

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΠΜΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ & ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

ΤΜΗΜΑ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ & ΟΙΚΟΛΟΓΙΑΣ



ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΚΑΝΕΛΛΟΥ ΑΝΤΙΓΟΝΗΣ

ΤΙΤΛΟΣ: Η διατροφική αγωγή σε παιδιά πρώτης σχολικής ηλικίας μέσω των εικαστικών τεχνών.

ΑΘΗΝΑ, 2015

Η παρούσα διπλωματική εργασία εκπονήθηκε στο πλαίσιο των σπουδών
για την απόκτηση Μεταπτυχιακού Διπλώματος στην κατεύθυνση

ΑΓΩΓΗ & ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

Τμήμα: ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΛΟΓΙΑΣ

Εγκρίθηκε την από την εξεταστική επιτροπή:

ΟΝΑΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ | ΒΑΘΜΙΔΑ | ΥΠΟΓΡΑΦΗ

ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΚΩΣΤΑΡΕΛΛΗ ΛΕΚΤΟΡΑΣ ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟΥ ΠΑΝ/ΜΙΟΥ

ΚΟΥΤΡΟΥΜΠΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΡΙΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟΥ ΠΑΝ/ΜΙΟΥ

ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΓΕΩΡΓΙΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟΥ ΠΑΝ/ΜΙΟΥ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η παρούσα εργασία εκπονήθηκε στο πλαίσιο του Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Πολιτισμός», του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου, τμήματος Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας, κατεύθυνσης «Αγωγή και Πολιτισμός» και αφορά στη διδασκαλία της υγιεινής διατροφής σε παιδιά της πρώτης σχολικής τάξης (Α' τάξης δημοτικού σχολείου) (6 έως 7 ετών) μέσα από τις εικαστικές τέχνες. Η επιλογή του θέματος στηρίχθηκε στα προσωπικά μου ενδιαφέροντα για τη διδασκαλία μέσω τέχνης και για θέματα διατροφής σε παιδιά πρώτης σχολικής ηλικίας. Η τέχνη μπορεί να αποτελέσει βασικό διδακτικό εργαλείο, μέσα από το οποίο μπορούν να διδαχθούν οι μαθητές πολλά και ποικίλα θέματα όπως η διατροφή και ο πολιτισμός αλλά μπορεί να αποτελέσει και ξεχωριστό διδακτικό αντικείμενο.

Η τέχνη θα μπορούσε υπό αυτή την έννοια να χρησιμοποιηθεί διαθεματικά και μέσω της μεθόδου Project, να αποτελέσει το βασικό εργαλείο διδασκαλίας για τις πρώτες σχολικές τάξεις. Οι μαθητές έχουν με αυτό τον τρόπο την ευκαιρία να έρθουν σε επαφή με έργα τέχνης, να μάθουν γι' αυτά, να παράγουν οι ίδιοι τέχνη, ενεργοποιώντας τη δημιουργικότητά τους και τη φαντασία τους αλλά και να ευαισθητοποιηθούν σε θέματα αγωγής υγείας.

Στο παρόν πόνημα παρουσιάζεται ο σχεδιασμός του εκπαιδευτικού υλικού που έχει στόχο την διατροφική αγωγή μέσα από τις εικαστικές τέχνες σε παιδιά πρώτης σχολικής ηλικίας (Α' τάξης δημοτικού). Η δημιουργία του υλικού βασίζεται στις βασικές αρχές της βιωματικής μάθησης, του κονστрукτιβιστικού μοντέλου μάθησης και στις νεότερες θεωρίες της μουσειακής αγωγής. Προκειμένου να παραχθεί ένα υλικό για παιδαγωγική αξιοποίηση τέθηκαν υπόψη όλες οι παράμετροι που προβλέπει το Υπουργείο Παιδείας προκειμένου να υλοποιηθεί μέσω της εφαρμογής της μεθόδου Project. Με την παρούσα εργασία προτείνεται ουσιαστικά ένα εκπαιδευτικό υλικό το οποίο ο εκπαιδευτικός με τη σωστή διαχείρισή του μέσα στη σχολική τάξη θα δώσει την ευκαιρία στους μαθητές να μάθουν για την υγιεινή διατροφή που πρέπει να ακολουθούν τα παιδιά πρώτης σχολικής ηλικίας, για τη Μεσογειακή πυραμίδα διατροφής, για την άμεση σχέση διατροφής/ υγιούς σώματος αλλά και για το πώς η μεσογειακή διατροφή συνδέεται με την ελληνική παράδοση. Επίσης μέσω του συγκεκριμένου εκπαιδευτικού υλικού προτείνεται η επαφή των μαθητών με έργα τέχνης και με σπουδαίους καλλιτέχνες του ελληνικού και του διεθνούς χώρου. Οι μαθητές μέσω της βιωματικής μάθησης θα έχουν τη δυνατότητα να παράγουν οι ίδιοι τέχνη μέσα από τη ζωγραφική, το κολλάζ, γλυπτική και την παραγωγή γραπτού λόγου.

Ωστόσο, το περιεχόμενο της παρούσας εργασίας δεν απαρτίζεται μόνο από το εκπαιδευτικό υλικό στη μορφή που μπορεί να το χρησιμοποιήσει άμεσα ο εκπαιδευτικός, αλλά απαρτίζεται και από το θεωρητικό μέρος που αποτελεί τη βάση για τη δημιουργία του εκπαιδευτικού υλικού. Το πρώτο μέρος (θεωρητικό μέρος) περιλαμβάνει τρεις μεγάλες ενότητες: την ενότητα της διδακτικής, την ενότητα της

υγιεινής διατροφής για παιδιά και την ενότητα που αφορά στη διδασκαλία μέσω τέχνης και μουσειακής εκπαίδευσης. Η πρώτη ενότητα προσεγγίζει τις έννοιες της μάθησης, της διδασκαλίας, της αγωγής και της διδακτικής στο δημοτικό σχολείο, περιλαμβανομένου των βασικών παιδαγωγικών θεωριών πάνω στις οποίες στηρίχθηκε το εκπαιδευτικό υλικό. Στην ενότητα της υγιεινής διατροφής παρουσιάζονται οι βασικοί άξονες της σωστής διατροφής, οι διατροφικές συνήθειες ενός παιδιού πρώτης σχολικής ηλικίας, οι ισορροπημένες διατροφικές συνήθειες που πρέπει να ακολουθεί, οι κίνδυνοι μιας μη-ισορροπημένης διατροφής, οι παράγοντες που τις επηρεάζουν και ποιος ο ρόλος του σχολείου σήμερα. Στην ενότητα της τέχνης, προσεγγίστηκε αρχικά ο όρος τέχνη και εικαστικές τέχνες για να συνδεθούν έπειτα με την εκπαίδευση και την παιδική ηλικία. Μελετήθηκαν η αισθητική και καλλιτεχνική και εικαστική αγωγή στο σχολείο αλλά και η αναγκαιότητα/προσφορά της τέχνης στην πρώτη σχολική ηλικία. Έπειτα έγινε μια σύντομη ανάπτυξη του όρου «Μουσειοπαιδαγωγική» και πως μπορεί να συνδεθεί με τα σύγχρονα προγράμματα σπουδών.

Για την εκπόνηση της παρούσας εργασίας συνεργάστηκα με πολλούς ανθρώπους που με βοήθησαν στις επιμέρους θεωρητικές ενότητες. Αρχικά, η κα Ευαγγελία Γεωργιτσογιάννη με βοήθησε να καταλήξω στο συγκεκριμένο θέμα διπλωματικής εργασίας και να συνδυάσω τους τρεις τομείς, της εκπαίδευσης, της τέχνης και της διατροφής που μ' ενδιαφέρουν βαθύτατα. Έπειτα θέλω να ευχαριστήσω ιδιαίτερα την επιβλέπουσα της εργασίας μου κα Κωσταρέλλη που στάθηκε πραγματικά δίπλα μου σε αυτή την προσπάθεια και την κυρία Κουτρούμπα για τις πολύτιμες συμβουλές της στον τομέα της διδακτικής που δυσκολεύτηκα αρκετά. Επίσης θέλω να ευχαριστήσω τις συμφοιτήτριές μου Οδαντζίδου Χρύσα και Πανουργιά Δήμητρα, απόφοιτες του Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής εκπαίδευσης για την πολύτιμη βοήθεια που μου προσέφεραν καθώς και την Ειρήνη Μαργογιαννάκη για τα τεχνικά κομμάτια της εργασίας. Δε θα μπορούσα να παραλείψω από τις ευχαριστίες μου τις Γρούντα Ελένη, Φιλήρη Μαρία-Αναστασία και Κανταλή Μαρία που υπήρξαν συνοδοιπόροι στην προσπάθειά μου. Επίσης θεωρώ ανεκτίμητης αξίας τη βοήθεια όλων των εργαζομένων της βιβλιοθήκης του Παιδαγωγικού τμήματος Αθηνών (Χαριλάου Τρικούπη 24, Αθήνα) καθώς και τις κυρίες Βαρδοκώστα Ιφιγένεια και όλο το προσωπικό της βιβλιοθήκης του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου Αθηνών. Στο πλάι μου υπήρξαν επίσης άνθρωποι που με ενθάρρυναν και να επικροτούσαν κάθε μου βήμα : η κα Κορίννα Πρεβεδουράκη, υποδιευθύντρια του καλλιτεχνικού Σχολείου Γέρακα, η Ροδοθέα Βερούχη, απόφοιτος της Σχολής Καλών Τεχνών Ιωαννίνων, η Πηνελόπη Μαλλά, φοιτήτρια του τμήματος Προσχολικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Αθηνών, η Ελένη Καρακούση, απόφοιτη του Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής εκπαίδευσης.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους πολύ κοντινούς μου ανθρώπους, τις μικρές μου μαθήτριες για την τεράστια υπομονή και τις ώρες παιχνιδιού που στερήθηκαν, την οικογένειά μου, τους φίλους μου και ιδιαίτερα τον Βίκτωρα Ζαφειρόπουλο για τη στήριξη που μου προσέφεραν.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα διπλωματική εργασία έχει ως αντικείμενο την παραγωγή εκπαιδευτικού υλικού με στόχο την διατροφική αγωγή των παιδιών πρώτης σχολικής ηλικίας (6 έως 7 ετών) μέσα από τις εικαστικές τέχνες.

Η δημιουργία του παρόντος εκπαιδευτικού υλικού έχει ως βασικό σκοπό την κατανόηση και την διδασχά , εκ μέρους των μαθητών, της υγιεινής διατροφής μέσα από την παραγωγή τέχνης (ζωγραφική, γλυπτική, κολλάζ) και μέσα από την επαφή τους με τις εικαστικές τέχνες. Οι επιμέρους στόχοι του εκπαιδευτικού υλικού αφορούν στην ευαισθητοποίηση των μαθητών σε θέματα αγωγής υγείας και τέχνης, στην καλλιέργεια των καλλιτεχνικών δεξιοτήτων και της δημιουργικής φαντασίας των μαθητών, στην επαφή τους με την ελληνική πολιτισμική κληρονομιά, στη γνωριμία με το μουσείο ως χώρο μάθησης, στη σύνδεση του σχολείου με την κοινωνική ζωή, αλλά και στην καλλιέργεια γενικότερων δεξιοτήτων απαραίτητων για τη δια βίου μάθηση.

Το υλικό που προτείνεται για την διατροφική αγωγή των παιδιών πρώτης σχολικής ηλικίας μέσω των εικαστικών τεχνών είναι σχεδιασμένο για την περάτωσή του στο σύγχρονο Δημοτικό Σχολείο κατά τη διάρκεια της διδακτικής ώρας «Ευέλικτη Ζώνη» από τον αρμόδιο εκπαιδευτικό. Ο σχεδιασμός του στηρίχτηκε πρωτίστως στις αρχές της βιωματικής μάθησης και στη μέθοδο Project, στην παιδαγωγική θεωρία του κονστρουκτιβισμού, στη θεωρία της πολλαπλής νοημοσύνης του Gardner αξιοποιώντας παράλληλα τη μουσειοπαιδαγωγική μέθοδο. Οι δραστηριότητες υποστηρίζουν επίσης την ομαδοσυνεργατική διαδικασία μάθησης και την ανακάλυψη της γνώσης μέσα από το διάλογο και την ψυχαγωγία.

ABSTRACT

This dissertation-project aims at producing educational material for the nutritional education of primary school children (6-8 years) through visual arts.

The creation of this educational material is essential for the students' understanding and teaching of a healthy diet through not only producing art (painting, sculpture, collage) but also through contact with the visual arts. The specific objectives of the educational material are the students' awareness on health education and art issues, the cultivation of artistic skills and creative imagination, the contact with the Greek cultural heritage, the acquaintance with the museum as a learning environment, the association between school and social life, and finally the cultivation of necessary general skills for lifelong learning.

The proposed material for the nutritional education of primary school children through the visual arts is designed to be applied on the modern elementary school during the teaching hours of the module "Flexible Zone" by the responsible teacher. Its design is based primarily on the principles of experiential learning and the "project" method, on teaching the theory of constructivism, on Gardner's theory of multiple intelligences, while utilising the museum educational method. These activities also support the group cooperation learning process and the discovery of knowledge through dialogue and entertainment.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Πρόλογος	σελ.3
Περίληψη	σελ.4
Abstract	σελ.6
Πίνακας Περιεχομένων	σελ.7
Εισαγωγή	σελ.10
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο : Θέματα διδακτικής στις πρώτες σχολικές τάξεις	σελ.13
1.1 Η έννοια της Αγωγής	σελ.13
1.2 Η έννοια της εκπαίδευσης	σελ.13
1.3 Τι εννοούμε με τον όρο μάθηση;	σελ.15
1.4 Ο όρος διδασκαλία	σελ.16
1.5 Η αναγκαιότητα της διδασκαλίας και της μάθησης	σελ.17
1.6 Διδακτική	σελ.17
1.7 Διδακτικές προσεγγίσεις για τις πρώτες σχολικές τάξεις	σελ.18
1.7.1 Σύγχρονη Διδακτική μέθοδος.....	σελ.19
1.7.2 Διδακτικοί στόχοι και διδακτικοί σκοποί	σελ.20
1.7.3 Γενικές αρχές της διδακτικής	σελ.20
1.8 Θεωρητικές παιδαγωγικές προσεγγίσεις	σελ.21
1.8.1 Η θεωρία Πολλαπλής Νοημοσύνης του Gardner	σελ.21
1.8.2 Η θεωρία του κονστρουκτιβισμού	σελ.21
1.8.3 Βιωματική μάθηση	σελ.22
1.9 Βιωματική μάθηση και Ευέλικτη ζώνη	σελ.24
1.10 Η μέθοδος project	σελ.25
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο : Η διατροφή στην παιδική ηλικία	σελ.28
2.1 Υγεία και διατροφή	σελ.28

2.2	Διαιτητικές συνήθειες του παιδιού πρώτης σχολικής ηλικίας	σελ.29
2.3	Ισορροπημένες διατροφικές συνήθειες για παιδιά	σελ.29
2.4	Παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών...	σελ.30
2.5	Κίνδυνοι των «κακών» διατροφικών συνηθειών στην παιδική ηλικία	σελ.31
2.5.1	Παιδική παχυσαρκία	σελ.31
2.5.2	Συχνότητα εμφάνισης της παιδικής παχυσαρκίας	σελ.31
2.5.3	Αιτίες της παιδικής παχυσαρκίας	σελ.33
2.5.4	Πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας	σελ.34
2.5.4.1	Η συνεισφορά της άσκησης και της διατροφής στην πρόληψη της παιδικής Παχυσαρκίας	σελ.34
2.5.4.2	Ο ρόλος του σχολείου στην πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας	σελ.35
2.6	Η διατροφική εκπαίδευση στο Δημοτικό Σχολείο	σελ.35
2.7	Αγωγή Υγείας	σελ.37
2.7.1	Τι εννοούμε με τον όρο «Αγωγή Υγείας»;	σελ.37
2.7.2	Η Αγωγή Υγείας στο σχολείο	σελ.37
2.7.3	Αγωγή Υγείας στην Α' και Β' τάξη του Δημοτικού σχολείου σύμφωνα με το Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών (Δ.Ε.Π.Π.Σ.).....	σελ.38
2.8	Μεσογειακή Διατροφή	σελ.41
2.8.1	Η Μεσογειακή Διατροφή ως διατροφικό πρότυπο για τα παιδιά	σελ.42
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο: Τέχνη και Εκπαίδευση		σελ.45
3.1	Τέχνη	σελ.45
3.2	Εικαστικές τέχνες	σελ.46
3.3	Οι τέχνες στο σχολείο	σελ.46
3.3.1	Ιστορική ανασκόπηση	σελ.46
3.3.2	Οι τέχνες στο σχολείο σήμερα	σελ.47
3.4	Αισθητική και Καλλιτεχνική Αγωγή	σελ.47
3.5	Εικαστική Αγωγή στο Δημοτικό Σχολείο σήμερα	σελ.48

3.5.1	Στόχος διδασκαλίας Εικαστικών Τεχνών στο Δημοτικό Σχολείο σήμερα..σελ.48
3.5.2	Άξονες, γενικοί στόχοι, θεμελιώδεις έννοιες διαθεματικής προσέγγισης .. σελ.48
3.5.3	Διαθεματικότητα στα γνωστικά αντικείμενα σελ.49
3.5.4	Εργαστήρια Εικαστικών για το Δημοτικό σελ.51
3.5.5	Διδακτική μεθοδολογία του μαθήματος «Εικαστική Αγωγή» στην Α' και Β' τάξη του Δημοτικού σχολείουσελ.51
3.6	Η αναγκαιότητα της τέχνης στο σχολείο σελ.52
3.6.1	Η προσφορά της Τέχνης στη διαμόρφωση μιας ολοκληρωμένης προσωπικότητας σελ.52
3.6.2	Τέχνες και στοχαστική ικανότητα των μαθητών σελ.53
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο: Αγωγή και Μουσεία σελ.54	
4.1	Η εμφάνιση και η ανάπτυξη της Μουσειοπαιδαγωγικής σελ.54
4.2	Η Μουσειοπαιδαγωγική και το πρόγραμμα σπουδών σελ.55
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο: Σχεδιασμός και παρουσίαση του εκπαιδευτικού υλικού και η εφαρμογή του στις πρώτες τάξεις του Δημοτικού Σχολείου με τίτλο «Διατροφική αγωγή μέσω των εικαστικών τεχνών: Ο μήνας της υγιεινής διατροφής σελ.56	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο: Το εκπαιδευτικό υλικό «Διατροφική Αγωγή μέσω των εικαστικών τεχνών: Ο μήνας της Υγιεινής Διατροφής». Τεύχος εκπαιδευτικού σελ.59	
5.1	Φύλλο εργασίας 1 ^ο σελ.60
5.2	Φύλλο εργασίας 2 ^ο σελ.65
5.3	Φύλλο εργασίας 3 ^ο σελ.88
5.4	Φύλλο εργασίας 4 ^ο σελ.104
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ σελ.113	
ΕΠΙΛΟΓΟΣ σελ.143	

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στην Ελλάδα του σήμερα, έχουν ξεκινήσει πολλές προσπάθειες έτσι ώστε το εκπαιδευτικό σύστημα να αλλάξει και να εκσυγχρονιστεί. Η διαμόρφωση ενός σύγχρονου εκπαιδευτικού συστήματος είναι, χωρίς καμία αμφιβολία ένα από τα κυρίαρχα θέματα που απασχολούν κάθε χώρα και κυρίως τις χώρες που ανήκουν στο δυτικό κόσμο. Ωστόσο δεν υπάρχουν μαγικές συνταγές για την παιδεία και την εκπαίδευση και για το λόγο αυτό απαιτείται μια συνεχής προσαρμογή στη δυναμική των καιρών και στην αναπτυξιακή γραμμή της χώρας. Για το λόγο αυτό, το εκπαιδευτικό σύστημα της Ελλάδας δε μπορεί να συνεχίσει να πορεύεται στις γενικές συντεταγμένες του παραδοσιακού γνωσιοκεντρικού χαρακτήρα του σχολείου, της παθητικής απόκτησης, καθώς οι κατακερματισμένες γνώσεις δε συνιστούν γνώση. Το σχολείο θα πρέπει να είναι αντιθέτως, μαθητοκεντρικό, κοινωνιοκεντρικό και βιωματικό, ένας χώρος ελκυστικός, χώρος καλλιέργειας της δημιουργικότητας του μαθητή και όχι μόνο χώρος στερεότυπης μετωπικής διδασκαλίας (Θεοφιλίδης, 1997, Χρυσοφίδης, 1994).

Από πολύ μικρή ηλικία το παιδί υπόκειται εύκολα στις επιδράσεις των προσώπων και των θεσμών κύρους και γίνεται εύκολα «δέκτης αυθεντίας». Είναι μια μικρή, εύπλαστη προσωπικότητα που το σχολείο καλείται να την καλλιεργήσει με τον πιο σωστό τρόπο και όχι μετατρέποντάς τον σε αποθήκη γνώσεων (Αλαχιώτης, 2002β). Στο πλαίσιο αυτό και κυρίως μέσα από τη διάχυση της διαθεματικότητας σε όλο το σχολικό πρόγραμμα και μέσα από τα προγράμματα της ευέλικτης ζώνης οι μαθητές και οι δάσκαλοι γίνονται συμμετοχοί της εκπαιδευτικής καινοτομίας, η οποία προβάλλεται ως ένας τρόπος για την καλλιέργεια πρωτοβουλιακής, συνεργατικής και βιωματικής προσέγγισης της γνώσης. Ειδικά η ευέλικτη ζώνη διαμορφώνει εκείνο το εκπαιδευτικό κλίμα μέσα στο οποίο το σχολείο γίνεται χώρος χαράς και ζωής, δημιουργεί κίνητρα για τη μάθηση, προωθεί τη γνωστική ανεξαρτησία και ανοίγει το σχολείο στην κοινωνία. Διαμορφώνει, δηλαδή, προϋποθέσεις για την ανάπτυξη δεξιοτήτων απαραίτητων για τη δια βίου μάθηση και ανοίγει διαύλους για μορφές άτυπης εκπαίδευσης απαραίτητων για τη δια βίου μάθηση και ανοίγει διαύλους για μορφές άτυπης εκπαίδευσης (Μπενετάτου, 2011).

Ένας από τους βασικότερους στόχους του σύγχρονου σχολείου είναι, λοιπόν, η καλλιέργεια της δημιουργικότητας του μαθητή, και είναι ένα πολύ δύσκολο θέμα. Αυτό συμβαίνει γιατί ενώ είναι μια στάση πέραν κάθε συζήτησης απαραίτητη, κανένας ακόμα δε γνωρίζει πώς αναπτύσσεται και κατ' επέκταση πώς διδάσκεται, γιατί δεν είναι γνώση και δε μπορεί να προγραμματιστεί (Φερρό και Ζαμμέ, 2000). Δεν υπάρχει μαγική συνταγή για την ανάπτυξη της δημιουργικότητας, υπάρχουν όμως οι προσπάθειες που ωθούν στην ανάπτυξη της δημιουργικότητας των μαθητών. Αυτές οι προσπάθειες έρχονται από τους χώρους της Μουσειοπαιδαγωγικής, καθώς

και από παιδαγωγούς που μελέτησαν την εκπαίδευση μέσα από εναλλακτικά μορφές μάθησης.

Στον παρόν πόνημα παρουσιάζεται η πρόταση προσέγγισης της γνώσης εκ μέρους των μαθητών της Α' τάξης Δημοτικού μέσα από τις εικαστικές τέχνες με δραστηριότητες βασισμένες σε μεγάλες παιδαγωγικές θεωρίες. Με αυτή την προσπάθεια επιδιώκεται να εμπλουτιστεί το σχολικό πρόγραμμα με στοιχεία από τον χώρο των εικαστικών τεχνών και της μουσειακής εκπαίδευσης, χρησιμοποιώντας έργα τέχνης από το χώρο της γλυπτικής και της ζωγραφικής τα οποία μέσα από ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα συνδέονται με τη διδασκαλία της υγιεινής διατροφής. (διατροφική αγωγή). Οι δραστηριότητες που σχεδιάστηκαν γι' αυτή την προσπάθεια βασίζονται σε μεθόδους από το χώρο της Μουσειοπαιδαγωγικής και των σύγχρονων παιδαγωγικών θεωριών, μέθοδοι που βασίζονται στο βίωμα, στην ψυχαγωγία, στην εμπειρία και στη σύνδεση της μάθησης με την καθημερινή ζωή.

Μέσα από τις δραστηριότητες που προτείνονται στην παρούσα εργασία επιδιώκεται να εκπαιδευτούν οι μαθητές της πρώτης σχολικής ηλικίας σε θέματα σωστής και υγιεινής διατροφής αλλά παράλληλα να ευαισθητοποιηθούν στις εικαστικές τέχνες. Το θέμα της υγιεινής διατροφής στην παιδική ηλικία σήμερα στην Ελλάδα κρίνεται απαραίτητο καθώς τα ποσοστά της παιδικής παχυσαρκίας στη χώρα μας είναι σε αρκετά υψηλό επίπεδο. Επίσης μέσα από τις εκπαιδευτικές δραστηριότητες που προτείνονται εδώ, προσεγγίζεται το πεδίο της διαθεματικής εκπαίδευσης στο σχολείο. Συνδυάζεται η διδασκαλία της υγιεινής διατροφής με γεωγραφικές προσεγγίσεις (λεκάνη της Μεσογείου, Κρήτη), με τις εικαστικές τέχνες (μεγάλα έργα τέχνης από το χώρο της ζωγραφικής και της γλυπτικής) και με την ελληνική πολιτιστική κληρονομιά (μεγάλοι Έλληνες ζωγράφοι και τα έργα τους).

Με αφετηρία τις παραπάνω θεωρητικές παραδοχές για την ανάπτυξη του θέματος της διπλωματικής εργασίας ακολουθήθηκε η εξής σύνταξη:

Στο πρώτο κεφάλαιο αναπτύσσονται θέματα διδακτικής στις πρώτες σχολικές τάξεις. Εξετάζονται, αρχικά, οι έννοιες της αγωγής, της εκπαίδευσης, της μάθησης, της διδασκαλίας για να μπορέσει να προσεγγιστεί καλύτερα το θέμα της διδασκαλίας που πραγματεύεται η παρούσα διπλωματική. Επίσης αναπτύσσεται το θέμα της αναγκαιότητας της διδασκαλίας και της μάθησης και στη συνέχεια προσεγγίζεται το θέμα των διδακτικών προσεγγίσεων στις πρώτες σχολικές τάξεις με ιδιαίτερη έμφαση στις σύγχρονες διδακτικές μεθόδους. Στη συνέχεια, κρίθηκε αναγκαία η αναφορά στις θεωρητικές εκείνες προσεγγίσεις που αποτέλεσαν και τη βάση για τη δημιουργία των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων (θεωρία πολλαπλής νοημοσύνης του Gardner, θεωρία κονστρουκτιβισμού, θεωρία της βιοματικής μάθησης). Στο τελευταίο μέρος του πρώτου κεφαλαίου μελετάται αρχικά η σύνδεση της βιοματικής μάθησης με το πρόγραμμα της ευέλικτης ζώνης που καθιερώθηκε στα δημοτικά σχολεία της Ελλάδος τα τελευταία χρόνια και έπειτα προσεγγίζεται η μέθοδος project, μια παιδαγωγική θεωρία μάθησης που εφαρμόζεται στη δημιουργία των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων που ακολουθούν.

Στο δεύτερο κεφάλαιο προσεγγίζεται το θέμα της διατροφής στην παιδική ηλικία και πόσο απαραίτητες είναι οι συστάσεις για θέματα υγιεινής διατροφής σε παιδιά μικρής ηλικίας. Αρχικά παρουσιάζονται οι διατροφικές συνήθειες του παιδιού πρώτης σχολικής ηλικίας και έπειτα ποιες είναι οι ισορροπημένες διατροφικές συνήθειες που πρέπει να ακολουθούν τα παιδιά. Επίσης αναφέρονται οι κύριοι παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών και ποιοι είναι οι κυριότεροι κίνδυνοι των «κακών» διατροφικών συνηθειών στην παιδική ηλικία. Στη συνέχεια μελετάται η διατροφική εκπαίδευση στο δημοτικό σχολείο σήμερα και πώς η «Αγωγή Υγείας» εμφανίζεται στα δημοτικά σχολεία σύμφωνα με το Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών. Τέλος, μελετάται το πρότυπο της Μεσογειακής διατροφής, ως πρότυπο διατροφής για παιδιά πρώτης σχολικής ηλικίας, το οποίο θα αποτελέσει και το διατροφικό πρότυπο πάνω στο οποίο θα βασιστούν οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες.

Το τρίτο κεφάλαιο έχει τίτλο «Τέχνη και Εκπαίδευση». Αρχικά λοιπόν έγινε μια πρώτη προσέγγιση του όρου «τέχνη» και «εικαστικές τέχνες» για να συνδεθούν έπειτα με την εκπαίδευση και την παιδική ηλικία. Έπειτα μελετήθηκε η παρουσία της τέχνης στα σχολεία: διευκρινίστηκαν οι έννοιες της αισθητικής, καλλιτεχνικής και εικαστικής αγωγής στο σχολείο και παρουσιάζεται η διδακτική της «Εικαστικής Αγωγής» στα δημοτικά σχολεία σήμερα, βάσει του Αναλυτικού Προγράμματος Σπουδών. Επίσης επισημαίνεται η αναγκαιότητα/προσφορά της τέχνης στην πρώτη σχολική ηλικία.

Στο τέταρτο κεφάλαιο παρουσιάζονται οι βασικές αρχές και οι μέθοδοι της μουσειακής αγωγής και πως μπορεί να συνδεθεί με τα σύγχρονα προγράμματα σπουδών.

Στο πέμπτο κεφάλαιο παρουσιάζεται ο σχεδιασμός και η παραγωγή του εκπαιδευτικού υλικού με σκοπό τη διατροφική αγωγή σε παιδιά πρώτης σχολικής ηλικίας μέσω των εικαστικών τεχνών. Ειδικότερα, αναφέρονται οι παιδαγωγικές αρχές της μάθησης που χρησιμοποιήθηκαν για την παραγωγή των δραστηριοτήτων καθώς και η μεθοδολογία που θα πρέπει να εφαρμοστεί προκειμένου να διεξαχθούν οι συγκεκριμένες δραστηριότητες. Στη συνέχεια αναλύονται οι βασικοί στόχοι χρήσης του προτεινόμενου εκπαιδευτικού υλικού: η κατανόηση του μοντέλου της υγιεινής διατροφής και η επαφή/ ευαισθητοποίηση των μικρών μαθητών απέναντι στις εικαστικές τέχνες. Επίσης, παρουσιάζονται και οι επιμέρους παιδαγωγικοί στόχοι του εκπαιδευτικού προγράμματος, όπως προκύπτουν από τη μορφή και τη δομή του ίδιου του υλικού.

Στο έκτο κεφάλαιο παρουσιάζονται οι παιδαγωγικές δραστηριότητες αναλυτικά και ο τρόπος χρήσης του κάθε βήματος, προκειμένου να μπορεί να τις χρησιμοποιήσει ο εκάστοτε εκπαιδευτικός σε παιδιά της Α' τάξης δημοτικού. Πρόκειται ουσιαστικά για το «Τεύχος του εκπαιδευτικού» με όλες τις οδηγίες για την εφαρμογή των δραστηριοτήτων.

Το έκτο κεφάλαιο ακολουθεί το εκπαιδευτικό υλικό, που αποτελείται από τις κάρτες με τις εικόνες που πρέπει να έχει στην κατοχή του ο εκάστοτε εκπαιδευτικός και χωρίς τη χρήση των οποίων δε μπορεί να διεξαχθεί το εκπαιδευτικό πρόγραμμα.

Στις κάρτες αυτές περιέχονται εικόνες που τα παιδιά θα δουν και θα μάθουν μέσα από αυτές, άλλες κάρτες πάνω στις οποίες θα επέμβουν.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Θέματα διδακτικής στις πρώτες σχολικές τάξεις.

1.1 Η έννοια της Αγωγής.

Η αγωγή , σύμφωνα με τους Γκούβρα, Κυρίδη και Μαυρικάκη (2005), αποτελεί μια κοινωνική δράση, η οποία δεν εγκλωβίζεται σε στεγανούς χωροχρόνους και τυποποιημένες κοινωνικές πρακτικές. Πρόκειται για μια διαδικασία πολυσχιδή που είναι παρούσα σε κάθε φάση της ζωής του ανθρώπου και μετέρχεται μιας τεράστιας ποικιλίας μεθόδων και τεχνικών προκειμένου να πετύχει τους στόχους της, οι οποίοι είναι κοινωνικά προσδιορισμένοι. Έτσι οι φορείς της αγωγής μπορούν να είναι όλα τα άτομα που συναναστρεφόμαστε και είναι σε θέση να μας μεταλαμπαδεύσουν γνώσεις, στάσεις, αντιλήψεις, δεξιότητες και αξίες που θα μας επιτρέψουν να αναπτυχθούμε ολόπλευρα και να ενταχθούμε ομαλά στο κοινωνικό σύνολο. Οι φορείς αγωγή διακρίνονται σε τρεις ευρύτερες κατηγορίες : το σχολείο, την οικογένεια και το «παράλληλο σχολείο» (Γκούβρα, Κυρίδης, Μαυρικάκη, 2005).

1.2 Η έννοια της εκπαίδευσης.

Σύμφωνα με τους ισχυρισμούς που παρουσιάζει η Βακαλούδη (2014), κάθε γενιά θεωρεί ως αυτονόητο καθήκον της να καθοδηγήσει την άλλη, να την ενημερώσει για την κοινωνική και πολιτιστική κληρονομιά που παρέλαβε και να τη μεταβάλει σε φορέα κοινωνικής και πολιτικής δημιουργίας. Πράγματι ακόμη και στις πιο πρωτόγονες κοινωνίες, τα ώριμα μέλη της κοινωνικής ομάδας προσπαθούν πάντα να επιδράσουν στα νεότερα, να τους μεταδώσουν τη γλώσσα τους, τις τεχνικές τους γνώσεις, τις αξίες τους, τις ιδέες τους, τον τρόπο ζωής τους (Βακαλούδη, 2014).

Έρευνες έχουν δείξει ότι όσο πιο ώριμη και εξελιγμένη είναι μια κοινωνία, τόσο πιο οργανωμένα και μελετημένα γίνεται αυτή η προσπάθεια επίδρασης. Θέτονται προκαθορισμένοι στόχοι που εξυπηρετούν κάποιες ανάγκες, επιλέγονται ή

δημιουργούνται φορείς που θα επιχειρήσουν την επίτευξη αυτών των στόχων, προγραμματίζεται συγκεκριμένη μεθοδολογία, εξευρίσκεται υλική υποδομή, δηλαδή τελικά μπαίνει σε ενέργεια μια σειρά από δραστηριότητες συντονισμένες μεταξύ τους και σε λογική συνάφεια με το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα (Βακαλούδη, 2014). Αυτό το σύνολο των δραστηριοτήτων είναι αυτό που τελικά απαρτίζει τους θεσμούς της εκπαίδευσης.

Η εκπαίδευση σκοπεύει σε διπλό στόχο: από τη μια να αναπτύξει στον εκπαιδευόμενο ικανότητες τέτοιες, που να του επιτρέπουν να ταξινομήσει συστηματικά τις όποιες πολιτιστικές ή τεχνικές γνώσεις απέκτησε μέχρι τώρα με τη διαδικασία της κοινωνικοποίησης και να πάρει κριτική στάση απέναντί τους και από την άλλη να τον ενημερώσει ότι η εικόνα του κόσμου που μέχρι τώρα είχε σχηματίσει είναι περιορισμένη και να τον πείσει ότι πρέπει να ψάξει ενεργά για πηγές που θα βαθύνουν την προοπτική και θα βελτιώνουν την ποιότητα αυτής της εικόνας (Βακαλούδη, 2014). Αναλαμβάνει τη βαριά ευθύνη να ξυπνήσει, να καλλιεργήσει και ν' αναπτύξει όλες τις σωματικές, ψυχικές και πνευματικές του δυνάμεις και όλες τις προδιαθέσεις που από τη γέννησή του φέρει ο άνθρωπος και να τον μεταβάλει από ένα, έστω και προικισμένο δημιούργημα, στο αποκορύφωμα της δημιουργίας.

Είναι προφανές ότι η εκπαίδευση συμβάλλει καθοριστικά στην ομαλή διαδοχή της γενιάς που φεύγει από τη γενιά που έρχεται και την αντικαθιστά. Κυρίως αυτή συγκρατεί την εσωτερική ενότητα του λαού, διατηρεί και ανανεώνει τον κοινωνικό μηχανισμό και γίνεται έτσι η σπονδυλική στήλη κάθε οργανωμένης κοινωνίας. Η ευθύνη της εκπαίδευσης είναι δικαίωμα αλλά και καθήκον της εκάστοτε Πολιτείας. Σε κάθε κράτος, ανάλογα με τις ανάγκες του, τις ιδιαιτερότητές του και τους οραματισμούς του η επίσημη Πολιτεία καθορίζει ένα συγκεκριμένο Πρόγραμμα Εκπαίδευσης, το οποίο εξυπηρετεί προκαθορισμένους σκοπούς ανάλογα με τις ανάγκες και τα «πρέπει» που τη διακατέχουν. Είναι αυτονόητο ότι οι σκοποί αυτοί εξαρτώνται από την πολιτικοοικονομική δομή της κοινωνίας, από την πολιτιστική της παράδοση και τους ιδιαίτερους στόχους της συγκεκριμένης χρονικής, πολιτικής και πολιτιστικής στιγμής και για το λόγο αυτό δε μπορεί να είναι γενικοί και κοινοί για όλους τους λαούς. Υπάρχουν σκοποί που διαφέρουν όχι μόνο από χώρα σε χώρα αλλά και από εποχή σε εποχή. Ωστόσο υπάρχουν και άλλοι, που μπορεί και πρέπει να είναι σταθεροί και κοινοί για όλους τους λαούς όλων των εποχών (μεταβλητοί και διαχρονικοί σκοποί της εκπαίδευσης) (Βακαλούδη, 2014).

Δύο από τις πιο βασικές διαδικασίες της εκπαίδευσης αλλά και οι δύο βασικότερες έννοιες της διδακτικής, που θα δούμε παρακάτω, είναι η μάθηση και η διδασκαλία.

1.3 Τι εννοούμε με τον όρο μάθηση;

Η μάθηση έχει γίνει αντικείμενο μελέτης πολυάριθμων και αξιόλογων επιστημόνων που προέρχονται τόσο από τις επιστήμες της Ψυχολογίας και της Παιδαγωγικής όσο και από άλλους επιστημονικούς κλάδους όπως τη Φυσιολογία, τη Βιολογία, τη Νευροψυχολογία και άλλους (Κασσωτάκης, Φλουρή, 2006). Πολλές θεωρίες έχουν κατά καιρούς διατυπωθεί γύρω από τη μάθηση και πολλές έρευνες έχουν γίνει μέχρι σήμερα για να κατανοηθεί καλύτερα το φαινόμενο της μάθησης. Παρά την πληθώρα, όμως, των σχετικών ερευνών και μελετών, η μάθηση παραμένει μια διαδικασία των ζωντανών οργανισμών που δεν έχει πλήρως κατανοηθεί και ερμηνευθεί κατά τρόπο παραδεκτό από όλους όσοι ασχολούνται μ' αυτήν. Η ποικιλία των απόψεων που επικρατούν γύρω από τη μάθηση αντικατοπτρίζεται κυρίως στους ορισμούς που δίνονται σ' αυτήν (Κασσωτάκης, Φλουρή, 2006). Από το πλήθος των ορισμών πληρέστερος είναι αυτός που δίνει ο Gagne (Gagne, 1995). Σύμφωνα με τον ορισμό αυτό, *«μάθηση είναι η διαδικασία που υποβοηθά τους οργανισμούς να τροποποιήσουν τη συμπεριφορά τους μέσα σε σχετικά σύντομο χρονικό διάστημα και με μόνιμο τρόπο έτσι, ώστε η ίδια η τροποποίηση να μη χρειαστεί να συμβεί ξανά και ξανά σε ανάλογη περίπτωση»*. Η τροποποίηση αυτή γίνεται αντιληπτή από τον οργανισμό που μαθαίνει, αφού, μετά την πραγματοποίηση της μάθησης είναι σε θέση να εκτελεί ορισμένες πράξεις, τις οποίες δε μπορούσε να εκτελέσει προηγουμένως. Ορισμένοι συγγραφείς που έχουν ασχοληθεί με τη μάθηση, αντί να δώσουν έναν ορισμό γι' αυτήν, περιορίζονται στο να αναφέρουν μόνο τα σημεία εκείνα στα οποία οι ειδικοί συμφωνούν, λίγο ή πολύ ως προς το τι είναι μάθηση. Τα σπουδαιότερα από τα σημεία αυτά, σύμφωνα με τους Κασσωτάκη και Φλουρή (2006) είναι :

Α) Η μάθηση είναι χαρακτηριστικό όχι μόνο των ανθρώπων, αλλά και άλλων ζωικών οργανισμών.

Β) Η διαδικασία της μάθησης δεν είναι κάτι που μπορεί να παρατηρηθεί στην ολότητά του άμεσα. Εκείνο που γίνεται αντιληπτό είναι το αποτέλεσμα της.

Γ) Η μάθηση διευκολύνεται, όταν επιτελείται κάτω από ορισμένες συνθήκες.

Δ) Η μάθηση επηρεάζεται από ορισμένους παράγοντες, οι οποίοι αφορούν τόσο στο υποκείμενο που μαθαίνει, όσο και στην κατάσταση, μέσα στην οποία λαμβάνει χώρα. Το αποτέλεσμα, επίσης, το οποίο προκαλεί ορισμένη αντίδραση επηρεάζει την επανάληψή της.

1.4 Ο όρος διδασκαλία

Ο αριθμός των παιδαγωγών που προσπάθησαν κατά καιρούς να δώσουν απάντηση στο ερώτημα «τι είναι διδασκαλία» είναι αρκετά μεγάλος. Έχουν ωστόσο δοθεί κάποιοι πιο αντιπροσωπευτικοί ορισμοί για τον όρο «διδασκαλία».

Διδασκαλία κατά τον Σμίθ (Smith) είναι ένα σύστημα ενεργειών που αποσκοπούν στο να προκαλέσουν μάθηση. Υπό την έννοια αυτή η διδασκαλία δεν περιορίζεται μόνο στη μετάδοση πληροφοριών, μέσω του προφορικού, κυρίως, λόγου από κάποιον που τις κατέχει προς κάποιον που τις αγνοεί, αλλά αποκτά ευρύτερο νόημα. Περιλαμβάνει όλων των ειδών τις οργανωμένες ενέργειες, στόχος των οποίων είναι η μάθηση, ανεξάρτητα από το χώρο στον οποίο πραγματοποιούνται και τον τρόπο με τον οποίο γίνονται.

Σύμφωνα με τους Κασσωτάκη και Φλουρή (2006), οι εκπρόσωποι της παραδοσιακής Παιδαγωγικής υποστηρίζουν πως για να λάβει χώρα η διδασκαλία είναι απαραίτητο να υπάρχουν δύο τουλάχιστον άτομα, από τους οποίους ο ένας να γνωρίζει και ο άλλος να αγνοεί. Ο ρόλος του πρώτου είναι να μεταδίδει τη γνώση στο δεύτερο, ο οποίος οφείλει να καταβάλει κάθε δυνατή προσπάθεια για να μάθει αποτελεσματικότερα ότι διδάσκεται.

Σύμφωνα με τις άνωθεν αντιλήψεις η διδασκαλία είναι τελικά μια ενέργεια που αφορά κατεξοχήν το δάσκαλο, ο οποίος διδάσκει, ενώ ο μαθητής διδάσκεται. Οι νεότεροι ωστόσο, ορισμοί της έννοιας της διδασκαλίας απηχούν αλλαγή των αντιλήψεων αυτών. Διδασκαλία κατά τον R. Gagne (1995), *«είναι το σύνολο των ενεργειών που κάνει ο δάσκαλος για να προκαλέσει, να ενισχύσει και να προωθήσει τη μάθηση»*.

Από τα παραπάνω καταλήγουμε σήμερα να ορίζουμε τη διδασκαλία σαν ένα σύνολο από προγραμματισμένες σκόπιμες ενέργειες που γίνονται με πρωτεργάτη το δάσκαλο και συνεργάτη το μαθητή, σκοπός των οποίων είναι η κατάκτηση της γνώσης από τον τελευταίο και η απόκτηση ποικίλων δεξιοτήτων που θα τον καταστήσουν ικανό να μαθαίνει διαρκώς, να ανταποκριθεί με επιτυχία στις ανάγκες της ζωής και να ολοκληρωθεί ως προσωπικότητα (Κασσωτάκης, Φλουρής, 2006).

1.5 Η αναγκαιότητα της διδασκαλίας και της μάθησης.

Η διδασκαλία και η μάθηση είναι τόσο παλιές όσο και είναι η ίδια η παρουσία του ανθρώπου πάνω στη γη. Αυτό συνεπάγεται ότι ο άνθρωπος, λόγω της ιδιομορφίας του, διδάσκει και μαθαίνει, μαθαίνει και συγχρόνως διδάσκει με τη γέννησή του, γι' αυτό και τα δύο αυτά σκέλη της εκπαιδευτικής διαδικασίας είναι αναγκαία, ώστε αφενός να μπορέσει, με τον τρόπο αυτό να αποκτήσει πρώτα αυτά που δεν απόκτησε από τη γέννησή του, όπως τα απέκτησαν τα άλλα θηλαστικά ζώα – και δεν πρόκειται ποτέ να τα αποκτήσει εντελώς μόνος του-, και αφετέρου να αγωγηθεί, δεδομένου ότι η διδασκαλία και η μάθηση ή η μάθηση και η διδασκαλία αποτελούν ιδιαίτερο γνώρισμα του ανθρώπου (Χατζηδήμου, 2007).

Η διδασκαλία και η μάθηση, είτε εννοεί κανείς τη φυσική διδασκαλία και μάθηση είτε τη σχολική, θεωρούνται απαραίτητα στοιχεία για τον άνθρωπο, γιατί συμβάλλουν στη συμπλήρωση, στην εξέλιξη και στην ολοκλήρωσή του, γιατί ο άνθρωπος *«είναι το μοναδικό ον που γίνεται άνθρωπος μόνο με τη διαπαιδαγώγηση»* (Kant, 1960). Επίσης μέσα από τη διδασκαλία και τη μάθηση ο άνθρωπος *«αποκτά γνώσεις και πληροφορίες, δεξιότητες και ικανότητες, αξίες και κανόνες, που δεν έχει αλλά πρέπει να αποκτήσει, γιατί μόνο έτσι θα μπορέσει από τη μία πλευρά να προσαρμοστεί στο περιβάλλον του και να επιβιώσει, και από την άλλη να συμβάλει στην εξέλιξή του, στη διαμόρφωση, στην ανάπτυξη και στην αλλαγή της κοινωνίας των πολιτών, της κοινωνίας της γνώσης, της πληροφορίας και της πολυπολιτισμικότητας»* (Χατζηδήμου, 2007).

1.6 Διδακτική

Η Διδακτική πρωτοεμφανίστηκε σαν όρος το 17^ο αιώνα και συγκεκριμένα το 1657. Το έτος αυτό ο Comenius (Comenius, 1657) δημοσίευσε το διεθνώς γνωστό έργο του, “Μεγάλη Διδακτική”, όπου παρουσίασε συστηματικά παιδαγωγικές και διδακτικές σκέψεις για την εκπαίδευση γενικότερα και τη διδασκαλία ειδικότερα. Με τον τρόπο αυτό η Διδακτική άρχισε να αποκτά επιστημολογική υπόσταση και να κατακτά μια θέση στον ακαδημαϊκό αλλά και στον ευρύτερο εκπαιδευτικό χώρο, με τη σημερινή έννοια του όρου.

Σήμερα, Διδακτική θεωρείται ως η διδασκαλία όλων των μορφών και φάσεων της μάθησης. Χαρακτηρίζεται ως η θεωρία διδασκαλίας των μορφωτικών αγαθών και της σχολικής μάθησης και γενικότερα ως μία επιστημονική θεωρία για τη διδασκαλία

και τη μάθηση. Η Διδακτική είναι στην ουσία ένας επιστημονικός τομέας, μια επιστημονική περιοχή της Σχολικής Παιδαγωγικής που βοηθά τον εκπαιδευτικό στην περάτωση του πολύπλοκου και πολυδιάστατου έργου του (Χατζηδήμου, 2007).

1.7 Διδακτικές προσεγγίσεις για τις πρώτες σχολικές τάξεις.

Σύμφωνα με τον Τριλιανό (2003), η μάθηση στο σχολείο προάγεται κατά πολύ και από τη στρατηγική ή τον τρόπο, με τον οποίο ο εκπαιδευτικός θα φέρει σ' επαφή το μαθητή με τη διδακτέα ύλη. Αυτός ο τρόπος διδασκαλίας δεν μπορεί βέβαια να είναι τυχαίος ή συμπτωματικός, ένα προϊόν αυτοσχεδιασμού ή μια έμπνευση της στιγμής. Η έρευνα αλλά και η εμπειρία έχουν δείξει ότι οι διδακτικές ενέργειες στις οποίες προβαίνει ο δάσκαλος κατά την ώρα του μαθήματος είναι αποτελεσματικές για τους μαθητές μόνο εάν και εφόσον είναι σκόπιμες, συστηματικές και καλά οργανωμένες. Άρα η διδακτική μέθοδος που ακολουθεί σε κάθε μάθημα ο εκπαιδευτικός παίζει σημαντικό ρόλο στη μάθηση των παιδιών. Ο μαθητής και ο δάσκαλος είναι αυτοί που κυρίως επηρεάζουν τη μέθοδο της διδασκαλίας. Ωστόσο σπουδαία είναι η επίδραση των διδακτικών σκοπών και στόχων στη διαμόρφωση της μεθόδου. Η μέθοδος διδασκαλίας προσδιορίζεται τόσο από τους σκοπούς και στόχους του μαθήματος όσο και από το περιεχόμενό του. Ακόμη τη διδακτική μέθοδο επηρεάζουν σημαντικά τα πορίσματα της σύγχρονης παιδαγωγικής και ψυχολογίας (ψυχολογία μάθησης, εξελικτική, παιδαγωγική, ατομικών διαφορών), οι κανόνες της επιστημονικής έρευνας και οι γενικές αρχές της Διδακτικής (αρχή αυτενέργειας, εποπτείας, εγγύτητας στη ζωή, επικαιρότητας κλπ.).

Συνοψίζοντας, προκύπτει από τα άνωθεν ότι τελικά δεν υπάρχει μια ενιαία και καθολική μέθοδος διδακτικής αλλά πολλές, που κάθε φορά επηρεάζονται από τον δάσκαλο, το μαθητή, το μάθημα, την εποχή, τους διδακτικούς στόχους και τους διδακτικούς σκοπούς, τις γενικές αρχές της Διδακτικής και τη σύγχρονη παιδαγωγική και ψυχολογία.. Πάνω σε αυτές τις μεταβλητές που την διαμορφώνουν, έχουν διατυπωθεί ορισμένες βασικές θεωρίες οι οποίες εξετάζονται παρακάτω.

1.7.1 Σύγχρονη Διδακτική μέθοδος.

Γενικά θα μπορούσε να υποστηριχθεί ότι μια σύγχρονη μέθοδος διδασκαλίας οφείλει να συμβαδίζει με τις τελευταίες απόψεις της ψυχολογίας της μάθησης, να συμβάλλει έτσι ώστε το παιδί να εξελιχθεί σε μια ανεξάρτητη προσωπικότητα, και να το ωθεί στη συμμετοχική δράση και συνεργατικότητα (Τριλιανός, 2003). Ακόμα, μια σύγχρονη μέθοδος διδασκαλίας πρέπει να συνδυάζει την εξοικονόμηση του χρόνου με τη μεγιστοποίηση των αποτελεσμάτων και τη σημαντική μείωση της καταπόνησης των μαθητών. Εξυπακούεται ότι μια τέτοια μέθοδος προξενεί το ενδιαφέρον, δίνει ευκαιρίες στους μαθητές για επιτυχείς δραστηριότητες και υποδεικνύει τρόπους αποφυγής της αποτυχίας. Μια τέτοια μέθοδος δε μπορεί να μη λάβει υπόψη της την ετοιμότητα και τις ικανότητες των παιδιών, τη φύση του γνωστικού αντικειμένου, τις στάσεις του εκπαιδευτικού και τις συνθήκες του σχολικού περιβάλλοντος. Βεβαίως καμία διδακτική μέθοδος δε διεκδικεί για τον εαυτό της το αλάθητο. Επομένως ο εύστροφος και ικανός δάσκαλος βρίσκει πάντοτε τρόπους να προσαρμόζει μια μέθοδο ή να συνδυάζει στοιχεία πολλών μεθόδων κατά τη διδασκαλία.

Α) Άμεση και Έμμεση Διδασκαλία (μεταβλητές: δάσκαλος και μαθητής)

Σύμφωνα με τα στοιχεία που παρουσιάζει ο Τριλιανός (2003) τα παραδείγματα σύγχρονων διδακτικών μεθόδων είναι αυτά της **άμεσης** και της **έμμεσης** διδασκαλίας, οι οποίες στηρίζονται σε διαφορετική φιλοσοφία και τεχνικές. Η πρώτη, έχει τέτοια δομή ώστε επιβάλλεται η χρησιμοποίησή της σε περιεχόμενα που απαιτούν εκτέλεση ενεργειών από τους μαθητές. Άρα αυτή η μέθοδος είναι δυνατό να εφαρμοσθεί άνετα στην ανάγνωση, τη γραφή, την αριθμητική, τη φυσική αγωγή. Επιπλέον η μέθοδος αυτή θεωρείται κατάλληλη για τη μετάδοση πληροφοριών στους μαθητές, οι οποίες δεν υπάρχουν στα διαθέσιμα κείμενα, για τη διέγερση του ενδιαφέροντος των μαθητών με την παρακίνηση του εκπαιδευτικού και για την υπερμάθηση ενός γνωστικού αντικειμένου. Η χρήση της δεν ενδείκνυται για διδασκαλία κοινωνικών θεμάτων ή μαθημάτων που προάγουν τη δημιουργικότητα, τις νοητικές δεξιότητες ανωτέρου επιπέδου, τις εκτιμήσεις, τις στάσεις και τις αφηρημένες ιδέες. Επίσης η άμεση διδασκαλία διακρίνεται σε δραστηριότητες πριν τη διδασκαλία, κατά τη διάρκειά της και μετά την ολοκλήρωσή της.

Η δεύτερη είναι λιγότερο δασκαλοκεντρική, δίνει μεγάλη έμφαση στην πρωτοβουλία και αυτενέργεια των μαθητών και αποβλέπει στη διαμόρφωση σύνθετων συμπεριφορών, οι οποίες βρίσκονται στις ανώτερες βαθμίδες της γνωστικής (ανάλυση, σύνθεση, αξιολόγηση), της συναισθηματικής (οργάνωση,

χαρακτηρισμός) και της ψυχοκινητικής (συντονισμός, φυσικότητα) ταξινομίας. Αυτό σημαίνει ότι τα αποτελέσματα των διδακτικών στόχων δεν είναι γεγονότα, κανόνες και ακολουθίες ενεργειών, όπως δηλαδή στην άμεση διδασκαλία, αλλά έννοιες, διαδικασίες, σημασίες, τύποι, εμβασύνσεις και αφαιρέσεις.

1.7.2 Διδακτικοί στόχοι και διδακτικοί σκοποί.

Οι **διδακτικοί σκοποί** σύμφωνα με τον Τριλιανό (2003), καθορίζονται με γενικούς όρους, μέσα σε γενικά πλαίσια ενός αντικειμένου μάθησης. Συνήθως οι σκοποί των αντικειμένων μάθησης καταγράφονται στη σχετική νομοθεσία, διότι αποτελούν τις θεωρητικές αποφάσεις της εκπαιδευτικής αρχής που καθορίζει το γενικό περιεχόμενο των σπουδών στην πρώτη και δεύτερη βαθμίδα της εκπαίδευσης. Οι **διδακτικοί στόχοι** σχεδιάζονται ατομικά από τον εκπαιδευτικό και δηλώνουν τι θέλει να έχει επιτύχει με τη διδασκαλία του. Δηλαδή, διδακτικοί στόχοι είναι οι επιμέρους εξειδικευμένοι «σκοποί» της καθημερινής διδασκαλίας και συνδέονται άμεσα με το περιεχόμενο της συγκεκριμένης διδακτικής ώρας (Τριλιανός, 2003).

1.7.3 Γενικές Αρχές της Διδακτικής.

Μιλώντας για *διδακτικές αρχές* εννοούμε τους όρους εκείνους που αποτελούν τα εσωτερικά κριτήρια της διδασκαλίας, προσδίδουν συνοχή στη διδακτική πράξη καθώς και παιδαγωγικότητα στη διδακτική συμπεριφορά του εκπαιδευτικού, διότι στην ουσία οι διδακτικές αρχές διευκολύνουν και τον εκπαιδευτικό και το μαθητή στη μεθοδική προσέγγιση του διδακτικού αντικειμένου. Σύμφωνα με τον Ηλία Ματσαγγούρα (2007), οι όροι αυτοί καθιερώθηκαν από τη Διδακτική βιβλιογραφία του Νέου σχολείου και περιλαμβάνονται τόσο σε παλαιότερα όσο και σε σύγχρονα συγγράμματα, άλλοτε ως εξωτερικά στοιχεία εμπλουτισμού της θεματογραφίας και άλλοτε ως θεμελιακά στοιχεία δόμησης της διδακτικής πράξης που προτείνουν.

Οι διδακτικές αρχές αφορούν επιλογές και μορφές δράσης του εκπαιδευτικού που αναφέρονται α) στο ψυχολογικό κλίμα της τάξης, β) στις δραστηριότητες της ωριαίας διδασκαλίας και γ) στο περιεχόμενο της τάξης (παραδείγματα : αρχή της ψυχολογικής αποδοχής και στήριξης , την αρχή της αυτενεργού συμμετοχής κ.ά.)

Η Πόπη Πηγιάκη (2002) θεωρεί τις διδακτικές αρχές ως σημαντικές πηγές έμπνευσης για τη διδακτική πράξη, διότι αποτελούν τη βάση της ηθικής και διανοητικής αξίας όλων των επιλογών του εκπαιδευτικού, χωρίς τις οποίες η διδασκαλία είναι μια μετέωρη άσκηση.

1.8 Θεωρητικές παιδαγωγικές προσεγγίσεις.

1.8.1 Η θεωρία Πολλαπλής Νοημοσύνης του Gardner.

Η θεωρία της Πολλαπλής νοημοσύνης του Gardner (Gardner, 1983) υποστηρίζει ότι για την ολόπλευρη ανάπτυξη του ανθρώπου –γλωσσική, μαθηματική, οπτική, ακουστική, κιναισθητική, διαπροσωπική, ενδοπροσωπική- επιβάλλεται η ενεργοποίηση διαφορετικών συμβολικών συστημάτων. Το σχολικό εκπαιδευτικό σύστημα, ωστόσο, δίνει έμφαση σε δύο συμβολικά συστήματα, το γλωσσικό και το μαθηματικό και όπως είναι φυσικό, με τον τρόπο αυτό παραμελείται η χρήση και η ενίσχυση των άλλων μορφών νοημοσύνης (Αλέξης Κόκκος και συνεργάτες, 2011). Άρα η ανάπτυξη της προσωπικότητας κάθε άλλο παρά ολιστική είναι, καθώς υπολειμματούμενοι οι πολλαπλές πτυχές της νοημοσύνης και περιορίζεται το φάσμα των δεξιοτήτων. Οι τέχνες έρχονται να δώσουν μια σαφή απάντηση ως προς την ενεργοποίηση της πολλαπλής νοημοσύνης. Ο ίδιος ο Gardner (1990) αναφέρει πως η τέχνη είναι μια διανοητική δραστηριότητα που απαιτεί τη χρήση ποικίλων συμβολικών συστημάτων. Επειδή όμως τα συμβολικά συστήματα είναι ποικίλα, τα σύμβολα της τέχνης έχουν τα δικά τους χαρακτηριστικά : **α)** είναι εκφραστικά έτσι ώστε να αποδίδουν την πραγματικότητα, τα συναισθήματα, τις εμπειρίες όπως τις βιώνει ο καλλιτέχνης, **β)** είναι μεταφορικά και έτσι μπορούν να ερμηνευτούν με μοναδικό τρόπο από την πλευρά του παρατηρητή, **γ)** είναι ολιστικά και επομένως πέρα από τα κεντρικά τους νοήματα καλύπτουν ένα ευρύ υποσύνολο νοημάτων, **δ)** είναι από αισθητική άποψη σημαντικά, καθώς διεγείρουν την προσοχή μας.

1.8.2 Η θεωρία του κονστρουκτιβισμού.

Σύμφωνα με τον Ντιούι (Dewey, 1980) η γνώση δεν είναι μόνο μια διανοητική κατάσταση, αλλά αντιθέτως είναι μια εμπειρική σχέση με τα πράγματα, και δεν έχει κανένα νόημα έξω από αυτή. Στο έργο του «Εμπειρία και Γνώση», ο Dewey έδωσε μεγάλη σημασία στην εμπειρία και στα χαρακτηριστικά που αποκτά ο μαθητής μέσω της συνέχειας και της αλληλεπίδρασης, καθώς κάθε νέα εμπειρία δημιουργεί καινούργιες συνθήκες και ικανότητες μάθησης (Dewey, 1980). Με απλά λόγια, ο κονστρουκτιβισμός σημαίνει ότι οι μαθητές κατασκευάζουν τη δική τους κατανόηση του κόσμου (Brooks & Brooks, 1993). Οι δύο λέξεις-κλειδιά στη θεωρία του κονστρουκτιβισμού είναι *ενεργή* και *νόημα*. Οι μαθητές δεν κάθονται απλώς και

αντιγράφουν αυτό που υπάρχει στον πίνακα ή αυτό που τους λένε. Παίρνουν τη δική τους γνώση- αυτό το τεράστιο απόθεμα προσωπικών εμπειριών που έχουν συσσωρεύσει στη ζωή τους- και ερμηνεύουν αυτό το καινούργιο υλικό σύμφωνα με το περιεχόμενο του αποθέματός τους (Stephen et all, 2008).

Σε μετέπειτα χρονική περίοδο διατυπώθηκαν επιπλέον θεωρίες πάνω στον κονστρουκτιβισμό, από μεγάλους θεωρητικούς όπως Vygotsky και Piaget. Οι δύο αυτοί θεωρητικοί αντιπροσωπεύουν και τις δύο κύριες διαφορετικές ερμηνείες του κονστρουκτιβισμού. Ο Vygotsky, ως υποστηρικτής του κοινωνικού κονστρουκτιβισμού, αναφέρει πως η γνώση μπορεί να είναι κοινωνικά κατασκευασμένη, ακόμα και όταν η κοινωνική αλληλεπίδραση περιλαμβάνει μόνο το ίδιο το άτομο. Αντιπροσωπεύει δηλαδή όλους εκείνους που πιστεύουν ότι τα άτομα σε μια κοινωνική κατάσταση- κάθε μαθητής στην τάξη, επηρεασμένος από τους συνομηλίκους, το σπίτι κ.α. κατασκευάζουν νόημα (κοινωνικός κονστρουκτιβισμός). Ο Piaget από την άλλη αντιπροσωπεύει αυτούς που πιστεύουν ότι το άτομο μόνο του-κάθε μαθητής- κατασκευάζει νόημα (ατομικός ή ψυχολογικός κονστρουκτιβισμός) (Stephen N. et all, 2008).

Βιωματική μάθηση

Η βιωματική μάθηση δίνει έμφαση στο σημαντικό ρόλο που παίζει η εμπειρία στη διαδικασία της μάθησης. Αντί της απομνημόνευσης πληροφοριών προτείνει την αναζήτηση νοήματος. Επιδιώκει τη διανοητική και συναισθηματική κινητοποίηση του μαθητή, στοχεύοντας στην απαρτίωση της νοητικής και συγκινησιακής διεργασίας (Μαρίνα Δεδούλη, 2001).

Στο πλαίσιο του σημερινού εκπαιδευτικού συστήματος, οι μαθητές έχουν μάλλον λίγες ευκαιρίες για να εκφράσουν τον τρόπο που αντιλαμβάνονται τη ζωή, να επεξεργαστούν τις εμπειρίες τους, να καλλιεργήσουν την κριτική σκέψη, τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους. Τις περισσότερες φορές συνδέονται με τα γνωστικά αντικείμενα μέσω απομνημόνευσης και επαναληπτικής εξάσκησης, δημιουργώντας έτσι μια σχέση με τη γνώση εξωτερική και μηχανική. Η θεωρία της βιωματικής μάθησης, αντιθέτως, δίνει έμφαση στο σημαντικό ρόλο που παίζει η εμπειρία στη διαδικασία της μάθησης, καθώς και στους δεσμούς μεταξύ της σχολικής τάξης, της καθημερινής ζωής των μαθητών και της κοινωνικής πραγματικότητας (Μαρίνα Δεδούλη, 2001).

Οι τρεις μεγάλες παραδόσεις της βιωματικής μάθησης, προέρχονται από τους Dewey, Lewin και Piaget. Ο Dewey επισήμανε από το 1938 τη σχέση ανάμεσα στην εκπαίδευση και την εμπειρία και διακήρυξε την πεποίθησή του ότι κάθε γνήσια μορφή εκπαίδευσης γεννιέται μέσα από την εμπειρία. Ο Lewin έδειξε ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τη σύνδεση θεωρίας και πράξης, ενώ ο Piaget συνείσφερε στη θεωρία της βιωματικής μάθησης μέσω της περιγραφής της μάθησης ως μια διαδικασία αλληλεπίδρασης μεταξύ του προσώπου και του περιβάλλοντος (Kolb, 1984).

Εκτός από τις τρεις βασικές παραδόσεις υπάρχουν κι άλλα ρεύματα σκέψης που έχουν συνεισφέρει ουσιαστικά στον προβληματισμό και την έρευνα για τη βιωματική μάθηση. Στο χώρο της Ψυχολογίας η βιωματική μάθηση αναφέρεται στη διαδικασία της κατανόησης του εαυτού μας (Καμαρινού, 2000). Στο χώρο της εκπαίδευσης, μια ομάδα παιδαγωγών και ερευνητών, με τον όρο βιωματική μάθηση αναφέρεται στην οργάνωση της μαθησιακής διαδικασίας με βάση το «learning by doing» που συνεπάγεται με την ενεργό συμμετοχή των μαθητών σε δραστηριότητες όπως η έρευνα, η εργασία πεδίου, η παρατήρηση, οι συνεντεύξεις, οι προσομοιώσεις, οι δημιουργικές συνθέσεις κ.α. Στο πλαίσιο αυτής της αντίληψης η βιωματική μάθηση «ακουμπά» στη διερευνητική μάθηση, τη μέθοδο επίλυσης προβλημάτων και ιδιαίτερα τη μέθοδο Project, χωρίς βεβαίως να ταυτίζεται με αυτές.

Οι κυριότερες αρχές της βιωματικής μάθησης θα μπορούσαν να συνοψιστούν ως εξής:

1. Η βιωματική μάθηση αξιοποιεί τα βιώματα των μαθητών ή προκαλεί νέα βιώματα.
2. Ενθαρρύνει το μαθητή να συμμετέχει ενεργητικά στη διαδικασία της μάθησης και να οικειοποιείται το θέμα που προσεγγίζει μέσω της επένδυσης προσωπικού ενδιαφέροντος σ' αυτό.
3. Τον προτρέπει να ερευνά, ν' ανακαλύπτει, να ενεργοποιεί τη φαντασία του και τη δημιουργικότητά του.
4. Προτείνει την αναζήτηση ή τη δημιουργία νοήματος αντί της απομνημόνευσης πληροφοριών.
5. Στοχεύει στην απαρτίωση της νοητικής και συγκινησιακής διαδικασίας, κινητοποιώντας το μαθητή διανοητικά και συναισθηματικά, αφού είναι παραδεκτό ότι η μάθηση βασίζεται στη σχέση και την αλληλεπίδραση γνώσης και συναισθηματικών διεργασιών.
6. Βοηθά τον μαθητή να αντιληφθεί το ρόλο των κοινωνικών, οικονομικών, ιστορικών και πολιτισμικών παραγόντων στη διαμόρφωση του κοινωνικού γίνεσθαι και να συνειδητοποιήσει τον τρόπο με τον οποίο οι κοινωνικές συνιστώσες συναντώνται με την προσωπική του ιστορία (Postle, 1993)
7. Προωθεί την αυτογνωσία του μαθητή.

Οι βιωματικές μαθησιακές δραστηριότητες απαιτούν σχεδιασμό ο οποίος διέπεται από ορισμένες γενικές αρχές. Αρχικά οι βιωματικές μαθησιακές δραστηριότητες δεν έχουν στασιμότητα ή την ακαμψία ενός παραδοσιακού συμβατικού μαθήματος που περιορίζεται στην προσπάθεια μετάδοσης της γνώσης και στην καλλιέργεια δεξιοτήτων στους μαθητές. Επίσης είναι πολύ σημαντικό κατά την προσπάθεια σχεδιασμού της μαθησιακής διαδικασίας με βάση τις αρχές της βιωματικής μάθησης να επιλέγονται εμπειρίες που έχουν θετική παιδευτική αξία για τους μαθητές. Η θεωρία πολλαπλής νοημοσύνης του Gardner δίνει επίσης ιδιαίτερα πειστικά επιχειρήματα για τη υιοθέτηση βιωματικών μαθησιακών δραστηριοτήτων. Ενώ από τη μία το σχολείο ευνοεί την λογικομαθηματική και γλωσσική νοημοσύνη, η

βιωματική μάθηση από την άλλη στοχεύει στην καλλιέργεια και άλλων μορφών νοημοσύνης (διαπροσωπικής, ενδοπροσωπικής, χωρικής, μουσικής, κιναισθητικής). Επιπροσθέτως, θα ήταν παράληψη να αναφερθεί πως κατά το σχεδιασμό των βιωματικών δραστηριοτήτων θα πρέπει να υπάρχει ισορροπία μεταξύ του δημιουργικού μέρους της δραστηριότητας, δηλαδή της έκφρασης του μαθητή, και του γνωστικού μέρους, δηλαδή της κατανόησης του γύρω κόσμου.

Στη συνέχεια, παρουσιάζονται ενδεικτικά ορισμένες από τις μορφές βιωματικών δραστηριοτήτων, οι οποίες έχουν δοκιμαστεί στη διδακτική πράξη και οι οποίες, έχουν συνήθως, θετική απήχηση στους μαθητές. Ενδεικτικά αναφέρονται :

- *Παιχνίδι ρόλων* : Αναφέρεται σε μια ομάδα τεχνικών με την οποία ζητείται από τους συμμετέχοντες να διαδραματίσουν ένα ρόλο σε μια δεδομένη κατάσταση.

- *Ταξίδια κατευθυνόμενης φαντασίας* : Ο μαθητής καλείται να φανταστεί ότι είναι το ίδιο το αντικείμενο μελέτης.

- *Δραστηριότητες δημιουργικής έκφρασης* : Μετά από τη διδασκαλία, οι μαθητές ενθαρρύνονται να εκφράσουν αυτά που έμαθαν σε λόγο, σε εικόνα, σε μουσική ή σε κίνηση.

- *Μυθοπλασία* : Συγγραφή παραμυθιού ή σεναρίου, με προσωπική, αλυσιδωτή ή ομαδική γραφή.

- *Επισκέψεις σε χώρους πολιτισμικής αναφοράς.*

1.9 Βιωματική μάθηση και Ευέλικτη Ζώνη.

Η βιωματική μάθηση, όπως προκύπτει από όσα έχουν προηγηθεί, παραπέμπει σε ανοιχτές διδακτικές διαδικασίες και σε ανοιχτά Προγράμματα Σπουδών. Στη σύγχρονη ελληνική εκπαιδευτική πραγματικότητα, ένα πλαίσιο που έχει αυτές τις προδιαγραφές είναι το πρόγραμμα «Ευέλικτη Ζώνη Δημιουργικών Δραστηριοτήτων-Καινοτόμων Δράσεων», η πιλοτική εφαρμογή του οποίου ξεκίνησε κατά το ακαδημαϊκό έτος 2000-2001. Η δημιουργία αυτού του Προγράμματος, σύμφωνα με το Βιβλίο του καθηγητή (2001), επιδιώκει τη σύνδεση της σχολικής γνώσης με τα ενδιαφέροντα του παιδιού και τις πραγματικές καταστάσεις της ζωής, στοχεύοντας στην ανάπτυξη της κριτικής σκέψης και την ενεργοποίηση της δημιουργικότητας των μαθητών. Επίσης, στο βαθμό που η Ε.Ζ έχει ελεύθερη θεματική, ενδιαφέρεται για τον εμπλουτισμό της σχολικής ζωής με συναίσθημα, ρυθμό και φαντασία.

Το προτεινόμενο σχήμα εργασίας στο πλαίσιο του συγκεκριμένου προγράμματος είναι η μέθοδος project που σύμφωνα με αρκετούς παιδαγωγούς σχεδόν ταυτίζεται με τη βιωματική μάθηση. Επίσης μία από τις σημαντικότερες προϋποθέσεις λειτουργικού σχεδιασμού και επιτυχημένης εφαρμογής των βιωματικών δραστηριοτήτων στα πλαίσια της Ευέλικτης Ζώνης, είναι η ύπαρξη ενός

υποστηρικτικού πλαισίου για τους εκπαιδευτικούς και τις σχολικές μονάδες που έχουν αναλάβει την πιλοτική εφαρμογή καθώς επίσης και η διαρκής επιμόρφωση των εκπαιδευτικών με βιωματικό τρόπο.

Υποστηρίζεται, συμπερασματικά ότι η αξιοποίηση των αρχών της βιωματικής μάθησης αποτελεί μια ενδιαφέρουσα πρόκληση για το Πρόγραμμα Ευέλικτη Ζώνη Δημιουργικών Δραστηριοτήτων-Καινοτόμων Δράσεων, στο βαθμό που αξιοποιεί τα βιώματα των μαθητών, ενθαρρύνει τη δημιουργική τους έκφραση, τους εμπλέκει στη διεργασία αναζήτησης νοήματος και προωθεί ένα ζωντανό τρόπο σύνδεσης με τη γνώση (Μαρία Δεδούλη, 2001).

1.10 Η μέθοδος Project.

Ο όρος Project –μια παιδαγωγική διαδικασία μάθησης- χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από τους παιδαγωγούς στις αρχές του 20^{ου} αιώνα. Πρόκειται για έναν τρόπο ομαδικής διδασκαλίας στην οποία συμμετέχουν ισότιμα δάσκαλοι και μαθητές με περισσότερο το ρόλο του δασκάλου καθοδηγητικό και συμβουλευτικό (<http://www.clab.edc.uoc.gr/seminar/ela1/atk%20meuodos%20project.htm>).

Ο Μαρσαγγούρας (2002) αναφέρει χαρακτηριστικά πως στον σχολικό χώρο ορίζεται ως μέθοδος *κάθε οργανωμένη μαθησιακή δραστηριότητα, συλλογικής συνήθως μορφής, που αναπτύσσεται σε πλαίσιο ελεύθερης επιλογής με βάση προκαθορισμένο σχέδιο και αποβλέπει στη διερεύνηση, οργάνωση και διαχείριση γνώσεων, υλικών, αξιών και δράσεων οι οποίες αφορούν ολιστικές καταστάσεις της πραγματικότητας και ενδιαφέρουν άμεσα τους εμπλεκόμενους μαθητές ως άτομα ή ως μέλη κοινωνικών ομάδων».*

Όσον αφορά στην τεχνική της μεθόδου Project υπάρχουν κάποια βασικά σημεία που απαιτούνται για την υλοποίησή του. Σύμφωνα με την Ταρατόρη-Τσακαλίδου (2002) για την υλοποίηση της μεθόδου project απαιτείται αρχικά ένας ορισμένος αριθμός μαθητών που είναι αρκετά μεγάλος (μαθητές μιας τάξης ή και ολόκληρου του σχολείου, έπειτα μπορεί να εφαρμοστεί σε πολλά γνωστικά αντικείμενα που προβλέπει το Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών, αλλά δε μπορεί να αποτελέσει τη μοναδική μέθοδο διδασκαλίας παρά μόνο ένα μέρος της. Επίσης, πριν την εφαρμογή της μεθόδου είναι αναγκαίο ο εκπαιδευτικός να προβεί σε μια επίδειξη της για να ενημερώσει τους μαθητές για το πώς μπορούν να την εφαρμόσουν εντός και εκτός σχολείου καθώς οι μαθητές σύμφωνα με τους Γεωργακόπουλο και Τσαλίκη (2006), οι μαθητές μέσω της μεθόδου project αναζητούν τις αναγκαίες πληροφορίες τόσο εντός του σχολείου, όσο και εκτός σε κοινωνικούς και φυσικούς χώρους. Πολύ σημαντική προϋπόθεση είναι η διάθεση για εργασία, η υπευθυνότητα, το κέφι και η δράση (Ταράτορη-Τσακαλίδου, 2002).

Τα γνωρίσματα που ακολουθούν είναι χαρακτηριστικά για τη μέθοδο Project και ταυτόχρονα αποτελούν τα διαφοροποιητικά στοιχεία σε σχέση με άλλους μεθόδους διδασκαλίας. Οι συμμετέχοντες λοιπόν, σε ένα Project παρουσιάζουν τα εξής χαρακτηριστικά:

- υιοθετούν την πρόταση που έκανε κάποιος για την διεξαγωγή ενός project, παίρνοντας αφορμή από ένα βίωμα, ένα γεγονός της ημέρας ή ένα πρόβλημα.
- επεξεργάζονται την αρχική πρωτοβουλία, ώστε να έχει λογικό περιεχόμενο.
- αυτό-οργανώνονται μέσα σε ένα καθορισμένο χρονικό διάστημα.
- χρησιμοποιούν τον χρόνο που προκαθόρισαν και εκμεταλλεύονται το χρόνο αυτό, κατανέμοντας τις διάφορες ενέργειες.
- δουλεύουν πάνω σε ένα ανοιχτό πεδίο δράσης, που δεν είναι εκ των προτέρων επεξεργασμένο σε όλες του τις λεπτομέρειες.
- συζητούν ομαδικές ή ατομικές διαδικασίες και καταστάσεις που προκύπτουν κατά τη διεξαγωγή του project.
- θέτουν συγκεκριμένους στόχους εργασίας και καθορίζουν τα πλαίσια της.
- επινοούν δικές τους μεθόδους για την αποτελεσματική εκπλήρωση των καθηκόντων τους και την αντιμετώπιση διαφορετικών προβλημάτων, μεθόδους που ανταποκρίνονται στις ιδιαίτερες επιθυμίες τους για πεδία και τρόπους δράσης.
- εντοπίζουν εντάσεις και συγκρούσεις, που τυχόν εμφανίζονται κατά τη πορεία του project και προσπαθούν να τις διευθετήσουν.
- παραστέκονται στους άλλους σε διάφορες περιστάσεις, ακόμα και όταν το προσωπικό τους ενδιαφέρον παραμερίζεται.
- ασχολούνται με καταστάσεις και γεγονότα, που δεν έχουν άμεση σχέση με τις τωρινές περιστάσεις μάθησης.
- αντιμετωπίζουν επίκαιρα προβλήματα, που αφορούν και τους ίδιους (Karl Frey, 1986).

Με την υλοποίηση των σχεδίων εργασίας επιδιώκεται:

- Η ενεργοποίηση της κριτικής σκέψης και της δημιουργικότητας των μαθητών, που καθιστά πιο ουσιαστική τη μάθηση και συμβάλλει στην ανάπτυξη της αυτονομίας του παιδιού.
- Η ανάπτυξη συλλογικών μορφών συστηματοποιημένης δράσης και διαλεκτικής αντιπαράθεσης, που είναι αναγκαίες για την κριτική και δημιουργική συμμετοχή του πολίτη στα κοινωνικά δρώμενα.

- Η ανάπτυξη στάσεων και δεξιοτήτων , που απαιτεί η αυτό-ρυθμιζόμενη μάθηση και η δια- βίου εκπαίδευση στην κοινωνία της πληροφορίας, της γνώσης και της τεχνολογίας.
- Η ένταξη στη μαθητική ομάδα όλων των μαθητών ασχέτως από τις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις, το φύλο, τη φυλή και την κοινωνική και πολιτιστική προέλευση τους, για να προληφθούν φαινόμενα «γκετοποίησης» και για να ετοιμαστούν οι πάντες να ζήσουν ως δημιουργικοί πολίτες σε σύνθετες κοινωνίες με πολιτισμική ποικιλότητα.
- Η ανάπτυξη της χειροκατασκευαστικής ικανότητας των μαθητών και η εξοικείωση τους με τη χρήση της σύγχρονης τεχνολογίας. (Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, 2001)
- Η ανάπτυξη της ικανότητας επίλυσης προβλήματος μέσα από την καλλιέργεια των απαραίτητων δεξιοτήτων και στρατηγικών σχεδιασμού, ελέγχου, ανατροφοδότησης και διορθωτικής παρέμβασης.
- Η ανάπτυξη της ικανότητας συνεργασίας, η οποία επιτυγχάνεται μέσα από την ομαδική εργασία, κατά την οποία καλλιεργείται ο σεβασμός, η διαλλακτικότητα και η υπευθυνότητα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Η διατροφή στην παιδική ηλικία

2.1 Υγεία και διατροφή

Υγεία δεν σημαίνει μόνο απουσία της νόσου αλλά πλήρης φυσική, ψυχική και κοινωνική ευεξία. Υγεία είναι μια κατάσταση ύπαρξης όπου το άτομο έχει τη δυνατότητα να υπερβαίνει κρίσεις και διαταραχές που αφορούν στην ισορροπία του και να διαμορφώνει νέους κανόνες και αξίες. Η υγεία αρχίζει από το σπίτι, το σχολείο, την εργασία και οι άνθρωποι οφείλουν να αναζητούν διαρκώς καλύτερους τρόπους πρόληψης και αποφυγής της αρρώστιας ή της ανικανότητας, όπως υποστηρίζουν οι Θεοδώρου, Σαρρής και Σούλης (2001). Αυτό προϋποθέτει επιπλέον ίση κατανομή των πόρων έτσι ώστε η φροντίδα για την υγεία να είναι προσιτή στον καθένα (Θεοδώρου, Σαρρής και Σούλης, 2001).

Η υγεία, όπως και η εκπαίδευση δεν αποτελούν μόνο βασικές ανθρώπινες ανάγκες αλλά και συστατικά στοιχεία της ανθρώπινης ευημερίας και ευεξίας, προσδιορίζοντας έτσι την ποιότητα ζωής. Η ποιότητα ζωής εξαρτάται με τη σειρά της από τις συνθήκες του ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος (διατροφή, συνθήκες υγιεινής, στέγη, εκπαίδευση, περιβάλλον) (Θεοδώρου, Σαρρής και Σούλης, 2001).

Στον τομέα της διατροφής, οι Ματάλα και Γιαννακούλια (2007) αναφέρουν χαρακτηριστικά πως η διατροφή αποτελεί τον βασικό, μεταβαλλόμενο και με τη μεγαλύτερη επιρροή παράγοντα που μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην προαγωγή της υγείας και στην πρόληψη και θεραπεία νοσημάτων, αλλά και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής, όπως προαναφέρθηκε. Από τη δεκαετία του 1980 μέχρι και σήμερα η επιστήμη της διατροφής μελετά τη διατροφή από τη μία πλευρά, μέσω του ιατρικού μοντέλου (χημικές δομές, χαρακτηριστικά θρεπτικών συστατικών, ανάγκες ανθρώπινου οργανισμού) και από την άλλη πλευρά, μέσω του κοινωνικού μοντέλου (ψυχολογία, κοινωνιολογία, πολιτική επιστήμη, ανθρωπολογία, επικοινωνία) καθώς αυτό καθορίζει και επηρεάζει τη διαδικασία πρόσληψης και χρήσης της τροφής από τους ανθρώπους (Ματάλα και Γιαννακούλια, 2007).

2.2 Διαιτητικές συνήθειες του παιδιού πρώτης σχολικής ηλικίας.

Στην πρώτη σχολική ηλικία ,η ανάπτυξη των παιδιών είναι πιο αργή αλλά γίνεται με σταθερό ρυθμό, και αντίστοιχα αργά, αλλά σταθερά, αυξάνεται η διαιτητική του πρόσληψη. Ο χώρος και τα ενδιαφέροντα του παιδιού αλλάζουν, αφού περνά ένα μεγάλο μέρος της ημέρας στο σχολείο, ή σε άλλες εξωσχολικές δραστηριότητες. Επιπλέον, σύμφωνα με τον Ζαμπέλα (2003), τα παιδιά της πρώτης σχολικής ηλικίας δέχονται επιρροές από τους συνομηλίκους του και ενήλικες, όπως οι δάσκαλοι, προπονητές, είδωλα/ πρότυπα των μέσων μαζικής ενημέρωσης. Τα περισσότερα προβλήματα διατροφής ,που ήταν έντονα κατά τη νηπιακή και προσχολική ηλικία, έχουν πια λυθεί και συνήθως το παιδί τρώει όταν πεινάει ή όταν θέλει να συμμετέχει σε μια κοινωνική εκδήλωση, ενώ πιο σπάνια χρησιμοποιεί το φαγητό για να τραβήξει την προσοχή, το ενδιαφέρον και την αγάπη όπως συνέβαινε πολύ πιο έντονα στα προηγούμενα χρόνια (Ζαμπέλας, 2003).

2.3 Ισορροπημένες διατροφικές συνήθειες για παιδιά.

Η διατροφή είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει την ανάπτυξη και την υγεία των παιδιών και των εφήβων. Οι ισορροπημένες διατροφικές συνήθειες αποτελούν απαραίτητη προϋπόθεση για την ομαλή σωματική και πνευματική ανάπτυξη των παιδιών, καθώς και για την πρόληψη νοσημάτων στην ενήλικη ζωή.

Οι ευρωπαϊκές οδηγίες-πλαίσιο περί σωστής διατροφής συνιστούν τα παιδιά να λαμβάνουν επαρκείς μερίδες από όλες τις ομάδες τροφίμων, ανάλογα με τις ανάγκες κάθε ηλικιακής ομάδας, οι οποίες να κατανέμονται σε μικρά και συχνά γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ο Ζαμπέλας (2002) υποστηρίζει επίσης ότι οι γενικές συστάσεις για ποικιλία τροφίμων, περιορισμό των κορεσμένων λιπών, λογική χρήση του αλατιού, μείωση της κατανάλωσης διαφόρων γλυκισμάτων και η προτροπή για έντονη φυσική δραστηριότητα και αυξημένη πρόσληψη φρούτων και λαχανικών που αναφέρονται στους ενήλικες μπορούν να εφαρμοσθούν και στα παιδιά. Αναφέρει επίσης , ότι το διαιτολόγιο ενός παιδιού θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει :

- Μία μικρή μερίδα σαλάτα σε κάθε γεύμα ή μαγειρεμένα λαχανικά,
- 2-4 φρούτα της ημέρα,
- 2-3 μερίδες γαλακτοκομικών προϊόντων την ημέρα,

- 1-2 φορές την εβδομάδα όσπρια,
- 2 φορές την εβδομάδα ψάρι, 4-5 αβγά και 1-3 φορές κρέας και κοτόπουλο,
- Ελαιόλαδο
- Ανάλατους ξηρούς καρπούς

2.4 Οι παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών.

Οι διατροφικές επιλογές και οι συνήθειες των παιδιών είναι το τελικό αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης ποικίλων παραγόντων, τόσο στο μικροπεριβάλλον του ατόμου (άτομο, γονίδια και γονείς) όσο και στο μακροπεριβάλλον (κοινωνικό περιβάλλον) του (Μαγκανάρη και Σωφρονά, 2010).

Αρκετές μελέτες έχουν διατυπώσει την άποψη πως οι άνθρωποι γεννιούνται με συγκεκριμένες γευστικές προτιμήσεις (Birch, 1999). Έρευνες έχουν αποδείξει πως τα βρέφη αντιδρούν διαφορετικά δοκιμάζοντας υγρά με γλυκιά, πικρή ή ξινή γεύση (Steiner, 1996). Ενδεχομένως η ύπαρξη βιολογικά προκαθορισμένων γευστικών προτιμήσεων να συνδέεται με την έμφυτη ικανότητα επιβίωσης του ανθρώπου αφού η γλυκιά γεύση είναι ένδειξη πηγής υδατανθράκων ενώ η πικρή/ξινή γεύση αποτελεί ενδεχομένως ένδειξη κινδύνου (Rozin, 1996). Σε αντίστοιχες έρευνες (Sutcliffe et al, 2003) βρέθηκε ότι σημαντικοί παράγοντες που επηρέασαν την προτίμηση παιδιών οκτώ έως δέκα ετών ως προς τα λαχανικά, ήταν το χρώμα, η γεύση, η υφή και το μέγεθος.

Εκτός από τις βιολογικά προκαθορισμένες προτιμήσεις γεύσεων, ένας άλλος εξίσου σημαντικός παράγοντας είναι οι εμπειρίες και τα βιώματα που αποκτούν τα παιδιά παρατηρώντας τους γονείς τους κατά τη βρεφική και νηπιακή ηλικία (Young et al, 1996). Ο Hill (Hill, 2002) υποστηρίζει πως η οικογένεια είναι από τους σημαντικότερους παράγοντες που καθορίζουν τις διατροφικές συνήθειες του παιδιού και αυτό δεν έγκειται μόνο στο γεγονός ότι η οικογένεια παρέχει το φαγητό και συνεπώς καθορίζει και τις διαιτητικές επιλογές των νεότερων μελών της, αλλά και γιατί η επίδραση που ασκούν τα μεγαλύτερα σε ηλικία μέλη της οικογένειας στα νεότερα είναι καθοριστική λειτουργώντας ως πρότυπα προς μίμηση.

Μπαίνοντας στη σχολική ηλικία, σταδιακά τα παιδιά αρχίζουν να δέχονται επιρροές και από το ευρύτερο περιβάλλον, οι οποίες διαμορφώνουν την προσωπική τους άποψη και τις προτιμήσεις τους. Τέτοιοι παράγοντες που επιδρούν στις διαιτητικές συνήθειες των παιδιών είναι η παρέα (φίλοι), ο εκπαιδευτικός, το σχολείο /σχολικό κυλικείο και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης (τηλεόραση / διαφήμιση).

Από το σχολικό περιβάλλον, τη μεγαλύτερη επίδραση ασκούν οι δάσκαλοι, οι οποίοι λειτουργούν ως πρότυπα που προάγουν ή αποθαρρύνουν μια συγκεκριμένη συμπεριφορά υγείας. Τα σχολικά κυλικεία αποτελούν επίσης παράγοντα επίδρασης στις διαιτητικές συμπεριφορές, καθώς ο παράγοντας «διαθεσιμότητα» σε ένα χώρο είναι καθοριστικός τόσο εντός όσο και εκτός σπιτιού (Μανιός, 2007).

Όσον αφορά στο θέμα της επιρροής των συνομήλικων οι Stoneman και Brody (Stoneman και Brody ,1981) διεξήγαγαν έρευνα για το μέγεθος της επιρροής των φίλων ως προς την επιλογή τροφίμων. Όταν τα παιδιά έπρεπε να επιλέξουν μεταξύ του τρόφιμου που είχαν δει να διαφημίζεται στην τηλεόραση και του τρόφιμου που είχαν επιλέξει οι συνομήλικοι (σε περίπτωση που αυτά τα δύο διέφεραν), τότε τα παιδιά συνήθως ακολουθούσαν την επιλογή του συνομήλικου.

Η Χριστίνα Ρούση (2002) υπογραμμίζει επίσης, πόσο πολύ επηρεάζει η διαφήμιση τροφίμων τις διατροφικές επιλογές ενός παιδιού, το οποίο σπεύδει αμέσως να ζητήσει από τους γονείς του την αγορά του προϊόντος που έχει δει στη διαφήμιση. Επίσης τα μηνύματα των διαφημίσεων δεν αφορούν μόνο την αποδοχή και κατανάλωση συγκεκριμένων φαγητών , αλλά και υιοθέτηση μιας συγκεκριμένης συμπεριφοράς γύρω από το φαγητό (Μανιός, 2007).

2.5 Οι κίνδυνοι των «κακών» διατροφικών συνηθειών στην παιδική ηλικία.

2.5.1 Παιδική παχυσαρκία

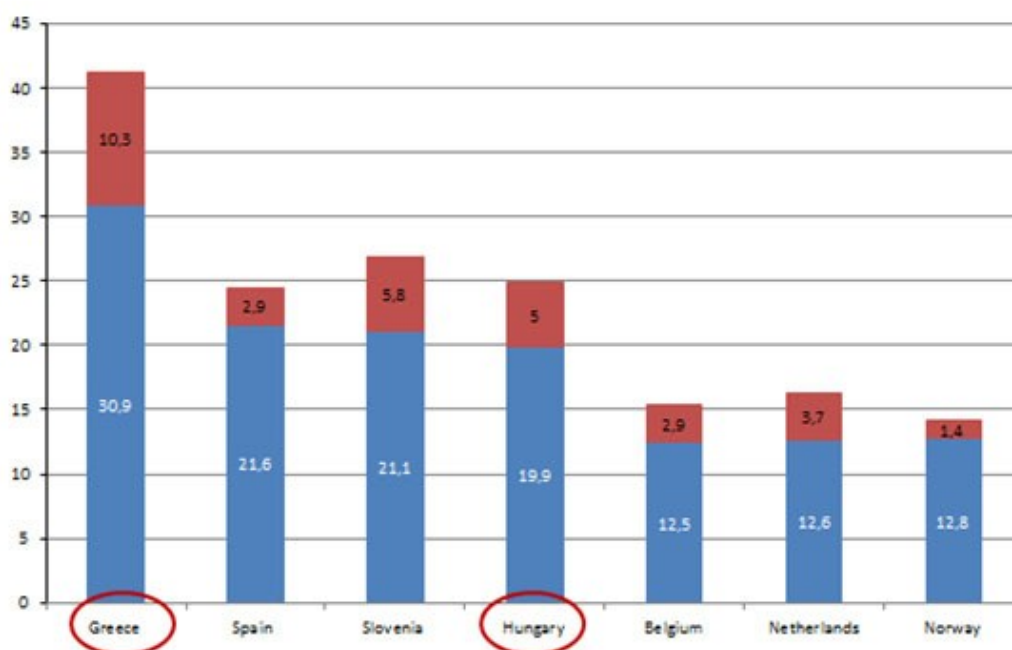
Οι Hendricks και Duggan (Hendricks και Duggan, 2003) αναφέρουν πως ως παχυσαρκία, γενικά, ορίζεται η υπερβολική συσσώρευση λίπους στον οργανισμό, σε βαθμό που να επηρεάζεται η υγεία του ατόμου. Στα παιδιά ,όπως και στους ενήλικες, ο απλούστερος και πιο πρακτικός τρόπος να ορίσει κανείς το υπέρβαρο και την παχυσαρκία είναι υπολογίζοντας τον Δείκτη Μάζας Σώματος ο οποίος υπολογίζεται διαιρώντας το βάρος ενός ατόμου σε κιλά (k g) με το τετράγωνο του ύψους σε μέτρα (m²) (Μαγκανάρη και Σωφρονά, 2010). Ωστόσο, στα παιδιά και τους εφήβους λόγω της σωματικής αύξησης και των αλλαγών που λαμβάνουν χώρα κατά την εφηβεία, δεν υπάρχει ένας απόλυτος αριθμός βάρους ή ΔΜΣ που να δίνει πληροφορίες για το αν το παιδί είναι υπέρβαρο ή παχύσαρκο. Αυτό φαίνεται μόνο κατόπιν σύγκρισης του βάρους ή του ΔΜΣ με μια μέση τιμή βάρους ή ΔΜΣ για τη συγκεκριμένη ηλικία και το φύλο. Γενικά βάσει του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ), ως παχυσαρκία ορίζεται η «υπερβολική εναπόθεση σωματικού λίπους, η οποία επηρεάζει αρνητικά την υγεία και την ευεξία του ατόμου» (Κουμπίτσκι και Φόντορ, 2013).

2.5.2 Συχνότητα εμφάνισης της παιδικής παχυσαρκίας.

Τα τελευταία τριάντα χρόνια, η συχνότητα της παιδικής παχυσαρκίας παρουσιάζει συνεχή άνοδο και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας τη χαρακτήρισε ως ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα δημόσιας υγείας. Παγκοσμίως το ποσοστό

υπέρβαρου και παχύσαρκου πλησιάζει (2011) το 10% του παιδικού και εφηβικού πληθυσμού.

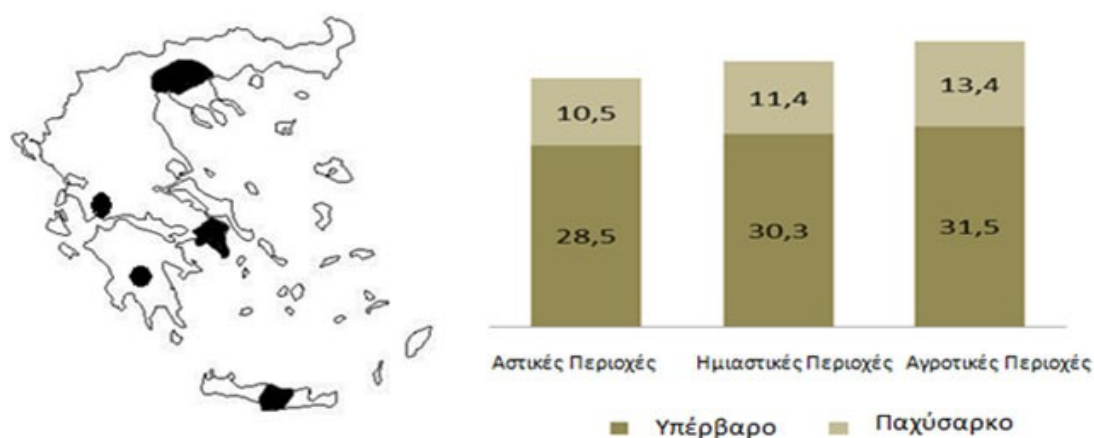
Η Ευρώπη είναι μετά τις Η.Π.Α, η δεύτερη ήπειρος με τα μεγαλύτερα ποσοστά υπέρβαρου και παχυσαρκίας σε παιδιά ανά την υφήλιο. Υπολογίζεται ότι περίπου 14.000.000 παιδιά είναι υπέρβαρα, σύμφωνα με τα κριτήρια του International Obesity Task Force, και από αυτά τα 3.000.000 είναι παχύσαρκα. Σε αυτά τα παιδιά προστίθενται άλλα 4000.000 κάθε χρόνο με αποτέλεσμα το ένα στα τέσσερα παιδιά σε όλη την Ευρώπη να εμφανίζει αυξημένο σωματικό βάρος. Ο επιπολασμός του υπέρβαρου και της παχυσαρκίας (24%), όπως καταγράφηκε το 2006, ήταν πολύ υψηλότερος από τον αναμενόμενο, ενώ φαίνεται συνεχώς να αυξάνεται (WHO, 2009). Στον πίνακα που ακολουθεί παρουσιάζεται γραφικά η μελέτη ENERGY που συνέκρινε τη συχνότητα εμφάνισης παχυσαρκίας σε εφήβους σε 7 Ευρωπαϊκές χώρες. Η Ελλάδα κατατάσσεται στις πρώτες θέσεις με τα υψηλότερα ποσοστά παχυσαρκίας σε αγόρια και κορίτσια ηλικίας 10-12 ετών (Brug et al, 2012).



Σχήμα 1. Επιπολασμός υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών στην ηλικία των 10-12 ετών σε 7 χώρες της Ευρωπαϊκής Κοινότητας (2011).

Στην Ελλάδα, κατά τα τελευταία χρόνια αρκετές μελέτες έχουν καταγράψει υψηλό ποσοστό παχυσαρκίας στον Ελληνικό παιδικό πληθυσμό, είτε σε πανεθνικό επίπεδο είτε σε μεμονωμένες γεωγραφικές περιοχές. Στο Σχήμα που ακολουθεί παρατίθενται δεδομένα από τις μελέτες Healthy Growth και ENERGY, που πραγματοποιήθηκαν στην Ελλάδα το 2011 σε επιλεγμένες περιοχές της Αττικής,

Θεσσαλονίκης, Αιτωλοακαρνανίας, Αρκαδίας και Ηρακλείου Κρήτης. Τα ποσοστά παχυσαρκίας διαφέρουν ανάμεσα στις περιοχές της Ελλάδας (Σχήμα 2).



Σχήμα 2. Ποσοστά υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών ηλικίας 10-12 χρονών, ανάλογα με το βαθμό αστικοποίησης του τόπου διαμονής (Healthy Growth Study).

Σήμερα, σύμφωνα με ισχυρισμούς των Κουμπίτσκι και Φόντορ (2013), η χώρα μας κατέχει μια θλιβερή πρωτιά όσον αφορά την παιδική παχυσαρκία, καθώς κατατάσσεται στις πρώτες θέσεις τόσο πανευρωπαϊκά όσο και διεθνώς. Πιο συγκεκριμένα, από τη μελέτη ENERGY, που πραγματοποιήθηκε σε επτά ευρωπαϊκές χώρες, η Ελλάδα βρέθηκε στην κορυφή της λίστας των κρατών με τα μεγαλύτερα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας (με περίπου 15% των παιδιών 7-11 χρονών να είναι παχύσαρκα και 40% υπέρβαρα) (Κουμπίτσκι και Φόντορ, 2013).

2.5.3 Αιτίες της παιδικής παχυσαρκίας

Οι παράγοντες που επιδρούν στην εμφάνιση της παχυσαρκίας και στις επιδημικές διαστάσεις που έχει αποκτήσει σήμερα είναι πολλοί και συχνά σύνθετοι. Σύμφωνα με τις Κουμπίτσκι και Φόντορ (2013) οι παράγοντες που επηρεάζουν στην εμφάνιση της παιδικής παχυσαρκίας μπορούν να διακριθούν σε :

1. *Γενετικούς παράγοντες.* Περιλαμβάνουν διάφορα γενετικά σύνδρομα και την κληρονομική προδιάθεση για παχυσαρκία.

2. *Περιγεννητικούς παράγοντες.* Σε αυτούς περιλαμβάνονται το βάρος γέννησης του παιδιού, ο θηλασμός και η διατροφή του βρέφους, καθώς επίσης το βάρος και οι συνήθειες της μητέρας, πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη γέννηση του παιδιού.

3. *Περιβαλλοντικούς παράγοντες.* Η οικογένεια του παιδιού, το σχολείο, οι δάσκαλοι, οι φίλοι, η κοινωνία, η διαθεσιμότητα τροφίμων, οι αθλητικές εγκαταστάσεις, η γειτονιά του παιδιού.

4. *Παθολογικούς – ενδοκρινικούς παράγοντες.* Περιλαμβάνουν ορμονικές διαταραχές.

5. *Ψυχολογικούς παράγοντες.* Συναισθήματα, όπως αγάπη, νοσταλγία, απογοήτευση, ανία, μπορεί να επηρεάσουν τη σχέση των παιδιών με το φαγητό, με αποτέλεσμα την υπερκατανάλωση. Και αντίστροφα, πολλά από τα προβλήματα υγείας που προέρχονται από διαταραγμένες διατροφικές συνήθειες επηρεάζουν και βλάπτουν τους υπόλοιπους τομείς της ζωής ενός παιδιού. Πιο συγκεκριμένα, παιδιά με παχυσαρκία συχνά αντιμετωπίζουν συχνά προβλήματα συμπεριφοράς και συναισθήματος.

2.5.4 Πρόληψη παιδικής παχυσαρκίας.

Με βάση τα στοιχεία της αναφοράς της Διεθνούς Ομάδας Δράσης για την Παχυσαρκία, International Obesity Task Force (IOTF), τα δεδομένα από τις ανασκοπήσεις των προγραμμάτων παρέμβασης για την αντιμετώπιση και τον έλεγχο της παιδικής παχυσαρκίας της δεν είναι ενθαρρυντικά, ιδιαίτερα όσον αφορά τα μακροπρόθεσμα αποτελέσματά τους (Φαρατζιάν κ. συν., 2004). Επίσης οι περιβαλλοντικοί παράγοντες στις ανεπτυγμένες και στις αναπτυσσόμενες χώρες που επηρεάζουν τα επίπεδα της παχυσαρκίας, ευνοούν την ανάπτυξή της, με φυσικό επόμενο τα περισσότερα παιδιά να βρίσκονται σε κίνδυνο (Φαρατζιάν κ. συν., 2004). Λαμβάνοντας όλα τα στοιχεία των ανασκοπήσεων υπόψη, προκύπτει το συμπέρασμα πως η πρόληψη της παχυσαρκίας, αποτελεί την πιο ρεαλιστική και αποτελεσματική προσέγγιση για την αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας (Φαρατζιάν κ. συν., 2004).

2.5.4.1 Η συνεισφορά της άσκησης και της διατροφής στην πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας.

Η υιοθέτηση μιας υγιεινής διατροφής και η συστηματική άσκηση μπορούν να συμβάλουν στην πρόληψη και αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας (Κολοβελώνης, 2007). Σχετικές έρευνες (Goran, 1999 & Steinbeck, 2001) τονίζουν τη σημασία μιας ισορροπημένης διατροφής για τα παιδιά, σε συνδυασμό με τη συμμετοχή σε τακτική φυσική δραστηριότητα, προκειμένου να προωθηθεί η σωματική και πνευματική τους ανάπτυξη, η διατήρηση του κανονικού τους βάρους και η μείωση του κινδύνου εμφάνισης χρόνιων ασθενειών (Κολοβελώνης, 2007).

Ωστόσο , για την ανάπτυξη αποτελεσματικών στρατηγικών για την προώθηση της υγιεινής διατροφής είναι απαραίτητη η κατανόηση των διατροφικών συνηθειών των παιδιών και των παραγόντων που τις επηρεάζουν. Οι Story και συν. (Story et al, 2002) προτείνουν ένα μοντέλο για την κατανόηση των διατροφικών συνηθειών των εφήβων, το οποίο προσεγγίζει τη διατροφή ως μια σύνθετη λειτουργία αλληλεπίδρασης παραγόντων σε ατομικό (βιολογικοί, ψυχολογικοί παράγοντες), κοινωνικό (οικογένεια, φίλοι), φυσικό (σχολείο, φαστφουντάδικα) και μακροκοινωνικό επίπεδο (μέσα ενημέρωσης, κοινωνικές και πολιτιστικές νόρμες) (Κολοβελώνης , 2007).

Σχετική έρευνα σε μαθητές δημοτικού (Καλόγηρος και Κολοβελώνης, 2006) έδειξε ότι μετά την εφαρμογή ενός προγράμματος παρέμβασης οι μαθητές είχαν θετικότερες στάσεις για την υγιεινή διατροφή, ενώ άλλαξαν αρκετές λανθασμένες διατροφικές αντιλήψεις. Παράλληλα, η εφαρμογή προγραμμάτων διατροφικής αγωγής είχε θετική επίδραση στις γνώσεις και στις στάσεις μαθητών δημοτικού σχολείου για την υγιεινή διατροφή, (Graves et al, 1982) ενώ αύξησε την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών και τις θετικές στάσεις για την υγιεινή διατροφή (Anderson et al, 1998).

Όσον αφορά στη σχέση φυσικής δραστηριότητας και παχυσαρκίας, είναι ευρύτερα διαδεδομένη η άποψη ότι η συστηματική φυσική δραστηριότητα αποτελεί βασικό παράγοντα για την πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας (Thomas et al, 2003). Σύμφωνα με τους η άσκηση σε παχύσαρκα παιδιά μπορεί να συμβάλει θετικά και να βελτιώσει ορισμένους δείκτες που σχετίζονται με το σύνδρομο αντίστασης στην ινσουλίνη, το οποίο κάνει την εμφάνισή του ήδη από την παιδική ηλικία στα παχύσαρκα παιδιά (Κολοβελώνης, 2007).

2.5.4.2 Ο ρόλος του σχολείου στην πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας.

Ο χώρος που προσφέρεται περισσότερο για την εφαρμογή προγραμμάτων πρόληψης είναι ο χώρος του σχολείου, ο οποίος αποτελεί τον κεντρικό άξονα της ζωής του παιδιού παρέχοντάς του γνώση, διαμόρφωση κοινωνικής συμπεριφοράς, ευκαιρίες για αυτογνωσία και ατομική εξέλιξη, καθώς και ευκαιρίες για διασκέδαση (Φαρατζιάν κ. συν., 2004). Στο πλαίσιο αυτό παρέχονται δυνατότητες για διατροφική εκπαίδευση και προώθηση της άσκησης μέσα από το προκαθορισμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα, αλλά και μέσω της παροχής κατάλληλων υποδομών στο χώρο του σχολείου (χώροι για παιχνίδι, οργάνωση αθλητικών δραστηριοτήτων, υγιεινά γεύματα και δυνατότητες παροχής υγιεινών τροφών στα διαλείμματα) (Φαρατζιάν κ. συν., 2004). Επιπλέον το σχολείο, εκτός από την άμεση επίδραση που έχει στην αγωγή των παιδιών, αποτελεί και το μέσο εκπαίδευσης, άσκησης επιρροής και παρότρυνσης των γονέων και της τοπικής κοινωνίας (Φαρατζιάν κ. συν., 2004).

2.6 Η διατροφική εκπαίδευση στο Δημοτικό Σχολείο.

Η προσπάθεια των εκπαιδευτικών για την προαγωγή της υγείας των μαθητών, σύμφωνα με τους ισχυρισμούς του Αθανασίου (2010), κινδυνεύει να συγκρουστεί θανάσιμα με το ευρύτερο σύστημα κοινωνικών αξιών και πεποιθήσεων. Σύμφωνα με τον Lioyd (Lioyd, 1991), είναι άσκοπο από την πλευρά των εκπαιδευτικών να προσπαθούν να πείσουν τους μαθητές/τριες ότι η συχνή λήψη ζαχαρούχων τροφών θα προκαλέσει τον τερηδονισμό των δοντιών τους, όταν στις καντίνες των σχολείων πωλούνται άφθονες τροφές πλούσιες σε ζάχαρη. Επίσης, είναι άσκοπο να μιλούν οι εκπαιδευτικοί για τη στενή σχέση που υπάρχει ανάμεσα στην κατανάλωση τροφών πλούσιων σε λίπη και της ανοδικής πορείας της θνησιμότητας από καρδιοπάθειες, όταν στις καντίνες του σχολείου και στα διάφορα εστιατόρια τα chips (τηγανιτές πατάτες) αποτελούν τη συχνότερη γαρνιτούρα των γευμάτων και οι ψητές πατάτες γαρνίρονται με βούτυρο ή τυρί (Lioyd, 1991).

Η στρατηγική της απαγόρευσης, όπως η λειτουργία των καντινών ή της ύπαρξης των στα μενού των εστιατορίων, θα έχει αρνητικά αποτελέσματα. Η δημιουργία επιθυμίας στο παιδί να ακολουθεί υγιεινή διατροφή μπορεί να ενισχυθεί με το να του παρέχονται θετικές επιρροές, όπως η απαρίθμηση υγιεινών τροφών αντί των βλαβερών. Οι Beckett και Alexander (Beckett και Alexander, 1991) αναφέρουν ότι τα παιδιά φαίνεται να είναι ενημερωμένα για το ποιες τροφές είναι υγιεινές και ποιες βλαβερές. Δε φαίνεται, όμως, να είναι τόσο πολύ ενημερωμένα για τις θετικές συνέπειες των υγιεινών τροφών, όσο είναι για τις αρνητικές συνέπειες των βλαβερών τροφών.

2.7 Αγωγή Υγείας

2.7.1 Τι εννοούμε με τον όρο «Αγωγή Υγείας»;

Σύμφωνα με τον Downie, (Downie, 1990) «Αγωγή Υγείας είναι μια δραστηριότητα που αποσκοπεί στην πρόληψη της κακής υγείας και την ενίσχυση της θετικής υγείας και την ενίσχυση της θετικής υγείας μέσα από την κατάκτηση της κατανόησης του ανθρώπινου σώματος και του τρόπου λειτουργίας του, τη διάθεση της κατάλληλης πληροφόρησης σχετικά με τις υπηρεσίες υγείας και των τρόπων πρόσβασης σε αυτές και μέσα από την κατανόηση των πολιτικών και περιβαλλοντικών διαδικασιών που μπορεί να είναι βλαπτικές για την υγεία».

Έναν πιο απλό και σύντομο ορισμό έδωσε παλαιότερα ο Thomson (Thomson, 1987), σύμφωνα με τον οποίο «Αγωγή Υγείας είναι ένα σύνολο μορφωτικών δραστηριοτήτων, οι οποίες απευθύνονται είτε σε άτομα είτε σε κοινότητες και σχετίζονται με την πρόληψη ασθένειας ή της βλάβης και με την προαγωγή μιας θετικής υγείας».

Μπορούμε να πούμε, λοιπόν, ότι η Αγωγή Υγείας είναι μια θεμελιώδης εκπαιδευτική διαδικασία που στόχο έχει την υιοθέτηση υγιών στάσεων και συμπεριφορών, βασισμένων στην πολύπλευρη επιστημονική προσέγγιση, στη μάθηση μέσα από την πράξη, στην ανάπτυξη των διανοητικών και κοινωνικών ικανοτήτων των μαθητών, ώστε να μάθουν να επικοινωνούν, να συνδιαλέγονται και να βρίσκουν λύσεις στα προβλήματά τους (Αθανασίου, 2010).

2.7.2 Η Αγωγής Υγείας στο Σχολείο.

Το σχολείο ήταν από την πρώτη του εμφάνιση χώρος Αγωγής της Υγείας. Σύμφωνα με τη Σώκου (1993) , οι δάσκαλοι περιλάμβαναν πάντα θέματα Αγωγής Υγείας στο πρόγραμμά τους, μια και η Αγωγή Υγείας ήταν μέρος της ευρύτερης κοινωνικοποίησης και διαπαιδαγώγησης των μαθητών. Η αναφορά σε τέτοια θέματα άλλες φορές γινόταν φανερά και άλλες μεταβιβαζόταν σιωπηρά, με ειδικά προγράμματα μέσα από το σχολικό ήθος, τη συμπεριφορά, το πρόγραμμα, την ύλη της Γλώσσας, των Θρησκευτικών, της Βιολογίας και πολλών άλλων μαθημάτων, καθώς και μέσα από τα παράλληλα προγράμματα και τις γιορτές (Σώκου, 1993).

Για ποιο λόγο όμως το σχολείο και η σχολική κοινότητα είναι η πιο κατάλληλη συνθήκη για τη διαδικασία της Αγωγής Υγείας; Σε αυτό το ερώτημα απαντούν πολύ εύστοχα οι Γκρόυβα κ. συν. (2005) αναφέροντας τρεις βασικούς λόγους. Αρχικά τα παιδιά της πρώτης σχολικής ηλικίας βρίσκονται σε ηλικία διαμόρφωσης της προσωπικότητας που είναι κρίσιμη για την απόκτηση της κατάλληλης «ισορροπίας» για την υγεία. Επίσης αυτή η ηλικία είναι κρίσιμη για τη διαμόρφωση στάσεων ζωής που μπορεί να επηρεάσουν την υγεία. Η εκπαίδευση μπορεί να βοηθήσει το παιδί να αισθάνεται ευχάριστα αποκτώντας θετικές για την υγεία συνήθειες ή να αντιμετωπίζει κριτικά αρνητικές επιδράσεις. Τέλος, η σχολική περίοδος χαρακτηρίζεται από τη χρήση μεθόδων μάθησης που θα βοηθήσουν τους μαθητές να αντιμετωπίσουν διάφορα προβλήματα κατά την κοινωνικοποίησή τους. Τα παιδιά πρέπει να αποκτήσουν την ικανότητα της κριτικής μάθησης που είναι πρωταρχικής σημασίας για την Αγωγή Υγείας.

2.7.3 Αγωγή Υγείας στην Α' τάξη Δημοτικού σύμφωνα με το Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών (Δ.Ε.Π.Π.Σ.)

- **Σκοπός και γενικοί στόχοι**

Η Αγωγή Υγείας στα σχολεία είναι μία κατεξοχήν διαθεματική δραστηριότητα, η οποία συμβάλλει στην αναβάθμιση της σχολικής ζωής και στη σύνδεση του σχολείου με την κοινωνική πραγματικότητα. Σκοπός της Αγωγής Υγείας είναι η προάσπιση, η βελτίωση και η προαγωγή της ψυχικής και σωματικής υγείας και της κοινωνικής ευεξίας των μαθητών, αφενός με την ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων τους και της κριτικής τους σκέψης, αφετέρου με την αναβάθμιση του κοινωνικού και φυσικού περιβάλλοντός τους. Γενικοί στόχοι της Αγωγής Υγείας είναι η προάσπιση και η προαγωγή της ψυχικής και σωματικής υγείας και της κοινωνικής ευεξίας. Η πρόληψη του αποκλεισμού των νεαρών ατόμων από την κοινωνία και την αγορά εργασίας. Η ανάπτυξη δεξιοτήτων και η διαμόρφωση ατόμων με κριτική στάση. Η μείωση της σχολικής αποτυχίας και της πρόωρης (<http://www.pi-schools.gr/programs/depps/>).

- **Βασικοί άξονες γνωστικού περιεχομένου**

Οι βασικοί άξονες γνωστικού περιεχομένου της Αγωγής Υγείας στο σχολείο, όπως προβλέπει το Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών (Δ.Ε.Π.Π.Σ.) είναι α) οι διαπροσωπικές σχέσεις και η ψυχική υγεία, β) η πρόληψη χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών, γ) η κατανάλωση και η υγεία (διατροφή και διατροφικές συνήθειες, παχυσαρκία, στοματική υγιεινή, γενετικά τροποποιημένα προϊόντα), δ) η σεξουαλική αγωγή και οι διαφυλικές σχέσεις ε) η φυσική άσκηση και υγεία, στ') η κυκλοφοριακή Αγωγή-ατυχήματα ζ) το περιβάλλον και η υγεία η) ο εθελοντισμός και θ) η αντιμετώπιση έκτακτων καταστάσεων (ανάπτυξη δεξιοτήτων

για την αντιμετώπιση του άγχους, του φόβου κλπ.) (<http://www.pi-schools.gr/programs/depps/>).

- **Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών Αγωγή Υγείας : Α' τάξη Δημοτικού.**

Στον πίνακα που ακολουθεί, παρουσιάζονται σχηματικά οι στόχοι, οι θεματικές ενότητες και οι ενδεικτικές δραστηριότητες που προβλέπει το Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών για την Αγωγή Υγείας στην Α' και Β' τάξη του Δημοτικού (<http://www.pi-schools.gr/programs/depps/>).

Στόχοι	Θεματικές Ενότητες (χρόνος)	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
Οι μαθητές να αντιληφθούν ορισμένες αξίες που αφορούν τα ζητήματα υγείας και να εφαρμόσουν τις σχετικές αρχές. Να αναπτύξουν αυτοεκτίμηση. Να καλλιεργήσουν τις σχέσεις τους με τους άλλους και να αποκτήσουν γνώσεις και δεξιότητες που θα τους επιτρέψουν να ακολουθούν τους βασικούς κανόνες υγιεινής.	Α) Ο εαυτός μου Τι σημαίνει «μεγαλώνω». Πώς αλλάζει η σωματική μου διάπλαση. Τι χρειαζόμαστε για την ανάπτυξη. Πώς φροντίζω τον εαυτό μου, οι ευθύνες μου. Σύνδεση με ειδικότερα θέματα όπως: διατροφή, στοματική υγιεινή, άσκηση, ανάπαυση, αγάπη και φροντίδα, Σεξουαλική Αγωγή.	Ανάπτυξη της δυναμικής της ομάδας Παιχνίδια ρόλων Ερωτηματολόγια Καλλιτεχνική δημιουργία Δουλειά σε μικρές ομάδες Μιμητικά Παιχνίδια Ασκήσεις ελεύθερου συνειρμού: Οι μαθητές γράφουν το όνομά τους σε μια μεγάλη κόλλα χαρτί που βρίσκεται τοποθετημένη κάτω στον κύκλο που σχηματίζουν τα παιδιά και αναφέρονται στο τι τους αρέσει να κάνουν. Ζωγραφίζουν τους φίλους τους. Χωρίζονται σε ομάδες των 5 ατόμων. Η κάθε ομάδα παίρνει μία κάρτα για καθένα από τα 5 θέματα (φαγητό, καθαριότητα, ασφάλεια, άσκηση, ξεκούραση και χαλάρωση). Σκέφτονται και γράφουν τρόπους με τους οποίους μπορούν να διατηρήσουν το σώμα τους υγιές.

	B) Η σχέση μου με τους άλλους Κοινωνική υγεία Με ποιους θέλω να είμαι παρέα. Ποιοι με θέλουν να παίζω μαζί τους, γιατί δε με θέλουν μαζί τους. Οι φίλοι μου. Σύνδεση με ειδικότερα θέματα όπως: διαφυλικές σχέσεις, κίνδυνοι ατυχημάτων, Κυκλοφοριακή Αγωγή.	
--	---	--

- **Μεθοδολογία της Αγωγής Υγείας.**

Σύμφωνα με το Δ.Ε.Π.Π.Σ ένα πρόγραμμα Αγωγής Υγείας μπορεί και πρέπει να προσφέρει ένα πλαίσιο στήριξης και αποδοχής για το μαθητή. Έτσι το σχολείο, με αφετηρία την Αγωγή Υγείας, μπορεί να υιοθετήσει σταδιακά ένα ρόλο υποστηρικτικό και προληπτικό μειώνοντας τις πιθανότητες εκδήλωσης ακραίων μορφών συμπεριφοράς που θα εμπόδιζαν την προσπάθεια του μαθητή για αυτονομία και δημιουργική ζωή.

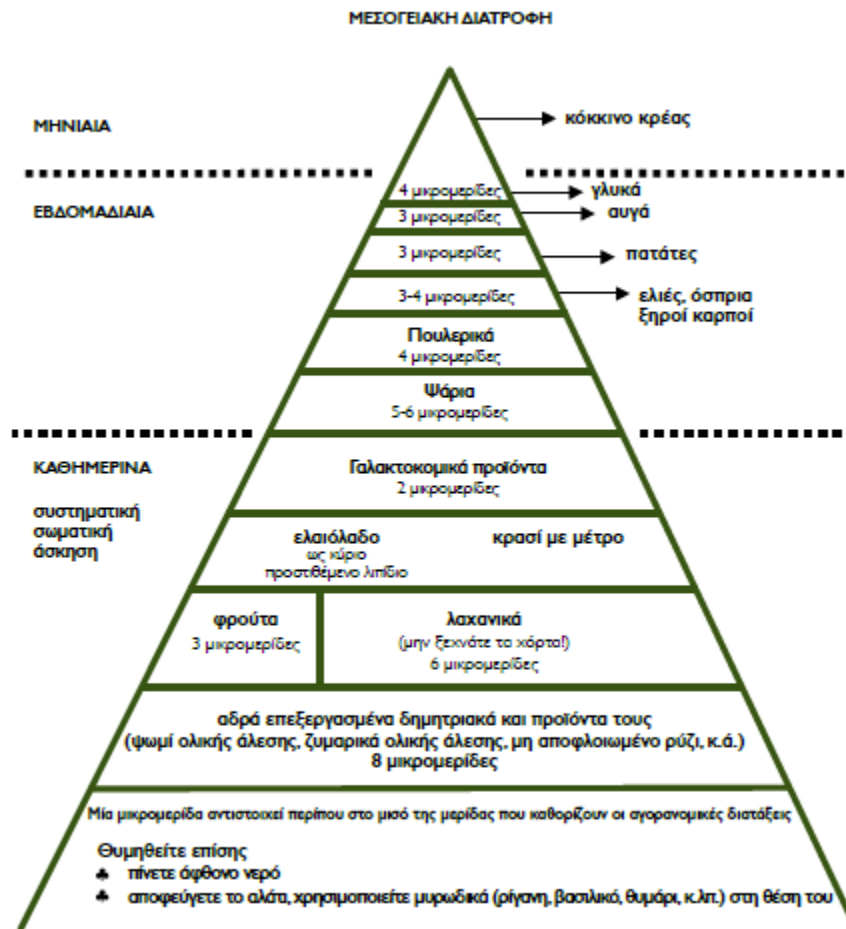
Για τους παραπάνω λόγους, τόσο το περιεχόμενο του εκπαιδευτικού υλικού όσο και η μεθοδολογία και η στάση του συντονιστή-εκπαιδευτικού θα πρέπει να ευνοούν τη δημιουργία ενός κλίματος εμπιστοσύνης και ασφάλειας στην τάξη. Είναι σημαντικό ο κάθε μαθητής να αισθάνεται ότι είναι μέλος της σχολικής τάξης-ομάδας, μέσα στην οποία θα νιώθει άνετα να εκφραστεί χωρίς το φόβο της ειρωνείας ή της απόρριψης.

Το περιεχόμενο ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας θα πρέπει να διαπνέεται από ένα πνεύμα το οποίο δεν θα εκφοβίζει τους μαθητές ούτε θα κινδυνολογεί, δεν θα απαγορεύει ούτε θα απορρίπτει, δεν θα διδάσκει αλλά θα διαπαιδαγωγεί. Θα πρέπει να εξοικειώνει το μαθητή με ποικίλες καταστάσεις της ζωής και να τον βοηθά να γνωρίσει καλύτερα τον εαυτό του και να αποκτά δεξιότητες έτσι ώστε να μπορεί να υιοθετεί θετικές στάσεις και συμπεριφορές.

Η σύγχρονη μεθοδολογία της Αγωγής Υγείας, δεν στηρίζεται πλέον στην απλή ενημέρωση και μεταφορά γνώσεων σε εξειδικευμένα θέματα υγείας. Αντίθετα, αφορά στην ανάπτυξη δεξιοτήτων για επιλογές που προασπίζουν και προάγουν την ψυχική και σωματική υγεία και την κοινωνική ευεξία, μέσα από την ενεργητική και βιωματική μάθηση (<http://www.pi-schools.gr/programs/depps/>).

2.8 Μεσογειακή Διατροφή

Η Μεσογειακή διατροφή (ΜΔ) θεωρείται ως ένα από τα πιο υγιεινά διατροφικά πρότυπα και η υψηλή διατροφική της αξία αποδεικνύεται από ένα πλήθος επιδημιολογικών μελετών. Τα κυριότερα χαρακτηριστικά της ΜΔ είναι η καθημερινή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, μη επεξεργασμένων δημητριακών (ολικής άλεσης) και γαλακτοκομικών προϊόντων, η κατανάλωση πουλερικών, οσπρίων και ψαριών σε εβδομαδιαία βάση καθώς και η χρήση ελαιόλαδου.



Σχήμα 3: Η πυραμίδα της Μεσογειακής διατροφής

Πηγή: Τριχοπούλου, 2000. Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης, 2008.

Τα οφέλη που μπορούν να προκύψουν από τη ΜΔ είναι πολλά και ποικίλα. Οι Sofi και συν. (2008), αναλύοντας μία σειρά επιδημιολογικών ερευνών σχετικών με τις ωφέλειες της ΜΔ στην υγεία συμπεραίνουν ότι η συμμόρφωση στο διατροφικό πρότυπο της ΜΔ σχετίζεται όχι μόνο με βελτίωση στην κατάσταση της υγείας αλλά έχει και σημαντική επίδραση στο γνωστικό επίπεδο, αφού μειώνει τον κίνδυνο για εμφάνιση των νόσων Αλτσχάιμερ και Πάρκινσον κατά 13%. Επίσης σύμφωνα με επιστημονικά δεδομένα, η ΜΔ σχετίζεται με μειωμένα ποσοστά θνησιμότητας (Trichopoulou et al., 2009), με την προστασία από άσθμα, διαβήτη και καρδιαγγειακές παθήσεις και είναι δυνατό να συντελέσει στην πρόληψη κατά του καρκίνου (Lorgeril και Salen, 2006). Επίσης μπορεί να συμβάλει σημαντικά στην πρόληψη και στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας (Buckland et al., 2008), αφού χαρακτηρίζεται από χαμηλή κατανάλωση λίπους και από υψηλή κατανάλωση υδατανθράκων σε συνδυασμό με την τακτική φυσική δραστηριότητα. Επιπροσθέτως, σε πρόσφατη έρευνα (Sanchez-Villegas et al., 2009), αναδεικνύεται άλλη μία πτυχή της ευεργετικής επίδρασης της ΜΔ σε σχέση με την κατάθλιψη, αφού έρευνες σε 10.094 ενήλικες κατέληξαν έπειτα από 4 χρόνια στο συμπέρασμα ότι όσο περισσότερο ακολουθεί κάποιο άτομο σε καθημερινή βάση τη ΜΔ, τόσο λιγότερες είναι οι πιθανότητες να εμφανίσει συμπτώματα κατάθλιψης.

2.8.1 Η Μεσογειακή διατροφή ως διατροφικό πρότυπο για τα παιδιά

Σύμφωνα με τις ευρωπαϊκές οδηγίες πλαίσιο για τη σωστή διατροφή, συνίσταται στα παιδιά να λαμβάνουν επαρκείς μερίδες από όλες τις ομάδες τροφίμων ανάλογα με τις ανάγκες της κάθε ηλικιακής ομάδας, οι οποίες πρέπει να κατανέμονται σε μικρά και συχνά γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας (Ζαμπέλας, 2003). Πιο συγκεκριμένα, το διαιτολόγιο του παιδιού σχολικής ηλικίας πρέπει να περιλαμβάνει:

- Μία μικρή σαλάτα σε κάθε γεύμα και μαγειρεμένα λαχανικά,
- 2-3 φρούτα την ημέρα,
- 2-3 μερίδες γαλακτοκομικών την ημέρα (γάλα, τυρί, γιαούρτι),
- 1-2 φορές την ημέρα όσπρια,
- 2 φορές την εβδομάδα ψάρι, 4-5 αυγά και 1-3 φορές κρέας και κοτόπουλο,
- ελαιόλαδο για όλες τις χρήσεις,
- ανάλατους ξηρούς καρπούς ως μικρογεύμα.

Παρόμοιες είναι και οι συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας σχετικά με τη διατροφή που θα πρέπει να ακολουθούν τα παιδιά και οι έφηβοι, (WHO, 2006) και πιο συγκεκριμένα συνιστάται η διατροφική πυραμίδα του προγράμματος CINDI (Countrywide Integrated Noncommunicable Disease Intervention) με τις ανάλογες προσαρμογές για την κάθε ηλικιακή ομάδα σε συνδυασμό με την τακτική φυσική δραστηριότητα προκειμένου να διασφαλιστεί ότι παιδιά και έφηβοι θα προσλαμβάνουν τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.



Σχήμα 4: Η διατροφική πυραμίδα του προγράμματος CINDI (Countrywide Integrated Noncommunicable Disease Intervention).

Επίσης ανάλογη είναι και η σχηματική παρουσίαση της διατροφικής πυραμίδας που προτείνεται από τους Gonzalez-Gross et al. (2008) , ως τμήμα μιας ολοκληρωμένης πυραμίδας θετικών συμπεριφορών σχετικά με την υγεία για παιδιά και εφήβους η οποία βασίζεται στην παραδοσιακή πυραμίδα της ΜΔ και έχει τροποποιηθεί ανάλογα, λαμβάνοντας υπόψη τις απαιτήσεις των παιδιών σε ενέργεια, πρόσληψη θρεπτικών στοιχείων και επιπέδων ενυδάτωσης.



Σχήμα 5: Η διατροφική πυραμίδα όπως προτείνεται από τους Gonzalez-Gross et al. (2008)

Όλες οι παραπάνω διατροφικές συστάσεις προσεγγίζουν τα πρότυπα της ΜΔ λαμβάνοντας ως δεδομένο την ευεργετική της επίδραση στη γενικότερη κατάσταση της υγείας του ατόμου, το ενδιαφέρον της επιστημονικής κοινότητας στρέφεται προς τα πολλαπλά οφέλη που είναι δυνατό να προκύψουν για τα παιδιά και τους εφήβους. Σύμφωνα με την έρευνα των Serra-Majem et al. (2003), η ΜΔ συνιστάται στα παιδιά και στους εφήβους, αφού μέσω αυτής μειώνεται ο κίνδυνος της μη επαρκούς πρόσληψης θρεπτικών στοιχείων που έχει ως αποτέλεσμα τη χορήγηση συμπληρωμάτων διατροφής. Επιπροσθέτως, η ΜΔ έχει συσχετιστεί με τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης άσθματος και αλλεργικής ρινίτιδας (Chatzi et al., 2007), καθώς επίσης βρίσκεται και υπό διερεύνηση η σχέση της ΜΔ με την παιδική παχυσαρκία από τους Lazaroy et al. (2010) αφού τα πρώτα αποτελέσματα σε 1.140 παιδιά, ηλικίας από 9 ετών στην Κύπρο, έδειξαν πως τα παιδιά που ακολουθούσαν τη ΜΔ σε υψηλό βαθμό είχαν 80% λιγότερες πιθανότητες να είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα.

Με βάση τα παραπάνω ερευνητικά πορίσματα, η ΜΔ προκρίνεται ως εκείνο το διατροφικό μοντέλο με την υψηλότερη διατροφική ποιότητα για τα παιδιά και τους

εφήβους και προτείνεται ως ένα χρήσιμο εκπαιδευτικό εργαλείο ως προς την ανάπτυξη και προώθηση υγιών διατροφικών συνηθειών στο μαθητικό πληθυσμό (Lazaroy et al., 2008).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Τέχνη και Εκπαίδευση

3.1 Τέχνη

Ο όρος τέχνη έχει ερμηνευθεί και έχει αναλυθεί με πολλούς τρόπους ανάλογα με την εποχή και τον τόπο. Σύμφωνα με τον ορισμό του Γεώργιου Μπαμπινιώτη (1998) «*τέχνη είναι η ελεύθερη, δημιουργική έκφραση του ανθρώπου με τα έργα που διέπονται από αισθητικούς κανόνες*». Λίγο νωρίτερα ο E.H Gombrich (1995) διατύπωσε μια εντελώς διαφορετική άποψη. Σύμφωνα με τον ίδιο η τέχνη στην

πραγματικότητα δεν υπάρχει, αλλά υπάρχουν μόνο οι καλλιτέχνες. Οι καλλιτέχνες μπορεί να είναι οι άνθρωποι που κάποτε σχεδίασαν πρόχειρα στον τοίχο της σπηλιάς τους ένα βουβάλι. Δεν βλέπεται να ονομάζουμε όλες αυτές τις δραστηριότητες τέχνη, όσο θυμόμαστε πως η λέξη σημαίνει πολύ διαφορετικά πράγματα σε διαφορετικούς καιρούς και τόπους. Με αυτή την άποψη δείχνει να συμφωνεί και η Όλγα Κοζάκου-Τσιάρα (1988) πολύ νωρίτερα, λέγοντας πως η τέχνη είναι μια μορφή επικοινωνίας, ένας τρόπος έκφρασης που συναντάμε στις ανθρώπινες κοινωνίες από την αρχή της ύπαρξής τους. Ο άνθρωπος των Σπηλαίων δημιούργησε Τέχνη, και μάλιστα Τέχνη εκπληκτική ακόμα και για τα σημερινά δεδομένα. Το βιβλίο της Γ' τάξης του ενιαίου σχολείου «Ιστορία της Τέχνης» (2007) αναφέρει πως ο άνθρωπος μέσα από την Τέχνη προσπάθησε να απαντήσει στα αιώνια προβλήματα της ζωής, δηλαδή τον έρωτα, το θάνατο, το θείο, την ίδια τη ζωή. Έτσι λοιπόν η Τέχνη εμφανίστηκε από τότε που εμφανίστηκε ο άνθρωπος στη Γη με σκοπό να είναι ένα εργαλείο έκφρασης γι' αυτόν.

Ο Davis (2008) υποστηρίζει πως η τέχνη είναι τα δημιουργήματα που εκφράζουν την άποψη που έχουν οι καλλιτέχνες για τον κόσμο και αντιπροσωπεύουν τις δικές τους εμπειρίες και ερμηνείες για τη ζωή. Όμως, ακόμα κι έτσι, η τέχνη αποτελεί ένα επικοινωνιακό μέσο, καθώς μέσα από αυτό, άνθρωποι -καλλιτέχνες ή όχι- απ' όλες τις κουλτούρες κατανοούν ποιοι είμαστε και ποιες είναι οι αντιλήψεις μας για τη ζωή μέσο (Anderson και Milbrandt, 2005).. Έτσι η τέχνη ξεφεύγει από τις προσωπικές ανάγκες του καλλιτέχνη καλύπτοντας πανανθρώπινες αξίες και καθιστώντας το έργο τέχνης ένα επικοινωνιακό μέσο, ένα μέσο συγχώνευσης του ξεχωριστού ατόμου με το σύνολο (Ερνστ Φίσερ, 1984).

Τελικά, όπως διαπιστώνει η Cynthia Freeland, (Cynthia Freeland, 1999) σήμερα η τέχνη δεν περιλαμβάνει μόνο έργα τυπικής ομορφιάς, προς τέρψη ανθρώπων με «καλαισθησία», ή έργα που διαθέτουν αισθητική και μηνύματα ηθικής εξύψωσης, αλλά επίσης έργα άσχημα και ακραία και πολλές φορές με εκνευριστικά αρνητικό ηθικό περιεχόμενο. Ο τρόπος με τον οποίο θα πρέπει να μεταφραστεί αυτό το περιεχόμενο παραμένει ένα θέμα προς συζήτηση.

3.2 Εικαστικές τέχνες

Εικαστικές τέχνες ονομάζουμε τη ζωγραφική, τη γλυπτική και την αρχιτεκτονική. Είναι από την κατασκευή τους οπτικοακουστικές καθώς σχεδιάζοντας και χρωματίζοντας κάνουμε κάποιες κινήσεις που αποτυπώνονται σε «γραφή». Γράφοντας κάποιες μορφές στον εικαστικό χώρο, τους δίνουμε κάποια θέση μέσα σε αυτόν. Η όψη τους αποτελεί μια στάση, η παρουσία τους, στην παράσταση, μια κίνηση. Στις εικαστικές τέχνες το θέμα, η παράσταση, αποδίδουν ένα ρητό λόγο (Βακαλό, 1989)

Η Laurie Schneider Adams (Laurie Schneider Adams, 2006) αναφέρει πόσο σημαντικές είναι οι εικαστικές τέχνες επειδή ζούμε σε ένα κόσμο όπου οι εικόνες βρίσκονται παντού, αποδεικνύοντας την τεράστια απήχησή τους. Επιπλέον υποστηρίζει ότι οι εικαστικές τέχνες επηρεάζουν τη ζωή μας ακόμη κι αν κάποιος δεν

έχει επισκεφτεί ποτέ κάποιο μουσείο. Εικόνες διαφημίζουν προϊόντα, πίνακες και αγάλματα προσελκύουν την προσοχή μας και διακοσμούν τις πόλεις και την ύπαιθρο. Αυτά μαζί με τα κτίρια που κατοικούμε είναι δείγματα εικαστικών τεχνών (Laurie Schneider Adams, 2006).

3.3 Οι τέχνες στο σχολείο.

3.3.1 Ιστορική ανασκόπηση.

Το 1980, ο Ken Robinson μέσω του διοικητικού συμβουλίου του Ιδρύματος Καλούστ Γκουλμπένκιαν, έλαβε μέρος σε μία έρευνα σχετικά με τις συνέπειες των εκπαιδευτικών πολιτικών της συντηρητικής κυβέρνησης στη Βρετανία. Επικεντρώθηκαν στο ότι η κυβέρνηση καθόρισε προδιαγραφές για την εκπόνηση του αναλυτικού προγράμματος που αγνοούσαν τις τέχνες σχεδόν τελείως. Ήρθαν αντιμέτωποι λοιπόν με ουσιώδη ερωτήματα σχετικά με τους σκοπούς που εξυπηρετεί η σχολική εκπαίδευση, με το πόσο ισορροπημένο είναι το αναλυτικό πρόγραμμα και με τη φύση της εκπαίδευσης στη Βρετανία συνολικά. Η προσέγγισή τους στηρίχτηκε σε μια αντίληψη ενός νέου κόσμου κοινωνικών σχέσεων που προκύπτει εξαιτίας πολλών παραγόντων : της τεχνολογικής προόδου, των νέων μορφών επικοινωνίας, της εξέλιξης της Βρετανίας προς μια πολυπολιτισμική κοινωνική πραγματικότητα, αλλά και άλλων πολλών. Πεποίθησή τους είναι πως πρέπει να αναπτυχθούν ευρύτερα παρά στενότερα αναλυτικά προγράμματα στα σχολεία και ότι οι τέχνες έχουν σημαντική θέση στο πλαίσιο μιας τέτοιας ευρείας προσέγγισης. Πάνω σε αυτή την άποψη τοποθετείται και η Ardouin (2000) στο πρώτο κεφάλαιο του βιβλίου της «Η καλλιτεχνική Αγωγή στο σχολείο» που μελετά θέματα κουλτούρας και σχολείου. Αναφέρει χαρακτηριστικά πως η πρόσβαση στην καλλιτεχνική κουλτούρα μέσα στο σχολείο, ισοδυναμεί με την ικανότητα συμμετοχής σε ένα πεδίο καλλιέργειας, και ταυτόχρονα ισοδυναμεί και με τη διανοητική επεξεργασία του τρόπου με τον οποίο προκύπτουν οι γνώσεις. Η Άννα Μοσχονά –Καλαμαρά (2008) υποστηρίζει πως η Τέχνη , κατά την ευρεία της έννοια, εμπεριέχει τις βασικές αρχές της εκπαιδευτικής και παιδαγωγικής διαδικασίας και ότι στην ιστορική εξέλιξη της Παιδαγωγικής επιστήμης δεν υπήρξε παιδαγωγική αντίληψη και παιδαγωγικό σύστημα, που να ,μην είχε ως πρότυπο, να μην χρησιμοποιούσε τις βασικές αρχές κάτω από τις οποίες λειτουργεί η Τέχνη.

3.3.2 Οι τέχνες στο σχολείο σήμερα.

Σήμερα πλέον και στην Ελλάδα, μέσω των καινοτόμων προγραμμάτων και της μεθόδου Project προωθείται η άτυπη ή ημιτυπική εκπαίδευση. Το ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα, ως άτυπη εκπαίδευση, προτείνει την ανθρωπιστική, συγκινησιακή, διαπολιτισμική και διεπιστημονική μαθησιακή διαδικασία και συνδέει με τον καλύτερο τρόπο το αναλυτικό πρόγραμμα με την τέχνη και την επιστήμη. Η

διδασκόμενη ύλη επομένως δεν αντιμετωπίζεται μόνο ως πληροφορία αλλά και ως ανθρώπινη εμπειρία που οδηγεί το παιδί σε μια στενή επαφή με τα πράγματα. Η τέχνη μπορεί να είναι ο συνδετικός κρίκος ανάμεσα στην αντικειμενική γνώση που επιχειρεί το εκπαιδευτικό σύστημα να μεταβιβάσει στο παιδί και στην προσωπική του αντίληψη για τον κόσμο. Η ύπαρξη έτσι διαλόγου ανάμεσα στο αναλυτικό πρόγραμμα και στις τέχνες μπορεί να τροφοδοτεί τη σχολική πράξη και ζωή, συντελώντας στην κοινωνική, συναισθηματική και γλωσσική ανάπτυξη του, καλύπτοντας την ανάγκη έκφρασης και επικοινωνίας (Κακούρου-Χρόνη, 2002).

Βασική επιδίωξη και συγχρόνως πρόκληση για το σύγχρονο σχολείο αποτελεί, επίσης η ολόπλευρη ανάπτυξη της προσωπικότητας του νέου ανθρώπου. Υπ' αυτή την έννοια επιδιώκεται, όχι μόνο η απόκτηση γνώσεων και πληροφοριών νοητικού χαρακτήρα, που θα τον καταστήσουν ικανό μελλοντικό πολίτη στην ανεύρεση και άσκηση επαγγέλματος, αλλά και η συναισθηματική, ψυχική, ανθρωπιστική καλλιέργεια, που θα τον βοηθήσουν, αφενός στη συνειδητοποίηση του εαυτού και την απόκτηση αισθητικής εμπειρίας (Παπανούτσος, 2003) και αφετέρου στην όσο το δυνατόν ομαλή κοινωνική ένταξή του σε ένα πολυπολιτισμικό και διαρκώς μεταβαλλόμενο περιβάλλον.

3.4 Αισθητική και Καλλιτεχνική Αγωγή.

Ως «αισθητική αγωγή» θα πρέπει να ορίσουμε τον τομέα της αγωγής που σκοπεύει στην αισθητική ανάπτυξη του ατόμου με σκοπό να το κάνει ικανό να απολαμβάνει και να δημιουργεί το ωραίο στη φύση και στην Τέχνη (Τρούλης, 1991). Ωστόσο ο όρος «αισθητική αγωγή» δεν πρέπει να συγχέεται με τον όρο καλλιτεχνική αγωγή. Η καλλιτεχνική αγωγή ενδιαφέρεται μόνο για την ομορφιά της Τέχνης (Τρούλης, 1991) και υπάρχει μόνο από τη στιγμή που ο μαθητής μαθαίνει από την Τέχνη (Ardouin, 2000). Είναι ένας σχετικά σύγχρονος όρος που συνδέεται άμεσα με τη «Διδακτική της Τέχνης». Υπάρχουν δείγματα καλλιτεχνικής αγωγής, λιγότερο ή περισσότερο αξιοσημείωτα, ήδη από την αρχαιότητα. Σαφώς, ανά τους αιώνες, έχει λάβει διαφορετικές ποιοτικές διαστάσεις και περιεχόμενο στον τομέα του πολιτισμού και της εκπαίδευσης, ανάλογα με τις ιστορικές, οικονομικές, κοινωνικές, πολιτισμικές και παιδαγωγικές συνθήκες της κοινότητας ανθρώπων (και ευρύτερης) που μελετώνται (καλλιτεχνική αγωγή στην αρχαία Αθήνα, καλλιτεχνική αγωγή την περίοδο της Αναγέννησης στη Γαλλία, καλλιτεχνική αγωγή στα σχολεία του νεοσύστατου ελληνικού κράτους) (Chapman, 1993).

3.5 Εικαστική Αγωγή στο Δημοτικό Σχολείο σήμερα.

3.5.1 Στόχος διδασκαλίας Εικαστικών Τεχνών στο Δημοτικό Σχολείο σήμερα.

Ο γενικός σκοπός της διδασκαλίας των Εικαστικών στο Δημοτικό είναι να γνωρίσει ο μαθητής τις Εικαστικές Τέχνες, να εμβαθύνει σε αυτές και να τις απολαύσει μέσα από ισόρροπες δραστηριότητες έρευνας και δημιουργίας έργων, αλλά και μέσα από τη γνώση και την κατανόηση του φαινομένου της τέχνης, ώστε να καλλιεργηθεί ως δημιουργός και ως φιλότεχνος θεατής. (Δ.Ε.Π.Π.Σ και Α.Π.Σ)

Σύμφωνα με το Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών (Α.Π.Σ) (<http://www.pi-schools.gr/programs/depps/>) προκύπτει ότι ειδικότερα με το μάθημα των Εικαστικών επιδιώκεται να καλλιεργηθεί:

Η δημιουργικότητα του μαθητή, η παραγωγή καλλιτεχνικού έργου, η συμμετοχή του στις εικαστικές τέχνες.

Η γνώση και η χρήση των υλικών, των μέσων, των εργαλείων και των πηγών σε ποικίλες εικαστικές μορφές.

Η ευαίσθητη ανταπόκριση, η κατανόηση, η κριτική προσέγγιση και η ανάλυση του εικαστικού έργου αλλά και του φαινομένου της Τέχνης γενικότερα. Η κατανόηση της πολιτιστικής διάστασης και η συμβολή των τεχνών στον πολιτισμό διαχρονικά και συγχρονικά.

3.5.2 Άξονες, γενικοί στόχοι, θεμελιώδεις έννοιες διαθεματικής προσέγγισης.

Οι βασικοί άξονες γνωστικού περιεχομένου του μαθήματος της εικαστικής αγωγής στην Α' Δημοτικού είναι η εξοικείωση με απλά υλικά, μέσα και τεχνικές, η επαφή των πεδίων με απλά μορφικά στοιχεία, μορφές εικαστικών τεχνών, έργα τέχνης αλλά και η εισαγωγή τους στην έννοια της «καλαισθησίας».

Οι γενικοί στόχοι, γνώσεις, δεξιότητες και στάσεις που το Αναλυτικό Πρόγραμμα προβλέπει, είναι ο μαθητής: να ερευνά και να πειραματίζεται με διάφορα υλικά δημιουργώντας εικαστικά έργα, να εκφράζει ιδέες, εμπειρίες και συναισθήματα μέσα από τα έργα του, να αποκτά γνώσεις και πληροφορίες για τις εικαστικές τέχνες, να ανακαλύπτει ότι η τέχνη είναι σπουδαίος τρόπος έκφρασης, να χρησιμοποιεί ορολογία, για να εκφράσει τις σκέψεις, τις απόψεις και τα συναισθήματά του για τα έργα της τέχνης, να χρησιμοποιεί την τέχνη, για να συμπληρώνει άλλα μαθήματα, να αναπτύσσει εκτίμηση και ενδιαφέρον για την Τέχνη και επιθυμία να συμμετέχει σε καλλιτεχνικές δραστηριότητες και, να αναγνωρίζει βασικά εικαστικά επαγγέλματα.

Οι ενδεικτικές Θεμελιώδεις έννοιες διαθεματικής προσέγγισης που το Αναλυτικό πρόγραμμα του Υπουργείου προβλέπει είναι οι έννοιες της ύλης, του χρώματος, της μορφής, της ισορροπίας, της ιδέας, του πολιτισμού, της παράδοσης, του χώρου, του χρόνου, της επικοινωνίας και του δίπολου, ομοιότητα-διαφορά (<http://www.pi-schools.gr/programs/depps/>).

3.5.3 Διαθεματικότητα στα γνωστικά αντικείμενα.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει επίσης η διαθεματικότητα της εικαστικής αγωγής στα γνωστικά αντικείμενα του σχολείου. Ένας μαθητής της Α΄ τάξης του Δημοτικού σχολείου έχει τη δυνατότητα να έρθει σε επαφή με διάφορες μορφές τέχνης – εικαστικές ως επί τω πλείστο- μέσα από τα υπόλοιπα μαθήματα του εβδομαδιαίου προγράμματος (Α.Π.Σ). Για την ακρίβεια το Αναλυτικό Πρόγραμμα του Υπουργείου Παιδείας προβλέπει τα παρακάτω:

Γλώσσα: Προφορική περιγραφή ενός έργου τέχνης, εύστοχη χρησιμοποίηση απλών όρων, συζήτηση, έκφραση προτιμήσεων.

Λογοτεχνία: Παραμύθι και εικονογράφηση, ελληνική λαϊκή παράδοση.

Μαθηματικά: (Α΄ τάξη) μήκος, βάρος, χρήση αριθμών, συμμετρία ως προς άξονα.

Μελέτη Περιβάλλοντος: Αισθητική χώρου, σχολείο, οικογένεια, καιρός, ήλιος, νερό, ζώα, φυτά, πηλός, υφαντική.

Μουσική: Σχέση εικόνας και μουσικής.

Άλλες σχολικές δραστηριότητες: Σχολικές εορτές, πολιτιστικές δραστηριότητες (<http://www.pi-schools.gr/programs/depps/>).

Το παρόν Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών αναφέρει πως γενικά, η Τέχνη είναι πρόσφορο μέσο διαθεματικής προσέγγισης της γνώσης. Ειδικότερα όμως η διαθεματικότητα ως επεξεργασία κοινών θεμάτων μάθησης και διδασκαλίας των Εικαστικών σε συνδυασμό με άλλα μαθήματα του σχολείου περιλαμβάνεται οπωσδήποτε στον ετήσιο προγραμματισμό του μαθήματος των Εικαστικών σε μια έκταση 10% περίπου του ετήσιου Προγράμματος Σπουδών. Οι μαθητές οργανώνουν τις διαθεματικές εργασίες τους με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού ή και των άλλων εκπαιδευτικών που εμπλέκονται στο υπό επεξεργασία διαθεματικό αντικείμενο. Η διαθεματικότητα μπορεί να συμπεριλάβει δύο ή περισσότερα γνωστικά αντικείμενα. Οι διδάσκοντες αυτά τα γνωστικά αντικείμενα είναι καλό να συνεργάζονται, όταν πρόκειται για συνθετότερη επεξεργασία διαθεματικών εννοιών. Σε κάθε ενότητα μαθημάτων, και όχι απαραίτητα σε μία διδακτική ώρα, ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να προσεγγίζει το θέμα της ενότητας από πολλές πλευρές, ιστορική, αισθητική, θεωρητική, πρακτική και τα λοιπά, ώστε να επιτυγχάνεται σφαιρικότητα και ισορροπία.

Η έκταση και η ποικιλία της προσφερόμενης διδακτέας ύλης και της διαθεματικότητας στο παρόν ΑΠΣ (Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών) είναι μεγάλη για ένα ωριαίο μάθημα. Ο εκπαιδευτικός επιλέγει, από την παρούσα ύλη και με κριτήριο το εφικτό, τα προς επεξεργασία θέματα, τα οποία στα πλαίσια του ΑΠΣ, μπορούν να ποικίλουν από τάξη σε τάξη, από χρονιά σε χρονιά και από σχολείο σε σχολείο.

Το παρόν ΑΠΣ (2014) δεν προτείνει στενά καθορισμένη ύλη χωρισμένη σε ωριαία μαθήματα. Προσφέρει άξονες περιεχομένων που συνδυάζει κατά την κρίση του ο διδάσκων. Οι άξονες είναι ταξινομημένοι ενδεικτικά από το ειδικό στο γενικό και από το συγκεκριμένο στο αφηρημένο. Αυτοί όμως δε διδάσκονται ανεξάρτητα ο ένας από τον άλλο. Σε κάθε θέμα διδασκαλίας διαπλέκονται πολλά από τα

περιεχόμενα και τους στόχους άλλων αξόνων (<http://www.pi-schools.gr/programs/depps/>).

Η Βάλια Λαβράδου (2006) μέσω του περιοδικού «Εικαστική Παιδεία», παρουσιάζει τα πορίσματα ύστερα από τη δική της έρευνα πάνω στο θέμα «Τα μορφωτικά αποτελέσματα της συνεργασίας των εικαστικών με άλλα μαθήματα». Η ίδια υποστηρίζει ότι οι μαθητές της χαράζοντας, ζωγραφίζοντας και διαβάζοντας, γνώρισαν τις ιστορικές και θρησκευτικές τους καταβολές και μπόρεσαν να αγαπήσουν και να εκτιμήσουν τον πολιτισμό της πατρίδας τους, καθώς και το περιβάλλον που ζούνε. Η εικονογραφία καθιστά κατανοητά και προσιτά-ιδιαίτερα στους μικρούς σε ηλικία μαθητές- τα μηνύματα και νοήματα από τα σχολικά τους βιβλία. Μέσα από αυτή τη συνεργασία αποδεικνύεται ότι οι γνώσεις που παρέχονται στο ένα ή στο άλλο μάθημα δεν είναι ξεκομμένες.

Η Τιτίκα Σάλλα (2005) επίσης, θίγει το ζήτημα της δια-θεματικής διδασκαλίας, μέσα από τις σελίδες του περιοδικού «Εικαστική Παιδεία», Αναφέρει ότι η συνεργασία με άλλα γνωστικά αντικείμενα, η δια-θεματική διδασκαλία, μέσα στο σχολικό πρόγραμμα παρέχει ευκαιρίες για ανταλλαγή και εμπλουτισμό των πληροφοριών με αμφίδρομη κατεύθυνση, ώστε ο μαθητής να οδηγείται σε ολοκληρωμένη γνώση. Μια τέτοια διαδικασία, υποστηρίζει η Σάλλα (2005) δεν είναι πρωτόγνωρη. Ήδη από τις αρχές του 20^{ου} αιώνα είχε χρησιμοποιηθεί σαν διδακτική πρόταση από τον Dewey, μόνο που κάθε εποχή θέτει τους δικούς της στόχους, ιεραρχεί τις προτεραιότητες και προσδιορίζει το δικό της σημείο όρασης

3.5.4 Εργαστήρια Εικαστικών για το Δημοτικό.

Το μάθημα της Εικαστικής Αγωγής πρέπει να γίνεται σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο με κατάλληλη υποδομή για τη χρήση ποικίλων υλικών, αποθηκευτικό χώρο, βιβλιοθήκη, δυνατότητα προβολών, συσκότισης και πρόσβασης σε συστήματα πληροφορικής. Όταν δεν υπάρχει μόνιμο εργαστήριο, δημιουργούμε συνθήκες εργαστηρίου στις κοινές με τα άλλα μαθήματα αίθουσες μεταφέροντας, στο μέτρο του δυνατού, τα απαραίτητα υλικά και μέσα.

Το εργαστήριο Εικαστικών πρέπει να έχει ως ελάχιστες προϋποθέσεις:

Ευρυχωρία, καλό φωτισμό, παροχή νερού με κατάλληλη αποχέτευση, σωστό αερισμό του χώρου.

Ράφια, ντουλάπια και ιδιαίτερο αποθηκευτικό χώρο για τη φύλαξη έργων, υλικών και εργαλείων.

Τα απαραίτητα μέσα, για να εξυπηρετούνται οι πολλαπλές ανάγκες εργασίας των παιδιών, όπως μεγάλα τραπέζια για εργασία ατομική ή κατά ομάδες, καβαλέτα, επίπεδες επιφάνειες έκθεσης έργων.

Δυνατότητες προβολής (προβολέα σλάιντς, οθόνη, κουρτίνες συσκότισης και άλλα) τηλεόραση, βίντεο και μαγνητόφωνο.

Υλικά και εργαλεία ανάλογα με την ηλικία των παιδιών.

Βιβλιοθήκη, αρχείο εποπτικού υλικού και βιντεοθήκη.

Πλήρη ειδικό εξοπλισμό για διάφορα είδη εικαστικών τεχνών με συνθετότερες δυνατότητες και μεγαλύτερες απαιτήσεις, δημιουργία επιμέρους εργαστηρίων - γωνιών για τα αντικείμενα που προτείνει το πρόγραμμα σπουδών (<http://www.pi-schools.gr/programs/depps/>).

3.5.5 Διδακτική μεθοδολογία του μαθήματος «Εικαστική Αγωγή» στην Α' τάξη του Δημοτικού σχολείου.

Το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων αναγράφει στο Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών του μαθήματος της Εικαστικής Αγωγής στην Α' τάξη του Δημοτικού, τη διδακτική μεθοδολογία που προβλέπεται. Για την ακρίβεια αναφέρει πως στο μάθημα των Εικαστικών οι μαθητές θα πρέπει να αντλούν γνώσεις και εμπειρίες από διάφορες πηγές και με διάφορους τρόπους. Παρατηρήσεις, πειραματισμοί, αναζήτηση πληροφοριών από δασκάλους, γονείς, καλλιτέχνες, επαγγελματίες αλλά και από έργα τέχνης, βιβλία, μουσεία, ΜΜΕ, εμπλουτίζουν το μάθημα και το μετατρέπουν σε εμπειρία ζωής. Για την κατάκτηση της ολιστικότητας (γνώσης, εμπειρίας, κοσμοθεωρίας) πρέπει:

Να γίνεται συνειδητή προσπάθεια, όπου αυτό είναι δυνατόν, για να παρουσιάζεται η εικόνα του κόσμου ενιαία και όχι κατακερματισμένη, ανάλογα με το περιεχόμενο του μαθήματος. Επίσης, να συνδέει ο εκπαιδευτικός, με κατάλληλα παραδείγματα, ερεθίσματα, κίνητρα και μεθόδους των Εικαστικών Τεχνών με αντίστοιχα των άλλων Τεχνών, με άλλα μαθήματα του σχολείου και με τη γύρω πραγματικότητα καθώς και να μεθοδεύεται αναγωγή της εμπειρίας σε γνώση. Επιπλέον να αποτελούν βάση για δημιουργία εικαστικού έργου, για ανάλυση, για αισθητική προσέγγιση και για κατανόηση του φαινομένου της Τέχνης οι γνώσεις που αποκτώνται από επισκέψεις σε καλλιτεχνικούς χώρους, από παρουσιάσεις έργων τέχνης ή από επισκέψεις σε χώρους φυσικού κάλλους. Να λαμβάνει υπόψη ο εκπαιδευτικός τη σταδιακή ωρίμαση των παιδιών και τη διαφορετικότητά τους. Να αρχίζει με δραστηριότητες απλές και οικείες σε αυτά και με την πάροδο του χρόνου να προχωρεί σε δραστηριότητες περισσότερο σύνθετες. Η διδασκαλία θα πρέπει να στηρίζεται στην επικοινωνία των παιδιών με τον δάσκαλο και στην ομαδική και στην εξατομικευμένη διδασκαλία. Να έχει δημιουργικό και όχι γνωσιολογικό χαρακτήρα η αισθητική προσέγγιση των έργων της τέχνης και η θεωρητική ενασχόληση με αυτά. Να συνδέεται δηλαδή με την καλλιτεχνική δημιουργία.

Θα πρέπει επιπροσθέτως να κατανοηθεί η βιωματική προσέγγιση της Τέχνης ως η σημαντικότερη μέθοδος Εικαστικής Αγωγής στο Δημοτικό σχολείο, να οργανώνονται εξωσχολικές δραστηριότητες για όλες τις τάξεις (επισκέψεις σε μουσεία, γκαλερί, χώρους δημιουργίας), καθώς επίσης να διοργανώνονται εκθέσεις, εκδηλώσεις και συζητήσεις που θα ανεβάζουν το επίπεδο του μαθήματος και θα ενισχύουν το ενδιαφέρον των παιδιών. Να ανατίθενται στους μαθητές εργασίες στο σπίτι ως συνέχεια της εργασίας στο σχολείο, οι οποίες βελτιώνουν την ποιότητα της διδασκόμενης ύλης και, τέλος, να επιτρέπεται στο μαθητή ο αυτοσχεδιασμός (<http://www.pi-schools.gr/programs/depps/>).

3.6 Η αναγκαιότητα της τέχνης στο σχολείο.

3.6.1 Η προσφορά της Τέχνης στη διαμόρφωση μιας ολοκληρωμένης προσωπικότητας.

Ο Robinson (1999) έπειτα από έρευνα , κατέληξε στο συμπέρασμα πως οι τέχνες συνεισφέρουν με ζωτικό τρόπο στην εκπαίδευση των παιδιών σε έξι κυρίως τομείς : στην ανάπτυξη της πλήρους ποικιλοτήτας της ανθρώπινης νοημοσύνης, στην ανάπτυξη της ικανότητας για δημιουργική σκέψη και δράση, στην εκπαίδευση του συναισθήματος και της ευαισθησίας, στη διερεύνηση των αξιών, στην κατανόηση των πολιτισμικών αλλαγών και διαφορών και στην ανάπτυξη των σωματικών ικανοτήτων και της αντίληψης.

Ο Eisner (2002) μιλά για τα δέκα μαθήματα τα οποία οι τέχνες διδάσκουν τα παιδιά μέσα στο σχολείο. Ανάμεσα σε αυτά αναφέρει χαρακτηριστικά πως οι τέχνες μαθαίνουν στα παιδιά να κρίνουν τις ποιοτικές σχέσεις, αντίθετα από την υπόλοιπη διδακτέα ύλη όπου υπάρχουν μόνο σωστές και λάθος απαντήσεις, οι τέχνες διδάσκουν τους μαθητές ότι τα προβλήματα δεν έχουν πάντα μόνο μία λύση και ότι υπάρχουν πολλοί τρόποι να ερμηνεύσει κανείς τον κόσμο. Οι τέχνες βοηθούν τα παιδιά να πουν τα ανείπωτα, μαθαίνουν στα παιδιά να σκέφτονται μέσω των υλικών για να κάνουν τις εικόνες πραγματικότητα (Eisner, 2002).

Επίσης η καλλιτεχνική απασχόληση, δραστηριοποιώντας σωματικές, πνευματικές και ψυχικές λειτουργίες, δηλαδή το σύνολο της ανθρώπινης ύπαρξης, συμβάλλει, κατά συνέπεια, στους γενικότερους ψυχοπαιδαγωγικούς στόχους της εκπαίδευσης που είναι: Η ανάπτυξη οξείας αντίληψης, κριτικής ικανότητας, ευαισθησίας, δημιουργικής σκέψης, ισορροπημένου συναισθηματικού και πνευματικού κόσμου, με σκοπό τη δημιουργία ολοκληρωμένων ατόμων με αυτογνωσία, προσωπική θεώρηση και όραμα για το πώς πρέπει να είναι ο κόσμος και ποια η θέση τους μέσα σε αυτόν (Μοσχονά-Καλαμαρά, 2008).

3.6.2 Τέχνες και στοχαστική ικανότητα των μαθητών.

Η Γεωργία Μέγα (2011) στο βιβλίο «Εκπαίδευση μέσα από τις τέχνες» σχολιάζει και υποστηρίζει την άποψη πως οι τέχνες ενεργοποιούν τη στοχαστική διάθεση των μαθητών. Εκφράζει την πεποίθηση ότι τόσο η σχολαστική διεργασία όσο και η ενεργοποίηση του στοχασμού μέσα από την επαφή των μαθητών με έργα τέχνης μπορούν να προκληθούν με βάση τα περιεχόμενα των Αναλυτικών Προγραμμάτων μέσα από ειδικά διαμορφωμένες δράσεις. Υποστηρίζει πως μέσα από αυτές τις δράσεις α) δημιουργούνται προϋποθέσεις αποτελεσματικής μάθησης, καθώς αυξάνουν την ενεργητική συμμετοχή των εμπλεκόμενων μαθητών και εκπαιδευτικών β) συμβάλλουν στην καλλιέργεια της αντίληψης ότι ο πολιτισμός με τις διάφορες μορφές του δεν είναι αποκλεισμένος από την καθημερινή εκπαιδευτική πρακτική, αντίθετα γίνεται μέρος της καθημερινής διεργασίας, γ) ενδυναμώνουν τη στοχαστική διάθεση και δ) οδηγούν στην ολιστική ανάπτυξη της προσωπικότητας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Αγωγή και Μουσεία

4.1 Η εμφάνιση και η ανάπτυξη της Μουσειοπαιδαγωγικής.

Η στροφή των μουσείων προς το παιδικό κοινό είναι μια κίνηση που εντάσσεται στη γενικότερη προσπάθεια εκδημοκρατισμού του μουσείου και ανοίγματός

του στο ευρύτερο κοινό (μορφωτικές και κοινωνικές τάξεις). Γιατί, σύμφωνα με τους Καλλούρη-Αντωνοπούλου και συν. (1988), είναι πια φανερό πως όταν το παιδί μάθει το δρόμο του μουσείου και γνωρίσει τη χαρά και την ψυχική και πνευματική καλλιέργεια που του προσφέρει η επαφή με την τέχνη, θα επανέρχεται σε αυτό το χώρο για όλη του τη ζωή. Για πρώτη φορά οι αγγλοσαξονικές χώρες ασχολήθηκαν με το νεανικό κοινό των μουσείων, τους μελλοντικούς τους δηλαδή επισκέπτες. Το 1885 άνοιξε το πρώτο παιδικό μουσείο στο Μπρούκλιν, το Children's Museum, το οποίο χρησίμευε περισσότερο σαν μια πρακτική εμπειρισματομένη γνώση των θεωρητικών γνώσεων που ήδη το κάθε παιδί είχε από το σχολείο (Καλλούρη- Αντωνοπούλου, Κάσσαρης, 1988).

Στα τέλη του 19^{ου} αιώνα, έχει ήδη αναγνωριστεί η δύναμη των μουσείων να καλλιεργούν και να εκπαιδεύουν, καθώς θεωρούνται όχι μόνο οι θεματοφύλακες του παρελθόντος, αλλά και της επιστημονικής αλήθειας (Hooper-Greenhill, 1994). Ο χώρος της εκπαίδευσης, από την άλλη, αναζητά στα μουσεία τον εμπλουτισμό του σχολικού μαθήματος με εμπειρίες της πραγματικότητας και οι σχέσεις μουσείου-σχολείου κάνουν την εμφάνισή τους (Hooper-Greenhill, 1994). Οι δυνατότητες εμπειρικής βίωσης της πραγματικότητας και απόκτησης της γνώσης έχουν ως αποτέλεσμα τη δημιουργία συλλογών σε άμεση συνάρτηση με εκπαιδευτικά ιδρύματα, αλλά και την ίδρυση μουσείων με εκπαιδευτικούς στόχους (Sauter, 1994). Στο δεύτερο μισό του 20^{ου} αιώνα, η Μουσειοπαιδαγωγική αναπτύσσει ένα διευρυμένο πεδίο εφαρμογών, καθώς τα ευρωπαϊκά μουσεία ασχολούνται συστηματικά πλέον με τον εκπαιδευτικό τους ρόλο (Νικονάνου, 2013). Στην Ελλάδα η εκπαιδευτική αξιοποίηση των μουσείων ξεκινά το 1978-79 με πρωτοβουλία του Μουσείου Μπενάκη στην Αθήνα που οργανώνει τα πρώτα εκπαιδευτικά προγράμματα για σχολικές ομάδες (Μουσείο Μπενάκη, 1978). Κεντρικό ρόλο στην ανάπτυξη της ελληνικής Μουσειοπαιδαγωγικής παίζει το ελληνικό τμήμα του Διεθνούς Συμβουλίου, το ICOM, που ιδρύεται το 1983 και τρία χρόνια μετά, δημιουργεί μια ειδική ομάδα εργασίας σε αντιστοιχία με τη σχετική Διεθνή Επιτροπή του ICOM – CECA (International Committee for Education and Cultural Action), με στόχο την αλληλοενημέρωση των φορέων που υλοποιούν εκπαιδευτικές δραστηριότητες και αποτέλεσμα τη δημιουργία ενός φόρουμ συζήτησης, ανταλλαγής απόψεων και αλληλοενημέρωσης για θέματα εκπαίδευσης και πολιτισμού. (Χατζηνικολάου, 2002). Η σημερινή Μουσειοπαιδαγωγική εμπειρία στην Ελλάδα είναι πλούσια και ιδιαίτερα αξιόλογη (Νικονάνου, 2013).

4.2 Η Μουσειοπαιδαγωγική και το πρόγραμμα σπουδών.

Η Μουσειοπαιδαγωγική επιλέγει μαθησιακές διαδικασίες που στοχεύουν στη σύνδεση της μάθησης με τη ψυχαγωγία, την έμπνευση και τη δημιουργία, την απόκτηση θετικών εμπειριών, την κινητοποίηση των μαθητών για την ανακάλυψη της γνώσης. Μέσω, της εφαρμογής της μεθόδου Project μπορούμε να μεταφέρουμε στο χώρο του σχολείου μουσειακές πρακτικές και επομένως να διαμορφώσουμε δραστηριότητες που να κινητοποιούν και να εμπνέουν τους μαθητές, να δίνουν βαρύτητα στη δημιουργία εμπειριών και να προωθούν βιωματικές δραστηριότητες μέσω αντικειμένων.

Στο πλαίσιο αυτό, η αξιοποίηση των μουσειακών πρακτικών μπορεί να αποβεί πολύ γόνιμη. Η φύση των μουσειακών αντικειμένων προσφέρεται ιδιαίτερα για την εφαρμογή μεθόδων βιωματικής μάθησης, μέσω της συμμετοχής όλων των αισθήσεων, ενώ ταυτόχρονα μας παρέχει ευρείες δυνατότητες διαθεματικών προσεγγίσεων. Οι μαθητές μπορούν επίσης να έρθουν σε επαφή με έργα τέχνης, αλλά και να δημιουργήσουν οι ίδιοι έργα τέχνης.

Στην ελληνική σχολική πραγματικότητα μόλις την τελευταία δεκαετία άρχισαν να σχεδιάζονται και να εφαρμόζονται τέτοιου είδους εκπαιδευτικές πρακτικές (στο πλαίσιο της εφαρμογής της μεθόδου Project) και αυτές παραμένουν ακόμη προαιρετικές. Με αυτά τα δεδομένα, η αξιοποίηση της Μουσειοπαιδαγωγικής εμπειρίας μπορεί να εμπλουτίσει και να προάγει την εφαρμογή εκπαιδευτικών σχεδίων εργασίας στο σχολείο, την εκπόνηση εκπαιδευτικών προγραμμάτων και γενικότερα το άνοιγμα του σχολείου προς την κοινωνία και το ευρύτερο πολιτισμικό και ιστορικό περιβάλλον (Νάκου 2004: 162-178).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Σχεδιασμός και Παρουσίαση του εκπαιδευτικού Υλικού με τίτλο «Διατροφική Αγωγή μέσω των

εικαστικών τεχνών: Ο μήνας της υγιεινής διατροφής»

Το εκπαιδευτικό υλικό που έχει σχεδιαστεί για τη διατροφική αγωγή των παιδιών πρώτης σχολικής ηλικίας μέσω των εικαστικών τεχνών, απευθύνεται στους εκπαιδευτικούς, μέσα από τη μορφή «Τεύχος Εκπαιδευτικού» που συνοδεύεται από το απαραίτητο υλικό έτοιμο προς χρήση. Το συγκεκριμένο υλικό αποτελεί ένα πιλοτικό πρόγραμμα που εντάσσεται στα προγράμματα σχεδιασμού και ανάπτυξης διαθεματικών δραστηριοτήτων στα πλαίσια της διδασκαλίας της «Αγωγής Υγείας» στο δημοτικό σχολείο, όπως προβλέπει το Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών (Δ.Ε.Π.Π.Σ).

Το υλικό που ακολουθεί έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε πραγματοποιείται κατά τη διάρκεια της διδακτικής ώρας «Ευέλικτη ζώνη» στην Α' τάξη δημοτικού. Αυτό το οποίο προτείνεται είναι η πραγματοποίηση όλων των φύλλων εργασίας κατά τη διάρκεια ενός μήνα ο οποίος μπορεί να ονομαστεί «Ο μήνας της Υγιεινής Διατροφής». Με αυτό τον τρόπο οι μαθητές θα έχουν τη δυνατότητα να αφομοιώσουν καλύτερα όλα αυτά που έμαθαν για τη σωστή διατροφή. Συγκεκριμένα όπως προβλέπει το Δ.Ε.Π.Π.Σ (Διαθεματικό ενιαίο πλαίσιο προγραμμάτων σπουδών) και το Α.Π.Σ (αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών) υποχρεωτικής εκπαίδευσης οι ώρες της ευέλικτης ζώνης, εβδομαδιαίως για την Α' τάξη δημοτικού είναι (4) τέσσερις διδακτικές ώρες. Οι δραστηριότητες προτείνεται να διαρκέσουν 4 εβδομάδες (1 μήνα περίπου) και να λαμβάνουν χώρα σε 2-3 διδακτικές ώρες εβδομαδιαίως. Αυτό είναι μία πρόταση την οποία ο αρμόδιος εκπαιδευτικός μπορεί να τροποποιήσει ή να προσαρμόσει στο εκάστοτε σχολικό περιβάλλον.

Οι δραστηριότητες που σχεδιάστηκαν χωρίζονται σε τέσσερα φύλλα εργασίας, κάθε ένα από τα οποία μπορεί να πραγματοποιείται και να ολοκληρώνεται εντός μίας εβδομάδας του μήνα. Τα φύλλα εργασίας χωρίζονται ανάλογα με τις θεματικές που έχουν επιλεγεί να διδαχθούν στα παιδιά.

Το πρώτο φύλλο εργασίας εμπεριέχει δύο δραστηριότητες που έχουν στόχο να εισάγουν τους μικρούς μαθητές στη θεματική της υγιεινής διατροφής.

Η πρώτη δραστηριότητα έχει τίτλο «Μια φορά και έναν καιρό ήταν η υγιεινή διατροφή», διαρκεί 30 λεπτά, περιέχει την αφήγηση παραμυθιού που ακολουθείται από ερωτήσεις κατανόησης. Στη δεύτερη δραστηριότητα οι μαθητές ζωγραφίζουν την αγαπημένη τους σκηνή από την ιστορία, εντός 30 λεπτών με σκοπό να γίνει η πρώτη σύνδεση διατροφικής αγωγής με τις εικαστικές τέχνες.

Το δεύτερο φύλλο εργασίας εμπεριέχει τρεις(3) δραστηριότητες με στόχο οι μαθητές να γνωρίσουν καλύτερα τη μεσογειακή διατροφή και την πυραμίδα της

Μεσογειακής διατροφής και τις ομάδες τροφίμων. Η πρώτη δραστηριότητα (διάρκεια 30 λεπτά) έχει τίτλο «Η Μεσόγειος και η κρητική διατροφή». Τα παιδιά μαθαίνουν τις έννοιες της Μεσογείου και της κρητικής/μεσογειακής διατροφής μέσα από δύο μικρές ιστορίες και έπειτα, χρωματίζουν στο χάρτη την περιοχή της Μεσογείου, σε συνολικά 40 λεπτά. Στην επόμενη δραστηριότητα (διάρκεια 50 λεπτά) με τίτλο «Η Μεσογειακή πυραμίδα διατροφής» τα παιδιά βλέπουν και μαθαίνουν μέσω της βιωματικής μεθόδου τη Μεσογειακή πυραμίδα διατροφής. Έχουν την ευκαιρία να διδαχθούν τις τροφές από τις οποίες αποτελείται η πυραμίδα και να δημιουργήσουν τη δική τους πυραμίδα διατροφής, ζωγραφίζοντάς τη ανάλογα με τις διατροφικές τους προτιμήσεις. Στην τρίτη δραστηριότητα (διάρκεια 50 λεπτά) οι μαθητές μαθαίνουν τις ομάδες τροφίμων που συνθέτουν τη μεσογειακή διατροφή με σκοπό να μπορούν να συνθέσουν μόνοι τους σωστά γεύματα διατροφής. Στη συγκεκριμένη δραστηριότητα ο εκπαιδευτικός δείχνει στα παιδιά τις ειδικά διαμορφωμένες κάρτες με την κάθε ομάδα διατροφής και τις ευεργετικές της ιδιότητες. Έπειτα μέσω ομαδοσυνεργατικής διαδικασίας (ομάδες 4 ατόμων) τα παιδιά πρέπει να συνεργαστούν και να δημιουργήσουν το δικό τους πιάτο διατροφής με τη μέθοδο κολλάζ παράγοντας στην ουσία το δικό τους μικρό έργο τέχνης. Το συγκεκριμένο φύλλο εργασίας μπορεί να πραγματοποιηθεί σε μία εβδομάδα, αποσπώντας 3(τρεις) διδακτικές ώρες της ευέλικτης ζώνης.

Το τρίτο φύλλο εργασίας έχει δύο δραστηριότητες και στόχος του είναι να δείξει στα παιδιά τη σύνδεση της σωστής και υγιεινής διατροφής με το υγιές και καλλίγραμμο σώμα. Η πρώτη δραστηριότητα έχει συνολική διάρκεια (60') εξήντα λεπτά και προτείνεται να πραγματοποιηθεί στα πλαίσια μίας διδακτικής ώρας. Οι μαθητές έχουν τη δυνατότητα να δουν πίνακες από μεγάλους ζωγράφους (Γ. Ιακωβίδης, Augustus Edwin Mulready, Ν. Ξυδιάς, Fernando Botero) του ελληνικού και παγκόσμιου καλλιτεχνικού χώρου και να μάθουν λίγα πράγματα για τον εκάστοτε καλλιτέχνη. Μέσα από τα καλλιτεχνικά αυτά έργα και με τη χρήση της μουσειακής αγωγής τα παιδιά βλέπουν, παρατηρούν και συγκρίνουν τι καταστάσεις που περιγράφουν οι πίνακες, που είναι άμεσα συνδεδεμένες με θέματα διατροφής. Στη συνέχεια, μέσα από μία κάρτα με φιγούρες κόμικς, τα παιδιά κατανοούν περισσότερο τη σύνδεση σωστής διατροφής και υγιούς σώματος. Στο δεύτερο μέρος της πρώτης δραστηριότητας τα παιδιά καλούνται να φανταστούν και να δημιουργήσουν μία μορφή και να γράψουν λίγα λόγια γι' αυτή σχετικά με τις διατροφικές της συνήθειες. Η συγκεκριμένη δραστηριότητα στοχεύει στην καλλιτεχνική δημιουργία των μαθητών, στην παραγωγή γραπτού λόγου, στην καλλιέργεια της φαντασίας αλλά και στην ψυχαγωγία.

Στη δεύτερη δραστηριότητα οι μαθητές έρχονται σε επαφή με έργα τέχνης από το χώρο της γλυπτικής («Ερμής» του Πραξιτέλη, «Ο άνδρας που δείχνει», Alberto Giacometti, «Αχλάδα», Καίτη Αναστασάκη), μαθαίνουν για τους δημιουργούς τους και προβληματίζονται πάνω στο θέμα του υγιούς ανθρωπίνου σώματος. Έπειτα οι μαθητές καλούνται να «πλάσουν» με το δικό τους τρόπο ένα από τα τρία γλυπτά με στόχο μέσα από τη βιωματική μέθοδο μάθησης να καλλιεργήσουν τη χειροκατασκευαστική τους ικανότητα και τη δημιουργικότητά τους.

Το τέταρτο φύλλο εργασίας αποτελείται από δύο δραστηριότητες και εστιάζει στη διατροφική σύνθεση του τραπέζιου, είτε αυτό είναι οικογενειακό, είτε εορταστικό είτε καθημερινό. Η πρώτη δραστηριότητα με τίτλο «Το τραπέζι μας» έχει συνολική διάρκεια περίπου 60 λεπτά και μπορεί να επιτευχθεί εντός μίας διδακτικής ώρας. Οι μαθητές στο πρώτο μέρος βλέπουν και παρατηρούν δύο πίνακες Ελλήνων ζωγράφων (Θεόφιλος, Σπ. Βασιλείου) που απεικονίζουν δύο εορταστικά τραπέζια. Ο εκπαιδευτικός μέσα από τις ειδικά κατάλληλα διαμορφωμένες ερωτήσεις ανοίγει διάλογο με τους μαθητές για τα ελληνικά παραδοσιακά εορταστικά τραπέζια, για το περιεχόμενό τους, για στάσεις και συμπεριφορές που τα συνοδεύουν με στόχο τα παιδιά να συνδέσουν τη μεσογειακή διατροφή με τον ελληνικό πολιτισμό μέσα από την τέχνη. Στο δεύτερο μέρος οι μαθητές καλούνται να συνεργαστούν και να προχωρήσουν σε μία σύνθεση καλλιτεχνική δημιουργίας. Προτείνεται να κατασκευάσουν το κυριακάτικο τραπέζι με ζωγραφική, γλυπτική και κολλάζ. Τα παιδιά συνθέτουν το δικό τους τραπέζι βάσει κυρίως όσων έμαθαν στο δεύτερο φύλλο εργασίας με τις ομάδες τροφίμων και «το πιάτο της υγιεινής διατροφής». Η δραστηριότητα αυτή στοχεύει στην καλλιέργεια της ομαδικότητας και της συνεργασίας, στην καλλιτεχνική δημιουργία, στη βιωματική μάθηση των όσων έμαθαν για την υγιεινή διατροφή και στην ψυχαγωγία. Η δεύτερη δραστηριότητα διαρκεί (40) σαράντα λεπτά και μπορεί να επιτευχθεί στα πλαίσια μίας διδακτικής ώρας. Έχει τίτλο «Γινόμαστε ζωγράφοι» και οι μαθητές καλούνται μέσα από μουσειοπαιδαγωγικές πρακτικές να ζωγραφίσουν πάνω στο έργο του Έλληνα ζωγράφου Θεόφилου «Το λιομάζωμα». Ο εκπαιδευτικός αρχικά δείχνει την κάρτα με τον πρωτότυπο πίνακα στους μαθητές και μιλά για τη σημασία του ελαιόλαδου στη μεσογειακή διατροφή. Συζητά με τους μαθητές το περιεχόμενο του πίνακα και έπειτα τα παιδιά παίρνουν τη φωτοτυπία με το κομμάτι του πίνακα να λείπει και καλούνται να το συνεχίσουν με ένα δικό τους σχέδιο που πιστεύουν ότι θα ταίριαζε. Στόχος είναι οι μαθητές να γνωρίζουν ένα καλλιτεχνικό έργο και να το «αποδομήσουν» βάσει των μουσειοπαιδαγωγικών μεθόδων. Καλλιεργείται η καλλιτεχνική τους ικανότητα, η δημιουργική φαντασία τους και έχουν την ευκαιρία να διδαχθούν μέσα από την τέχνη και την ψυχαγωγία.

Μετά το πέρας των δραστηριοτήτων και σε συνδυασμό, κυρίως, με το 3^ο και 4^ο φύλλο εργασίας προτείνεται μία εκπαιδευτική επίσκεψη στην Εθνική Πινακοθήκη Ελλάδος προκειμένου οι μαθητές να δουν από κοντά μεγάλα έργα ζωγράφων όπως αυτά που συνάντησαν στις δραστηριότητες μέσα στην τάξη. Μία επίσκεψη σαν αυτή θα «έκλεινε» με τον καλύτερο τρόπο το πρόγραμμα «Διδασκαλία της υγιεινής διατροφής μέσα από την Τέχνη».

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Το εκπαιδευτικό υλικό

«Διατροφική Αγωγή μέσω των εικαστικών τεχνών: Ο μήνας της Υγιεινής Διατροφής»



«Παιδί που Τρώει καρπούζι», Γεραλής Λουκάς, 1950

ΤΕΥΧΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1

Δραστηριότητα 1^η

Τίτλος: «Μια φορά κι έναν καιρό ήταν η Υγιεινή Διατροφή!»

Άτομα: Συμμετέχει όλη η τάξη σαν μία μεγάλη ομάδα.

Ενδεικτικός χρόνος: έως 30 λεπτά

Υλικό: το φύλλο εργασίας με την ιστορία που ο εκπαιδευτικός θα διαβάσει στην τάξη.

Περιγραφή Δραστηριότητας: Η πρώτη δραστηριότητα αφορά στην ανάγνωση του παιδικού βιβλίου «Το Διατροφονήσι» της Μαίρης Σελανικλή (2013), προκειμένου ο εκπαιδευτικός να τραβήξει την προσοχή και το ενδιαφέρον των μαθητών. Τα παιδιά θα έχουν την ευκαιρία να προσεγγίσουν και να έχουν μια πρώτη επαφή με το θέμα της υγιεινής διατροφής, μέσα από ένα πολύ ευχάριστο παραμύθι. Έπειτα ακολουθούν οι ερωτήσεις κατανόησης του εκπαιδευτικού προς τους μαθητές.

Στόχοι: Ο στόχος της πρώτης δραστηριότητας είναι να μπορέσει ο εκπαιδευτικός να προσεγγίσει το ενδιαφέρον των μαθητών με τη συγκεκριμένη ιστορία με σκοπό η συζήτηση να επιτρέψει στον εκπαιδευτικό να εισάγει την ενότητα «Υγιεινή Διατροφή».

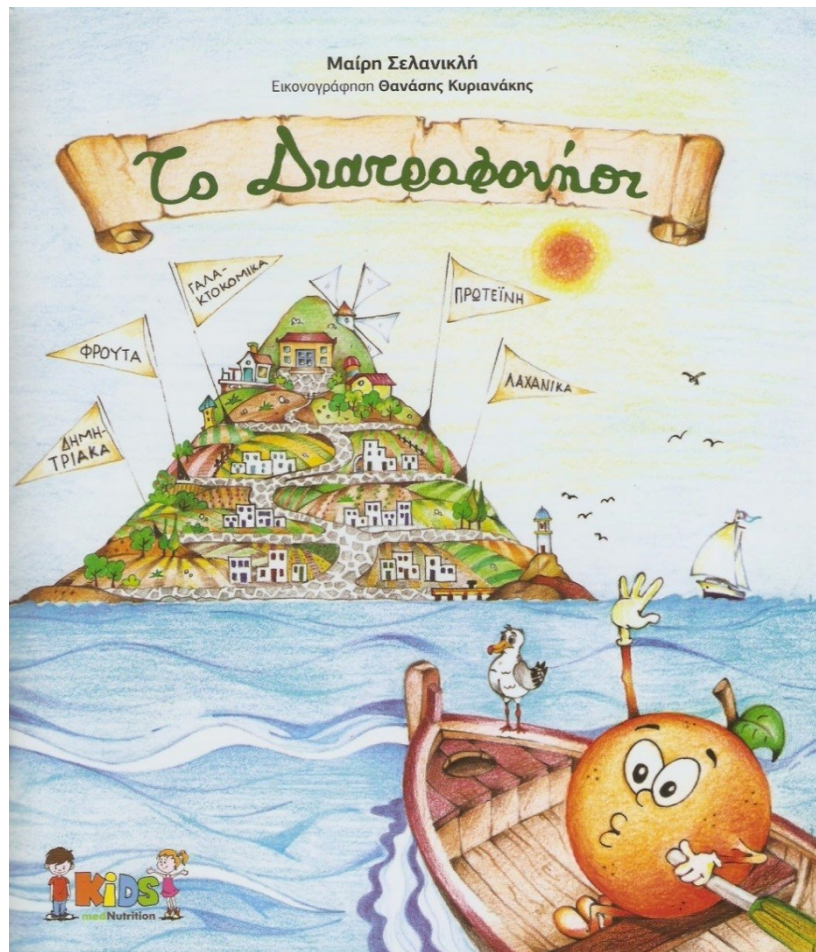
Περίληψη ιστορίας:

Η ιστορία που ο εκπαιδευτικός θα διαβάσει στα παιδιά είναι μυθοπλαστική και εκτυλίσσεται σε κάποιο νησί που ονομάζεται « Το Διατροφονήσι». Σε αυτό κατοικούν τρόφιμα από τη Μεσογειακή Διατροφική πυραμίδα όπως το ψωμί, τα φρούτα, τα λαχανικά, το κρέας, το ψάρι, τα όσπρια και τα γαλακτοκομικά έχοντας

μορφές, ονόματα και χαρακτήρες. Πρόκειται για τον κύριο Πατατάκη, τον κύριο, Ντοματάκη, τον κύριο Χοιρινάκη καθώς επίσης και για τη Δήμαρχο του νησιού, την κα Διατροφή, που φυλά στο Δημαρχείο το λάδι και τους καρπούς! Κάποια μέρα, που η κα Διατροφή έφυγε για ταξίδι ανεφοδιασμού, ένα πλοίο κατέφθασε στο νησί και κατέβηκαν νέοι κάτοικοι με φανταχτερά ρούχα: ο κύριος Σουβλάκης, ο κύριος Hot Dog, η κυρία Πίτσα και άλλοι πολλοί. Ζήτησαν την κατασκευή ενός εργοστασίου που θα έφτιαχνε γρήγορο, εύκολο και νόστιμο φαγητό, κάτι το οποίο πραγματοποιήθηκε χωρίς όμως να υπάρχουν ευχάριστα αποτελέσματα. Όλοι οι κάτοικοι σταμάτησαν να μαγειρεύουν και να κάνουν γιορτές, να γυμνάζονται, να βλέπουν ο ένας τον άλλο. Είχαν πάρει επιπλέον βάρος που τους έκανε δυσκίνητους και έβλεπαν συνέχεια τηλεόραση. Ήρθε λοιπόν η μέρα που επέστρεψε η κυρία Διατροφή και βρήκε το νησί αγνώριστο, σε αυτή την άθλια κατάσταση. Συγκέντρωσε όλους τους κατοίκους και τους έδειξε πόσο κακό είχαν κάνει στο νησί με την απόφασή τους. Τότε αυτοί μετάνιωσαν και ξεκίνησαν να ξαναχτίζουν όλα όσα είχαν αφήσει να μαραζώσουν. Όμως με τη βοήθεια της κυρίας Διατροφής συνέχισαν την προσπάθειά τους να ξαναφέρουν την ισορροπημένη, υγιεινή διατροφή στο άλλοτε όμορφο νησί τους. Οι νέοι κάτοικοι έμεινα, αλλά τους έλεγε τακτικά η κυρία Διατροφή, και μπορούσαν να παράγουν τα δικά τους φαγητά μόνο 2-3 φορές την εβδομάδα.

Ερωτήσεις Κατανόησης

- Τι συμβολίζουν οι οδοί αυτού του νησιού;
- Γιατί οι δρόμοι των Δημητριακών, Φρούτων και Λαχανικών ήταν οι πιο πολυσύχναστοι;
- Αναρωτηθήκατε γιατί η οδός Πρωτεϊνών και Γαλακτοκομικών βρίσκονται στη μέση του νησιού;
- Ποια ήταν τα αποτελέσματα που έφερε η άφιξη των νέων τροφίμων-κατοίκων στο Διατροφονήσι;
- Τι συμβολίζει η κα Διατροφή, Δήμαρχος του νησιού, καθώς και όλοι οι κάτοικοι;



Εικόνα 1, Εξώφυλλο του βιβλίου «Το Διατροφονήσι», της Μ.Σελανικλή.

Δραστηριότητα 2^η

Τίτλος: «Σχεδιάζω και χρωματίζω την αγαπημένη μου σκηνή από την ιστορία»

Ομάδα: ατομική εργασία

Ενδεικτικός χρόνος: έως 30 λεπτά

Υλικά: ένα φύλλο χαρτί μεγέθους A4, μαρκαδόροι ή ξυλομπογιές.

Περιγραφή Δραστηριότητας: Η συγκεκριμένη δραστηριότητα ακολουθεί έπειτα από τη διήγηση της ιστορίας «Το Διατροφονήσι» της Μαρίας Σελανικλή (2013). Τα παιδιά καλούνται να ξαναθυμηθούν την ιστορία και να εστιάσουν στο σημείο εκείνο που τους άρεσε περισσότερο. Έπειτα θα πρέπει να σχεδιάσουν στο χαρτί αυτή τη σκηνή/εικόνα σε ελεύθερο σχέδιο επιλέγοντας είτε μαρκαδόρους είτε ξυλομπογιές για να δώσουν χρώμα. Στη συνέχεια, όποιο παιδί θέλει μπορεί να δείξει τη ζωγραφική του στην υπόλοιπη τάξη, βάζοντάς της ένα τίτλο και περιγράφοντάς τη στους υπόλοιπους συμμαθητές.

Στόχοι: Η καλλιτεχνική αυτή απασχόληση έχει σκοπό να δραστηριοποιήσει πνευματικές και ψυχικές λειτουργίες του παιδιού συμβάλλοντας έτσι, στους γενικότερους ψυχοπαιδαγωγικούς στόχους της εκπαίδευσης που είναι: η ανάπτυξη οξείας αντίληψης, κριτικής ικανότητας, ευαισθησίας, δημιουργικής σκέψης, ισορροπημένου συναισθηματικού και πνευματικού κόσμου. Απώτερος σκοπός όλων αυτών είναι, σύμφωνα με την Μοσχονά- Καλαμαρά (2008), η δημιουργία ολοκληρωμένων ατόμων με αυτογνωσία, προσωπική θεώρηση και όραμα για το πώς πρέπει να είναι ο κόσμος και ποια η θέση τους μέσα σε αυτόν.

Ενδεικτικές απαντήσεις:



Εικόνα 2, Ζωγραφιά παιδιού Α' τάξης Δημοτικού

Μαθήτρια της Α' Δημοτικού, σχεδίασε και ζωγράφισε τη σκηνή που οι κάτοικοι του νησιού ξαναφτιάχνουν το νησί τους, μέσα από την καλλιέργεια των χωραφιών τους.

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2

Δραστηριότητα 1^η

Τίτλος: «Η Μεσόγειος και η κρητική διατροφή»

Ομάδα: Ατομική. Ο εκπαιδευτικός απευθύνει την ιστορία σε όλη την τάξη και το κάθε παιδί απαντά-απευθύνεται στην υπόλοιπη τάξη ως μονάδα.

Ενδεικτικός χρόνος: έως 40 λεπτά

Υλικά: οι κάρτες με τις εικόνες (οι οποίες προβάλλονται από τον εκπαιδευτικό στους μαθητές).

Περιγραφή δραστηριότητας:

Μέρος Α'

Στην πρώτη φάση του συγκεκριμένου φύλλου εργασίας, ο εκπαιδευτικός μαθαίνει στα παιδιά λίγα πράγματα για την ευρύτερη περιοχή της Μεσογείου: από ποιες χώρες και ποιες ηπείρους περιβάλλεται, ποια τα κοινά χαρακτηριστικά των χωρών αυτών, με αναφορές στον Ελλαδικό χώρο. Για την καλύτερη κατανόηση απαιτείται ένα χάρτης με ευδιάκριτες τις χώρες γύρω από τη λεκάνη της Μεσογείου (δίνεται στη συνέχεια), με ζωντανά χρώματα που θα διεγείρουν το βλέμμα και το ενδιαφέρον των μικρών μαθητών. Επίσης η διήγηση του βιβλίου της Κατερίνας Θεοδωράκη «Το ταξίδι του δελφινιού» (2003) που προσεγγίζει την έννοια της Μεσογείου μέσα από το ταξίδι του δελφινιού στα ελληνικά νησιά, θα ήταν προσοδοφόρα για τους μικρούς μαθητές. Η πρώτη ιστορία που ακολουθεί δημιουργήθηκε με βάση αυτό το παραμύθι.

Μέρος Β'

Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός εστιάζει την προσοχή των μαθητών στο νησί της Κρήτης λέγοντας στα παιδιά την ιστορία που ακολουθεί, η οποία είναι βασισμένη στα γεγονότα της έρευνας του Ιδρύματος Rockefeller το 1947 και της μελέτης των 7 χωρών, προσαρμοσμένη κατάλληλα για το παιδικό κοινό. Η ιστορία συνοδεύεται από εικόνες της Κρήτης και μετά το τέλος της ακολουθούν ερωτήσεις κατανόησης και συζήτηση.

Μέρος Γ'

Στο τελευταίο μέρος της παρούσας δραστηριότητας, τα παιδιά καλούνται να χρωματίσουν την περιοχή της Μεσογείου, κατανοώντας καλύτερα της χωρική έννοια της Μεσογείου και τοποθετώντας την Ελλάδα μέσα σε αυτή. Παράλληλα έχουν την ευκαιρία να ψυχαγωγηθούν.

Στόχοι: Η πρώτη δραστηριότητα του 2^{ου} φύλλου εργασίας στοχεύει στην πρώτη επαφή των μαθητών με την έννοια της Μεσογειακής διατροφής, μέσα από την γεωγραφική προσέγγιση της Μεσογείου και την ιστορική ανασκόπηση της Κρήτης, η οποία απετέλεσε τη βάση της μεσογειακής διατροφής. Τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα να έρθουν σε πρώτη επαφή με γεωγραφικούς όρους, αλλά και με ιστορικά τεκμήρια, βάζοντας τους εαυτούς τους σε ρόλο «εξερευνητή» που επρόκειτο να ανακαλύψει την ιστορία της Μεσογειακής Διατροφής. Πρόκειται για ένα παιχνίδι ερωτήσεων-απαντήσεων, το οποίο εξασκεί και διευρύνει το μεγαλύτερο μέρος των δυνατοτήτων και δεξιοτήτων του παιδιού, συμβάλλοντας στην βελτίωση των ατομικών ικανοτήτων και την ωρίμανση της προσωπικότητάς του. Συνδέονται έτσι η σωματική, η γνωστική, τη συναισθηματική και η κοινωνική ανάπτυξη του παιδιού (Piaget, 1998).

Μέρος Α΄

Η «Μεσόγειος» για παιδιά Α΄ Δημοτικού.

Κάποτε, ζούσε ένα δελφίνι σε μια μεγάλη και πλατιά θάλασσα που την έλεγαν Μεσόγειο. Του άρεσε πολύ να ταξιδεύει και να βλέπει όλες αυτές τις χώρες και τους ανθρώπους που «αγκάλιαζαν» τη Μεσόγειο Θάλασσα. Περνούσε από τα ελληνικά νησιά με τις χρυσαφένιες παραλίες και τις ακρογιαλιές, από την Ιταλία με τα ακρωτήρια και τους φάρους, έπειτα από τη Γαλλία με τα μεγάλα λιμάνια και την Ισπανία με τις εξωτικές ακτές και μετά πάλι πίσω στα κοσμοπολίτικα παράλια της Τουρκίας. Δεν ξεχνούσε να περνά από τα παράλια της Αφρικής και να χαζεύει τους ψηλούς αμμόλοφους και τα πλούσια φοινικοδάση!

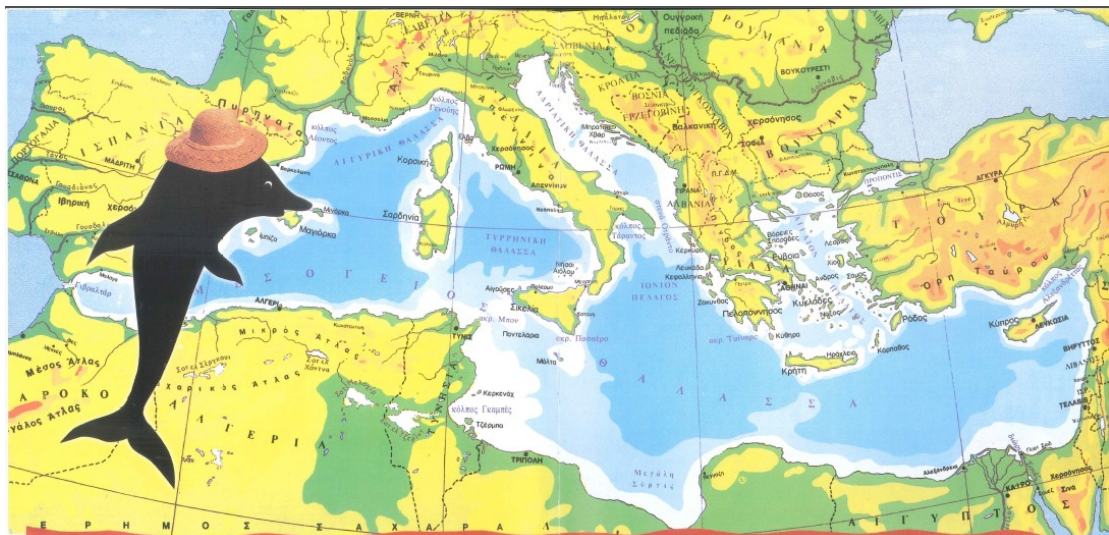
Όπου και να γυρνούσε έβλεπε ανθρώπους χαρούμενους, με φωτεινά πρόσωπα να λούζονται από το φως του ήλιου και πολλές φορές να κολυμπούν στις ακτές της Μεσογείου αφού το κλίμα της είναι τόσο ζεστό και ευχάριστο! Έπειτα έβλεπε πολλούς ψαράδες με τις βάρκες τους να ψαρεύουν, είτε κοντά είτε μακριά από τη στεριά και του άρεσε να παίζει πλησιάζοντάς τα και να παραβγαίνει μαζί τους ποιο θα πήγαινε μπροστά. Από τη θάλασσα μπορούσε επίσης να διακρίνει στις ευρωπαϊκές ακτές της Μεσογείου καταπράσινα λιβάδια, χρυσά από τα στάχια χωράφια και ζώα να βόσκουν χαρούμενα από ‘δω και από ‘κει. Διέκρινε δέντρα και φυτά με λογίων φρούτα, λαχανικά και καρπούς. Επίσης λουλούδια και πουλιά με όλα τα χρώματα που μπορεί κανείς να φανταστεί. Ήταν όλα τόσο πλούσια!

Κι αν καμιά φορά έπιανε βροχή, το μικρό δελφίνι δε φοβόταν. Κρυβόταν για λίγο στα καταγάλανα νερά και έπειτα πάλι ξεκινούσε τις μακρινές του βόλτες!

Εικόνες



Εικόνα 3 , «Χάρτης Μεσογείου»



Εικόνα 4, «Το δελφίνι ταξιδεύει στη Μεσόγειο»

Ερωτήσεις Κατανόησης

- Σε ποια μέρη άρεσε πολύ στο δελφίνι να ταξιδεύει;
- Από ποιες χώρες περνούσε;
- Από ποιες ηπείρους περνούσε;
- Τι είναι λοιπόν η Μεσόγειος;
- Τι έβλεπε το δελφίνι ταξιδεύοντας από τη θάλασσα;
- Ποια είναι τα κοινά χαρακτηριστικά των χωρών της Μεσογείου;
- Ποιες πληροφορίες παίρνουμε για τη διατροφή των ανθρώπων που ζουν στις Μεσογειακές χώρες;
- Σε ποιες μεσογειακές χώρες έχεις ταξιδέψει; Μοιράσου μαζί μας τις εμπειρίες σου.

➤ Οι προηγούμενες ερωτήσεις είναι ενδεικτικές και μπορούν να μεταβληθούν ή να προσαρμοστούν στην εκάστοτε σχολική τάξη. Αποτελούν απλά τη βάση για τη συζήτησή που θα αναπτύξει ο εκπαιδευτικός γύρω από τη θεματική «Μεσόγειος και μεσογειακή διατροφή».

Μέρος Β'

Η ιστορία που έκανε διάσημη την Κρητική διατροφή.

Πριν εκατομμύρια χρόνια, στην Κρήτη αναπτύχθηκε ο μινωικός πολιτισμός που είναι πολύ γνωστός έως σήμερα για τη σπουδαιότητά του. Αρχαιολόγοι από όλο τον κόσμο έχουν έρθει στην Ελλάδα, και συγκεκριμένα στην Κρήτη για να ψάξουν και να ανακαλύψουν παλιά, αρχαία ευρήματα του μινωικού πολιτισμού. Έχουν βρεθεί αρκετά έως τώρα, ανάμεσα στα οποία είναι βάζα και πήλινα δοχεία που μαρτυρούν τις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της προϊστορικής Κρήτης. Φαίνεται ότι το λάδι και το κρασί ήταν απαραίτητα στοιχεία της καθημερινής ζωής των μακρινών εκείνων προγόνων μας.

Πολλά χρόνια μετά από τότε που αναπτύχθηκε ο μινωικός πολιτισμός (1947), ήρθαν στην Κρήτη ερευνητές από το Ίδρυμα Rockfeler της Αμερικής για να δουν σε τι κατάσταση βρίσκονταν οι νησιώτες-κάτοικοι της Κρήτης, έπειτα από τα δεινά που έφερε ο Β΄ Παγκόσμιος Πόλεμος και η εισβολή των Γερμανών το 1941. Διαπίστωσαν λοιπόν πως το επίπεδο υγείας τους ήταν πάρα πολύ καλό και πως οι κάτοικοι της Κρήτης ήταν κατά 90% πιο υγιείς από τον αμερικάνικο λαό.

Δέκα χρόνια αργότερα, η Ελλάδα έλαβε μέρος σε μία πολύ σπουδαία έρευνα που ονομάστηκε «Η μελέτη των 7 χωρών». Σε αυτή τη μελέτη εξετάζονταν θέματα υγείας των ανθρώπων και λάμβαναν μέρος κάτοικοι, από μέρη επτά συγκεκριμένων χωρών. Στην Ελλάδα εξετάστηκαν κάτοικοι από την Κέρκυρα και την Κρήτη και διαπιστώθηκε ότι είχαμε το χαμηλότερο ποσοστό θνησιμότητας απ' όλες της άλλες χώρες! Από τότε πολλές επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι το αποτέλεσμα αυτό είχε τις ρίζες του στην παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή των Κρητικών εκείνης της εποχής. Το «μυστικό» της μακροζωίας των μεσογειακών λαών και δη των Κρητικών ήταν η απλή και λιτή διατροφή τους, η οποία βασιζόταν σε φυτικά τρόφιμα, φρούτα, λαχανικά, μη επεξεργασμένα δημητριακά, ελαιόλαδο και κόκκινο κρασί. Ένας επιπλέον παράγοντας που συνέβαλε σημαντικά στην καλή υγεία των εν λόγω πληθυσμών ήταν και ο φυσικός τρόπος ζωής τους (εργασία στις υπαίθριες εργασίες), που είχε ως αποτέλεσμα να εμφανίζουν οι Κρητικοί μεγαλύτερα ποσοστά καθημερινής σωματικής δραστηριότητας από τους υπόλοιπους πληθυσμούς.

Ερωτήσεις Κατανόησης

- Τι γνωρίζουμε για το μινωικό πολιτισμό, βάση της ιστορίας που προηγήθηκε;
- Τι πληροφορίες μπορούμε να αντλήσουμε από τα αρχαία ευρήματα ενός πολιτισμού;
- Για ποιο λόγο έγινε γνωστή η Κρήτη (1947);
- Ποιο ήταν το πόρισμα της μελέτης των 7 χωρών;
- Ποιος από εσάς έχει πάει στην Κρήτη ;(Ζητάμε να μοιραστούν μαζί μας τις εμπειρίες τους από το νησί).

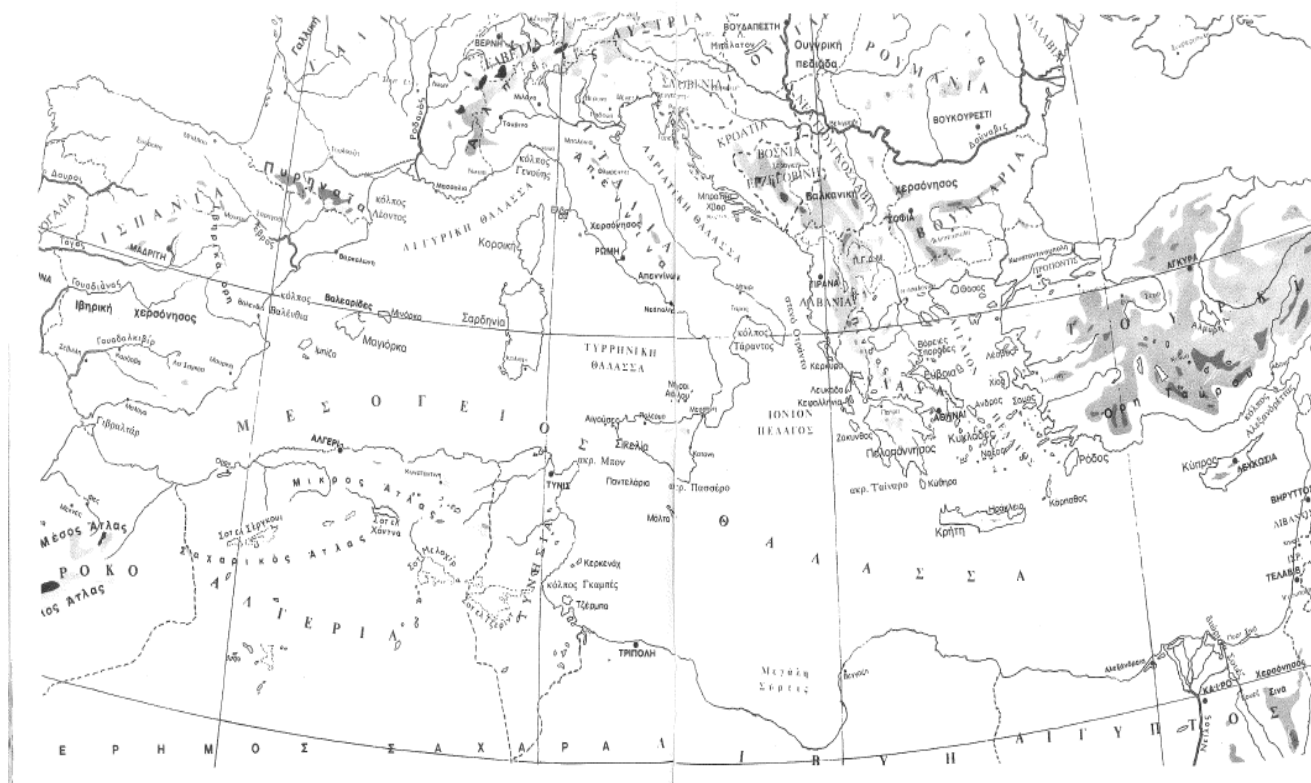
Η Κρήτη, λοιπόν έγινε «διάσημη» λόγω της διατροφής των κατοίκων της. Αποτέλεσε τη βάση της Μεσογειακής διατροφής, που είναι πρότυπο σωστής διατροφής μέχρι σήμερα παγκοσμίως!



Μέρος Γ'

Σε αυτή τη δραστηριότητα ο εκπαιδευτικός μοιράζει στους μαθητές την παρακάτω εικόνα εκτυπωμένη σε χαρτί Α4 (παράρτημα) και ζητάμε να χρωματίσουν τη Μεσόγειο θάλασσα και την Ελλάδα με ξυλομπογιές.

- Χρωματίστε τη Μεσόγειο θάλασσα και την Ελλάδα.



Εικόνα 5, « Ασπρόμαυρος χάρτης Μεσογείου»

Δραστηριότητα 2^η

Τίτλος: «Μεσογειακή πυραμίδα διατροφής»

Ομάδα: ατομική δραστηριότητα

Ενδεικτικός χρόνος: **Μέρος Α'** : έως 20 λεπτά

Μέρος Β' : έως 30 λεπτά

Υλικά: **Μέρος Β'** : χαρτί μεγέθους Α4, μολύβι, γόμα, χρωματιστές ξυλομπογιές.

Περιγραφή δραστηριότητας: **Μέρος Α':** Ο εκπαιδευτικός δείχνει στους μαθητές τη Μεσογειακή πυραμίδα διατροφής ειδικά σχεδιασμένη για παιδιά, για να είναι ευδιάκριτη και ευανάγνωστη. Τα παιδιά πρέπει να παρατηρήσουν την πυραμίδα και να ξεκινήσει ένας διάλογος σε όλη την τάξη μέσα από ερωτήσεις του εκπαιδευτικού σχετικά με το ποια είναι τα τρόφιμα που συναντάμε σε κάθε επίπεδο της Μεσογειακής πυραμίδας και ποια πρέπει να είναι η συχνότητα κατανάλωσής τους.

Μέρος Β': Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να σχεδιάσουν και να χρωματίσουν τη δική τους πυραμίδα Μεσογειακής διατροφής, βάζοντας σε κάθε ομάδα τροφίμων-κουτάκι της πυραμίδας, το αγαπημένο τους τρόφιμο από αυτή την ομάδα. Αφού τελειώσουν όλα τα παιδιά τη ζωγραφική τους, όποιος από τους μαθητές επιθυμεί, παρουσιάζει στην τάξη την πυραμίδα του και μιλά γι' αυτή.

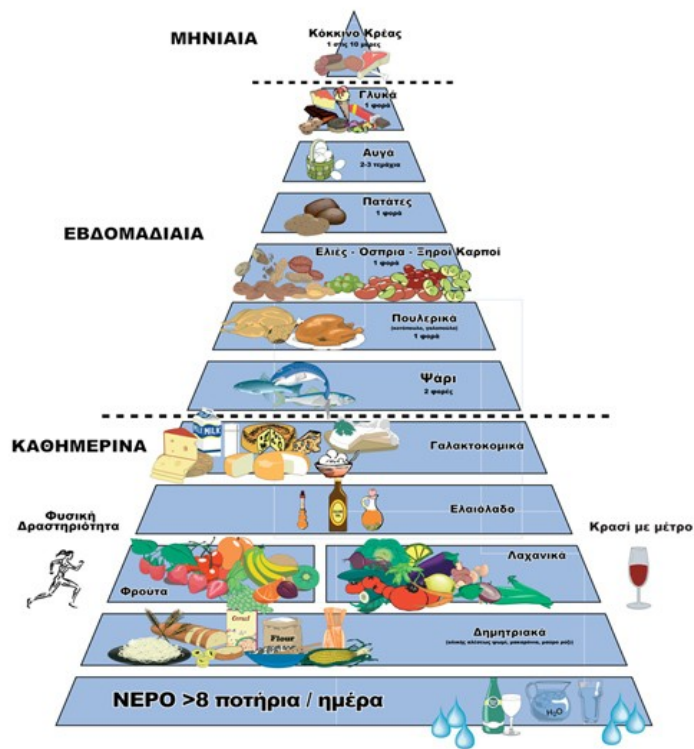
Στόχοι: Στόχος της παρούσας δραστηριότητας είναι να εξοικειωθούν οι μαθητές με το πρότυπο της Μεσογειακής διατροφής μέσα από την επαφή τους με την πυραμίδα. Ο μαθητής έχει τη δυνατότητα να δει την πυραμίδα, να ακούσει πληροφορίες γι' αυτή από τον εκπαιδευτικό και να τη ζωγραφίσει μόνος του, συμπληρώνοντας έτσι μια βιωματική μορφή μάθησης της υγιεινής διατροφής. Η εμπειρία εδώ έχει κυρίαρχο ρόλο, που αντί της στείρας απομνημόνευσης πληροφοριών προτείνει την αναζήτηση νοήματος, επιδιώκει τη διανοητική και συναισθηματική κινητοποίηση του μαθητή, στοχεύοντας στην απαρτίωση της νοητικής και συγκινησιακής διεργασίας (Μαρίνα Δεδούλη, 2002).

Μέρος Α'

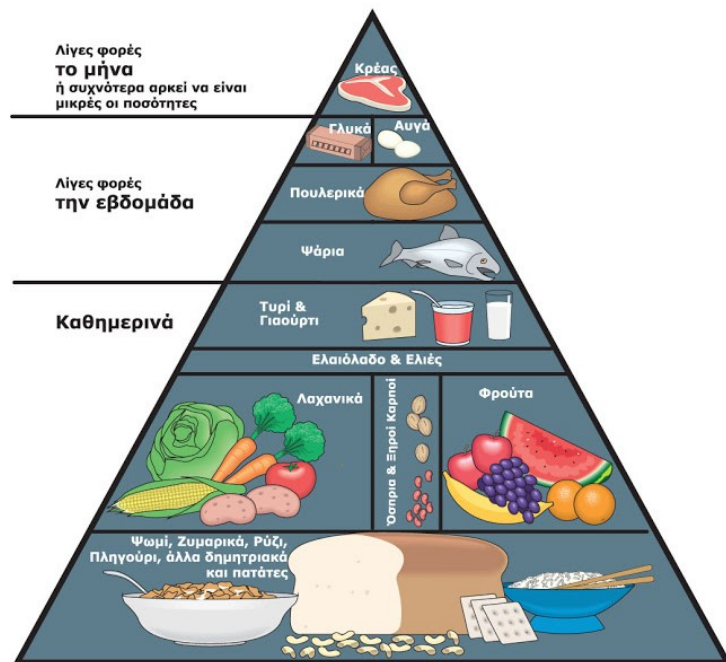
Μεσογειακή πυραμίδα διατροφής :



Εικόνα 6, Μεσογειακή Πυραμίδα Διατροφής



Εικόνα 7, Μεσογειακή Πυραμίδα Διατροφής



Εικόνα 8, Μεσογειακή Πυραμίδα Διατροφής

Μεσογειακή Πυραμίδα Διατροφής.

Τι γνωρίζουμε για αυτή;

Η Μεσογειακή διατροφή (Μ.Δ) θεωρείται ως ένα από τα πιο υγιεινά διατροφικά πρότυπα και η υψηλή διατροφική της αξία αποδεικνύεται από ένα πλήθος μελετών (Trichoroulou et al.,2009). Η πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής χωρίζεται σε τρία επίπεδα βάσει της συχνότητας κατανάλωσης των τροφίμων που απεικονίζει (σε μηνιαία, εβδομαδιαία και καθημερινή βάση). Η πυραμίδα έχει στη βάση της τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά και σε σημαντικές ποσότητες, ενώ αντίθετα στην κορυφή της βρίσκονται οι τροφές που πρέπει να καταναλώνονται αραιά και σε μικρότερες ποσότητες. Τα κύρια χαρακτηριστικά της είναι ότι είναι πλούσια σε φρούτα, λαχανικά και λίγο επεξεργασμένα δημητριακά (ολικής αλέσεως). Περιλαμβάνει την καθημερινή κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων και τη χρήση ελαιόλαδου ως η κύρια πηγή λίπους της διατροφής.

Η πυραμίδα της Μεσογειακής διατροφής για παιδιά συνιστά τη λήψη επαρκών μερίδων από όλες τις ομάδες τροφίμων, ανάλογα με τις ανάγκες της κάθε ηλικιακής ομάδας, οι οποίες πρέπει να κατανέμονται σε μικρά και συχνά γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας (Ζαμπέλας και συν. 2003). Σύμφωνα με την πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής για παιδιά σχολικής ηλικίας (βλ. εικ.5,6,7) ένας μαθητής θα πρέπει να τρώει: Μία μικρή σαλάτα σε κάθε γεύμα και μαγειρεμένα λαχανικά, 2-4 φρούτα την ημέρα, 2-3 μερίδες γαλακτοκομικών την ημέρα (γάλα, τυρί, γιαούρτι), 1-2 φορές την ημέρα όσπρια, 2 φορές την εβδομάδα ψάρι, 4-5 αβγά, 1-3 φορές κρέας και κοτόπουλο ελαιόλαδο καθημερινά και ανάλατους ξηρούς καρπούς ως μικρογεύμα. Όπως φαίνεται και στις εικόνες, η πυραμίδα ξεκινά με μεγάλη βάση για τις τροφές που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά. Όσο ανεβαίνει προς τα επάνω αποτελείται από τροφές που πρέπει να καταναλώνονται λίγες φορές μέσα στην εβδομάδα και φτάνοντας στην κορυφή συναντάμε τις τροφές που πρέπει να καταναλώνονται λίγες μόνο φορές μέσα στο μήνα.

Εάν λοιπόν οι μικροί μαθητές ακολουθούν τις οδηγίες της Μεσογειακής Διατροφής θα μπορούν να είναι υγιείς και γεμάτοι ενέργεια για παιχνίδι, για διάβασμα, για αθλητικές δραστηριότητες αλλά και για όλα τα χόμπι που ακολουθούν!

Ερωτήσεις Κατανόησης

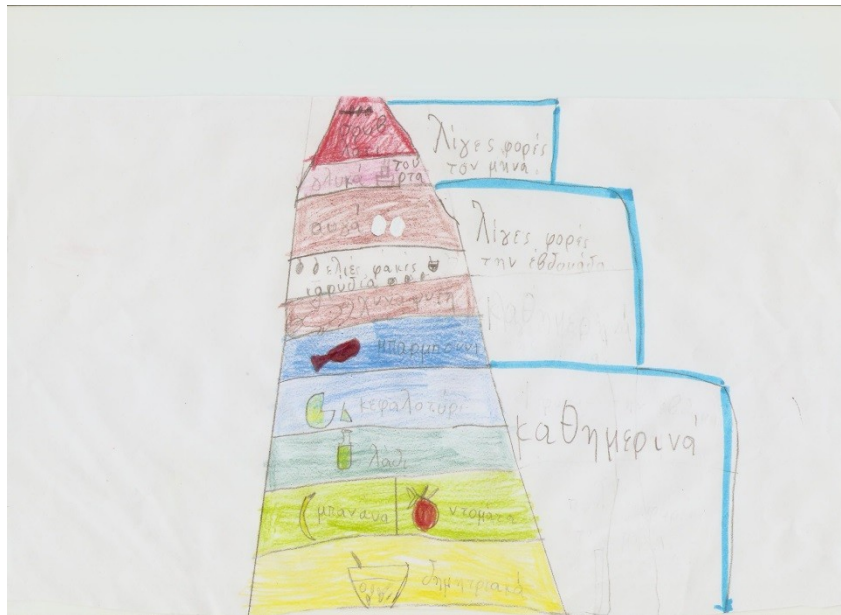
- Παρατηρείστε την πρώτη πυραμίδα μεσογειακής διατροφής. Τι βλέπετε; Περιγράψτε τη.
- Από πόσα τμήματα αποτελείται η Μεσογειακή Πυραμίδα διατροφής; Γιατί το κάθε τμήμα αποτελείται από διαφορετικό χρώμα; (Εικόνα 5)
- Τι περιλαμβάνει κάθε μέρος της Μεσογειακής Πυραμίδας;
- Στην εικόνα βλέπουμε λίγα μόνο τρόφιμα από την κάθε ομάδα τροφίμων. Μπορείτε να σκεφτείτε άλλα τρόφιμα που να ανήκουν σε αυτή την ομάδα;
- Βάσει των όσων συζητήθηκαν, τι πιστεύετε ότι ονομάζουμε «ομάδα τροφίμων»; (εξετάζεται διεξοδικά στη 2^η δραστηριότητα του 2^{ου} φύλλου εργασίας).
- Τι άλλο παρατηρείτε να υπάρχει δίπλα από τη Μεσογειακή Πυραμίδα στην εικόνα 5 και στην εικόνα 6;

➤ Οι προηγούμενες ερωτήσεις είναι ενδεικτικές και μπορούν να μεταβληθούν ή να προσαρμοστούν στην εκάστοτε σχολική τάξη. Αποτελούν απλά τη βάση για τη συζήτησή που θα αναπτύξει ο εκπαιδευτικός γύρω από τη θεματική «Μεσογειακή Πυραμίδα διατροφής».

Μέρος Β'

- Μετά την προφορική ανασκόπηση της Μεσογειακής Διατροφικής πυραμίδας, ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να σχεδιάσουν και να χρωματίσουν τη δική τους Μεσογειακή Πυραμίδα διατροφής επιλέγοντας να ζωγραφίσουν σε κάθε ομάδα τροφίμων το αγαπημένο τους από αυτή την ομάδα.
- Στο τέλος όποιος μαθητής θέλει, παρουσιάζει την εργασία του σε όλη την τάξη.

Ενδεικτικές απαντήσεις:



Εικόνα 9, Μεσογειακή πυραμίδα από μαθήτρια της Α' τάξης Δημοτικού

Δραστηριότητα 3^η

Τίτλος: «Οι ομάδες τροφίμων και τα χαρακτηριστικά τους»

Ομάδα: **Μέρος Α':** ατομικό

Μέρος Β': Ομάδες των 4 παιδιών

Ενδεικτικός Χρόνος: **Μέρος Α' :** έως 20 λεπτά

Μέρος Β' : έως 30 λεπτά

Υλικά: **Μέρος Β':** 1 χάρτινο πιατάκι διαμέτρου 30 εκατοστών ανά ομάδα, κομμένες εικόνες τροφίμων από περιοδικά ή εφημερίδες (10 εικόνες το κάθε παιδί), κόλλα στικ (stick), 1 σετ μαρκαδόρων ανά ομάδα ή νερομπογιές με ένα πινέλο ανά άτομο, 1 χαρτόνι κανσόν (canson) μεγέθους Α3.

Περιγραφή Δραστηριότητας: Στο **Α' μέρος** της παρούσας δραστηριότητας ο εκπαιδευτικός, μέσα από την επίδειξη ειδικών καρτών που ακολουθούν, μιλά στα παιδιά για τις ομάδες τροφίμων που συνάντησαν στην προηγούμενη δραστηριότητα και τη Μεσογειακή Πυραμίδα. Οι μαθητές θα έχουν τη δυνατότητα μέσα από έντονα χρώματα και σχέδια να δουν τις τροφές που απαρτίζουν τις ομάδες τροφίμων, αλλά και τα οφέλη της κάθε ομάδας (θρεπτικά συστατικά) στον οργανισμό τους.

Στο **Β' μέρος** ο εκπαιδευτικός χωρίζει τα παιδιά σε ομάδες των τεσσάρων ατόμων (4 παιδιά σε τέσσερις καρέκλες χρησιμοποιώντας ένα θρανίο). Μοιράζει στην κάθε ομάδα ένα χάρτινο πιάτο διαμέτρου 0,27 εκατοστά χωρισμένο, από τον εκπαιδευτικό, με μολύβι σε τέσσερα τεταρτημόρια και το λευκό χαρτόνι κανσόν. Το κάθε παιδί χρωματίζει με μαρκαδόρο ή με πινέλο και νερομπογιά το κάθε τεταρτημόριο με τα τέσσερα χρώματα του πιάτου της σωστής διατροφής (Εικόνα 18). Κατόπιν, ο κάθε μαθητής κολλά στο δικό του τεταρτημόριο εικόνες από περιοδικά ή εφημερίδες που του έχει ζητηθεί να φέρει (2 ημέρες νωρίτερα, από τον εκπαιδευτικό) ανάλογα με την ομάδα τροφίμων που ο ίδιος διάλεξε να ασχοληθεί. Έπειτα τα παιδιά καλούνται να κολλήσουν το πιάτο στο χαρτόνι και να προσθέσουν αυτά τα οποία συμπληρώνουν τη σωστή διατροφή : νερό, ελαιόλαδο, γαλακτοκομικά. Σε περίπτωση που δεν έχουν βρει κάποια εικόνα τρόφιμου που θα ήθελαν να προσθέσουν στο πιάτο, μπορούν να το ζωγραφίσουν. Στόχος είναι να δημιουργηθεί ένα πιάτο «σωστής διατροφής» (Εικόνα 18) βασισμένο στη Μεσογειακή Διατροφή.

Στόχοι: Οι μαθητές στο πρώτο μέρος της παρούσας δραστηριότητας θα έχουν τη δυνατότητα να δουν μέσα από ζωγραφικές αναπαραστάσεις, όλες τις ομάδες τροφίμων και να ακούσουν από τον εκπαιδευτικό τα οφέλη της κάθε ομάδας που αφορούν την ηλικία των μαθητών.

Στο δεύτερο μέρος της παρούσας δραστηριότητας οι μαθητές καλούνται να κατασκευάσουν μόνοι τους το πιάτο της σωστής διατροφής μέσα από τη ζωγραφική και τη μέθοδο του κολλάζ. Μέσα από την εικαστική αυτή ενασχόληση καλλιεργείται-όπως το Αναλυτικό Πρόγραμμα του Υπουργείου Παιδείας προτρέπει- η δημιουργικότητα του μαθητή, η παραγωγή καλλιτεχνικού έργου και η συμμετοχή του στις εικαστικές τέχνες. Με τη βιωματική αυτή μέθοδο, οι μαθητές μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα την έννοια της σωστής διατροφής, μέσα από την ποικιλία τροφίμων που πρέπει να απαρτίζει το καθημερινό μας πιάτο αλλά και το «μέτρο» που χρειάζεται στην κατανάλωσή τους.

Για την επίτευξη της παρούσας δραστηριότητας κρίθηκε απαραίτητη η χρήση του βιβλίου της Μαρίας Τικταμπανίδη με τίτλο «Μαμά, τρώω σωστά;».



Μέρος Α'

1. Ομάδα Φρούτων



Εικόνα 10, Φρούτα

- Τα φρούτα είναι πλούσια σε βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά.
- Βοηθούν να χωνεύουμε πιο γρήγορα το φαγητό μας και να νιώθουμε χορτάτοι και γεμάτοι ενέργεια για πολλές ώρες παιχνιδιού!
- Βοηθούν να θεραπεύονται οι πληγές μας και μπορούμε ακόμα και να τα πιούμε σε χυμό!
- 2-3 μερίδες την ημέρα είναι αρκετά για μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή.

2. Ομάδα Λαχανικών



Εικόνα 11, Λαχανικά

- Το σώμα μας χρειάζεται κάθε μέρα τα λαχανικά για να είμαστε υγιείς!
- Έχουν πολλές βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά:
 - Βιταμίνη Α** - βοηθά στην όραση και προστατεύει το δέρμα μας.
 - Βιταμίνη C** - που βοηθά το σώμα μας να καταπολεμά τις αρρώστιες.
 - Φολικό οξύ** - για την υγεία των κυττάρων και του αίματος.
 - Σίδηρο** - για τη σωστή κυκλοφορία του αίματος.
 - Μαγνήσιο** - σημαντικό για τη λειτουργία των μυών και του νευρικού συστήματος.
 - Φυτικές ίνες** - για σωστή πέψη.
- Χρειαζόμαστε 2-3 μερίδες την ημέρα και τρώγονται μαζί με όλα τα φαγητά!

3.Ομάδα Δημητριακών



Εικόνα 12, Δημητριακά

- Τα δημητριακά έχουν ως βάση το ρύζι, τη βρώμη και το σιτάρι.
- Η ομάδα των δημητριακών δίνει την περισσότερη ενέργεια!
- Περιέχουν: **Υδατάνθρακες** – η μεγαλύτερη πηγή ενέργειας για το σώμα.
 - Ίνες – βοηθούν στην πέψη
 - Βιταμίνες B – βοηθούν στη χρήση της ενέργειας.
 - Σίδηρος – μεταφέρει το οξυγόνο στα κύτταρα.
- Προτιμάμε τα προϊόντα 100% ολικής άλεσης για περισσότερα θρεπτικά συστατικά!
- 4 μερίδες την ημέρα είναι αρκετές!

4. Ομάδα Πρωτεϊνών

Σε αυτή την ομάδα ανήκουν : Κρέας , Όσπρια, Ψάρι και άλλα θαλασσινά, Ξηροί καρποί



Εικόνα 13, Ομάδα πρωτεϊνών

- Τα φαγητά με πρωτεΐνη είναι πλούσια πηγή πολλών θρεπτικών συστατικών.
- Περιέχουν : **Πρωτεΐνη** – απαραίτητη για τη σωστή ανάπτυξη του οργανισμού.
Βιταμίνες Β – βοηθούν στη χρήση ενέργειας του σώματος.
Σίδηρος – μεταφέρει οξυγόνο στο αίμα και στον μυϊκό ιστό.
Ψευδάργυρος – απαραίτητος για την επούλωση πληγών και ασθενειών.
Μαγνήσιο – σημαντικό για τη λειτουργία μυών και νευρικού συστήματος.
- 4 μερίδες την ημέρα είναι απαραίτητες! Φροντίζουμε να έχουμε κάτι διαφορετικό στο γεύμα μας, αφού οι επιλογές είναι πολλές!
- Βοηθούν στο να μεγαλώνουν σωστά τα παιδιά, προστατεύουν την καρδιά, το μυαλό και το σώμα τους!

5. Ομάδα γαλακτοκομικών

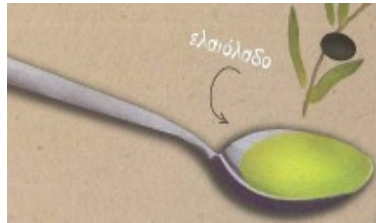


Εικόνα 14, Γαλακτοκομικά

- Το γάλα είναι το πιο σημαντικό για την ανάπτυξη των παιδιών από την πρώτη ημέρα της γέννησής τους!
- Περιέχει :
 - Ασβέστιο** – βοηθά στην ανάπτυξη και διατήρηση των οστών και των δοντιών.
 - Βιταμίνη D** - για υγιή κόκκαλα.
 - Κάλιο**- κάνει καλό στην καρδιά, στο μυϊκό και νευρικό σύστημα.
 - Βιταμίνη Α** - για υγιή μάτια και δέρμα.
- Προσοχή ! Όχι στα γαλακτοκομικά με λίπος και προσθήκη ζάχαρης!
- 2-3 μερίδες ημερησίως!

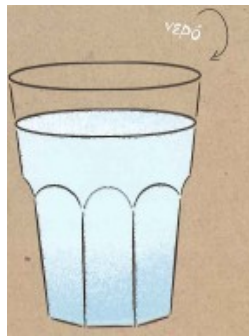
ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΣ!

6. Το ελαιόλαδο είναι βασικό στοιχείο της μεσογειακής διατροφής και θεωρείται προϊόν υγιεινής διατροφής λόγω της περιεκτικότητάς του σε μονοακόρεστα λιπαρά.



Εικόνα 15, Ελαιόλαδο

7. Νερό - χρειαζόμαστε καθημερινά να πίνουμε πολύ νερό. Το νερό είναι ζωτικό στοιχείο για όλες τις λειτουργίες του σώματος, άλλωστε το 80% του σώματός μας αποτελείται από νερό.



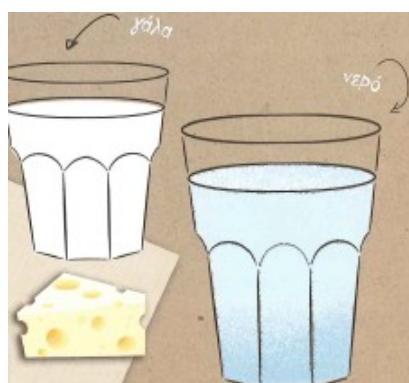
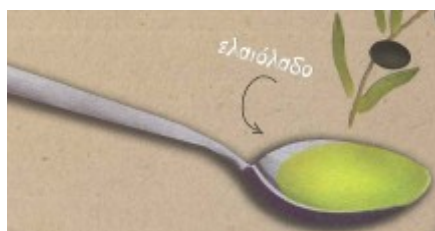
Εικόνα 16, Ποτήρι με νερό

- ✓ Πρέπει επίσης να θυμόμαστε πως υπάρχουν και πολλά είδη τροφής που τρώμε **μερικές φορές** !
- ✓ Οι καραμέλες, τα μπισκότα, τα τσιπς, το παγωτό, τα αναψυκτικά, τα χοτ ντογκ (hot dog), έχουν πολλά λίπη και πολύ ζάχαρη που χαλάνε τα δόντια και μας κάνουν να παχαίνουμε. Επίσης τρώγοντας αυτές τις τροφές χορταίνουμε και δεν έχουμε χώρο στο στομάχι μας για τις τροφές που μας βοηθούν να μεγαλώνουμε σωστά και να παίζουμε!



Εικόνα 17, Τροφές πλούσιες σε λίπη και ζάχαρη

Το πιάτο της σωστής διατροφής



Εικόνα 18, Το γεύμα της υγιεινής διατροφής

Το πιάτο της σωστής διατροφής περιλαμβάνει όλες τις ομάδες τροφίμων! Κάθε ομάδα έχει διαφορετικά θρεπτικά συστατικά και μόνο όλα μαζί βοηθούν στη σωστή λειτουργία του οργανισμού μας!

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 3

Δραστηριότητα 1^η

Τίτλος: «Η διατροφή και ο εαυτός μου»

Ομάδα: ατομικό

Ενδεικτικός χρόνος: **Μέρος Α':** έως 30 λεπτά

Μέρος Β': έως 30 λεπτά

Υλικά: **Μέρος Α':** Οι κάρτες του εκπαιδευτικού με τους πίνακες.

Μέρος Β': 1 κόλλα χαρτί μεγέθους A4, μαρκαδόροι ή ξυλομπογιές, μολύβι, γόμα.

Περιγραφή δραστηριότητας: **Μέρος Α':** Ο εκπαιδευτικός δείχνει στους μαθητές, τους πίνακες που ακολουθούν, μιλώντας για τον καθένα ξεχωριστά, αναφέροντας λίγα λόγια για τους δημιουργούς. Στη συνέχεια ρωτά τους μαθητές τι παρατηρούν σε αυτές τις εικόνες και ξεκινά η συζήτηση για το πώς η διατροφή επηρεάζει το σώμα μας και την καθημερινότητά μας. Στην τρίτη άσκηση ο εκπαιδευτικός δείχνει δύο εικόνες από γνωστές κωμικές μορφές ηθοποιών και καρτούν για να ολοκληρωθεί η συζήτηση γύρω από το θέμα «Η διατροφή και ο εαυτός μου».

Μέρος Β': Έπειτα ο εκπαιδευτικός μοιράζει στους μαθητές μία κόλλα χαρτί A4, την οποία διπλώνουν στα δύο και έπειτα την ξανανοίγουν. Στο χαρτί, που είναι πια χωρισμένο στα δύο, καλούνται οι μαθητές να ζωγραφίσουν στο ένα μέρος μια ανθρώπινη μορφή, πλασμένη από την φαντασία τους ή πραγματική ή ακόμα και κάποια μορφή από τις εικόνες που είδαν στην τάξη. Έπειτα καλούνται στο άλλο μέρος, να γράψουν λίγες προτάσεις (4-5 προτάσεις) για το προφίλ αυτής της μορφής: όνομα καθημερινές ασχολίες, χόμπι και διατροφικές συνήθειες.

Στόχοι: Σύμφωνα με την Chapman (1993), τα περισσότερα παιδιά πρώτης σχολικής ηλικίας δε γνωρίζουν τη δουλειά που κάνουν οι καλλιτέχνες ή το αποτέλεσμα του μόχθου τους, για αυτό το λόγο θα πρέπει να τους δίνονται όσο το δυνατόν περισσότερες ευκαιρίες να δουν έργα τέχνης, να επισκεφθούν μουσεία και γκαλερί και να γνωρίσουν καλλιτέχνες. Σε κάθε σχολικό περιβάλλον είναι απαραίτητο τα παιδιά να έρχονται σε επαφή με αντίγραφα έργων τέχνης αλλά και ορισμένα αυθεντικά έργα τέχνης (Chapman, 1993). Μέσα από το πρώτο μέρος του παρόντος φυλλαδίου, οι μαθητές έχουν την ευκαιρία αυτή.

Έπειτα, ο εκπαιδευτικός περνά στη σύνδεση ανθρωπίνου σώματος και υγιεινής διατροφής και τα παιδιά μπορούν να αναπτύξουν διάλογο σχετικά με το πόσο η διατροφή και ο τρόπος ζωής επηρεάζουν την υγεία μας.

Στο δεύτερο μέρος τα παιδιά έρχονται αντιμέτωπα με την καλλιτεχνική δημιουργία και παράγουν οι ίδιοι οι μαθητές «τέχνη». Μέσα από αυτή τη διαδικασία τα παιδιά βιώνουν την τέχνη ως βασική μορφή έκφρασης και ως ανταπόκριση στη ζωή -δύο τρόποι αντιμετώπισης της τέχνης- αλληλένδετοι που αποσκοπούν στην προσωπική πλήρωση, στη μελέτη της καλλιτεχνικής κληρονομιάς και στη μελέτη των κοινωνικών στοιχείων της τέχνης (Chapman, 1993). Επίσης, επιδιώκεται μέσω της μεθόδου project, (που χρησιμοποιείται σε όλα τα φύλλα εργασίας) η ανάπτυξη της χειροκατασκευαστικής ικανότητας των μαθητών και η ενεργοποίηση της κριτικής σκέψης και της δημιουργικότητας των μαθητών.

Μέρος Α'



Εικόνα 19, «Προσωπογραφία της μικρής Σταματοπούλου»,

Γ. Ιακωβίδης

Ο πρώτος πίνακας ανήκει στον Έλληνα ζωγράφο Γεώργιο Ιακωβίδη (1853-1910). Ο Γ. Ιακωβίδης γεννήθηκε στη Λέσβο το 1853. Από πολύ νωρίς έδειξε το ενδιαφέρον του για την τέχνη, ενώ το 1870, σε ηλικία 17 ετών, ξεκίνησε τις σπουδές του στην τότε Σχολή Καλών Τεχνών με καθηγητή τον σπουδαίο Έλληνα ζωγράφο, Νικηφόρο Λύτρα (1832-1904). Αφού αποφοίτησε, έφυγε για να συνεχίσει τις σπουδές του στο Μόναχο, όπου είχε για χρόνια το δικό του καλλιτεχνικό εργαστήριο. Σύντομα το ζωγραφικό του έργο έγινε γνωστό σε όλη την Ευρώπη. Αγαπημένο του ζωγραφικό θέμα : τα χαρούμενα παιδικά θέματα.. Το 1910 έγινε διευθυντής της Σχολής Καλών Τεχνών και το 1932 απεβίωσε, σε ηλικία σχεδόν ογδόντα ετών.

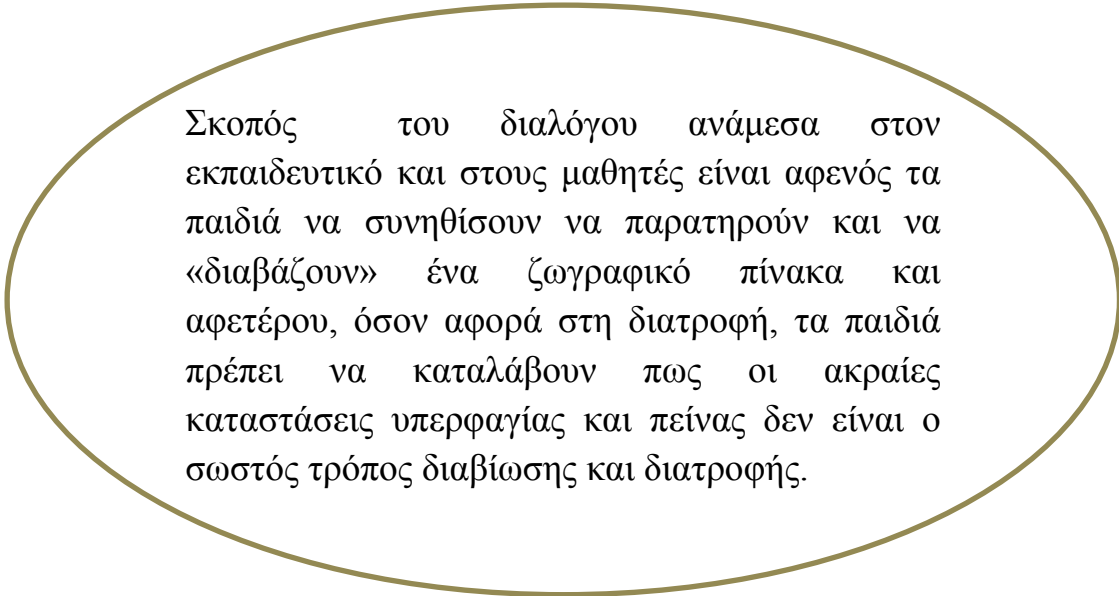


Εικόνα 20, «Ένα μερίδιο από φλοιό», Augustus Edwin Mulready

Ο δεύτερος πίνακας ανήκει στον Άγγλο ζωγράφο, Augustus Edwin Mulready, ο οποίος έζησε από το 1844 έως το 1904. Προερχόταν από καλλιτεχνική οικογένεια, ενώ ο παππούς του ήταν ο σπουδαίος ζωγράφος William Mulready. Αγαπημένο θέμα του καλλιτέχνη: οι σκηνές από τους δρόμους του Λονδίνου.

Ερωτήσεις

- Περιγράψτε τους πίνακες.
- Τι παρατηρείτε;
- Ποια κοινά χαρακτηριστικά υπάρχουν ανάμεσα στους δύο πίνακες;
- Ποιες διαφορές παρατηρείτε ανάμεσα στους δύο πίνακες;
- Φανταστείτε τη ζωή του εκάστοτε παιδιού. Πώς λένε να είναι οι συνθήκες ζωής του καθενός;
- Ποιο από τα δύο παιδιά πιστεύετε ότι τρέφεται πιο σωστά.



Σκοπός του διαλόγου ανάμεσα στον εκπαιδευτικό και στους μαθητές είναι αφενός τα παιδιά να συνηθίσουν να παρατηρούν και να «διαβάζουν» ένα ζωγραφικό πίνακα και αφετέρου, όσον αφορά στη διατροφή, τα παιδιά πρέπει να καταλάβουν πως οι ακραίες καταστάσεις υπερφαγίας και πείνας δεν είναι ο σωστός τρόπος διαβίωσης και διατροφής.

Μέρος Α΄



*Εικόνα 21, «Οικογενειακή Προσωπογραφία»,
Νικόλαος Ξυδιάς*

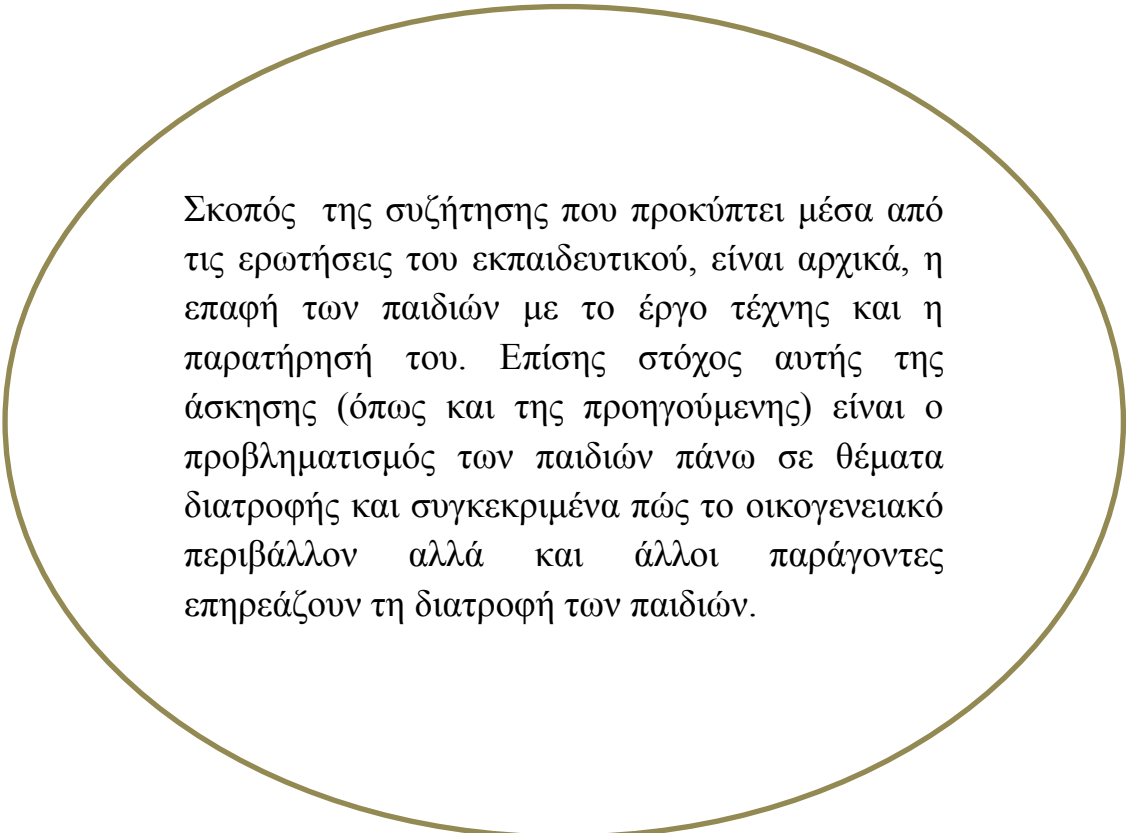


Ο πρώτος πίνακας ανήκει στον Έλληνα ζωγράφο Νικόλαο Ξυδιά Τυπάλδο (1826-1909). Γεννήθηκε στο Ληξούρι της Κεφαλονιάς και πέθανε στην Αθήνα σε ηλικία 83 ετών. Σπούδασε στο Λονδίνο και στο Παρίσι λαμβάνοντας μέρος σε εκθέσεις όπου και απέσπασε πολύ καλές κριτικές. Είναι γνωστός έως σήμερα κυρίως για τις προσωπογραφίες του αλλά ασχολήθηκε πολύ και με τη νεκρή φύση και την ηθογραφία.

Ο δεύτερος πίνακας ανήκει στον κολομβιανό καλλιτέχνη *Fernando Botero* (Φερνάντο Μποτερό), ο οποίος θεωρείται ένας από τους πιο πετυχημένους καλλιτέχνες της Λατινικής Αμερικής, παγκοσμίου φήμης. Γεννήθηκε το 1932 και σήμερα ζει στην Τοσκάνη της Ιταλίας. Σπούδασε ζωγραφική στη Μαδρίτη και έπειτα στην Ακαδημία του Αγίου Μάρκου στη Φλωρεντία. Έγινε καθηγητής ζωγραφικής στη Μπογκοτά Κολομβίας, σε ηλικία μόλις 26 ετών! Το 1973 εγκαταστάθηκε στο Παρίσι και ασχολήθηκε εξολοκλήρου με τη γλυπτική. Είναι γνωστό έως σήμερα κυρίως για τις προσωπογραφίες του, αποδίδοντας την πραγματικότητα μέσα από ογκώδεις διαστάσεις των αντικειμένων και υπερτροφικές, ευτραφείς ανθρώπινες μορφές.

Ερωτήσεις

- Περιγράψτε τους πίνακες.
- Τι παρατηρείτε;
- Ποια κοινά χαρακτηριστικά υπάρχουν ανάμεσα στους δύο πίνακες;
- Ποιες διαφορές παρατηρείτε ανάμεσα στους δύο πίνακες;
- Φανταστείτε τη ζωή της εκάστοτε οικογένειας.
- Ποια από τις δύο οικογένειες πιστεύετε ότι τρέφεται πιο σωστά;



Σκοπός της συζήτησης που προκύπτει μέσα από τις ερωτήσεις του εκπαιδευτικού, είναι αρχικά, η επαφή των παιδιών με το έργο τέχνης και η παρατήρησή του. Επίσης στόχος αυτής της άσκησης (όπως και της προηγούμενης) είναι ο προβληματισμός των παιδιών πάνω σε θέματα διατροφής και συγκεκριμένα πώς το οικογενειακό περιβάλλον αλλά και άλλοι παράγοντες επηρεάζουν τη διατροφή των παιδιών.

Μέρος Α'

Σχολιάστε τις εικόνες που ακολουθούν:



Εικόνα 23, Χοντρός και Λιγνός



Εικόνα 24, Αστερίξ και Οβελίξ



Εικόνα 25, Πόλντο



Εικόνα 26, Ποπάι

- Ο εκπαιδευτικός δίνει το ερέθισμα στους μαθητές να θυμηθούν ήρωες-καρτούν, μορφές από τα αγαπημένα τους κόμικς και χαρακτήρες που έχουν στιγματιστεί από τις διατροφικές τους προτιμήσεις και συζητούν πάνω σε αυτό.

Μέρος Β'

Ο εκπαιδευτικός μοιράζει στους μαθητές μία κόλλα χαρτί Α4 και τους ζητά να βγάλουν τους μαρκαδόρους ή τις ξυλομπογιές που τους έχει ζητηθεί να φέρουν από την προηγούμενη ημέρα. Τα παιδιά διπλώνουν το χαρτί στη μέση, έπειτα το ανοίγουν και σχεδιάζουν- ζωγραφίζουν στο αριστερό μέρος του χαρτιού, μία μορφή (άνθρωπο ή ζώο ή φανταστικό πλάσμα) της αρεσκείας τους, ενώ στο δεξιό μέρος του χαρτιού γράφουν λίγα λόγια, παρουσιάζοντας αυτή τη μορφή. Η παρουσίαση της μορφής γίνεται συνοπτικά εστιάζοντας κυρίως στις καθημερινές συνήθειες και στις διατροφικές προτιμήσεις. Στο τέλος το κάθε παιδί την παρουσιάζει στην τάξη.

Δραστηριότητα 2^η

Τίτλος: «Ανθρώπινα γλυπτά»

Ομάδα: ατομικό

Ενδεικτικός χρόνος: **Μέρος Α':** έως 20 λεπτά

Μέρος Β': έως 40 λεπτά

Υλικά: Μέρος Α': οι κάρτες με τις εικόνες των γλυπτών του εκπαιδευτικού.

Μέρος Β': Θα χρειαστούν για κάθε μαθητή: 3 παρτιτούρες των γλυπτών που οι εκπαιδευτικοί θα έχουν μοιράσει, 1 μπολ που θα περιέχει 300 γραμμάρια αλεύρι, 100 γραμμάρια αλάτι και ένα μπουκάλι (0,5 λίτρα) νερό, μία ποδιά.

Περιγραφή δραστηριότητας: Μέρος Α': ο εκπαιδευτικός δείχνει στους μαθητές τις εικόνες των γλυπτών μιλώντας ξεχωριστά για το καθένα (δημιουργός γλυπτού, εποχή, τι αντιπροσωπεύει). Με αφορμή τις εικόνες ξεκινά μια κουβέντα για την επιρροή της διατροφής στον ανθρώπινο οργανισμό, στο σώμα μας και στη ζωή μας γενικότερα.

Μέρος Β': ο εκπαιδευτικός έχει ζητήσει από την προηγούμενη ημέρα από τους μαθητές να φέρουν τα απαραίτητα υλικά που αναφέρονται παραπάνω. Αφού οι μαθητές έχουν μπροστά τους τα απαραίτητα υλικά, μοιράζει τις φωτοτυπίες με τα μοτίβα των γλυπτών και ζητά από τα παιδιά να διαλέξουν το γλυπτό που θέλουν να δημιουργήσουν. Έπειτα το κάθε παιδί ανακατεύει τα υλικά στο μπολ και φτιάχνει το ζυμάρι. Ακουμπά και πλάθει το γλυπτό που έχει επιλέξει επάνω στο χαρτί και αφήνει να στεγνώσει (χρειάζεται 1 ώρα για να στεγνώσει και να γίνει σκληρό). Η παρουσίαση του αγαλματίδιου γίνεται την επόμενη ημέρα και ο κάθε μαθητής καλείται να δείξει το αγαλματίδιο στην υπόλοιπη τάξη, εξηγώντας του λόγους που επέλεξε το συγκεκριμένο μοτίβο.

Στόχοι: Στο πρώτο μέρος της δραστηριότητας βασικός στόχος είναι να έρθουν οι μαθητές σε επαφή με μεγάλα έργα τέχνης από το χώρο της γλυπτικής. Μπαίνουν σε διαδικασία παρατήρησης, διατύπωσης αποριών που τελικά τους οδηγεί στη γνώση. Μέσα από την παρατήρηση των γλυπτών ξεκινά και διάλογος σχετικά με τη σύνδεση της υγιεινής διατροφής και του υγιούς σώματος. Ο εκπαιδευτικός οδηγεί τα παιδιά να σκεφτούν παραδείγματα από την προσωπική τους καθημερινή ζωή, χρησιμοποιώντας το κονστрукτιβιστικό μοντέλο διαπαιδαγώγησης. Στο δεύτερο μέρος της δραστηριότητας τα παιδιά μαθαίνουν να πλάθουν μορφές, να χρησιμοποιούν τεχνικές για να πλάθουν αντικείμενα, να συνθέτουν σχήματα και

μέσα από τη βιωματική μορφή μάθησης αναπτύσσεται η χειροκατασκευαστική τους ικανότητα και ενεργοποιείται η κριτική σκέψη και η δημιουργικότητα των μαθητών.

Μέρος Α΄

- Με αφορμή το προηγούμενο φύλλο εργασίας που σχετίζεται με τη διατροφή και το σώμα μας ο εκπαιδευτικός έχει την ευκαιρία να διδάξει θέματα γλυπτικής που σχετίζονται με το ανθρώπινο σώμα. Σε αυτό το μέρος (Μέρος Α΄) ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει στους μαθητές ένα μικρό κομμάτι στην ιστορία των γλυπτών από την αρχαιότητα έως σήμερα. Έτσι οι μαθητές έχουν τη δυνατότητα να διδαχθούν ένα μικρό κομμάτι από την ιστορία της τέχνης αλλά παράλληλα να συσχετίσουν τα όσα διδάχθηκαν για τη σωστή διατροφή με το υγιές σώμα.



Εικόνα 27, «Ερμής» του Πραξιτέλη

Το άγαλμα αυτό βρέθηκε στην Ολυμπία και χρονολογείται τον 4^ο αιώνα π.Χ. Δημιουργός είναι ο Πραξιτέλης, έχει ύψος 2.13μ. και είναι κατασκευασμένο από παριανό μάρμαρο. Απεικονίζει τον Ερμή (τον αγγελιοφόρο θεό) ο οποίος κρατά στο αριστερό του χέρι τον μικρό Διόνυσο (θεό του κρασιού και της τέρψης) προστατεύοντάς τον από την οργή της Ήρας. Το άγαλμα αποτελεί τον κύριο εκπρόσωπο του ελληνικού κάλλους και μέχρι σήμερα χρησιμοποιείται για να εκφράσει το ιδεώδες αντρικό σώμα.



Εικόνα 28, «Ο άνδρας που δείχνει», Alberto Giacometti

Ο Alberto Giacometti (Αλμπέρτο Τζιακομέτι) ήταν Ελβετός γλύπτης και ζωγράφος που έζησε από το 1904 έως το 1966. Ανήκει στους σημαντικότερους γλύπτες του 20^{ου} αιώνα, ο οποίος από το 1935 και έπειτα ασχολήθηκε με τις «Συνθέσεις με φιγούρες» οι οποίες δεν ξεπερνούν σε μέγεθος τα 7 εκ. Μεταπολεμικά δημιούργησε τα πιο γνωστά έργα του, τα πολύ μεγάλα και λεπτά αγάλματα (όπως αυτό της εικόνας).



Εικόνα 29, «Αχλάδα» Καίτη Αναστασάκη,

Το γλυπτό αυτό ανήκει στην Καίτη Αναστασάκη, σύγχρονη εικαστικό από τα Χανιά Κρήτης. Στα έργα της συνδυάζει τα τέσσερα στοιχεία της φύσης: Γη, Αέρα, Φωτιά, Νερό. Το συγκεκριμένο έργο ονομάζεται «Αχλάδα» και πρόκειται για μια αναπαράσταση γυναικείου παχουλού σώματος. Είναι φτιαγμένο από πηλό ψημένο σε υψηλή θερμοκρασία και οι διαστάσεις του είναι 20x40εκ.Ανήκει στη μοντέρνα τέχνη.

Μέρος Β'

Αφού έχουν προηγηθεί οι εικόνες με τα τρία γλυπτά (Μέρος Α'), ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να φτιάξουν το δικό τους γλυπτό! Οι μαθητές πρέπει να έχουν μπροστά τους ένα μπολ με αλεύρι, νερό και αλάτι, το χαρτί με το μοτίβο από το άγαλμα που θέλουν να δημιουργήσουν και μία ποδιά. Φορούν την ποδιά, ζυμώνουν το μίγμα που υπάρχει στο μπολ και ξεκινούν να σμιλεύουν το άγαλμα επάνω στο χαρτί με το ζυμάρι που έχει δημιουργηθεί. Το αφήνουν να στεγνώσει και την επόμενη ημέρα (ενδεικτικά) παρουσιάζει ο κάθε μαθητής το άγαλμα στην τάξη εξηγώντας το λόγο που επέλεξε το συγκεκριμένο άγαλμα.

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 4

Δραστηριότητα 1^η

Τίτλος: «Το τραπέζι μας»

Ομάδα: **Μέρος Α':** ατομική

Μέρος Β': ομαδική εργασία/ συνεργάζεται όλη η τάξη

Ενδεικτικός χρόνος: **Μέρος Α':** 15-20 λεπτά

Μέρος Β': έως 40 λεπτά

Υλικά: **Μέρος Α':** Οι κάρτες με τους πίνακες που δείχνει ο εκπαιδευτικός στους μαθητές.

Μέρος Β': καμβάς διαστάσεων 1,50x90 εκ., ακριλικές μπογιές για το σχεδιασμό του τραπεζιού και των πιάτων(προτείνονται γαλάζιο χρώμα για το φόντο, καφέ χρώμα για το τραπέζι και λευκό χρώμα για τα πιάτα), πλαστελίνες όλων των χρωμάτων για τη δημιουργία των φαγητών από τα παιδιά, ισχυρή κόλλα ειδική για παιδιά, γάντια.

Περιγραφή δραστηριότητας: **Μέρος Α':** ο εκπαιδευτικός δείχνει στους μαθητές τις εικόνες των πινάκων μιλώντας ξεχωριστά για το καθένα (δημιουργός/ζωγράφος, εποχή, άλλες πληροφορίες). Με αφορμή τις εικόνες ξεκινά ένας διάλογος στην τάξη για το τι συνήθως περιλαμβάνουν τα γιορτινά τραπέζια στην Ελλάδα, τι προβλέπει η ελληνική παράδοση, το κυριακάτικο τραπέζι εάν ισχύει ακόμα και πόσο κοντά είναι όλα αυτά τα τραπέζια στην ελληνική μεσογειακή διατροφή. Επίσης οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να μάθουν για σπουδαίους Έλληνες ζωγράφους.

Μέρος Β': Ο εκπαιδευτικός συζητά με τα παιδιά για το “Κυριακάτικο τραπέζι” και για το τι μπορεί να περιέχει. Έπειτα ζητά από τα παιδιά να πλάσουν με τις πλαστελίνες τους ένα από τα τρόφιμα που συζητήθηκαν προσέχοντας ότι το κάθε παιδί θα δημιουργήσει διαφορετικό τρόφιμο. Στη συνέχεια ο εκπαιδευτικός μοιράζει στα παιδιά πινέλα και φτιάχνει ομάδες των πέντε παιδιών οι οποίες διαδοχικά αρχίζουν να χρωματίζουν τον καμβά. Ο εκπαιδευτικός έχει ήδη σχεδιάσει το τραπέζι με τα πιάτα και τα παιδιά χρωματίζουν διαδοχικά, το φόντο, το τραπέζι και τα πιάτα. Αφού στεγνώσει ο καμβάς, οι μαθητές κολλούν διαδοχικά (ο ένας μετά τον άλλο) τα

τρόφιμα από πλαστελίνη. Ο εκπαιδευτικός βάζει την κόλλα στον καμβά και βοηθά τον κάθε μαθητή για τη θέση του τροφίμου στο τραπέζι. Όταν στεγνώσει η κόλλα ο πίνακας μπορεί να κρεμαστεί στην τάξη. Εναλλακτικά, θα μπορούσε ο εκπαιδευτικός να προχωρήσει πρώτα στη ζωγραφική του καμβά και έπειτα στην κατασκευή τροφίμων από πλαστελίνη.

Στόχοι: Οι μαθητές μέσα από τη συγκεκριμένη δραστηριότητα έρχονται σε επαφή με το έργο μεγάλων Ελλήνων καλλιτεχνών αλλά και με βασικές πτυχές της ελληνικής άυλης πολιτισμικής κληρονομιάς. Οι μαθητές συνδέουν τη διατροφή με τον πολιτισμό μέσα από την τέχνη. Στο δεύτερο μέρος τα παιδιά προχωρούν στη δική τους καλλιτεχνική δημιουργία καλλιεργώντας παράλληλα την κριτική σκέψη. Έπειτα μέσα από την ομαδική δουλειά όλοι οι μαθητές εντάσσονται στη μαθητική ομάδα ασχέτως των σχολικών τους επιδόσεων, του φύλου, της φυλής και της κοινωνικοπολιτικής τους προέλευσης. Στόχος είναι η ομαδικότητα και η συνεργασία που θα οδηγήσει στη δημιουργία πολιτών ικανών να ζήσουν σε σύνθετες και πολυπολιτισμικές κοινωνίες.

Μέρος Α'



Εικόνα 30, «Οικογένεια του κύριου Πάτρισον από το Σικάγο», Θεόφιλος

Ο πίνακας ανήκει στον Έλληνα ζωγράφο Θεόφιλο Χατζημιχαήλ που γεννήθηκε στη Μυτιλήνη το 1868 ή το 1873, καθώς υπάρχουν αμφιλεγόμενες απόψεις. Ο παππούς του ήταν ζωγράφος και συγκεκριμένα αγιογράφος. Σε ηλικία 15 ετών ο Θεόφιλος έφυγε για τη Σμύρνη όπου άρχισε να ζωγραφίζει και να κερδίζει χρήματα από τη ζωγραφική του, αφού το σχολείο και η τέχνη του τσαγκάρη που του επέβαλλαν οι γονείς του δεν του άρεσαν. Το 1897 εγκαταστάθηκε στην πόλη του Βόλου όπου ζωγράφιζε τοίχους σε μαγαζιά και σπίτια για να κερδίσει τα προς το ζην. Τα περισσότερα χρόνια της ζωής του τα πέρασε στο Πήλιο υπό την προστασία του κτηματία Γ. Κοντού ο οποίος στάθηκε στο πλευρό του καλλιτέχνη. Το 1927 επέστρεψε στη Μυτιλήνη όπου συνέχισε να πραγματοποιεί τοιχογραφίες. Πέθανε το 1934, πιθανότατα από τροφική δηλητηρίαση. Το 1961 εγκαινιάστηκε μεγάλη έκθεση με έργα του Θεόφιλου στο Παρίσι. Ο Θεόφιλος μέσα από το λαμπρό του έργο χαρακτηρίστηκε για τον πηγαίο και αγνό πατριωτισμό του. Η θεματογραφία του πηγάζει από τη θρησκευτική παράδοση, την ιστορία, τους θρύλους του Ελληνισμού και την καθημερινή ζωή.



Εικόνα 31, «Το τραπέζι της Καθαρής Δευτέρας», Σπύρος Βασιλείου

Ο καλλιτέχνης του έργου ονομάζεται Σπύρος Βασιλείου και γεννήθηκε στο Γαλαξίδι το 1903. Σπούδασε στη Σχολή Καλών Τεχνών του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου πλάι σε διάσημους Έλληνες ζωγράφους όπως ο Καλούδης και ο Λύτρας. Το 1930 βραβεύτηκε με το Μπενάκειο Βραβείο Ακαδημίας Αθηνών για τα σχέδια των τοιχογραφιών του ναού του Αγίου Διονυσίου του Αρεοπαγίτου στο Κολωνάκι. Συμμετείχε επίσης σε πολλές διεθνείς εκθέσεις, έλαβε πολλές βραβεύσεις και έργα του μπορεί να δει κανείς στην Εθνική Πινακοθήκη. Δίδαξε επίσης στην Παπαστράτειο Σχολή και στο Αθηναϊκό Τεχνολογικό Ινστιτούτο. Τα έργα του Βασιλείου δείχνουν μια επιστροφή στις ρίζες της ελληνικής τέχνης. Απεικονίζει κυρίως σκηνές από το φυσικό και αστικό τοπίο, στιγμές της κοινωνικής ζωής και της καθημερινότητας.

Ερωτήσεις

Πίνακας Θεόφιλου

- Παρατηρείστε τον πίνακα και περιγράψτε τον.
- Τι περιέχει το τραπέζι του πίνακα και ποια τρόφιμα κρατούν τα μέλη της οικογένειας στα χέρια τους;
- Μπορείτε να φανταστείτε ποια περίοδο του χρόνου μπορεί να έγινε το τραπέζι;
- Για ποια γνωστή γιορτή διεξάγεται το τραπέζι;
- Εσείς τι τρώτε όταν γιορτάζετε το Πάσχα;
- Ποια από αυτά τα τρόφιμα συναντάμε στην πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής;

Πίνακας Σπύρου Βασιλείου

- Παρατηρείστε τον πίνακα και περιγράψτε τον.
- Τι περιέχει το τραπέζι του πίνακα;
- Μπορείτε να φανταστείτε ποια περίοδο του χρόνου μπορεί να έγινε το τραπέζι;
- Για ποια γνωστή γιορτή διεξάγεται το τραπέζι;
- Εσείς τι τρώτε την Καθαρά Δευτέρα και όλη τη Σαρακοστή;
- Ποια από αυτά τα τρόφιμα συναντάμε στην πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής;
- Θυμηθείτε άλλες γιορτές του χρόνου που τρώμε συγκεκριμένα φαγητά βασιζόμενοι στην ελληνική παράδοση. Ανήκουν στην Μεσογειακή πυραμίδα διατροφής;

Ο εκπαιδευτικός εισάγει τους μαθητές στη θεματική της ελληνικής παράδοσης και στο αναπόσπαστο κομμάτι της ελληνικής παραδοσιακής κουζίνας που την συμπληρώνει. Επίσης συνδέει τη μεσογειακή διατροφή ως βάση γι' αυτά τα τραπέζια και αναφέρει πως η ελληνική τέχνη έχει επηρεαστεί από αυτή την πτυχή της ζωής μας.

Μέρος Β'

- Ο εκπαιδευτικός συζητά με τα παιδιά για το Κυριακάτικο τραπέζι και για το τι μπορεί να περιέχει.
- Έπειτα ζητά από τα παιδιά να πλάσουν με τις πλαστελίνες τους ένα από τα τρόφιμα που συζητήθηκαν προσέχοντας ότι το κάθε παιδί θα δημιουργήσει διαφορετικό τρόφιμο.
- Στη συνέχεια ο εκπαιδευτικός μοιράζει στα παιδιά πινέλα και φτιάχνει ομάδες των πέντε παιδιών οι οποίες διαδοχικά αρχίζουν να χρωματίζουν τον καμβά. Ο εκπαιδευτικός έχει ήδη σχεδιάσει το τραπέζι με τα πιάτα και τα παιδιά χρωματίζουν διαδοχικά, το φόντο, το τραπέζι και τα πιάτα.
- Αφού στεγνώσει ο καμβάς, οι μαθητές κολλούν διαδοχικά (ο ένας μετά τον άλλο) τα τρόφιμα από πλαστελίνη. Ο εκπαιδευτικός βάζει την κόλλα στον καμβά και βοηθά τον κάθε μαθητή για τη θέση του τροφίμου στο τραπέζι.
- Όταν στεγνώσει η κόλλα ο πίνακας μπορεί να κρεμαστεί στην τάξη.

Εναλλακτικά: Θα μπορούσε ο εκπαιδευτικός να προχωρήσει πρώτα στη ζωγραφική του καμβά και έπειτα στην κατασκευή τροφίμων από πλαστελίνη.

Δραστηριότητα 2^η

Τίτλος: «Γινόμαστε ζωγράφοι!»

Ομάδα: Ατομικό

Ενδεικτικός χρόνος: 30-40 λεπτά

Υλικά: για το κάθε παιδί χρειάζεται η φωτοτυπία με τον πίνακα που δίνεται από τον εκπαιδευτικό και μία κασετίνα με ξυλομπογιές σε διάφορα χρώματα.

Περιγραφή δραστηριότητας: ο εκπαιδευτικός μοιράζει στα παιδιά τη φωτοτυπία με το έργο του Θεόφιλου «Το Λιομάζωμα», από το οποίο λείπει ένα κομμάτι στο δεξιό μέρος του πίνακα. Έπειτα δείχνει στα παιδιά την κάρτα με τον πρωτότυπο πίνακα και μιλά για τη σπουδαιότητα του λαδιού στη διατροφή μας. Στη συνέχεια τα παιδιά καλούνται να συμπληρώσουν αυτό το λευκό κενό κομμάτι του πίνακα με όποιο μοτίβο θελήσουν οι ίδιοι (ενδεχομένως κάποιο άλλο δέντρο ή ελιά, φυτό, λουλούδι, κάποιο ζώο ή άνθρωποι να μαζεύουν ελιές, όπως στο ήδη υπάρχον).

Στόχοι: Βασικός στόχος της δραστηριότητας είναι η επαφή των παιδιών με τη λαϊκή παραδοσιακή ζωγραφική του Έλληνα καλλιτέχνη Θεόφιλο αλλά και η βιωματική εκμάθηση της διατροφικής αξίας του λαδιού. Τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα να έρθουν σε επαφή με το έργο του καλλιτέχνη και να επέμβουν σε αυτό καλλιεργώντας την καλλιτεχνική τους δημιουργία αλλά και τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους. Επίσης οι μαθητές αγγίζουν τη μεγάλη ενότητα των ελληνικών εθίμων, όπως είναι το λιομάζωμα που αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της πολιτισμικής μας κληρονομιάς.

Άσκηση

Πρωτότυπος πίνακας:



Εικόνα 32, «Το Λιομάζωμα», Θεόφιλος

«Το Λιομάζωμα», αποτελεί ένα από τα πιο γνωστά έργα του Θεόφилου απεικονίζοντας σκηνές από την καθημερινή ζωή της υπαίθρου με λαϊκές φιγούρες. Η ελιά έπαιξε σημαντικό ρόλο ανά τους αιώνες στην καθημερινότητα των λαών της Μεσογείου καθώς τα κλαδιά, ο καρπός και το λάδι της κατέχουν ζωτικής σημασίας θέση (διατροφικά) και συμβολικό χαρακτήρα. Το ελαιόλαδο θεωρείται προϊόν υγιεινής διατροφής λόγω της περιεκτικότητάς του σε μονοακόρεστα λιπαρά, δηλαδή ένα υγιές είδος λιπαρών και θεωρείται η βάση της μεσογειακής διατροφής.

Η Ελληνική μυθολογία αναφέρει την ελιά ως δώρο της θεάς Αθηνάς όταν έγινε διαγωνισμός ανάμεσα σ' αυτήν και το θεό Ποσειδώνα για το ποιος από τους δυο θα έδινε το όνομα του στην πόλη. Κατά την μυθολογία ο Ποσειδώνας χτύπησε με την τρίαινα τον ιερό βράχο της Ακρόπολης και αμέσως ξεπήδησε ένα κύμα αλμυρού νερού που αργότερα ονομάστηκε "Ερεχθίδα" θάλασσα. Όταν χτύπησε η Αθηνά τον ιερό βράχο με το ραβδί της ξεπετάχτηκε ένα δέντρο ελιάς γεμάτο καρπό, το οποίο θεωρήθηκε ως η υπόσχεση για δόξα και ευημερία της πόλης.

Πίνακας που δίνεται στα παιδιά:



Εικόνα 33

- Ο εκπαιδευτικός αφού μοιράσει στους μαθητές τον παραπάνω πίνακα σε διαστάσεις Α4, προτρέπει τους μαθητές να γίνουν οι ίδιοι ζωγράφοι και να συνεχίσουν τον πίνακα με ό,τι σχέδιο αυτοί θα ήθελαν.

Με τη λήξη των βιωματικών δραστηριοτήτων μέσα στην τάξη, προτείνεται ημερήσια επίσκεψη στην Εθνική Πινακοθήκη Ελλάδος. Εκεί οι μαθητές θα έχουν τη δυνατότητα να δουν από κοντά τους Έλληνες καλλιτέχνες που έμαθαν μέσα στην τάξη και να δραστηριοποιηθούν στα εκπαιδευτικά προγράμματα του Μουσείου.



ΕΘΝΙΚΗ ΠΙΝΑΚΟΘΗΚΗ
ΜΟΥΣΕΙΟ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ ΣΟΥΤΖΟΥ
ΙΔΡΥΜΑ ΕΥΡΙΠΙΔΗ ΚΟΥΤΛΙΔΗ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

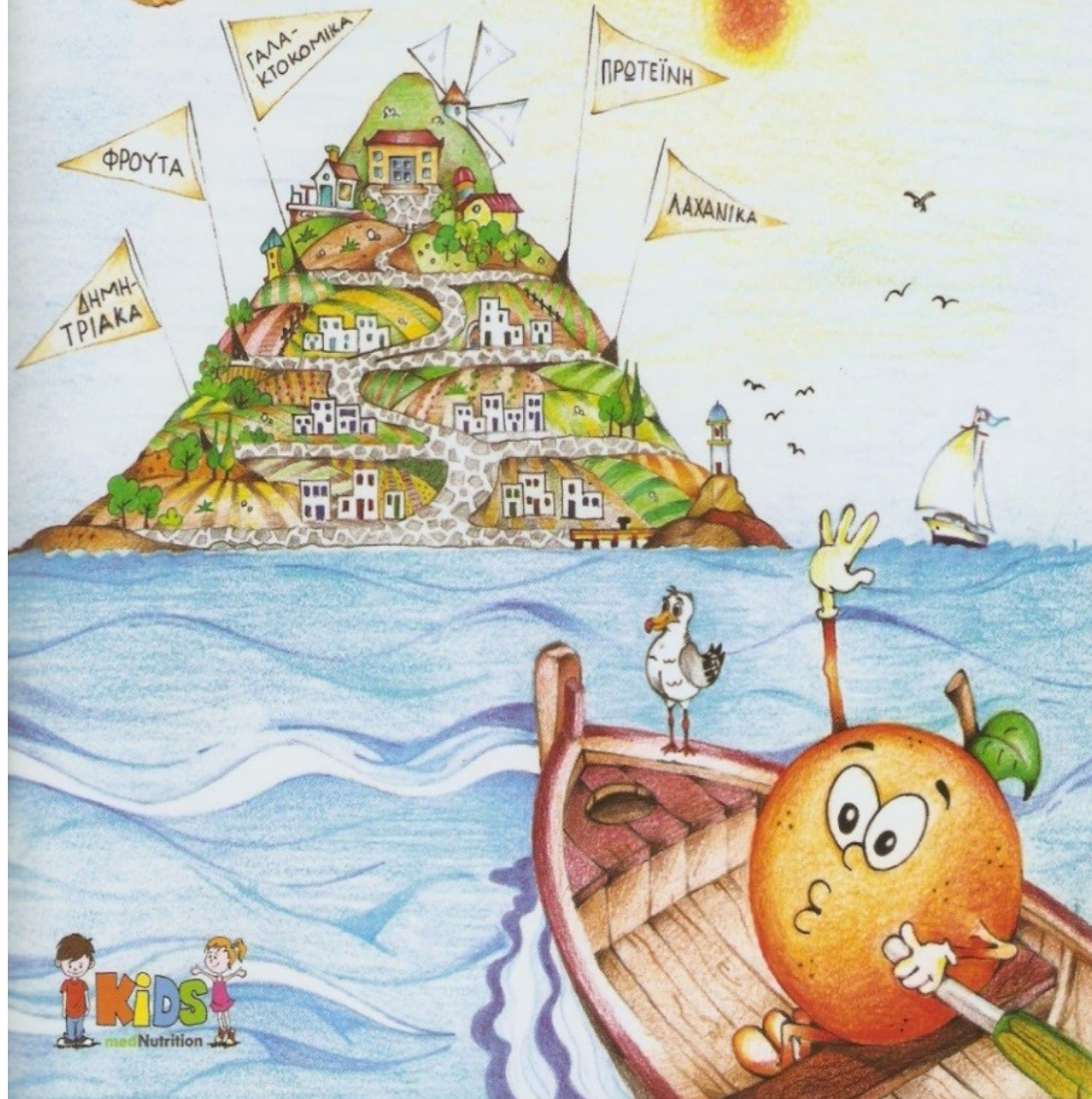


«Το παιδί με τα κεράσια», Ν. Λύτρας

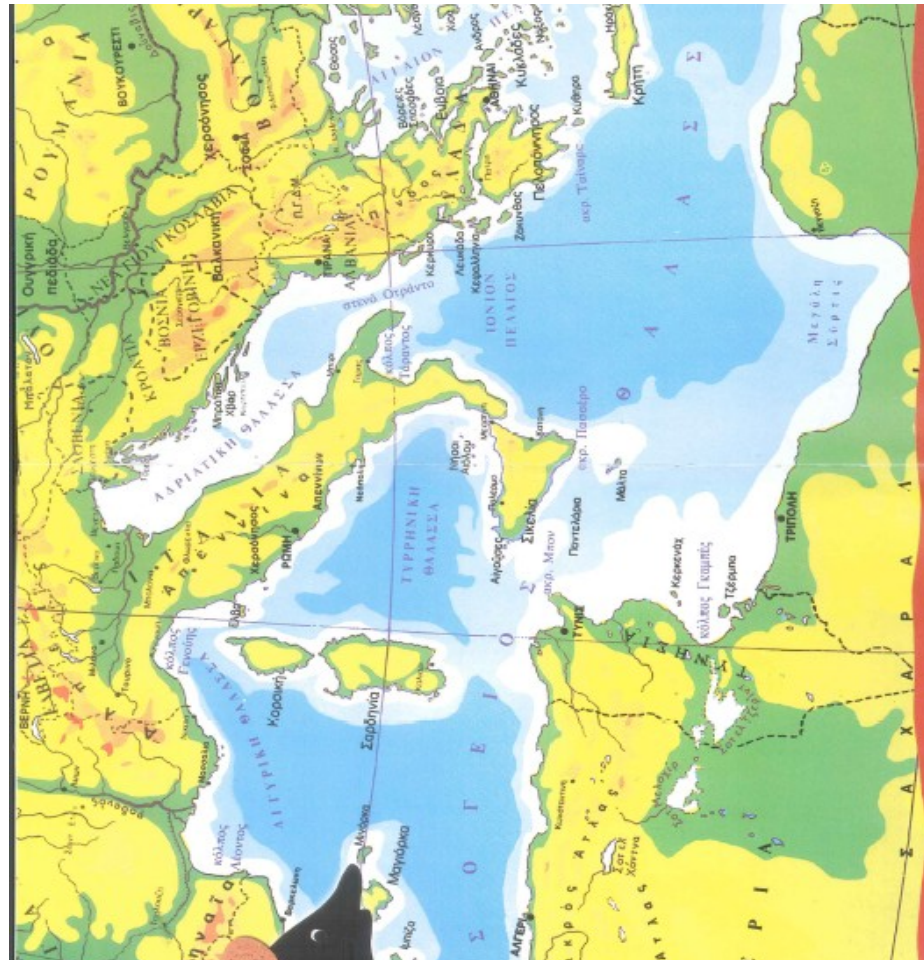
ΦΥΛΛΟ ΕΡΑΣΙΑΣ 1^ο

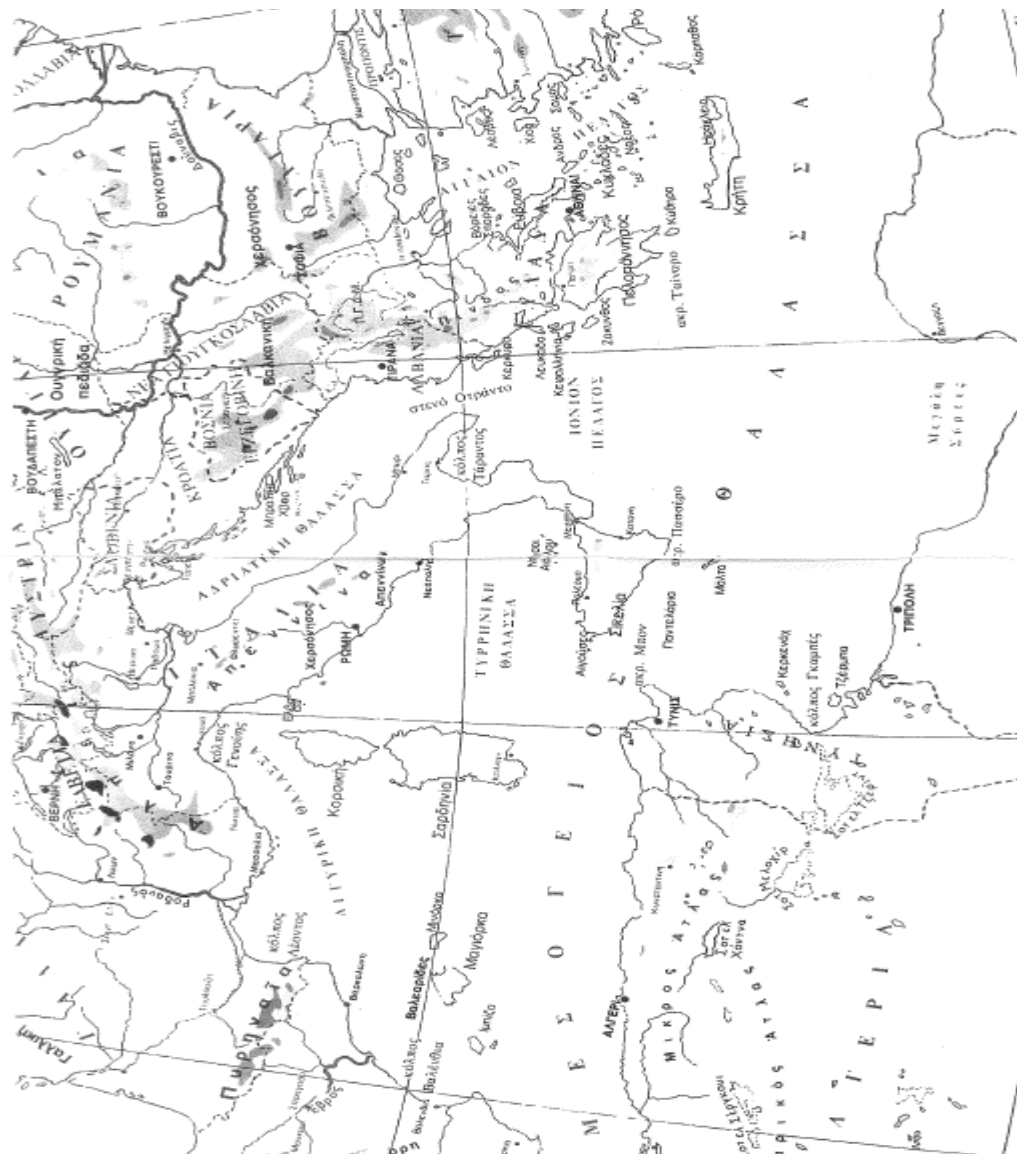
Μαίρη Σελανικλή
Εικονογράφηση Θανάσης Κυριανάκης

Το Διατραφόνιο









Παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή

ΜΗΝΙΑΙΑ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

συστηματική
φυσική άσκηση



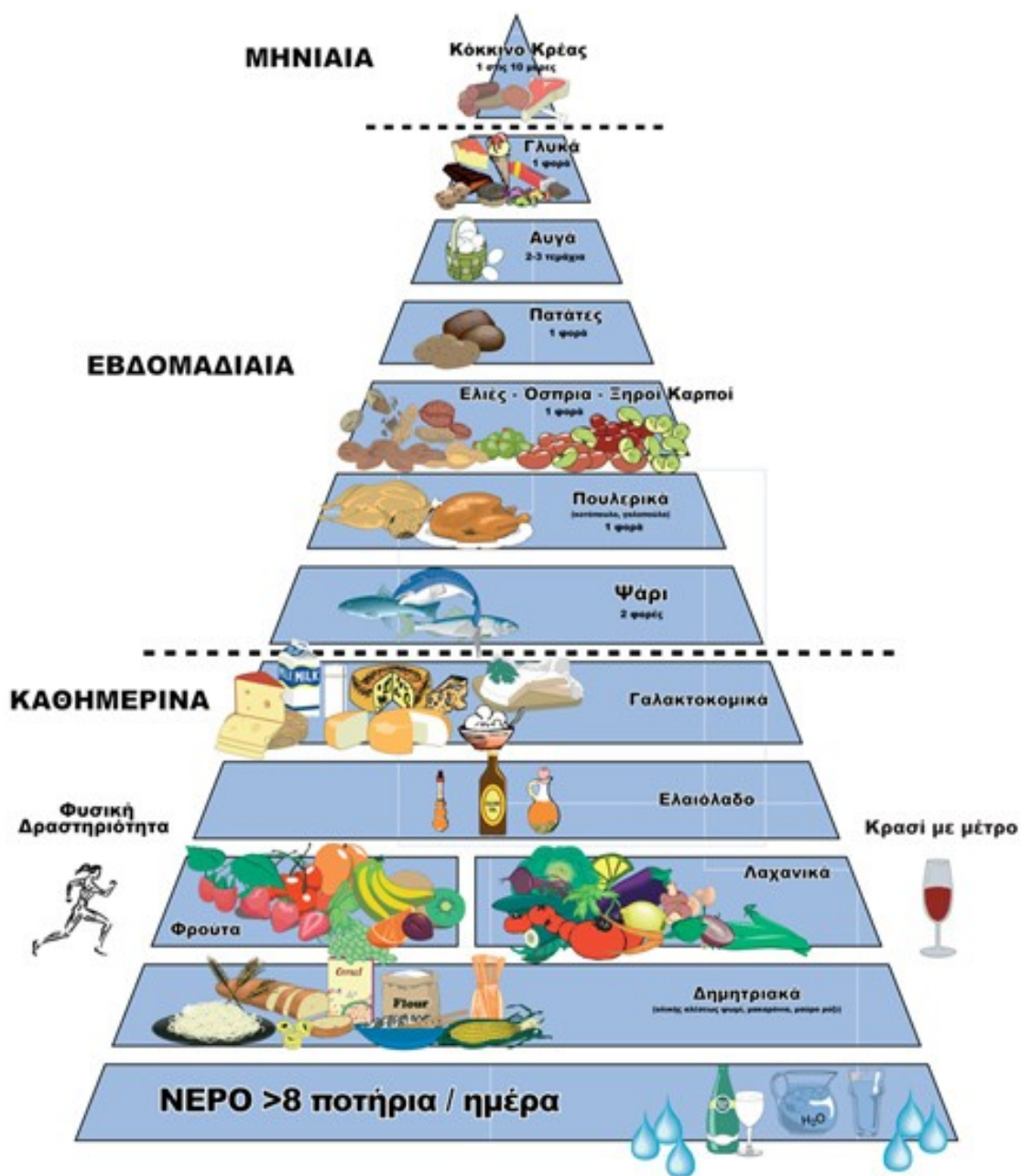
κρασί
με μέτρο

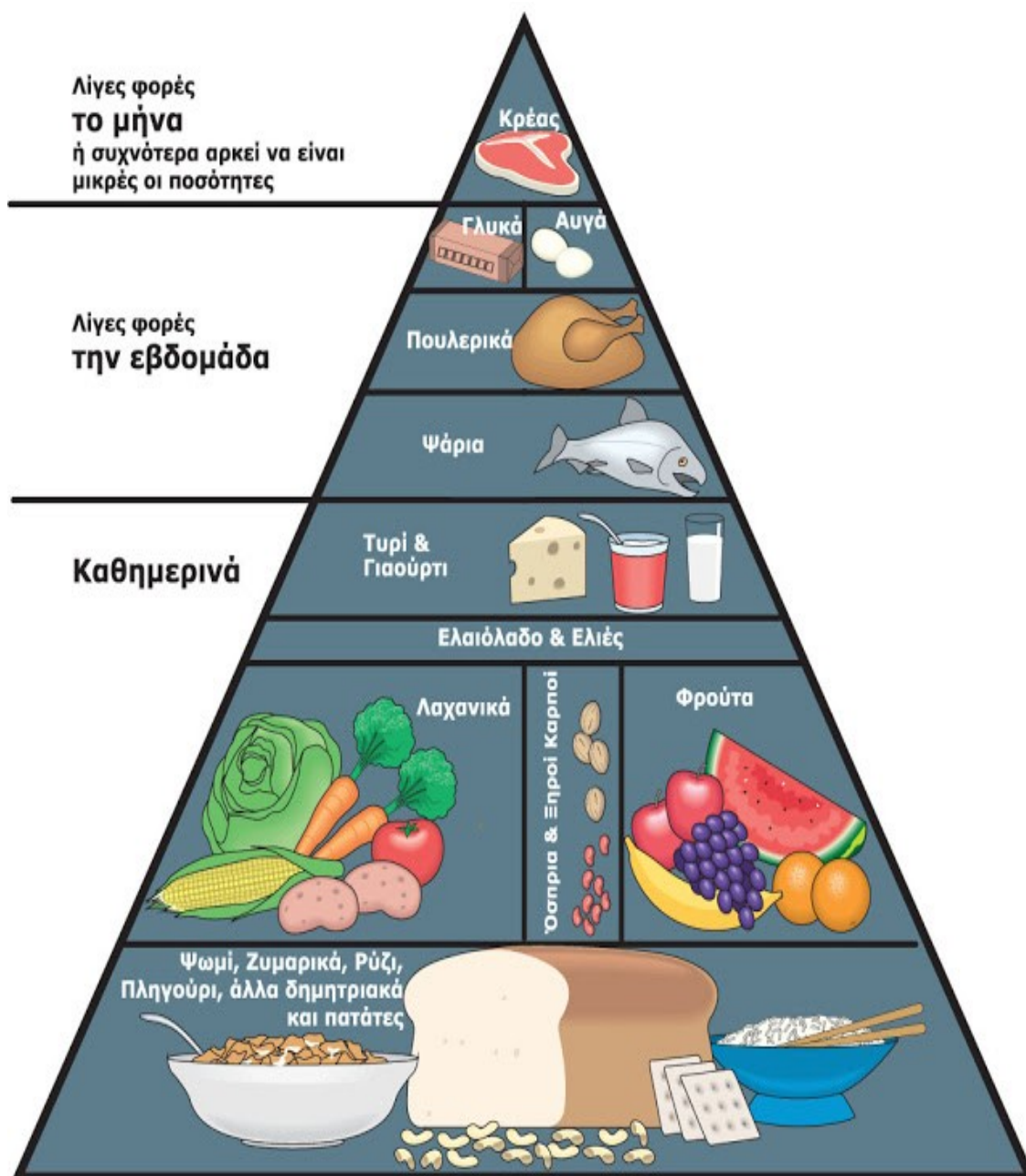


Μία μικρομερίδα αντιστοιχεί περίπου στο μισό της μερίδας εστιατορίου.
Θυμηθείτε επίσης: • πίνετε άφθονο νερό • αποφεύγετε το αλάτι
• χρησιμοποιείτε μυρωδικά (ρίγανη, βασιλικό, θυμάρι, κ.λπ.) στη θεία του.

Πηγή: Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας, Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας.

ΕΚΤΥΠΩΣΗ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΓΕΩΡΓΙΑΣ





ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2

Ομάδα Φρούτων



Εικόνα 8, Φρούτα

- Τα φρούτα είναι πλούσια σε βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά.
- Βοηθούν να χωνεύουμε πιο γρήγορα το φαγητό μας και να νιώθουμε χορτάτοι και γεμάτοι ενέργεια για πολλές ώρες παιχνιδιού!
- Βοηθούν να θεραπεύονται οι πληγές μας και μπορούμε ακόμα και να τα πιούμε σε χυμό!
- 2-3 μερίδες την ημέρα είναι αρκετά για μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή.

Ομάδα Λαχανικών



Εικόνα 9, Λαχανικά

- Το σώμα μας χρειάζεται κάθε μέρα τα λαχανικά για να είμαστε υγιείς!
- Έχουν πολλές βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά:
 - Βιταμίνη Α** - βοηθά στην όραση και προστατεύει το δέρμα μας.
 - Βιταμίνη C** - που βοηθά το σώμα μας να καταπολεμά τις αρρώστιες.
 - Φολικό οξύ** - για την υγεία των κυττάρων και του αίματος.
 - Σίδηρο** - για τη σωστή κυκλοφορία του αίματος.
 - Μαγνήσιο** - σημαντικό για τη λειτουργία των μυών και του νευρικού συστήματος.
 - Φυτικές ίνες** - για σωστή πέψη.
- Χρειαζόμαστε 2-3 μερίδες την ημέρα και τρώγονται μαζί με όλα τα φαγητά!

Ομάδα Δημητριακών



Εικόνα 10, Δημητριακά

- Τα δημητριακά έχουν ως βάση το ρύζι, τη βρώμη και το σιτάρι.
- Η ομάδα των δημητριακών δίνει την περισσότερη ενέργεια!
- Περιέχουν: **Υδατάνθρακες** – η μεγαλύτερη πηγή ενέργειας για το σώμα.
 - Ίνες – βοηθούν στην πέψη
 - Βιταμίνες B – βοηθούν στη χρήση της ενέργειας.
 - Σίδηρος – μεταφέρει το οξυγόνο στα κύτταρα.
- Προτιμάμε τα προϊόντα 100% ολικής άλεσης για περισσότερα θρεπτικά συστατικά!
- 4 μερίδες την ημέρα είναι αρκετές!

Ομάδα Πρωτεϊνών

Σε αυτή την ομάδα ανήκουν : Κρέας , Όσπρια, Ψάρι και άλλα θαλασσινά, Ξηροί καρποί



Εικόνα 11, Ομάδα πρωτεϊνών

- Τα φαγητά με πρωτεΐνη είναι πλούσια πηγή πολλών θρεπτικών συστατικών.
- Περιέχουν : **Πρωτεΐνη** – απαραίτητη για τη σωστή ανάπτυξη του οργανισμού.
Βιταμίνες Β – βοηθούν στη χρήση ενέργειας του σώματος.
Σίδηρος – μεταφέρει οξυγόνο στο αίμα και στον μυϊκό ιστό.
Ψευδάργυρος – απαραίτητος για την επούλωση πληγών και ασθενειών.
Μαγνήσιο – σημαντικό για τη λειτουργία μυών και νευρικού συστήματος.
- 4 μερίδες την ημέρα είναι απαραίτητες! Φροντίζουμε να έχουμε κάτι διαφορετικό στο γεύμα μας, αφού οι επιλογές είναι πολλές!
- Βοηθούν στο να μεγαλώνουν σωστά τα παιδιά, προστατεύουν την καρδιά, το μυαλό και το σώμα τους!

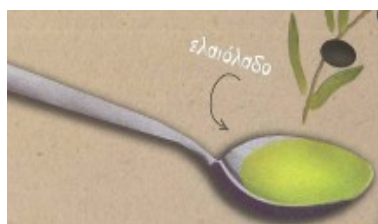
Ομάδα γαλακτοκομικών



Εικόνα 12, Γαλακτοκομικά

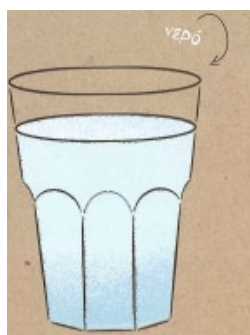
- Το γάλα είναι το πιο σημαντικό για την ανάπτυξη των παιδιών από την πρώτη ημέρα της γέννησής τους!
- Περιέχει :
 - Ασβέστιο** – βοηθά στην ανάπτυξη και διατήρηση των οστών και των δοντιών.
 - Βιταμίνη D** - για υγιή κόκκαλα.
 - Κάλιο**- κάνει καλό στην καρδιά, στο μυϊκό και νευρικό σύστημα.
 - Βιταμίνη A** - για υγιή μάτια και δέρμα.
- Προσοχή ! Όχι στα γαλακτοκομικά με λίπος και προσθήκη ζάχαρης!
- 2-3 μερίδες ημερησίως!

Το ελαιόλαδο είναι βασικό στοιχείο της μεσογειακής διατροφής και θεωρείται προϊόν υγιεινής διατροφής λόγω της περιεκτικότητάς του σε μονοακόρεστα λιπαρά.



Εικόνα 13, Ελαιόλαδο

Νερό - χρειαζόμαστε καθημερινά να πίνουμε πολύ νερό. Το νερό είναι ζωτικό στοιχείο για όλες τις λειτουργίες του σώματος, άλλωστε το 80% του σώματός μας αποτελείται από νερό.



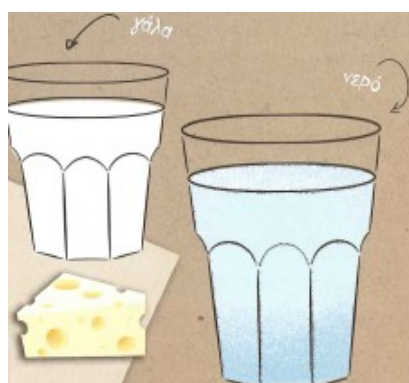
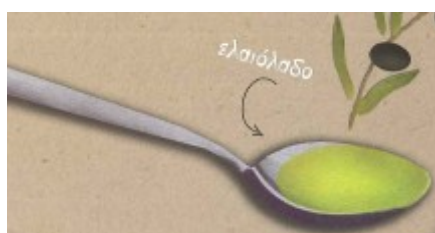
Εικόνα 14, Ποτήρι με νερό

- ✓ Πρέπει επίσης να θυμόμαστε πως υπάρχουν και πολλά είδη τροφής που τρώμε **μερικές φορές** !
- ✓ Οι καραμέλες, τα μπισκότα, τα τσιπς, το παγωτό, τα αναψυκτικά, τα χοτ ντογκ, έχουν πολλά λίπη και πολύ ζάχαρη που χαλάνε τα δόντια και μας κάνουν να παχαίνουμε. Επίσης τρώγοντας αυτές τις τροφές χορταίνουμε και δεν έχουμε χώρο στο στομάχι μας για τις τροφές που μας βοηθούν να μεγαλώνουμε σωστά και να παίζουμε!



Εικόνα 15, Τροφές πλούσιες σε λίπη και ζάχαρη

Το πιάτο της σωστής διατροφής



Εικόνα 16, Το γεύμα της υγιεινής διατροφής

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 3



«Προσωπογραφία της μικρής Σταματοπούλου»,

Γ.Ιακωβίδης



Εικόνα 18, «Ένα μερίδιο από φλοιό», Augustus Edwin Mulready



Εικόνα 19, «Οικογενειακή Προσωπογραφία»,

Νικόλαος Ξυδιάς



«Οικογένεια», Φερνάντο Μποτερό



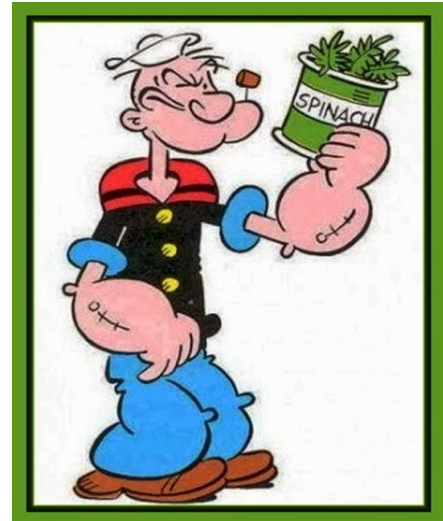
1.



2.



3.



4.



Ερμής του Πραξιτέλη



«Ο άνδρας που δείχνει», Αλμπέρτο Τζιακομέτι



«Αχλάδα» Καίτη Αναστασάκη,



Εικόνα 28, «Οικογένεια του κύριου Πάτρison από το Σικάγο», Θεόφιλος



«Το τραπέζι της Καθαρής Δευτέρας», Σπύρος Βασιλείου



«Το Λιομάζωμα», Θεόφιλος



Επίλογος

Συνοψίζοντας, ο σχεδιασμός και η παραγωγή του παρόντος εκπαιδευτικού υλικού επιτεύχθηκαν ακολουθώντας τα εξής παρακάτω βήματα:

Στην περίληψη της εργασίας που εισάγει την παρούσα προσπάθεια, αναφέρθηκαν συνοπτικά στον βασικό σκοπό και στους επιμέρους στόχους του εκπαιδευτικού υλικού αλλά και στη μεθοδολογία της παραγωγής του. Η εισαγωγή που ακολουθεί την περίληψη και προηγείται του θεωρητικού μέρους αναγράφει λεπτομερώς τους λόγους που αποφάσισα να ασχοληθώ με το συγκεκριμένο θέμα, τον σκοπό και τους επιμέρους στόχους της παραγωγής του εκπαιδευτικού υλικού, τη μεθοδολογία που ακολούθησα και το περιεχόμενο του εκάστοτε κεφαλαίου που απαρτίζει την παρούσα διπλωματική εργασία.

Στη συνέχεια, τα τέσσερα κεφάλαια του θεωρητικού μέρους με τα οποία ξεκινά το πρώτο μέρος της εργασίας, αποτελούν το βασικό θεωρητικό υπόβαθρο για τον σχεδιασμό του εκπαιδευτικού υλικού. Συγκεκριμένα, στο πρώτο κεφάλαιο αναπτύχθηκαν βασικές έννοιες που αφορούν στη διδακτική και στην εκπαίδευση με στόχο την καλύτερη προσέγγιση της έννοιας της διδασκαλίας που πραγματεύεται το παρόν πόνημα. Επίσης στο ίδιο κεφάλαιο, εξετάστηκαν οι βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις πάνω στις οποίες στηρίχθηκε ο σχεδιασμός των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων: η θεωρία πολλαπλής νοημοσύνης του Gardner, η θεωρία του

κονστρουκτιβισμού, η θεωρία της βιωματικής μάθησης, καθώς επίσης και η σημασία της μεθόδου Project και του προγράμματος της ευέλικτης ζώνης στο σύγχρονο σχολείο.

Στο δεύτερο κεφάλαιο του θεωρητικού μέρους κρίθηκε αναγκαία η προσέγγιση της υγιεινής διατροφής στην παιδική ηλικία. Καταγράφηκαν θέματα που αφορούν στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών πρώτης σχολικής ηλικίας (παράγοντες που τις επηρεάζουν και τις διαμορφώνουν) αλλά και ποιες πρέπει να είναι οι ισορροπημένες διατροφικές συνήθειες του. Επίσης μελετήθηκε η διατροφική εκπαίδευση στο δημοτικό σχολείο σήμερα και η εμφάνιση και σημασία της «Αγωγή Υγείας» στα σύγχρονα σχολεία. Μέσα από αυτό το κεφάλαιο, γίνεται αντιληπτή η αξία της διατροφικής αγωγής στις πρώτες σχολικές τάξεις στη σύγχρονη ελληνική κοινωνία.

Στο τρίτο κεφάλαιο με τίτλο «Τέχνη και Εκπαίδευση» εστιάσαμε στη σημασία της παρουσίας των εικαστικών τεχνών στην πρώτη σχολική ηλικία και πώς το Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών εισάγει τη «Εικαστική Αγωγή» στο σύγχρονο δημοτικό σχολείο.

Το τέταρτο κεφάλαιο με τίτλο «Μουσειακή Εκπαίδευση» είναι το τελευταίο μέρος του θεωρητικού υπόβαθρου αναλύοντας τη σημασία του Μουσείου στη σύγχρονη εκπαιδευτική διαδικασία μάθησης και στα σύγχρονα προγράμματα σπουδών.

Στη συνέχεια (πέμπτο κεφάλαιο) αναφερθήκαμε σε όλα όσα αφορούν στο σχεδιασμό και στην παραγωγή του πρακτικού μέρους της παρούσας διπλωματικής: δηλαδή στην παραγωγή του Τεύχους δασκάλου. Συγκεκριμένα αναφερθήκαμε στον βασικό σκοπό της δημιουργίας και χρήσης του προτεινόμενου εκπαιδευτικού υλικού που είναι η διατροφική αγωγή των παιδιών πρώτης σχολικής ηλικίας μέσω των εικαστικών τεχνών, αλλά και στις μεθόδους παραγωγής του εκπαιδευτικού υλικού. Πιο συγκεκριμένα, καταγράψαμε το πρόγραμμα της εφαρμογής των δραστηριοτήτων, ότι δηλαδή είναι σχεδιασμένο για παιδιά της Α' τάξης του δημοτικού σχολείου (πρώτης σχολικής ηλικίας), προορισμένο να εκτελείται κατά τη διάρκεια της διδακτικής ώρας «Ευέλικτη ζώνη» στα χρονικά πλαίσια του ενός μήνα. Έπειτα παρουσιάστηκαν: η μορφή που έχει το εκάστοτε φύλλο εργασίας (4 φύλλα εργασίας) και οι δραστηριότητες που εμπεριέχει το κάθε ένα από αυτά.

Το έκτο κεφάλαιο αποτελείται από την παρουσίαση του ίδιου του εκπαιδευτικού υλικού με τη μορφή «Τεύχος δασκάλου» που έχει όλες τις οδηγίες για την εφαρμογή των δραστηριοτήτων αλλά και το εκπαιδευτικό υλικό έτοιμο προς χρήση.

Το παραγόμενο εκπαιδευτικό υλικό που προέκυψε από την παρούσα εργασία μπορεί να βρει ένα πλήθος εφαρμογών για τους μαθητές του δημοτικού σχολείου. Οι δραστηριότητες που προτείνονται μπορούν να εφαρμοστούν ως έχουν, αλλά και με παραλλαγές στα πλαίσια της «Αγωγής Υγείας» αλλά και στα πλαίσια άλλων μαθημάτων όπως Γεωγραφία, Ιστορία, Εικαστική Αγωγή. Επίσης, ορισμένες από

αυτές τις ιδέες που προτείνονται μπορούν να εφαρμοστούν και σε άλλες τάξεις του δημοτικού σχολείου, ακόμα και στο Γυμνάσιο αλλά και σε παιδιά προσχολικής ηλικίας (νηπιακής ή προ-νηπιακής ηλικίας). Το ίδιο το εκπαιδευτικό υλικό βοηθάει στη διάχυση της διαθεματικότητας στο σχολικό πρόγραμμα και μπορεί να λειτουργήσει με αυτό τον τρόπο σαν συνοδευτικό υλικό για τη διδασκαλία των παραπάνω μαθημάτων.

Επίσης, το προτεινόμενο υλικό στοχεύοντας στην ευαισθητοποίηση των μαθητών σε πολιτιστικά θέματα, τους προετοιμάζει για επισκέψεις σε μουσειακούς χώρους αλλά συμβάλλει ταυτόχρονα στην εκπαιδευτική διαδικασία μάθησης μέσα από το Μουσείο και την Τέχνη.

Με το εκπαιδευτικό υλικό που προτείνεται στο παρόν πόνημα, θέλουμε ουσιαστικά να διαμορφώσουμε νέες συνθήκες εκπαίδευσης, νέες παιδαγωγικές πρακτικές στα σχολεία αλλά και νέες αισθητικές και πολιτιστικές συνθήκες στη σύγχρονη τάξη.

Η πρωτοτυπία της παρούσας εργασίας συνίσταται στην καινοτόμο σύνθεση της διατροφικής αγωγής των παιδιών της πρώτης σχολικής ηλικίας μέσα από την επαφή τους με τις εικαστικές τέχνες, καλλιεργώντας την ίδια στιγμή **α)** μια στάση ζωής που στηρίζεται στις υγιεινές διατροφικές συνήθειες αλλά και **β)** την αισθητική και πολιτιστική καλλιέργεια του μικρού μαθητή. Παράλληλα, τα μέσα που προτείνονται για την εφαρμογή αυτών των αρχών, οι μέθοδοι και τα εργαλεία μάθησης καθιστούν το συγκεκριμένο εκπαιδευτικό υλικό λειτουργικό και αποτελεσματικό.

Η πρόθεση της παρούσας διπλωματικής εργασίας ήταν να παρουσιάσει ένα πρωτότυπο εκπαιδευτικό έργο που είναι θεωρητικά τεκμηριωμένο και πρακτικά εφαρμόσιμο στην εκπαιδευτική διαδικασία. Το εκπαιδευτικό αυτό έργο δεν έχει εφαρμοστεί μέχρι στιγμής σε σχολική τάξη και δε μπορεί να έχει αποτελέσματα εφαρμογής. Αυτό που ουσιαστικά θέλαμε να πετύχουμε με την παραγωγή του παρόντος υλικού είναι η καλλιέργεια στάσεων ζωής για τους μικρούς μαθητές, αυτό που πολύ εύστοχα διατύπωσε ο Αμερικανός φιλόσοφος John Dewey (1859-1952) ότι «*Η εκπαίδευση είναι ένας τρόπος ζωής και όχι προετοιμασία για ένα μελλοντικό τρόπο ζωής*» (Dewey, 1859-1952)

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ελληνόφωνη Βιβλιογραφία

- 4^ο Διεθνές Συνέδριο «Τέχνες και Εκπαίδευση: Δημιουργικοί Τρόποι Εκμάθησης των Γλωσσών». Αθήνα: Μαράσλειο Διδασκαλείο Δημοτικής Εκπαίδευσης.
- Adams, L.S. (2006). *Τα μηνύματα της τέχνης: Εξερευνώντας το χώρο των εικαστικών τεχνών*, μτφ. Μ. Κωνσταντοπούλου. Αθήνα: Δίαυλος.
- Ardouin, I. (2000). *Η καλλιτεχνική αγωγή στο σχολείο*, μτφ. Μ. Καρρά. Αθήνα: Νεφέλη.
- Βακαλό, Ε. (1989). *Από την πλευρά του θεατή*. Αθήνα: Κέδρος.
- Burniat, W., Χίτογλου-Μακέδου, Α. & Αντωνοπούλου, Ζ. (2007). *Παιδική και εφηβική παχυσαρκία: αιτίες και συνέπειες της παχυσαρκίας, πρόληψη και αντιμετώπιση*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου Α.Ε.
- Chapman, L. H. (1993). *Διδακτική της τέχνης: Προσεγγίσεις στην καλλιτεχνική αγωγή*, μτφ. Α. Λαπούρτας. Αθήνα: Νεφέλη.
- Dauchter, H. & Seitz, R. (1982, 2003). *Διδακτική των εικαστικών τεχνών*, μτφ. Τ. Σάλλα-Δοκουμετζίδη & Κ. Πριμικήρη. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα

- Dewey, J. (1938, 1980). *Εμπειρία και Εκπαίδευση*, μτφ. Λ. Πολενάκης. Αθήνα: Γλάρος.
- Epstein, A. S. & Τρίμη, E. A. (2005). *Εικαστικές τέχνες και μικρά παιδιά: Ενισχύοντας τους μικρούς καλλιτέχνες*. Αθήνα: Τυπωθήτω.
- Fischer, E. (1984). *Η αναγκαιότητα της τέχνης*, μτφ. Φ. Χατζιδάκη. Αθήνα: Θεμέλιο.
- Fray, K. (1986). *Η μέθοδος project*. Εκδοτικός οίκος Αφών Κυριακίδη Θεσσαλονίκη.
- Freeland, C. (1999, 2005). *Μα είναι αυτό τέχνη;: Εισαγωγή στη θεωρία της τέχνης*, μτφ. Μ. Αλμπάνη. Αθήνα: Πλέθρον.
- Gardner, H. (1983, 2010). *Frames of Mind: Η θεωρία των πολλαπλών τύπων νοημοσύνης*, μτφ. Π. Γεωργίου. Αθήνα: Μαραθιά.
- Gibney, M.J., Vorster, H.H. & Kok, F.J. (ed.) (2007). *Εισαγωγή στη διατροφή του ανθρώπου*, μτφ. Μ. Κωνσταντινίδου. Αθήνα: Παρισιάνου.
- Gloton, R. (1976).
- Gombrich, E. H. (1995). *Τέχνη και ψευδαίσθηση. Μελέτη για την ψυχολογία της εικαστικής*, μτφ. Α. Παππάς. Αθήνα: Νεφέλη.
- Gombrich, E. H. (1998). *Το χρονικό της τέχνης*, μτφ. Λ. Κάσδαγλη. Αθήνα: Μορφωτικό Ίδρυμα Εθνικής Τραπέζης.
- Hendricks, K., Duggan, C. & Walker, W. (2003). *Εγχειρίδιο παιδικής διατροφής*. Αθήνα: Παρισιάνου Α.Ε.
- Houssaye, J. (2000). *Δεκαπέντε παιδαγωγοί. Σταθμοί στην ιστορία της παιδαγωγικής σκέψης*. Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Jacobson, D., Eggen, P. & Kauchak D. (2009). *Μέθοδοι διδασκαλίας. Ενίσχυση της μάθησης των παιδιών από το Νηπιαγωγείο έως το Λύκειο*, μτφ. Ρ. Λαμπρέλλη. Αθήνα: Ατραπός.
- Robinson, K. (1999). *Οι τέχνες στα σχολεία: Αρχές, πρακτικές, προβλέψεις*, μτφ. Α. Ζαφειρίου. Αθήνα: Καστανιώτη.
- Stephen N., Thomas R. Kratochwill, Joan Littlefield Cook, John F. Travers (2008). *Εκπαιδευτική Ψυχολογία. Αποτελεσματική Διδασκαλία. Αποτελεσματική Μάθηση*, μτφ. Μ. Σόλμαν, Φ. Καλύβα. Αθήνα: Gutenberg.
- Αθανασίου, Κ. (2007). *Αγωγή υγείας*. Αθήνα: Γρηγόρη.
- Αντωνοπούλου-Καλούρη, Ρ. & Κάσσαρης, Χ. (1988). *Το Μουσείο Μέσο Τέχνης και Αγωγής*. Αθήνα: Καστανιώτη.
- Βακαλούδη, Α. (2012). *Μέθοδοι Διδακτικής και Αξιολόγησης στο Σύγχρονο Σχολείο*. Αθήνα: Αντ. Σταμούλη.
- Βασιλούδης, Ι. (2014). *Στάσεις που προάγουν την υγεία, διατροφική συμπεριφορά και σχολική επίδραση των μαθητών. Μη εκδεδομένη διδακτορική διατριβή*, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο - Σχολή Περιβάλλοντος, Γεωγραφίας και Εφαρμοσμένων Οικονομικών - Τμήμα Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας - Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών "Βιώσιμη Ανάπτυξη", Αθήνα.
- Γκούβρα, Μ., Κυρίδης, Α. & Μαυρικάκη, Ε. (2001). *Αγωγή υγείας και σχολείο: Παιδαγωγική και βιολογική προσέγγιση*. Αθήνα: Τυπωθήτω.
- *Γνώση έχω, υγεία κατέχω: Απλά μαθήματα ισορροπημένης διατροφής, ασφάλειας τροφίμων και σωματικής άσκησης για την υγεία και την ευεξία των παιδιών μας*. (2010). Αθήνα: Ίδρυμα Αριστείδης Δασκαλόπουλος.

- Δαβράδου, Β. (2006). *Τα μορφωτικά αποτελέσματα της συνεργασίας των εικαστικών με άλλα μαθήματα. Εικαστική Παιδεία*, 22, 170.
- Δανασσής-Αφεντάκης, Α. (1997). *Σύγχρονες τάσεις της αγωγής*. Αθήνα: Γκελμπέσης
- Δεδούλη, Μ. (2002). Βιωματική μάθηση-Δυνατότητες αξιοποίησής της στο πλαίσιο της Ευέλικτης Ζώνης. *Επιθεώρηση Εκπαιδευτικών Θεμάτων*, 6, 145-159. Αθήνα: Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.
- Ζαμπέλας, Α., Ρίσβας, Γ. και Καφάτος, Α., (2003). Η Διατροφή στην παιδική ηλικία, στο: Ζαμπέλας, Α., (επιμ.), *Η Διατροφή στα Στάδια της Ζωής*, 171–226. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.
- Ζαμπέλας, Α. (2003). *Η διατροφή στα στάδια της ζωής*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.
- Θεοδωράκη, Κ. (2003). *Το ταξίδι του δελφινιού*. Αθήνα: Κέδρος.
- Θεοδώρου, Μ., Σαρρής, Μ. & Σούλης, Σ. (2001). *Σύστημα υγείας και ελληνική πραγματικότητα*. Αθήνα: Παπαζήσης.
- Θεόφιλος (1967). Αθήνα: Εμπορική Τράπεζα της Ελλάδος.
- Κακίση-Παναγοπούλου, Λ. (2006). *Και όμως ζωγραφίζουν: Η ζωγραφική των παιδιών και ο κόσμος τους*. Αθήνα, Συμμετρία.
- Κακούρου-Χρόνη, Γ. (2002). Αναλυτικό σχολικό πρόγραμμα και τέχνες. Στο Ε. Γλύτση et al, *Πολιτισμός και Εκπαίδευση*. Πάτρα: ΕΑΠ.
- Καλλούρη-Αντωνοπούλου Ρ., Κάσσαρης Χ. (1988). *Το μουσείο μέσο τέχνης και αγωγής*. Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη.
- Καλόγηρος, Σ. & Κολοβελώνης, Α. (2007). Η επίδραση ενός προγράμματος αγωγής υγείας στις διατροφικές στάσεις και αντιλήψεις μαθητών δημοτικού σχολείου. *Επιστημονικό Βήμα του Δασκάλου*. 8, 116-124.
- Κάντζου, Ν. (2012). *Ο ντετέκτιβ της τέχνης*. Αθήνα: Δίπτυχο.
- Κασσωτάκης, Μ. & Φλουρής, Γ. (2006). *Μάθηση και διδασκαλία: Σύγχρονες απόψεις για τις διαδικασίες της μάθησης και τη μεθοδολογία της διδασκαλίας: Μάθηση*. Αθήνα: Ιδιωτική Έκδοση
- Κασσωτάκης, Μ., & Φλουρής, Γ. (2013). *Μάθηση και Διδασκαλία: Σύγχρονες απόψεις για τις διαδικασίες της μάθησης και τη μεθοδολογία της διδασκαλίας*. Αθήνα: Γρηγόρη.
- Καφάτος, Α. (1993). *Υγεία, διατροφή και ανάπτυξη παιδιών βρεφικής και προσχολικής ηλικίας*. Ηράκλειο: Πανεπιστήμιο Κρήτης.
- Κοζάκου-Τσιάρα, Ο. (1988). *Εισαγωγή στην εικαστική γλώσσα*. Αθήνα: Gutenberg.
- Κόκκος, Α. & Συνεργάτες (2011). *Εκπαίδευση μέσα από τις τέχνες*. Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Κολοβελώνης, Α. (2007). Παιδική παχυσαρκία. Ο ρόλος της διατροφής και της άσκησης στην πρόληψη και στην αντιμετώπισή της. *Διατροφή ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ*. Β, (1-2), Τριμηνιαία έκδοση του Πανελλήνιου Συλλόγου Διαιτολόγων.
- Κουμπίτσκι, Α. & Φοντόρ, Χ. (2013). *Stop στην παιδική παχυσαρκία: Η γενιά του X-Large*. Αθήνα: MedNutrition Publications.
- Λεξικό Ελλήνων Καλλιτεχνών, Τόμος ΙΙΙ (1997). Αθήνα: Μέλισσα.
- Μαγκανάρη, Φ. & Σωφρονά, Ρ. (2010). *Γνώση έχω, υγεία κατέχω: απλά μαθήματα ισορροπημένης διατροφής, ασφάλειας τροφίμων και σωματικής άσκησης για την υγεία και την ευεξία των παιδιών μας*. Αθήνα: Ίδρυμα Αριστείδης Δασκαλόπουλος.

- Μαγουλιώτης, Α.Ν. (1989). Ζωγραφική, γλυπτική, χαρακτική. Αθήνα: Gutenberg.
- Μανιός, Γ. (2007). *Διατροφική Αγωγή: Θεωρίες και Μοντέλα Αγωγής & Προαγωγής της Υγείας*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης.
- Ματάλα, Α. & Γιαννακούλια, Μ. (2007). *Εισαγωγή στη διατροφή του ανθρώπου*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Ματσαγγούρας, Η. (1998). *Στρατηγικές Διδασκαλίας: Η Κριτική Σκέψη στη Διδακτική Πράξη*. Αθήνα, Gutenberg.
- Ματσαγγούρας, Η. (2002). *Η διαθεματικότητα στη σχολική γνώση*. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.
- Μαυρικάκη, Ε. Κυρίδης, Α., Γκούβρα, Μ. & Γκόλια, Π. (2005). Η Αγωγή Υγείας στην εκπαίδευση των εκπαιδευτικών του ελληνικού Δημοτικού Σχολείου. *Επιστήμες Αγωγής*, 2, 137-154.
- Μέγα, Γ. (2002). Οι τέχνες ως μέσο αποτελεσματικής μάθησης: Το παράδειγμα του γλωσσικού μαθήματος. Διδακτορική Διατριβή, Τμήμα Επιστημών της Αγωγής, Πανεπιστήμιο Κρήτης.
- Μοσχονά-Καλαμαρά, Α. (2008). Τέχνη και Παιδαγωγική Επιστήμη. *Εικαστική Παιδεία*, 24, 36-39.
- Μπαμπινιώτης, Γ. (1998). *Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας*. Αθήνα: Κέντρο Λεξικολογίας.
- Μπενετάτου, Γ.Μ. (2011). «Τροφή για Σκέψη και για Δράση»: εκπαιδευτικό υλικό για την πρωτοβάθμια εκπαίδευση. (Μεταπτυχιακή εργασία, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, 2011).
- Νάκου Ε. (2001). *Μουσεία: Εμείς, τα πράγματα και ο πολιτισμός*. Αθήνα: Νήσος.
- Νικονάνου, Ν. (2010). *Μουσειοπαιδαγωγική: Από την θεωρία στην πράξη*. Αθήνα: Πατάκη.
- *Οι Έλληνες ζωγράφοι* (1988). Αθήνα: Μέλισσα.
- Παπαδοπούλου, Ν. & Παπαδοπούλου, Φ. (2005). Η εκτίμηση του βαθμού παχυσαρκίας και οι επιπτώσεις της σε μαθητές δημοτικού σχολείου. *Διατροφή ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ*. 9, (1-2), Τριμηνιαία έκδοση του Πανελλήνιου Συλλόγου Διαιτολόγων.
- Παιδαγωγικό Ινστιτούτο (2001). *Οδηγός για την εφαρμογή της ευέλικτης ζώνης*. Αθήνα
- Παπανούτσος, Ε. (2003). *Αισθητική*. Αθήνα: Νόηση.
- Περάκη, Β. (1994). Ένα όπλο στη μάχη για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής του ανθρώπου. Ο ρόλος του σχολείου. *Σύγχρονη Εκπαίδευση*, τχ. 76, Μάιος-Ιούνιος 1994, σελ. 23-28.
- Πηγιάκη, Π. (1999). *Προετοιμασία, σχεδιασμός και αξιολόγηση της διδασκαλίας*. Αθήνα: Γρηγόρη.
- Πιπεράκης, Σ.Μ. (2002). *Τροφή, διατροφή, ανατροφή. Οι διατροφικές συνήθειες: Ενημέρωση, εκπαίδευση, τρόπος ζωής*. Αθήνα: Τυπωθήτω/Δαρδάνος.
- Σάλλα-Δοκουμετζίδη, Τ. (1996). *Δημιουργική φαντασία και παιδική τέχνη*. Αθήνα: Εξάντας.
- Σάλλα-Δοκουμετζίδη, Τ. (2005) Η εικαστική αγωγή προϋπόθεση για την ολοκληρωμένη προσωπικότητα του αριανού πολίτη. *Εικαστική Παιδεία*, 21, 26-29.

- Σκέμπερη, Λ. (2010). Τέχνη και Εκπαίδευση: Η συμβολή της τέχνης στο εκπαιδευτικό έργο ή για μια εκπαίδευση του μέλλοντος. *Περιοδικό Συνεργασία*, αρ. 2, Ανακτήθηκε από: Λήκυθος, Βιβλιοθήκη Πανεπιστημίου Κύπρου.
- Σκουμπουρδή, Χ. (2012). *Σχεδιασμός ένταξης υλικών και μέσων στη μαθηματική εκπαίδευση των μικρών παιδιών*. Αθήνα: Πατάκη.
- Σώκου, Κ. (1993). Αγωγή και προαγωγή της υγείας στο σχολείο. *Περιοδική έκδοση του Συλλόγου Εκπαιδευτικών Λειτουργών Κολλεγίου Αθηνών «Απόψεις»*.
- Ταρατόρη-Τσαλκατίδου, Ε. (2005). *Σχεδιασμοί μαθημάτων δημοτικού σχολείου*. Θεσσαλονίκη: Αφοί Κυριακίδη.
- Τριλιανός, Θ. (2008). . Αθήνα: Ιδιωτική Έκδοση.
- Τρούλης, Γ.Μ. (1991). *Η αισθητική αγωγή του παιδιού στο νηπιαγωγείο και στο δημοτικό σχολείο*. Αθήνα: Γρηγόρη.
- Υπουργείο εθνικής παιδείας και θρησκευμάτων, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο (2007). *Ιστορία της Τέχνης, Γ' τάξη ενιαίου Λυκείου, Βιβλίο μαθητή*. Αθήνα: Οργανισμός εκδόσεως διδακτικών βιβλίων.
- Φαρατζιάν, Π., Γιαννακούλια, Μ., Ρίσβας, Γ. & Μελίστας, Λ. (2004). Παιδική και εφηβική παχυσαρκία. Ένα κρίσιμο πρόβλημα για τη δημόσια υγεία. *Διατροφή ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ*. Β, (3-4), Τριμηνιαία έκδοση του Πανελλήνιου Συλλόγου Διαιτολόγων.
- Χαραλαμπίδης, Α. (2007). *Η Τέχνη του 20ου αιώνα. Η Μεταπολεμική Περίοδος*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Χατζή, Γ. (2002). *Έλληνες Ζωγράφοι. 20ος αιώνας. Οδηγός για παιδιά*. Αθήνα: Κέδρος.
- Χατζηδήμου, Δ. Χ. (2007). *Εισαγωγή στη Θεματική της Διδακτικής: Συμβολή στη θεωρία και στην πράξη της διδασκαλίας*. Θεσσαλονίκη: Αφοί Κυριακίδη.
- Χατζηνικολάου, Τ. (2002). Το Διεθνές Συμβούλιο Μουσείων και η Μουσειοπαιδαγωγική. Στο Γ. Κόκκινος & Ε. Αλεξάκη (επιμ.), *Διεπιστημονικές προσεγγίσεις στη μουσειακή αγωγή* (σελ. 101-107). Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Χίτογλου-Μακέδου, Α. (επιμ.) (2007). *Παιδική και εφηβική παχυσαρκία. Αιτίες και συνέπειες της παχυσαρκίας: Πρόληψη και αντιμετώπιση*. Αθήνα: Παρισιάνου.

Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία

- Anderson, A.S., Cox, D.N., McKellar, S., Reynolds, J., Lean, J. & Melo, D.J. (1998). Take five, a nutrition education intervention to increase fruit and vegetable intakes: impact on attitudes towards dietary change. *British Journal of Nutrition*, 80, 133-140.
- Anderson, T., & Milbrandt, M.K. (2005). *Art for life authentic instruction in art*. New York: McGraw-Hill.
- Backett, K. & Alexander, H. (1991). Talking to young children about health: methods and findings. *Health Education Journal*, vol. 50, no. 1, 34-38.
- Botero, J.C. (2013). *The Art of Fernando Botero*. Madrid: El Viso.
- Buckland, G., Bach, A. & Serra-Majem, L. (2008). Obesity and the Mediterranean diet: a systemic review of observational and intervention studies. *Obesity Reviews*, 9, 582-593.
- Brooks, D. & Kann, M. (1993). What makes character education programs work? *Educational Leadership*, 51 (3).
- Chatzi, L., Apostolaki, G., Bibakis, I., Skypala, I., Bibaki-Liakou, V., Tzanakis, N., Kogevinas, M. and Cullinan, P. (2007). Protective effect of fruits, vegetables and the Mediterranean diet on asthma and allergies among children in Crete. *Thorax*, 62(8), 677-683.
- Davis, J. (2008). *Why our schools need the arts*. New York: Teachers College Press.
- Doxiadis, S. (1990). *Ethics in health education*. Chichester: Wiley.
- Eisner, E. (2002). *The arts and the creation of mind*. USA: Yale University Press
- Gagné, R.M. (1985). *The conditions of learning*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Gardner, H. (1990). *Art education and human development*. Los Angeles, CA: Getty Center for Education in the Arts.
- González-Gross, M., Gómez-Lorente, J.J., Valtueña, J., Ortiz, J.C. and Meléndez, A. (2008). The “healthy lifestyle guide pyramid” for children and adolescents. *Nutrición Hospitalaria*, 23(2), 159-168.
- Goran, M.I., Reynolds K.D. & Lindquist C.H. (1999). Role of physical activity in the prevention of obesity in children. *International Journal of Obesity*, 23, S18-33.
- Graves, K., Shannon, B., Sims, L. & Johnson, S. (1982). Nutrition knowledge and attitudes of elementary school students after receiving nutrition education. *Journal of the American Dietetic Association*, 81, 422-427.
- Hill, A. (2002). Developmental issues in attitudes to food and diet. *Proc. Nutr. Soc. Proceedings of the Nutrition Society*, 259-266.
- Hooper-Greenhill, E. (1994α). *Museum and gallery education*. London: Leicester University Press.
- Hooper-Greenhill, E. (1994β). Museum Education. Στο E. Hooper-Greenhill (Ed.), *The Educational Role of the Museum*. London: Routledge.
- Kant, I. (1960). *Education*. Michigan: University of Michigan Press
- Lazarou, C., Panagiotakos, D.B. & Matalas, A.L. (2010). Physical activity mediates the protective effect of the Mediterranean diet on children’s obesity status: The CYKIDS study. *Nutrition*, 26, 61-67.

- Lazarou, C., Panagiotakos, D.B., Kouta, C. & Matalas, A.L. (2009). Dietary and other lifestyle characteristics of Cypriot school children: Results from the nationwide CYKIDS study. *BMC Public Health*, 9: 147.
- Lloyd, J. (1991). Non-smokers do it without coughing. *Health Education Journal*, Vol. 50, No.1.
- Pérez-López, F.R., Chedraui, P., Haya, J. and Cuadros, J.L. (2009). Effects of the Mediterranean diet on longevity and age-related morbid conditions. *Maturitas*, 64(2), 67– 79.
- Pownie, R. S. (1990). Ethics in health education: An introduction. In S. Doxiadis (Ed.), *Ethics in health education*. Chichester: Wiley.
- Rozin, P. (1996). Human food selection: The interaction of biology, culture and individual experience. Στο B. Young, P. Webley, M. Heatherington, & S. Zeedyk, *The Role of Television Advertising in Childrens' Food Choice*. London: Ministry of Agriculture, Fisheries and Food (MAFF).
- Sauter, B. (1994). -
tsfindung. Baltmannsweiler:
Schneider Verlag Hohengehren.
- Schröder, H. (2007). Protective mechanisms of the Mediterranean diet in obesity and type 2 diabetes. *The Journal of Nutritional Biochemistry*, 18, 149–160.
- Serra-Majem, L., Ribas, L., García, A., Pérez-Rodrigo, C. and Aranceta, J. (2003). Nutrient adequacy and Mediterranean Diet in Spanish school children and adolescents. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57(Suppl. 1), 35–39.
- Sofi, F., Cesari, F., Abbate, R., Gensini, G.F. and Casini, A. (2008). Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis. *BMJ*, 337, a1344, doi:10.1136/bmj.a1344
- Steinbeck, K.S. (2001). The importance of physical activity in the prevention of overweight and obesity in childhood: a review and an opinion. *Obesity Reviews*, 2, 197-130.
- Steiner J.E. (1996). Facial expressions of the neonate infant indicating the hedonics of food related chemical stimuli. Στο B. Young, P. Webley, M. Heatherington, & S. Zeedyk, *The Role of Television Advertising in Childrens' Food Choice*. London: Ministry of Agriculture, Fisheries and Food (MAFF).
- Story, M., Newmark-Sztainer, D. & French S.A. (2002). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviours. *Journal of the American Dietetic Association*, 102, 40-51.
- Sutcliffe, T., Hardem, A., Oakley, A., Oliver, S., Rees, R., Brunton, G. & Karavaugh J. (2003). *Children and Health Eating: A systematic review of barriers and facilitators*. London: EPPI-Centre, Social Science Research Unit, Institute of Education, University of London.
- Thomas, N.E., Boner, J.S. & Davies, B. (2003). Established and recently identified coronary heart disease risk factors in young people. The influence of physical activity and physical fitness. *Sports Med*, 33, 633-650.
- Trichopoulou, A., Bamia, C. and Trichopoulos, D. (2009). Anatomy of health effects of Mediterranean diet: Greek EPIC prospective cohort study. *BMJ*, 338, b2337, doi:10.1136/bmj.b2337
- WHO, (2006). *Food and nutrition policy for schools: A tool for the development of school nutrition programmes in the European Region*. Copenhagen: World Health Organization, Regional Office for Europe.

- Young, B., Webley P., Heatherington, M. & Zeedyk, S. (1996). *The Role of Television Advertising in Childrens' Food Choice*. London: Ministry of Agriculture, Fisheries and Food (MAFF).

Ηλεκτρονική Βιβλιογραφία

- Αγγελοπούλου, Δ.(2005). *Ευέλικτη ζώνη διαθεματικών και δημιουργικών δραστηριοτήτων: Μια εκπαιδευτική καινοτομία που φιλοδοξεί να ανανεώσει το παραδοσιακό σχολείο*. Επιστημονικό Βήμα, τ.4, σ. 39-49. Ανακτήθηκε 24, Ιουνίου, 2015 από: http://www.ipem-doe.gr/ep_bima/epistimoniko_bima_4/AGGELOPOYLOY.pdf
- *Art Magazine - Περιοδικό Τέχνης & Πολιτισμού*. Ανακτήθηκε 22 Ιουνίου, 2015, από www.artmag.gr.
- Αλαχιώτης, Σ.Ν. (2004). *Για ένα σύγχρονο εκπαιδευτικό σύστημα. Η Διαθεματικότητα και η Ευέλικτη Ζώνη αλλάζουν την παιδεία και αναβαθμίζουν την ποιότητα της εκπαίδευσης*. Ανακτήθηκε 22, Ιουνίου, 2015 από: <http://www.pischools.gr/programs/depps/> .
- Δεδούλη, Μ. (2001). *Βιωματική μάθηση – Δυνατότητες αξιοποίησής της στο πλαίσιο της Ευέλικτης Ζώνης*. Ανακτήθηκε 22, Σεπτεμβρίου, 2015 από: <http://www.pischools.gr/publications/epitheorisi/teyxos6/> .
- Eisner, E. (2002). *Ten lessons the arts teach*. Ανακτήθηκε 21 Ιουνίου, 2015, από National Art Education Association: www.arteducators.org.
- Eisner, E. (2002β). *Ten lesson the arts teach*. National Art Education Association. Ανακτήθηκε 20 Ιουνίου, 2015, από: <http://www.arteducators.org/advocacy/10-lessons-the-arts-teach>.
- *National Art Education Association*. Ανακτήθηκε 20 Ιουνίου 2015, από: <http://www.naea-reston.org/store/books/naea-standards>
- *WHO | World Health Organization*. Ανακτήθηκε 30 Μαΐου, 2015, από: <http://www.who.int/about/en/>
- World Health Organisation. *Environment and Health Information System (ENHIS)*. Ανακτήθηκε 20 Μαΐου 2015, από: <http://www.euro.who.int/en/data-and-evidence/environment-and-health-information-system-enhis>
- World Health Organisation. Ανακτήθηκε 30 Μαΐου, 2015, από: <http://www.who.int/en/>
- Βουρδουλάκη, Τ. (2010). *Η τέχνη στο σχολείο*. Ηλεκτρονική εφημερίδα 3^{ου} Γενικού Λυκείου Χανίων. Ανακτήθηκε 15 Ιουνίου, 2015, από: <http://3lyk-chanion.chan.sch.gr/installation/>
- Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών (Δ.Ε.Π.Π.Σ.) και Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών (Α.Π.Σ.) Υποχρεωτικής Εκπαίδευσης του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου. Ανακτήθηκε 19 Ιουνίου, 2015, από: <http://www.pischools.gr/programs/depps/>
- *Διοικούσα Επιτροπή Πρότυπων και Πειραματικών Σχολείων*. Ανακτήθηκε 20 Απριλίου, 2015, από <http://depps.minedu.gov.gr/>.
- Ελληνική Ιατρική Εταιρεία Παχυσαρκίας (2005). *Παιδική Παχυσαρκία: Ένας ενημερωτικός και συμβουλευτικός οδηγός για την ελληνική οικογένεια*. Ανακτήθηκε 15 Μαρτίου, 2015 από: <http://www.eiep.gr/>
- *Κατάλογος έργων Augustus Edwin Mulready*. Ανακτήθηκε 15 Ιουνίου, 2015 από <http://www.artnet.com/artists/augustus-edwin-mulready/past-auction-results>.
- Μοσχονά- Καλαμαρά, Α. (1986). *Ο παιδαγωγικός χαρακτήρας της τέχνης και η θέση της στην εκπαίδευση σήμερα*. Εισήγηση σε συνάντηση Β' ΕΛΜΕ ΑΘΗΝΩΝ, Πνευματικό Κέντρο Αθήνας. Ανακτήθηκε 11 Οκτωβρίου, 2010, από <http://www.art-teachers.com/content/view/204/53/>

- *Σύγχρονη Κεραμική – Καίτη Αναστασάκη*. Ανακτήθηκε 20 Ιουνίου 2015, από <http://anastasaki.gr/el/kaiti-anastasaki-keramika/>
- *Τέχνες και πολιτιστική εκπαίδευση στα σχολεία της Ευρώπης. Έρευνα για την Ευρωπαϊκή Ένωση*. Ανακτήθηκε Οκτώβριος 5, 2010 από: http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydice/thematic_studies_en.php
- Τσεβρένη, Ι. (2009). Ο ρόλος της Τέχνης σε μία Περιβαλλοντική Εκπαίδευση προσανατολισμένη στη δράση. 1ο Πανελλήνιο Διεπιστημονικό Συνέδριο Τέχνης και Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης, σελ. 406-416. Ανακτήθηκε 11 Οκτωβρίου, 2010, από: http://www.ekke.gr/estia/Cooper/Praktika_Synedrio_Evgenidio/Files/Text_files/III_Paralliles_Sinedries/Eisigiseis/Tsevreni_eisigisi.pdf