

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Σωτηρία Τζιβνίκου

Διαδρομές στον Κόσμο των Λέξεων και της Κοινωνίας

Νεοελληνική Γλώσσα

Ε΄ Δημοτικού

1^ο
τεύχος

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»

Νεοελληνική γλώσσα

**Διαδρομές
στον Κόσμο των Λέξεων
και της Κοινωνίας**

**Ε΄ Δημοτικού
1^ο τεύχος**

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Συντονίστρια/ Αξιολογήτρια	Κόζα Χρυσάνθη , <i>Εν ενεργεία Εκπαιδευτικός</i>
Αξιολογήτρια	Χουλιάρα Ξανθή , <i>Εν ενεργεία Εκπαιδευτικός</i>
Αξιολογήτρια	Στιβαχτή Μαρία , <i>Εν ενεργεία Εκπαιδευτικός</i>
Τεχνικός Εμπειρογνώμονας	Σιδηρόπουλος Αντώνιος , <i>Πτυχιούχος Πληροφορικής</i>
Επικουρική Εμπειρογνώμονας	Σιδηρά Μαρία , <i>Πτυχιούχος Τεχνολογίας Γραφιστικών Τεχνών</i>
Υπεύθυνος του μαθήματος/γνωστικού αντικειμένου στο πλαίσιο της Πράξης	Αθανάσιος Γιαννίκας , <i>Σύμβουλος Α΄ ΙΕΠ, Μέλος της Επιστημονικής Ομάδας Έργου (ΕΟΕ) της Πράξης</i>

Πράξη με τίτλο: «Συγγραφή, Αξιολόγηση και Ένταξη διδακτικών βιβλίων στο Μητρώο Διδακτικών Βιβλίων και στην Ψηφιακή Βιβλιοθήκη Διδακτικών Βιβλίων» με κωδικό ΟΠΣ 6010165 στο Πρόγραμμα «Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή» 2021-2027

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Σπυρίδων Δουκάκης

Πρόεδρος του Δ.Σ. του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Υπεύθυνη Πράξης

Πολυξένη Μπίλλα

Σύμβουλος Α΄ του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής
Προϊσταμένη Τμήματος Β΄ Προγραμμάτων Σπουδών και Εκπαιδευτικού Υλικού

Αναπληρώτρια Υπεύθυνη Πράξης

Άννα-Αικατερίνη Λυκούρη

Σύμβουλος Α΄ του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής

**«Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης»
και το Πρόγραμμα «Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή»**

Σωτηρία Τζιβινίκου

Νεοελληνική γλώσσα

Διαδρομές στον Κόσμο των Λέξεων και της Κοινωνίας

Ε΄ Δημοτικού
1^ο τεύχος



ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΡΧΙΚΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ

Συγγραφέας

Τζιβινίκου Σωτηρία, *Ph.D. Επίκουρη Καθηγήτρια
Πανεπιστημίου Θεσσαλίας*

Συμβολή στην ανάπτυξη του πρωτογενούς
εκπαιδευτικού υλικού

Μπαμπατζάνης Σωτήρης, *Ph.D. Φιλολόγος, Δάσκαλος*

Βολακάκης Αργύρης, *Εκπαιδευτικός Α/θμιας
Εκπαίδευσης, MA Ειδικής Αγωγής, Υπ. Διδάκτορας*

Γραφιστική Επιμέλεια/Σελιδοποίηση

Ιωάννα Βαριά, *Γραφίστρια - Εικονογράφος*

Φιλολογική Επιμέλεια

Μπέσσα Σπυριδούλα, *MEd Υπ. Διδάκτορας Φιλολόγος*

Υπεύθυνη του μαθήματος
κατα τη συγγραφή

Τζιβινίκου Σωτηρία, *Ph.D. Επίκουρη Καθηγήτρια
Πανεπιστημίου Θεσσαλίας*

Προεκτυπωτικές Εργασίες

Readnet Publications IKE

Πνευματικά Δικαιώματα Κειμένων

Το παρόν διδακτικό πακέτο διατίθεται αποκλειστικά για χρήση στα σχολεία, σύμφωνα με τους όρους που θα καθοριστούν από το Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού. Τα κείμενα που περιλαμβάνονται σε αυτό, προέρχονται από τις εξής πηγές:

Κείμενα με αναφερόμενη πηγή και προέλευση. Ορισμένα κείμενα έχουν αντληθεί από δημοσιευμένες πηγές. Για αυτά τα κείμενα αναφέρεται η πηγή και η προέλευσή τους, και η χρήση τους γίνεται σύμφωνα με τους όρους πνευματικής ιδιοκτησίας που ισχύουν για τις πηγές αυτές.

Διασκευές δημοσιευμένων κειμένων από τη συγγραφική ομάδα. Η συγγραφική ομάδα έχει διασκευάσει κείμενα που προέρχονται από δημοσιευμένες πηγές, με στόχο την προσαρμογή τους στις ανάγκες του παρόντος διδακτικού έργου. Για τα διασκευασμένα κείμενα αναφέρεται πάντα η αρχική πηγή και προέλευση, ενώ η διασκευή καλύπτεται από τα δικαιώματα της παρούσας έκδοσης.

Πρωτότυπα κείμενα της συγγραφικής ομάδας. Τα υπόλοιπα κείμενα έχουν αναπτυχθεί εξ ολοκλήρου από τη συγγραφική ομάδα για τις ανάγκες του παρόντος έργου. Τα πρωτότυπα κείμενα προστατεύονται από τη νομοθεσία περί πνευματικής ιδιοκτησίας, και οποιαδήποτε αναπαραγωγή ή χρήση τους επιτρέπεται μόνο για τους σκοπούς του έργου.

Πνευματικά Δικαιώματα Εικόνων

Οι εικόνες που περιλαμβάνονται σε όλα τα τεύχη του παρόντος διδακτικού πακέτου έχουν χρησιμοποιηθεί σύμφωνα με τους όρους χρήσης και τις άδειες που παρέχονται από τις πηγές τους. Συγκεκριμένα:

Οι εικόνες που έχουν αντληθεί από τη βιβλιοθήκη του Canva.com ενσωματώνονται στο παρόν έργο με βάση τους όρους άδειας χρήσης που προβλέπονται από την πλατφόρμα. Το έργο συμμορφώνεται με την πολιτική εμπορικής και μη εμπορικής χρήσης όπως αναφέρεται στον επίσημο ιστότοπο του Canva.com.

Οι εικόνες που έχουν αντληθεί από τη βιβλιοθήκη του Freepik.com έχουν αποκτηθεί και χρησιμοποιούνται σύμφωνα με την άδεια χρήσης της πλατφόρμας. Όπου απαιτείται, αναφέρονται οι δημιουργοί, όπως προβλέπεται από την άδεια χρήσης.

Οι εικόνες που έχουν αντληθεί από ανοιχτές πηγές στο διαδίκτυο χρησιμοποιούνται μόνο εφόσον συνοδεύονται από σαφή άδεια χρήσης που επιτρέπει τη χρήση τους για εκπαιδευτικούς σκοπούς. Έχει καταβληθεί κάθε δυνατή προσπάθεια ώστε να εξασφαλιστεί η συμμόρφωση με τους όρους χρήσης τους. Σε περίπτωση που κάποια εικόνα παραβιάζει δικαιώματα πνευματικής ιδιοκτησίας, η χρήση της δεν είναι εσκεμμένη και θα αφαιρεθεί άμεσα κατόπιν σχετικής ειδοποίησης.

Εισαγωγικό σημείωμα

Η διδασκαλία της γλώσσας στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση αποτελεί θεμέλιο για την ανάπτυξη των γλωσσικών δεξιοτήτων και της κριτικής σκέψης των μαθητών. Το βιβλίο αυτό αποτελεί μέρος ενός συνολικού διδακτικού πακέτου διδασκαλίας της Γλώσσας για όλες τις τάξεις του Δημοτικού, διασφαλίζοντας τη συνέχεια και τη συνοχή του διδακτικού περιεχομένου από τη μία τάξη στην άλλη (μακροδομή).

Η φιλοσοφία και οι στόχοι του διδακτικού πακέτου «Διαδρομές στον Κόσμο των Λέξεων και της Κοινωνίας» εναρμονίζονται με τις αρχές και τα προτάγματα του προγράμματος σπουδών της Ε΄ Δημοτικού, λαμβάνοντας υπόψη και τα ευρήματα της διεθνούς βιβλιογραφίας. Έτσι, έχει στόχο να δημιουργήσει το πλαίσιο για την ανάπτυξη ενός μαθητοκεντρικού, διαδραστικού και διαφοροποιημένου σχολείου, ενισχύοντας τη συμμετοχή και την ενεργοποίηση των μαθητών και δημιουργώντας κίνητρα για σχολική πρόοδο και επιτυχία.

Στο επίπεδο της μικροδομής, η οργάνωση και συγκρότηση των διδακτικών ενοτήτων του βιβλίου είναι προσεκτικά σχεδιασμένες για να καλύπτουν τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα της Ε΄ Δημοτικού. Με αυτήν την προσέγγιση, επιδιώκεται η σαφής και αποτελεσματική ανάπτυξη των γλωσσικών δεξιοτήτων των μαθητών, ενώ παράλληλα προωθείται η διαθεματικότητα και η διεπιστημονικότητα στη μάθηση.

Οι βασικές αρχές στις οποίες βασίζεται η ανάπτυξη του περιεχομένου του διδακτικού πακέτου είναι (α) ο κριτικός γραμματισμός και η μαθητοκεντρική προσέγγιση, (β) η ενσωμάτωση ψηφιακών πόρων, (γ) η διαθεματικότητα και η διεπιστημονικότητα, (δ) η συμπερίληψη και η διαφοροποιημένη διδασκαλία, (ε) και η ανάπτυξη των μεταγνωστικών δεξιοτήτων.

A. Κριτικός Γραμματισμός και Μαθητοκεντρική Προσέγγιση

Ο κριτικός γραμματισμός αποτελεί θεμελιώδη αρχή της γλωσσικής διδασκαλίας, η οποία ενσωματώνεται στο διδακτικό πακέτο «Διαδρομές στον Κόσμο των Λέξεων και της Κοινωνίας». Η κριτική προσέγγιση της γλώσσας επιτρέπει στους μαθητές να αναπτύξουν δεξιότητες που τους βοηθούν να αναλύουν, να αξιολογούν και να κατανοούν τα μηνύματα που λαμβάνουν μέσω της γλώσσας, είτε αυτή είναι προφορική είτε γραπτή. Μέσα από αυτή την προσέγγιση, οι μαθητές μαθαίνουν να εντοπίζουν τις διαφορετικές οπτικές που εκφράζονται στα κείμενα και να ασκούν κριτική σκέψη απέναντι στα κοινωνικά και πολιτισμικά περιβάλλοντα που αντανακλώνται στη γλώσσα.



**Ανίχνευση
μαθησιακού στίλ**

Παράλληλα, η μαθητοκεντρική προσέγγιση είναι κεντρική στο σχεδιασμό του βιβλίου. Οι μαθητές αναλαμβάνουν ενεργό ρόλο στη μαθησιακή διαδικασία, με την/τον εκπαιδευτικό να λειτουργεί ως καθοδηγητής και διευκολυντής. Το διδακτικό πακέτο ενθαρρύνει την αυτόνομη και συνεργατική μάθηση, καλλιεργώντας την ικανότητα των μαθητών να παίρνουν πρωτοβουλίες και να εκφράζουν τις απόψεις τους. Μέσω αυτών των διαδικασιών, αναπτύσσουν δεξιότητες που δεν περιορίζονται μόνο στη γλώσσα, αλλά εκτείνονται στη γενικότερη προσωπική και κοινωνική τους εξέλιξη.

Μια εξίσου σημαντική αρχή της βιωματικής και επικοινωνιακής προσέγγισης, που επιδιώκεται να εφαρμόζεται οριζόντια σε όλες τις διδακτικές ενότητες, είναι η ενσωμάτωση των εμπειριών και των προβληματισμών των παιδιών. Αυτή η αρχή τους παρέχει πολλαπλές ευκαιρίες για ελεύθερη έκφραση, καθώς και για διαπραγμάτευση των απόψεων, των στάσεων και των διαφορετικών προσεγγίσεών τους σχετικά με το περιεχόμενο των διδακτικών ενοτήτων.

Η ενεργοποίηση της προϋπάρχουσας γνώσης αποτελεί βασική παιδαγωγική αρχή και διατρέχει όλες τις διδακτικές ενότητες του βιβλίου. Η προσέγγιση αυτή είναι καθοριστική για τη μαθησιακή διαδικασία, καθώς επιτρέπει στους μαθητές να συνδέουν νέες πληροφορίες με ήδη αποκτηθείσες γνώσεις, δημιουργώντας ένα συνεκτικό πλαίσιο μάθησης και προάγοντας την επιτυχή μάθηση. Στα τρία τεύχη του βιβλίου μαθητή, έχει δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στις εισαγωγικές δραστηριότητες που στοχεύουν στη σύνδεση της προϋπάρχουσας γνώσης με τη νέα γνώση. Οι δραστηριότητες αυτές όχι μόνο διευκολύνουν την ενεργή συμμετοχή των μαθητών, αλλά τους βοηθούν επίσης να ενσωματώσουν τις νέες πληροφορίες με τρόπο που ενισχύει τη μακροχρόνια μνήμη και τη βαθύτερη κατανόηση. Έτσι, οι μαθητές ενθαρρύνονται να ανακαλούν και να συνδέουν προηγούμενες εμπειρίες και γνώσεις με το νέο υλικό που θα διδαχθούν, ενισχύοντας την κατανόησή τους και τη μνήμη τους.

Επιπλέον, έχει επιδιωχθεί να γίνεται πρόβλεψη στην έναρξη των νέων διδακτικών ενοτήτων και αποτίμηση στο τέλος αυτών. Οι δραστηριότητες της πρόβλεψης και αποτίμησης ή ελέγχου προβλέψεων, βοηθούν τους μαθητές να κάνουν προβλέψεις σχετικά με το νέο περιεχόμενο και στη συνέχεια να αξιολογούν την ακρίβεια αυτών των προβλέψεων, ενισχύοντας την κριτική τους σκέψη και την αναλυτική τους ικανότητα. Η πρόβλεψη και η αποτίμηση του νέου περιεχομένου δεν είναι απλώς ασκήσεις πρόβλεψης. Ενσωματώνονται για να ενισχύσουν την κριτική σκέψη, καθώς οι μαθητές καλούνται να αξιολογήσουν τις αρχικές τους υποθέσεις και να αναθεωρήσουν τις απόψεις τους με βάση τα νέα δεδομένα.

B. Ενσωμάτωση Ψηφιακών Πόρων

Το παρόν διδακτικό πακέτο για τη διδασκαλία της Γλώσσας στη Ε΄ Δημοτικού, φιλοδοξεί να αποτελέσει ένα σύγχρονο υβριδικό μαθησιακό εργαλείο που συνδυάζει τις αποτελεσματικές παραδοσιακές μεθόδους διδασκαλίας με τις σύγχρονες τεχνολογίες και την καινοτομία. Ενσωματώνει περίπου 210 ψηφιακά μαθησιακά αντικείμενα διαφόρων τύπων, συμβάλλοντας στη δημιουργία ενός ευέλικτου,

δυναμικού και καινοτόμου μαθησιακού περιβάλλοντος.

Τα ψηφιακά μαθησιακά αντικείμενα στην έντυπη μορφή του διδακτικού πακέτου συνδέονται μέσω QR codes, ενώ στην ηλεκτρονική μορφή τους μέσω κατάλληλα διαμορφωμένων εικονιδίων/υπερσυνδέσεων. Οι υπερσυνδέσεις αυτές ανοίγουν είτε στον διαδραστικό πίνακα είτε σε υπολογιστή ή άλλη οθόνη, όπως τάμπλετ. Διασυνδέονται απευθείας με πλούσιο ψηφιακό περιεχόμενο, όπως εικόνες, κείμενα, αρχεία ήχου, βίντεο, εκπαιδευτικά παιχνίδια και διαδραστικές δραστηριότητες. Αυτά τα ψηφιακά στοιχεία συμπληρώνουν και εμπλουτίζουν το περιεχόμενο του βιβλίου, καθιστώντας τη μάθηση πιο διαδραστική και ενδιαφέρουσα. Η ενσωμάτωσή τους επιτρέπει στους μαθητές να αλληλεπιδρούν ενεργά με το υλικό, ενισχύοντας την κατανόηση και την εμπέδωση των γνώσεων.

Όσον αφορά την παιδαγωγική καταλληλότητα, το συμπληρωματικό ψηφιακό υλικό συνδέεται λειτουργικά με το κείμενο του διδακτικού βιβλίου και διευρύνει τη μαθησιακή διαδικασία, παρέχοντας επιπλέον πόρους που ενισχύουν την κατανόηση του περιεχομένου. Επιπλέον, το υλικό αυτό είναι εύχρηστο και προσαρμοσμένο στις ανάγκες και τις ικανότητες των μαθητών, εξασφαλίζοντας μια ευχάριστη και αποτελεσματική μάθηση. Συνδέεται με ένα ή περισσότερα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα και είναι σχεδιασμένο έτσι ώστε να υποστηρίζει τη μάθηση και τη διδασκαλία, συμβάλλοντας στην επιτυχία των διδακτικών στόχων.

Τέλος, το υλικό αυτό συμβάλλει στην ικανοποίηση των απαιτήσεων της διαφοροποιημένης διδασκαλίας και μάθησης και της συμπερίληψης, προάγοντας την ισότιμη συμμετοχή όλων των μαθητών στη μαθησιακή διαδικασία και παρέχοντας εργαλεία που ανταποκρίνονται σε διαφορετικά μαθησιακά στυλ και ικανότητες.

Γ. Διαθεματικότητα και Διεπιστημονικότητα

Το διδακτικό πακέτο «Διαδρομές στον Κόσμο των Λέξεων και της Κοινωνίας» φιλοδοξεί να παρέχει ένα ολοκληρωμένο και πολυδιάστατο εκπαιδευτικό πλαίσιο που ενθαρρύνει τους μαθητές να ανακαλύπτουν τις σχέσεις μεταξύ των γνώσεων και να εφαρμόζουν τις δεξιότητές τους σε ποικίλα πλαίσια, προετοιμάζοντάς τους για τις προκλήσεις του σύγχρονου κόσμου. Η διαθεματικότητα ενισχύει τη σύνδεση μεταξύ των διαφορετικών γνωστικών αντικειμένων, όπως η γλώσσα, οι φυσικές επιστήμες, η ιστορία και η τέχνη. Έτσι, οι μαθητές μαθαίνουν να βλέπουν τη μάθηση ως ένα ενιαίο και συνεκτικό σύνολο, ενισχύοντας την κατανόηση και την εμπέδωση των γνώσεων που αποκτούν.

Επιπλέον, μέσα από τη διασύνδεση των γνωστικών αντικειμένων, επιτυγχάνεται η σύνδεση με τον πραγματικό κόσμο και η κατανόηση της σημασίας της μάθησης και των εφαρμογών της στην καθημερινή ζωή. Η ενσωμάτωση της τεχνολογίας και των ψηφιακών πόρων διευρύνει και ενισχύει αυτή τη διαδικασία, προσφέροντας στους μαθητές πρόσβαση σε ένα ευρύ φάσμα ψηφιακών εργαλείων και πόρων που τους βοηθούν να ανακαλύπτουν και να συνδέουν γνώσεις από διάφορα γνωστικά αντι-

κείμενα. Με αυτόν τον τρόπο, η μάθηση γίνεται πιο διαδραστική και συναρπαστική, ενώ οι μαθητές προετοιμάζονται καλύτερα για έναν διαρκώς μεταβαλλόμενο κόσμο.

Δ. Συμπερίληψη και Διαφοροποιημένη Διδασκαλία

Το διδακτικό πακέτο «Διαδρομές στον Κόσμο των Λέξεων και της Κοινωνίας» έχει σχεδιαστεί με στόχο να εξασφαλίσει ότι όλοι οι μαθητές έχουν ίσες ευκαιρίες να συμμετέχουν και να επιτύχουν στη μαθησιακή διαδικασία, μέσα από τις αρχές της συμπερίληψης και της διαφοροποιημένης διδασκαλίας. Η συμπερίληψη ενισχύει την ισότιμη συμμετοχή όλων των μαθητών, ανεξαρτήτως των ικανοτήτων, των αναγκών ή των πολιτισμικών τους καταβολών. Μέσω της δημιουργίας ενός περιβάλλοντος μάθησης που αγκαλιάζει τη διαφορετικότητα, οι μαθητές αναπτύσσουν την ενσυναίσθηση, την κατανόηση και τον σεβασμό προς τους άλλους.

Επιπλέον, προσφέρονται ποικίλες δραστηριότητες για μαθητές με διάφορα μαθησιακά στιλ. Οι δραστηριότητες αυτές προσφέρουν ευκαιρίες για ατομική, συνεργατική και ομαδική εργασία. Για την αναγνώριση του μαθησιακού στιλ, προσφέρεται ένα άτυπο κουίζ που συμπληρώνεται εύκολα από τους μαθητές, βοηθώντας τους να κατανοήσουν τον τρόπο με τον οποίο μαθαίνουν καλύτερα.

Η χρήση της τεχνολογίας και των ψηφιακών πόρων υποστηρίζει τη διαφοροποιημένη διδασκαλία, παρέχοντας προσαρμοσμένα εργαλεία και υλικά που ανταποκρίνονται στις εξατομικευμένες ανάγκες των μαθητών, κάνοντας τη μάθηση πιο προσβάσιμη και ενδιαφέρουσα για όλους.

Με την εφαρμογή των αρχών της συμπερίληψης και της διαφοροποιημένης διδασκαλίας, το διδακτικό πακέτο «Διαδρομές στον Κόσμο των Λέξεων και της Κοινωνίας» επιδιώκει να διασφαλίσει ότι όλοι οι μαθητές αισθάνονται αποδεκτοί και πολύτιμοι, καθώς έχουν την ευκαιρία να αναπτύξουν πλήρως τις δυνατότητές τους, και να συμμετέχουν ενεργά στη μαθησιακή διαδικασία σε ένα κλίμα συνεργασίας και αποδοχής.

Διαφοροποιημένη Διδασκαλία (ΔΔ)

Στη διαφοροποιημένη διδασκαλία, ο/η εκπαιδευτικός προσαρμόζει το περιεχόμενο του μαθήματος, τη διδασκαλία, τις εργασίες και την αξιολόγηση στους μαθητές της τάξης. Αυτό συμβάλλει στην ανάπτυξη και την ατομική επιτυχία κάθε μαθητή/-τριας, καθώς το σχολείο ανταποκρίνεται στις ανάγκες του/της.



Δομή και Διδακτική Πλαισίωση

Η διδακτική πλαισίωση του διδακτικού πακέτου «Διαδρομές στον Κόσμο των Λέξεων και της Κοινωνίας» έχει σχεδιαστεί με στόχο να προσφέρει ένα ολοκληρωμένο και πολυδιάστατο εκπαιδευτικό περιβάλλον για τη διδασκαλία της Νεοελληνικής Γλώσσας. Το βιβλίο εισάγει τους μαθητές σε βασικά στοιχεία του γλωσσικού συστήματος, ώστε στη συνέχεια να αποκτήσουν σταδιακά τον έλεγχο στην κατανόηση και παραγωγή πιο σύνθετων γραμματικο-συντακτικών και λεξιλογικών δομών.

Το διδακτικό πακέτο αποτελείται από τρία τεύχη του βιβλίου μαθητή και δύο τεύχη του τετραδίου εργασιών. Η θεματολογία των διδακτικών ενοτήτων άπτεται των ενδιαφερόντων των παιδιών αυτής της ηλικίας, ενώ ταυτόχρονα προσφέρει μια σύγχρονη ματιά σε θέματα διαχρονικής αξίας, προάγοντας την κριτική σκέψη και την απόκτηση πλούσιας γλωσσικής εμπειρίας.

Το διδακτικό πακέτο οργανώνεται σε επτά Διδακτικές Ενότητες (ΔΕ), καθεμία από τις οποίες αναλύεται σε τέσσερις διδακτικές υποενότητες (ΔΥ). Οι ΔΕ δομούνται με βάση τα πέντε θεμελιώδη Θεματικά Πεδία (ΘΠ), τα οποία συσχετίζονται με τους στόχους και τα επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα της Ε΄ Δημοτικού. Οι διδακτικές ενότητες είναι οι εξής:

1^η Διδακτική Ενότητα: Υγιεινή διατροφή

1^η ΔΥ: Τρώμε υγιεινά και κινούμαστε περισσότερο

2^η ΔΥ: Η μεσογειακή διατροφή

3^η ΔΥ: Οι διατροφικές μας συνήθειες

4^η ΔΥ: Επανάληψη και εμπέδωση: Δύναμή μου, η καλή διατροφή μου!

2^η Διδακτική Ενότητα: Το σχολείο στο πέρασμα του χρόνου

1^η ΔΥ: Στα θρανία του χθες

2^η ΔΥ: Οι ήρωες του σχολείου μας στον χρόνο

3^η ΔΥ: Από το τετράδιο στην οθόνη

4^η ΔΥ: Επανάληψη και εμπέδωση:

Από το σχολείο του χθες... στο σχολείο του αύριο

3^η Διδακτική Ενότητα: Κοινωνικές σχέσεις

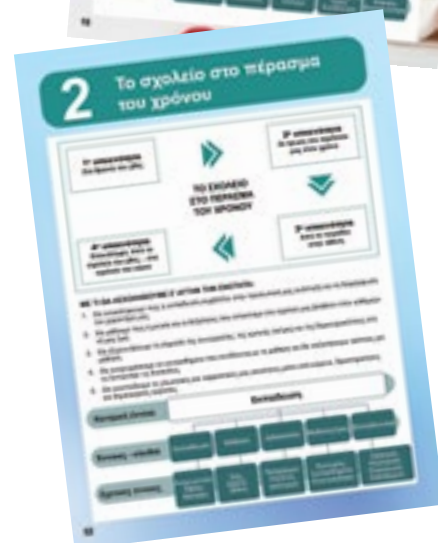
1^η ΔΥ: Κοινωνικές σχέσεις και αλληλεγγύη

2^η ΔΥ: Επίλυση διαφορών και σχολική διαμεσολάβηση

3^η ΔΥ: Κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες

4^η ΔΥ: Επανάληψη και εμπέδωση:

Καλλιεργώντας την ενσυναίσθηση



4η Διδακτική Ενότητα: Τεχνολογία και καθημερινή ζωή

1^η ΔΥ: Τα θετικά και αρνητικά της τεχνολογίας

2^η ΔΥ: Τεχνητή νοημοσύνη

3^η ΔΥ: Τεχνολογία και καθημερινή ζωή

4^η ΔΥ: Επανάληψη και εμπέδωση:

Η τεχνολογία και οι προκλήσεις του μέλλοντος

5η Διδακτική Ενότητα: Από το εγώ στο εμείς: Κοινωνική συνεισφορά και ενεργός πολιτειότητα

1^η ΔΥ: Η έννοια της κοινωνικής προσφοράς

2^η ΔΥ: Η έννοια της ενεργού πολιτειότητας

3^η ΔΥ: Εθελοντικές δράσεις

4^η ΔΥ: Επανάληψη και εμπέδωση: Δρώντας

ως ενεργοί πολίτες

6η Διδακτική Ενότητα: Ψηφίδες από τη φύση

1^η ΔΥ: Αρχαίες βελανιδιές

2^η ΔΥ: Ποτάμια

3^η ΔΥ: Οι πολύτιμες μέλισσες

4^η ΔΥ: Επανάληψη, εμπέδωση: Παγκόσμια μέρα

της μέλισσας

7η Διδακτική Ενότητα: Νερό, ο πιο πολύτιμος φυσικός πόρος!

1^η ΔΥ: Γνωρίζοντας το νερό

2^η ΔΥ: Παγκόσμια Ημέρα Νερού: Μια ευκαιρία προβληματισμού

3^η ΔΥ: Από το πλύσιμο των χεριών

ως την κλιματική αλλαγή

4^η ΔΥ: Επανάληψη-εμπέδωση: Το νερό στο δημοτικό τραγούδι



Ανάπτυξη των διδακτικών ενοτήτων

Επιγραμματικά, οι επτά διδακτικές ενότητες και τα αντίστοιχα προσδοκώμενα αποτελέσματά τους όπως αναπτύσσονται στα πέντε Θεματικά Πεδία (ΘΠ) έχουν ως εξής:

Η διδασκαλία της γλώσσας στοχεύει όχι μόνο στην εκμάθηση των δομών της, αλλά και στην ανάπτυξη δεξιοτήτων που επιτρέπουν στους μαθητές να κατανοούν, να εκφράζονται και να επικοινωνούν με σαφήνεια και κριτική σκέψη. Το βιβλίο οργανώνεται γύρω από θεματικές ενότητες που αντανakλούν εμπειρίες από την καθημερινή ζωή, ενισχύοντας τη βιωματική μάθηση και τη δημιουργική προσέγγιση της γλώσσας. Πρόκειται για μια σύγχρονη θεματολογία που όχι μόνο αντικατοπτρίζει τους κοινωνικούς προβληματισμούς του σημερινού κόσμου, αλλά λαμβάνει σοβαρά υπόψη τα ενδιαφέροντα και τα βιώματα των παιδιών αυτής της ηλικίας.

Κάθε ενότητα οργανώνεται σε πέντε θεματικά πεδία:

- **Προσληπτικές και παραγωγικές δεξιότητες:** Οι μαθητές εξασκούνται στην κατανόηση και παραγωγή προφορικού και γραπτού λόγου, αναπτύσσοντας τεχνικές ανάγνωσης, αφήγησης και περιγραφής.
- **Κειμενικοί τύποι και πολυτροπικότητα:** Μελετούν διαφορετικά είδη κειμένων, αναλύουν τη δομή και τα χαρακτηριστικά τους και δημιουργούν δικά τους κείμενα αξιοποιώντας πολυτροπικά στοιχεία, όπως εικόνες, διαγράμματα και ήχο.
- **Γραμματική περιγραφή:** Εστιάζει στη σύνταξη, τις εγκλίσεις, τις χρονικές δομές και την ανάπτυξη της γλωσσικής επίγνωσης μέσα από λειτουργικές ασκήσεις.
- **Λεξιλόγιο:** Οι μαθητές εμπλουτίζουν το λεξιλόγιό τους, κατανοούν νέους όρους και εκφράσεις και ασκούνται στη σωστή χρήση τους σε διάφορα επικοινωνιακά πλαίσια.
- **Ανάγνωση βιβλίων και εκτεταμένων κειμένων:** Προάγει τη φιλιαναγνωσία, τη βαθύτερη κατανόηση κειμένων και την κριτική προσέγγιση της λογοτεχνίας και των πληροφοριακών κειμένων.

1η Διδακτική Ενότητα: Υγιεινή διατροφή

Οι μαθητές ανακαλύπτουν τη σημασία μιας ισορροπημένης διατροφής και αναπτύσσουν κριτική σκέψη σχετικά με τις διατροφικές τους επιλογές. Μέσα από άρθρα, συνεντεύξεις ειδικών και βιωματικές αφηγήσεις, κατανοούν τον ρόλο των τροφίμων στην υγεία και τη ζωή τους. Οι δραστηριότητες προάγουν την επικοινωνία, την επιχειρηματολογία και την κατανόηση πληροφοριών που σχετίζονται με τη διατροφή.

Στο πλαίσιο των προσληπτικών και παραγωγικών δεξιοτήτων, οι μαθητές ασκούνται στην emphaticκή ανάγνωση, στις τεχνικές κατανόησης κειμένου και στη δημιουργία και αφήγηση δικών τους ιστοριών. Η μελέτη των κειμενικών τύπων εστιάζει στη δομή της περιγραφικής και αφηγηματικής παραγρά-

φου, ενώ στη γραμματική δίνεται έμφαση στη χρήση των ρηματικών χρόνων, στις εγκλίσεις και στις μετοχές. Το λεξιλόγιο σχετίζεται με τη θεματική της διατροφής, ενώ ιδιαίτερη προσοχή δίνεται στην ορθογραφία. Η ενότητα ολοκληρώνεται με την ανάγνωση βιβλίων και εκτεταμένων κειμένων, προκειμένου οι μαθητές να έρθουν σε επαφή με διαφορετικές απόψεις και προσεγγίσεις στο θέμα της διατροφής.

2η Διδακτική Ενότητα: Το σχολείο στο πέρασμα του χρόνου

Το σχολείο αποτελεί έναν θεσμό που εξελίσσεται διαχρονικά και αντανakλά τις κοινωνικές και πολιτισμικές αλλαγές κάθε εποχής. Οι μαθητές διερευνούν τη σχολική ζωή και την εκπαίδευση στο πέρασμα του χρόνου μέσα από αφηγηματικά, πληροφοριακά και επιχειρηματολογικά κείμενα, αναλύοντας πώς οι εμπειρίες και οι αντιλήψεις γύρω από το σχολείο διαμορφώνονται και μεταβάλλονται. Μέσα από άρθρα και αφηγηματικά κείμενα προσωπικού χαρακτήρα, αναπτύσσουν δεξιότητες έκφρασης και επιχειρηματολογίας.

Στο επίπεδο των προσληπτικών και παραγωγικών δεξιοτήτων, οι μαθητές εξασκούνται στην κατανόηση σχολικών εμπειριών διαφορετικών εποχών και στη διατύπωση προσωπικών απόψεων. Η μελέτη των κειμενικών τύπων περιλαμβάνει την ανάλυση επιχειρηματολογικών και περιγραφικών κειμένων, καθώς και την παραγωγή πολυτροπικών παρουσιάσεων. Στη γραμματική, δίνεται έμφαση στη χρήση των χρόνων των ρημάτων, στα είδη των προτάσεων και σε βασικά μορφοσυντακτικά φαινόμενα, ενώ το λεξιλόγιο εμπλουτίζεται με όρους σχετικούς με το σχολείο και τη μαθητική ζωή.

3η Διδακτική Ενότητα: Κοινωνικές σχέσεις

Η ενότητα αυτή εστιάζει στη σημασία των κοινωνικών σχέσεων, της συνεργασίας, της ενσυναίσθησης και της επικοινωνίας. Οι μαθητές εξετάζουν τη δυναμική των ανθρώπινων σχέσεων μέσα από αφηγήσεις, συνεντεύξεις και διαλόγους, αποκτώντας δεξιότητες κατανόησης και διατύπωσης απόψεων.

Η μελέτη των προσληπτικών και παραγωγικών δεξιοτήτων περιλαμβάνει δραστηριότητες κατανόησης προφορικού και γραπτού λόγου, καθώς και παραγωγή κειμένων που αποτυπώνουν βιωματικές εμπειρίες. Οι μαθητές εξερευνούν διαφορετικούς κειμενικούς τύπους, όπως διαλόγους, περιγραφικά και αφηγηματικά κείμενα, και δημιουργούν πολυτροπικές παρουσιάσεις. Στη γραμματική, εστιάζουν στη χρήση των αντωνυμιών, των χρονικών και αιτιολογικών συνδέσμων και στις διαφορετικές δομές προτάσεων. Το λεξιλόγιο ενισχύεται με εκφράσεις που σχετίζονται με τη φιλία, τη συνεργασία και την επικοινωνία. Η ανάγνωση επιλεγμένων βιβλίων και άρθρων προσφέρει ερεθίσματα για την κατανόηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς και των κοινωνικών αξιών.

4η Διδακτική Ενότητα: Η τεχνολογία στην καθημερινότητά μας

Η τεχνολογία αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της σύγχρονης ζωής, επηρεάζοντας την επικοινωνία,

την εκπαίδευση και την καθημερινότητα. Οι μαθητές διερευνούν τον ρόλο της τεχνολογίας και τις επιπτώσεις της μέσω ποικίλων κειμένων, όπως άρθρα, οδηγίες χρήσης και αφηγήσεις επιστημονικής φαντασίας.

Οι προσληπτικές και παραγωγικές δεξιότητες καλλιεργούνται μέσω της ανάλυσης πληροφοριακών κειμένων, συζητήσεων και δημιουργίας επιχειρηματολογικών κειμένων. Οι μαθητές μελετούν περιγραφικές και εξηγηματικές δομές και δημιουργούν πολυτροπικά κείμενα, όπως αφίσες για την ασφαλή χρήση του διαδικτύου. Στη γραμματική, δίνεται έμφαση στα ρηματικά πρόσωπα, τις προστακτικές δομές και τη σύνταξη σύνθετων προτάσεων. Το λεξιλόγιο εμπλουτίζεται με όρους που αφορούν την τεχνολογία και τη χρήση της. Η ανάγνωση σχετικών κειμένων και βιβλίων προσφέρει ευκαιρίες για προβληματισμό σχετικά με τις δυνατότητες και τις προκλήσεις της ψηφιακής εποχής.

5η Διδακτική Ενότητα: Κοινωνική προσφορά και ενεργός πολιτεότητα

Η ενότητα προωθεί την ιδέα της κοινωνικής υπευθυνότητας, της αλληλεγγύης και της ενεργής συμμετοχής στα κοινά. Οι μαθητές αναλύουν κείμενα για τον εθελοντισμό, τις κοινωνικές δράσεις και την αξία της πολιτεότητας.

Η κατανόηση και παραγωγή λόγου ενισχύεται μέσω της επεξεργασίας βιωματικών και πληροφοριακών κειμένων, καθώς και της σύνταξης κειμένων γνώμης. Οι μαθητές εξερευνούν αφηγηματικά, επιχειρηματολογικά και περιγραφικά κείμενα, δημιουργώντας πολυτροπικές παρουσιάσεις και αφίσες κοινωνικής ευαισθητοποίησης. Στη γραμματική, εστιάζουν στη χρήση προστακτικής, ενεργητικής και παθητικής σύνταξης και συνδετικών λέξεων. Το λεξιλόγιο περιλαμβάνει όρους σχετικούς με την κοινωνική προσφορά και την αλληλεγγύη. Η ανάγνωση σχετικών αποσπασμάτων προωθεί τον διάλογο για την κοινωνική συνείδηση και τις αξίες της συλλογικότητας.

6η Διδακτική Ενότητα: Ψηφίδες από τη φύση

Η ενότητα αυτή έχει ως στόχο να φέρει τους μαθητές σε επαφή με τη φύση, την αξία της προστασίας του περιβάλλοντος και την κατανόηση των φυσικών φαινομένων. Μέσα από ποικίλα κείμενα, οι μαθητές διερευνούν τη σχέση του ανθρώπου με τη φύση, ενώ ενθαρρύνονται να εκφράσουν τις σκέψεις τους σχετικά με τη σημασία της βιωσιμότητας.

Στο πλαίσιο των προσληπτικών και παραγωγικών δεξιοτήτων, οι μαθητές επεξεργάζονται αφηγήσεις, επιστημονικά άρθρα και ποιήματα που σχετίζονται με το φυσικό περιβάλλον και την οικολογία. Μελετούν περιγραφικά και αφηγηματικά κείμενα, ενώ παράλληλα δημιουργούν δικά τους περιγραφικά κείμενα για τοπία και φυσικά φαινόμενα. Στη γραμματική, επικεντρώνονται στη χρήση επιθέτων για περιγραφές, στις συνδέσεις προτάσεων και στη σωστή χρήση των χρόνων των ρημάτων. Το λεξιλόγιο εμπλουτίζεται με όρους σχετικούς με τη φύση, την οικολογία και τα φυσικά στοιχεία. Η ανάγνωση βιβλίων και εκτεταμένων κειμένων σχετικά με την προστασία του περιβάλλοντος δίνει την

ευκαιρία στους μαθητές να κατανοήσουν τις προκλήσεις της κλιματικής αλλαγής και να αναπτύξουν οικολογική συνείδηση.

7η Διδακτική Ενότητα: Νερό, ο πιο πολύτιμος φυσικός πόρος!

Το νερό αποτελεί θεμελιώδη φυσικό πόρο για τη ζωή και το περιβάλλον. Σε αυτή την ενότητα, οι μαθητές εξερευνούν τη σημασία του νερού, τους τρόπους διατήρησης των υδάτινων πόρων και τις επιπτώσεις της λειψυδρίας μέσα από πληροφοριακά και αφηγηματικά κείμενα.

Οι μαθητές εξασκούνται στην κατανόηση και παραγωγή γραπτού λόγου μέσα από την ανάλυση άρθρων, περιγραφών και αφηγήσεων που σχετίζονται με τη διαχείριση του νερού. Επικεντρώνονται σε πληροφοριακά και περιγραφικά κείμενα, ενώ παράγουν πολυτροπικά έργα, όπως αφίσες και παρουσιάσεις για την εξοικονόμηση του νερού. Στη γραμματική, δίνεται έμφαση στη χρήση του μέλλοντα χρόνου για την περιγραφή συνεπειών και στη σωστή σύνταξη υποθετικών προτάσεων. Το λεξιλόγιο περιλαμβάνει όρους, όπως «υδροφόρος ορίζοντας», «βιωσιμότητα» και «εξοικονόμηση». Η ανάγνωση βιβλίων και άρθρων σχετικών με το νερό προάγει την κριτική σκέψη και την ανάπτυξη ευαισθησίας για την προστασία των υδάτινων πόρων.

**ΠΑΝΟΡΑΜΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΕΝΟΤΗΤΩΝ
ΚΑΙ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΧΡΟΝΟΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ**

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΝΑ ΘΕΜΑΤΙΚΟ ΠΕΔΙΟ ΑΝΑ ΘΕΜΑΤΙΚΗ

Διδακτική Ενότητα (ΔΕ) (4 εβδομάδες)	1^η ΔΕ: Υγιεινή διατροφή σελ. 18	2^η ΔΕ: Το σχολείο στο πέρασμα του χρόνου σελ. 52
Διδακτική Υποενότητα (ΔΥ) (8 ώρες)	<p>1^η ΔΥ: Τρώμε υγιεινά και κινούμαστε περισσότερο σελ. 21</p> <p>2^η ΔΥ: Η Μεσογειακή διατροφή σελ. 27</p> <p>3^η ΔΥ: Οι διατροφικές μας συνήθειες σελ. 33</p> <p>4^η ΔΥ: Επανάληψη και εμπέδωση: Δύναμή μου, η καλή διατροφή μου! σελ. 45</p>	<p>1^η ΔΥ: Στα θρανία του χθες σελ. 55</p> <p>2^η ΔΥ: Οι ήρωες του σχολείου μας στον χρόνο σελ. 63</p> <p>3^η ΔΥ: Από το τετράδιο στην οθόνη σελ. 71</p> <p>4^η ΔΥ: Επανάληψη και εμπέδωση: Από το σχολείο του χθες... στο σχολείο του αύριο σελ. 77</p>
1^ο θεματικό πεδίο: Προσληπτικές και παραγωγικές δεξιότητες (2 ώρες)	<p>Να κατανοούν και να χρησιμοποιούν λεξιλόγιο σχετικό με τη διατροφή.</p> <p>Να αναγνωρίζουν και να αναλύουν πληροφορίες από σχετικά κείμενα.</p> <p>Να παράγουν προφορικά και γραπτά κείμενα για τις διατροφικές τους συνήθειες.</p>	<p>Να κατανοούν και να αξιολογούν κείμενα που αφορούν τη σχολική εκπαίδευση.</p> <p>Να συζητούν και να εκφράζουν απόψεις για τον ρόλο του σχολείου σε διαφορετικές εποχές.</p> <p>Να παράγουν προφορικά και γραπτά κείμενα σχετικά με τη σχολική εμπειρία.</p>
2^ο θεματικό πεδίο: Κειμενικοί τύποι και πολυτροπικότητα (2 ώρες)	<p>Να εντοπίζουν χαρακτηριστικά περιγραφικών και επιχειρηματολογικών κειμένων.</p> <p>Να δημιουργούν αφίσες ή παρουσιάσεις που προωθούν υγιεινές διατροφικές συνήθειες.</p> <p>Να συνδυάζουν κείμενο και εικόνα για αποτελεσματική επικοινωνία.</p>	<p>Να εντοπίζουν χαρακτηριστικά εξηγητικών και επιχειρηματολογικών κειμένων.</p> <p>Να συνδυάζουν εικόνες, διαγράμματα και κείμενα για την παρουσίαση ιδεών.</p> <p>Να παράγουν εξηγητικά και επιχειρηματολογικά κείμενα σχετικά με τη σχολική ζωή.</p>
3^ο θεματικό πεδίο: Γραμματική περιγραφή (2 ώρες)	<p>Να χρησιμοποιούν σωστά ουσιαστικά, επίθετα και χρόνους ρημάτων.</p> <p>Να εξασκούνται σε συνδυαστικές λέξεις για συνοχή κειμένου.</p>	<p>Να χρησιμοποιούν σωστά τους χρόνους των ρημάτων και τα είδη των προτάσεων.</p> <p>Να αναγνωρίζουν και να χρησιμοποιούν βασικά δομικά στοιχεία της πρότασης.</p>
4^ο θεματικό πεδίο: Λεξιλόγιο (1 ώρα)	<p>Να εμπλουτίζουν το λεξιλόγιό τους με όρους σχετικούς με το σχολείο και τη σχολική ζωή.</p> <p>Να χρησιμοποιούν συνώνυμα και αντώνυμα για πιο ακριβή έκφραση.</p>	<p>Να εμπλουτίζουν το λεξιλόγιό τους με όρους σχετικούς με το σχολείο και τη σχολική ζωή.</p> <p>Να χρησιμοποιούν συνώνυμα και αντώνυμα για σαφέστερη έκφραση.</p>
5^ο θεματικό πεδίο: Ανάγνωση βιβλίων / εκτεταμένων κειμένων (1 ώρα)	<p>Να διαβάζουν και να αναλύουν κείμενα σχετικά με την υγιεινή διατροφή.</p> <p>Να συγκρίνουν τις πληροφορίες των βιβλίων με τις καθημερινές τους διατροφικές συνήθειες.</p>	<p>Να διαβάζουν και να συζητούν αποσπάσματα βιβλίων που αναφέρονται στη σχολική ζωή.</p> <p>Να συγκρίνουν σχολικές εμπειρίες από διαφορετικά λογοτεχνικά κείμενα.</p>

1

Υγιεινή διατροφή

1^η υποενότητα
Τρώμε υγιεινά και
κινούμαστε περισσότερο



2^η υποενότητα
Η μεσογειακή διατροφή

**ΥΓΙΕΙΝΗ
ΔΙΑΤΡΟΦΗ**



4^η υποενότητα
Επανάληψη και εμπέδωση:
Δύναμή μου, η καλή
διατροφή μου!



3^η υποενότητα
Οι διατροφικές μας
συνήθειες

ΜΕ ΤΙ ΘΑ ΑΣΧΟΛΗΘΟΥΜΕ Σ' ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ:

1. Θα γνωρίσουμε τη σημασία της υγιεινής διατροφής και πώς επηρεάζει την υγεία και την καθημερινότητά μας.
2. Θα εξερευνήσουμε τις βασικές ομάδες τροφίμων και τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται το σώμα μας.
3. Θα μάθουμε για τη μεσογειακή διατροφή και γιατί θεωρείται ένα από τα πιο υγιεινά διατροφικά πρότυπα.
4. Θα ανακαλύψουμε τρόπους για να κάνουμε πιο υγιεινές διατροφικές επιλογές στο σπίτι και στο σχολείο.
5. Θα συζητήσουμε πώς η σωστή διατροφή και η σωματική δραστηριότητα συμβάλλουν στην ευεξία και τη μακροζωία μας.

Κεντρική έννοια

Υγιεινή διατροφή και σωματική ευεξία

Έννοιες - κλειδιά

Διατροφή

Θρεπτικά
συστατικά

Μεσογειακή
διατροφή

Υγιεινές
συνήθειες

Σωματική
δραστηριότητα

Σχετικές έννοιες

Γεύματα,
Τροφές

Βιταμίνες,
Πρωτεΐνες

Ελαιόλαδο,
Όσπρια

Ισορροπημένο
πίατο,
Ενυδάτωση

Άσκηση,
Φυσική κίνηση

Βλέπουμε τις εικόνες και συζητάμε:

- Τι σημαίνει για εσένα «υγιεινή διατροφή»;
- Φαντάσου ότι ένας φίλος σου ρωτά: «Τι τρως για να έχεις ενέργεια και να νιώθεις καλά;» Τι θα του απαντούσες;
- Ποιες τροφές συνηθίζεις να τρως μέσα στη μέρα;
- Πιστεύεις ότι τρως σωστά;
- Τι νομίζεις ότι σημαίνει «τρώω σωστά»;



Τι συμβαίνει στο σώμα μας όταν τρώμε λαχανικά;



ΚΑΝΟΥΜΕ ΠΡΟΒΛΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΘΕΜΑ: Υγιεινή διατροφή

1^ο βήμα:

Ενεργοποίηση ενδιαφέροντος

Βλέπουμε εικόνες και βίντεο και ανταλλάσσουμε τις σκέψεις μας.

2^ο βήμα:

Ιδεοθύελλα προβλέψεων και υποθέσεων

Αναρωτιώμαστε τι θα μάθουμε σε αυτή τη διδακτική ενότητα.

3^ο βήμα:

Καταγραφή προβλέψεων και υποθέσεων

Καταγράφουμε τις προβλέψεις και τις υποθέσεις μας στον πίνακα ή σε μεγάλο χαρτί.

4^ο βήμα:

Παρακολουθούμε τα μαθήματα με προσοχή

Στο μάθημα, ξαναθυμόμαστε την αρχική συζήτηση, για να δούμε αν είμαστε κοντά στις υποθέσεις μας.

5ο βήμα:

(Μετά το τέλος της διδακτικής ενότητας)

Επανεξέταση προβλέψεων και υποθέσεων

Κάνουμε έναν πίνακα με 2 στήλες.

Στη μια στήλη γράφουμε τι υποθέσαμε ότι θα μάθουμε και στην άλλη στήλη γράφουμε τι μάθαμε τελικά.

Με αυτόν τον τρόπο ελέγχουμε «Ποιες από τις υποθέσεις μας επαληθεύτηκαν».

Η ισορροπία στο πιάτο μας

Η σωστή διατροφή είναι το κλειδί για ένα υγιές σώμα και ένα δυνατό μυαλό. Το «Πιάτο υγιεινής διατροφής» αποτελεί έναν πρακτικό οδηγό που μας δείχνει πώς να οργανώνουμε τα γεύματά μας καθημερινά. Η αρχή είναι απλή: το μισό πιάτο μας πρέπει να περιέχει φρούτα και λαχανικά. Αυτές οι τροφές είναι γεμάτες βιταμίνες, φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά που ενισχύουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα και προστατεύουν από ασθένειες.

Το άλλο μισό του πιάτου περιλαμβάνει δημητριακά, κατά προτίμηση ολικής άλεσης, και πρωτεΐνες. Τα δημητριακά, όπως το ψωμί, το ρύζι και τα ζυμα-

ρικά, παρέχουν ενέργεια, απαραίτητη για την καθημερινότητά μας. Οι πρωτεΐνες, που βρίσκονται σε τροφές όπως τα ψάρια, το κοτόπουλο, τα αυγά και τα όσπρια, συμβάλλουν στην ανάπτυξη των μυών μας και στη διατήρησή τους σε καλή κατάσταση, ενώ ενισχύουν την υγεία των οστών μας.

Δεν πρέπει να ξεχνάμε τα γαλακτοκομικά, όπως το γάλα, το γιαούρτι ή το τυρί, που περιέχουν ασβέστιο και είναι αναγκαία για γερά οστά και δόντια. Η ποικιλία τροφών είναι εξίσου σημαντική με την ποσότητα. Ένα ισορροπημένο πιάτο μάς παρέχει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, ενώ μας διδάσκει τη σημασία της μέτριας κατανάλωσης.

ΠΙΑΤΟ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



Na χρησιμοποιείτε υγιεινά λάδια (όπως ελαιόλαδο και άλλα καλά λάδια) για μαγείρεμα, για σαλάτες και στο τραπέζι. Περιορίστε το βούτυρο. Αποφύγετε τα τρανς λιπαρά (trans fat).



Όσο περισσότερα τα λαχανικά και μεγαλύτερη η ποικιλία, τόσο το καλύτερο. Πατάτες και τηγανητές πατάτες δεν συνυπολογίζονται.

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ
ΟΛΙΚΗΣ
ΑΛΕΣΕΩΣ



Na πίνετε νερό, τσάι ή καφέ (με καθόλου ή λίγη ζάχαρη). Περιορίστε γάλα/γαλακτοκομικά (1-2 μερίδες/ημέρα) και χυμούς (1 μικρό ποτήρι/ημέρα). Αποφύγετε τα ζαχαρούχα ποτά.

Na τρώτε ποικιλία από δημητριακά ολικής άλεσης (όπως ψωμί ολικής άλεσης, ζυμαρικά ολικής άλεσης και μαύρο ρύζι). Περιορίστε τα επεξεργασμένα δημητριακά (όπως το άσπρο ρύζι και το λευκό ψωμί).

ΦΡΟΥΤΑ

ΓΓΙΕΙΝΗ
ΠΡΩΤΕΪΝΗ

Na τρώτε πολλά φρούτα όλων των χρωμάτων.

Na διαλέγετε ψάρια, πουλερικά, όσπρια και ξηρούς καρπούς. Περιορίστε το κόκκινο κρέας και το τυρί. Αποφύγετε το μπέικον, τα αλλαντικά και άλλα επεξεργασμένα κρέατα.



ΑΣΚΗΣΗ!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Η χαρά της κίνησης

Η σωματική δραστηριότητα δεν είναι μόνο διασκέδαση· είναι μια από τις βασικές ανάγκες του σώματος για υγεία και ευεξία. Όταν κινούμαστε, η καρδιά μας δουλεύει πιο αποτελεσματικά, το μυαλό μας λειτουργεί καλύτερα και αισθανόμαστε πιο χαρούμενοι. Ακόμη και μια καθημερινή βόλτα μπορεί να ενισχύσει την κυκλοφορία του αίματος, μειώνοντας την πιθανότητα καρδιακών παθήσεων.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, τα παιδιά χρειάζονται τουλάχιστον 60 λεπτά μέτριας έως έντονης δραστηριότητας κάθε μέρα. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει το παιχνίδι στην αυλή, το ποδήλατο, τον χορό ή κάποιο ομαδικό άθλημα. Η άσκηση βοηθά στη διατήρηση του σωματικού βάρους, ενδυναμώνει τους μύες και τα οστά και μειώνει τα επίπεδα άγχους. Επιπλέον, βελτιώνει τη διάθεση, αφού το σώμα παράγει ουσίες που με απλά λόγια τις λέμε «ορμόνες της χαράς».



Η άσκηση μπορεί να είναι μέρος ενός προγράμματος φυσικής αγωγής. Μπορεί ακόμα να είναι πιο δημιουργικές δραστηριότητες και παιχνίδια όπως το κινήγι θησαυρού, ένας περίπατος στη φύση ή ένας αγώνας με φίλους στην παιδική χαρά. Σημασία έχει να κινούμαστε καθημερινά, ώστε να φροντίζουμε το σώμα μας να παραμένει δυνατό και υγιές.



1

Εργασία στην ολομέλεια της τάξης

Διαβάσετε τα δύο κείμενα και συζητήστε για τις βασικές αρχές της υγιεινής διατροφής και τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας.

2

Ομαδική εργασία

Με την ομάδα σας, δημιουργήστε 2 αφίσες που προωθούν υγιεινές συνήθειες, συνδυάζοντας πληροφορίες για τη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα.

Χρησιμοποιήστε λέξεις, εικόνες και σχέδια για να αναδείξετε τη σημασία της ισορροπημένης διατροφής και της καθημερινής άσκησης.

Στη συνέχεια η κάθε ομάδα θα παρουσιάσει τις αφίσες που δημιούργησε στην ολομέλεια της τάξης.

Τέλος, θα επιλεγούν κάποιες από τις αφίσες να αναρτηθούν σε κοινόχρηστους χώρους του σχολείου, ώστε να ενημερωθούν και οι άλλες/άλλοι μαθήτριες/μαθητές για την υγιεινή διαβίωση.

3 Ομαδική εργασία

Με την ομάδα σας συζητήστε για το καθημερινό σας φαγητό και τις συνηθισμένες δραστηριότητές σας. Στη συνέχεια, ατομικά, κρατήστε ημερολόγιο για μία εβδομάδα, όπου θα καταγράφετε:

- Τα γεύματά σας κάθε ημέρα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό και πρόχειρο φαγητό ή αλλιώς σνακ).
- Τις σωματικές σας δραστηριότητες, όπως περπάτημα, παιχνίδι ή άθληση.

Στο τέλος της εβδομάδας, στην ομάδα σας: α) Αναλύστε τις ατομικές συνήθειές σας. β) Σκεφτείτε αν υπάρχει κάτι που μπορείτε να βελτιώσετε. γ) Συζητήστε ποιες υγιεινές επιλογές μπορείτε να εντάξετε στην καθημερινότητά σας. Τέλος, ανακοινώστε στην ολομέλεια της τάξης τα συμπεράσματά σας.

Πρόγραμμα Διατροφής και άσκησης εβδομάδας

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη
Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή

Τι σημαίνει υγιεινή διατροφή;

(απόσπασμα συνέντευξης)



(Ερώτηση δημοσιογράφου) Ακούμε συνέχεια για υγιεινά τρόφιμα. Τι σημαίνει «υγιεινό»;

(Καθηγητής) Πρέπει να έχει κάποιες προδιαγραφές όσον αφορά την περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες, λιπαρά και υδατάνθρακες. Να έχει, δηλαδή, όσο το δυνατόν λιγότερα κορεσμένα λιπαρά και περισσότερους σύνθετους υδατάνθρακες, για να μην αυξάνεται το ζάχαρο στο αίμα.

(Ερώτηση δημοσιογράφου) Τι κερδίζει κάποιος τρώγοντας σωστά και έχοντας φυσική δραστηριότητα;

(Καθηγητής) Ασφαλώς καλύτερη υγεία. Και αυτό δε σημαίνει μόνο λιγότερες ασθένειες, σημαίνει και καλύτερη εμφάνιση. Ένας άνθρωπος που προσέχει τον εαυτό του είναι περισσότερο ελκυστικός - και δεν εννοώ σύμφωνα με τα δήθεν πρότυπα ομορφιάς. Το βάδισμά του είναι διαφορετικό, τα δόντια του είναι σε καλύτερη κατάσταση. Βέβαια, δεν πρέπει να πηγαίνουμε στο άλλο άκρο, όπως κάποιοι φανατικοί που καταλήγουν δέσμιοι των ιδεοληψιών τους και αναζητούν συνέχεια «το καλό και το υγιεινό».

Δ. Κουρέτας, συνέντευξη στην Καθημερινή (προσαρμογή από τη συγγραφική ομάδα)



Ο χρυσός κανόνας της διατροφής: Από τη στιγμή που το στομάχι μας γεμίζει μέχρι τη στιγμή που ο εγκέφαλος αντιλαμβάνεται το αίσθημα του κορεσμού, μεσολαβούν περίπου 10 λεπτά. Έτσι, όταν τρώμε γρήγορα, η ποσότητα τροφής που καταναλώνουμε είναι μεγαλύτερη, και, όταν ο εγκέφαλος αντιληφθεί τον κορεσμό, εμείς ήδη νιώθουμε «φούσκωμα» και δυσφορία. Είναι καλό να αφιερώσουμε στον εαυτό μας 10 λεπτά ηρεμίας και να απολαύσουμε το γεύμα μας συγκεντρωμένοι μόνο σε αυτό, ακόμα κι όταν τρώμε πρόχειρα. Μασάμε καλά κάθε μπουκιά πριν την καταπιούμε, χαϊρόμαστε τη γεύση, τη μυρωδιά και τα χρώματα της τροφής μας και παράλληλα κερδίζουμε ένα διάλειμμα ηρεμίας και ανανέωσης μέσα στη φορτωμένη με υποχρεώσεις ημέρα μας!

Κέντρο Ελληνικής Γλώσσας (διασκευή από τη συγγραφική ομάδα)

1

Εργασία στην ολομέλεια της τάξης

Διαβάστε το απόσπασμα της συνέντευξης «Τι σημαίνει υγιεινή διατροφή;». Έπειτα, συζητήστε:

- Τι σημαίνει ο όρος «υγιεινό» και ποια είναι τα χαρακτηριστικά των υγιεινών τροφίμων.
- Τα οφέλη της σωστής διατροφής και της φυσικής δραστηριότητας στη ζωή μας.

Σημειώστε τις απαντήσεις σας σε πίνακα, βρείτε ποιες είναι οι σημαντικότερες και δημιουργήστε τον «Οδηγό διατροφής της τάξης μας».

2

Ατομική εργασία

Συνέχισε τη συνέντευξη.

- α) Γράψτε δύο νέες ερωτήσεις που θα μπορούσαν να ακολουθήσουν το απόσπασμα της συνέντευξης.
- β) Για κάθε ερώτηση, διαμορφώστε μια απάντηση με δικά σας λόγια (20-30 λέξεις), η οποία να είναι σύμφωνη με τις ιδέες του καθηγητή Κουρέτα.
- γ) Παρουσιάστε τη μίνι συνέντευξη στην τάξη.
- δ) Στην ολομέλεια, σημειώστε στον πίνακα τις κοινές ή παρόμοιες ερωτήσεις και τις νέες ή διαφορετικές ιδέες.
- ε) Γράψτε 2-3 γενικά συμπεράσματα για την υγιεινή διατροφή.

3

Ομαδική εργασία

Με την ομάδα σας, φτιάξτε έναν «Διατροφικό οδηγό» που εξηγεί τι σημαίνει υγιεινή διατροφή. Ο οδηγός σας θα περιλαμβάνει:

- Μια λίστα με τα χαρακτηριστικά των υγιεινών τροφίμων, βασισμένη στο κείμενο της συνέντευξης.
- Παραδείγματα τροφίμων που είναι καλά για την υγεία μας.
- Σύντομες συμβουλές για τη σημασία της φυσικής δραστηριότητας.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε χαρτόνι κανσόν, μαρκαδόρους και εικόνες από περιοδικά ή να σχεδιάσετε τα δικά σας γραφικά. Όταν ολοκληρώσετε, παρουσιάστε τον οδηγό σας στην ολομέλεια της τάξης. Οι οδηγοί σας μπορούν να αναρτηθούν στην τάξη ή στους διαδρόμους του σχολείου.

4

Ατομική εργασία

Υπογράμμισε στο κείμενο της συνέντευξης τις παρακάτω λέξεις:

- Υδατάνθρακες
- Πρωτεΐνες
- Κορεσμένα λιπαρά
- Σύνθετοι υδατάνθρακες

Για κάθε λέξη:

1. Μάθε να την γράφεις σωστά (ορθογραφία).
2. Γράψε έναν σύντομο ορισμό ή μια εξήγηση για τη σημασία της.
3. Γράψε μια πρόταση ως παράδειγμα για τη χρήση της λέξης.



Η μεσογειακή διατροφή

Η μεσογειακή διατροφή είναι ένας τρόπος διατροφής που περιλαμβάνει τρόφιμα, όπως το ελαιόλαδο, τα φρούτα, τα λαχανικά, τα δημητριακά, τα όσπρια και τα ψάρια. Αυτός ο τρόπος διατροφής είναι σημαντικός για την υγεία μας και μας βοηθά να ζούμε περισσότερο και καλύτερα.

Η UNESCO* αναγνώρισε τη μεσογειακή διατροφή ως μέρος της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας**. Αυτό σημαίνει ότι δεν είναι μόνο ένας υγιεινός τρόπος διατροφής, αλλά και ένα σημαντικό κομμάτι της παράδοσης και του πολιτισμού των χωρών της Μεσογείου, όπως η Ελλάδα, η Ισπανία, η Πορτογαλία, η Ιταλία, η Κύπρος, η Κροατία και το Μαρόκο.

Η μεσογειακή διατροφή δεν αφορά μόνο το φαγητό, αλλά συνδέεται με τη γεωργία και την αλιεία, που είναι σημαντικές για τις κοινότητες της Μεσογείου. Είναι μια παράδοση που περνά από γενιά σε γενιά, γεμάτη με γεύσεις, αρώματα και χρώματα.

Η μεσογειακή διατροφή είναι ένας θησαυρός που συνδυάζει την υγιεινή διατροφή με την παράδοση και τον πολιτισμό, προσφέροντας τροφή για την υγεία και ενισχύοντας τις κοινωνικές σχέσεις των ανθρώπων.

**Η UNESCO είναι ένας διεθνής οργανισμός που εργάζεται για να προωθήσει την εκπαίδευση, την επιστήμη και τον πολιτισμό σε όλο τον κόσμο. Στόχος της είναι να ενισχύσει τη συνεργασία μεταξύ των χωρών, ώστε να διασφαλιστεί η ειρήνη και η ασφάλεια μέσω της εκπαίδευσης, της επιστήμης και του πολιτισμού.*

***Η Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά περιλαμβάνει τις ζωντανές παραδόσεις και πρακτικές που περνούν από γενιά σε γενιά, όπως τα έθιμα, οι χοροί, τα τραγούδια, οι γνώσεις και οι τεχνικές. Όλα αυτά αποτελούν σημαντικό μέρος της ταυτότητας και της ιστορίας μιας κοινότητας.*



Η Ικαρία και το μυστικό της μακροζωίας

Τα τελευταία χρόνια, οι επιστήμονες ανακάλυψαν περιοχές στον κόσμο όπου οι άνθρωποι ζουν περισσότερο από το συνηθισμένο. Μία από αυτές είναι η Ικαρία, το όμορφο νησί στο βορειοανατολικό Αιγαίο, με τους 8.000 (περίπου) κατοίκους. Η Ικαρία είναι μία από τις πέντε περιοχές του πλανήτη που λέγονται «μπλε ζώνες», όπου οι κάτοικοι ζουν περισσότερο από τον μέσο όρο.

Η μελέτη «ΙΚΑΡΙΑ» που έγινε στο νησί έδειξε ότι οι Ικαριώτες έχουν συγκεκριμένες συνήθειες που συμβάλλουν στη μακροζωία τους:

- Η διατροφή τους είναι μεσογειακή και είναι πλούσια σε όσπρια, λαχανικά, φρούτα και ψάρια.
- Προτιμούν τον ελληνικό καφέ και πίνουν μέτρια ποσότητα κρασιού.
- Η φυσική κίνηση είναι ενταγμένη στην καθημερινότητά τους και έχουν χαμηλά επίπεδα άγχους.
- Συμμετέχουν σε κοινωνικές εκδηλώσεις και έχουν ισχυρούς οικογενειακούς δεσμούς.

Αυτές οι συνήθειες, μαζί με το φυσικό περιβάλλον του νησιού, βοηθούν τους Ικαριώτες να είναι υγιείς και να ζουν περισσότερα χρόνια.

Κείμενο της συγγραφικής ομάδας, βασισμένο σε πληροφορίες από το συνέδριο *Μακροζωία: Ένας ρεαλιστικός στόχος*



πηγή εικόνων: *wikimedia commons*



Το φαγητό της παρέας

Στην Ικαρία, όπως και σε άλλες «Μπλε Ζώνες», οι άνθρωποι ζουν περισσότερο όχι μόνο χάρη σε φρέσκα τρόφιμα, αλλά και επειδή τρώνε μαζί. Το κοινό τραπέζι μειώνει το στρες, βελτιώνει την πέψη και δυναμώνει τους δεσμούς. Μία εβδομάδα με τρία οικογενειακά γεύματα αρκεί για να μειωθεί η πιθανότητα παχυσαρκίας κατά 12%. Η επόμενη φορά που θα πεις «βαριέμαι να στρώσω τραπέζι», θυμήσου: η μακροζωία ίσως... κάθεται δίπλα σου!

1

Ατομική εργασία**Διάβασε το κείμενο και απάντησε με σύντομες προτάσεις στις ερωτήσεις:**

1. Ποια είναι τα βασικά τρόφιμα που περιλαμβάνει η μεσογειακή διατροφή και γιατί θεωρούνται ωφέλιμα;

.....

.....

2. Πώς συνδέεται η μεσογειακή διατροφή με τον πολιτισμό και την παράδοση των λαών της Μεσογείου;

.....

.....

3. Γιατί πιστεύεις ότι η UNESCO αναγνώρισε τη μεσογειακή διατροφή ως «Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά»;

.....

.....

2

Ατομική εργασία**Γράψε τις κατάλληλες απαντήσεις στις παρακάτω ερωτήσεις.**

1. Ποια τρόφιμα της μεσογειακής διατροφής προτιμάτε και γιατί;

.....

.....

2. Ποια από τις συνήθειες των Ικαριωτών νομίζετε ότι είναι πιο σημαντική για τη μακροζωία;

.....

.....

3. Πέρα από το φαγητό, ποιο κοινωνικό στοιχείο συμβάλλει - σύμφωνα με το πλαίσιο της σελ. 29 - στη μακροζωία των Ικαριωτών; Εξήγησε με 1-2 προτάσεις.

.....

.....

3

*Εργασία στην ολομέλεια της τάξης***Συζητάμε για τα χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής.****Διαβάζουμε το κείμενο «Η μεσογειακή διατροφή» και συζητάμε:**

- Ποια τρόφιμα περιλαμβάνει η μεσογειακή διατροφή;
- Γιατί είναι σημαντική για την υγεία μας και τι άλλο αντιπροσωπεύει πέρα από τη διατροφή;

Υπογραμμίστε τα τρόφιμα και τις συνήθειες που αναφέρονται στο κείμενο.

Επέκταση:

Γράφουμε ατομικά μία πρόταση για το πώς μπορούμε να εντάξουμε στοιχεία της μεσογειακής διατροφής στη ζωή μας.

.....

.....

.....

.....

4

*Εργασία στην ολομέλεια της τάξης***Σύντομη συνθετική εργασία: «Η μεσογειακή διατροφή και το μυστικό της μακροζωίας».**

Στόχος της εργασίας είναι η δημιουργία μιας δημοσίευσης για τη σχολική εφημερίδα, με θέμα τη Μεσογειακή διατροφή και τη μακροζωία στην Ικαρία.

Η κάθε ομάδα αναλαμβάνει την ανάπτυξη ενός από τα παρακάτω θέματα.

Θέματα της δημοσίευσης:

- Άρθρο: Τι είναι η Μεσογειακή διατροφή και γιατί είναι ωφέλιμη;
- Ρεπορτάζ: Οι συνήθειες των Ικαριωτών που τους βοηθούν να ζουν περισσότερο.
- Συνέντευξη: Φανταστική συζήτηση με μια Ικαριώτισσα γυναίκα για τη ζωή της στο νησί και τα μυστικά της μακροζωίας.
- Συνταγή: Ένα υγιεινό πιάτο βασισμένο στη μεσογειακή διατροφή.
- Αφίσα: Ένα δημιουργικό σύνθημα για την υγιεινή διατροφή.

Παρουσίαση και Συζήτηση

Οι ομάδες παρουσιάζουν το έργο τους στην τάξη και συζητούν ποιες υγιεινές συνήθειες μπορούν να εφαρμόσουν στην καθημερινότητά τους.

Πολυτροπικά κείμενα: Είναι τα κείμενα που χρησιμοποιούν διαφορετικούς τρόπους για να μεταφέρουν πληροφορίες, όπως κείμενο, εικόνες, ήχο, βίντεο και κίνηση, καθώς και χρώματα, σχέδια ή διαγράμματα. Συνδυάζουν λέξεις, εικόνες και άλλα μέσα, ώστε να γίνονται πιο κατανοητά και ενδιαφέροντα.

5 Ομαδική εργασία

Διαβάστε τα δύο κείμενα και δημιουργήστε μία περιγραφική παράγραφο για τη μεσογειακή διατροφή, με έμφαση στη σύνδεσή της με τον πολιτισμό και την υγεία.

Οδηγίες:

1. Συμπεριλάβετε πληροφορίες από τα κείμενα.
2. Προσθέστε εικόνες, σχέδια ή γραφήματα για να ενισχύσετε το μήνυμά σας.
3. Σκεφτείτε πώς η μεσογειακή διατροφή μπορεί να επηρεάσει τη ζωή μας σήμερα.

Επέκταση:

Παρουσιάστε την παράγραφο και τα γραφικά σας στην ολομέλεια της τάξης.



6

Ομαδική εργασία

Με την ομάδα σας, διαβάστε τα δύο κείμενα «Η μεσογειακή διατροφή» και «Η Ικαρία και το μυστικό της μακροζωίας». Στη συνέχεια, συγκρίνετε τις πληροφορίες και συμπληρώστε τον πίνακα:

Μεσογειακή διατροφή: Καταγράψτε τρόφιμα και συνήθειες που περιγράφονται στο πρώτο κείμενο.	Ικαρία: Καταγράψτε τις συνήθειες που συμβάλλουν στη μακροζωία των Ικαριωτών από το δεύτερο κείμενο.

Συζητήστε ποιες ομοιότητες και διαφορές παρατηρείτε ανάμεσα στα δύο κείμενα.

Επέκταση:

Γράψτε μια πρόταση (ατομικά) που να εξηγεί γιατί η Ικαρία αποτελεί ένα καλό παράδειγμα εφαρμογής της μεσογειακής διατροφής.

.....

.....

Το διάγραμμα Βεν (Venn) είναι ένας γραφικός οργανωτής που μας βοηθάει να κάνουμε συγκρίσεις. Μπορούμε να δούμε παραδείγματα στο βίντεο.



Γραφικός οργανωτής
Διάγραμμα βεν (venn)
Ομοιότητες και Διαφορές



7

Ατομική εργασία

Χρησιμοποίησε το διάγραμμα Βεν και κατάγραψε τις ομοιότητες που έχουν τα δύο κείμενα.

Πώς να φτιάξουμε μια πολύχρωμη σαλάτα

Μια πολύχρωμη σαλάτα είναι όχι μόνο νόστιμη, αλλά και γεμάτη θρεπτικά συστατικά που κάνουν καλό στο σώμα μας. Ακολουθώντας απλά βήματα, θα φτιάξουμε ένα πιάτο που μοιάζει με ουράνιο τόξο και θα εντυπωσιάσουμε την οικογένεια και τους φίλους μας!

Υλικά που θα χρειαστούμε:

Για να φτιάξουμε την τέλεια πολύχρωμη σαλάτα, χρειαζόμαστε φρούτα και λαχανικά από διάφορα χρώματα. Ορίστε μερικές ιδέες:

Κόκκινο: Ντομάτες, κόκκινες πιπεριές, ρόδι.

Πορτοκαλί: Καρότα, γλυκοπατάτες.

Κίτρινο: Καλαμπόκι, κίτρινες πιπεριές.

Πράσινο: Αγγουράκια, μαρούλι, σπανάκι, ρόκα.

Μπλε/Μωβ: Μύρτιλα, σταφύλια, μοβ λάχανο.

Λευκό: Κουνουπίδι, κρεμμύδι.



Βήματα:

1.



Πλένουμε καλά όλα τα υλικά.

Ξεκινάμε πλένοντας τα φρούτα και τα λαχανικά μας κάτω από τρεχούμενο νερό. Βεβαιωνόμαστε ότι έχουν καθαριστεί από σκόνη και χώμα.

2.



Κόβουμε τα λαχανικά και τα φρούτα σε κομμάτια.

Χρησιμοποιούμε ένα κοφτερό μαχαίρι (με την επίβλεψη ενός ενήλικα, αν χρειάζεται) και κόβουμε τα λαχανικά σε μικρά κομμάτια. Για παράδειγμα, τις ντομάτες σε φέτες, τα αγγουράκια σε κύβους, και τις πιπεριές σε λωρίδες.

Τα καρότα μπορούμε να τα κόψουμε σε λεπτές φέτες ή να τα τρίψουμε για πιο απαλή υφή.

3.



Βάζουμε τα λαχανικά σε ένα μεγάλο μπολ.

Ρίχνουμε όλα τα υλικά στο μπολ ξεκινώντας από τα πράσινα λαχανικά, όπως το μαρούλι ή τη ρόκα. Αυτό θα γίνει η βάση της σαλάτας μας.

4.



Προσθέτουμε χρώμα!

Διάσπαρτα προσθέτουμε τα καρότα, το καλαμπόκι, τις ντομάτες, τις πιπεριές και το μοβ λάχανο. Βεβαιωνόμαστε ότι το πιάτο μας έχει όλα τα χρώματα του ουράνιου τόξου.

5.



Νοστιμίζουμε τη σαλάτα.

Σε ένα μικρό μπολ, ανακατεύουμε:

- 3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 1 κουταλιά της σούπας χυμό λεμονιού ή ξυδιού
- λίγο αλάτι και πιπέρι
- λίγο μέλι (προαιρετικά), για μια γλυκιά νότα.

Ρίχνουμε το νόστιμο αυτό υλικό πάνω από τη σαλάτα και ανακατεύουμε απαλά με δύο κουτάλια. Αυτό θα βοηθήσει να αναδειχθούν όλες οι γεύσεις.

6.



Σερβίρουμε και απολαμβάνουμε!

Η πολύχρωμη σαλάτα μας είναι έτοιμη! Τη σερβίρουμε σε ένα όμορφο πιάτο και απολαμβάνουμε την υγιεινή και δροσερή της γεύση.

Μικρές συμβουλές:

Δοκιμάζουμε νέες γεύσεις: Προσθέτουμε σπόρους, όπως ηλιόσπορους ή ξηρούς καρπούς για τραγανή υφή.

Δημιουργούμε μια σαλάτα με φρούτα: Συνδυάζουμε λαχανικά με φρούτα, όπως πορτοκάλι, φράουλες ή μήλο, για πιο γλυκιά γεύση.

Παίζουμε με τα χρώματα: Αν δεν έχουμε όλα τα χρώματα, δεν πειράζει! Μπορούμε να φτιάξουμε μια σαλάτα με όσα υλικά έχουμε στο σπίτι.

Στο συντακτικό της γλώσσας μας συναντάμε τρεις «οικογένειες» προτάσεων.

Θυμήσου: πάντα φάχνουμε για ρήμα - εκεί κρύβεται το νόημα!



Περίοδος

1

- Είναι ένα «μεγάλο τρένο» που αποτελείται από περισσότερα **βαχόνια-προτάσεις**.
- Ξεκινά με κεφαλαίο, τελειώνει με τελεία, θαυμαστικό ή ερωτηματικό.
- *Παράδειγμα: Ο καιρός ήταν άσχημος, τα σύννεφα κάλυπταν τον ουρανό, όμως ο ήλιος φάνηκε και μας έδωσε κουράγιο.*

Ημιπερίοδος

2

- Σκέψου τη σαν **μισό τρένο**: στέκεται μόνη της αλλά συχνά κουμπώνει με άλλη ημιπερίοδο για να γίνει περίοδος.
- Αρχίζει με κεφαλαίο, τελειώνει με άνω τελεία.
- *Παράδειγμα: Ο καιρός ήταν άσχημος· τα σύννεφα κάλυπταν τον ουρανό· ο ήλιος φάνηκε ξαφνικά.*

3

Σε ορισμένες περιπτώσεις το ρήμα μπορεί να παραλείπεται, όταν εννοείται εύκολα (π.χ. Κι άλλο γάλα;)

- *Παράδειγμα: Ο ήλιος λάμπει.*

Μικρό κόλπο

Μια περίοδος λόγου αρχίζει με κεφαλαίο και τελειώνει σε ισχυρό σημείο στίξης. Για να ξεχωρίσεις τις προτάσεις που περιέχει, εντόπισε πρώτα τα ρήματα.



Ο οργανωτής παραγράφου είναι ο οδηγός που σε βοηθάει να γράφεις δομημένα περιγραφικά κείμενα: από την εισαγωγή με την κεντρική ιδέα, μέσα από ζωντανές λεπτομέρειες, ως το συμπέρασμα.

1 Θεματική περίοδος (Εισαγωγή):

Κεντρική ιδέα: Ένας σεφ από την Άπω Ανατολή μάς δείχνει πως η υγιεινή διατροφή... ταξιδεύει!

• **Παρουσίαση θέματος:** Ο σεφ Λι Γουέν έφτασε από τη Σαγκάη στον Πειραιά και έφερε μαζί του την τέχνη του γκόκ (βαθύ τηγάνι υψηλής θερμοκρασίας), παντρεύοντας κινέζικα λαχανικά με ελληνικό ελαιόλαδο.

2 Σχόλια ή λεπτομέρειες (Κύριο Σώμα):

• **Αρώματα και ήχοι:** Στο χαμηλό τηγάνι ακούς το «τσιτσιρίσμα» του μπρόκολου, ενώ η σάλτσα σόγιας αρωματίζεται με θυμάρι Κρήτης.

• **Χαρακτήρες:** Ο Λι φορά λευκό μαντήλι· δίπλα του, μαθητές/-τριες δοκιμάζουν να φάνε με ξυλάκια φαγητού (chopsticks) και γελούν όταν οι χαρίδες «χοροπηδούν» στο λάδι.

• **Μαγικό συστατικό υγείας:** Κάθε πιάτο έχει πέντε χρώματα, για να θυμίζει ότι τρως ουράνιο τόξο βιταμινών.

3 Περίοδος κατακλείδα (Συμπέρασμα):

• **Επανάληψη κεντρικής ιδέας:** Η κουζίνα του σεφ Λι δείχνει πως η υγιεινή διατροφή ενώνεται με τη φαντασία, όπου κι αν ταξιδεύει.

• **Κλείσιμο:** Με ένα wok και λίγο ελαιόλαδο, ο κόσμος χωράει στο πιάτο σου.

Τώρα που είδες πώς λειτουργεί ο οργανωτής στην παράγραφο για τον σεφ Λι Γουέν, χρησιμοποίησέ τον και στο δικό σου θέμα, για να έχει το κείμενό σου δομή και ζωντάνια.

Γράφω κείμενο

5 βήματα

1 Σκέφτομαι

γράφω όποια ιδέα μου έρχεται στο νου, και μου φαίνεται ότι έχει σχέση με το θέμα

3 Α. Διορθώνω

Α. διορθώνω τα γραμματικά και ορθογραφικά μου λάθη

5 Παρουσιάζω

Παρουσιάζω το κείμενό μου στη δασκάλα ή στην ομάδα μου

2 Γράφω

βάζω τις σκέψεις μου στη σειρά και γράφω το κείμενο

4 Β. Διορθώνω

Β. διορθώνω τις προτάσεις για να βγαίνει νόημα. Π.χ. αλλάζω τη σειρά τους, προσθέτω ή αφαιρώ λέξεις και προτάσεις






Η δομή της **αφηγηματικής παραγράφου** μπορεί να ακολουθεί μια σειρά βημάτων για να παρουσιάσει μια ιστορία ή ένα γεγονός με σαφήνεια και ενδιαφέρον.

Θεματική περίοδος (Εισαγωγή):

1

- **Ενδιαφέρουσα παρουσίαση:** Ξεκινήστε με μια ενδιαφέρουσα πρόταση ή σκηνικό που να κεντρίζει το ενδιαφέρον του αναγνώστη.
- **Σκηνικό:** Περιγράψτε τον χώρο και το περιβάλλον όπου εξελίσσεται η ιστορία.

Σχόλια ή λεπτομέρειες (Κύριο σώμα):

Εκθέση συμβάντων:

2

- **Εισαγωγή χαρακτήρων:** Παρουσίαση των κύριων χαρακτήρων και περιγραφή των σχέσεών τους.
- **Εξέλιξη της ιστορίας:** Ανάπτυξη του θέματος με ακολουθία γεγονότων. Καταδείξτε τις προκλήσεις και τις εξελίξεις.

Ανατροπή ή κορύφωση:

3

- **Απρόοπτο γεγονός:** Προσθέστε μια ανατροπή ή κάτι απρόσμενο που δίνει ζωντάνια και ένταση στην ιστορία.
- **Κορύφωση:** Ανεβάστε την ένταση και οδηγήστε την ιστορία στο πιο δυνατό της σημείο.

Περίοδος κατακλείδας (Συμπέρασμα):

4

- **Κλείσιμο αφήγησης:** Ολοκληρώστε την αφήγησή σας με μια σκέψη, ένα μήνυμα ή μια ερώτηση που αφήνει τον αναγνώστη σε προβληματισμό.



6

Άσκηση γραμματικής

Βελτιώστε τις γραπτές εκφράσεις και τις ικανότητες σύνθεσής σας με ασκήσεις περιγραφικού και αφηγηματικού γραπτού λόγου με θέματα σχετικά με τη διατροφή:



Περιγραφικός Λόγος: Γράψτε μία παράγραφο 120 λέξεων στην οποία να είναι ευδιάκριτα όλα τα μέρη της δομής. Χρησιμοποιήστε διαφορετικά χρώματα για τη θεματική περίοδο, τα σχόλια και την περίοδο κατακλείδας.

1. Περιγράψτε ένα ιδανικό πιάτο υγιεινής διατροφής. Τι τροφές περιλαμβάνει, ποια είναι τα χρώματά του και γιατί κάθε συστατικό είναι σημαντικό για την υγεία μας; Σκεφτείτε πώς συνδυάζονται τα θρεπτικά συστατικά σε ένα ισορροπημένο γεύμα.
2. Περιγράψτε την καθημερινή διατροφή ενός ατόμου που ακολουθεί τη μεσογειακή διατροφή. Αναφερθείτε στα γεύματά του (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και εξηγήστε πώς οι διατροφικές του επιλογές συμβάλλουν στη διατήρηση της υγείας.
3. Περιγράψτε μια αγορά σε λαϊκή αγορά ή σούπερ μάρκετ, όπου επιλέγετε υλικά για υγιεινά γεύματα. Ποια προϊόντα προτιμάτε, πώς μυρίζουν, ποια είναι τα χρώματά τους και γιατί θεωρούνται καλές επιλογές;

Αφηγηματικός λόγος: Γράψτε μία παράγραφο 120 λέξεων στην οποία να είναι ευδιάκριτα όλα τα μέρη της δομής. Χρησιμοποιήστε διαφορετικά χρώματα για τη θεματική περίοδο, τα σχόλια και την περίοδο κατακλείδας.

- Αφηγηθείτε μια μέρα από τη ζωή ενός παιδιού που αποφασίζει να αλλάξει τις διατροφικές του συνήθειες. Αντιμετωπίζει κάποιες δυσκολίες; Ποια τα αποτελέσματα της αλλαγής;
- Αφηγηθείτε ένα περιστατικό όπου μια ομάδα μαθητών ετοιμάζει έναν «Διατροφικό οδηγό» για το σχολείο τους. Τι εμπειρίες αποκόμισαν κατά τη διαδικασία;
- Αφηγηθείτε μια ιστορία για έναν νεαρό σεφ που φτιάχνει ένα υγιεινό και πολύχρωμο πιάτο για έναν σχολικό διαγωνισμό μαγειρικής. Ποιο ήταν το αποτέλεσμα και πώς επηρέασε τη σχολική του κοινότητα;

Συνδυασμένος περιγραφικός και αφηγηματικός λόγος:

- Αφηγηθείτε ένα ταξίδι σε ένα αγρόκτημα, περιγράφοντας ταυτόχρονα τα φρούτα, τα λαχανικά και τις διατροφικές πληροφορίες που μάθατε εκεί.
- Περιγράψτε τη διαδικασία προετοιμασίας μιας πολύχρωμης σαλάτας, γράφοντας και για τις αντιδράσεις των φίλων σας, όταν την παρουσιάσατε.
- Αφηγηθείτε την εμπειρία του σχολείου σας που συμμετείχε σε δράση για την προώθηση της υγιεινής διατροφής, περιγράφοντας τις δραστηριότητες που ανέλαβε.

ΟΙ ΧΡΟΝΟΙ ΤΩΝ ΡΗΜΑΤΩΝ

Χρόνοι είναι οι διάφορες μορφές που παίρνει το ρήμα για να μας δείξει πότε γίνεται μία ενέργεια, αν δηλαδή αναφέρεται στο παρελθόν (χθες), στο παρόν (τώρα), στο μέλλον (αύριο) και αν έχει διάρκεια ή όχι.



Οι χρόνοι των ρημάτων είναι οι παρακάτω:

1. Ενεστώτας: Φανερώνει κάτι που γίνεται τώρα ή κάτι που επαναλαμβάνεται.

Παράδειγμα: Τα παιδιά **μελετούν**.

2. Παρακείμενος: Φανερώνει κάτι που έχει γίνει στο παρελθόν αλλά τώρα έχει τελειώσει.

Παράδειγμα: Τα παιδιά **έχουν μελετήσει**.

3. Παρατατικός: Φανερώνει κάτι που γινόταν στο παρελθόν και είχε διάρκεια.

Παράδειγμα: Τα παιδιά **μελετούσαν**.

4. Αόριστος: Φανερώνει κάτι που έγινε στο παρελθόν αλλά δεν είχε διάρκεια.

Παράδειγμα: Τα παιδιά **μελέτησαν**.

5. Υπερσυντέλικος: Φανερώνει κάτι που έγινε στο παρελθόν και είχε τελειώσει πριν γίνει κάτι άλλο. Παράδειγμα: Τα παιδιά **είχαν μελετήσει**.

6. Εξακολουθητικός μέλλοντας: Φανερώνει κάτι που θα γίνεται στο μέλλον και θα έχει διάρκεια.

Παράδειγμα: Τα παιδιά **θα μελετούν**.

7. Συνοπτικός (στιγμαίος) μέλλοντας: Φανερώνει κάτι που θα γίνει στο μέλλον και δε θα έχει διάρκεια. Παράδειγμα: Τα παιδιά **θα μελετήσουν**.

8. Συντελεσμένος μέλλοντας: Φανερώνει κάτι που θα γίνει στο μέλλον και θα έχει τελειώσει πριν αρχίσει κάτι άλλο. Παράδειγμα: Τα παιδιά **θα έχουν μελετήσει**.

ΟΙ ΕΓΚΛΙΣΕΙΣ ΤΟΥ ΡΗΜΑΤΟΣ

Πρόσεξε τα παρακάτω παραδείγματα:

α) Ο Δημήτρης μελετά τα μαθήματά του. (Κάτι βέβαιο)

β) Ο Δημήτρης σκέφτηκε: «**Ας μελετήσω τα μαθήματά μου**». (Επιθυμία)

γ) Ο πατέρας του Δημήτρη είπε: «**Μελέτησε τα μαθήματά σου**» (Προσταγή)

Παρατηρώντας τα παραπάνω παραδείγματα διαπιστώνουμε ότι χρησιμοποιούμε διαφορετικούς τύπους του ρήματος για να δείξουμε αν η ενέργεια για την οποία μιλάμε είναι κάτι πραγματικό ή



βέβαιο (οριστική), αν απλά επιθυμούμε να γίνει κάτι (υποτακτική) ή αν δίνουμε μια εντολή για την πραγματοποίηση μιας ενέργειας (προστακτική). Οι διαφορετικοί αυτοί τύποι του ρήματος λέγονται **εγκλίσεις**.



Ο ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΕΓΚΛΙΣΕΩΝ

- Στην **οριστική**, όταν δηλαδή περιγράψω κάτι πραγματικό, πρέπει να παρουσιάζω τη χρονική βαθμίδα στην οποία έγινε, γίνεται ή θα γίνει (παρελθόν, παρόν, μέλλον). Γι' αυτό χρησιμοποιώ και όλους τους χρόνους: **ενεστώτα, παρακείμενο, παρατατικό, αόριστο, υπερσυντέλικο, εξακολουθητικό μέλλοντα, συνοπτικό μέλλοντα, συντελεσμένο μέλλοντα**.

- Όταν παρουσιάζω κάτι σαν επιθυμία (**υποτακτική**) ή όταν απαιτώ την πραγματοποίηση της ενέργειας (**προστακτική**), δε χρησιμοποιώ χρονική βαθμίδα. Έτσι η υποτακτική και η προστακτική είναι άχρονες εγκλίσεις.

- Η **υποτακτική** σχηματίζεται με το **να** ή **ας** ή **για να** και τους τρεις απλούς τύπους που δείχνουν αν αυτό που θέλουμε να γίνει είναι εξακολουθητικό, στιγμιαίο ή συντελεσμένο.

Παράδειγμα: **να παίζω** (εξακολουθητική υποτακτική)
να παίξω (στιγμιαία υποτακτική)
να έχω παίξει (συντελεσμένη υποτακτική)

- Η **προστακτική** σχηματίζεται με τον εξακολουθητικό και τον στιγμιαίο τύπο της ενέργειας.

Παράδειγμα: **παίξε** (εξακολουθητική προστακτική)
παίξε (στιγμιαία προστακτική)

Πρέπει να θυμάμαι...

Τα δισύλλαβα ρήματα που αρχίζουν από σύμφωνο, στην οριστική του παρατατικού και του αορίστου παίρνουν ένα ε (αύξηση). Η αύξηση διατηρείται όταν τονίζεται, ενώ φεύγει όταν δεν τονίζεται.

Παράδειγμα: έπαιζα αλλά παίζαμε έπαιξα αλλά παίξαμε
έτρεχα αλλά τρέχαμε έτρεξα αλλά τρέξαμε

Αναλυτικά για τα ρήματα, τις εγκλίσεις, τις φωνές και τους χρόνους, διαβάζουμε το βιβλίο της Γραμματικής μας.



Οι διατροφικές μας συνήθειες

Οι διατροφικές μας συνήθειες διαμορφώνονται από το «βιολογικό μας εγχειρίδιο», τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας, καθώς και από το περιβάλλον όπου μεγαλώνουμε. Οι υποδοχείς της γλώσσας «διαβάζουν» τέσσερις βασικές γεύσεις — γλυκό, ξινό, πικρό, αλμυρό — και η όσφρηση ενισχύει την απόλαυση κάθε μπουκιάς. Οι ψυχολογικές μας αναμνήσεις και οι συναισθηματικοί δεσμοί με το φαγητό καθορίζουν τι μας ελκύει, ενώ η οικογένεια και το σχολείο μας συνηθίζουν σε συγκεκριμένα τρόφιμα και γεύσεις.

Το πρωινό έχει ιδιαίτερη σημασία στις διατροφικές μας συνήθειες. Μετά από αρκετές ώρες χωρίς φαγητό κατά τη διάρκεια του ύπνου, ο οργανισμός χρειάζεται ενέργεια για να «ξυπνήσει» σωστά. Αν και κάποιои/-ες βιάζονται ή δεν αισθάνονται πείνα με το ξύπνημα, δεν παύει να είναι χρήσιμο να περιλαμβάνει το πρώτο γεύμα γάλα ή γιαούρτι (ή εναλλακτικά αυγό), δημητριακά ή ψωμί και φρούτα ή λαχανικά. Μπορούμε να εκπαιδύσουμε τον εαυτό μας στο να τρώει πρωινό, ξεκινώντας από ένα μόνο τρόφιμο και προσθέτοντας σταδιακά νέα τρόφιμα και γεύσεις. Έτσι, το πρωινό γίνεται φυσικό κομμάτι της ημέρας.

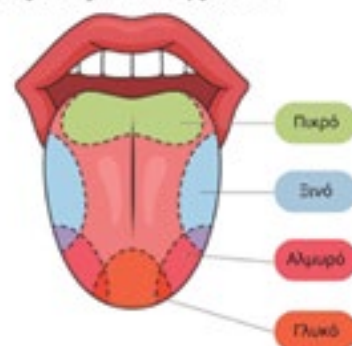
Τα παιδιά, όταν κατανοούν πώς αναγνωρίζουν οι γευστικοί υποδοχείς τα ερεθίσματα και πώς βιολογικοί, ψυχολογικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες διαμορφώνουν τις διατροφικές τους προτιμήσεις, μπορούν να κάνουν συνειδητές επιλογές. Μαθαίνουν να «διαβάζουν» τις ανάγκες του οργανισμού τους και να επιλέγουν σωστές αναλογίες γλυκού, αλμυρού, ξινού και πικρού, να πειραματίζονται σταδιακά με νέα τρόφιμα και να ρυθμίζουν την πρόσληψη αλατιού και ζάχαρης παρατηρώντας πώς αλλάζει η γεύση. Παράλληλα, αναπτύσσουν την ικανότητα να σχεδιάζουν ισορροπημένα γεύματα συνδυάζοντας πρωτεΐνη, υδατάνθρακες και φρούτα ή λαχανικά, καθώς και μια συνειδητή σχέση με το φαγητό, καταγράφοντας τις προτιμήσεις και τα συναισθήματά τους. Με αυτό τον τρόπο δε μένουν απλώς στο θεωρητικό επίπεδο, αλλά αποκτούν πρακτικά «εργαλεία» για να διαμορφώσουν σταθερές, ισορροπημένες και ευχάριστες διατροφικές συνήθειες που θα τους συνοδεύουν σε όλη τους τη ζωή.

(Κείμενο της συγγραφικής ομάδας, βασισμένο στο πρόγραμμα Προώθηση της κατανάλωσης Φρούτων, Λαχανικών και Γάλακτος στα Σχολεία)

Το αισθητήριο της γεύσης αποτελείται από τους γευστικούς κάλυκες της γλώσσας. Στους γευστικούς κάλυκες υπάρχουν ειδικά κύτταρα, οι υποδοχείς των γευστικών ερεθισμάτων, οι οποίοι αντιδρούν με την επίδραση χημικών ουσιών. Τα γευστικά αισθήματα που δημιουργούνται στον άνθρωπο είναι κυρίως τέσσερα: το γλυκό, το ξινό, το πικρό και το αλμυρό.

Το γλυκό γίνεται αισθητό στην κορυφή της γλώσσας, το ξινό στα πλάγια χείλη της, το πικρό στο πίσω μέρος και το αλμυρό σ' όλη σχεδόν την επιφάνεια της γλώσσας. Τα συνήθη γευστικά ερεθίσματα συνδυάζονται κατά πολύ και με τα οσφρητικά ερεθίσματα. Γι' αυτό, όταν είμαστε συναχωμένοι ή «κλείσουμε τη μύτη μας» (απώλεια όσφρησης), έχουμε διαφορετική ή και καμία αίσθηση για τη γεύση διάφορων τροφίμων.

Οι γεύσεις πάνω στη γλώσσα



Αυτή η χωρική κατανομή των γεύσεων επηρεάζει και τις διατροφικές μας συνήθειες: η έντονη αίσθηση γλυκού στην κορυφή μας ωθεί σε γλυκά σνακ ή φρούτα, ενώ η αντίληψη του πικρού στο πίσω μέρος συμβάλλει στην σταδιακή αποδοχή «ενήλικων» τροφίμων, όπως λαχανικά και καφές. Παράλληλα, η συνεργασία γεύσης και όσφρησης ενισχύει την απόλαυση των γευμάτων και διευκολύνει την υιοθέτηση ισορροπημένων επιλογών στο καθημερινό διαιτολόγιο.

Γάλα και προϊόντα γάλακτος

Ξέρεις ότι χρειάζεσαι τρεις μερίδες γάλακτος ή/και γαλακτοκομικών προϊόντων την ημέρα για να πάρεις όλα τα απαραίτητα συστατικά που χρειάζεσαι για τη σωστή σου ανάπτυξη;

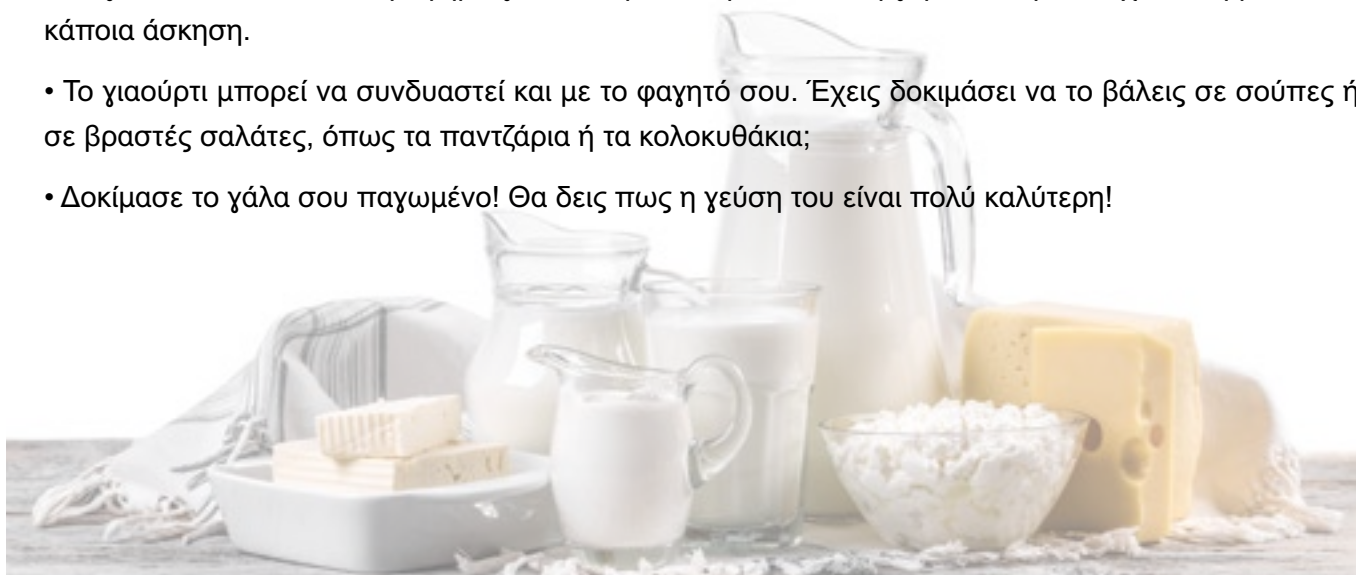
Πόση ποσότητα είναι μια μερίδα γάλακτος/γαλακτοκομικών προϊόντων;

Μια μερίδα γάλα/γαλακτοκομικών προϊόντων είναι ένα από τα παρακάτω:

- 1 φλιτζάνι γάλα
- 1 κεσεδάκι γιαούρτι,
- 1 κομμάτι σκληρό τυρί (π.χ. φέτα, γραβιέρα) σε μέγεθος σπιρτόκουτου
- 2 κουταλιές της σούπας μαλακό τυρί (πχ. ανθότυρο, κατίκι, μυζήθρα)
- 1 φέτα τυρί για τoστ
- ½ ποτήρι γάλα συμπυκνωμένο

Βάλε το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα στη διατροφή σου με έξυπνο και νόστιμο τρόπο:

- Διάλεξε γάλα ή γιαούρτι για σνακ μεταξύ των γευμάτων σου. Συνδύασε το με φρούτα ή δημητριακά για ένα θρεπτικό σνακ όλο ενέργεια!
- Το γάλα είναι πολύ καλό ρόφημα για το σώμα σου μετά από τη γυμναστική στο σχολείο ή μετά από κάποια άσκηση.
- Το γιαούρτι μπορεί να συνδυαστεί και με το φαγητό σου. Έχεις δοκιμάσει να το βάλεις σε σουπές ή σε βραστές σαλάτες, όπως τα παντζάρια ή τα κολοκυθάκια;
- Δοκίμασε το γάλα σου παγωμένο! Θα δεις πως η γεύση του είναι πολύ καλύτερη!



1

Εργασία στην ολομέλεια της τάξης**Δημιουργία σταθμών γεύσης****1ο βήμα: Δημιουργία σταθμών γεύσης**

Δημιουργήστε τέσσερις μικρούς «σταθμούς» στην τάξη, έναν για κάθε γεύση: γλυκό, ξινό, πικρό, αλμυρό. Σε κάθε σταθμό τοποθετήστε ένα μικρό δείγμα τρόφιμου (π.χ. μέλι, λεμόνι, ρόφημα λαχανικών, κράκερ με αλάτι).

2ο βήμα: Γευστική δοκιμή και καταγραφή

Οι μαθητές/-τριες περνούν από κάθε σταθμό, δοκιμάζουν και σημειώνουν σε ένα φύλλο εργασίας που ένωσαν τη γεύση στη γλώσσα τους (κορυφή, πλάγια, πίσω, παντού) και πώς τους φάνηκε η ένταση.

3ο βήμα: Σύνθεση πρωινού

Με την ομάδα σας, σχεδιάστε ένα πρωινό που να περιλαμβάνει και τις τέσσερις γεύσεις. Αναζητήστε στο διαδίκτυο πληροφορίες για τα τρόφιμα που επιλέξατε, και γράψτε σε αυτό τη θρεπτική του αξία (π.χ. βιταμίνες, πρωτεΐνη, φυτικές ίνες).

4ο βήμα: Παρουσίαση και συζήτηση

Κάθε ομάδα δείχνει στην τάξη το πρωινό της, εξηγεί γιατί επιλέγει κάθε γεύση και πώς βοηθά σε καλύτερη ενέργεια και συγκέντρωση. Συζητήστε πώς η όσφρηση θα ενισχύσει την απόλαυση και πώς οι προσωπικές προτιμήσεις ή οικογενειακές συνήθειες επηρεάζουν τις επιλογές μας.

2

Ομαδική εργασία

Αρχικά, διαβάστε το κείμενο «Πώς να φτιάξουμε μια πολύχρωμη σαλάτα». Στη συνέχεια, υπογραμμίστε όλα τα ρήματα και καταγράψτε στον πίνακα όσα βρίσκονται σε χρόνο ενεστώτα και σε χρόνο αόριστο.

Ενεστώτας	Αόριστος

3

Ομαδική εργασία

Διαβάστε το κείμενο «Πώς να φτιάξουμε μια πολύχρωμη σαλάτα!».

A. Συμπληρώστε τον παρακάτω πίνακα με βάση το κείμενο.

Χρώμα	Παραδείγματα Τροφίμων	Θρεπτικές ιδιότητες
Κόκκινο		
Πορτοκαλί/Κίτρινο		
Πράσινο		
Μπλέ/Μωβ		
Λευκό		

B. Γράψτε μια πρόταση για κάθε χρώμα που να εξηγεί τη σημασία του για την υγεία μας.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4

Ατομική εργασία

Διαβάστε το παρακάτω κείμενο και συμπληρώστε τα κενά με τα σωστά ρήματα στον σωστό χρόνο (ενεστώτας ή αόριστος).

Η Πολύχρωμη σαλάτα της τάξης μας.

Χθες, η τάξη μας (αποφασίζω) να φτιάξει μια πολύχρωμη σαλάτα. Πρώτα, (συζητάω) για τα υλικά που χρειαζόμαστε. Όλοι (προτείνω) διαφορετικά φρούτα και λαχανικά. Στο τέλος, (επιλέγω) να χρησιμοποιήσουμε ντομάτες, αγγουράκια, καρότα, καλαμπόκι και μαϊντανό.

Σήμερα, (ξεκινάω) να φτιάχνουμε τη σαλάτα. Ο Γιάννης (πλένω) τα λαχανικά, ενώ η Μαρία (κόβω) τις ντομάτες σε φέτες. Οι μαθητές (τρίβω) τα καρότα και (βάζω) το καλαμπόκι στο μπολ. Όλοι μαζί (ανακατεύω) τη σαλάτα με δύο κουτάλια και (προσθέτω) λίγο ελαιόλαδο και χυμό λεμονιού.

Όταν (τελειώνω) τη σαλάτα, (αποφασίζω) να τη σερβίρουμε σε μεγάλα πιάτα. Όλοι μας (δοκιμάζω) τη σαλάτα και (λέω) ότι είναι η πιο νόστιμη που (τρώω) ποτέ!

Επέκταση:

Γράψτε μία δική σας πρόταση για τη σαλάτα που φτιάξατε, χρησιμοποιώντας τουλάχιστον ένα ρήμα σε Ενεστώτα και ένα σε Αόριστο.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Η δύναμη του νερού

Η ενυδάτωση είναι κρίσιμη για την υγεία μας, ειδικά όταν ασκούμε. Το νερό βοηθά στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος, στη μεταφορά θρεπτικών συστατικών και στην αποβολή τοξινών. Κατά την άσκηση, χάνουμε υγρά μέσω του ιδρώτα και η αναπλήρωσή τους είναι απαραίτητη για την αποφυγή αφυδάτωσης. Είναι σημαντικό να πίνουμε νερό πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση, καθώς και καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, για να διατηρούμε το σώμα μας σε βέλτιστη κατάσταση.



Προβληματισμοί...

Η ομότιμη καθηγήτρια Ιατρικής κ. Αντωνία Τριχοπούλου, είναι η Ελληνίδα πρέσβειρα της μεσογειακής διατροφής. Στην ομιλία της κατά την υποδοχή της ως μέλος της Ακαδημίας Αθηνών, το 2020, έκρουσε το καμπανάκι του κινδύνου για τη σταδιακή απομάκρυνση των Ελλήνων από τη μεσογειακή διατροφή. Συγκεκριμένα ανέφερε ότι πληθυσμοί της Μεσογείου αργά, αλλά σταθερά απομακρύνονται από την παραδοσιακή τους διατροφή καταναλώνοντας περισσότερο κρέας, κορεσμένα λιπαρά και προσλαμβάνοντας λιγότερες φυτικές ίνες.

To Βήμα

Η δύναμη του πρωινού



Η Μαρία ξυπνούσε κάθε πρωί βιαστικά, έτοιμη να φύγει για το σχολείο χωρίς να φάει πρωινό. Συχνά ένιωθε κουρασμένη και δυσκολευόταν να συγκεντρωθεί στα μαθήματά της. Μια μέρα, η δασκάλα της, η κυρία Ελένη, μίλησε στην τάξη για τη σημασία του πρωινού γεύματος. Εξήγησε ότι το πρωινό παρέχει την απαραίτητη ενέργεια για να ξεκινήσει σωστά η μέρα, βελτιώνει τη συγκέντρωση και ενισχύει την απόδοση στο σχολείο και στις δραστηριότητες.

Η Μαρία αποφάσισε να αλλάξει συνήθειες. Ξεκίνησε να ξυπνά λίγο νωρίτερα και να απολαμβάνει ένα υγιεινό πρωινό με γάλα, δημητριακά ολικής άλεσης και φρούτα. Μέσα σε λίγες μέρες, παρατήρησε ότι είχε περισσότερη ενέργεια, ήταν πιο συγκεντρωμένη και συμμετείχε ενεργά στο μάθημα. Επιπλέον, στις αθλητικές δραστηριότητες του σχολείου, η απόδοσή της βελτιώθηκε αισθητά.

Η εμπειρία της Μαρίας έδειξε πόσο σημαντικό είναι το πρωινό γεύμα για την υγεία και την ευεξία.

Τι τρώμε στο σχολείο;

Το δεκατιανό ή κολατσιό είναι ένα ενδιάμεσο μικρό γεύμα που μπορούμε να έχουμε μαζί μας από το σπίτι. Έτσι φροντίζουμε να τρώμε υγιεινά και με ποικιλία. Μερικές ιδέες για το δεκατιανό μας είναι:



- Ένα σάντουιτς ή τoστ με λαχανικά, όπως ντομάτα, μαρούλι ή λάχανο-καρότο και τυρί ή με βρασμένο/ψητό κοτόπουλο, γαλοπούλα ή αυγό.
- Ένα κομμάτι σπιτική σπανακόπιτα ή τυρόπιτα.
- Φρούτα ή/και λαχανικά, όπως ροδέλες αγγουριού και καρότου.
- Ένα σταφιδόψωμο.
- Ανάλατοι ξηροί καρποί (για τους μεγαλύτερους από εμάς).

Μπορούμε να ζητήσουμε από έναν φίλο ή μια φίλη μας να φέρνει κι εκείνος/εκείνη φαγητό από το σπίτι. Έτσι, μπορούμε να τρώμε μαζί και να απολαμβάνουμε τα σπιτικά μας γεύματα.

Είναι ωραίο να εναλλάσσουμε τα υλικά που χρησιμοποιούμε, ακόμα και το είδος του ψωμιού στο σάντουιτς, για να υπάρχει ποικιλία στο κολατσιό μας.

Ας αποφεύγουμε να επιλέγουμε τυποποιημένα τρόφιμα, όπως πατατάκια, γλυκίσματα, κρουασάν και γενικά τρόφιμα με πολλή ζάχαρη, αλάτι και λιπαρά. Μπορούμε να συμμετέχουμε στην προετοιμασία του κολατσιού μας, ώστε να είναι πιο διασκεδαστική η διαδικασία. Δεν ξεχνάμε να έχουμε πάντα ένα φρούτο μαζί μας.

Εάν χρειαστεί να αγοράσουμε κάτι από το κυλικείο, ας επιλέξουμε την πιο υγιεινή επιλογή που μπορούμε να βρούμε. Για παράδειγμα, να αγοράσουμε κουλούρι με σουσάμι αντί τυρόπιτας. Έτσι, φροντίζουμε καλύτερα τον εαυτό μας και την υγεία μας!



1

Εργασία στην ολομέλεια της τάξης

Διαβάστε τα κείμενα «Η δύναμη του νερού», «Η δύναμη του πρωινού» και «Τι τρώμε στο σχολείο;». Έπειτα, συζητήστε στην ολομέλεια:

- Ποια είναι τα βασικά σημεία που θυμάστε από κάθε κείμενο;
- Τι είναι αυτό που θεωρείτε πιο σημαντικό για την υγεία μας;

Επέκταση:

Συγκρίνετε τις προσωπικές σας συνήθειες με αυτά που μάθατε από τα κείμενα.

2

Ομαδική εργασία

Με την ομάδα σας, σχεδιάστε μια καμπάνια για να προωθήσετε υγιεινές συνήθειες στους συμμαθητές σας.

Οδηγίες:

1. Δημιουργήστε μία αφίσα και ένα σύνθημα. Χρησιμοποιήστε πληροφορίες από τα κείμενα.
2. Ετοιμάστε ένα σύντομο μήνυμα που να εξηγεί τη σημασία του νερού, του πρωινού και του υγιεινού δεκατιανού.

Επέκταση:

Παρουσιάστε την καμπάνια σας στην ολομέλεια και τοποθετήστε τις αφίσες σε κοινόχρηστους χώρους του σχολείου.

3 Ομαδική εργασία

Συμπληρώστε τα κενά στις παρακάτω προτάσεις με τα σωστά ρήματα σε ενεστώτα ή αόριστο:

1. Η Μαρία (τρώω) πρωινό κάθε μέρα για να έχει ενέργεια.
2. Χθες (πίνω) αρκετό νερό κατά τη διάρκεια της άσκησης.
3. Όταν (ετοιμάζω) το δεκατιανό μου, βάζω πάντα φρούτα και λαχανικά.
4. Η ενυδάτωση (βοηθάω) στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος.

Επέκταση:

Γράψτε δύο δικές σας προτάσεις χρησιμοποιώντας ρήματα από τα κείμενα.

4 Ατομική εργασία

Καταγράψτε για τρεις ημέρες:

- Τι τρώτε για πρωινό, δεκατιανό και τα κύρια γεύματα της ημέρας.
- Πόσο νερό πίνετε καθημερινά.

Ερωτήσεις:

1. Υπάρχει κάτι που πιστεύετε ότι μπορείτε να βελτιώσετε;
2. Προσθέσατε κάποιο νέο υγιεινό στοιχείο στη διατροφή σας μετά από όσα μάθατε;

5 Ομαδική εργασία

Παίξτε το «Κουίζ της υγιεινής ζωής» στην τάξη. Χωριστείτε σε ομάδες και απαντήστε σε ερωτήσεις όπως:

- Ποια είναι τα οφέλη του πρωινού;
- Γιατί είναι σημαντικό να πίνουμε νερό όταν ασκούμε;
- Τι πρέπει να περιλαμβάνει το υγιεινό δεκατιανό;

Επέκταση:

Κάθε ομάδα ετοιμάζει μία ερώτηση για τους συμμαθητές της βασισμένη στα κείμενα.

Συνθετική εργασία:

«Δημιουργώντας τον δικό μας οδηγό υγιεινής διατροφής»

Στόχος:

Η συνθετική εργασία έχει στόχο να βοηθήσει τους μαθητές βιωματικά, να κατανοήσουν τη σημασία της υγιεινής διατροφής και της σωματικής άσκησης. Μέσα από τη συνεργασία, θα δημιουργήσουν έναν «Διατροφικό οδηγό» που θα περιλαμβάνει πληροφορίες, συμβουλές και δημιουργικές δραστηριότητες.

Διάρκεια: 1 εβδομάδα

Δραστηριότητες:

1η δραστηριότητα: Εισαγωγική συζήτηση στην ολομέλεια της τάξης για τις βασικές αρχές της υγιεινής διατροφής και τη σημασία της για την υγεία. Συζήτηση για τις ομάδες τροφίμων και την θρεπτικότητά τους αξίας. Τέλος, συζήτηση για τη σχέση διατροφής και σωματικής άσκησης.

2η δραστηριότητα: Δημιουργία του διατροφικού οδηγού.

Κάθε ομάδα θα δημιουργήσει έναν οδηγό που θα περιλαμβάνει:

Τίτλο και εισαγωγή - Τι είναι η υγιεινή διατροφή και γιατί είναι σημαντική.

Ομάδες τροφίμων - Περιγραφή και παραδείγματα τροφών κάθε κατηγορίας.

Υγιεινές συνήθειες - Πρακτικές συμβουλές για ισορροπημένη διατροφή και σωματική άσκηση.

Διασκεδαστικές δραστηριότητες - Κουίζ, χρίφοι ή προτάσεις για υγιεινά γεύματα.

Διαφοροποίηση:

- **Για μαθητές που αγαπούν τη ζωγραφική:** Μπορούν να σχεδιάσουν εικόνες, αφίσες ή σκίτσα με υγιεινά τρόφιμα.
- **Για μαθητές που προτιμούν τη γραφή:** Μπορούν να γράψουν μια περιγραφική παράγραφο για τη σημασία της διατροφής.

3η δραστηριότητα: Παρουσίαση του διατροφικού οδηγού.

Στο τέλος, οι ομάδες θα παρουσιάσουν το έργο τους στην τάξη.

Διαφοροποίηση:

- **Για μαθητές που αγαπούν τη δραματοποίηση:** Μπορούν να γράψουν και να παρουσιάσουν στην ολομέλεια της τάξης, έναν σύντομο θεατρικό διάλογο για την υγιεινή διατροφή.
- **Για μαθητές που προτιμούν την τεχνολογία:** Μπορούν να δημιουργήσουν μια ψηφιακή παρουσίαση ή ένα μικρό βίντεο.

Επέκταση: Οι οδηγοί μπορούν να αναρτηθούν στους διαδρόμους του σχολείου ή να διαμοιραστούν σε άλλες τάξεις.

ΤΙ ΕΜΑΘΑ ΤΕΛΙΚΑ;

1 το έμαθα άριστα

2 το έμαθα αρκετά

3 άρχισα να μαθαίνω

4 δεν το έμαθα καθόλου

Επίλεξε το χρώμα και τον αριθμό που αντιπροσωπεύει την αξιολόγησή σου στα βασικά θέματα της ενότητας.	1	2	3	4
Έμαθα ποιες είναι οι βασικές αρχές της υγιεινής διατροφής και πώς μπορώ να τις εφαρμόζω στην καθημερινότητά μου.				
Μπορώ να αναγνωρίσω τις βασικές ομάδες τροφίμων και να εξηγήσω τη σημασία τους για την υγεία μου.				
Έμαθα για τη μεσογειακή διατροφή και πώς διαφέρει από άλλες διατροφικές συνήθειες.				
Έμαθα πώς μπορώ να κάνω πιο υγιεινές επιλογές στα γεύματά μου στο σχολείο και στο σπίτι.				
Έμαθα πώς η σωστή διατροφή επηρεάζει τη ζωή μου και ποιες αλλαγές θεωρούνται ωφέλιμες.				

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

(Αναστοχασμός σημαίνει να σκεφτόμαστε ξανά κάτι που κάναμε ή μάθαμε, για να καταλάβουμε πώς να το κάνουμε καλύτερα την επόμενη φορά.)

- Πιστεύω ότι η ενότητα ήταν ενδιαφέρουσα και χρήσιμη; Τι μου άρεσε περισσότερο και τι θα ήθελα να γίνει διαφορετικά;
- Πώς θα περιέγραφα την ενότητα αυτή με λίγες λέξεις;
- Ποιο ήταν το αγαπημένο μου κείμενο από την ενότητα και γιατί;
- Αν έπρεπε να μεταφέρω μια σημαντική πληροφορία από αυτή την ενότητα σε μια φίλη ή έναν φίλο μου, τι θα επέλεγα;
- Ποιες διατροφικές μου συνήθειες θα ήθελα να αλλάξω μετά από όσα έμαθα;
- Πώς μπορώ να εφαρμόσω όσα έμαθα για τη σωστή διατροφή και την άσκηση στην καθημερινότητά μου;

Το μήνυμα που συνοψίζει την ενότητα είναι: «Η υγιεινή διατροφή δεν είναι απλά μια επιλογή, είναι τρόπος ζωής». Συμφωνείς; Θέλεις να γράψεις το δικό σου μήνυμα;



Λεξιλόγιο και σχετικές έννοιες

Βασικές έννοιες διατροφής: διατροφή, τροφές, γεύμα, σνακ, δεκατιανό, μενού, πιάτο

Θρεπτικά συστατικά και λειτουργίες του οργανισμού: θρεπτικά συστατικά, βιταμίνες, μέταλλα, φυτικές ίνες, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη, ενυδάτωση, νερό, ενέργεια

Συστήματα του οργανισμού και μεταβολικές διαδικασίες: ανοσοποιητικό σύστημα, πέψη, μεταβολισμός

Διατροφικά πρότυπα και ομάδες τροφίμων: μεσογειακή διατροφή, ομάδες τροφίμων, ισορροπημένη διατροφή, υγιεινές συνήθειες

Είδη τροφών και διατροφικά οφέλη: φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, γαλακτοκομικά, όσπρια, ψάρια, ξηροί καρποί, ουράνιο τόξο των τροφών

Σύνδεση διατροφής με την υγεία και τον τρόπο ζωής: Ικαρία, μπλε ζώνες, μακροζωία, φυσική κίνηση, κοινωνικές σχέσεις

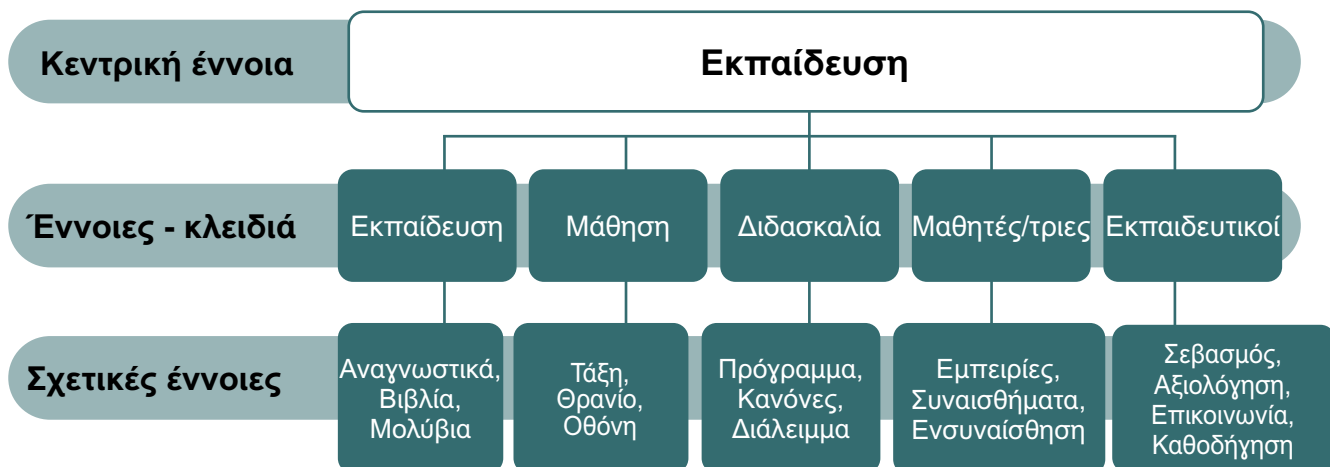
2

Το σχολείο στο πέρασμα του χρόνου



ΜΕ ΤΙ ΘΑ ΑΣΧΟΛΗΘΟΥΜΕ Σ' ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ:

1. Θα γνωρίσουμε πώς ήταν το σχολείο σε διαφορετικές εποχές και πώς έχει αλλάξει με τον χρόνο.
2. Θα συγκρίνουμε σχολικές εμπειρίες του παρελθόντος με τη σημερινή σχολική ζωή.
3. Θα εξερευνήσουμε τον ρόλο του δασκάλου και τις σχέσεις δασκάλων και μαθητών σε διαφορετικά σχολικά περιβάλλοντα.
4. Θα συζητήσουμε στάσεις, εμπειρίες και συναισθήματα που συνδέονται με τη σχολική ζωή.
5. Θα αναπτύξουμε τις γλωσσικές και εκφραστικές μας ικανότητες μέσα από κείμενα, δραστηριότητες και δημιουργικές εργασίες.



Βλέπουμε τις εικόνες και συζητάμε:

- Έχεις ακούσει ιστορίες για το σχολείο από τη γιαγιά ή τον παππού;
- Αν ταξίδευες στο σχολείο του μέλλοντος, τι θα ήθελες να υπάρχει ή να έχει αλλάξει;
- Τι σε κάνει να νιώθεις καλά στο σχολείο; Τι θα ήθελες να αλλάξεις;



ΚΑΝΟΥΜΕ ΠΡΟΒΛΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΘΕΜΑ:

Το σχολείο στο πέρασμα του χρόνου



1^ο βήμα:

Ενεργοποίηση ενδιαφέροντος

Βλέπουμε εικόνες και βίντεο και ανταλλάσσουμε τις σκέψεις μας.

2^ο βήμα:

Ιδιοθύελλα προβλέψεων και υποθέσεων

Αναρωτιώμαστε τι θα μάθουμε σε αυτή τη διδακτική ενότητα.

3^ο βήμα:

Καταγραφή προβλέψεων και υποθέσεων

Καταγράφουμε τις προβλέψεις και τις υποθέσεις μας στον πίνακα ή σε μεγάλο χαρτί.

4^ο βήμα:

Παρακολουθούμε τα μαθήματα με προσοχή

Στο μάθημα, ξαναθυμόμαστε την αρχική συζήτηση, για να δούμε αν είμαστε κοντά στις υποθέσεις μας.

5ο βήμα:

(Μετά το τέλος της διδακτικής ενότητας)

Επανεξέταση προβλέψεων και υποθέσεων

Κάνουμε έναν πίνακα με 2 στήλες.

Στη μια στήλη γράφουμε τι υποθέσαμε ότι θα μάθουμε και στην άλλη στήλη γράφουμε τι μάθαμε τελικά.

Με αυτόν τον τρόπο ελέγχουμε «Ποιες από τις υποθέσεις μας επαληθεύτηκαν».



Και πάλι στο σχολείο...

Η τάξη γιορτάζει τη χαρά της πρώτης μέρας. Αγκαλιές, φιλιά, γέλια, φωνές και ψίθυροι, μικρά και μεγάλα μυστικά, φρεσκοσιδερωμένες ποδιές, καινούρια παπούτσια, καινούριες τσάντες, μαλλιά κοντά, μαλλιά μακριά, κοτσιδάκια, κοτσίδες, πιαστράκια, μπαρέτες, χτενάκια, κορδέλες. Μάτια λαμπερά γεμάτα θάλασσες και βουνά, γεμάτα παιχνίδια, γεμάτα τρέλες. Η τάξη ξεχειλίζει από τις καλοκαιριάτικες αναμνήσεις. Η κάθε μαθήτριά έχει να λείπει για το δικό της καλοκαίρι.

Η Λένα πήγε στην Κηφισιά, έμεινε σ' ένα μεγάλο ξενοδοχείο, το «Σεμίραμις»... Έτρωγε μεσημέρι βράδυ στο εστιατόριο...

Η Ίντα πήγε στο νησί των Ιπποτών, στη Ρόδο...

Η Αθηνούλα πήγε στο σπίτι της γιαγιάς, στο Παλιοσέλι της Κόνιτσας.

- Η γιαγιά μου έκανε όλα τα χατίρια.

(Ο πατέρας της και η μητριά της πήγαν πάλι στην Ευρώπη...)

Η Άλκη στο αιώνιο Μαρούσι με τις βόλτες της.

- ... και το βράδυ πηγαίναμε με τη Λενιώ στον κινηματογράφο...

Η Αννούλα στο Φάληρο με καπέλο ως να χείρει ο ήλιος κι ύστερα μάλλινο ζακετάκι, να μην κρυολογήσει το παιδί...

- Αχ!

Η Ζωρζ ξυπόλυτη στο Καβούρι.

- Φεύγαμε με τη Ρενέ πρωί, πολύ πρωί, να προλάβουμε τη θάλασσα λάδι, και γυρίζαμε για φαγητό περασμένες δύο. Τα βράδια...

- Πού πήγες διακοπές; ρώτησα τη Λίλη.

Κι αυτή, δίχως να χρωματίσει τη λέξη, απάντησε:

- Στο Παρίσι.

- Και πώς είναι ο Παρίσι;

- Πώς θες να 'ναι; Παρίσι.

Η Κική πήγε στη Μάνη.

- Ε, και να βλέπατε τον πύργο των παππούδων μου! Στους τοίχους κρέμονται οι πρόγονοί μας, και στο σκαλιστό μακρόστενο τραπέζι κάθονται είκοσι τέσσερα άτομα, και πάνω από το τραπέζι έχει έναν πολυέλαιο μπρούντζινο με είκοσι τέσσερις λαμπτήρες...

Η φαντασμένη. Άντε να ξεχωρίσεις, όταν μιλάει, το ψέμα από την αλήθεια...

[...]

Και η Άλμπα, η λιγομίλητη, τους είπε πως πήγε στην Αίγινα και πως τα είχε περάσει πολύ ωραία.

[...]

- Η Αίγινα είναι το πιο όμορφο νησί του κόσμου.

Δεν πρόλαβε να πει άλλα. Η Ζωρζ την έκοψε:

- Μα κι εγώ έχω πάει στην Αίγινα, στη Βαγιά. Έκανα γαϊδουροκαβαλαρία, κι ο ναός της Αφαίας* ήταν πάνω από το κεφάλι μας. Ο Παναγιώτης, ο φίλος μου...

- Τα ξέρουμε... τα ξέρουμε, μας τα 'χεις ξαναπεί! φώναξαν οι φίλες της.

Κι ήταν η πρώτη μέρα στο σχολείο πανηγύρι.

Όταν μπήκε στην τάξη η κυρία Ερασμία, με το ράσο της και τις μαύρες παντόφλες, όλες οι μαθήτριες ήταν αναψοκοκκινισμένες.

- Αγαπηταί μαθήτριάι, σας εύχομαι καλήν πρόοδον... Η δεσποινίς Κλάρα θα σας ανακοινώσει το πρόγραμμα.

Μόλις απομακρύνθηκε η κυρία Διευθύντρια, έγινε χαλασμός από τα πολλά χειροκροτήματα. Η αγαπημένη καθηγήτρια ανέβηκε στην έδρα - ήταν όμορφη, πιο όμορφη από πέρσι. Καινούριο ταχεράκι, μπλε με άσπρες κουκκίδες, και μπλε γραβάτα. Μούρλια! Ευχαρίστησε για την υποδοχή και τους έκανε νόημα να σταματήσουν. Τους είπε:

- Καλές μου φίλες, με πολλή χαρά σάς ξαναβρίσκω. Πιστεύω πως φέτος θα πούμε πολλά, πιο πολλά από πέρσι... Δε χρειάζεται να φωνάξω κατάλογο. Μόνο μια καινούρια μάς ήρθε. Καλώς όρισε, Μαριάννα... Φέτος, συνέχισε η δεσποινίς Κλάρα, θα δώσουμε μεγάλη βαρύτητα στη γλώσσα. Θα διαβάσουμε κλασικούς και σύγχρονους συγγραφείς, και, φυσικά, ποίηση. Θα είμαι πολύ απαιτητική στην έκθεση. Θα συζητάμε κάθε συντακτικό λάθος, ως και τη στίξη. Η φαντασία του κειμένου θα είναι προσωπική σας επιλογή. Θα είσθε ελεύθερες να γράφετε σωστά, το τονίζω, σωστά, ό,τι προτιμάτε... Και, για να κάνουμε καλή αρχή, σας παρακαλώ για την ερχόμενη Πέμπτη να γράψετε μια έκθεση με θέμα: Το καλοκαίρι μου. Οι μαθήτριες ενθουσιάστηκαν. Ήταν η έκθεση που ταίριαζε στο κοντινό τους χτες. Η κάθε μαθήτριά θα είχε τα δικά της να πει. Δεκαεννιά ξεχωριστά καλοκαίρια. Η δεσποινίς Κλάρα είχε διαλέξει το θέμα!

Πριν ακόμη χτυπήσει το κουδούνι, δίχως μολύβι και χαρτί, έτσι στον αέρα, η καθεμιά είχε ξεκινήσει την έκθεσή της. «Πρέπει η δική μου να είναι η καλύτερη...», σκεφτόταν η Ζωρζ. Ήθελε να ξεπλύνει την περσινή ντροπή της αντιγραφής. Αν τα κατάφερνε να πάρει άριστα ή έστω ένα λίαν καλώς, τότε θα ομολογούσε στη δεσποινίδα Κλάρα την απάτη και θα της ζητούσε συγγνώμη. Δε θα δυσκολευόταν να γράψει την έκθεση, είχε τόσα και τόσα ζήσει στο Καβούρι της! Θα τα έγγραφε όλα, για την καφασωτή παράγκα, τη θάλασσα στα πόδια τους, τις βουτιές από τον ψηλό βράχο και τα τραγούδια της παρέας στην ακρογιαλιά με την πανσέληνο που ανατέλλει. Αχ, πώς να περιγράψει αυτή την ασημένια γραμμή που σκίζει στα δυο την ασάλευτη θάλασσα!

Να σταματήσει τον χρόνο πάνω σε μια κόλλα χαρτί, να ζήσει για πάντα την ομορφιά του καλοκαιριού της! Όταν σαν θεά Αθηνά κατέβαινε το λοφάκι, με το σεντόνι άσπρη χλαμύδα και με το χρυσαφί κοντάρι, το ξύλο που είχε βάψει η χρυσοχέρα η Ρενέ! Κυρίαρχος του κόσμου!

- Έι, τη σκούνηξε η Άλκη, χάζεψες; Ας κατεβούμε στην αυλή.

Στην αυλή μεγάλες και μικρές μαθήτριες έκοβαν βόλτες, κουβέντιαζαν, κι ήταν τα λόγια τους άσπρα πουλιά που φτερούγιζαν γύρω τους.

Ζ. Σαρρή, Ε.Π. (Ενωμένες πάντα) (απόσπασμα)

* ο ναός της Αφαίας: ιερό της Αφαίας στην Αίγινα

1 Ομαδική εργασία στην ολομέλεια της τάξης**Συζητήστε και απαντήστε στις ερωτήσεις.**

- α**
1. Ποια είναι η ατμόσφαιρα στην τάξη την πρώτη μέρα;
 - Περιγράψτε τις εντυπώσεις που σας δίνουν οι φωνές, τα χρώματα και οι περιγραφές των μαθητριών.
 2. Ποια φαίνεται να είναι η στάση των μαθητριών απέναντι στην εκπαίδευση και την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς;
 - Αναζητήστε φράσεις ή λέξεις που δείχνουν ενθουσιασμό ή χαρά.
 3. Ποιες εμπειρίες μοιράζονται οι μαθήτριες;
 - Σκεφτείτε γιατί οι διακοπές είναι ένα αγαπημένο θέμα για την πρώτη έκθεση του σχολείου.

Ανάπτυξη κριτικής σκέψης

- β**
- Τι νομίζετε ότι προσφέρει η «πρώτη μέρα στο σχολείο» στην προσωπική ανάπτυξη των παιδιών;
 - Σκεφτείτε πώς συνδέεται το σχολείο με τις φιλίες, τη συνεργασία και τη δημιουργική έκφραση.

2 Ατομική εργασία**1. Εντόπισε στο κείμενο λέξεις που σχετίζονται με:**

- Το καλοκαίρι (π.χ. θάλασσα, βράχος, διακοπές).
- Το σχολείο (π.χ. έδρα, τάξη, πρόγραμμα).

2. Βρες συνώνυμα για τις λέξεις: «ενθουσιάστηκαν», «φαντασμένη», «εντυπωσίασε».**3. Βρες αντώνυμα για τις λέξεις: «αναψοκοκκινισμένες», «χάρηκε», «αγαπημένη».****4. Γράψε προτάσεις όπου να χρησιμοποιήσεις 2-3 από τις νέες λέξεις στις οποίες εντόπισες.****3** Ατομική εργασία**Υπογράμμισε 5 ρήματα στο κείμενο και σημείωσε τον χρόνο τους (π.χ. «πήγε», «σκέφτηκε», «είπε»).**

α

.....

.....

.....

.....

.....

Η σημασία της σχολικής εκπαίδευσης και της συνεχούς μάθησης

1^η
παρά-
γραφος

Η σχολική εκπαίδευση αποτελεί θεμέλιο για την πνευματική και κοινωνική ανάπτυξη των μαθητών του δημοτικού. Μέσα από τη σχολική εμπειρία, οι μαθητές ανακαλύπτουν νέες ιδέες, αποκτούν γνώσεις και εκπαιδεύονται σε δεξιότητες που τους εξοπλίζουν για το μέλλον. Η συνεχής μάθηση ενισχύει την προσωπική τους ανάπτυξη και επιτρέπει την προσαρμογή τους σε νέες προκλήσεις και νέα περιβάλλοντα.

2^η
παρά-
γραφος

Μέσα από τη σχολική πορεία, οι μαθητές αναπτύσσουν την ικανότητα της κριτικής σκέψης, τη δημιουργικότητα και την ικανότητα ανάλυσης. Μαθήματα, όπως η γλώσσα, τα μαθηματικά, οι φυσικές επιστήμες και ο πολιτισμός ενισχύουν την πνευματική τους ανάπτυξη και την κατανόηση του κόσμου γύρω τους.

3^η
παρά-
γραφος

Πέρα από τα ακαδημαϊκά θέματα, η σχολική εκπαίδευση διδάσκει στους μαθητές την αξία της συνεργασίας, της αντοχής στην αντίθεση και της επίλυσης προβλημάτων. Αυτές οι δεξιότητες είναι ουσιώδεις για την επιτυχή πρόοδό τους σε όλους τους τομείς της ζωής τους.

4^η
παρά-
γραφος

Τέλος, η σχολική εκπαίδευση ενθαρρύνει την αγάπη για τη μάθηση και την κατεύθυνση προς την ανάπτυξη καινοτόμων ιδεών. Μέσα από τη συνεχή εκμάθηση, οι μαθητές αποκτούν την εμπειρία και τις γνώσεις που τους επιτρέπουν να δρουν ως ενημερωμένοι, συνειδητοποιημένοι και επιτυχημένοι πολίτες.



1

Ατομική εργασία

Αφού διαβάσεις με προσοχή το κείμενο, σημείωσε για καθεμία από τις παρακάτω προτάσεις α) σε ποια παράγραφο αναφέρεται και β) αν αυτό που λέει είναι σωστό ή λάθος.

Προτάσεις	Παράγραφος	Σωστό	Λάθος
Το σχολείο μας βοηθά να σκεφτόμαστε κριτικά και να λύνουμε προβλήματα.			
Στο σχολείο μαθαίνουμε να ακούμε και να σεβόμαστε τις ιδέες των άλλων.			
Με τη βοήθεια των δασκάλων μπορούμε να βρούμε νέες ιδέες και να μάθουμε καλύτερα.			
Η συνεχής μάθηση μας προετοιμάζει ώστε να γίνουμε ενεργοί και υπεύθυνοι πολίτες.			
Στο σχολείο, όταν δουλεύουμε σε ομάδες, δεν κερδίζουμε τίποτα.			
Οι μαθητές δεν μπορούν να αναπτύξουν τη φαντασία τους μέσα στη σχολική τάξη.			
Τα μαθήματα της γλώσσας και των μαθηματικών δε βοηθούν καθόλου τη φαντασία μας.			
Στο σχολείο μαθαίνουμε μόνο μαθήματα και όχι πώς να συνεργαζόμαστε με άλλους.			
Οι μαθητές δεν παίρνουν καμία βοήθεια από το σχολείο για να γίνουν καλύτεροι άνθρωποι.			
Η συνεχής εκπαίδευση μας βοηθά να γίνουμε καλύτεροι σε πολλά πράγματα.			

2

Ατομική εργασία

Γράψε δίπλα σε κάθε λέξη τη σημασία της. Αν δε γνωρίζεις τη σημασία, χρησιμοποίησε το λεξικό σου.

Λέξη	Σημασία
εκπαίδευση	
δεξιότητες	
γνώση	
αυτοπεποίθηση	
μόρφωση	

3

Ατομική εργασία

Βρες ένα συνώνυμο για κάθε λέξη και γράψε μια πρόταση χρησιμοποιώντας την.

Παράδειγμα:

Λέξη: γνώση

Συνώνυμο: μάθηση

Πρόταση: Η μάθηση με βοηθά να ανακαλύψω νέες ιδέες.

Λέξη: εκπαίδευση

Συνώνυμο:

Πρόταση:

Λέξη: δεξιότητες

Συνώνυμο:

Πρόταση:

Λέξη: αυτοπεποίθηση

Συνώνυμο:

Πρόταση:

Λέξη: μόρφωση

Συνώνυμο:

Πρόταση:

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΟ

Οι προτάσεις, ως προς το περιεχόμενό τους, μπορούν να χωριστούν σε τέσσερις βασικές κατηγορίες: αποφαντικές, επιθυμίας, ερωτηματικές, επιφωνηματικές

Αποφαντικές: Αυτές οι προτάσεις χρησιμοποιούνται για να εκφράσουν μια σαφή και αποφασιστική δήλωση ή κατάσταση. Παρέχουν πληροφορίες ή εκφράζουν γνώμη χωρίς να απαιτείται απάντηση ή αμφισβήτηση.

Παράδειγμα: *Η βιβλιοθήκη είναι ανοιχτή μέχρι τις 8 μ.μ.*

Επιθυμίας: Αυτές οι προτάσεις εκφράζουν επιθυμίες, προσδοκίες ή προτιμήσεις. Συνήθως περιλαμβάνουν ρήματα όπως «θέλω», «ελπίζω», «προτιμώ» κ.λπ.

Παράδειγμα: *Θα ήθελα να ταξιδέψω στο Παρίσι μια μέρα.*

Ερωτηματικές: Αυτές οι προτάσεις χρησιμοποιούνται για να ζητήσουν πληροφορίες ή να προκαλέσουν σκέψη στον ακροατή ή αναγνώστη.

Παράδειγμα: *Ποιος είναι ο αριθμός του κινητού σου;*

Επιφωνηματικές:

Αυτές οι προτάσεις περιλαμβάνουν επιφωνήματα ή εκφράσεις που εκφράζουν συναισθήματα, θαυμασμό, έκπληξη κ.λπ., χωρίς να περιλαμβάνουν συνήθως ρήματα ή υποκείμενα.

Παράδειγμα: *«Ω Θεέ μου! Τι εντυπωσιακό τοπίο!»*

4

Ατομική εργασία

Διάβασε τις παρακάτω προτάσεις και σημείωσε αν είναι: αποφαντική, επιθυμίας, ερωτηματική ή επιφωνηματική.

1. Η εκπαίδευση μας βοηθά να εξελιχθούμε.
2. Μακάρι να μπορούσαμε όλοι να μάθουμε κάτι νέο κάθε μέρα!
3. Τι μαγικός κόσμος είναι η μάθηση!
4. Πώς η εκπαίδευση αλλάζει τη ζωή μας;



5

Ατομική εργασία

Επίλεξε δύο από τα είδη των προτάσεων και γράψε ένα παράδειγμα για το κάθε είδος.

Είδος

Πρόταση

.....

.....

.....

.....

6 Ατομική εργασία

Γράφω τη γνώμη μου. Γράψε μια μικρή παράγραφο (3-5 προτάσεις) για το παρακάτω θέμα:

«Πώς μπορεί η εκπαίδευση να σε βοηθήσει να πετύχεις τους στόχους σου;»

Σκέψου έναν στόχο σου και εξήγησε πώς οι γνώσεις που αποκτάς από το σχολείο μπορούν να σε βοηθήσουν.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7 Ομαδική εργασία στην ολομέλεια της τάξης

Συζητάμε στην τάξη. Απαντήστε στα παρακάτω ερωτήματα:

1. Ποια είναι η μεγαλύτερη αλλαγή που μπορεί να φέρει η εκπαίδευση στη ζωή μας;
2. Πώς θα ήταν η ζωή χωρίς εκπαίδευση;

Συζητήστε τις απόψεις σας με την ομάδα σας και σημειώστε τις πιο ενδιαφέρουσες ιδέες.

8 Ομαδική εργασία

Σκεφτείτε ότι η εκπαίδευση είναι ένας άνθρωπος. Τι χαρακτηριστικά πιστεύετε ότι θα είχε;

- Σχεδιάστε τον χαρακτήρα σε ένα φύλλο χαρτί.
- Γράψτε 2-3 προτάσεις για να περιγράψετε την προσωπικότητά του.

Το κείμενο εστιάζει στην αγάπη και την αφοσίωση μιας δασκάλας στους μαθητές της, αναδεικνύοντας τη σημασία της σχέσης δασκάλου-μαθητή και την επιρροή της στη διαμόρφωση των χαρακτήρων των παιδιών.



Η «επιστροφή» της δασκάλας

Πολλές φορές που σκολνούσα το μεσημέρι, ολοκούραστη, πτώμα ορθό, κ' έπαιρνα μονάχη μου τον ανηφορικό δρόμο τραβώντας για το σπίτι μας, ρωτούσα και ξαναρωτούσα τον εαυτό μου, κ' ήθελα να βρω την αιτία, που κουραζόμουν τόσο πολύ. Είχα αδύνατο οργανισμό; όχι ποτέ μου δεν είχα αρρωστήσει από τίποτα. Είναι εξαιρετικά βαρύ και κοπιαστικό το επάγγελμα του δασκάλου; ούτε κι αυτό... ούτε κι αυτό... γιατί και ράφτρα να 'μωνα, και δακτυλογράφος, κι οτιδήποτε, κάποιος μυσ θα κουράζονταν. Ύστερα όμως που θα πήγαινα στο σπίτι, θα ξαπλωνόμουν, θα τεντωνόμουν, θα 'κλεινα τα μάτια μου, και η κούραση θα μου 'φευγε σιγά σιγά. Μα εγώ σε τούτο το σκολειό, είχα χάσει παντελώς την ησυχία μου. Όπου κι αν βρισκόμουν, στο σκολειό ή στο σπίτι μας, εξακολουθούσα να υποφέρω το ίδιο γιατί χώρια από τη σωματική κόπωση και η ψυχή μου ποτιζόταν με δηλητήριο, και το μεσημέρι που σκολνούσα, είχα πάντα στην καρδιά μου ένα πλάκωμα. Κάθε μέρα θα μου είχαν παρουσιαστεί τόσες αιτίες για να 'χω λυπηθεί, που ήξερα από πρωτίτερα, πως η σωματική ανάπαψη*, που μου εξασφάλιζε το σπίτι, δεν θα με ωφελοούσε. Στο σπίτι μας θα ξεκούραζα μόνο τα πόδια μου από την ορθοστασία, και μόνο το λαιμό μου από τις φωνές, και μόνο τα

νεύρα μου από τις σύγχισες, μα όμως την ψυχή μου τίποτα δεν μπορούσε να την αλαφρώσει.

Συχνά πολύ συχνά, στο τραπέζι, μεσημέρι βράδυ, καθώς κ' εγώ κι ο πατέρας είχαμε εύκολα τα δάκρυα. -Με το να λείπουν τ' αδέρφια μου, ο δεσμός μας με τον πατέρα είχε γίνει τώρα στενότερος- αρχίζαμε και τελειώναμε το φαγητό μας, κλαίγοντας για το ένα ή το άλλο νέο, που του 'φερνα από το σκολειό. Και καθώς εκείνος δεν είχε πια δόντια και μασούσε σιγά σιγά το φαγητό, κ' εγώ πάλι έχανα τη μισή ώρα κουβεντιάζοντας, αρχίζαμε πάντα μαζί και τελειώναμε μαζί. Μπήκε και κείνος στην ατμόσφαιρα τη δική μου, κ' είχε τόσο ενδιαφερθεί για τα παιδιά, που λίγο από λίγο τα είχε μάθει ένα ένα με τα ονόματά τους και τα φυσικά τους, και με ρωτούσε: - Έτσι λοιπόν, σου' πε η Θοδώρα, πως τα πράματα της τα αγόρασε όχι ο πατέρας της που πέθανε, μα ο πατέρας της που ζούσε... Δεν πειράζει... καλύτερα τα καημένα τα ορφανά που βρήκαν προστάτη. Να τ' αγαπάς! ακούς; να τους καλομιλάς! Εσύ δεν μπορείς να φανταστείς τι χαρά τους δίνει ένας καλός σου λόγος...

Έλλη Αλεξίου, Γ' Χριστιανικό Παρθεναγωγείο

* χαλάρωση



1

Ατομική εργασία

Διάβασε το κείμενο «Η επιστροφή της δασκάλας» και απάντησε στις ερωτήσεις:

1. Ποια είναι η βασική ιδέα που θέλει να μεταφέρει η δασκάλα στους μαθητές της;
2. Ποιες αξίες φαίνεται να εκφράζει μέσα από τη διδασκαλία της;
3. Υπήρχε κάποιο μήνυμα στο κείμενο που σου έκανε εντύπωση; Αν ναι, ποιο ήταν και γιατί;

Το εξηγητικό κείμενο συνήθως ακολουθεί την παρακάτω δομή:



ΕΞΗΓΗΤΙΚΟ ΚΕΙΜΕΝΟ



1. Εισαγωγή:

Εισάγει το θέμα που θα εξηγηθεί και παρέχει μια επισκόπηση των κύριων σημείων που θα αναπτυχθούν στο κείμενο. Συνήθως περιλαμβάνει και μια δήλωση θέσης ή μια δήλωση σκοπού.

2. Κύριο Σώμα:

Το κύριο σώμα αποτελείται από τα κύρια επιχειρήματα, τις πληροφορίες και τα παραδείγματα που χρησιμοποιούνται για να εξηγήσουν το θέμα. Τα σημεία που περιλαμβάνονται εδώ πρέπει να είναι οργανωμένα με σαφήνεια και να προσφέρουν λεπτομερείς πληροφορίες.

3. Συμπεράσματα:

Τα συμπεράσματα συνοψίζουν τα κύρια σημεία που αναπτύχθηκαν στο κείμενο και επαναφέρουν την προτεινόμενη θέση ή τον σκοπό του κειμένου. Μπορεί να προσθέσει επίσης κάποιες σκέψεις για πιθανές επιπτώσεις ή μελλοντικές εξελίξεις.

4. Παραπομπές ή βιβλιογραφία (εάν απαιτείται):

Σε ορισμένα εξηγητικά κείμενα μπορεί να περιλαμβάνονται παραπομπές ή μια λίστα με τις πηγές που χρησιμοποιήθηκαν για τη συλλογή των πληροφοριών.

Η εναλλακτική δομή ενός εξηγητικού κειμένου μπορεί να περιλαμβάνει επίσης υποενότητες στο κύριο σώμα, ανάλογα με το περιεχόμενο και την οργάνωση των πληροφοριών.

Παράδειγμα εξηγητικού κειμένου

Θέμα: Πώς σχηματίζεται το ουράνιο τόξο

1. Εισαγωγή

Το ουράνιο τόξο είναι ένα από τα πιο όμορφα φυσικά φαινόμενα. Εμφανίζεται στον ουρανό μετά από βροχή και έχει πολλά διαφορετικά χρώματα. Πώς όμως δημιουργείται αυτό το εντυπωσιακό φαινόμενο;

2. Κύριο σώμα

Το ουράνιο τόξο σχηματίζεται όταν το φως του ήλιου περνά μέσα από σταγόνες νερού που βρίσκονται στον αέρα. Το φως διαθλάται, δηλαδή αλλάζει κατεύθυνση, και διασπάται στα επτά χρώματα που βλέπουμε: κόκκινο, πορτοκαλί, κίτρινο, πράσινο, γαλάζιο, μπλε και μοβ.

Ένα ουράνιο τόξο είναι πάντα ορατό απέναντι από τον ήλιο. Όσο μεγαλύτερες είναι οι σταγόνες της βροχής, τόσο πιο έντονα φαίνονται τα χρώματά του.

3. Παρατηρήσεις ή διευκρινίσεις

Μερικές φορές, όταν οι συνθήκες είναι κατάλληλες, μπορεί να εμφανιστεί ένα διπλό ουράνιο τόξο, με ένα πιο αχνό τόξο πάνω από το κύριο. Επίσης, το ουράνιο τόξο δεν έχει πραγματική αρχή και τέλος - είναι ένας πλήρης κύκλος, αλλά από τη Γη βλέπουμε μόνο ένα μέρος του.

4. Συμπέρασμα

Το ουράνιο τόξο είναι ένα εντυπωσιακό φαινόμενο που συμβαίνει όταν το φως του ήλιου διαθλάται και διασπάται μέσα στις σταγόνες της βροχής. Η ομορφιά του μας θυμίζει πόσο μαγική μπορεί να είναι η φύση!

1

Ομαδική εργασία

Μελετήστε τη θεωρία για τα εξηγητικά κείμενα. Με βάση το κείμενο με τίτλο «Η επιστροφή της δασκάλας», γράψτε ένα σύντομο εξηγητικό κείμενο με θέμα:

«Γιατί είναι σημαντικές οι καλές σχέσεις δασκάλων και μαθητών;»

Οργανώστε το κείμενό σας ως εξής:

- **Εισαγωγή:** Τι είναι μια σχέση δασκάλου-μαθητή.
- **Κύριο μέρος:** Ποια είναι τα όρια μιας καλής σχέσης.
- **Συμπέρασμα:** Πώς επηρεάζει τις ζωές των μαθητών και των δασκάλων.

Ένα **επιχειρηματολογικό κείμενο** συνήθως ακολουθεί μια συγκεκριμένη δομή που βοηθάει στην οργάνωση των ιδεών και την πειστική παρουσίαση των επιχειρημάτων. Η δομή ενός τέτοιου κειμένου περιλαμβάνει συνήθως τα παρακάτω στοιχεία:



ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΟΛΟΓΙΚΟ ΚΕΙΜΕΝΟ



1. Εισαγωγή:

- Προσελκύει το ενδιαφέρον του αναγνώστη και παρουσιάζει το θέμα που θα αναλυθεί.
- Διατυπώνει τη γενική θέση (άποψη) που θα υποστηριχθεί στο κείμενο.

2. Κύριο Σώμα:

- Κάθε παράγραφος παρουσιάζει ένα βασικό επιχείρημα, το οποίο μπορεί να συνοδεύεται από υποστηρικτικά επιχειρήματα.
- Τα επιχειρήματα οργανώνονται σε παραγράφους με τρόπο που να υπάρχει ενότητα και συνοχή.
- Κάθε παράγραφος αναπτύσσει έναν βασικό λόγο που στηρίζει τη θέση.

3. Αντίρρηση:

- Παρουσιάζει ενδεχόμενες αντιρρήσεις ή αντίθετες απόψεις.
- Αναλύει και αντιμετωπίζει αυτές τις αντιρρήσεις.

4. Συμπεράσματα:

- Συνοψίζει τα κύρια επιχειρήματα που παρουσιάστηκαν στο κείμενο.
- Επαναδιατυπώνει τη βασική θέση του συγγραφέα με τρόπο σαφή και περιεκτικό.

Η αποτελεσματική δομή ενός επιχειρηματολογικού κειμένου βοηθά στην κατανόηση του θέματος και την πειστική παρουσίαση των ιδεών.

Παράδειγμα επιχειρηματολογικού κειμένου

Θέμα: Η αξία της ομαδικής εργασίας στο σχολείο

1. Εισαγωγή

Στο σχολείο, οι μαθητές συχνά καλούνται να εργαστούν μαζί σε ομάδες. Κάποιοι το βρίσκουν διασκεδαστικό, ενώ άλλοι προτιμούν να δουλεύουν μόνοι τους. Είναι, όμως, η ομαδική εργασία χρήσιμη; Η απάντηση είναι «ναι», καθώς βοηθά τα παιδιά να μαθαίνουν καλύτερα, να συνεργάζονται και να διασκεδάζουν.

2. Κύριο Σώμα

Πρώτα απ' όλα, η ομαδική εργασία διδάσκει τη συνεργασία. Όταν οι μαθητές δουλεύουν μαζί, μαθαίνουν να μοιράζονται ιδέες, να ακούν ο ένας τον άλλον και να βοηθούν όσους δυσκολεύονται. Αυτή η ικανότητα θα τους είναι χρήσιμη σε όλη τους τη ζωή.

Επιπλέον, όταν οι μαθητές εργάζονται σε ομάδες, μπορούν να μάθουν πιο εύκολα. Ο καθένας έχει διαφορετικές γνώσεις και ικανότητες, οπότε βοηθώντας ο ένας τον άλλον, η μάθηση γίνεται πιο ευχάριστη και αποτελεσματική. Για παράδειγμα, ένας μαθητής που είναι καλός στα μαθηματικά μπορεί να εξηγήσει μία δύσκολη άσκηση σε κάποιον που δυσκολεύεται.

Τέλος, η ομαδική εργασία κάνει το σχολείο πιο διασκεδαστικό. Είναι πιο ευχάριστο να λύνεις ένα πρόβλημα ή να φτιάχνεις μια κατασκευή με φίλους παρά να δουλεύεις μόνος σου. Έτσι, η μάθηση γίνεται μια δημιουργική και ευχάριστη εμπειρία.

3. Αντίρρηση

Βέβαια, κάποιοι μαθητές προτιμούν να δουλεύουν μόνοι τους, γιατί πιστεύουν ότι έτσι συγκεντρώνονται καλύτερα. Επίσης, μερικές φορές μπορεί να υπάρχει δυσκολία στη συνεργασία, αν κάποιος δε βοηθάει όσο οι υπόλοιποι.

Ωστόσο, μέσα από την ομαδική εργασία, οι μαθητές μαθαίνουν πώς να λύνουν διαφωνίες και να κατανέμουν σωστά τις δουλειές, ώστε όλοι να συμβάλλουν. Αυτές είναι σημαντικές δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν στο μέλλον.

4. Συμπέρασμα

Συνοψίζοντας, η ομαδική εργασία στο σχολείο είναι πολύτιμη γιατί διδάσκει τη συνεργασία, κάνει τη μάθηση πιο εύκολη και μετατρέπει το σχολείο σε μια πιο διασκεδαστική εμπειρία. Αν όλοι συμμετέχουν ισότιμα, τότε τα οφέλη της είναι μεγάλα και αξίζει να την προτιμούμε!

Η ανακάλυψη της μάθησης

Η Σοφία πάντα αναρωτιόταν πώς λειτουργούν τα πράγματα γύρω της. Μια μέρα, καθώς διάβαζε ένα βιβλίο για τα αστέρια, σκέφτηκε: «Πώς ταξιδεύουν οι πλανήτες στον ουρανό;» Ρώτησε τη δασκάλα της, η οποία της έδειξε ένα μοντέλο του ηλιακού συστήματος. Η Σοφία έμεινε έκθαμβη! Μέσα από το σχολείο έμαθε ότι η μάθηση δεν είναι μόνο βιβλία και σημειώσεις, αλλά και ερωτήσεις, εξερεύνηση και διορθώσεις.

Καθημερινά, η Σοφία έβρισκε νέους τρόπους να συνδέει τη μάθηση με τη ζωή της. Όταν έφτιαχνε γλυκά με τη μαμά της, συνειδητοποίησε ότι τα μαθηματικά τη βοηθούσαν να υπολογίζει τις ποσότητες. Όταν έπαιζε με τους φίλους της στον κήπο, σκεφτόταν πώς τα φυτά μεγαλώνουν και αντλούν νερό από τις ρίζες τους. Και όταν κοίταζε τα αστέρια της θυμόταν το μοντέλο του ηλιακού συστήματος.

Η μάθηση για τη Σοφία έγινε ένας μαγικός τρόπος να ανακαλύπτει τον κόσμο. «Η περιέργεια είναι το κλειδί», έλεγε πάντα η δασκάλα της, «και εσύ έχεις το κλειδί στα χέρια σου!»



1

Ατομική εργασία

Η δασκάλα της Σοφίας είπε: «Η περιέργεια είναι το κλειδί».

Ποιο είναι το «κλειδί» για σένα στη μάθηση; Τι σε κάνει να θέλεις να μάθεις περισσότερα; Γράψε 3-4 προτάσεις με τις δικές σου σκέψεις.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Θεωρία

Ρήματα μεταβατικά και αμετάβατα

Τα ρήματα που δηλώνουν ότι το υποκείμενο ενεργεί συνοδεύονται από ένα ουσιαστικό ή μια ονομαστική φράση που μας δείχνει σε ποιον μεταβαίνει η ενέργεια που δηλώνουν.

Το ουσιαστικό αυτό λέγεται αντικείμενο του ρήματος, είναι σε αιτιατική πτώση και το βρίσκουμε αν απαντήσουμε την ερώτηση «ποιον/ποια/τι;».

Παράδειγμα: Ο Ορέστης φίλησε τη Μαρία.

Ποια φίλησε ο Ορέστης; Τη Μαρία.



Τα ρήματα που παίρνουν αντικείμενο λέγονται **μεταβατικά**, επειδή η ενέργειά τους μεταβαίνει σε έναν άνθρωπο, ζώο ή πράγμα.

Προσοχή όμως. Μερικά **μεταβατικά** ρήματα παίρνουν δύο αντικείμενα.

Αυτά λέγονται **δίπτωτα** ρήματα. Τα δύο αντικείμενά τους τα ονομάζουμε **άμεσο** (σε αιτιατική πτώση) και **έμμεσο** αντικείμενο (σε γενική πτώση ή με προθετική φράση)

Παράδειγμα: Η δασκάλα **έδωσε** **ένα τετράδιο** **στη μαθήτριά.**

δίπτωτο
ρήμα

άμεσο
αντικείμενο

έμμεσο
αντικείμενο



Υπάρχουν ρήματα που δεν παίρνουν αντικείμενο, γιατί η ενέργειά τους δε μεταβαίνει σε κάποιον άνθρωπο, ζώο ή πράγμα. Αυτά τα λέμε **αμετάβατα**.

Παράδειγμα: Η Ειρήνη τρέχει.

Ο Κυριάκος παίζει.



1

Ομαδική εργασία

Χρησιμοποιήστε τη θεωρία στις σελίδες 61 και 71 και απάντησε στις παρακάτω ασκήσεις:

- Βρείτε τα ρήματα του κειμένου και σημειώστε αν είναι:
Μεταβατικά (π.χ. βοηθούσε)
Αμετάβατα (π.χ. έμεινε)
- Χρησιμοποιήστε τα ρήματα που βρήκατε για να φτιάξετε τρεις προτάσεις (μία αποφαντική, μία ερωτηματική, μία επιθυμία).

2

Ομαδική εργασία

Συζητήστε στην ομάδα σας και δημιουργήστε έναν πίνακα με τίτλο:

«Η μάθηση στη ζωή μας»

- Στη στήλη 1: Γράψτε παραδείγματα από το σχολείο (π.χ. μαθηματικά, επιστήμη).
- Στη στήλη 2: Γράψτε πώς αυτά συνδέονται με την καθημερινή ζωή (π.χ. μαγειρική, παρατήρηση της φύσης).

Τέλος, παρουσιάστε τον πίνακά σας στην τάξη.

3

Ομαδική εργασία

Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Τι σημαίνει για εσάς «μάθηση»;
2. Ποια είναι η πιο σημαντική δεξιότητα που πιστεύετε ότι έχετε αποκτήσει από το σχολείο;
3. Πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη μάθηση για να πετύχετε τους στόχους σας;





Οι δάσκαλοί μου

Ο Πατερόπουλος στην Πρώτη Τάξη, γεροντάκος, κοντός, αγριομάτης, με κρεμαστά μουστάκια, με τη βίτσα πάντα στο χέρι μας κυνηγούσε, μας περμάζωνε και μας έβαζε στη γραμμή, σαν να ‘μαστε παπιά και μας πήγαινε στο παζάρι να μας πουλήσει. «Το κρέας δικό σου, τα κόκαλα δικά μου, δάσκαλε, του παράγγελνε κάθε γονιός παραδίνοντας του το αγριοκάτσικο παιδί του· δέρνηε το, δέρνηε το, ωστόσο να γίνει άνθρωπος». Και μας έδερνε αλύπητα- και περιμέναμε όλοι, δάσκαλος και μαθητές, πότε, με το πολύ το ξύλο, θα γίνουμε άνθρωποι. Σαν μεγάλωσα κι άρχισαν οι φιλόανθρωπες θεωρίες να παραστρατίζουν τον νου μου, ονομάτισα βάρβαρη τη μέθοδο αυτή του πρώτου μου δασκάλου· μα σαν γνώρισα ακόμα πιο καλά τη φύση του ανθρώπου, βλογώ την άγια βίτσα του Πατερόπουλου· αυτή μας έμαθε πως ο πόνος είναι ο πιο μεγάλος οδηγός, στον ανήφορο που φέρνει από το ζώο στον άνθρωπο.

Ο Τίτυρος βασίλευε στη Δευτέρα Τάξη βασίλευε, ο δύστυχος, μα δεν κυβερνούσε. Χλωμός, με γυαλάκια, με κολλαριστό πουκάμισο, με μυτερά στραβοπατημένα λουστρίνια, με μια μεγάλη μύτη τριχωτή, με λιγνά δάχτυλα, κιτρινωμένα από τον καπνό. Δεν τον έλεγαν Τίτυρο, τον έλεγαν Παπαδάκη· μα μια μέρα του ‘φερε ο κύρης του ο παπάς από το χωριό πεσκέσι* ένα μεγάλο κεφάλι τυρί. «Τι τυρός είν’ αυτός, πάτερ;» έκαμε ο γιος, τ’ άκουσε μια χειτόνισσα που έτυχε στο σπίτι, το ‘πε παραπέρα, πήραν τον κακομοίρη το δάσκαλο στο μεζέ και του ‘βγαλαν το παρατσούκλι. Ο Τίτυρός μας λοιπόν δεν έδερνε, παρακαλούσε· μας διάβαζε Ροβινσώνα, μας ξηγούσε την κάθε λέξη κι ύστερα μας κοίταζε με τρυφεράδα κι αγωνία, θαρρείς μας παρακαλούσε να καταλάβουμε. Μα εμείς ξεφυλλίζαμε τον Ροβινσώνα και κοιτάζαμε εκστατικοί στις κακοτυπωμένες ζωγραφιές τα τροπικά δάση, τα δέντρα με τα παχιά φύλλα, τον Ροβινσώνα με το φαρδύ χορταρένιο καπέλο και τη θάλασσα γύρω που απλώνονταν έρημη. Κι ο κακόμοιρος ο Τίτυρος μας κοίταζε ικετευτικά και περίμενε.

Στην Τρίτη Τάξη ο Περίανδρος Κρασαάκης. Ποιος ανέσπλαχνος νουνός έδωκε τ’ όνομα του άγριου τύραννου της Κόρινθος στον καχεκτικό αυτόν ανθρωπάκο, με το ψηλό σκληρό κολάρο για να μη φαίνονται οι σκρόφουλες στο λαιμό του, με τα λιγνά σαν του τζιτζικα ποδαράκια, με το άσπρο μαντιλάκι πάντα στο στόμα, να φτύνει, να φτύνει και να κόβεται η πνοή του; Αυτός είχε μανία με την καθαριότητα· κάθε μέρα επιθεωρούσε τα χέρια μας, τ’ αυτιά μας, τη μύτη, τα δόντια, τα νύχια. Δεν έδερνε αυτός, δεν παρακαλούσε, μα κουνούσε τη χοντρή, γεμάτη σπυριά κεφάλια του.

-Ζώα, μας φώναζε, γουρούνια, αν δεν πλένεστε κάθε μέρα με σαπούνι, δε θα γίνετε ποτέ σας άνθρωποι. Τι θα πει, μαθές, άνθρωπος; Αυτός που πλένεται με σαπούνι. Το μυαλό δε φτάνει, κακομοίρηδες, χρειάζεται και σαπούνι. Πώς θα παρουσιαστείτε στον Θεό με τέτοια χέρια; Πηγαίνετε έξω στην αυλή να πλυθείτε!

Στην Τετάρτη Τάξη βασίλευε και κυβερνούσε ο Διευθυντής του Δημοτικού. Κοντοπίθαρος, μ' ένα γενάκι σφηνωτό, με γκριζα πάντα θυμωμένα μάτια, στραβοπόδης. «Δε θωράς, μωρέ, τα πόδια του, λέγαμε ο ένας στον άλλο σιγά, να μη μας ακούσει, δε θωράς, μωρές, πώς τυλιγαδίζουν τα πόδια του; και πώς βήχει; Δεν είναι Κρητικός». Μας είχε έρθει σπουδασμένος από την Αθήνα κι είχε φέρει, λέει, μαζί του τη Νέα Παιδαγωγική. Θαρρούσαμε πως θα 'ταν καμιά νέα γυναίκα και την έλεγαν Παιδαγωγική· μα όταν τον αντικρίσαμε για πρώτη φορά ήταν ολομόναχος· η Παιδαγωγική έλειπε, θα 'ταν σπίτι. Κρατούσε ένα μικρό στριφτό βούρδουλα, μας έβαλε στη γραμμή κι άρχισε να βγάζει λόγο. Έπρεπε, λέει, ό,τι μαθαίναμε να το βλέπαμε και να το αγγίζαμε ή να το ζωγραφίζαμε σ' ένα χαρτί γεμάτο κουκκίδες. Και τα μάτια μας τέσσερα· αταξίες δε θέλει, μήτε γέλια, μήτε φωνές στο διάλειμμα· και σταυρό τα χέρια. Και στο δρόμο, όταν δούμε παπά, να του φιλούμε το χέρι. «Τα μάτια σας τέσσερα, κακομοίρηδες, γιατί αλλιώς, κοιτάχτε εδώ!» είπε και μας έδειξε το βούρδουλα. «Δε λέω λόγια, θα δείτε έργα!». Κι αλήθεια είδαμε· όταν κάναμε καμιάν αταξία ή όταν δεν ήταν στα κέφια του, μας ξεκούμπωνε, μας κατέβαζε τα πανταλονάκια και μας έδερνε κατάσαρκα με το βούρδουλα· κι όταν βαριόταν να ξεκουμπώσει, μας έδινε βουρδουλίες στ' αυτιά, ωστόσο έβγαινε αίμα.

Νίκος Καζαντζάκης, *Αναφορά στον Γκρέκο*

* δώρο

1

Ατομική εργασία

Απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Πώς περιγράφεται η εκπαίδευση ως ταξίδι στο κείμενο;
2. Ποιες αξίες προβάλλονται μέσα από αυτό το ταξίδι;
3. Πώς μπορούμε να εφαρμόσουμε τις γνώσεις που αποκτούμε στην καθημερινότητά μας;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2

Ομαδική εργασία

Συμπληρώστε τον παρακάτω πίνακα με βάση το κείμενο του Νίκου Καζαντζάκη.

Για κάθε τάξη, σημειώστε πώς παρουσιάζεται ο δάσκαλος στο κείμενο και πώς θα θέλατε να είναι ο δάσκαλος σήμερα.

Τάξη	Πώς παρουσιάζεται ο δάσκαλος στο κείμενο	Πώς θα ήθελα να είναι ο δάσκαλος σήμερα
Πρώτη τάξη		
Δεύτερη τάξη		
Τρίτη τάξη		
Τετάρτη τάξη		

Συνθετική εργασία φιλιαναγνωσίας: Εξερευνώντας την ιστορία και τη σημασία των πρώτων αναγνωστικών βιβλίων

Το ταξίδι στη γνώση

Οι μαθητές εργάζονται σε ομάδες για να δημιουργήσουν:

- ένα χρονολόγιο της εκπαίδευσης (παρελθόν, παρόν, μέλλον),
- μια παρουσίαση με θέμα της επιλογής τους,
- ένα δημιουργικό έργο (κείμενο ή αφίσα),

Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται με την παρουσίαση των εργασιών τους στην τάξη.

Στόχος της συνθετικής αυτής εργασίας είναι να εξερευνήσουμε την ιστορία και τη σημασία των πρώτων αναγνωστικών βιβλίων, τα οποία αποτέλεσαν τη βάση για τη γλωσσική ανάπτυξη και την αγάπη για το διάβασμα. Μέσα από αυτή την έρευνα, θα κατανοήσουμε την εξέλιξη της ανάγνωσης και θα εκτιμήσουμε τη σημασία των πρώτων αναγνωστικών μας εμπειριών.

Φάσεις υλοποίησης:

1^η φάση: Εισαγωγή στο θέμα: Τα πρώτα αναγνωστικά βιβλία

- **Συζήτηση στην ολομέλεια της τάξης:** Θα ξεκινήσουμε με μια συζήτηση για το πώς οι γονείς και οι δάσκαλοι χρησιμοποιούσαν παλαιότερα τα αναγνωστικά βιβλία για να μας μάθουν να διαβάζουμε.
- **Παρουσίαση παλαιών αναγνωστικών:** Θα φέρουμε στην τάξη παλαιά αναγνωστικά βιβλία (μπορείτε να ζητήσετε από τους γονείς σας ή να δανειστείτε από τη βιβλιοθήκη) και θα τα εξετάσουμε για να δούμε πώς ήταν τα πρώτα αναγνωστικά βιβλία.

2^η φάση: Δημιουργία ομάδων εργασίας

- **Ομάδες έρευνας:** Η κάθε ομάδα θα αναλάβει ένα συγκεκριμένο θέμα, όπως:
 - «Η ιστορία των πρώτων αναγνωστικών βιβλίων»,
 - «Τα πιο γνωστά αναγνωστικά βιβλία και οι συγγραφείς τους»,
 - «Η σύγκριση των παλαιών αναγνωστικών βιβλίων με τα σημερινά».

3^η φάση: Έρευνα και συλλογή πληροφοριών

- **Έρευνα:** Θα χρησιμοποιήσουμε βιβλιοθήκες, το διαδίκτυο και θα πάρουμε συνεντεύξεις από τους γονείς ή τους παππούδες μας για να μάθουμε περισσότερα για τα παλιά αναγνωστικά βιβλία.
- **Βασική πηγή θα αποτελέσει η ιστορική συλλογή των σχολικών βιβλίων του ΙΕΠ.**
- **Συλλογή υλικού:** Κάθε ομάδα θα συλλέξει υλικό (κείμενα, εικόνες, αναμνήσεις) για το θέμα της.



4^η φάση: Δημιουργία παρουσίασης

- **Σχεδίαση παρουσίασης:** Κάθε ομάδα θα δημιουργήσει μια παρουσίαση με το υλικό που συγκεντρώσε. Η παρουσίαση μπορεί να περιλαμβάνει PowerPoint, αφίσες ή ακόμα και βίντεο.
- **Συγγραφή έκθεσης:** Η κάθε ομάδα θα γράψει μια μικρή έκθεση με τα βασικά ευρήματα της έρευνας.

5^η φάση: Παρουσίαση και συζήτηση

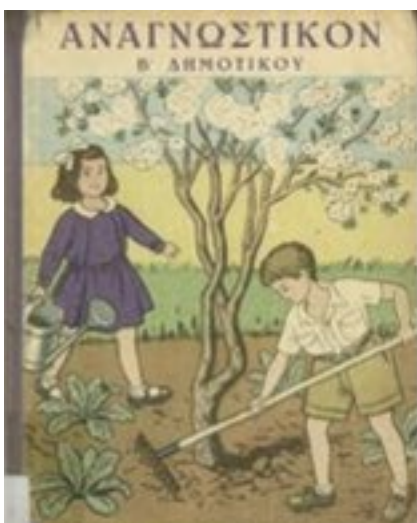
- **Παρουσίαση στην τάξη:** Την τελευταία ημέρα, κάθε ομάδα θα παρουσιάσει τα ευρήματά της στην υπόλοιπη τάξη.
- **Συζήτηση:** Θα συζητήσουμε όλοι μαζί για το πώς τα πρώτα αναγνωστικά βιβλία συνέβαλαν στην ανάπτυξη της γλώσσας και της μάθησης και πώς αυτά εξελίχθηκαν μέχρι σήμερα.

6^η φάση: Εκθεσιακός χώρος αναγνωστικών

- **Έκθεση στην τάξη:** Μετά τις παρουσιάσεις, θα δημιουργήσουμε μια μικρή έκθεση με τα αναγνωστικά βιβλία που συγκεντρώσαμε, καθώς και με τις εργασίες και τα αποτελέσματα της έρευνάς μας.
- **Πρόσκληση γονέων:** Μπορούμε να καλέσουμε τους γονείς να έρθουν να δουν την έκθεσή μας και να μοιραστούν τις δικές τους εμπειρίες με τα αναγνωστικά βιβλία.

Χρόνος υλοποίησης:

- **Διάρκεια:** Η συνθετική εργασία θα διαρκέσει **μία εβδομάδα**, με **μία ώρα** εργασίας κάθε ημέρα.



ΤΙ ΕΜΑΘΑ ΤΕΛΙΚΑ;

1 το έμαθα άριστα

2 το έμαθα αρκετά

3 άρχισα να μαθαίνω

4 δεν το έμαθα καθόλου

Επίλεξε το χρώμα και τον αριθμό που αντιπροσωπεύει την αξιολόγησή σου στα βασικά θέματα της ενότητας.	1	2	3	4
Κατανόω ποια είναι τα οφέλη της εκπαίδευσης και γιατί είναι σημαντική για τη ζωή μου.				
Μπορώ να εξηγήσω με δικά μου λόγια πώς το σχολείο με βοηθά να αναπτύξω δεξιότητες όπως η συνεργασία και η κριτική σκέψη.				
Έμαθα νέες πληροφορίες που δε γνώριζα πριν.				
Μπορώ να συνδέσω αυτά που έμαθα σε αυτή την ενότητα με την καθημερινή μου ζωή.				
Προσπάθησα να συμμετέχω ενεργά στις δραστηριότητες της ενότητας.				
Κατάφερα να κατανοήσω το περιεχόμενο της ενότητας χωρίς μεγάλες δυσκολίες.				

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

(Αναστοχασμός σημαίνει να σκεφτόμαστε ξανά κάτι που κάναμε ή μάθαμε, για να καταλάβουμε πώς να το κάνουμε καλύτερα την επόμενη φορά.)

- Ποια ήταν η πιο σημαντική γνώση που απέκτησα από αυτή την ενότητα και πώς με έκανε να σκεφτώ διαφορετικά;
- Ποια σημεία της ενότητας με δυσκόλεψαν και τι θα μπορούσα να κάνω διαφορετικά για να τα κατανοήσω καλύτερα;
- Σε ποια δραστηριότητα ένιωσα ότι συμμετείχα ενεργά και σε ποια όχι; Τι θα μπορούσα να αλλάξω την επόμενη φορά;
- Αν έπρεπε να εξηγήσω αυτή την ενότητα σε έναν μικρότερο μαθητή, ποιον τρόπο θα επέλεγα και γιατί;
- Πώς ένιωσα κατά τη διάρκεια της μελέτης αυτής της ενότητας; Τι θα μπορούσα να κάνω για να την απολαύσω περισσότερο;
- Τι με βοήθησε περισσότερο να μάθω; Ήταν κάποια συγκεκριμένη άσκηση, η συζήτηση με τους συμμαθητές μου ή κάτι άλλο;
- Αν γυρνούσα πίσω στην αρχή της ενότητας, τι θα έκανα διαφορετικά για να μάθω πιο αποτελεσματικά;
- Πώς μπορώ να εφαρμόσω αυτά που έμαθα στην καθημερινή μου ζωή;

ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ

Βασικές έννοιες της εκπαίδευσης και της μάθησης:

εκπαίδευση, μάθηση, γνώση, σχολείο, διδασκαλία, μαθητής, μαθήτρια, δάσκαλος, δασκάλα, πρόοδος, στόχοι

Δεξιότητες και στάσεις που αναπτύσσονται στο σχολείο:

κριτική σκέψη, δημιουργικότητα, συνεργασία, υπευθυνότητα, σεβασμός, επιμονή, αυτοπεποίθηση, επικοινωνία, αλληλοβοήθεια, ομαδικότητα

Εκπαιδευτικές διαδικασίες και μέθοδοι:

μελέτη, ανάγνωση, συζήτηση, έρευνα, γραφή, ομαδική εργασία, παρουσίαση, ανατροφοδότηση, άσκηση, διαγώνισμα

Συναισθήματα και εμπειρίες από τη μάθηση:

ενθουσιασμός, περίεργεια, ικανοποίηση, άγχος, έμπνευση, επιτυχία, απογοήτευση, χαρά, εμπιστοσύνη, προσαρμογή



Βάσει του ν. 3966/2011, τα διδακτικά βιβλία του Δημοτικού, του Γυμνασίου, του Λυκείου, των ΕΠΑ.Λ. και των ΕΠΑ.Σ. τυπώνονται από το ΙΤΥΕ - ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ και διανέμονται δωρεάν στα Δημόσια Σχολεία. Τα βιβλία μπορεί να διατίθενται προς πώληση όταν φέρουν στη δεξιά κάτω γωνία του εμπροσθόφυλλου ένδειξη «ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΜΕ ΤΙΜΗ ΠΩΛΗΣΗΣ». Κάθε αντίτυπο που διατίθεται προς πώληση και δεν φέρει την παραπάνω ένδειξη θεωρείται κλεψίτυπο και ο παραβάτης διώκεται σύμφωνα με τις διατάξεις του άρθρου 7 του νόμου 1129 της 15/21 Μαρτίου 1946 (ΦΕΚ 1946,108, Α΄).

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή οποιουδήποτε τμήματος αυτού του βιβλίου, που καλύπτεται από δικαιώματα (copyright), ή η χρήση του σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς τη γραπτή άδεια του Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού / ΙΤΥΕ - ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ.

