων,
- η καλλιέργεια διατροφικού εγγραμματισμού

Διδακτικοί στόχοι

Οι μαθητές και μαθήτριες επιδιώκεται να:

- κατανοούν τη δομή της πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής
- αναλύουν καθημερινά γεύματα
- προτείνουν τρόπους εμπλουτισμού γευμάτων ως προς τους άξομες της συχνότητας κατανάλωσης, ποσότητας κατανάλωσης και ισορροπίας
- συνεργαστούν ομαδικά, να συγκροτήσουν επιχειρήματα από αποδεικτικά στοιχεία
- διακρίνουν υγιεινές διατροφές από αυτές που φαίνεται ότι είναι, αλλά δεν είναι
- εκφράζουν δημιουργικά στο χαρτί τις ιδέες τους
- αποκτήσουν ηθικό διατροφικό κώδικα

Γενικός/οί στόχος/οι

- υιοθέτηση αρχών και αξιών διατροφικού εγγραμματισμού βασισμένου στη Μεσογειακή Διατροφή
- αναγνώριση υγιεινών και ισορροπημένων γευμάτων από τα μη υγιεινά και ισορροπημένα
- εντοπισμός διατροφικών κινδύνων στα μέσα μαζικής ενημέρωσης
- υιοθέτηση υγιεινού και ισορροπημένου τρόπου ζωής στην καθημερινότητα

Ταξινόμια διδακτικών στόχων

αναθεωρημένη Bloom

Διατύπωση διδακτικών στόχων

- **κατανόηση** της θεωρίας και της δομής της πυραμίδας της Μεσογειακής Διατροφής,
- **ερμηνεία** και **εφαρμογή** της μεσογειακής διατροφής μέσα από την πρακτική εφαρμογή

- παραδειγμάτων,
- **περιγραφή** των χαρακτηριστικών της μεσογειακής διατροφής
 - **αιτιολόγηση, υποστήριξη** της αξίας του συνδυασμού υγιεινών και ισορροπημένων τροφίμων,
 - **σύνθεση και δημιουργία** ζωγραφιών βασισμένες στη Μεσογειακή Διατροφή
 - **υποστήριξη, επιχειρηματολογία, ερμηνεία** της σχέσης μεσογειακής διατροφής και υγείας,
 - **αιτιολόγηση, υποστήριξη** στρατηγικών για την προώθηση υγιεινών και ισορροπημένων διατροφικών συνηθειών,
 - **σύγκριση** γευμάτων,
 - **ερμηνεία** και **εφαρμογή** της μεσογειακής διατροφής μέσα από την πρακτική εφαρμογή παραδειγμάτων,
 - **αναγνώριση** και **αξιολόγηση** της αξίας του συνδυασμού υγιεινών και ισορροπημένων τροφίμων,
 - **ερμηνεία** και **διαπίστωση** της σχέσης μεσογειακής διατροφής και υγείας

Ειδικοί διδακτικοί στόχοι (κατά Bloom)

Ως προς γνωστικό τομέα

- **κατανόηση** της θεωρίας και της δομής της πυραμίδας της Μεσογειακής Διατροφής,
- **ερμηνεία** και **εφαρμογή** της μεσογειακής διατροφής μέσα από την πρακτική εφαρμογή παραδειγμάτων,
- **περιγραφή** των χαρακτηριστικών της μεσογειακής διατροφής
- **αιτιολόγηση, υποστήριξη** της αξίας του συνδυασμού υγιεινών και ισορροπημένων τροφίμων,
- **σύνθεση και δημιουργία** ζωγραφιών βασισμένες στη Μεσογειακή Διατροφή
- **υποστήριξη, επιχειρηματολογία, ερμηνεία** της σχέσης μεσογειακής διατροφής και υγείας,
- **αιτιολόγηση, υποστήριξη** στρατηγικών για την προώθηση υγιεινών και ισορροπημένων διατροφικών συνηθειών,
- **σύγκριση** γευμάτων,
- **συσχέτιση** τήρησης των κανόνων της μεσογειακής διατροφής με την καλή φυσιολογία
- **ερμηνεία** και **εφαρμογή** της μεσογειακής διατροφής μέσα από την πρακτική εφαρμογή παραδειγμάτων,
- **αναγνώριση** και **αξιολόγηση** της αξίας του συνδυασμού υγιεινών και ισορροπημένων τροφίμων,
- **ερμηνεία** και **διαπίστωση** της σχέσης μεσογειακής διατροφής και υγείας

Ως προς συναισθηματικό τομέα

- **αμφισβήτηση** ήδη υπαρχουσών διατροφικών συνηθειών
- **αμφισβήτηση** πληρότητας γευμάτων
- **αποδοχή** και υιοθέτηση υγιεινών στάσεων ζωής βασισμένες στη Μεσογειακή Διατροφή
- **αντίκρουση** επιχειρημάτων για την κατανάλωση μη υγιεινών τροφίμων
- συγκρότηση επιχειρημάτων για την απόδειξη συχνότητα και ποσότητα κατανάλωσης υγιεινών

τροφίμων: **πειθώ**

- **υποκίνηση** συμμαθητών για υιοθέτηση αρχών μεσογειακής διατροφής
- **δημιουργία** προτιμήσεων σε υγιεινά και ισορροπημένα γεύματα βασισμένα στη μεσογειακή διατροφή

Ως προς ψυχοκινητικό τομέα

- **σύνθεση** ορισμού για τη μεσογειακή διατροφή,
- **κατασκευή** ζωγραφιάς ενός γεύματος που φαίνεται υγιεινού αλλά δεν είναι
- **παρουσίαση** ζωγραφιών στην ολομέλεια της τάξης
- **παρουσίαση** επιχειρημάτων σε όλες τις ομάδες της τάξης
- **συμμετοχή** σε επιχειρήματα από αποδεικτικά στοιχεία
- **συνεργασία** μαθητών και μαθητριών στα πλαίσια ομάδων και συνεργατικής μάθησης

Επίπεδο προσέγγισης μιντιακού στόχου

Εννοιοκεντρική Προσέγγιση: η διαδικασία διερεύνησης άθρων στο διαδίκτυο στοχεύει στην κατανόηση εννοιών που σχετίζονται με τη διατροφή, τη Μεσογειακή διατροφή, τη συσχέτιση διατροφής - υγείας και το διατροφικό εγγραμματοισμό

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Γνώσεις

- θεωρία και δομή της πυραμίδας της Μεσογειακής Διατροφής,
- μεσογειακή διατροφή και πρακτική εφαρμογή παραδειγμάτων,
- χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής
- αξία του συνδυασμού υγιεινών και ισορροπημένων τροφίμων,
- σχέση μεσογειακής διατροφής και υγείας,
- στρατηγικές για την προώθηση υγιεινών και ισορροπημένων διατροφικών συνηθειών,
- κανόνες της μεσογειακής διατροφής σε συνδυασμό με την καλή φυσιολογία ως μέσα υγιεινής ζωής
- αξία συνδυασμού υγιεινών και ισορροπημένων τροφίμων,
- σχέση μεσογειακής διατροφής και υγείας

Δεξιότητες

- **ερμηνεία** πυραμίδας μεσογειακής διατροφής με παραδείγματα

- **χρήση** πυραμίδας Μεσογειακής Διατροφής ως εργαλείο μάθησης
- **εφαρμογή** θεωρητικών γνώσεων Μεσογειακής Διατροφής με καθημερινά πρακτικά παραδείγματα
- **ανάλυση** και **κρίση** γευμάτων ως προς τους άξονες της συχνότητας, ποσότητας κατανάλωσης και της ισορροπίας
- **διόρθωση, τροποποίηση** και **μετατροπή** μη ολοκληρωμένων και ισορροπημένων γευμάτων
- **παραγωγή, σχεδίαση, κατασκευή** ζωγραφιών για την **εφαρμογή** γνώσεων της Μεσογειακής Διατροφής
- **παραγωγή** επιχειρημάτων βασισμένων σε αποδεικτικά στοιχεία για τη συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων βάσει της πυραμίδας της Μεσογειακής Διατροφής

Στάσεις, συμπεριφορές, αξίες

- αναθεώρηση διατροφικών συνηθειών
- εξέταση πληρότητας γευμάτων στην καθημερινότητα
- απόκτηση υγιεινών στάσεων ζωής βασισμένες στη Μεσογειακή Διατροφή
- μη κατανάλωση μη υγιεινών τροφίμων
- συνεκτίμηση της συχνότητας και της ποσότητα κατανάλωσης υγιεινών τροφίμων
- υιοθέτηση αρχών διατροφικού εγγραμματισμού μεσογειακής διατροφής
- προτιμήσεις σε υγιεινά και ισορροπημένα γεύματα βασισμένα στη μεσογειακή διατροφή
- εύρεση και εντοπισμός φαγητών που φαίνονται υγιεινά αλλά δεν είναι
- η συνεργασία και η επικοινωνία σε ομάδες ως μέσα για ολοκλήρωση στόχων

Σχέση / Σύνδεση με Προγράμματα Σπουδών

Σύμφωνα με το Πρόγραμμα Σπουδών για τη Μελέτη Περιβάλλοντος, αναφορικά με τη διδακτική πλαισίωση και το σχεδιασμό μάθησης, κρίνεται αναγκαίο οι μαθητές και μαθήτριες να εμπλακούν σεπρακτικές της επιστημονικής έρευνας. Στο παρόν διδακτικό σενάριο επιδιώκεται:

- η **συμμετοχή σε επιχειρήματα από αποδεικτικά στοιχεία**: συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων γευμάτων με βάση τη Μεσογειακή Διατροφή, αντίκρουση επιχειρημάτων σε περίπτωση ακρόασης
- η **ανάπτυξη και χρήση του μοντέλου** της πυραμίδας της Μεσογειακής Διατροφής
- η **ανάλυση** και η **ερμηνεία δεδομένων**- γευμάτων
- η **συγκρότηση εξηγήσεων και επιχειρημάτων** για τη συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων, την ισορροπία γευμάτων, τροφών και τη ποσότητα κατανάλωσης
- η **εμπλοκή σε επιχειρήματα με αποδείξεις** για τη συχνότητα κατανάλωσης των τροφίμων που αντιπροσωπεύουν οι μαθητές σε παιχνίδι ρόλων

- η **αξιολόγηση της πληροφορίας** και συγκεκριμένα των διατροφικών επιλογών

Επιπλέον, επιδιώκεται η ανάπτυξη βασικών και ουσιαστικών σχέσεων σχετικά με τη Μεσογειακή διατροφή, την ενεργή συμμετοχή και συνεργασία των μαθητών μέσα από δημιουργικές, βιωματικές δραστηριότητες, ώστε να αναπτύξουν κριτικές ικανότητες πολιτών με δεξιότητες, στάσεις και αξίες διατροφικού εγγραμματισμού.

Σύμφωνα με το Πρόγραμμα Σπουδών είναι ιδιαίτερα σημαντική η **ομαδοσυνεργατική μάθηση** και η **βιωματική μάθηση**, η επίτευξη των οποίων επιτυγχάνεται μέσα από δραστηριότητες του σεναρίου που εμπλέκουν τους μαθητές ενεργά στη μαθησιακή διαδικασία, λαμβάνοντας δράση μέσα από τη συζήτηση και την ενεργή επικοινωνία. Επίσης, σημαντικός σκοπός του Προγράμματος Σπουδών είναι η αξιοποίηση μεταγνωστικών στρατηγικών και ο αναστοχασμός. Ο σκοπός αυτός συνάδει με τις **δραστηριότητες αναστοχασμού** για την αξιολόγηση γευμάτων, τροφίμων και με **δραστηριότητες αυτοαξιολόγησης** γνώσεων, στάσεων και δεξιοτήτων σχετικά με τη Μεσογειακή Διατροφή. Επιπρόσθετα, οι δραστηριότητες έχουν **διερευνητικό χαρακτήρα**, προσπαθώντας να ανταποκριθούν σε νέες εμπειρίες δραστηριοτήτων, για παράδειγμα η διδακτική τεχνική: Debate 4 Γωνιών: Υποδύομαι το Επιχείρημά μου.

Παιδαγωγική προσέγγιση και στρατηγικές

Στα πλαίσια του κοινωνικού κονστρουκτιβισμού, και συγκεκριμένα της Ζώνης Επικείμενης Ανάπτυξης, η παιδαγωγική προσέγγιση που υιοθετείται στις δραστηριότητες περιλαμβάνει τη:

- διερευνητική μέθοδο,
- βιωματική μέθοδο,
- ομαδό- συνεργατική μέθοδο

Οι στρατηγικές διδασκαλίας που υιοθετούνται είναι ο καταιγισμός ιδεών, η κατασκευή σύνθετου ορισμού της μεσογειακής διατροφής, η βιωματική επιλογή τροφίμων από καλάθια, η τεχνική 4 γωνιών, η κριτική κατασκευή εξηγήσεων για τη βελτίωση γευμάτων ως προς την ισορροπία, τη συχνότητα και τη ποσότητα κατανάλωσης, το παιχνίδι ρόλων, τη δημιουργική αξιοποίηση θεωρητικών γνώσεων της Μεσογειακής Διατροφής μέσα από τη σχεδίαση και τη ζωγραφική.

Εκπαιδευτικοί πόροι

- λεξικά (έντυπη μορφή/ ψηφιακή μορφή)

Το έντυπο υλικό των λεξικών προτείνεται να χρησιμοποιηθεί, με σκοπό την κατανόηση και κατάκτηση των ορισμών της τροφής, της διατροφής και τη σύνθεση ενός γενικευμένου ορισμού για τη Μεσογειακή Διατροφή

- website με άρθρα για τη διατροφή

Οι μαθητές και οι μαθήτριες καλούνται να εξερευνήσουν άρθρα για τη διατροφή, με σκοπό να αναπτύξουν την πρακτική της απόκτησης και επικοινωνίας πληροφοριών (NGSS), αναπτύσσοντας κριτικές ικανότητες διατροφικού εγγραμμτισμού

- τεχνολογικά μέσα: tablets/ υπολογιστές

Η αναζήτηση σε ψηφιακό υλικό (λεξικά και website) μπορεί να γίνει σε tablets (σχολική τάξη) ή στο εργαστήριο πληροφορικής (υπολογιστές)

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ: ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ & ΜΑΘΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Ροή εφαρμογής – Πορεία διδασκαλίας

Η διδακτική προσέγγιση που υιοθετείται είναι η καθοδηγούμενη διερεύνηση. Στο παρόν σενάριο ο συγκεκριμένος τρόπος διάταξης και διερεύνησης για τη πραγματοποίηση των μαθησιακών δραστηριοτήτων καθορίζει τι κάνει ο/η εκπαιδευτικός και οι μαθητές/τριες: Ο/η εκπαιδευτικός λειτουργεί ως συντονιστής και καθοδηγητής της μαθησιακής διαδικασίας για τη Μεσογειακή Διατροφή, παρέχοντας το πλαίσιο, τα ερωτήματα, διευκολύνοντας τους μαθητές και τις μαθήτριες κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων, όποτε χρειάζονται βοήθεια. Οι μαθητές, αξιοποιώντας τις ήδη υπάρχουσες γνώσεις τους και διερευνώντας τις νέες γνώσεις μέσα από τη βιωματική μάθηση, καταλήγουν σε συμπεράσματα υιοθέτησης αξιών, αρχών και στάσεων που βασίζονται στο διατροφικό εγγραμμτισμό.

Δραστηριότητα 1

Τίτλος δραστηριότητας

Σύνθεση και Δημιουργική Σχεδίαση του Ορισμού της Μεσογειακής Διατροφής

Συνοπτική περιγραφή

Καταιγισμός ιδεών:

<<Τι σας έρχεται στο μυαλό, όταν ακούτε τη λέξη τροφή;>>

<<Τι σας έρχεται στο μυαλό, όταν ακούτε τη λέξη διατροφή;>>

Κάθε ομάδα καλείται να αναζητήσει τη λέξη <<τροφή>> και <<διατροφή>> στο λεξικό που διαθέτει κάθε ομάδα. Τα λεξικά μπορεί να είναι, είτε έντυπης, είτε ψηφιακής μορφής (αναζήτηση σε tablets της σχολικής τάξης ή σε υπολογιστές του εργαστηρίου πληροφορικής).

<<Τι σας έρχεται στο μυαλό, όταν ακούτε τη φράση μεσογειακή διατροφή; >>

Προβολή της πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής σε εκτυπωμένη μορφή. Παράδοση φωτοτυπίας της πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής σε κάθε ομάδα. Κάθε ομάδα θα κρατήσει τη φωτοτυπία ως βοήθημα, μέσο αναφοράς για όλες τις δραστηριότητες

Εκπαιδευτικός: << Τρώω ψωμί κάθε μέρα. Το ψωμί ανήκει στη βάση της μεσογειακής διατροφής. Η επιλογή μου είναι ισορροπημένη; Ναι ή όχι και γιατί;>>

Οι μαθητές συζητούν σε ομάδες. Κάθε ομάδα διατυπώνει γραπτά σε 3 προτάσεις την άποψή της.

Συμπέρασμα: <<Ναι μεν το ψωμί ανήκει στη βάση της Μεσογειακής Διατροφής, αλλά δεν έχει ούτε ισορροπία, ούτε ποικιλία>>

Αναζήτηση του ορισμού της μεσογειακής διατροφής από ομάδες μαθητών στο εργαστήριο πληροφορικής / στον υπολογιστή της τάξης εάν δεν υπάρχει πρόσβαση στο εργαστήριο

Καταγραφή όλων των ορισμών των ομάδων και δημιουργία ενός σύνθετου ορισμού της μεσογειακής διατροφής: Οι μαθητές σε συνεργασία καταγράφουν τον ορισμό σε Α3 χαρτόνι. Κάθε ομάδα καλείται να ζωγραφίσει σε ένα τμήματος του χαρτονιού, ένα συναίσθημα που αποτυπώνει το πως αισθάνονται και τι στάσεις έχουν απέναντι στη Μεσογειακή Διατροφή. Έπειτα, μπορεί να ακολουθήσει στολισμός του χαρτονιού στην τάξη.

Διδακτικοί στόχοι / Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

- **ορισμός, εξήγηση** και **προσδιορισμός** του ορισμού της τροφής και της διατροφής
- **ανάκληση, επαναπροσδιορισμός** της έννοιας της Μεσογειακής Διατροφής
- **εφαρμογή** πυραμίδας Μεσογειακής Διατροφής για την απάντηση σε ερωτήσεις που απαιτούν κριτική σκέψη και αιτιολόγηση
- **γενίκευση, κωδικοποίηση** ορισμών Μεσογειακής Διατροφής
- **σύνθεση, δημιουργία, σύνταξη** και **ανάπτυξη** συνολικού και γενικευμένου ορισμού για τη Μεσογειακή Διατροφή
- **σύνθεση, δημιουργία** κειμένου και ζωγραφιάς για τη Μεσογειακή Διατροφή
- απόδοση **συναισθημάτων** και **στάσεων** για τη Μεσογειακή Διατροφή μέσω ζωγραφιάς

Είδος δραστηριότητας

Συνεργατική ομαδική εργασία και διερευνητική αναζήτηση ορισμών: Οι μαθητές και μαθήτριες εργάζονται σε ομάδες, συζητούν, ανταλλάσσουν απόψεις, σκέπτονται κριτικά. Συνδέεται με την ανάπτυξη δεξιοτήτων ενεργής ακρόασης, συνεργασίας, με την καλλιέργεια soft - skills και με την ανάπτυξη διαπροσωπικής νοημοσύνης. Οι μαθητές γίνονται μικροί ερευνητές και αναζητούν ορισμούς της τροφής και της διατροφής στα λεξικά της τάξης/ σε ηλεκτρονικά λεξικά. Επιπλέον, αναζητούν ορισμούς της μεσογειακής διατροφής στο διαδίκτυο (στην αίθουσα διδασκαλίας/ σε εργαστήριο πληροφορικής). Η δραστηριότητα αυτή συνδέεται με την καλλιέργεια δεξιοτήτων έρευνας, διερεύνησης, διατύπωσης ερωτημάτων, ανάλυσης δεδομένων και ερμηνειών. Συνδέεται, επίσης με την ταξινόμηση, τη σύνταξη, τη σύνθεση ορισμών και εννοιών

Συζήτηση και συγκρότηση επιχειρημάτων: Οι μαθητές συζητούν και διατυπώνουν τις απόψεις τους και τα επιχειρήματά τους σχετικά με τη συν-διαμόρφωση του τελικού ορισμού της Μεσογειακής Διατροφής. Η δραστηριότητα αυτή συνδέεται με την πρακτική αναζήτησης, επιλογής και αξιολόγησης ορισμών και την πρακτική συμμετοχής σε επιχειρήματα από αποδεικτικά στοιχεία, αιτιολογώντας τις απαντήσεις τους. Επιδιώκεται η καλλιέργεια δεξιοτήτων επικοινωνίας, ενεργητικής ακρόασης και η ανάπτυξη δεξιοτήτων παραγωγής, τόσο προφορικού, όσο και γραπτού λόγου.

Σύνθεση και γενίκευση ορισμών: Από το σύνολο των επιμέρους ορισμών, οι μαθητές και μαθήτριες καλούνται να φτιάξουν έναν σύνθετο ορισμό ο οποίος θα είναι κοινά αποδεκτός από όλες τις ομάδες. Με τον τρόπο αυτό, τα παιδιά καλούνται να εξασκήσουν δεξιότητες περιληπτικής, αφαιρετικής σκέψης η οποία υπάγεται στην πρακτική της μαθηματικής σκέψης και η δυνατότητα γενίκευσης και απόδοσής της σε προφορικό και σε γραπτό επίπεδο.

Δημιουργική και καλλιτεχνική έκφραση: Κάθε ομάδα καλείται να αποτυπώσει τα συναισθήματα, τις εσωτερικές στάσεις, αντιλήψεις και αξίες για τη Μεσογειακή Διατροφή μέσω της δημιουργικής έκφρασης - ζωγραφικής. Με τη δραστηριότητα αυτή ενισχύεται η αισθητική αγωγή και η συναισθηματική εμπλοκή των μαθητών και μαθητριών, καλλιεργώντας τη συναισθηματική τους νοημοσύνη και την οπτικό-χωρική τους νοημοσύνη.

Παρουσίαση και στολισμός: Το τελικό αποτέλεσμα (κείμενο και ζωγραφιά) που κλήθηκαν οι μαθητές και μαθήτριες να αποτυπώσουν στο χαρτόνι τοποθετείται στην τάξη ως αποτέλεσμα ομαδικής και συνεργατικής προσπάθειας όλων των παιδιών. Έτσι, καλλιεργείται το αίσθημα της κατανόησης της σημασίας της συνεργασίας και η κατανόηση της ανάγκης διαμοιρασμού εργασιών και ευθυνών.

Εκτιμώμενη διάρκεια

2 διδακτικές ώρες

Τεχνική/ές διδασκαλίας

- καταιγισμός ιδεών
- συζήτηση - επιχειρηματολογία
- ομαδοσυνεργατικές τεχνικές: συνεργατική μάθηση
- διερευνητική μάθηση
- καλλιτεχνική - εκφραστική τεχνική: έκφραση μέσω της τέχνης
- παρουσίαση- αλληλοαξιολόγηση απόψεων

Εργαλεία

- **πίνακας τάξης/ διαδραστικός πίνακας:** καταγραφή λέξεων κλειδιών και λέξεων- φράσεων που διατυπώνονται από τους μαθητές κατά τον καταιγισμό ιδεών
- **έντυπα λεξικά/ ψηφιακά λεξικά:** ένα λεξικό διανέμεται σε κάθε ομάδα. Τα λεξικά μπορούν υποστηρίξουν τη διαδικασία της εννοιολογικής αποσαφήνισης και να συμβάλουν στη δεξιότητα της ενίσχυσης της πρακτικής και δεξιότητας της αναζήτησης και κοινοποίησης πληροφοριών. Μπορεί να γίνει αναζήτηση ψηφιακών λεξικών και στο διαδίκτυο (tablets σχολικής τάξης/ εργαστήριο Πληροφορικής).
- **πρόσβαση στο διαδίκτυο:** αναζήτηση ορισμών Μεσογειακής Διατροφής προκειμένου οι μαθητές και οι μαθήτριες να συνθέσουν έναν ορισμό
- **φωτοτυπίες** στις οποίες θα απεικονίζεται η πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής: παράθεση φωτοτυπιών με την πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής, προκειμένου να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο μάθησης
- **A3 χαρτόνι, μαρκαδόροι / ξυλομπογιές:** συγγραφή και σύνθεση ολοκληρωμένου ορισμού για τη Μεσογειακή Διατροφή

Πηγές

Vygotsky, L. (1978). Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Harvard University Press.

Η δραστηριότητα σχεδιάστηκε με βάση τη θεωρία της **Ζώνης Επικείμενης Ανάπτυξης** του Vygotsky: η μάθηση επιτυγχάνεται ομαδο-συνεργατικά, οι μαθητές και οι μαθήτριες ανταλλάσσουν απόψεις για τους ορισμούς της τροφής, της διατροφής και της Μεσογειακής Διατροφής. Ο/η εκπαιδευτικός έχει ρόλο διαμεσολαβητικό, διευκολυντικό, προκειμένου οι μαθητές και οι μαθήτριες να μεταβούν στο **Επίπεδο Δυνητικής Ανάπτυξης**, κατανοώντας και κατακτώντας τους ορισμούς που σχετίζονται με τη Μεσογειακή Διατροφή.

Gardner, H. (1983). Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. Basic Books.

Οι μαθητές και μαθήτριες μέσω της συγκεκριμένης ομαδο-συνεργατικής δραστηριότητας, επιδιώκεται να αναπτύξουν:

- τη **διαπροσωπική** τους **νοημοσύνη**: επικοινωνία- ανταλλαγή απόψεων,
- τη **γλωσσική** τους **νοημοσύνη**: κατανόηση προφορικού λόγου, παραγωγή προφορικού λόγου, κατανόηση γραπτού λόγου και παραγωγή γραπτού λόγου
- την **οπτικο-χωρική νοημοσύνη**: αποτύπωση συναισθημάτων για τη Μεσογειακή Διατροφή σε χαρτόνι).

NGSS (Next Generation Science Standrars)- Scientific and Engineering Practices. Ανακτήθηκε από: [Home Page | Next Generation Science Standards](#)

Στην παρούσα δραστηριότητα επιδιώκεται η καλιέργεια των εξής πρακτικών:

- **ανάλυση και ερμηνεία δεδομένων**, των λεξικών στα οποία καλούνται οι μαθητές και οι μαθήτριες να ερευνήσουν ορισμούς,
- **συγκρότηση επιχειρημάτων από αποδεικτικά στοιχεία**: συζήτηση, διατύπωση απόψεων και επιχειρημάτων στα πλαίσια ομαδό-συνεργατικής μάθησης, κατά τη διαδικασία σύνθεσης και καταγραφής ορισμών
- **χρήση και ανάπτυξη μοντέλου Μεσογειακής Διατροφής**: αξιοποίηση του μοντέλου της Πυραμίδας της Μεσογειακής Διατροφής για τη σύνθεση ορισμών, τη σχεδίαση και την εικονική αναπαράσταση σε χαρτόνι
- **χρήση μαθηματικής σκέψης**: αφαιρετική σκέψη, γενίκευση και σύνοψη ορισμών τροφής, διατροφής και Μεσογειακής διατροφής
- **απόκτηση και επικοινωνία πληροφοριών**: αναζήτηση και απόκτηση πληροφοριών από λεξικά και το διαδίκτυο. Οι πληροφορίες που λαμβάνονται αποτελούν μέσο για την επικοινωνία και συζήτηση των μαθητών και των μαθητριών, προκειμένου να επιτευχθεί η δραστηριότητα.

Οι **πόροι** που προτείνεται να αξιοποιηθούν κατά τη διεξαγωγή δραστηριοτήτων είναι:

- Σχολικό Ετυμολογικό Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας - Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα
- Μικρό Ετυμολογικό Λεξικό - Γ. Μπαμπινιώτης
- Online Λεξικό της Πύλης της Ελληνικής Γλώσσας : [Λεξικό της κοινής νεοελληνικής](#)

Δραστηριότητα 2

Τίτλος δραστηριότητας

Επιλογή Τροφίμων από το Καλάθι - Debate 4 Γωνιών: Υποδύομαι το Επιχείρημά μου

Συνοπτική περιγραφή

Εφόσον οι μαθητές και οι μαθήτριες, μέσω της δραστηριότητας 1 κατέκτησαν τις έννοιες και τους ορισμούς που σχετίζονται με την τροφή, τη διατροφή και τη Μεσογειακή Διατροφή, είναι σε θέση να μάθουν και να εξερευνήσουν και να εφαρμόσουν με βιωματικό τρόπο σε πρακτικό και καθημερινό επίπεδο τις θεωρητικές γνώσεις για τη Μεσογειακή Διατροφή.

- Επιλογή τροφίμων από ένα καλάθι το οποίο έχει μέσα διαφόρων ειδών τρόφιμα (σε μορφή πλαστικών παιχνιδιών ή ζωγραφισμένα σε χαρτόνια/ πραγματικές συσκευασίες τροφίμων/ εκτυπωμένες φωτογραφίες). Κάθε ομάδα μαθητών απαντά σε ερωτήματα για τις διατροφικές ομάδες στις οποίες ανήκουν τα εκάστοτε τρόφιμα.

- Ερωταποκρίσεις:

-Καλάθι με πίτσα και αρακά:

Σε ποιες διατροφικές ομάδες ανήκουν τα δύο αυτά τρόφιμα; Και τα δύο έχουν πράσινο. Μπορούμε να καταναλώνουμε και τα δύο καθημερινά; Ναι/ όχι και γιατί;

-Καλάθι με φράουλα και παγωτό φράουλα:

Τόσο η φράουλα, όσο και το παγωτό φράουλα, έχουν φράουλα. Η φράουλα είναι ένα φρούτο.

Σύμφωνα με τη μεσογειακή διατροφή πρέπει να τρώμε φρούτα κάθε μέρα. Μπορούμε να τρώμε το παγωτό φράουλα κάθε μέρα; Ναι/ όχι και γιατί;

- Προτείνεται διδακτική τεχνική με όνομα <> , η οποία αποτελεί συνδυασμό:

- της τεχνικής 4 γωνιών - συνεργατική, βιωματική μάθηση
- της πρακτικής της συμμετοχής σε επιχειρήματα από αποδεικτικά στοιχεία (NGSS)
- της πρακτικής απόκτησης και επικοινωνίας πληροφοριών (NGSS)
- παιχνίδι ρόλων - προσωποποίηση, υπόδηση ρόλου: δραματοποίηση επιχειρήματος
- της καθοδηγούμενης διερεύνηση έντυπου και ψηφιακού υλικού ως βάση τεκμηρίωσης

Αποτελεί μια διαθεματική προσέγγιση, καθώς συνδυάζει τη Διατροφή, τη Διατροφή Υγείας, τη Θεατρική Αγωγή, την Υποκριτική και τη Γλώσσα.

Στα πλαίσια της τεχνικής των 4 γωνιών, κάθε μία από τις 4 ομάδες μαθητών και μαθητριών καλείται να υποδυθεί έναν ρόλο: στη διαδικασία υπόδησης ρόλου, κάθε ομάδα διεξαγάγει έρευνα σε έντυπο και ψηφιακό υλικό με σκοπό να συγκροτήσει επιχειρήματα από αποδεικτικά στοιχεία, προσπαθώντας να απαντήσει σε ερωτήματα που της δίνονται. Σε περίπτωση ακρόασης μη έγκυρων, μη αληθών και μη ορθών

επιχειρημάτων από μία ομάδα, οι υπόλοιπες ομάδες έχουν δικαίωμα αντίκρουσης επιχειρημάτων. Μέσω της συγκεκριμένης προτεινόμενης διδακτικής τεχνικής, επιδιώκεται η κατασκευαστική ικανότητα των μαθητών και μαθητριών μέσω της ζωγραφικής, των εικονικών αναπαραστάσεων, της προσωποποίησης και της συγκρότησης, κατασκευής επιχειρημάτων (κατασκευαστική παιδαγωγική), με σκοπό τον μετασχηματισμό των αντιλήψεων, των γνώσεων, των στάσεων και των αξιών των παιδιών σχετικά με τη Μεσογειακή Διατροφή και το διατροφικό εγγραμματισμό (μετασχηματιστική παιδαγωγική), την ανάπτυξη κριτικής ικανότητας, σύγκρισης, ανάλυσης γευμάτων και αντίκρουσης επιχειρημάτων, όποτε χρειάζεται (κριτικός γραμματισμός).

Ειδικότερα, για το παρόν σενάριο:

Χωρισμός μαθητών σε 4 ομάδες - τεχνική των 4 γωνιών

Καθορισμός γωνιών: Κάθε μία από τις τέσσερις γωνίες της αίθουσας αντιπροσωπεύει μία διαφορετική πατάτα.

Ομάδα 1: πατάτα τηγανιτή

Ομάδα 2: πατάτα βραστή

Ομάδα 3: πατατοσαλάτα

Ομάδα 4: πατατάκι από περίπτερο της γειτονιάς

Κάθε ομάδα κάθεται σε μία γωνιά της τάξης. Κάθε ομάδα υποδύεται έναν ρόλο (πατάτα τηγανιτή/ πατάτα βραστή/ πατατοσαλάτα/ πατατάκι από περίπτερο γειτονιάς). Κάθε ομάδα πρέπει να συγκροτήσει επιχείρημα, για να πείσει τους άλλους μαθητές, πόσο συχνά πρέπει να καταναλώνεται η τροφή που αντιπροσωπεύουν, λαμβάνοντας υπόψη την μεσογειακή διατροφή. Επιπλέον, οι μαθητές και οι μαθήτριες καλούνται να βρουν τα δυνητικά οφέλη/ επιπτώσεις από τη σπάνια και συχνή κατανάλωση των φαγητών αυτών μέσω της διερεύνησης σε έντυπο και ψηφιακό υλικό. Για παράδειγμα, ένα παιδί της της ομάδας που υποδύεται την πατάτα βραστή, μπορεί να υποδυθεί τη συγκεκριμένη πατάτα, διατυπώνοντας τα εξής επιχειρήματα: << Καλημέρα σας. Ονομάζομαι Πατάτα Βραστή. Μπορείτε να με καταναλώνετε σε καθημερινή βάση. Ανήκω στη βάση της πυραμίδας της Μεσογειακής διατροφής! Έχω πολλά οφέλη για την υγεία σας και είμαι χαμηλή σε λιπαρά! Οι φίλοι μου με ονομάζουν και κυρία Χαμηλού Λιπαρού>>. Υπάρχει η δυνατότητα αντικρουόμενου λόγου. Οι υπόλοιπες ομάδες σε περίπτωση μη έγκυρου επιχειρήματος έχουν τη δυνατότητα να παρέμβουν, να αναδείξουν το λανθασμένο σημείο στο μη έγκυρο συλλογισμό του συμμαθητή τους και να διατυπώσουν τον ισχυρισμό με το σωστό έγκυρο και αληθές τρόπο. Έπειτα, κάθε ομάδα καλείται να κάνει μία ζωγραφιά σχετική με το ρόλο που υποδύθηκαν. Ο συνολικός διάλογος των μαθητών και των μαθητριών, καθ' όλη τη διαδικασία εφαρμογής της διδακτικής τεχνικής μπορεί να καταγραφεί από τον/ την εκπαιδευτικό ή από κάποιον/ κάποια ερευνητή/ ερευνήτρια, με σκοπό οι συζητήσεις των μαθητών να αποτελέσουν ένα συνολικό θεατρικό έργο το οποίο θα μπορούσε να παρουσιαστεί σε αντίστοιχο τμήμα της Δ τάξης του Δημοτικού Σχολείου, με μορφή διδασκαλίας (peer

learning & peer teaching). Έπειτα, οι μαθητές και οι μαθήτριες μπορούν να εφαρμόσουν τη δραστηριότητα 1 και τη δραστηριότητα 2, με σκοπό να διδάξουν στα παιδιά του αντίστοιχου τμήματος τη Μεσογειακή Διατροφή και το διατροφικό εγγραμματισμό. Μετά το πέρας των δραστηριοτήτων ακολουθεί προφορική και γραπτή αυτοαξιολόγηση, για την ανάπτυξη μεταγνωστικών ικανοτήτων (Φύλλο Εργασίας)

Διδακτικοί στόχοι / Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

- **κατηγοριοποίηση** τροφίμων από το καλάθι σε διατροφικές ομάδες της πυραμίδας της Μεσογειακής Διατροφής
- **δραματοποίηση**: οι 4 ομάδες μαθητών και μαθητριών καλούνται να **υποδυθούν** και **προσωποποιήσουν** μία πατάτα σε διάφορες μορφές της (πατάτα τηγανιτή/ πατάτα βραστή/ πατατοσαλάτα/ πατατάκι από περίπτερο γειτονιάς)
- καλλιέργεια **δημιουργικής σκέψης** και **φαντασίας** μέσω της διαδικασίας προσωποποίησης
- **επίδειξη, ανάδειξη** οφελών/ επιπτώσεων κάθε μορφής πατάτας
- **κρίση, ερμηνεία, σύγκριση, αντιπαραβολή επιχειρημάτων** πίτσας- αρακά και φράουλας- παγωτού φράουλας
- **διατύπωση υποθέσεων, διατύπωση συλλογισμών** στην προσπάθεια **σύγκρισης** πίτσας- αρακά και φράουλας - παγωτού φράουλας μέσω της **εξήγησης** και αιτιολόγησης ιδεών
- **διατύπωση επιχειρημάτων, απόδειξη συχνότητας** κατανάλωσης διαφόρων μορφών πατάτας
- **αντίκρουση επιχειρημάτων** σε περίπτωση ακρόασης μη έγκυρων, αληθών και ορθών επιχειρημάτων για τη συχνότητα κατανάλωσης διαφόρων ειδών πατάτες

Είδος δραστηριότητας

- **επιλογή τροφίμων από το καλάθι**: κατηγοριοποίηση τροφίμων που επιλέγονται από το καλάθι, σύγκριση συχνότητας κατανάλωσης, ανάπτυξη και χρήση μοντέλου πυραμίδας Μεσογειακής Διατροφής για την απόδοση απαντήσεων. Επιδιώκεται η καλλιέργεια συνεργατικών δεξιοτήτων.

• **Debate 4 Γωνιών: Υποδύομαι το Επιχείρημά μου**

1. **δραματοποίηση πατάτας**: ενεργή συμμετοχή, βιωματική μάθηση, προσωποποίηση ρόλου, προσπάθεια επιχειρηματολογίας μέσω λογικής τεκμηρίωσης αναφορικά με την υγιεινή ή μη κατανάλωση συγκεκριμένων τροφίμων
2. **συζήτηση και αντικρουόμενος λόγος- debate**: συμμετοχή σε επιχειρήματα από αποδεικτικά στοιχεία, καλλιέργεια δεξιοτήτων διαλόγου, αντιπαραθέσης μέσω της διόρθωσης μη έγκυρων, ελλειπών επιχειρημάτων περί συχνότητας υγιεινής ή μη κατανάλωσης τροφίμων, με σκοπό τα επιχειρήματα να γίνουν έγκυρα, αληθή και ορθά.

Εκτιμώμενη διάρκεια

4 διδακτικές ώρες

Τεχνική/ές διδασκαλίας

- συνεργασία σε ομάδες
- συζήτηση
- τεχνική 4 γωνιών
- παιχνίδι ρόλων- δραματοποίηση επιχειρημάτων
- συζήτηση
- αντικρουόμενος λόγος - debate

Εργαλεία

- **τρόφιμα (σε μορφή πλαστικών παιχνιδιών ή ζωγραφισμένα σε χαρτόνια/ πραγματικές συσκευασίες τροφίμων/ εκτυπωμένες φωτογραφίες):** στόχος είναι η χρήση οπτικοποιημένων τροφίμων, προκειμένου η θεωρητική γνώση να εφαρμοστεί σε ρεαλιστικά, καθημερινά περιβάλλοντα
- **καλάθια** για να εισαχθούν μέσα τα τρόφιμα
- **σχολικό εγχειρίδιο** [Διαδραστικά Σχολικά Βιβλία - ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ - pdf για web](#)

Πηγές

Vygotsky, L. (1978). Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Harvard University Press.

Η δραστηριότητα σχεδιάστηκε με βάση τη θεωρία της **Ζώνης Επικείμενης Ανάπτυξης** του Vygotsky: η μάθηση επιτυγχάνεται ομαδό-συνεργατικά, οι μαθητές και οι μαθήτριες ανταλλάσσουν απόψεις για τους ορισμούς της τροφής, της διατροφής και της Μεσογειακής Διατροφής. Ο/η εκπαιδευτικός έχει ρόλο διαμεσολαβητικό, διευκολυντικό, προκειμένου οι μαθητές και οι μαθήτριες να μεταβούν στο **Επίπεδο Δυνητικής** τους **Ανάπτυξης**, κατανοώντας σε θεωρητικό και σε πρακτικό επίπεδο τη διαφορά τροφίμων που έχουν κοινά συστατικά, αποκτώντας τις δυνατότητες κρίσης, αξιολόγησης και σύγκρισης τροφίμων με βάση τη Μεσογειακή Διατροφή.

Gardner, H. (1983). Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. Basic Books.

Οι μαθητές και μαθήτριες μέσω της συγκεκριμένης ομαδό-συνεργατικής δραστηριότητας, επιδιώκεται να αναπτύξουν:

- τη **διαπροσωπική** τους **νοημοσύνη**: επικοινωνία- ανταλλαγή απόψεων,

- τη **γλωσσική τους νοημοσύνη**: κατανόηση προφορικού λόγου, παραγωγή προφορικού λόγου
- την **κιναισθητική νοημοσύνη**: αποτύπωση και διατύπωση επιχειρημάτων μέσω δραματοποίησης

NGSS (Next Generation Science Standards)- Scientific and Engineering Practices. Ανακτήθηκε από: [Home Page | Next Generation Science Standards](#)

Στην παρούσα δραστηριότητα επιδιώκεται η καλιέργεια των εξής πρακτικών:

- **ανάλυση και ερμηνεία δεδομένων**, της πυραμίδας της Μεσογειακής Διατροφής σε θεωρητικό και σε πρακτικό επίπεδο
- **συγκρότηση επιχειρημάτων από αποδεικτικά στοιχεία**: συζήτηση, διατύπωση απόψεων και επιχειρημάτων στα πλαίσια ομαδό-συνεργατικής μάθησης, κατά τη διαδικασία διατύπωσης συλλογισμών στις ερωταποκρίσεις σχετικά με τη σύγκριση τροφίμων και της συχνότητας κατανάλωσής τους
- **χρήση και ανάπτυξη μοντέλου Μεσογειακής Διατροφής**: αξιοποίηση του μοντέλου της Πυραμίδας της Μεσογειακής Διατροφής για τη δημιουργία επεξηγήσεων και απαντήσεων στις ερωταποκρίσεις που γίνονται στη δραστηριότητα επιλογής τροφίμων από τα καλάθια
- **επικοινωνία πληροφοριών**: ανταλλαγή απόψεων πληροφοριών μεταξύ συμμαθητών και συμμαθητριών κατά τη διαδικασία συμμετοχής σε επιχειρήματα από αποδεικτικά στοιχεία

Φύλλα εργασίας

Φύλλο Εργασίας

Ερώτηση 1

Στον Πίνακα <<Γεύματα - Αξιολόγηση επιλογής γευμάτων με κριτήριο την πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής δίνονται πέντε γεύματα. Για κάθε γεύμα αξιολόγησε αν αυτό αποτελεί υγιεινή επιλογή ή όχι (ναι/όχι). Επίσης, αξιολόγησε αν το κάθε γεύμα αποτελεί ισορροπημένη επιλογή (ναι/όχι). Αν κάποιο γεύμα δεν αποτελεί ισορροπημένη επιλογή, γράψε μία παρατήρηση ή διόρθωση, προκειμένου το γεύμα να μπορεί να αποτελέσει ισορροπημένη επιλογή βάσει της Μεσογειακής Διατροφής

Πίνακας : Γεύματα- Αξιολόγηση επιλογής γευμάτων με κριτήριο την πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής

Γεύμα	Υγιεινή Επιλογή	Ισορροπημένη επιλογή	Παρατήρηση- διόρθωση

		(ναι/όχι)	(ναι/όχι)	
α	Σπιτικά μακαρόνια με ελαιόλαδο, ντομάτα με συνοδεία σαλάτας			
β	Τηγανητά κολοκυθάκια με πολύ λάδι και σαλάτα			
γ	Φρουτοσαλάτα και γιαούρτι με μέλι			
δ	Ψωμί με λουκάνικο και τυρί σε συνδυασμό με σαλάτα			
ε	Πίτσα με ελιές, ντομάτα και τυρί			

Ερώτηση 2.

Τι αλλαγές θα έκανες σε καθένα από τα παραπάνω γεύματα, για να γίνουν πιο υγιή;

Γεύμα α:

.....

Γεύμα β:

.....

Γεύμα γ:

.....

Γεύμα δ:

.....

Γεύμα ε:

Ερώτηση 3.

Αν ένα φαγητό είναι μεσογειακό, αυτό είναι απαραίτητα και υγιεινή επιλογή; Ναι ή όχι και γιατί; Δώσε δύο παραδείγματα.

Ερώτηση 4

Πώς μπορούμε να κάνουμε τις αγαπημένες μας τροφές πιο ισορροπημένες; Πρότεινε δύο τρόπους.

Ερώτηση 5.

Όλες οι ομάδες πρέπει να αυτοαξιολογηθούν και να αξιολογήσουν τις υπόλοιπες ομάδες, ως προς τα συμπληρώσετε τα κριτήρια a,b,c του Πίνακα <<Αξιολόγηση Γευμάτων κάθε Διαφήμισης>> . Κάθε ομάδα Βρείτε αν το τρόφιμο που διαφημίζετε αποτελεί μεσογειακή τροφή, αν αποτελεί ισορροπημένη επιλογή και πώς μπορεί να βελτιωθεί, λαμβάνοντας υπόψη τη πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής.

Πίνακας: Αξιολόγηση Γευμάτων κάθε Διαφήμισης

		Γεύμα διαφήμισης			
		Ομάδα 1	Ομάδα 2	Ομάδα 3	Ομάδα 4
a	Γεύμα = μεσογειακό; (ναι/όχι)				
b	Ισορροπημένη επιλογή (ναι/όχι)				
c	Μπορεί να βελτιωθεί το γεύμα; Αν ναι, πώς μπορεί να βελτιωθεί; Γράψε ένα σχόλιο.				

Ερώτηση 6.

Διάβασε κάθε πρόταση στον Πίνακα << Η γνώμη μου για τη Μεσογειακή Διατροφή>> και σημείωσε πόσο συμφωνείς ή διαφωνείς

Πίνακας: Η Γνώμη μου για τη Μεσογειακή Διατροφή!

Στάσεις, απόψεις, συναισθήματα, προτιμήσεις, επίπεδα ικανοποίησης	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
Έχω την άποψη ότι η μεσογειακή διατροφή βοηθά να είμαστε υγιείς					
Θέλω να αρχίσω να τρώω μεσογειακά φαγητά πιο συχνά					
Προτιμώ να φάω πίτσα με ζυμάρι ολικής άλεσης παρά με λευκό αλεύρι					
Νομίζω ότι είναι καλή ιδέα να φτιάξω ένα πρόγραμμα φαγητού μεσογειακής διατροφής					
Αξιζεί να προσπαθήσω και να κάνω ένα					

γεύμα πιο ισορροπημένο					
Τα πατατάκια από το περίπτερο είναι υγιεινά σαν πατάτες βραστές					
Όταν η μαμά μου λέει να φάω μήλο, εγώ θα φάω μηλόπιτα. Είναι το ίδιο υγιεινά.					
Ένα φαγητό μπορεί να φαίνεται υγιεινό, αλλά να μην είναι.					
Σύμφωνα με τη μεσογειακή διατροφή τα φρούτα είναι υγιεινά. Θα αρχίσω να τρώω κάθε μέρα παγωτό φράουλα.					
Η πίτσα έχει πράσινο. Η πίτσα είναι το καλύτερο λαχανικό! Τόσο μα τόσο υγιεινή!					

Ερώτηση 7.

Διάβασε κάθε πρόταση στον πίνακα <<Η εμπειρία συνεργασίας με τους συμμαθητές- διατροφολόγους!>>. Σημείωσε κατά πόσο πιστεύεις ότι συμμετείχες

Η εμπειρία συνεργασίας με τους συμμαθητές - διατροφολόγους!

	Δε συνεργάστηκα, δε συμμετείχα	Δε συμμετείχα αρκετά	Συνεργάστηκα, αλλά είχα λίγες δυσκολίες	Συνεργάστηκα άψογα, βοήθησα συμμαθητές της ομάδας μου
Συζήτησα και αντάλλαξα απόψεις με όλα τα μέλη της ομάδας μου				

Αντιμετώπισα ήρεμα και εποικοδομητικά τις διαφορές				
Μοιραστήκαμε τη δουλειά με δίκαιο τρόπο				
Ακούσαμε ο ένας τον άλλον με σεβασμό				

Εναλλακτικό σχέδιο δράσης

Σε περίπτωση που δεν υπάρχουν tablets στη σχολική τάξη και πρόσβαση στο διαδίκτυο, προκειμένου οι μαθητές και οι μαθήτριες να αναζητήσουν σε ψηφιακά υλικά και σε βάση δεδομένων για άρθρα σχετικά με τη διατροφή και τη Μεσογειακή Διατροφή, μπορεί να γίνει χρήση εργαστηρίου πληροφορικής.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ & ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ

Είδος αξιολόγησης

Α) Αξιολόγηση των μαθητών/τριών:

- **διαγνωστική αξιολόγηση:** στην αρχή της δραστηριότητας 1 μέσω της τεχνικής καταιγισμού ιδεών επιδιώκεται η εκμείευση αντιλήψεων για τις έννοιες της τροφής, της διατροφής και της Μεσογειακής Διατροφής.
- **διαμορφωτική αξιολόγηση:** Ο/ η εκπαιδευτικός μπορεί να ελέγχει την επίτευξη των διδακτικών, γνωστικών στόχων και στην απόκτηση στάσεων και αντιλήψεων, βασιζόμενος/ βασιζόμενη στην αναθεωρημένη ταξινόμηση Bloom. Μπορεί, επίσης, να χρησιμοποιεί το Φύλλο Εργασίας πριν το συμπληρώσουν οι μαθητές, για να εντοπίσει πώς εκτυλίσσονται οι ιδέες, απόψεις και αντιλήψεις των μαθητών σχετικά με το διατροφικό εγγραμματισμό τους για τη Μεσογειακή Διατροφή
- **τελική/ αθροιστική αξιολόγηση:** Με τη συγκρότηση επιχειρημάτων και την υπόδησή τους, κατά τη χρήση της διδακτικής τεχνικής <>, οι μαθητές και οι μαθήτριες αξιολογούνται ως προς τη δυνατότητά τους να συγκροτήσουν έγκυρα, αληθή και ορθά επιχειρήματα, βασιζόμενα σε αποδεικτικά στοιχεία της έρευνας που διεξήγαγαν σε ομάδες σε έντυπο και ψηφιακό υλικό για τη Μεσογειακή Διατροφή.

-Η δυνατότητα προσωποποίησης του επιχειρήματος που αντιπροσωπεύουν, θα αναδείξει τη δυνατότητα

δημιουργίας, εικονικής αναπαράστασης, καινοτομίας, πρωτοτυπίας, δημιουργίας οράματων. Οι συμπεριφορές αυτές αντιπροσωπεύουν το **ανώτερο επίπεδο μάθησης** σύμφωνα με την **αναθεωρημένη ταξινόμηση του Bloom**, δηλαδή αυτού της **δημιουργίας**, της **σύνθεσης** και της **παραγωγής**.

- Οι **δεξιότητες** που πρόκειται να αποκτήσουν τα παιδιά μέσω της προσωποποίησης και δραματοποίησης, σχετίζονται με τη δυνατότητα **παρουσίασης, ερμηνείας, πειραματισμού, κρίσης, αντίδρασης, ανακάλυψης, δημιουργίας, ανάπτυξης.** Κατά τη συγκρότηση επιχειρημάτων και αντίκρουσής τους, επιδιώκεται να αποκτηθούν δεξιότητες **διόρθωσης, κατασκευής, κρίσης, αντίδρασης, διόρθωσης, αλλαγής και μετατροπής.**

-Οι **στάσεις** που πρόκειται να αποκτήσουν τα παιδιά, όσον αφορά το **ψυχοκινητικό** τους **τομέα**, σχετίζονται με την **οργάνωση** σκέψεων, αντιλήψεων και απόψεών τους για την **κατασκευή, σύνθεση** και την **παρουσίαση** επιχειρημάτων μέσω της **συνεργασίας**, της **συμμετοχής** και της **συζήτησης**, τόσο σε ατομικό επίπεδο, όσο και στην ολομέλεια της τάξης.

-Οι στάσεις που πρόκειται να αποκτήσουν οι μαθητές και οι μαθήτριες, όσον αφορά το **συναισθηματικό** τους **τομέα**, συσχετίζονται με την αποτύπωση **συναισθημάτων**, την **αποδοχή/ την αμφισβήτηση, αντίκρουση** και **αντιπαραβολή** επιχειρημάτων, την **υιοθέτηση** αρχών και αξιών διατροφικού εγγραμματισμού που βασίζονται στη Μεσογειακή Διατροφή.

- Στο παρόν διδακτικό σενάριο **αλληλοαξιολόγηση** επιτυγχάνεται, τόσο στη δραστηριότητα 1, όσο και στη δραστηριότητα 2 κατά τις συζητήσεις και ομαδικές εργασίες των παιδιών. Δίνεται διαρκώς η δυνατότητα διαλόγου και ανταλλαγής απόψεων.
- **Αλληλοαξιολόγηση** υπάρχει επίσης, στη διδακτική τεχνική: << Debate 4 Γωνιών: Υποδύομαι το Επιχείρημά μου>>. Παρέχεται η δυνατότητα διόρθωσης, αντίκρουσης επιχειρημάτων συμμαθητών και συμμαθητριών από άλλες ομάδες, σε προφορικό και σε γραπτό επίπεδο.
- **Αυτοαξιολόγηση** γίνεται σε όλη την έκταση του Φύλλου Εργασίας.

B) Αξιολόγηση του σεναρίου:

Η αξιολόγηση του διδακτικού σεναρίου δύναται να πραγματοποιηθεί μετά το πέρας της υλοποίησής του και συγκεκριμένα:

- με την **αποτίμηση** της **αποτελεσματικότητας**, λαμβάνοντας ως άξονα τους γνωστικούς στόχους, τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις στάσεις της **αναθεωρημένης ταξινόμησης του Bloom**
- με την **καταγραφή** της **ανταπόκρισης** των μαθητών και των μαθητριών στις **διδακτικές τεχνικές** που εφαρμόστηκαν κατά την υλοποίηση του διδακτικού σεναρίου: brainstorming, ερωταποκρίσεις, συμμετοχή σε επιχειρήματα από αποδεικτικά στοιχεία, δυνατότητα διερεύνησης έντυπου και ψηφιακού υλικού, υπόδυση ρόλων με την αποτύπωση του επιχειρήματος σε δημιουργικό επίπεδο: παρατήρηση της εμπλοκής και του επιπέδου συμμετοχής των μαθητών σε κάθε δραστηριότητα,
- **αξιολόγηση** της **καταλληλότητας** των **υλικών** που χρησιμοποιήθηκαν στο παρόν σενάριο: **υλικό, δραστηριότητες, ανασκόπηση** των απαντήσεων **φύλλο εργασίας** με ερωτήσεις κριτικού

αναστοχασμού για τους μαθητές και τις μαθήτριες, προκειμένου να αναπτύξουν **μεταγνωστικές ικανότητες**. Στο φύλλο εργασίας οι μαθητές και οι μαθήτριες κλήνονται να **αυτοαξιολογηθούν**, με σκοπό την καταγραφή και τον εντοπισμό των στάσεων, αντιλήψεων, των γνώσεων, των ψυχοκοινωνικών τους δεξιοτήτων.

Γ. Αξιολόγηση Εκπαιδευτικού

Ο/ η εκπαιδευτικός μπορεί να μεταβεί σε αυτοαξιολόγηση του/ της ως προς τη δυνατότητά του να ανταποκριθεί στο διευκολυντικό, καταλυτικό και καθοδηγητικό ρόλο ως δάσκαλος/ δασκάλα, προσφέροντας βοήθεια και στήριξη στους μαθητές στα πλαίσια της Ζώνης Επικείμενης Ανάπτυξης. Η αυτοαξιολόγηση μπορεί να γίνει σε μορφή προσωπικού ημερολογίου. Σε κάθε παράγραφο, ο/η εκπαιδευτικός θα πρέπει να απαντάει στα ερωτήματα:

- Βοήθησα όσο περισσότερο μπορούσα τα παιδιά να μεταβούν από το Επίπεδο Πραγματικής τους Ανάπτυξης στο Επίπεδο Δυνητικής τους Ανάπτυξης, όσον αφορά τις αξίες και στάσεις τους για το διατροφικό εγγραμματισμό και τη Μεσογειακή Διατροφή;
- Ποιες διδακτικές τεχνικές θα μπορούσα να χρησιμοποιήσω με καλύτερο τρόπο και περισσότερη προετοιμασία;
- Μπόρεσα να εξηγήσω στους μαθητές τι ακριβώς ζητά η κάθε δραστηριότητα;
- Έπεισα τον εαυτό μου για την υιοθέτηση αρχών και αξιών που σχετίζονται με τη Μεσογειακή Διατροφή; Μετά την υλοποίηση του διδακτικού σεναρίου, τι διατροφή ακολουθώ στην καθημερινότητά μου; Αναγνωρίζω αν τα γεύματά μου αποτελούν υγιεινές επιλογές και αν είναι ισορροπημένα;

Η αξιολόγηση του εκπαιδευτικού μπορεί, επίσης, να γίνει μέσα από την ανατροφοδότηση με τους μαθητές και τις μαθήτριες της τάξης. Ο/ η εκπαιδευτικός μετά το πέρας της υλοποίησης του διδακτικού σεναρίου, μπορεί να ρωτήσει τα παιδιά τα εξής ερωτήματα:

- Ποια δραστηριότητα σας βοήθησε περισσότερο να καταλάβετε τις έννοιες που σχετίζονται με τη Μεσογειακή Διατροφή;
- Σε κάθε δραστηριότητα τι σας άρεσε;
- Σε κάθε δραστηριότητα τι δε σας άρεσε;
- Τι θα μπορούσα να σας εξηγήσω καλύτερα;
- Πού θα θέλατε να αφιερώσουμε περισσότερο χρόνο;

Εργαλείο/α αξιολόγησης

φύλλο εργασίας στο οποίο περιλαμβάνονται και ρουμπρικές αυτοαξιολόγησης για τη Μεσογειακή Διατροφή και την απόκτηση στάσεων, αξιών και υιοθέτηση αρχών με βάση αυτές.

Αντίκτυπος

- Το παρόν διδακτικό σενάριο δεν έχει υλοποιηθεί
- θετικά στοιχεία και αποτελέσματα που αναμένουμε να έχει το σενάριο:
 - η θεωρητική και η πρακτική κατανόηση, κατάκτηση, υιοθέτηση γνώσεων, αρχών, αξιών και στάσεων (μετασχηματιστική παιδαγωγική),
 - η διεύρυνση της κριτικής ικανότητας των μαθητών/τριών και των εκπαιδευτικών (κριτικός γραμματισμός),
 - η κατασκευαστική ικανότητα τους μέσω της ζωγραφικής, των εικονικών αναπαραστάσεων, της προσωποποίησης και της συγκρότησης επιχειρημάτων μέσω της διδακτικής τεχνικής << Debate 4 Γωνιών: Υπόδυση του Επιχειρήματός μου>> (κατασκευαστική παιδαγωγική), με σκοπό μετασχηματισμό αντιλήψεων, γνώσεων, στάσεων και αξιών για τη Μεσογειακή Διατροφή και το διατροφικό εγγραμματισμό
 - περιορισμός σεναρίου:
 - το σενάριο δεν έχει υλοποιηθεί
 - ενδέχεται να απαιτηθεί περισσότερος χρόνος κατά τη διερεύνηση, τη συγκρότηση επιχειρημάτων και την αντίκρουση: Μπορεί να χρειαστεί να ενταχθεί σε μεγαλύτερης χρονικής διάρκειας πρόγραμμα
 - αν οι μαθητές δεν έχουν αναπτυγμένες δεξιότητες κατανόησης, παραγωγής προφορικού λόγου και κατανόησης και παραγωγής γραπτού λόγου, ενδεχομένως να δυσκολευτούν στο παρόν διδακτικό σενάριο
 - η διατύπωση έγκυρων, αληθών και ορθών επιχειρημάτων απαιτεί δυνατότητα αναπτυγμένου έξιλογίου και συγκροτημένου λόγου, κάτι το οποίο μπορεί να δυσκολέψει ορισμένους μαθητές
 - ίσως προκύψει δυσκολία στην εύρεση έγκυρων και αξιόπιστων πηγών από τους μαθητές

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

προτείνεται προέκταση και διδακτική διεπιστημονική- διαθεματική σύνδεση του σεναρίου με:

- τα Εργαστήρια Δεξιοτήτων (θεματικός κύκλος: Διατροφή και Ποιότητα Ζωής),
- τα Προγράμματα Αγωγής Υγείας στα πλαίσια προώθησης του διατροφικού εγγραμματισμού,
- το μάθημα της Οικιακής Οικονομίας για μεγαλύτερες τάξεις,

- το μάθημα της Φυσικής Αγωγής: αξία φυσικής κατάστασης σε συνδυασμό με Μεσογειακή Διατροφή,
- το μάθημα Φυσικής Ε' Δημοτικού, και συγκεκριμένα οι Ενότητες <<Ενέργεια>> και <<Πεπτικό Σύστημα>>,
- το μάθημα Φυσικής Στ' Δημοτικού, και συγκεκριμένα η Ενότητα <<Ενέργεια>>,
- την καλλιέργεια βασικών τροφίμων που ανήκουν στη βάση της πυραμίδας της Μεσογειακής Διατροφής, στο πλαίσιο των λαχανόκηπων που αναμένεται να αναπτυχθούν την περίοδο 2025-2026.

Το σενάριο βασίζεται στο template «[Γενικό Template εκπαιδευτικών σεναρίων \(Generic Learning Scenario Template\)](#)».