

«Το εϋ στη ζωή με άσκηση και διατροφή»: Ένα εφαρμοσμένο διδακτικό σενάριο για τη Δ΄ Δημοτικού

Μάνεσης Νικόλαος¹, Γκελεστάθη Παναγιώτα², Δασούκη Αγγελική²,
Ζαχαροπούλου Ελένη², Κουβαρδά, Χριστίνα²

nmanesis@upatras.gr, up1067960@upnet.gr, up1067896@upnet.gr, up1067888@upnet.gr,
up1067841@upnet.gr

¹ Ε.Δ.Ι.Π.,^{2,3,4} Φοιτήτριες Τ.Επ.Ε.Κ.Ε.

Περίληψη

Η άσκηση και η διατροφή είναι σημαντικοί παράγοντες για την υγεία και την ευημερία των ανθρώπων. Οι καθημερινές συνήθειες που αφορούν στην άθληση και την ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή έχουν ως αποτέλεσμα τη διατήρηση της υγείας. Η εκπαίδευση μπορεί να συμβάλλει στην υιοθέτηση ορθών συμπεριφορών με τη συστηματική ενημέρωση των μαθητών/μαθητριών από μικρή ηλικία. Το παρόν διαθεματικό διδακτικό σενάριο, διάρκειας επτά διδακτικών ωρών, υλοποιείται στη Δ΄ Δημοτικού. Περιλαμβάνει δραστηριότητες βασισμένες στα Α.Π.Σ. της Μελέτης Περιβάλλοντος, της Φυσικής Αγωγής, της Αγωγής Υγείας και την Θεατρικής Αγωγής. Το σενάριο εφαρμόστηκε στο πλαίσιο της Θεματικής Ενότητας «Ζω καλύτερα-Ευ ζην» των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων. Με την ολοκλήρωση του σεναρίου οι μαθητές/μαθήτριες κατανόησαν την αξία της ισορροπημένης διατροφής και του αθλητισμού στην ζωή τους και προσπάθησαν να υιοθετήσουν καθημερινές συνήθειες που προάγουν την υγεία τους.

Λέξεις - κλειδιά: υγεία, διατροφή, άσκηση, συνεργατικές στρατηγικές, διδακτικό σενάριο

Εισαγωγή

Σύμφωνα με τη Διεθνή Οργάνωση Τροφίμων και Γεωργίας (Food and Agriculture Organization of the United Nations - F.A.O. - <http://www.fao.org/home/en/>) η Διατροφή, η Υγεία και η Εκπαίδευση είναι βασικοί παράγοντες για την ανάπτυξη των ανθρώπων. Παρόλο που η πρόσβαση σε τροφή θεωρείται βασικό ανθρώπινο δικαίωμα, εντούτοις εκατομμύρια άνθρωποι στον κόσμο αντιμετωπίζουν προβλήματα πείνας και υποσιτισμού (F.A.O./W.H.O., 1992, σελ. 1). Η υγιεινή διατροφή και η άσκηση είναι η βάση για την καλή υγεία και το ακαδημαϊκό επίτευγμα των μαθητών/μαθητριών (Asigbee & Whitney, 2018). Σε μία περίοδο κατά την οποία η παιδική παχυσαρκία παίρνει ανησυχητικές διαστάσεις σε παγκόσμιο επίπεδο, αλλά και στην Ελλάδα (OECD, 2015), κι ένα ευρύ φάσμα ερευνών στην επιδημιολογία, τη γενετική, την καρδιαγγειακή υγεία αναφέρονται σε «επιδημία παχυσαρκίας» και στη σημασία των πρακτικών πρόληψης, σε όσο το δυνατόν μικρότερη ηλικία των παιδιών (Kontoridis, 2014), η ισορροπημένη διατροφή και η καθημερινή σωματική άσκηση για τα παιδιά κρίνεται κάτι παραπάνω από απαραίτητη (European Commission, 2020· OECD, 2015).

Η εκπαίδευση μπορεί να παίξει σημαντικό ρόλο, στην ενημέρωση και εξάσκηση των μαθητών σε υγιεινές συνήθειες είτε αυτό αφορά στην ανεπαρκή πρόσληψη καλής ποιότητας τροφής είτε στην υπερβολική ή η μη ισορροπημένη πρόσληψη τροφής, που συναντάται κυρίως στις αναπτυγμένες χώρες, υλοποιώντας προγράμματα με καλές διατροφικές πρακτικές και πολιτικές για να αναπτύξει σχετικές δεξιότητες στους/στις μαθητές/μαθήτριες (F.A.O., 2005). Τα αποτελεσματικά προγράμματα πρόληψης εντός του σχολικού πλαισίου προσφέρουν δεξιότητες κατανόησης, διαφοροποίησης εσφαλμένων αντιλήψεων και

αποφυγής χρήσης ουσιών (Botvin & Griffin, 2007), όταν υλοποιούνται μακροχρόνια ολιστικά στο σχολείο, και όχι αποσπασματικά σε κάποια τάξη (Wells, Barlow, & Stewart-Brown, 2003). Αναδεικνύεται επίσης η σημασία της συνεργασίας με την οικογένεια η οποία παίζει σημαντικό ρόλο στις μελλοντικές συνήθειες των παιδιών, καθώς τα πρότυπα διατροφής τους είναι επηρεασμένα από στοιχεία του φυσικού και οικογενειακού περιβάλλοντος και διάφορους πολιτισμικούς παράγοντες (Lorenzato, Costa, Almeida, & Cruz, 2017· Patrick & Nicklas, 2013· Vollmer & Baietto, 2017).

Στη συνέχεια, γίνεται αναφορά στη σημασία της διατροφής και της άσκησης για την ανάπτυξη των παιδιών σχολικής ηλικίας και τον ρόλο της εκπαίδευσης. Ακολουθώς, σημειώνονται οι θεωρίες μάθησης, οι συνεργατικές στρατηγικές και η αξιοποίηση των ΠΠΕ οι οποίες χρησιμοποιήθηκαν στην διδακτική πρόταση και η σύνδεση με το Δ.Ε.Π.Π.Σ και τα Α.Π.Σ. Στο β' μέρος περιγράφεται η διδακτική πρόταση.

Διατροφή

Η διατροφική συμπεριφορά των παιδιών εξαρτάται από τη συμφωνία ή μη μεταξύ της «αρέσκειας» και της «επιθυμίας» για τις τροφές και περιλαμβάνει τις διατροφικές τους συνήθειες, τα γεύματα της καθημερινότητας και τις διατροφικές πρακτικές (Saarilehto, Keskinen, Lapinleimu, Helenius, & Simell, 2001).

Η οικογένεια είναι από τους σημαντικότερους παράγοντες επιρροής της διατροφικής συμπεριφοράς των παιδιών και της απόκτησης διατροφικής «ταυτότητας καθώς οι διατροφικές επιλογές των γονέων αποτελούν πρότυπο προς μίμηση. Οι διατροφικές συνήθειες των γονέων καθορίζονται από την κουλτούρα και την εθνολογική τους προέλευση (Patrick & Nicklas, 2013· Winkleby et al., 1994), τη φυλή, τη θρησκεία, τις πρακτικές κάθε γενιάς (Reddy & VanDam, 2020), το επίπεδο της εκπαίδευσής τους (Crawley and While, 1996· Patrick & Nicklas, 2013), το εισόδημα (Mazarello, Ong, & Lakshman, 2015), τη στάση τους προς την υγεία (Crawley & While, 1996), την ενημέρωσή τους σχετικά με το θέμα αυτό (Krebs-Smith Heimendinger, Patterson, Subar, Kessler, & Pivonka, 1996), ακόμα και από τον χρόνο που διαθέτουν για παρακολούθηση της τηλεόρασης (Stolley, Fitzgibbon, Dyer, Horn, KauferChristoffel, & Schiffer, 2003)

Το σχολείο τέλος, όπου οι μαθητές/μαθήτριες περνούν τη μισή τους μέρα, τρώνε το δεκατιανό και πολλοί ακόμα και το μεσημεριανό τους, μπορεί να παίζει κι αυτό έναν σπουδαίο ρόλο στη γνώση της διατροφικής αξίας των τροφίμων, στην εξάσκηση υγιών συνθηθειών με σκοπό οι μαθητές/μαθήτριες να αναπτύξουν δεξιότητες που θα τους επιτρέψουν να επιλέξουν μια θρεπτική διατροφή στην ενήλικη ζωή τους (F.A.O., 2005), καθώς επιπλέον η στάση των συνομήλικων επηρεάζει τις διατροφικές συνήθειες παιδιών και εφήβων (Patrick & Nicklas, 2013). Είναι αναγκαίο να εφαρμόζονται παρεμβάσεις προώθησης της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών από τους/τις μαθητές/μαθήτριες (Knafl, Pomerleau, Lock, & McKee, 2006), ανάδειξης της σημασίας μη παράλειψης γευμάτων (Jackson, 2013), καθώς αυτό οδηγεί σε κακές διατροφικές συμπεριφορές και μακροχρόνια σε προβλήματα υγείας (Kim et al, 2012), σε συνδυασμό με την έλλειψη σωματικής άσκησης (<http://eyzin.minedu.gov.gr/>). Η Ελλάδα συμμετέχει τη φετινή σχολική χρονιά σε ένα Ευρωπαϊκό Σχολικό Πρόγραμμα διανομής φρούτων, λαχανικών και γάλατος (ΥΠ.ΠΑΙ.Θ., Φ.14.1/ΜΓ/24320/Δ7-03.03.22).

Άσκηση

Η άθληση στα παιδιά, συμβάλλει στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, σχέσεων, στην κατανόηση του εαυτού, στην υιοθέτηση υγιεινού τρόπου ζωής, στη βελτίωση των σχολικών

επιδόσεων (Ortega, Ruiz, Castillo, & Sjostrom, 2008), σε υψηλότερα επίπεδα ψυχολογικής ευεξίας, μειωμένο στρες, άγχος και κατάθλιψη (Archer, 2014), σε μείωση προβλημάτων υγείας, όπως η παχυσαρκία και οι καρδιαγγειακές παθήσεις (Riner & Sellhorst, 2013).

Είναι σημαντική η επιρροή των γονέων στην κατεύθυνση διαμόρφωση θετικών συμπεριφορών (McElroy, 2002) και κινήτρων σχετικά με την άσκηση (Sukys, Majauskienė, Cesnaitiene, & Karanauskiene, 2014), ενώ παράγοντες που επιδρούν είναι, η κοινωνική και οικονομική κατάσταση της οικογένειας, το εκπαιδευτικό επίπεδο των γονέων, η εργασία, το οικογενειακό εισόδημα (Fuemmeler, F., Anderson, & Masse, 2011 · Mazarello, et, al., 2015). Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στοχεύει στην ανάπτυξη μιας ολοκληρωμένης προσωπικότητας με την καλλιέργεια της σωματικής και ψυχικής υγείας των μαθητών/μαθητριών, ώστε να ζουν μια υγιή και ευτυχομένη ζωή (Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, 2003).

Οι θεωρίες μάθησης

Η θεωρία του Vygotsky (1978, 1987) ορίζει τη γνώση ως αναπτυξιακή, κοινωνικά και πολιτισμικά μεσολαβούμενη, καθώς η γνωστική ανάπτυξη προέρχεται από τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις με τους/τις συμμαθητές/συμμαθήτριες, μέσα από κατάλληλες δραστηριότητες, με φθίνουσα καθοδήγηση, εντός της ζώνης επικείμενης ανάπτυξης (Amineh & Asl, 2015). Ο ρόλος του/της εκπαιδευτικού είναι να βοηθά τους/τις μαθητές/μαθήτριες να πάρουν τον έλεγχο της μάθησής τους (Shabani, Khatib, Ebadi, 2010). Σημαντικό ρόλο στη νοηματοδότηση του κόσμου από τους/τις μαθητές/μαθήτριες παίζουν τα διαμεσολαβητικά πολιτισμικά μέσα και οι ενεργές μορφές διδασκαλίας, όπως οι αναπαραστάσεις, τα παιχνίδια προσποίησης ή και οι προσομοιώσεις (Ackermann, 2004).

Στο παρόν σενάριο αξιοποιείται η μέθοδος project (Bender, 2012). Η ομαδοσυνεργατική διδασκαλία έχει γνωστικά και κοινωνικο-συναισθηματικά οφέλη για μαθητές/μαθήτριες από διαφορετικά εθνοτικά και πολιτιστικά υπόβαθρα, με ευρύ φάσμα ικανοτήτων, όπως και για άτομα με ειδικές ανάγκες, από το Δημοτικό έως και το Πανεπιστήμιο (Nastasi & Clements, 2019). Αξιοποιείται ακόμα η ανακαλυπτική μέθοδος (Ozdem-Yilmaz & Bilican, 2020) και η θεωρία της Κοινωνικής Μάθησης του Albert Bandura (1977).

Επιπλέον, χρησιμοποιούνται οι συνεργατικές στρατηγικές μάθησης, οι οποίες έχουν γνωστικά, κοινωνικά και ψυχολογικά οφέλη για τους/τις μαθητές/μαθήτριες (Κορδάκη, Μάνεσης & Νταραντούμης, 2019 · Kwegyiriba, Mensah, Babah, & Bagidah, 2021 · Laal, Kermanshahi & Laal, 2014). Πιο συγκεκριμένα, αξιοποιήθηκαν, η τεχνική «Σκέψου-Συνεργάσου-Μοιράσου - Think-Pair-Share» (Lyman, 1981) η οποία δίνει τη δυνατότητα στους/στις μαθητές/μαθήτριες να κατανοήσουν καλύτερα και να εντυπώσουν στη νέα γνώση, όπως και να αυξηθεί η επιθυμία συμμετοχής τους στην ομάδα, καθώς δεν αισθάνονται πίεση μπροστά στον/στην εκπαιδευτικό ή τους/τις συμμαθητές/συμμαθήτριές τους, η «Jigsaw» (Aronson, Blaney, Sikes, Stephan, & Snapp, 1978), η οποία δίνει έμφαση στην ατομική και συλλογική ευθύνη και στην κατανόηση της αλληλεξάρτησης και της σημαντικότητας των μελών της ομάδας, και η «Εστιασμένη Λίστα - Focused Listing» (Angelo & Cross, 1993 · Johnson & Johnson, 1999), η οποία συμβάλλει στην ανταλλαγή απόψεων και την ανατροφοδότηση. Στην οργάνωση ενός συνεργατικού περιβάλλοντος μάθησης παίζουν σπουδαίο ρόλο οι καταρτισμένοι στη συνεργατική μάθηση εκπαιδευτικοί (Mulholland & O'Connor, 2016).

Ακόμα, στο σενάριο αξιοποιούνται οι Τ.Π.Ε. η χρήση των οποίων έχει οφέλη για μαθητές/μαθήτριες (Aldama & Pozo, 2016 · Αναστασιάδης, Μικρόπουλος, Σοφός, & Φραγκάκη 2010 · Braslauskiene, Smitiene, & Vismantiene, 2017), και εκπαιδευτικούς (Braslauskiene et al., 2017), εάν αξιοποιούν προηγμένες παιδαγωγικές πρακτικές

(Karasanvidis, 2009), καθώς καταγράφεται απόσταση ανάμεσα στις αντιλήψεις των εκπαιδευτικών για τις νέες τεχνολογίες και τις πρακτικές τους, οι οποίες εξακολουθούν να είναι δασκαλοκεντρικές (Aldama & Poso, 2016 · Liu, 2011). Για τον λόγο αυτό είναι αναγκαία η συνεχής επιμόρφωσή τους (Khalif, 2018).

Σύνδεση με το ΔΕΠΠΣ & το ΑΠΣ

Το συγκεκριμένο διδακτικό σενάριο συνδέεται με τα Α.Π.Σ. της Γλώσσας, της Μελέτης Περιβάλλοντος, της Θεατρικής Αγωγής, της Αγωγής Υγείας, της Φυσικής Αγωγής. Το σενάριο καλλιεργεί τις αποκαλούμενες δεξιότητες του 21^{ου} αιώνα, καθώς σύμφωνα με την U.N.E.S.C.O. (2016), η εκπαίδευση οφείλει να δώσει έμφαση στην ανάπτυξη υψηλού επιπέδου γνωστικών και μη δεξιοτήτων, όπως η επίλυση προβλημάτων, η κριτική σκέψη, η δημιουργικότητα, η ομαδική εργασία, οι επικοινωνιακές δεξιότητες και η ανάλυση συγκρούσεων. Θα μπορούσε να ενταχθεί σε εργαστήριο δεξιοτήτων με θέμα «Ζω καλύτερα – Ευ ζην».

Η διδακτική πρόταση

Το διδακτικό σενάριο, διάρκειας επτά (7) διδακτικών ωρών εφαρμόστηκε το σχολικό έτος 2021-2022, στη Δ' Δημοτικού, σε ένα δημοτικό σχολείο της Πάτρας. Οι μαθητές/μαθήτριες ήρθαν σε επαφή με τη σημασία της ισορροπημένης διατροφής και του αθλητισμού στην καθημερινότητά τους, ώστε να υιοθετήσουν καθημερινές συνήθειες που να προάγουν την υγεία τους. Γνώρισαν τη σωστή στάση του σώματος, τις «υγιεινές» και «ανθυγιεινές» τροφές, τη σημασία του πρωινού στην ζωή μας, σχεδίασαν παιχνίδια ρόλων σχετικά με τη διατροφή και την άθληση, δημιούργησαν αφίσα την οποία τοποθέτησαν στην αίθουσα εκδηλώσεων του σχολείου. Ως διδακτικά μέσα, χρησιμοποιήθηκε υπολογιστής, προτζέκτορας, φύλλα εργασίας και αξιολόγησης, κάρτες γραμμένες από τον/την εκπαιδευτικό, οπτικοακουστικά μέσα (βίντεο, εικόνες, τραγούδια, παρουσίαση Power Point), χαρτιά, χαρτόνια, μολύβια, μαρκαδόροι, εφημερίδες, περιοδικά. Οι μαθητές/μαθήτριες γνώριζαν τη χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών και είχαν εξοικειωθεί στη χρήση φύλλων εργασίας και αξιολόγησης.

Στο τέλος του σεναρίου οι μαθητές/μαθήτριες ήταν ικανοί/ικανές να:

1. αντιλαμβάνονται τη σημασία της καλής διατροφής και της άθλησης για την Υγεία.
2. κατανοούν ότι η υγιεινή διατροφή και η άθληση αποτελούν μέρος της καθημερινής μας συνήθειας.
3. γνωρίζουν τη σωστή θέση του σώματος όταν κάθονται ή περπατούν.
4. αναγνωρίζουν την αναγκαιότητα πρόσληψης θρεπτικής τροφής από τον άνθρωπο.
5. διακρίνουν την πραγματική διατροφική αξία των προϊόντων και τη σημασία τους για την υγεία.
6. εντάσσουν στην καθημερινότητά τους υγιεινές διατροφικές συνήθειες ακολουθώντας τη δομή της διατροφικής πυραμίδας.
7. περιγράφουν ορισμένες επιπτώσεις της υγιεινής, αλλά και της ανθυγιεινής διατροφής, καθώς και της καλής φυσικής κατάστασης στο ανθρώπινο σώμα.

Τα φύλλα εργασίας και τα έργα των μαθητών/μαθητριών βρίσκονται στο Παράρτημα, στον παρακάτω σύνδεσμο.

Περιγραφή και δραστηριότητες υλοποίησης του σεναρίου

Προετοιμασία

Συναισθηματική Προετοιμασία

Ο/Η εκπαιδευτικός ανακοινώνει στους/στις μαθητές/μαθήτριες ότι θα ασχοληθούν με ένα πολύ ενδιαφέρον θέμα, το οποίο έχει άμεση σχέση με την καθημερινή τους ζωή, χωρίς να δώσει περισσότερες λεπτομέρειες. Ζητά να ακούσουν προσεκτικά τα παρακάτω δύο τραγούδια. Το πρώτο τραγούδι με τίτλο «η Κυρά Διατροφή», βασισμένο στο τραγούδι του παραμυθιού της Λητός Τσακίρη, αναφέρεται στη σωστή διατροφή, ενώ το δεύτερο, που αποτελεί παράφραση τραγουδιού του Λουκιανού Κηλαηδόνη, με τίτλο «Στα Σπορ, λέμε ΝΑΙ!», σχετίζεται με την άσκηση και την αποφυγή της αδράνειας. Ο/Η εκπαιδευτικός ζητά από τους/τις μαθητές/μαθήτριες να αναφέρουν κάποιες λέξεις που άκουσαν και συγκράτησαν από κάθε τραγούδι. Τις καταγράφει στον πίνακα σε δύο ξεχωριστές στήλες. Με τη συζήτηση οι μαθητές/μαθήτριες καταλήγουν σε μία λέξη η οποία αποτελεί το κύριο θέμα του κάθε τραγουδιού (διατροφή και άθληση). Τις γράφει στον πίνακα, τις κυκλώνει και τις ενώνει με ένα βελάκι το οποίο καταλήγει σε ένα άδειο συννεφάκι. Εκεί οι μαθητές/μαθήτριες θα προτείνουν και θα γράφει τη λέξη που θα αποφασίσουν, η οποία θα αποτελεί τη θεματική του διδακτικού σεναρίου (π.χ. «Υγεία», «Ζωή»).

(Δραστηριότητα 1, Διάρκεια 10')

Γνωσιολογική Προετοιμασία

Έχοντας καταλήξει στο θέμα «Υγεία» και στους δύο βασικούς άξονες με τους οποίους θα ασχοληθούν, «Διατροφή» και «Άθληση» οι μαθητές/μαθήτριες ενημερώνονται πως έχει κληθεί στο σχολείο ένας/μία επαγγελματίας αθλητής/αθλήτρια, ο/η οποίος/οποία θα τους μιλήσει για τις καθημερινές του/της διατροφικές και αθλητικές συνήθειες. Ο/Η εκπαιδευτικός ζητά από τους/τις μαθητές/μαθήτριες να καταγράψουν από δύο ερωτήσεις που θα ήθελαν να κάνουν, μία για τη διατροφή και μία για την άθληση. Αξιοποιώντας τη στρατηγική «Σκέψου-Συnergάσου-Μοιράσου» συμπληρώνουν το Φύλλο Εργασίας 1. Στη συνέχεια ο/η αθλητής/αθλήτρια συζητά με τους/τις μαθητές/μαθήτριες, οι οποίοι/οποίες θέτουν κι άλλες ερωτήσεις, εάν προκύψουν. Με το τέλος της συζήτησης και την αποχώρηση του/της αθλητή/αθλήτριας, οι μαθητές/μαθήτριες συμπληρώσουν ένα συννεφάκι με καταγιισμό ιδεών (<https://wordart.com/>), το οποίο, αφού εκτυπωθεί, τοποθετείται στην αίθουσα ώστε να το βλέπουν σε όλη τη διάρκεια του σεναρίου.

(Δραστηριότητα 2, Στόχοι 1 & 2, Διάρκεια 45' λεπτά, Φύλλο Εργασίας 1)

Επαφή με τα νέα δεδομένα -Επεξεργασία δεδομένων -Συμπεράσματα

Η/Ο εκπαιδευτικός προβάλλει στους/στις μαθητές/μαθήτριες ένα βίντεο σχετικό με την σωστή στάση του σώματος, στο οποίο είχε αναφερθεί ο/η αθλητής/αθλήτρια την προηγούμενη διδακτική ώρα. Οι μαθητές/μαθήτριες κρατούν σημειώσεις και συμπληρώνουν σε δυάδες το φύλλο εργασίας 2. Στη συνέχεια πραγματοποιούν την άσκηση που είδαν στο βίντεο.

(Δραστηριότητα 3, Στόχος 3, Διάρκεια 30' λεπτά, Φύλλα Εργασίας 2)

Από την προηγούμενη εβδομάδα έχει δοθεί στους/στις μαθητές/μαθήτριες ένας πίνακας στον οποίο καταγράφουν καθημερινά πόσες μερίδες φρούτων λαχανικών, γλυκών και junk food καταναλώνουν σε μία εβδομάδα (Φύλλο Εργασίας 3). Συμπληρώνουμε στον πίνακα της τάξης έναν συνολικό πίνακα και συζητούμε τις συνήθειες τους. Προβάλλεται ένα βίντεο σχετικά με τη δομή της διατροφικής πυραμίδας και συζητούν σχετικά με την υγιεινή

διατροφή. Έπειτα, οι μαθητές/μαθήτριες σε ομάδες παίζουν στον υπολογιστή, το παιχνίδι «τροχός της τύχης», στη διάρκεια του οποίου καλούνται να επιλέξουν ποια τρόφιμα είναι υγιεινά και ποια ανθυγιεινά.

(Δραστηριότητα 4, Στόχοι 4 & 5, Διάρκεια 45', Φύλλο Εργασίας 3)

Στη συνέχεια τίθεται το ερώτημα «Πόσο σημαντικό είναι τελικά το πρωινό στη ζωή μας»; Προβάλλεται ένα βίντεο στο οποίο παρουσιάζεται το πρωινό γεύμα σε διάφορες χώρες του κόσμου. Οι λέξεις είναι εύκολες, συνδυάζονται με εικόνες, αλλά όπου χρειάζεται ο/η εκπαιδευτικός μεταφράζει. Έπειτα, αξιοποιώντας τη συνεργατική στρατηγική «Εστιασμένη Λίστα» συμπληρώνουν πρώτα μία ατομική λίστα με τρόφιμα ή και ομάδες τροφίμων που θεωρούν ότι πρέπει να περιέχει ένα υγιεινό και ισορροπημένο πρωινό. Ακολούθως, συζητούν στην ομάδα και δημιουργούν μία ομαδική λίστα με τα τρόφιμα που συμφωνούν ότι θα πρέπει να περιέχει ένα πλούσιο, υγιεινό και κυρίως ισορροπημένο πρωινό γεύμα και συζητούν στην τάξη. Την επόμενη ημέρα οι μαθητές/ μαθήτριες έφεραν στο σχολείο και απόλαυσαν τις δημιουργίες τους.

(Δραστηριότητα 5, Στόχοι 4 & 5, Διάρκεια 30', Φύλλο Εργασίας 4)

Εφαρμογή - εμπέδωση της νέας γνώσης

Οι μαθητές/μαθήτριες καλούνται να επισκεφτούν την ιστοσελίδα <http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/3685> και να πειραματιστούν σε ζευγάρια κατασκευάζοντας τις δικές τους διατροφικές πυραμίδες.

(Δραστηριότητα 6, Στόχοι, 4, 5, 6 Διάρκεια 30')

Προβάλλεται έπειτα μια παρουσίαση η οποία παρουσιάζει την εξέλιξη της ζωής του ανθρώπου από τροφοσυλλέκτη, κυνηγό και καλλιεργητή μέχρι την ανακάλυψη της μηχανής και την έλλειψη κίνησης του σύγχρονου ανθρώπου. Στην συνέχεια, αξιοποιώντας τη συνεργατική στρατηγική «Jigsaw», οι μαθητές/μαθήτριες χωρίζονται σε τέσσερις ομάδες. Σε κάθε ομάδα κάθε μαθητής/μαθήτρια παίρνει έναν αριθμό. Ο/Η μαθητής/μαθήτρια 1 θα απαντήσει με τι τρεφόταν ο παλαιολιθικός άνθρωπος, ενώ ο/η μαθητής/μαθήτρια 2 θα απαντήσει με τι τρέφεται ο σύγχρονος άνθρωπος. Ο/Η μαθητής/μαθήτρια 3 θα απαντήσει σχετικά με την άθληση του παλαιολιθικού ανθρώπου, ενώ ο/η μαθητής/μαθήτρια 4 θα ασχοληθεί με το ζήτημα της άθλησης του σύγχρονου ανθρώπου. Έπειτα οι μαθητές/μαθήτριες σχηματίζουν νέες ομάδες ειδημόνων. Στην ομάδα Ε συζητούν οι μαθητές/μαθήτριες Α1,Β1,Γ1,Δ1. Αντιστοίχως και οι μαθητές/μαθήτριες που ασχολούνται με τα άλλα θέματα συγκροτούν ομάδες ειδημόνων (ΣΤ, Ζ, Η). Στις ομάδες αυτές συζητούν και αφού καταλήξουν σε μια κοινή απάντηση επιστρέφουν στις αρχικές ομάδες και ενημερώνουν τους/τις συμμαθητές/ συμμαθήτριές τους. Κατόπιν ανακοινώνουν στην τάξη.

(Δραστηριότητα 7, Στόχοι 1, 2, Διάρκεια 45', Φύλλο Εργασίας 5)

Επέκταση - Αναστοχασμός - Ανακεφαλαίωση

Οι μαθητές/μαθήτριες σε ομάδες εργάζονται στο Φύλλο Εργασίας 6, στο οποίο υπάρχει ένα ενδεικτικό σενάριο σχετικό με τη διατροφή. Οι μαθητές/μαθήτριες μελετούν το σενάριο μοιράζουν ρόλους, και προετοιμάζονται για μια θεατρική πράξη την οποία παρουσιάζουν στις υπόλοιπες ομάδες. Εάν επιθυμούν, διαφοροποιούν το σενάριο. Στην ολομέλεια εντοπίζουν ομοιότητες και διαφορές και συζητούν για τις καλές συνήθειες διατροφής και άθλησης.

(Δραστηριότητα 8, Στόχοι 1, 2, 4, 5, 6, 7 Διάρκεια 45', Φύλλο Εργασίας 6)

Αξιολόγηση

Ο/Η εκπαιδευτικός καλεί τους/τις μαθητήτριες/μαθήτριες σε ομάδες να δημιουργήσουν τη δική τους αφίσα με θέμα «Υγιεινές διατροφικές συνήθειες και η άθληση στην καθημερινότητα». Τα επιμέρους θέματα που μπορούν να συμπεριλάβουν αφορούν σε πληροφορίες σχετικά με είδη και συστατικά τροφίμων που λειτουργούν ευεργετικά στο ανθρώπινο σώμα και οργανισμό καθώς και την αξία του αθλητισμού (προτρέπουμε τους/τις μαθητές/μαθήτριες να αποτυπώσουν καλλιτεχνίες, ζωγραφιές αλλά και να αναζητήσουν πίνακες οπουδαιών Ελλήνων και ξένων ζωγράφων (Henri Fantin-Latour, Paul Cézanne, Georges Braque & Νικόλαος Βώκος) που θα πλαισιώνουν το θέμα όπως και κολλάζ με υλικά που θα βρουν στην τάξη). Οι αφίσες αυτές θα τοποθετηθούν στην αίθουσα εκδηλώσεων του σχολείου στην εκδήλωση που θα πραγματοποιηθεί για την Παγκόσμια ημέρα Υγείας (7 Απριλίου).

(Δραστηριότητα 9, Διάρκεια 45', Στόχοι 1,2 4, 5, 6, Φύλλο Αξιολόγησης)

Συμπεράσματα-Αναστοχασμός

Το διδακτικό σενάριο με θέμα «*Το ευ στη ζωή με άσκηση και διατροφή*», υλοποιήθηκε στη Δ' τάξη του 13^{ου} Δημοτικού Σχολείου Πατρών. Καθ' όλη τη διάρκεια της διεκπεραίωσης του σεναρίου οι μαθητές/μαθήτριες εργάστηκαν σε ομάδες έχοντας στη διάθεση τους φύλλα εργασίας και αξιολόγησης. Αξιοποίησαν διάφορες συνεργατικές στρατηγικές (*Σκέψου- Συνεργάσου- Μοιράσου* *Jigsaw*, *Εστιασμένη Λίστα*, ασχολήθηκαν με κάρτες δραματοποίησης, με χρήση οπτικοακουστικών μέσων. Κατά την παρουσίαση του power point το οποίο περιείχε ιστορικά στοιχεία για την διατροφή και την άσκηση από τον άνθρωπο τροφουσλλέκτη μέχρι και τον σύγχρονο άνθρωπο, παρότι οι μαθητές/μαθήτριες φάνηκε να δυσκολεύονται στην επεξεργασία των πολλών πληροφοριών που έλαβαν στην ιστορική αυτή αναδρομή, τελικά με την συμπλήρωση του φύλλου εργασίας έδειξαν να αποκόμισαν σημαντικές πληροφορίες για το θέμα. Μία από τις δραστηριότητες πραγματοποιήθηκε με τη φιλική συμμετοχή ενός επαγγελματία αθλητή ο οποίος προσκλήθηκε με στόχο να προσεγγίσει το θέμα της άθλησης και της διατροφής. Οι μαθητές/μαθήτριες έδειξαν περισσότερο ενθουσιασμό και συμμετείχαν ενεργά με ιδιαίτερο ζήλο, συζητώντας μαζί του. Όλοι οι μαθητές/μαθήτριες κατάφεραν να συναρμολογήσουν το παζλ με αποτέλεσμα να αντιληφθούν την αξία της υγιεινής διατροφής και του αθλητισμού στην καθημερινότητά τους, στοχεύοντας σε μια ζωή γεμάτη υγεία κι ευεξία. Εν κατακλείδι, σημειώνεται ότι με το πέρας της ολοκλήρωσης του διδακτικού σεναρίου επιτεύχθηκαν οι διδακτικοί στόχοι που τέθηκαν.

Ευχαριστίες

Ευχαριστούμε τους/τις μαθητές/μαθήτριες των τμημάτων Δ1 & Δ2 του 13^{ου} Δ.Σ Πατρών, τους εκπαιδευτικούς κ.κ. Γεωργόπουλος Κωνσταντίνο, Κόλλια Δέσποινα και τον διευθυντή του σχολείου κ. Αντωνίου Ιωάννη.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Ackermann, E. K. (2004). Constructing knowledge and transforming the world. In M. Tokoro & L. Steels (eds.) *A learning zone of one's own: Sharing representations and flow in collaborative learning environments* (pp. 15–37). IOS Press, Amsterdam.
- Aldama, C., & Pozo, J.I. (2016). How are ICT used in the classroom? A study of teachers' beliefs and uses. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 14(2), 253-286. <http://dx.doi.org/10.14204/ejrep.39.15062>

- Amineh, R.J., & Asl, H.D. (2015). Review of Constructivism and Social Constructivism. *Journal of social sciences, literature and languages*, 1(1), 9-16. Retrieved from https://www.academia.edu/31113252/Review_of_Constructivism_and_Social_Constructivism
- Αναστασιάδης, Π., Μικρόπουλος Α., Σοφός, Α., & Φραγκάκη, Μ. (2010). *Ο διαδραστικός πίνακας στη σχολική τάξη: Παιδαγωγικές προσεγγίσεις - διδακτικές εφαρμογές*. Αθήνα: Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.
- Angelo, T.A. & Cross, K.P. (1993). *Classroom Assessment Techniques: A handbook for college teachers*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Archer, T. (2014). Health benefits of physical exercise for children and adolescents. *Journal of Novel Physiotherapies* 4 (2), 203-207. <http://dx.oj.org/10.4172/2165-7025.1000203>
- Aronson, E., Blaney, N., Sikes, J., Stephan, G., & Snapp, M. (1978). *The JIGSAW classroom*. Beverly Hills, CA: Sage Publications.
- Asigbee, F., & Whitney, St. (2018). The Link Between Nutrition and Physical Activity in Increasing Academic Achievement. *Journal of School Health*, 88(6), 407-415. <https://doi.org/10.1111/josh.12625>
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bender, W. (2012). *Project-based learning: Differentiating instruction for the 21st century*. The United States of America: Corwin.
- Botvin, G. J., & Griffin K. W. (2007). School-based programmes to prevent alcohol, tobacco and other drug use, *International Review of Psychiatry*, 19(6), 607-615. <https://doi.org/10.1080/09540260701797753>
- Braslauskiene, R., Smitiene, G., & Vismantiene, R. (2017). Primary school teachers' approach to advantages of ICT use in education. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/317241764_PRIMARY_SCHOOL_TEACHERS%27_APPROACH_TO_ADVANTAGES_OF_ICT_USE_IN_EDUCATION
- Castillo, M.J., Ortega, F.B., Ruiz, J.R., & Sjostrom, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32, 1-11. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803774>
- Khlaif, Z. (2018). Teachers' perceptions of factors affecting their adoption and acceptance of mobile technology in K-12 settings. *Computers in the Schools*, 35(1), 49-67. <https://doi.org/10.1080/07380569.2018.1428001>
- Crawley H.F., & While, D. (1996). Parental smoking and the nutrient intake and food choice of British teenagers aged 16-17 years. *Journal of Epidemiol Community Health*, 50(3), 306-312. <https://doi.org/10.1136/jech.50.3.306>
- De Aldama, C., & Poso, J. I. (2016). How are ICT used in the classroom? A study of teachers' beliefs and uses. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 14(2), 253-286. <http://dx.doi.org/10.14204/ejrep.39.15062>
- European Commission (2020). *Commission staff working document. Executive summary of the evaluation of the Regulation (EC) No 1924/2006 on nutrition and health claims made on foods with regard to nutrient profiles and health claims made on plants and their preparations and of the general regulatory framework for their use in foods*. Luxembourg: Publications Office of European Union. Retrieved from https://ec.europa.eu/food/system/files/2020-05/labelling_nutrition-claims_swd_2020-96_sum_en.pdf
- F.A.O. (2005). *Nutrition Education in Primary Schools, A Planning Guide for Curriculum development, Vol.1: The Reader*. Italy: Food and Agriculture Organization of the United Nations.
- F.A.O./WHO. (1992). *Major issues for nutrition strategies*. *International Conference on Nutrition, Italy*. Retrieved from <http://www.F.A.O.org/docrep/015/z9730e/z9730e00.pdf>
- Fuemmeler, B. F., Anderson, C. B., & Masse, L. C. (2011). Parent-child relationship of directly measured physical activity. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 8-17. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-17>
- Jackson, L.W. (2013). The Most Important Meal of the Day: Why Children Skip Breakfast and What Can Be Done About It. *Pediatric Annals*, 42(9), 184-187. <https://doi.org/10.3928/00904481-20130823-10>
- Johnson, D.W., & Johnson, R.T. (1999). *Learning together and alone: Cooperative, competitive, and individualistic learning* (5th ed.). Boston, MA: Allyn and Bacon.

- Karasavvidis, I. (2009). Activity Theory as a Conceptual Framework for Understanding Teacher Approaches to Information and Communication Technologies. *Computers and Education*, 53(2), 436-444. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2009.03.003>
- Kim, H.Y., Lee, N.R., Lee, J.S., Choi, Y.S., Kwak, T.K., Chung, H.R., Kwon, S., Choi, Y.J., Lee, S.K., & Kang, M.H. (2012). Meal skipping relates to food choice, understanding of nutrition labeling, and prevalence of obesity in Korean fifth grade children. *Nutrition Research & Practice*, 6 (4), 328-333. <https://doi.org/10.4162/nrp.2012.6.4.328>
- Kontopidis, M. (2014). How and why should children eat fruit and vegetables? Ethnographic insights into diverse body pedagogies. *Social Science & Medicine*, 143, 297-303. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2014.10.062>
- Knai, C., Lock, K., McKee, M., & Pomerleau, J. (2006). Getting children to eat more fruit and vegetables: A systematic review. *Preventive Medicine* 42, 85-95. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2005.11.012>
- Κορδάκη, Μ., Μάνεσης, Ν., & Νταραντούρης Αθ. (2019). (επιμ.) *Μάθε Ψηφιακά...Παιζοντας Συνεργατικά* (2^η έκδ.) Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.
- Krebs-Smith, S.M., Heimendinger, J., Patterson, B.H., Subar, A.F., Kessler, R., & Pivonka, E. (1995). Psychosocial factors associated with fruit and vegetable consumption. *American Journal of Health Promotion* 10, 98-104. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-10.2.98>
- Kwegyiriba, A., Osei Mensah, P., Adiza Babah, Π., & Bagidah, E. (2021). Cooperative Learning and Classroom Participation among Electrical Engineering Students of Takoradi Technical University. *International Journal of Education, Learning and Development*, 9(6), 18-29. <https://doi.org/10.37745/ijeld.2013>
- Laal, M., Khattami-Kermanshahi, Z., & Laal, M. (2014). Teaching and Education; Collaborative Style. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116, 4057-4061. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.890>
- Liu, S. (2011). Factors related to pedagogical beliefs of teachers and technology integration. *Computers and Education*, 56(4), 1012-1022. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2010.12.001>
- Lorenzato, L., Cruz, I.S.M., Costa T.M.B., & Almeida, S.S. (2021). Translation and cross-cultural adaptation of a Brazilian version of the Child Feeding Questionnaire. *Paidéia*, 27(66), 33-42. <https://doi.org/10.1590/1982-43272766201705>
- Lyman, F. (1981). *The Responsive Classroom Discussion: The Inclusion of all Students*. Mainstreaming Digest. MD/USA: University of Maryland, College Park.
- Mazarello, P.V., Ong, K. K., & Lakshman, R. (2015). Factors influencing obesogenic dietary intake in young children (0-6 years): A systematic review of qualitative evidence. *BMJ Open*, 5(9), e007396. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2014-007396>
- Mulholland, M., & O'Connor, U. (2016). Collaborative classroom practice for inclusion: perspectives of classroom teachers and learning support/resource teachers. *International Journal of Inclusive Education*, 20(10), 1070-1083. <https://doi.org/10.1080/13603116.2016.1145266>
- McElroy, M. (2002) *Resistance to exercise: A social analysis of inactivity*. Kansas State University: Human Kinetics
- Nastasi, B., & Clements, D. (2019). Research on Cooperative Learning: Implications for Practice. *School Psychology Review*, 20(1), 110-131. <https://doi.org/10.1080/02796015.1991.12085536>
- OECD (2015). *Obesity Update*. Retrieved form <http://www.oecd.org/els/health-systems/Obesity-Update-2014.pdf>.
- Ozdem-Yilmaz Y., & Bilican, K. (2020). Discovery Learning – Jerome Bruner. In B. Akpan, & T.J. Kennedy (Eds.), *Science Education in Theory and Practice: An introductory guide to learning theory* (pp. 117-190). Cham, Switzerland: Springer.
- Παιδαγωγικό Ινστιτούτο (2003). *Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών (Δ.Ε.Π.Π.Σ.)*. Αθήνα: Υ.ΠΑΙ.Θ. / Παιδαγωγικό Ινστιτούτο
- Patrick, H., & Nicklas, Th. (2013). A Review of Family and Social Determinants of Children's Eating Patterns and Diet Quality. *Journal of the American College of Nutrition*, 24(2), 83-92. <https://doi.org/10.1080/07315724.2005.10719448>
- Reddy, G., & van Dam, R. (2020). Food, culture, and identity in multicultural societies: Insights from Singapore. *Appetite*, 149, 104633. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104633>

- Riner, W., & Sellhorst, S. (2013). Physical activity and exercise in children with chronic health conditions. *Journal of sport and health science* 2(1), 12-20. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2012.11.005>
- Saarilehto, S., Keskinen, S., Lapinleimu, H., Helenius, H., & Simell, O. (2001). Connections between parental eating attitudes and children's meagre eating: questionnaire findings. *Acta Paediatrica*, 90(2), 333-338. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2001.tb00314.x>
- Shabani, K., Khatib, M., & Ebadi, S. (2010). Vygotsky's zone of proximal development: Instructional implications and teachers' professional development. *English Language Teaching*, 3(4), 237-248. <https://doi.org/10.5539/elt.v3n4p237>
- Stolley M. R., Fitzgibbon, M. L., Dyer, A., Horn, L. V, KauferChristoffel, K, & Schiffer L (2003). Hip-Hop to Health Jr., an obesity prevention program for minority preschool children: Baseline characteristics of participants. *Preventive Medicine* 36(3), 320 -329. [https://doi.org/10.1016/S0091-7435\(02\)00068-3](https://doi.org/10.1016/S0091-7435(02)00068-3)
- Sukys, S., Majauskienė, D., Cesnaitiene, V. J., & Karanauskiene, D. (2014). Do parents' exercise habits predict 13-18-year-old adolescents' involvement in sport?. *Journal of sports science & medicine*, 13(3), 522-528.
- UNESCO (2016). *Incheon Declaration and Framework for Action for the implementation of Sustainable Development Goal 4 Ensure inclusive and equitable quality education and promote lifelong learning opportunities for all*. ED-2016/WS/28
- Verenikina, I.M. (2008). Scaffolding and learning: its role in nurturing new learners, In P. Kell, W. Vialle, D. Konza, & G. Vogl (Eds.), *Learning and the learner: exploring learning for new times* (pp. 161-180). Australia, Wollongong: University of Wollongong.
- Vollmer R.L., Baietto J. (2017). Practices and preferences: exploring the relationships between food-related parenting practices and child food preferences for high fat and/or sugar foods, fruits, and vegetables. *Appetite*, 113, 134-40. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.02.019> .
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Vygotsky, L. S. (1987). *The Collected Works of LS Vygotsky: Volume 1: Problems of General Psychology, Including the Volume Thinking and Speech*. New York, NY: Springer Science & Business Media.
- Wells, J., Barlow, J., & Stewart-Brown, S. (2003), A systematic review of universal approaches to mental health promotion in schools, *Health Education*, 103, 197- 220. <https://doi.org/10.1108/09654280310485546>
- Winkleby, M.A., Albright, C.L., Howard-Pitney, B., Lin J., & Fortmann, S.P. (1994). Hispanic/white differences in dietary fat intake among low educated adults and children. *Preventive Medicine*, 23(4), 465-473. <https://doi.org/10.1006/pmed.1994.1064>