

**«Διατροφικές Συνήθειες: υγεία και πολιτισμός
Μια διαθεματική και διεπιστημονική προσέγγιση
στα γνωστικά αντικείμενα της Αγγλικής Γλώσσας και Βιολογίας
στην Α΄ Γυμνασίου»**

Ιορδάνια Τσιωνά & Κατερίνα Αγγελοπούλου

1. Κριτήρια επιλογής του θέματος

Αφορμή για την επιλογή του συγκεκριμένου θέματος αποτέλεσε το ενδιαφέρον και η ευαισθητοποίηση των μαθητών αυτής της τάξης, στην οποία φοιτούν μαθητές διαφορετικών εθνικοτήτων, αναφορικά με το θέμα της διατροφής. Η επιλογή δε του θέματος είχε ως στόχο να καταδείξει ότι η σωστή διατροφή, κυρίως, στην παιδική και εφηβική ηλικία είναι πολύ σημαντική για την υγεία. Επίσης, τα παιδιά με την καταγραφή παραδειγμάτων διατροφικών συνηθειών τόσο από τις χώρες καταγωγής τους όσο και από άλλες χώρες του κόσμου θα έδιναν έμφαση στην αποδοχή και στον σεβασμό της διαφορετικότητας, με σκοπό να ενισχυθεί ο αλληλοσεβασμός και η αλληλοκατανόηση μεταξύ τους αλλά και η ενδυνάμωση της συνεργασίας τους.

2. Ανάπτυξη του προγράμματος

Για την πραγμάτευση του θέματος αναπτύξαμε με τους μαθητές μας ένα διεπιστημονικό πρόγραμμα διαδικασίας με συνεργαζόμενα μαθήματα, κυρίως, τη Βιολογία και την Αγγλική γλώσσα, ως εξής:

1^η Διδακτική ώρα - Βιολογία

Η διδασκαλία ξεκίνησε με τα παρακάτω 4 ρητά, τα οποία αναφέρονται στη διατροφή:

«Ένα μήλο την ημέρα, το γιατρό τον κάνει πέρα» (ελληνική παροιμία)

«Χωρίς ρύζι και η πιο έξυπνη νοικοκυρά δεν μπορεί να μαγειρέψει» (κινέζικη παροιμία)

«Ο καφές στην Αγγλία έχει πάντα τη γεύση χημικού πειράματος» (Αγκάθα Κρίστι)

«Έπειτα από ένα ωραίο γεύμα μπορείς να συγχωρήσεις τους πάντες, ακόμα και τους συγγενείς σου» (Όσκαρ Ουάιλντ).

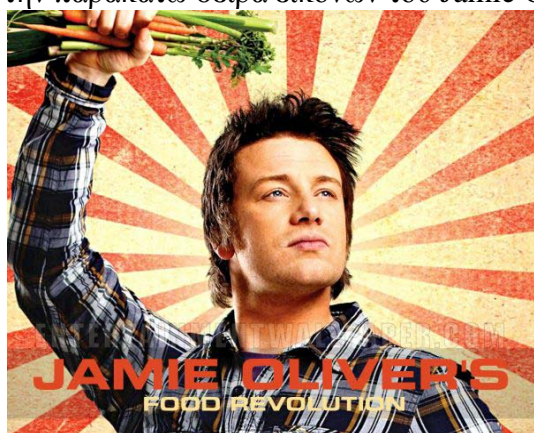
Μετά από συζήτηση για το περιεχόμενο των ρητών, ακολούθησε θύελλα ιδεών και προέκυψαν τα θέματα που ενδιέφεραν τους μαθητές και θα ήθελαν να μελετήσουν. Εν τέλει χωρίστηκαν σε 4 ομάδες και ανέλαβαν να διερευνήσουν τα παρακάτω θέματα:

- πυραμίδα διατροφής
- προτεινόμενο εβδομαδιαίο διαιτολόγιο για έφηβους
- διατροφικές συνήθειες από τις χώρες καταγωγής των μαθητών
- «αηδιαστικά» -για την πλειονότητα των μαθητών- φαγητά από όλο τον κόσμο.

Η κάθε ομάδα, αφού επεξεργάστηκε το θέμα της ακολουθώντας τα βήματα της ομαδικής διδασκαλίας, παρουσίασε τα αποτελέσματα της εργασίας της στην ολομέλεια.

2^η Διδακτική ώρα - Αγγλικά

Την επόμενη ώρα, στο μάθημα των Αγγλικών η εκπαιδευτικός παρουσίασε την παρακάτω σειρά εικόνων του Jamie Oliver:



Εικόνες 28, 29, 30 και 31.

Φωτογραφίες για την έναρξη ανάπτυξης του προγράμματος

Ακολούθησε συζήτηση με τους μαθητές, με σκοπό την εκμείευση όσο το δυνατόν περισσότερων πληροφοριών για τον συγκεκριμένο σεφ. Τονίστηκε ότι αφιερώνει πολύτιμο προσωπικό χρόνο και χρήμα, για να ευαισθητοποιήσει τον κόσμο για το πρόβλημα της παχυσαρκίας και κυρίως να εκπαιδεύσει τους μαθητές σε πιο υγιεινούς τρόπους διατροφής. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στο ότι εκπαιδεύει και εμπνυχώνει τους ανθρώπους να βελτιώσουν τις διατροφικές επιλογές για να αλλάξει την ποιότητα ζωής τους.

Κατόπιν, προβλήθηκε ένα βίντεο με τον Jamie Oliver από την ιστοσελίδα <http://www.youtube.com/watch?v=S9B7im8aQjo>, στο οποίο παρουσιάζει σε μια ομάδα μαθητών 6-7 χρονών τον ανθυγιεινό τρόπο παρασκευής των κοιτομπουκιών. Ενώ κατά τη διάρκεια της παρασκευής όλοι οι μαθητές αντέδρασαν αρνητικά και δήλωσαν ότι «σιχάθηκαν», όταν είδαν το τελικό αποτέλεσμα ομολόγησαν πως θα το έτρωγαν χωρίς ενδιαισμό. Μετά το τέλος του βίντεο ακολούθησε συζήτηση και οι μαθητές παρέθεσαν τις απόψεις τους.

Τέλος, προβλήθηκε το βίντεο με τον Jamie Oliver από την ιστοσελίδα: <http://www.youtube.com/watch?v=MQxGruwVGXY>, στο οποίο ο σεφ παρακινεί τους πάντες να υπογράψουν την αίτησή του προς τα υψηλά στελέχη των Ηνωμένων Εθνών, για να αντιμετωπιστεί η παχυσαρκία ως σοβαρή ασθένεια της εποχής μας και να λάβουν τα ανάλογα νομικά και εκπαιδευτικά μέτρα. Κατά την παρακολούθηση του βίντεο δόθηκε στους μαθητές μία φωτοτυπία (που δημιουργήθηκε από την ίδια την εκπαιδευτικό για τις ανάγκες του προγράμματος – βλέπε Παράρτημα) με το κείμενο σε απλούστερη γλώσσα (Αγγλικών) και με κάποια κενά που κλήθηκαν να συμπληρώσουν.

3^η Διδακτική ώρα – Αγγλικά

Συνεχίζοντας με το μάθημα των Αγγλικών, κατά την τρίτη διδακτική ώρα η εκπαιδευτικός παρουσίασε στους μαθητές τις παρακάτω εικόνες:



Εικόνες 32 και 33.

Φωτογραφίες που οδήγησαν σε «συζήτηση γυάλας»

Τις απόψεις τους αναφορικά με το περιεχόμενο των εικόνων οι μαθητές εξέφρασαν στη συζήτηση της «γυάλας» που ακολούθησε, στην οποία δόθηκε έμφαση στις αιτίες της παιδικής παχυσαρκίας. Ένας μαθητής συνόψισε στον πίνακα τα κεντρικά σημεία, ενώ στο τέλος της συζήτησης όλοι οι μαθητές κατέγραψαν τις σημαντικότερες αιτίες της τελευταίας. Συνεχίζοντας δε τη συζήτηση «γυάλας», πρότειναν τρόπους καταπολέμησης ή αποφυγής της παχυσαρκίας, εμβάθυναν στο θέμα και κατέγραψαν υγιεινές διατροφικές συνήθειες.

Ακολούθησε προβολή βίντεο από την ιστοσελίδα που απαριθμεί τα βασικά βήματα της υγιεινής διατροφής, ενώ μαζί με το βίντεο δόθηκε φωτοτυπία (που δημιουργήθηκε από την ίδια την εκπαιδευτικό για τις ανάγκες του προγράμματος – βλέπε Παράρτημα) με άσκηση συμπλήρωσης κενών για να εμπεδώσουν το θέμα σε βάθος. Η διδακτική ώρα ολοκληρώθηκε με την απαρίθμηση των σημαντικότερων αιτιών της παχυσαρκίας και των βημάτων της υγιεινής διατροφής.

4^η Διδακτική ώρα – Αγγλικά

Κατά την τέταρτη διδακτική ώρα, στο μάθημα των Αγγλικών οι μαθητές χωρίστηκαν και πάλι σε 4 ομάδες. Η πρώτη ομάδα είχε έναν μαθητή από τη Βουλγαρία, η δεύτερη από την Αλβανία, η τρίτη από τη Ρουμανία και η τέταρτη από ένα μέρος της Ελλάδας εκτός Βόλου. Τους ζητήσαμε να καταγράψουν ένα παραδοσιακό φαγητό από τις παραπάνω περιοχές και να περιγράψουν τόσο τον τρόπο προετοιμασίας του όσο και την κατάσταση κατανάλωσής του. Σε αυτό βοήθησε και η παρακάτω αγγλόφωνη βιβλιογραφία που τους δόθηκε σε μορφή φωτοτυπιών:

http://www.flowmagazine.gr/article/view/ta_paradosiaka_faghta_twn_xw_rwn/category/quality_of_life
<http://simplymulticultural.com/2011/06/different-foods-around-the-world/>
<http://www.goromaniatours.com/about-romania/romanian-cuisine.html>
<http://goeasteurope.about.com/od/romania/p/romanianfood.htm>
<http://www.worldtravelguide.net/albania/food-and-drink>
<http://truebulgaria.wordpress.com/2010/06/04/the-food-in-bulgaria/>
<http://uk.answers.yahoo.com/question/index?qid=20100413233747AAG7rh510>. Greece

Στη συνέχεια, προβλήθηκε το βίντεο «Top 10 Strangest foods from around the world» της ιστοσελίδα: http://www.youtube.com/watch?v=ZFORqTnCL_o (Listening), το οποίο οι μαθητές παρακολούθησαν με τη βοήθεια φωτοτυπίας (που δημιουργήθηκε από την ίδια την εκπαιδευτικό για τις ανάγκες του προγράμματος – βλέπε Παράρτημα) που περιείχε άσκηση συμπλήρωσης κενών (cloze exercise) και τα μέλη κάθε ομάδας κλήθηκαν μέσα από συζήτηση να καταλήξουν στο πιο παράξενο για αυτούς φαγητό και να γράψουν μια περιγραφή του στα αγγλικά (writing).

Τέλος, η κάθε ομάδα επέλεξε ένα ή δύο άτομα να παρουσιάσουν στην Αγγλική Γλώσσα τα παραπάνω δύο θέματα στους υπόλοιπους: ένα παραδοσιακό φαγητό από μια άλλη χώρα και ένα παράξενο φαγητό (speaking).

5η Διδακτική ώρα – Βιολογία

Κατά την πέμπτη διδακτική ώρα, οι υφιστάμενες 4 ομάδες ανέλαβαν να γράψουν από έναν διάλογο και να τον παίξουν αναλαμβάνοντας ρόλους. Έτσι, η 1^η ομάδα έγραψε έναν διάλογο ανάμεσα σε μια ντομάτα και ένα χάμπουργκερ, η 2^η ομάδα ανάμεσα σε ένα ψάρι και ένα κατσικάκι, η 3^η ομάδα ανάμεσα σε έναν φυσικό χυμό και μία Coke και η 4^η ομάδα ανάμεσα σε μία τούρτα και ένα μήλο. Αφού ολοκλήρωσαν τους διαλόγους, η ίδια η ομάδα επέλεξε τα δύο άτομα που έπαιξαν τους ρόλους.

6^η Διδακτική ώρα: Αγγλικά

Κατά την τελευταία ώρα του προγράμματος, στο μάθημα των Αγγλικών οι 4 προϋπάρχουσες ομάδες έχοντας χαρτόνια, μαρκαδόρους και διάφορες φωτογραφίες, όπως και υλικό τόσο από το παραπάνω πρόγραμμα όσο και από προσωπική έρευνα στο Internet και σε άλλες πηγές, σχεδίασαν 4 αφίσες με θέματα: 1. *Pyramid of Food*, 2. *Traditional food from around the world*, 3. *Strange food*, 4. *Steps for developing healthy eating habits*. Όταν τις ολοκλήρωσαν, τις παρουσίασαν στην τάξη και στο τέλος τις ανάρτησαν σε κεντρικό σημείο του σχολείου.

3. Αξιολόγηση του προγράμματος

Για την αξιολόγηση της παραπάνω διαδικασίας ζωγραφίσαμε στον πίνακα μια βαλίτσα, ένα σήμα αλλαγής και ένα καλάθι απορριμμάτων. Μοιράσαμε στους μαθητές από τρία αυτοκόλλητα χαρτάκια στον καθένα. Λαμβάνοντας υπόψη όλες τις δραστηριότητες στις οποίες συμμετείχαν, ανώνυμα ο καθένας κατέγραψε στο πρώτο χαρτάκι τι κρατά από το πρόγραμμα (βαλίτσα), στο δεύτερο τι θα ήθελε να αλλάξει

(σήμα αλλαγής) και στο τρίτο τι πετά (καλάθι απορριμμάτων). Αφού τελείωσαν όλοι, κόλλησαν τα χαρτάκια κάτω από την αντίστοιχη ζωγραφιά, τα οποία στη συνέχεια διάβασε ένας μαθητής. Ακολούθησε σχετική συζήτηση και οδηγήθηκαμε σε χρήσιμα συμπεράσματα για μελλοντικές αντίστοιχες δραστηριότητες.

Εκπαιδευτικό υλικό

Σχολικά βιβλία

- Γιαννακοπούλου, Α., Γιαννακοπούλου, Γ., Καραμπάση, Ε. & Σοφρώνά, Θ. (2007). *Think Teen. 2nd Grade of Junior School. Students book. Προχωρημένοι* (Β' Γυμνασίου). Αθήνα: Ο.Ε.Δ.Β (ανάδοχος συγγραφής Εκδόσεις Πατάκη).
- Καραγιάννη, Ε., Κουή, Β. & Νικολάκη, Αικ. (2007). *1st Grade of Junior School Students book. Προχωρημένοι* (Α' Γυμνασίου). Αθήνα: Ο.Ε.Δ.Β. (ανάδοχος συγγραφής: Ελληνικά Γράμματα).
- Μαυρικάκη, Ε., Γκούβρα, Μ. & Καμπούρη, Α. (2007). *Βιολογία Α' Γυμνασίου*. Αθήνα: Ο.Ε.Δ.Β. (ανάδοχος συγγραφής: Εκδόσεις Πατάκη).
- Μαυρικάκη, Ε., Γκούβρα, Μ. & Καμπούρη, Α. (2007). *Βιολογία Γ' Γυμνασίου*. Αθήνα: Ο.Ε.Δ.Β. (ανάδοχος συγγραφής: Εκδόσεις Πατάκη).

Ιστοσελίδες

- <http://www.youtube.com/watch?v=MQxGpuwVGXY>
- <http://www.youtube.com/watch?v=S9B7im8aQjo>
- http://www.youtube.com/watch?v=ZFORqTnCL_o
- http://www.flowmagazine.gr/article/view/ta_paradosiaka_faghta_twn_xwrwn/category/quality_of_life
- <http://simplymulticultural.com/2011/06/different-foods-around-the-world/>
- <http://www.goromaniatours.com/about-romania/romanian-cuisine.html>
- <http://goeasteurope.about.com/od/romania/p/romanianfood.htm>
- <http://www.worldtravelguide.net/albania/food-and-drink>
- <http://truebulgaria.wordpress.com/2010/06/04/the-food-in-bulgaria/>

Η Ιορδάνα Τσιωνά κατέχει πτυχίο Αγγλικής Γλώσσας και Φιλολογίας από το Α.Π.Θ. (1994), μεταπτυχιακό τίτλο σπουδών στην Κοινωνιογλωσσολογία από το University of Aberdeen (1997), τίτλο σπουδών Diploma in TESOL από το Aberdeen College (1998) και πιστοποιητικό σπουδών στα Οικονομικά και Μάρκετινγκ από το University of Aberdeen (2000). Το 2000 διορίστηκε ως καθηγήτρια Αγγλικής Γλώσσας στη δημόσια εκπαίδευση. Έχει συνολικά εργασθεί 13 χρόνια στην δευτεροβάθμια και 3 χρόνια στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Τα ερευνητικά της ενδιαφέροντα αφορούν τη διδασκαλία της αγγλικής ως ξένης γλώσσας, καθώς και ζητήματα σχολικού εκφοβισμού και διαπολιτισμικότητας.

Η Κατερίνα Αγγελοπούλου είναι απόφοιτος της Σχολής Θετικών Επιστημών, Τμήμα Φυσικής του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων και απόφοιτος της Σχολής Γεωπονικών Επιστημών, Τμήμα Γεωπονίας Φυτικής Παραγωγής και Αγροτικού Περιβάλλοντος του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας (Π.Θ.). Είναι κάτοχος μεταπτυχιακού διπλώματος (MSc) με ειδίκευση «Γεωργική Μηχανική -Διαχείριση Φυσικών Πόρων» από τη Σχολή Γεωπονίας

του Π.Θ. και θέμα μεταπτυχιακής διατριβής «Μακροχρόνια επίδραση πέντε μεθόδων κατεργασίας του εδάφους στο έδαφος και στην καλλιέργεια ζαχαρότευτλων». Είναι διδάκτορας της Γεωπονικής Σχολής του Π.Θ. με θέμα διδακτορικής διατριβής «Γεωργία ακριβείας στην καλλιέργεια μήλων». Ασχολείται με την εφαρμογή γεωργίας ακριβείας σε διάφορες καλλιέργειες και την ανάλυση χωρικών δεδομένων. Έχει δημοσιευμένο έργο σε διεθνή περιοδικά και σε πρακτικά συνεδρίων.

Παράρτημα

A. ΦΩΤΟΤΥΠΙΑ 2^{ης} ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΩΡΑΣ

STEPS FOR DEVELOPING HEALTHY EATING HABITS

Bibliography: <http://www.youtube.com/watch?v=WSWPgFkUUeU>

LIST OF WHAT YOU NEED:

- Cooking f_____
- Shopping l_____
- Healthy γf_____
- B_____
- Healthy s_____
- W_____

STEP 1: Eat h_____ meals.

STEP 2: Planning your meals and make shopping lists with fresh f_____ and v_____.

STEP 3: Read l_____. The higher the numbers in saturated fat, sodium and sugar the unhealthier they are.

STEP 4: Have b_____ every morning.

STEP 5: Eat small m_____ every 3 or 4 hours. Prefer healthy snacks.

STEP 6: Drink plenty of w_____.

STEP 7: Feel the e_____ in your body as you eat healthy food.

B. ΦΩΤΟΤΥΠΙΑ 3^{ης} ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΩΡΑΣ

JAMIE OLIVER'S MESSAGE ON THE UN SUMMIT

www.jamiesfoodrevolution.com

The issue of the United Nations Summit in 2011 was NCDs.

The abbreviations stand for:

N _____ C _____ D _____; things that affect you like smoking, drinking and _____ related diseases.

So, we have to force the UN ambassadors to come out with measurable things that can be done in the next decade to help us and our children and their children.

The NCDs kill more people than war, conflict, AIDS and _____ put together. It's 60 percent of all deaths on this planet.

The cost to _____ and happiness is massive, the cost to people's ability to produce good work and be healthy is dramatic and the cost to governments and _____ care system we can't afford it.

In America alone it costs 10 million dollars an hour. That is 90 _____ dollars a year. This happens everywhere: in Arab Nations, India, China, all over Europe. America is the tip of the iceberg.

Two things will make a difference. (1). E_____ and (2). Legislation.

1. Every single child on this planet deserves food education. They need to know where food comes from, how it _____ their body and the choices that they have in the future as a child, a teenager and a parent.

2. People with policy power need to be aware of the influx of bad lifestyle, bad _____, fast food and to be able to control this, so that our countries won't be overrun by crap. Because this is what happens the last _____ years.

If we want to get involved and have a choice, we need to sign the petition.

This is absolutely epidemic. If nothing is done about this, then for Jamie Oliver this accounts to child _____.

Therefore, Jamie is asking for people all over the world to join the Food Revolution and help countries and global leaders to work together in order to reduce the number of deaths from NCDs and obesity related diseases.

Γ. ΦΩΤΟΤΥΠΙΑ 4^{ης} ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΩΡΑΣ

TOP 10 STRANGEST FOODS AROUND THE WORLD

1. FRIED BRAIN: Description:

_____ Place:

2. HAGGIS: Description:

_____ Place:

3. BUGS: Description:

_____ Place:

4. ROCKY MOUNTAIN OYSTERS. Description:

_____ Place:

5. STUFFED CAMEL: Description:

_____ Place:

6. HAKARL: Description:

_____ Place:

7. FUGU: Description:

_____ Place:

8. CASU MARZU: Description:

_____ Place:

9. SANNAKJI : Description:

_____ Place:

10. BALUT :

Description:

Place:

VOCABULARY

1. calf – calves (n)
2. mince (n)
3. liver (n) lung (n)
4. savoury (adj)
5. acid (adj)
6. mealworm flour (n)
7. testicles (n)
8. stuffed (adj)
9. reek (n)
10. tentacles (n)
11. squirm (v) - wriggle (v)