



Τρώμε Τοπικά

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ
ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ



Κεντρική Μακεδονία



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΓΕΩΡΓΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
Η Ευρώπη επενδύει στις αγροτικές περιοχές



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης





localtour.gr

Τρώμε Τοπικά

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ
ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

Συντελεστές

Ηλεκτρονική έκδοση - Συντονισμός: Αναπτυξιακή Ηρακλείου ΑΑΕ ΟΤΑ
(ΟΤΔ Ηρακλείου και Μεσαράς)

Επιμέλεια έκδοσης: Εύα Κατσαράκη, Συντονίστρια Σχεδίου Συνεργασίας

Δημιουργικό & Παραγωγή: Lazy snail Design

Κείμενα & Εκπαιδευτικός Σχεδιασμός: Αλέξανδρος Παπανδρέου,
Υπεύθυνος Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων Χαρισμάθειας,
Σύμβουλος Εκπαίδευσης Διεθνούς Σχολείου (IB)

Εικονογραφήσεις: Κωστής Τζωρτζακάκης

Η έκδοση χρηματοδοτήθηκε από το Μέτρο 19 του ΠΑΑ, Τοπικό Πρόγραμμα
CLLD LEADER - Διακρατική συνεργασία «Local Tour»

Εταιρικό σχήμα

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α. (ΟΤΔ Ν. Ηρακλείου & Μεσαράς)	anher.gr
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΡΗΤΗΣ Α.Ε.	oakae.gr
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΛΑΣΙΘΙΟΥ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.	anlas.gr
ΑΚΟΜΜ - ΨΗΛΟΡΕΙΤΗΣ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.	akomm.gr
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ (ΟΤΔ Δήμων Λαγκαδά, Βόλβης και τμημάτων των Δήμων Ωραιοκάστρου, Θέρμης, Θερμαϊκού, Πυλαίας- Χορτιάτη & Δέλτα & ΟΤΔ Χαλκηδόνας, Δέλτα)	aneth.gr
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ Α.Ε. – ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ Ο.Τ.Α.	anetxa.gr
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ Ν. ΗΜΑΘΙΑΣ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.	anhma.gr
ΔΗΜΟΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΤΙΚΗ «ΕΒΡΟΣ» Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.	dimossin.gr
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΡΟΔΟΠΗΣ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.	anro.gr
ΑΝΚΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ Ο.Τ.Α.	anko.gr
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΦΛΩΡΙΝΑΣ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.	anflo.gr
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΙΟΝΙΩΝ ΝΗΣΩΝ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.	anion.org.gr
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΤΟΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΧΙΟΥ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.	leaderchios.gr
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΛΗΜΝΟΥ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.	anel-sa.gr
ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ, ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ Ν. ΣΑΜΟΥ Α.Ε. (ΚΑΑΕΚΤ ΣΑΜΟΥ)	kaek-pesamou.info
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΚΥΚΛΑΔΩΝ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.	e-cyclades.gr
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΚΑΒΑΛΑΣ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.	ankavala.gr
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΣΕΡΡΩΝ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ Ο.Τ.Α.	aneser.gr
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΚΙΛΚΙΣ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.	anki.gr
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΛΑΡΝΑΚΑΣ – ΑΜΜΟΧΩΣΤΟΥ	anetel.com

Σχέδιο συνεργασίας Local Tour και εκπαιδευτικές δράσεις

Η διατροφή, τα τοπικά προϊόντα, οι παραδοσιακές συνταγές, οι καθημερινές συνήθειες στην κουζίνα της γιαγιάς δεν είναι μόνο γεύσεις και μυρωδιές. Είναι οι ιστορίες μας, τα βιώματά μας, η άγραφη μνήμη του τόπου που περνά από γενιά σε γενιά. Είναι η ταυτότητά μας, η γλώσσα με την οποία μιλάμε στον επισκέπτη, στον φίλο, στον συνοδοιπόρο μας. Και είναι χρέος μας να τα κρατήσουμε ζωντανά, να τα μοιραστούμε, να τα προσφέρουμε στα παιδιά μας – τον επόμενο κρίκο μιας αλυσίδας που μεγαλώνει, αλλά δεν σπάει ποτέ.

Μέσα από το πρόγραμμα Local Tour προσπαθήσαμε να δημιουργήσουμε έναν δρόμο επιστροφής προς την αυθεντικότητα. Έναν δρόμο που φέρνει τα παιδιά κοντά στον πλούτο της γης μας, στο μεράκι των ανθρώπων της, στις γεύσεις που κουβαλούν μνήμες. Γιατί η γνώση γύρω από το τοπικό προϊόν δεν είναι απλώς μάθημα· είναι στάση ζωής, είναι σεβασμός στη φύση και στον μόχθο του ανθρώπου, είναι κατανόηση της αξίας του «λίγου και καλού».

Αυτός είναι ο κύριος στόχος των δράσεων που αναπτύχθηκαν μέσα από το εκπαιδευτικό πρόγραμμα του **Local Tour**, ένα εργαλείο που θα παραμείνει ζωντανό και μετά το πέρας της διάρκειάς του. Ελπίζουμε να αξιοποιηθεί σε όλο του το εύρος, με την Αναπτυξιακή Ηρακλείου, όπως και όλες οι Αναπτυξιακές Εταιρείες που έλαβαν μέρος σε αυτό το συνεργατικό σχήμα, να παραμένουν προσηλωμένες στον κοινό σκοπό: την ανάδειξη του γαστρονομικού πλούτου της χώρας αλλά και του τίμιου και αυθεντικού προϊόντος που παράγει ο τόπος μας. Στην προσπάθεια αυτή συμμετείχαν: ο Οργανισμός Ανάπτυξης Κρήτης, το ΑΚΟΜΜ, η Αναπτυξιακή Λασιθίου, οι Αναπτυξιακές Κυκλάδων, Λήμνου, Σάμου, Χίου, Ιόνιων Νήσων, Ροδόπης, Έβρου, Καβάλας, Σερρών, Χαλκιδικής, Θεσσαλονίκης, Ημαθίας, Κοζάνης, Φλώρινας και Κιλκίς. Η σύμπραξη όλων αυτών των περιοχών αποδεικνύει ότι η παράδοση και η γεύση δεν γνωρίζουν γεωγραφικά σύνορα, αλλά αποτελούν κοινό πολιτισμικό μας κεφάλαιο.

Κάθε δραστηριότητα, κάθε βιωματικό σεμινάριο είναι μια μικρή γιορτή. Τα παιδιά γεύονται, αγγίζουν, μυρίζουν, φτιάχνουν με τα χέρια τους, ακούν αφηγήσεις, και σιγά σιγά καταλαβαίνουν ότι η κουζίνα δεν είναι απλώς τόπος προετοιμασίας τροφής αλλά τόπος συνάντησης, μοιράσματος, δημιουργίας αναμνήσεων. Στην πραγματικότητα, μαθαίνουν κάτι πολύ μεγαλύτερο από μια συνταγή: μαθαίνουν να αγαπούν τον τόπο τους.

Το **Local Tour** όμως δεν σταματά εδώ. Είναι ένα ζωντανό εργαλείο που μπορεί να εμπνεύσει νέες ιδέες, να γίνει αφορμή για συνεργασίες, για δράσεις που θα φέρουν ακόμη πιο κοντά το σχολείο με την κοινωνία, τον παραγωγό με τον μαθητή, την παράδοση με το μέλλον.

Ευχόμαστε το εγχειρίδιο αυτό να γίνει στα χέρια σας όχι μόνο βοήθημα, αλλά έμπνευση. Να σας δώσει τα εργαλεία να καθοδηγήσετε τα παιδιά σε ένα ταξίδι μνήμης, γεύσης και δημιουργίας· ένα ταξίδι που ξεκινά από την κουζίνα της γιαγιάς και φτάνει μέχρι το μέλλον που ονειρευόμαστε όλοι: ένα μέλλον με ρίζες βαθιές, γεμάτο αυθεντικότητα, σεβασμό και αγάπη για τον τόπο μας.

Αντί προλόγου...

Σε αυτό το βιβλίο θα βρεις μια μοναδική εμπειρία, γεμάτη γεύσεις και αρώματα, που έχουμε σχεδιάσει για τα παιδιά.

Ο στόχος μας είναι απλός! Να φέρουμε τα παιδιά πιο κοντά στις γεύσεις, τις παραδόσεις αλλά και τις συνταγές του τόπου τους, ενώ παράλληλα τους δίνουμε αφορμή για να συζητήσουν και να προβληματιστούν για στάσεις και έννοιες που θα διαμορφώσουν την προσωπικότητά τους. Κατά μία έννοια, επιχειρούμε να ενδυναμώσουμε, παράλληλα με τον χαρακτήρα κάθε τόπου, και τον χαρακτήρα των παιδιών.

Για να πετύχουμε τον στόχο μας και να ακουμπήσουμε όσο το δυνατόν περισσότερα παιδιά, επιλέξαμε μία σειρά από σπονδυλωτές δραστηριότητες, που μπορούν να λειτουργήσουν είτε σε σύνολο είτε αυτόνομα, με περισσότερους από έναν τρόπους η καθεμία. Έτσι, δίνουμε τη δυνατότητα σε κάθε εκπαιδευτικό να εξατομικεύσει αυτή την εμπειρία προσαρμόζοντάς την στις ανάγκες της τάξης και των μαθητών του.

Αυτή η εμπειρία είναι σχεδιασμένη ώστε να λειτουργεί πολυμορφικά, να καλλιεργεί τη κριτική σκέψη, τη δημιουργικότητα, τη φαντασία, τη συνεργασία και τα επικοινωνιακά χαρακτηριστικά των παιδιών, ενώ παράλληλα κάνει συναισθηματική αγωγή.

Αναπτύσσει τις δεξιότητες των παιδιών, τους «μιλά» για τη διατροφή και τους δίνει τη δυνατότητα να δοκιμάσουν νέες γεύσεις, ανοίγοντας τους ορίζοντές τους. Είναι βασισμένη σε ομαδοσυνεργατικές δραστηριότητες, λειτουργεί σε πολλαπλά επίπεδα και κορυφώνεται με μια κατασκευαστική πρόκληση που αφήνει τα παιδιά να εκφραστούν, να δημιουργήσουν, αλλά και να αξιοποιήσουν όλα όσα έχουν πάρει από την εμπειρία αυτή. Κάθε ομάδα καλείται να φτιάξει μια δική της συνταγή ως κατακλείδα και συμπύκνωση όλων όσων έχουν αποκομίσει τα μέλη της από τη διαδρομή που σχεδιάσαμε για αυτά.

Ανεξάρτητα με τη μορφή που θα πάρουν οι δραστηριότητες σε κάθε τάξη, θα αφήσουν στα παιδιά μια νοσταλγική επίγευση, γεμάτη με χρώματα, αρώματα, αναμνήσεις και γεύσεις του τόπου τους.

Αλέξανδρος Παπανδρέου

01

02

03

04

Τα προϊόντα και η ιστορία του τόπου

12

Η μυρωδιά της κανέλας
Τυλιγμένα μαζί
Η πίτα της ημέρας

Συνταγές με... γρίφους!

42

Σπανακόρυζο
Σαρμαδάκια
Ρυζόγαλο

Δημιουργώ τη δική μου συνταγή

58

Εισαγωγή στην διατροφή
Γευσινγνωσία και μαγειρική

Τοπικό Πανηγύρι Άνοιγμα στην κοινότητα

78

Κεντρική Μακεδονία

Τοπικά Προϊόντα Η Ιστορία και η Παράδοση στο Πιάτο σου

Πλάνο Διδασκαλίας

Αυτό το πλάνο μαθήματος έχει ως κύριο στόχο να αναδείξει τα τοπικά προϊόντα της Κεντρικής Μακεδονίας και να τα συνδέσει με την ιστορία, την παράδοση και τον πολιτισμό της. Πιο συγκεκριμένα τα προϊόντα που αναδεικνύονται από το συγκεκριμένο πλάνο μαθήματος είναι οι **ελιές**, το **λάδι**, το **ρύζι Καρολίνα**, το **κεφίρ**, το **βουβαλίσιο γάλα**, φρούτα όπως το **ακτινίδιο**, το **ροδάκινο** και τα **κεράσια**, το **κάστανο** και φυλλώδη λαχανικά όπως το **σπανάκι**, η **ρόκα** και το **λάχανο**. Τα παιδιά θα δουν τα προϊόντα αυτά σε παραδοσιακές συνταγές όσο μαθαίνουν για τη διατροφική τους αξία, τις διατροφικές ομάδες αλλά θα κάνουν και γευσιγνωσία. Τα εργαλεία των παιδιών σε αυτό το ταξίδι θα είναι η κριτική τους σκέψη, η δημιουργικότητα, η συνεργασία, τα Μαθηματικά, η Γλώσσα και η χρήση τεχνολογικών μέσων.

Το πλάνο μαθήματος είναι Διαφοροποιημένης Εκπαίδευσης και απευθύνεται σε παιδιά από νήπιο μέχρι και τις πρώτες τάξεις του Γυμνασίου. Είναι σχεδιασμένο με τις αρχές του Καθολικού Σχεδιασμού και, πέρα από τον κύριο στόχο της εξοικείωσης των παιδιών με τα προϊόντα και τα έθιμα της Κεντρικής Μακεδονίας, έχει παράλληλους στόχους την καλλιέργεια δεξιοτήτων και τη Συναισθηματική Αγωγή. Για να απευθύνεται το πλάνο μαθήματος σε τόσο ευρεία ηλικιακή κλίμακα, είναι διαρθρωμένο σπονδυλωτά με τέσσερα διακριτά μέρη, ανεξάρτητα μεταξύ τους, που μπορούν να παραλειφθούν ανάλογα με την ηλικιακή βαθμίδα και την ετοιμότητα των παιδιών. Το καθένα από τα μέρη αυτά όμως εμβαθύνει και χτίζει στις ίδιες έννοιες με τα προηγούμενα δημιουργώντας συνοχή και σχηματίζοντας ένα ψηφιδωτό που μπορεί πολυμορφικά να ανταποκριθεί διαφοροποιημένα, ανάλογα με τις ανάγκες της τάξης, την στόχευση και τον χρόνο που έχει ο εκπαιδευτικός στη διάθεσή του. Οι έννοιες που έχουν επιλεγεί για αυτό το πλάνο μαθήματος είναι η **ποιότητα ζωής**, η **εξέλιξη** και ο **πολιτισμός**, η **ενσωμάτωση** και ο **κύκλος της ζωής**. Έννοιες που συμβάλλουν στη συναισθηματική αγωγή των παιδιών και διαμορφώνουν στάσεις και συμπεριφορές.

Ενδεικτικός Χρόνος

8

διδασκτικές
ώρες

- 3 διδασκτικές ώρες – Γλώσσα
- 2 διδασκτικές ώρες – Μαθηματικά
- 2 διδασκτικές ώρες – Μελέτη Περιβάλλοντος
- 1 διδασκτική ώρα – Πληροφορική

Βαθμός Δυσκολίας

8/10

Υλικά

Διδασκαλία, Φύλλα Εργασιών,
Προϊόντα για την υλοποίηση των συνταγών

Διδακτικοί Στόχοι

Γλώσσα

- Επεξεργασία κειμένου
- Παραγωγή προφορικού λόγου
- Παραγωγή γραπτού λόγου και πολυτροπικών κειμένων
- Εξαγωγή πληροφοριών από κείμενο
- Ακολουθία οδηγιών
- Αυτόνομη ανάγνωση άγνωστου κειμένου

Πληροφορική

- Ακολουθία οδηγιών σε ψευδογλώσσα
- Εισαγωγή σε αλγοριθμική λογική

Μαθηματικά

- Μοτίβα
- Αναλογίες
- Προβλήματα
- Γρίφοι λογικής

Μελέτη Περιβάλλοντος – Συναισθηματική Αγωγή

- Διατροφική αξία
- Ισορροπημένη διατροφή
- Ποιότητα ζωής
- Συμπληρωματικότητα και συνεργασία
- Ενσωμάτωση και συμπερίληψη
- Παραδόσεις και Έθιμα του τόπου μου

Δεξιότητες

Κριτική ικανότητα

- Αναλυτική ικανότητα
- Εξαγωγή πληροφοριών
- Συμπερασματική λογική
- Επιχειρηματολογία
- Διακριτική ικανότητα

Συνεργασία

- Ομαδικότητα
- Συμβιβασμός και Επιχειρηματολογία
- Ηγετικά χαρακτηριστικά

Επικοινωνιακή ικανότητα

Ικανότητα παρουσίασης και έκθεσης

Γνωστική ευελιξία

Αυτογνωσία

Ικανότητα παρουσίασης

Συγκέντρωση

Δημιουργικότητα

- Φαντασία
- Συνδυαστική ικανότητα
- Αποκλίνουσα σκέψη
- Μετάβαση από την ιδέα στην πράξη

Οργάνωση και προγραμματισμός

Κατακερματισμός έργων

Ικανότητα αυτοαξιολόγησης

Μέθοδοι Διδασκαλίας και Κινητοποίησης

- Μαιευτική (ερωταπαντήσεων)
- Διαθεματικότητα
- Θετική ψυχολογία
- Αυτονομία στη μάθηση
- Διερευνητική μάθηση
- Διαβάθμιση δυσκολίας
- Δραστηριότητα για το σπίτι
- Παράλληλη αξιολόγηση
- Εμβάθυνση
- Ανάδειξη πρακτικής εφαρμογής
- Ομαδοσυνεργατική μάθηση
- Ετεροδιδασκαλία
- Άρρητη μάθηση
- Αυτοαξιολόγηση
- Έμμεση αξιολόγηση
- Άμεση αξιολόγηση

ΜΕΡΟΣ

Τα προϊόντα και η ιστορία του τόπου

3

διδακτικές
ώρες

Για το Μέρος 1 υπάρχουν τρία κείμενα διαβαθμισμένης δυσκολίας και καθένα από τα κείμενα περιλαμβάνει μία από τις ομάδες τοπικών προϊόντων που αναδεικνύει το πλάνο μαθήματος.

Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες και αναλαμβάνουν να κάνουν έρευνα για κάποια από τα προϊόντα. Παίρνουν ένα κείμενο ως πηγή, από το οποίο χρειάζεται να αντλήσουν πληροφορίες και να συμπληρώσουν ένα φύλλο εργασιών, καλύπτοντας στόχους της **Γλώσσας** μέσα από την **Επεξεργασία Κειμένου**, αλλά και διερευνητικών δεξιοτήτων. Όταν ολοκληρώσουν την έρευνά τους, φτιάχνουν μία παρουσίαση για τις υπόλοιπες ομάδες, ώστε να τους κοινοποιήσουν τα αποτελέσματά τους. Στο αναστοχαστικό κομμάτι των παρουσιάσεων θα μπορούσαν να κάνουν παρατηρήσεις ως προς την αξία ή την πληρότητα των πληροφοριών που πήραν.

Τα κείμενα που δίνονται στα παιδιά διαπνέονται από διαφορετικές έννοιες τις οποίες θα αναγνωρίσουν τα παιδιά, όπως έχουν και διαβάθμιση δυσκολίας, ώστε να μπορούν να καλύψουν όλα τα επίπεδα ετοιμότητας διαφορετικών μαθητών.

Στόχοι

- Να κατανοήσουν τα παιδιά τη σύνδεση τοπικών προϊόντων με την ιστορία, το κλίμα και την πολιτισμική ταυτότητα του τόπου
- Να εξασκηθούν στην αναζήτηση και κατανόηση πληροφοριών
- Να αναπτύξουν δεξιότητες συνεργασίας και παρουσίασης

Δραστηριότητες

- Αυτόνομη ανάγνωση διαφορετικού κειμένου ανά ομάδα
- Συμπλήρωση φύλλου εργασίας με ερωτήσεις
- Δημιουργία σύντομης παρουσίασης με αφίσα / PowerPoint / κόμικ / μακέτα
- Θεατρική αναπαράσταση
- Παρουσίαση στην τάξη και αναστοχασμός



Κατέβασε
το υλικό του
1ου μέρους εδώ



Για μεγαλύτερες τάξεις

Σε μεγαλύτερες τάξεις, τα κείμενα, μαζί με τα αντίστοιχα Φύλλα Εργασιών, δίνονται σε ομάδες παιδιών τα οποία πρέπει να διαχειριστούν αυτόνομα. Αφού τα παιδιά διαβάσουν το κείμενο που έχει δοθεί στην ομάδα τους, θα πρέπει να ετοιμάσουν μια παρουσίαση που να δείχνει και στην υπόλοιπη τάξη τόσο την ιστορία που διάβασαν, τα προϊόντα και τις συνταγές που παρουσιάζονται σε αυτή, όπως και την κεντρική έννοια που πραγματεύεται το κείμενο.

Για να μπορούν τα κείμενα να απευθύνονται σε τόσο διαφορετικές ηλικιακές ομάδες έχουν γραφτεί με την τεχνική της εμβάθυνσης. Υπάρχουν τρία επίπεδα στα οποία μπορούν να εμβαθύνουν τα παιδιά, το επίπεδο της ιστορίας του κειμένου, το επίπεδο των τοπικών προϊόντων και των συνταγών και το επίπεδο της έννοιας που διατρέχει καθένα από τα κείμενα. Πιο μικρά παιδιά μπορεί να μείνουν στη γραμματική της ιστορίας και στους ήρωες ενώ τα μεγαλύτερα παιδιά μπορούν να εμβαθύνουν και να πραγματευτούν τις έννοιες που πλέκονται παράλληλα με την ιστορία και τις διαφορετικές συνταγές.



Για μικρότερες τάξεις

Τα μικρότερα παιδιά, που μπορεί να μην έχουν ευχέρεια στην ανάγνωση ή την επεξεργασία κειμένου, μπορούν να ακούσουν το κείμενο να το κάνει ανάγνωση ο εκπαιδευτικός, να συζητούν με ενδιαμέσες ερωτήσεις για να το κατανοήσουν και μετά να μουν σε ομάδες ώστε να απαντήσουν τις ερωτήσεις από το Φύλλο Εργασιών ως παιχνίδι.

Οι περισσότερες ερωτήσεις είναι πολλαπλής επιλογής και με ένα αυτοσχέδιο σύστημα πόντων οι διαφορετικές ομάδες μπορούν να παίρνουν ή να χάνουν πόντους απαντώντας σωστά ή λάθος στις ερωτήσεις αυτές. Έτσι, το Μέρος 1 λειτουργεί εξίσου αποτελεσματικά ακόμα και σε παιδιά νηπίου. Φυσικά οι ερωτήσεις που αφορούν τις έννοιες του κειμένου μπορούν να παραλειφθούν.

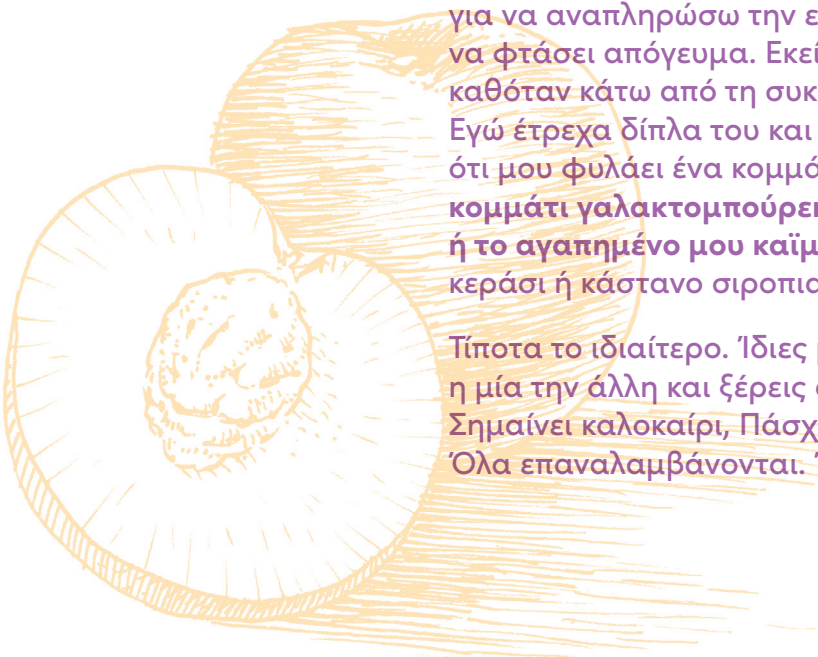
Η μυρωδιά της κανέλας

Ο παππούς ξυπνούσε πάντα λίγο πριν από όλους, δεν ξέρω αν το έκανε από συνήθεια ή επειδή κάτι μέσα του ήθελε να προλάβει τη μέρα πριν γεμίσει με θόρυβο. Όταν σηκώνομουν εγώ από το κρεβάτι, στο τραπέζι με περίμενε έτοιμο το **πρωινό** μου. Το **κεφίρ** με εκείνη την χαρακτηριστική ξινίλα που σε τραντάζει λιγάκι, σαν να σου δίνει ένα μικρό σπρώξιμο να ξυπνήσεις. Δίπλα, ένα μπολ με φρεσκοκομμένο **ροδάκινο**, μερικά **κεράσια** ή φέτες από **ακτινίδιο**, ανάλογα με την εποχή και τι μάζεψε ο παππούς από την αυλή.

Γέμιζα γρήγορα το στομάχι μου και έβγαينا στους δρόμους να συναντήσω τα παιδιά. Τρέχαμε με τα ποδήλατα γύρω από τη λίμνη, την Κερκίνη, κάνοντας εξερεύνηση ή ξαπλώναμε στο χορτάρι κοιτώντας το βουνό από πάνω μας. Σκεφτόμασταν όλες τις μορφές που θα μπορούσε να πάρει το Μπέλες και σκαρώναμε ιστορίες. Πριν το καταλάβουμε, είχε φτάσει μεσημέρι! Γυρίζαμε σπίτι για φαγητό με λερωμένα γόνατα, τρύπια ρούχα και λυμένα κορδόνια.

Στο τραπέζι με περίμενε ένα πιάτο ζεστό φαγητό. Τίποτα φανταχτερό, **σπανακόρυζο με λάδι και λεμόνι** ή ένα **τετράγωνο κομμάτι χορτόπιτα**. Έτρωγα λαίμαργα για να αναπληρώσω την ενέργεια που είχα χάσει και περίμενα να φτάσει απόγευμα. Εκείνη ήταν η ώρα που ο παππούς καθόταν κάτω από τη συκιά και έπινε τον καφέ του. Εγώ έτρεχα δίπλα του και τριγύριζα το τραπέζι γιατί ήξερα ότι μου φυλάει ένα κομμάτι γλυκό. **Λίγο καζάν ντιπί, ένα κομμάτι γαλακτομπούρεκο με λεμόνι, ρυζόγαλο με κανέλα** ή το αγαπημένο μου **καϊμάκι παγωτό με γλυκό του κουταλιού, κεράσι ή κάστανο σιροπιαστό**, ανάλογα με την εποχή.

Τίποτα το ιδιαίτερο. Ίδιες μέρες, απaráλλαχτες, διαδέχονται η μία την άλλη και ξέρεις ότι αυτό σημαίνει διακοπές! Σημαίνει **καλοκαίρι, Πάσχα και Χριστούγεννα**. Όλα είναι απλά. Όλα επαναλαμβάνονται. Όλα είναι δεδομένα.



Με χτυπά η μυρωδιά της κανέλας και ανοίγει μέσα μου κάτι γνώριμο. Η καρδιά μου φτερουγά και κάτι τρίζει απαλά, όπως όταν ανοίγει ένα παλιό κουτί. Όλες αυτές οι μυρωδιές, οι γεύσεις, τα αρώματα είναι ο θησαυρός μου. Κανείς δεν μπορεί να μου πάρει τις παιδικές μου αναμνήσεις. Είναι εκεί που μπορώ πάντοτε να ανατρέχω και να με θυμάμαι παιδί, να τρέχω με το ποδήλατό μου ξέγνοιαστη και ανάλαφρη, τυλιγμένη στην παιδική μου αθωότητα.

Όλα έρχονται πίσω: το κεφίρ, τα κεράσια, το σπανακόρυζο με το λεμόνι, η αυλή με τα ποδήλατα, ο παππούς που με περίμενε με το ρυζόγαλο στο χέρι κι ένα «έλα, πριν κρυώσει».

Τώρα καταλαβαίνω.

Καταλαβαίνω ότι όλα αυτά
δεν ήταν ποτέ «λίγα»
ή «συνηθισμένα».

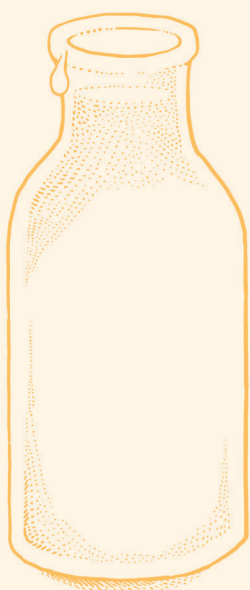
Ήταν ο τρόπος του παππού να μου χτίσει έναν κόσμο γεμάτο ασφάλεια, φροντίδα και γεύσεις που θα μείνουν για πάντα. Ήταν το δικό του δώρο, που τότε δεν το 'βλεπα, αλλά τώρα... τώρα είναι ο θησαυρός μου.

Καθώς ξημερώνει, τα φώτα γεμίζουν το δωμάτιο και μου έρχεται στο μυαλό η λίμνη. Η Κερκίνη. Το βουνό που βλέπει από πάνω μας, το Μπέλες. Και πιο πέρα, τα χωράφια με το ρύζι, τον κάμπο με το σπανάκι, τον λόφο με τα λιόδεντρα — όλα ζωντανά και έτοιμα να με πλημμυρήσουν με τις γεύσεις τους.

Σηκώθηκα πριν τους άλλους για να ετοιμάσω πρωινό. Λίγο κεφίρ, φρεσκοκομμένο ροδάκινο από τις ποικιλίες της Βισαλτίας στο μπολ και δύο κεράσια για να τα περάσει σαν σκουλαρίκια στο αυτί για αστείο. Εκείνη η ξινίλα που σου δίνει ένα μικρό σπρώξιμο να ξυπνήσεις και η δροσιά των φρούτων. Τώρα, εγώ είμαι εκείνη που στρώνει το τραπέζι για το εγγονάκι. Όταν ξυπνάω, το σπίτι είναι ακόμα ήσυχο, μονάχα κάτι πουλιά ακούγονται απ' έξω και ένα κοκοράκι που επιμένει.

Το μεσημέρι έχουμε **σπανακόρυζο**. Θα μαζέψω **σπανάκι** απ' τον μπαξέ και ρόκα που φυτρώνει μόνη της δίπλα στο πηγάδι. Το **ρύζι**, καρλίνα από τα χωράφια των Σερρών — πλούσιο σε άμυλο από εκείνο που «στέκεται και δένει» το φαγητό και χορταίνει το στομάχι. **Λάδι** με πλούσιο άρωμα απ' την κάτω μεριά του Κιλκίς, από τον λόφο που βλέπει τη Δοϊράνη. Να φάει, να ευχαριστηθεί, να δυναμώσει έτσι κουρασμένο που θα γυρίσει πίσω το μεσημέρι.

Το απόγευμα θα κάτσουμε στη σκιά, λίγο πριν πέσει ο ήλιος κι αυτός θα γυροφέρει τρέχοντας το τραπέζι. Θα του βγάλω λίγο **καϊμάκι από βουβαλίσιο γάλα**, πηχτό και παγωμένο, σαν να σου λιώνει ο χρόνος στο στόμα — σχεδόν βελούδο. Το ίδιο καϊμάκι που έβραζε ο παππούς στη γιορτή του Αγίου Παντελεήμονα, γιατί ήταν το πανηγύρι και 'πρεπε να έχουμε κάτι «τίμιο» να κεράσουμε. Θα το λούσω και με **γλυκό του κουταλιού κεράσι**, κόκκινο σαν φλόγα — για να θυμίζει άνοιξη και Πάσχα.



Το καλοκαίρι θα φτιάξουμε **ρυζόγαλο με κανέλα** στη γιορτή του Αη-Λια και στις Αγίας Παρασκευής. Θα τρέχει με το ποδήλατο γύρω από την ίδια λίμνη, την Κερκίνη, στο ίδιο χώμα, κάτω από το Μπέλες. Θα ακούει τις ίδιες κουδουνίστρες από τα βουβάλια, θα μυρίζει με τον ίδιο τρόπο τις εποχές όταν αλλάζουν. Θα νιώσει τις γιορτές, όχι από τα ημερολόγια, αλλά από τα αρώματα και τις γεύσεις της κουζίνας.

Αυτή είναι η γεύση και της δικής μου παιδικής αθωότητας, κρυμμένη κάπου στον ουρανίσκο μου, και στον λαιμό που σφίγγει όταν τη θυμάμαι. Τώρα φαίνεται συνηθισμένο και καθημερινό, αλλά είναι πολλά παραπάνω. Είναι ο θησαυρός που μοιραζόμαστε, ο κύκλος της ζωής που γυρνάμε όλοι με μόνο σταθερό σημείο, διαχρονικά, τις μυρωδιές και τα προϊόντα του τόπου.

Και δεν με νοιάζει αν δεν το καταλάβει τώρα.



Ξέρω ότι μια μέρα, θα του έρθει κι εκείνου
η μυρωδιά της κανέλας.

Και θα ξέρει.

Ψάξε στο κείμενο και βρες τις απαντήσεις στα ερωτήματα!

1

Τι γεύση έχει το κεφίρ που συνήθιζαν να πίνουν με το πρωινό τους;

☐ Α Γλυκιά

☐ Β Δροσερή

☒ Γ Ξινή

☐ Δ Πικρή

☐ Ε Αλμυρή

2

Τι χαρακτηριστικά έχει το ρύζι καρολίνα των Σερρών που το διαχωρίζει από αυτό των άλλων περιοχών;

☐ Α Ελαφρύ και διάφανο

☐ Β Αρωματικό και πλούσιο σε γεύσεις

☐ Γ Πλούσιο σε άμυλο

☐ Δ Άφθονο και φθηνό

☐ Ε Σπάνιο και ακριβό

3

Με ποια υλικά φτιάχνει κανείς σπανακόρυζο; Γράψε όσα περισσότερα μπορείς να βρεις στο κείμενο ή να φανταστείς ότι χρειάζονται.

Απάντηση

4

Ποιο γλυκό έφτιαχνε ο παππούς για να μοιράσει στο πανηγύρι του Άγιου Παντελεήμονα;

- A Καζάν ντιπί
- B Ρυζόγαλο
- Γ Καϊμάκι από βουβαλίσιο γάλα
- Δ Γαλακτομπούρεκο

5

Τι ενεργοποιεί τη μνήμη και την αναπόληση των παιδικών αναμνήσεων της αφηγήτριας;

- A Η φωνή του παππού
- B Η εικόνα της λίμνης
- Γ Η μυρωδιά της κανέλας
- Δ Ένα παλιό κουτί

6

Ποιος είναι ο ρόλος που αποφάσισε να αναλάβει ο παππούς στην ιστορία;

- A Μαθαίνει στο παιδί παραδοσιακές συνταγές
- B Δημιουργεί έναν κύκλο φροντίδας και ασφάλειας
- Γ Φυλάει τα μυστικά του τόπου
- Δ Συνοδεύει το παιδί στις βόλτες του

7

Πιστεύεις ότι είναι πετυχημένος στον ρόλο που αποφάσισε να αναλάβει; Πώς το καταλαβαίνεις;

Απάντηση

8

Ποια είναι η βασική έννοια που αναδεικνύεται στην ιστορία;

- A Η μαγειρική ως πολιτιστική κληρονομιά
- B Η ανάγκη να κρατάμε συνταγές ακριβώς όπως μας δόθηκαν
- Γ Η καθημερινότητα της υπαίθρου
- Δ Η αξία της στιγμής που συχνά αγνοούμε και καταλαβαίνουμε αργότερα

9

Γιατί η αφηγήτρια πιστεύει ότι το παιδί δεν χρειάζεται να καταλάβει τώρα;

- A Επειδή είναι μικρό ακόμα
- B Επειδή δεν έχει μάθει ακόμα τα τοπικά προϊόντα
- Γ Επειδή η κατανόηση έρχεται με τον χρόνο και τη μνήμη
- Δ Επειδή πρέπει να ρωτήσει πρώτα τη γιαγιά

10

Πιστεύεις ότι η αφηγήτρια έδειξε στον παππού της πόσο μεγάλη ευγνωμοσύνη ένωθε για αυτόν και την καθημερινότητα που της έφτιαχνε στις διακοπές της; Μοιράσου τις σκέψεις σου!

Απάντηση

11

Γιατί νομίζεις ότι οι παιδικές στιγμές φαίνονται «απλές» όταν τις ζούμε, αλλά γίνονται «θησαυρός» όταν περάσουν;

Απάντηση

12

Ποιο φαγητό ή γλυκό στην οικογένειά σου συνδέεται με μια γιορτή ή εποχή; Ποιος το φτιάχνει; Ποιο συναίσθημα σου προκαλεί;

Απάντηση

13

Αν έπρεπε να περιγράψεις το «καλοκαίρι των παιδικών σου χρόνων», ποιες μυρωδιές και γεύσεις θα είχε; Ποια γεύση ή μυρωδιά θα ήταν «η δική σου κανέλα» – αυτή που θα σου θυμίζει πάντα κάτι όμορφο;

Απάντηση

14

Αν έπρεπε να περιγράψεις τον δικό σου «παππού» ή «γιαγιά» με μία μυρωδιά ή ένα φαγητό, ποιο θα διάλεγες; Τι σου θυμίζει;

Απάντηση

15

Ποιο φαγητό ή γλυκό φτιάχνεται στην οικογένειά σου σε κάθε γιορτή ή εποχή; Έχει κάποιο συναίσθημα που το συνοδεύει;

Απάντηση

16

Αν ήσουν μεγάλος και ετοιμάζες μια μέρα σαν αυτή για το δικό σου παιδί ή εγγόνι, ποια γεύση θα ήθελες να του αφήσεις ως «προίκα» να θυμάται; Με ποιο μέρος ή εικόνα θα ήθελες να τη συνδέσει;

Απάντηση

Δραστηριότητα

«Τότε όλα φαίνονταν απλά και συνηθισμένα, αλλά τώρα ξέρω ότι ήταν θησαυρός».

Έχεις ζήσει κι εσύ ποτέ μια στιγμή που δεν την εκτίμησες όσο τη ζούσες, αλλά αργότερα κατάλαβες πόσο σπουδαία ήταν; Πες μας την ιστορία σου! Περίγραψε τη με δικά σου λόγια. Τι θα ήθελες να κρατήσεις από εκείνη τη στιγμή μέσα σου;

Τυλιγμένα μαζί

Τη λένε **γιαγιά Σοφία**. Ήρθε μικρή από τον Πόντο, με μια κούκλα με κουμπιά για μάτια και μια κουβέρτα που κουβαλούσε όσα μπορούσε να θυμηθεί από τον παλιό της τόπο. Με τα βάσανα του κόσμου φορτωμένα στην πλάτη έφτασε στο χωριό, στους πρόποδες του Μπέλες, εκεί που ο κάμπος σμίγει με τα βουνά και η λίμνη Κερκίνη καθρεφτίζει κάθε εποχή στα νερά της. Έφτασε σ' ένα μέρος με χωράφια γεμάτα ρύζι, σπανάκι και μυρωδικά, και αυλές που μύριζαν ρίγανη, γιασεμί και φρέσκο ψωμί από τον ξυλόφουρνο.

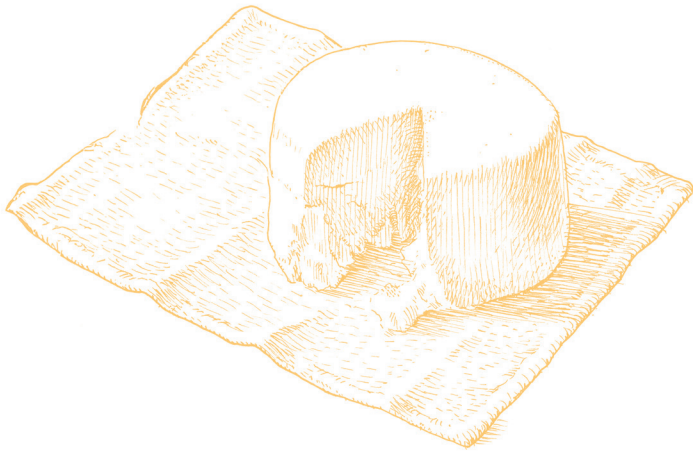
Η Σοφία δεν ήξερε τις γεύσεις και τα αρώματα των αυλών, δεν τα είχε συνηθίσει. Ήξερε όμως από **σαρμαδάκια**. Από εκείνα τα ποντιακά, τυλιγμένα με **λάχανο** τον χειμώνα και με **αμπελόφυλλα** την άνοιξη, γεμισμένα με **ρύζι**, **ξερό κρεμμυδάκι**, λίγο **δυόσμο**, **πλιγούρι** και —αν υπήρχε— **πελτέ ντομάτας** ή **σταφίδα**. Είχε μάθει να τα φτιάχνει δίπλα στη μάνα της, στη σκιά της ποντιακής παράδοσης, στις αυλές που στέγνωναν καρύδια και σύκα.

Όταν άρχισε να μεγαλώνει στον νέο της τόπο, έμαθε να κάνει τα **σαρμαδάκια** με τα υλικά που της πρόσφερε η μακεδονίτικη γη. Αντί για **πλιγούρι**, έβαζε **ρύζι** **Καρολίνα** από τις Σέρρες — που ήταν χορταστικό και πλούσιο σε άμυλο. Το πλιγούρι, που συνήθιζε να βάζει, ήταν πιο έντονο και τραγανό με τραχιά γεύση, σαν τον Πόντο, δύσκολο και περήφανο. Η Καρολίνα, από την άλλη, ήταν πιο ήπια και χορταστική. Φιλόξενη και οικεία σαν τη Μακεδονία, έτοιμη να ανοίξει την αγκαλιά της για να σε δεχθεί. Και τώρα της ταίριαζε πιο πολύ.

Ακόμα, αντάλλαξε τον **πελτέ ντομάτας** και τις **σταφίδες** με **σπανάκι** και λίγη **ρόκα** που φύτευε πίσω από το πηγάδι. Η γλύκα που είχε ο τόπος της έδωσε τη θέση της σε εκείνη την πίκρα που δεν σε αφήνει να ξεχάσεις ότι κάτι έχει χαθεί. Κι αυτό της ταίριαζε τώρα πιο πολύ.

Αν ήταν άνοιξη, έτριβε λίγο φρέσκο τυρί από πάνω για να δώσει μια ξινούτσικη πινελιά ενώ, άλλες φορές, τα δρόσιζε με το γιαούρτι, ή τα άλειφε με ελαιόλαδο πιπεράτο απ' τον λόφο της Δοϊράνης.

Παρόλο που οι γεύσεις άλλαξαν, η ψυχή του φαγητού δεν άλλαξε. Λέει ακόμα την ιστορία του. Κάθε φορά που έφτιαχνε η γιαγιά Σοφία τα σαρμαδάκια, μονολογούσε:



«Το σχήμα είναι ίδιο, αλλά μέσα έχει καινούρια ζωή. Έτσι είναι κι ο άνθρωπος όταν αλλάζει τόπο: άλλος γίνεται, αλλά κρατάει την ψυχή του.»

Τη μέρα του Αγίου Δημητρίου, όλο το χωριό γέμιζε ευωδιές από το καζάνι της. Τα σαρμαδάκια της δεν ήταν μόνο φαγητό — ήταν το χθες και το σήμερα τυλιγμένα μαζί. Ήταν ο Πόντος και η Μακεδονία τυλιγμένα μαζί. Ένας κόμπος που δεν σφίγγει, αλλά ενώνει.

Η Σοφία, μεγαλώνοντας, δεν έκρυψε ποτέ τις ρίζες της. Μα δεν τις κράτησε και αμετακίνητες. Αντιθέτως τις άφησε να αναπνεύσουν. Τις άπλωσε, τις πότισε με τα νέα χρώματα και άφησε τα νέα υλικά να τη θρέψουν.

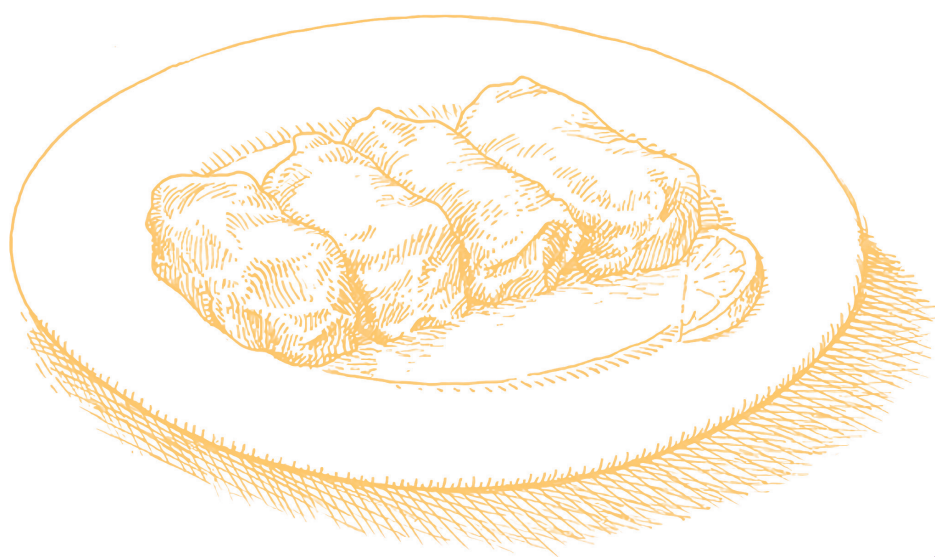
«Μην τυλίγεις πολύ σφιχτά»,
έλεγε στα εγγόνια της όταν τη βοηθούσαν.
«Ούτε τους ανθρώπους ούτε
τα σαρμαδάκια. Πρέπει να 'χουν χώρο
να μείνουν όπως είναι, αλλά και
να χωρέσουν μέσα τους κάτι νέο.»

Τώρα πια τα σαρμαδάκια δεν τα φτιάχνει η γιαγιά Σοφία. Μα ο **φούρνος** ζεσταίνεται, η **κατσαρόλα** αχνίζει, και τα εγγόνια της τα φτιάχνουν όπως τους τα έμαθε — με τον ίδιο ρυθμό στα δάχτυλα, αλλά και με τη δική τους πινελιά. Να λένε τη δική τους ιστορία. Ίσως με λίγο περισσότερο **λεμόνι** ή **τυρί**, ίσως με **σάλτσα ντομάτας**, για να προσθέσουν τη γλύκα της νοσταλγίας και την ανάμνηση.

Και κάθε φορά που κάποιος τα δοκιμάζει, η Σοφία είναι εκεί. Και μαζί της ο Πόντος.

Γιατί πολιτισμός δεν είναι να κρατάς το παρελθόν σαν δεκανίκι. Είναι να το παίρνεις ως φωτοστέφανο, να φωτίζει το παρόν και να γεννά κάτι νέο.

Αλλιώς, αν δεν αλλάζει, αν δεν λέει κάθε φορά και μιαν άλλη ιστορία, ακόμα κι αν μοιάζει ζωντανός, δεν ζει. Είναι απλώς μια φωτογραφία πίσω από τζάμι — σαν έκθεμα.



Ψάξε στο κείμενο και βρες τις απαντήσεις στα ερωτήματα.

1

Από πού ήρθε η γιαγιά Σοφία;

- ☐ Α Από τη Σμύρνη
- ☐ Β Από τη Μακεδονία
- ☐ Γ Από τον Πόντο
- ☐ Δ Από την Κρήτη

2

Ποιο είναι το βασικό φαγητό της ιστορίας;

- ☐ Α Χορτόπιτα
- ☐ Β Σαρμαδάκια
- ☐ Γ Γεμιστά
- ☐ Δ Ρυζόγαλο

3

Πόσα από τα υλικά που χρησιμοποιούνται για να μαγειρευτούν τα σαρμαδάκια μπορείς να βρεις; Μπορείς να ξεχωρίσεις τα υλικά βάσει του τι χρησιμοποιούσε η γιαγιά Σοφία όταν τα μαγείρευε στον Πόντο και τι χρησιμοποιούσε όταν τα έφτιαχνε στη Μακεδονία;

Απάντηση

4

Ποιο από τα τοπικά προϊόντα της Μακεδονίας συμβολίζει τη φιλοξενία και τη γαλήνη στη νέα συνταγή;

- ☐ Α Το λάχανο
- ☐ Β Η σταφίδα
- ☐ Γ Η Καρολίνα
- ☐ Δ Το γιαούρτι

5

Σε ποια γιορτή μαγειρεύει η γιαγιά για το χωριό;

- A Του Αγίου Δημητρίου
- B Του Αγίου Γεωργίου
- Γ Του Αη-Λιά
- Δ Της Αγίας Παρασκευής

6

Πώς περιγράφεται η αλλαγή από πλιγούρι σε ρύζι;

- A Πιο πικάντικη γεύση
- B Από έντονη σε ήρεμη
- Γ Από ξινή σε γλυκιά
- Δ Από μαλακή σε τραγανή

7

Τι θέλει να πει ο τίτλος με το «Τυλιγμένα μαζί»;

- A Ότι τα σαρμαδάκια τυλίγονται εύκολα
- B Ότι η συνταγή είναι ποντιακή
- Γ Ότι το παλιό και το νέο ενώνονται αρμονικά
- Δ Ότι τρώγονται σε γιορτές

8

Γιατί χρησιμοποιεί ρόκα αντί για σταφίδα;

- A Δεν είχε σταφίδα
- B Για να είναι πιο νόστιμο
- Γ Για να δηλώσει την πίκρα της απώλειας
- Δ Επειδή την έβαζαν όλοι στο χωριό

9

Ποιο είναι το βασικό μήνυμα της ιστορίας για τον πολιτισμό;

- A Ο πολιτισμός πρέπει να παραμένει σταθερός και αναλλοίωτος
- B Ο πολιτισμός πρέπει να αλλάζει και να εξελίσσεται
- Γ Ο πολιτισμός κινδυνεύει να χαθεί
- Δ Τα φαγητά ήταν πιο νόστιμα παλιά

10

Τι σημαίνει ότι ο πολιτισμός «αν δεν λέει κάθε φορά και μιαν άλλη ιστορία, δεν ζει»;

- A Οι ιστορίες πρέπει να είναι πάντα ίδιες
- B Πρέπει να φτιάχνουμε ιστορίες μόνο για τα μουσεία
- Γ Η παράδοση ζει όταν εμπνέει νέα δημιουργία
- Δ Οι σαρμάδες είναι φαγητό, όχι ιστορία

11

Πιστεύεις ότι είναι καλό να αλλάζουν τα πράγματα ή να μένουν αναλλοίωτα στον χρόνο, όπως τα ξέρεις; Τι κίνδυνος υπάρχει αν αλλάξουν και τι κίνδυνος υπάρχει αν μείνουν σταθερά;

Απάντηση

Δραστηριότητα

Μπορείς να σκεφτείς μία συνήθεια, ένα φαγητό ή μία δραστηριότητα στη ζωή σου που νιώθεις ότι πρέπει να αλλάξει για να σε εκφράζει καλύτερα τώρα; Χρειάζεται να το καταργήσεις εντελώς ή μπορείς με μικρές πινελιές να το αλλάξεις όσο χρειάζεται για να σου ταιριάζει αλλά να μην το αλλάξεις εντελώς; Είναι σημαντικότερη η αλλαγή και η εξέλιξη, η στασιμότητα και η σταθερότητα ή η ισορροπία;

Η πίτα της ημέρας

Η γιαγιά έλεγε:

«Η πίτα της γιαγιάς δεν έχει συνταγή.
Έχει αυτά που έφερε η μέρα.»

Πήγαινα μαζί της με το καλάθι στον αγρό. Δεν είχε λίστα, δεν είχε σχέδιο. Έσκυβε στο χώμα, έψαχνε κάτω από τις ρίζες, άγγιζε τα φύλλα. Μάζευε ό,τι της χαμογελούσε: **σπανάκι** που είχε πάρει δύναμη από τις τελευταίες βροχές, λίγη **ρόκα** με την πίκρα της, **πρασινάδες** που δεν ήξερα το όνομά τους, αλλά εκείνη τις ήξερε από παιδί. Ήξερε τι μαλακώνει στο **τηγάκι** και τι θέλει **βράσιμο**, πότε να τα κόψει και πότε να τα αφήσει άλλη μια μέρα. Ήξερε τα χόρτα με το όνομά τους — κι εκείνα την ήξεραν με τη μυρωδιά της. Σαν να είχαν συμφωνημένο ότι σήμερα ήταν η μέρα τους ή αύριο και τα έβαζε στο καλάθι ή τα προσπερνούσε να πάει παρά κάτω.



Η χορτόπιτα της γιαγιάς δεν ήταν ποτέ ίδια. Ούτε τα απογεύματα που την τρώγαμε.

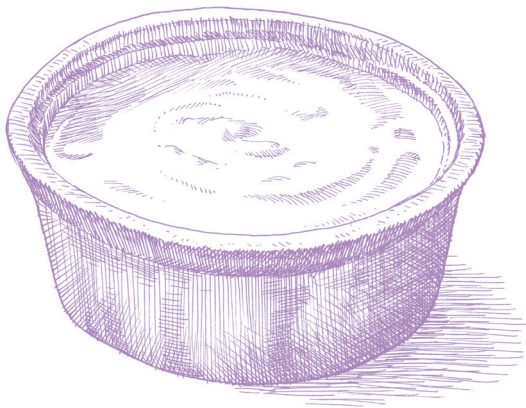
Άλλες φορές ήταν πιο πράσινη, με μπόλικο σπανάκι, κι άλλες πιο γλυκιά, με πράσο και κρεμμύδι. Μερικές φορές παράχωνε στη γέμιση χαλίκια από φέτα που 'φτιαχνε με το γάλα του μπάρμπα-Νίκου, πιο πάνω στον κάμπο, κι άλλες έβαζε γιαούρτι για να «δέσει». Το λάδι ήταν από τον λόφο της Δοϊράνης, εκεί που λένε πως μυρίζει πάντα ρίγανη. Ένα αυγό, λίγο αλεύρι, η καλή της διάθεση και —καμιά φορά— κεφίρ, «να της βάλει τσαγανό», όπως έλεγε.

Η πίτα ψηνόταν, φούσκωνε κι εμείς περιμέναμε. Το τραπέζι μας στρωνόταν με όσα έφερε η μέρα. Αν είχε ήλιο, μύριζε λίγο καλοκαίρι. Αν είχε βροχή, μύριζε χώμα. Αν είχε πίκρα, έριχνε η γιαγιά μια γερή κουταλιά γιαούρτι από πάνω.



«Άμα δεν σου αρέσει, βάλε γιαούρτι.
Ξεγελάει και τη γεύση και την καρδιά.»

Γελούσε πάντα όταν το έλεγε, και το γέλιο της έκανε την πίκρα να μοιάζει πιο μικρή.



Τώρα πια η πίτα της γιαγιάς είναι δικό μου χρέος.

Βγαίνω κι εγώ στους αγρούς κι έμαθα να ξεχωρίζω τις **καυκαλήθρες** και τα **μυρώνια**. Να βλέπω πότε είναι έτοιμα να κοπούν και πότε θέλουν ακόμα χρόνο να ωριμάσουν. Κι εγώ φτιάχνω τη δική μου συνταγή της «κάθε μέρας». Δεν ξέρω πάντα τι με περιμένει στον μπαξέ ή στο χωράφι. Μα δεν με πειράζει. Δεν θέλω να είναι όλα σταθερά. Αφήνω χώρο γι' αυτά που δεν ξέρω κι ειν' να 'ρθουν. Για ό,τι μου επιφυλάσσει η μέρα. Για ό,τι φυτρώνει απρόσμενα κι ό,τι σηκώνω από χάμω — όχι μόνο στα χόρτα αλλά και στους ανθρώπους, στους δρόμους, στις κουβέντες.

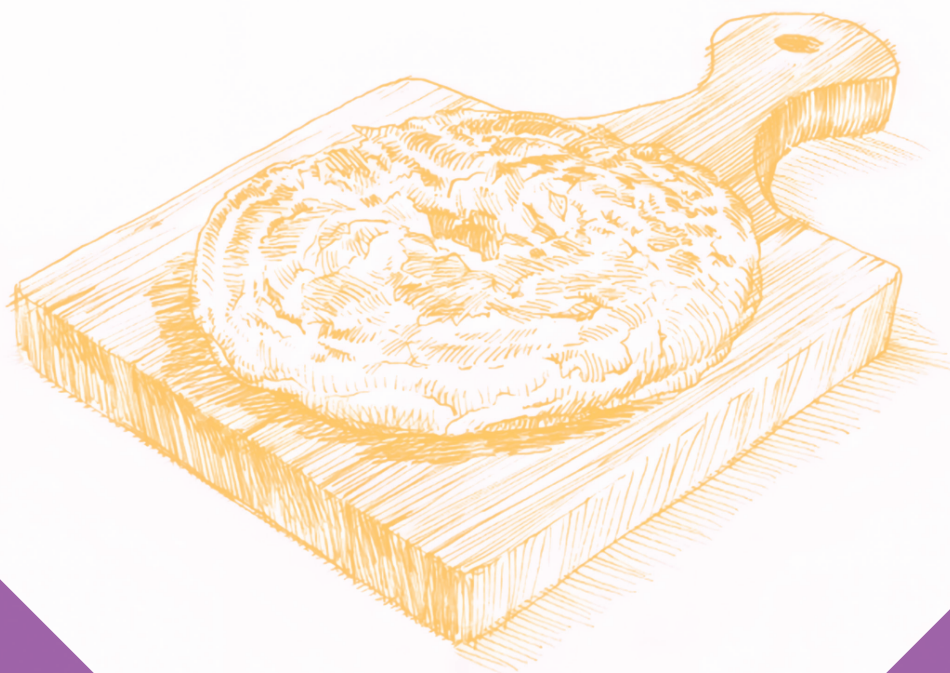
Δεν με τρομάζει πια αυτό που είναι να 'ρθει.

Ίσα-ίσα. Το καλωσορίζω και με κάνει να θέλω να ανοίξω τον φούρνο πιο γρήγορα. Να γεμίσω με αυτό το φύλο της κάθε μέρας και να περιμένω να φουσκώσει για να το γευτώ. Κι ό,τι γεύση κι αν έχει, εγώ θα θυμηθώ τη γιαγιά να χαμογελά κι εμάς να περιμένουμε στο τραπέζι για αυτό που έφερε η μέρα.

Ποιος ξέρει, ίσως μια μέρα να φέρει κάτι που δεν περίμενα, κάτι που δεν ήξερα ότι θέλω, κάτι που μοιάζει περίεργο στην αρχή, αλλά στο τέλος με θρέψει.

Κι αν δεν μου αρέσει... ε, θα ρίξω λίγο **γιαούρτι** από πάνω. Θα το μοιραστώ με τους δικούς μου και θα γελάσουμε. Γιατί η πίτα της ημέρας, όταν τη μοιράζεσαι, είναι πιο ελαφριά.

Το μόνο που ζητάω πια από την πίτα της ζωής μου, να μην είναι ποτέ ίδια με την προηγούμενη.



Να έχει... ό,τι έφερε το σήμερα.

Ψάξε στο κείμενο και βρες τις απαντήσεις στα ερωτήματα.

1

Τι χρησιμοποιεί η γιαγιά για να «δέσει» τη γέμιση, όταν δεν βάζει τυρί;

- A Αυγό
- B Κεφίρ
- Γ Γιαούρτι
- Δ Βούτυρο

2

Από πού προέρχεται το λάδι που χρησιμοποιείται στην πίτα;

- A Από τα Χανιά
- B Από τον λόφο της Δοϊράνης
- Γ Από τα χωράφια της Βισαλτίας
- Δ Από την Πέλλα

3

Γιατί η χορτόπιτα της γιαγιάς δεν είχε ποτέ την ίδια γεύση;

- A Χρησιμοποιούσε ό,τι έβρισκε εκείνη τη μέρα στη φύση
- B Αγοράζε πάντα διαφορετικά προϊόντα
- Γ Δεν ήξερε να μαγειρεύει καλά
- Δ Ξεχνούσε τη συνταγή

4

Τι από τα παρακάτω είναι μια ιδέα που τονίζεται στο κείμενο;

- A Πρέπει να μαγειρεύουμε πάντα με πρόγραμμα
- B Δεν έχει νόημα να δοκιμάζεις νέα πράγματα
- Γ Η ζωή είναι πιο όμορφη όταν είμαστε ανοιχτοί σε ό,τι φέρνει
- Δ Η γιαγιά δεν μπορεί να θυμηθεί συνταγές

5

Ποιο από τα παρακάτω προτείνεται ως τρόπος για να ξεγελάσεις την πικρή γεύση ή τις αναποδιές;

- A Να μαγειρεύεις με πολλά καρυκεύματα
- B Να γελάς και να βάλεις γιαούρτι
- Γ Να αλλάξεις συνταγή
- Δ Να πετάς το φαγητό

6

Ποια είναι η δύναμη που έχει η γιαγιά της ιστορίας;

- A Κάνει τα πράγματα ακριβώς όπως τα θέλει και νιώθει σημαντική
- B Βγάζει πάντα το καλύτερο αποτέλεσμα και νιώθει ικανή
- Γ Ικανοποιείται με ό,τι κι αν της δώσεις και είναι χαρούμενη
- Δ Διατηρεί τον έλεγχο της ζωής της ό,τι κι αν συμβεί και νιώθει σίγουρη

7

Ποια από τις τέσσερις δυνάμεις παραπάνω πιστεύεις ότι είναι πιο σημαντική; Ποια πιστεύεις ότι σου ταιριάζει περισσότερο και ποια θα ήθελες να έχεις;

Απάντηση

8

Τι δείχνει η φράση «έχω φτιάξει τη συνταγή μου, αλλά είμαι ανοιχτός για ό,τι έρθει»;

- A Ανασφάλεια και έλλειψη στόχων
- B Αυστηρότητα και τελειομανία
- Γ Ευελιξία και διάθεση για ζωή
- Δ Έλλειψη κατεύθυνσης

9

Μπορείς να καταλάβεις πώς γίνεται να παίρνεις μεγαλύτερη ικανοποίηση από ένα φαγητό που δεν είναι μαγειρεμένο με ακρίβεια, στη συνταγή ή στα υλικά, αλλά φτιάχνεται με ό,τι υλικά βρεις διαθέσιμα στο ψυγείο ή τα ράφια της κουζίνας;

Απάντηση

10

Έχεις δοκιμάσει να φτιάξεις κάτι χωρίς συγκεκριμένη συνταγή; Οι άλλοι περίμεναν ότι θα τα είχες καταφέρει τέλεια αφού δοκίμαζες νέα πράγματα; Πώς είχες νιώσει;

Απάντηση

11

Αν η πίτα ήταν μεταφορά για την καθημερινή σου ζωή, τι «γεύσεις» θα είχε σήμερα; Τι θα ήθελες να της προσθέσεις και τι θα ήθελες να είχες παραλείψει ή κρύψει με το γιαούρτι;

Απάντηση

Δραστηριότητα

Όταν είσαι έτοιμος να δεχθείς όσα σου επιφυλάσσονται δίνοντας τον καλύτερό σου εαυτό, χωρίς άγχος ή πίεση για το αποτέλεσμα, τότε είσαι ανοιχτός στη ζωή και την κοιτάς με ενθουσιασμό. Μπορείς να την απολαύσεις και να μαζέψεις εμπειρίες. Αν, για να κάνεις κάτι, πιέζεσαι ότι το αποτέλεσμα πρέπει να είναι τέλειο, τότε προτιμάς να μην παίρνεις μέρος σε πράγματα που δεν ξέρεις αν θα τα καταφέρεις και χάνεις πράγματα που μπορεί να σου αρέσουν.

Θυμάσαι κάποια φορά που δεν ήξερες αν θα καταφέρεις κάτι και προτίμησες να μην το κάνεις, παρά να δοκιμάσεις και να δεις πώς θα πάει; Ένωσες ότι είσαι δυνατός και έχεις τον έλεγχο της ζωής σου ή φοβισμένος και άφησες τον φόβο και το άγχος να αποφασίσει τι μπορείς να κάνεις και τι όχι;

ΜΕΡΟΣ

Συνταγές με... γρίφους!

2

διδασκτικές
ώρες

Και το Μέρος 2 είναι αυτονομία στη μάθηση και έρχεται να συμπληρώσει το Μέρος 1. Σε αυτό, αντί για Γλωσσικούς στόχους, οι περισσότεροι στόχοι και γνώσεις που απαιτούνται είναι στα Μαθηματικά και την Πληροφορική.

Στα παιδιά δίνονται, ατομικά ή σε ομάδες, τοπικές συνταγές που περιλαμβάνουν τις ομάδες τοπικών προϊόντων. Δεν είναι απαραίτητο τα παιδιά ή οι ομάδες να πάρουν την αντίστοιχη συνταγή που αναφερόταν στο κείμενο που πραγματευόntonτουσαν στο πρώτο μέρος, επομένως δεν είναι απαραίτητο και οι ομάδες να παραμείνουν ίδιες. Σε αυτό το Μέρος, οι δεξιότητες και οι γνώσεις που απαιτούνται είναι διαφορετικές και μπορεί να διαφοροποιηθεί και ο διαχωρισμός των ομάδων.

Και οι συνταγές που δίνονται στο Μέρος 2 είναι κι αυτές με διαβάθμιση δυσκολίας. Τα παιδιά θα χρειαστεί να διορθώσουν και να συμπληρώσουν τις συνταγές κάνοντας **Μαθηματικά**, ακολουθία οδηγιών στη **Γλώσσα** αλλά και εισαγωγή στην αλγοριθμική λογική στην **Πληροφορική**. Η τρίτη συνταγή ζητά από τα παιδιά να υπολογίσουν το ελάχιστο χρόνο που θα χρειαστεί για να υλοποιηθεί κάτι που απαιτεί καλή κατανόηση των διεργασιών και παράλληλων διαδικασιών που μπορούν να γίνουν για τη βελτιστοποίησή της. Αυτή είναι μία πιο δύσκολη εκδοχή, καθώς πέρα από την κατανόηση της ψευδογλώσσας, απαιτείται και η βελτιστοποίηση του αλγορίθμου.

Στόχοι

- Να εφαρμόσουν βασικές δεξιότητες μαθηματικών στην πράξη
- Να κάνουν ακολουθία οδηγιών σε μία συνταγή και να τις παραμετροποιήσουν
- Να κάνουν εισαγωγή στους αλγορίθμους

Δραστηριότητες

- Επίλυση γρίφων για ποσότητες
- Δραστηριότητα πληροφορικής: ταξινόμηση βημάτων της συνταγής
- Επέκταση: υλοποίηση συνταγής στην τάξη ή ως εργασία στο σπίτι



Κατέβασε
το υλικό του
2ου μέρους εδώ



Για μεγαλύτερες τάξεις

Παιδιά μεγαλύτερων τάξεων δεν θα έχουν θέμα να διαχειριστούν ακόμα και αυτόνομα το Φύλλο Εργασιών.

Εναλλακτικά μπορεί να δοθεί σε ομάδες που θα μπορέσουν συνεργατικά να το απαντήσουν χρησιμοποιώντας γνώσεις κλασμάτων, αναλογιών, ποσοστά και βασικές γνώσεις ισοτήτων και αριθμητικών παραστάσεων.



Για μικρότερες τάξεις

Τα μικρότερα παιδιά, που μπορεί να μην έχουν την ευχέρεια στη χρήση κλασμάτων ή αναλογιών μπορούν να κάνουν παντομίμα και αναπαράσταση των βημάτων που δίνονται στη συνταγή όσο οι συμμαθητές τους μετρούν τον χρόνο που τους παίρνει κάθε βήμα, με στόχο την εκτίμηση του χρόνου που απαιτεί να υλοποιηθεί η κάθε συνταγή.

Το Μέρος 2 θα μπορούσε να παραλειφθεί αν δεν κατακτώνται στόχοι Μαθηματικών ή Πληροφορικής από τα παιδιά και δεν υπάρχει χρόνος. Παρ' όλα αυτά, προτείνεται να γίνει, ακόμα και ως παντομίμα, ώστε τα παιδιά να έρθουν σε επαφή με την έννοια της συνταγής και των υλικών που θα μπορούσαν να βάλουν σε ένα φαγητό, καθώς στο επόμενο μέρος θα φτιάξουν τη δική τους συνταγή. Είναι ωφέλιμο λοιπόν να εξοικειωθούν με τη διαδικασία και να πάρουν ιδέες.

Σπανακόρυζο

Συνταγή - 1.000 γρ.



Υλικά

1. Σπανάκι
2. Ρόκα
3. Ρύζι Καρολίνα
4. Κρεμμύδι
5. Ελαιόλαδο
6. Χυμός λεμόνι
7. Νερό
8. Πιπέρι
9. Αλάτι

Βάρος

1. Μετά το μαγείρεμα, το συνολικό βάρος των υλικών μειώνεται κατά 500 γρ.
2. Το κρεμμύδι είναι το 1/10 του συνολικού βάρους των υλικών.
3. Ο χυμός λεμονιού είναι 3 φορές πιο ελαφρύς από το κρεμμύδι.
4. Το ελαιόλαδο είναι 40 γρ. πάνω από το βάρος του χυμού λεμονιού.
5. Το ρύζι είναι 30 γρ. πιο βαρύ από το κρεμμύδι.
6. Η ρόκα είναι 5 φορές ελαφρύτερη από το σπανάκι.
7. Το βάρος του νερού είναι όσο το βάρος από το σπανάκι αν αφαιρέσεις το βάρος από τη ρόκα.
8. Υπόθεσε ότι το αλάτι και το πιπέρι δεν έχουν βάρος.

Υπολόγισε το βάρος κάθε υλικού,
για να συμπληρώσεις το Δελτίο Παραγγελίας!

Δελτίο Παραγγελίας

Σπανάκι	γρ.	Κρεμμύδι	γρ.	Νερό	γρ.
Ρόκα	γρ.	Ελαιόλαδο	γρ.	Αλάτι	γρ.
Ρύζι Καρολίνα	γρ.	Χυμός λεμόνι	γρ.	Πιπέρι	γρ.

Σκεύη που Απαιτούνται

Οδηγίες για την Παρασκευή του Σπανακόρυζου

Στο κρεμμύδι προσθέτουμε το σπανάκι και τη ρόκα και ανακατεύουμε μέχρι να «μαραθούν».
Σερβίρουμε σε πιάτα όσο είναι ζεστό.
Βάζουμε αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε μέχρι να «δέσει» το ρύζι και να μην έχει μείνει άλλο νερό στην κατσαρόλα.
Αφού ζεσταθεί το λάδι, προσθέτουμε το κρεμμύδι και ανακατεύουμε μέχρι να γίνει διάφανο.
Βάζουμε την κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά και προσθέτουμε το μισό από το ελαιόλαδο.
Με το μεγάλο μαχαίρι κόβουμε το σπανάκι και τη ρόκα σε μεγάλα κομμάτια.
Χαμηλώνουμε τη φωτιά και λούζουμε το σπανακόρυζο με τον χυμό λεμονιού και το υπόλοιπο λάδι.
Αφού τα λαχανικά χάσουν τα υγρά τους, προσθέτουμε το ρύζι και το νερό.
Ξεφλουδίζουμε το κρεμμύδι και το ψιλοκόβουμε.
Πλένουμε καλά το σπανάκι και τη ρόκα.

Βάλε τις οδηγίες στη σωστή θέση, βάζοντας το νούμερο που δείχνει με ποια σειρά πρέπει να γίνουν, ώστε να βγάζει νόημα η συνταγή.

Φυσικά, δεν υπάρχει μόνος ένας τρόπος να μπουν οι οδηγίες. Βρες έναν τρόπο που να λειτουργεί, αλλά προσπάθησε να είναι και ο συντομότερος τρόπος που μπορεί να μαγειρευτεί το σπανακόρυζο.

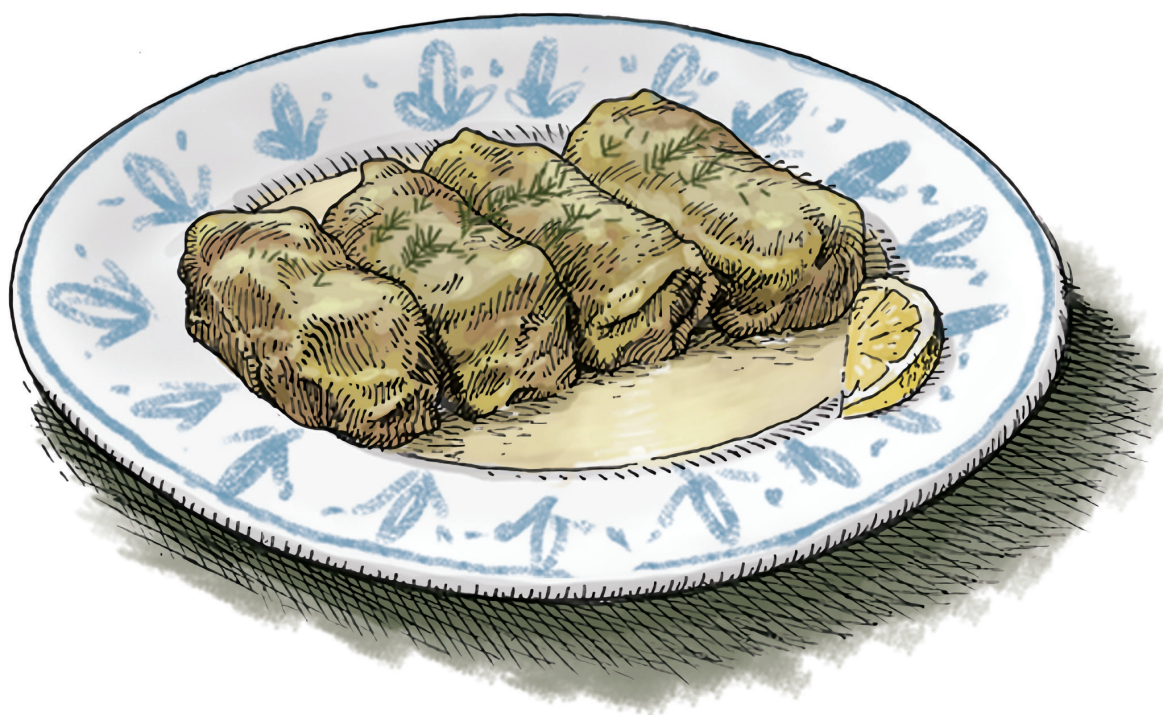
Αποδεκτή λύση για τη σειρά των οδηγιών

1. Πλένουμε καλά το σπανάκι και τη ρόκα.
2. Με το μεγάλο μαχαίρι κόβουμε το σπανάκι και τη ρόκα σε μεγάλα κομμάτια.
3. Ξεφλουδίζουμε το κρεμμύδι και το ψιλοκοβουμε.
4. Βάζουμε την κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά και προσθέτουμε το μισό από το ελαιόλαδο.
5. Αφού ζεσταθεί το λάδι, προσθέτουμε το κρεμμύδι και ανακατεύουμε μέχρι να γίνει διάφανο.
6. Στο κρεμμύδι προσθέτουμε το σπανάκι και τη ρόκα και ανακατεύουμε μέχρι να «μαραθούν».
7. Αφού τα λαχανικά χάσουν τα υγρά τους, προσθέτουμε το ρύζι και το νερό.
8. Βάζουμε αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε μέχρι να «δέσει» το ρύζι και να μην έχει μείνει στην κατσαρόλα.
9. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και λουζουμε το σπανάκι με τον χυμό λεμονιού και το υπόλοιπο λάδι.
10. Σερβίρουμε σε πιάτα όσο είναι ζεστό.



Σαρμαδάκια

Συνταγή - 30 τεμάχια



Υλικά

1. Λάχανο
2. Ρύζι Καρολίνα
3. Νερό
4. Κρεμμύδι
5. Σπανάκι
6. Ρόκα
7. Ελαιόλαδο
8. Χυμός λεμονιού
9. Ντομάτα
10. Αλάτι
11. Πιπέρι

Βάρος

1. Κάθε σαρμαδάκι ζυγίζει 35 γρ. εφόσον μαγειρευτεί και είναι έτοιμο να φαγωθεί.
2. Με το μαγείρεμα, τα σαρμαδάκια χάνουν 30% του βάρους τους.
3. Το κρεμμύδι έχει βάρος όσο το 1/10 όλων των υλικών πριν μαγειρευτούν και ισούται με το βάρος που έχει το σπανάκι μαζί με τη ρόκα.
4. Το σπανάκι έχει διπλάσιο βάρος από τη ρόκα.
5. Το ελαιόλαδο έχει 50% περισσότερο βάρος από τον χυμό λεμονιού και μαζί, ελαιόλαδο και χυμός λεμονιού, ζυγίζουν 100 γρ.
6. Το νερό ζυγίζει 350 γρ.
7. Το ρύζι Καρολίνα έχει βάρος 50% περισσότερο από τη ντομάτα και μαζί, ντομάτα και ρύζι, ζυγίζουν 100 γρ. κάτω από το λάχανο.
8. Το αλάτι και το πιπέρι έχουν αμελητέο βάρος. Μπορείς να το θεωρήσεις μηδέν.

Υπολόγισε το βάρος κάθε υλικού,
για να συμπληρώσεις το Δελτίο Παραγγελίας!

Δελτίο Παραγγελίας

Λάχανο	γρ.	Κρεμμύδι	γρ.	Ελαιόλαδο	γρ.
Ρύζι Καρολίνα	γρ.	Σπανάκι	γρ.	Χυμός λεμόνι	γρ.
Νερό	γρ.	Ρόκα	γρ.	Ντομάτα	γρ.

Σκεύη που Απαιτούνται

Οδηγίες για να φτιάξεις Σαρμαδάκια

Προετοιμασίες

1. Χώρισε ένα-ένα τα 50 φύλλα από το λάχανο και πλύνε τα προσεκτικά.
2. Πλύνε καλά το σπανάκι, τη ρόκα και τη ντομάτα.
3. Βάλε σε ένα μπολ κρύο νερό και άσε το δίπλα από το μάτι της κουζίνας.
4. Βάλε μία κατσαρόλα με νερό στο μάτι κι άσε τη 10 λεπτά μέχρι να βράσει.
5. Αφού βράσει, κατέβασε τη από τη φωτιά και βάλε μέσα τα φύλλα από το λάχανο για 2 λεπτά να μαλακώσουν.
6. Μετά, βάλε τα στο μπολ με το κρύο νερό να σταματήσουν να μαγειρεύονται.
7. Βάλε το ρύζι σε ένα μπολ, σκέπασέ το με νερό κι άσε το 20 λεπτά να μουλιάσει.
8. Πέρνα το ρύζι μέσα από ένα σουρωτήρι να στραγγίξει και ξέπλυνέ το με τρεχούμενο νερό.
9. Άσε το ρύζι στο σουρωτήρι και στύψε από πάνω του ένα λεμόνι.
10. Ψιλόκοψε το κρεμμύδι, το σπανάκι και τη ρόκα.

Παρασκευή γέμισης

11. Σε βαθύ τηγάνι ζέστανε το λάδι για 3 λεπτά.
12. Ρίξε στο τηγάνι τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια και ανακάτεψέ τα για 5 λεπτά.
13. Μετά πρόσθεσε το ρύζι και ανακάτεψε για να απορροφήσει το λάδι.
14. Πρόσθεσε το ψιλοκομμένο σπανάκι και τη ρόκα και ανακάτεψε για 1 λεπτό.
15. Πρόσθεσε αλάτι και μπόλικο πιπέρι.
16. Βγάλε το τηγάνι από τη φωτιά και τρίψε από πάνω την ντομάτα στον τρίφτη.
17. Ανακάτεψε ώστε να γίνει ομοιογενές το μείγμα κι άσε το 15 λεπτά να κρυώσει.

Τύλιγμα

18. Πάρε ένα λαχανόφυλλο και άπλωσέ το μπροστά σου.
19. Με ένα κουτάλι πάρε δύο κουταλιές γέμισης και βάλε τες στη μέση του λαχανόφυλλου.
20. Σκέπασε με το πάνω μέρος του λαχανόφυλλου τη γέμιση που βρίσκεται στο κέντρο.
21. Δίπλωσε τα δύο πλαϊνά του λαχανόφυλλου προς το κέντρο για να βάλεις τη γέμιση σε έναν «φάκελο».
22. Ρόλαρε τη σκεπασμένη γέμιση προς τα κάτω ώστε να τυλιχθεί στο απλωμένο λαχανόφυλλο.
23. Είναι έτοιμο, προχώρα στο επόμενο σαρμαδάκι.

Μαγείρεμα

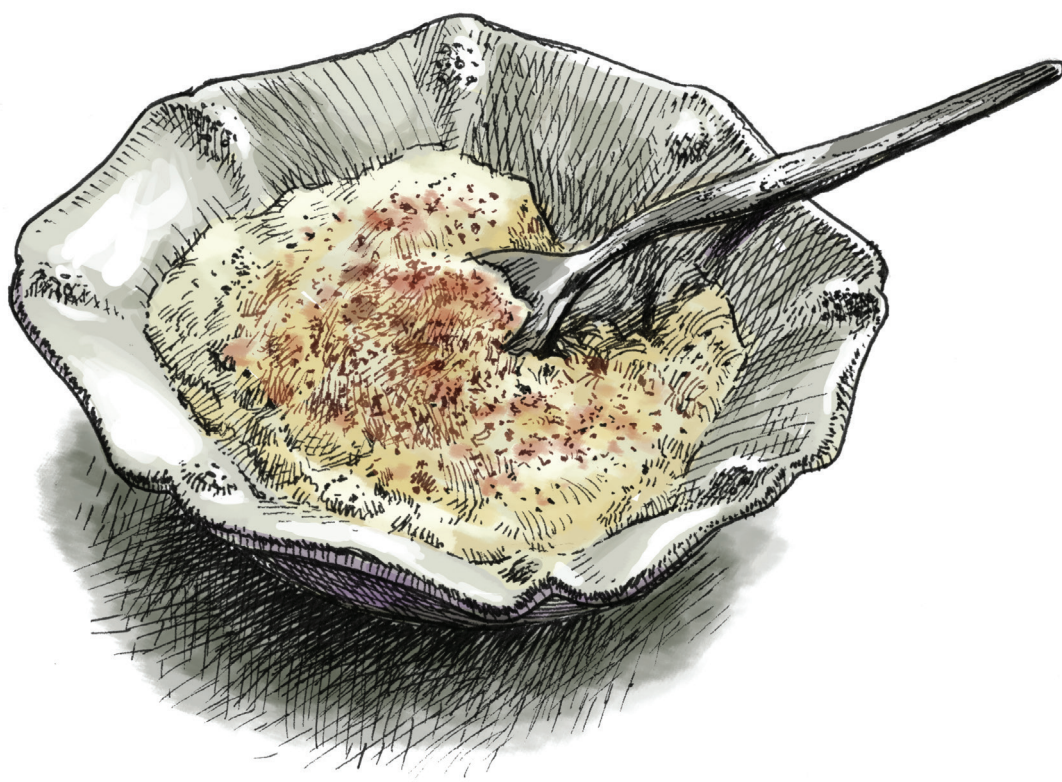
24. Πάρε μία κατσαρόλα και στρώσε στον πάτο της τα λαχανόφυλλα που έχουν περισσέψει.
25. Τοποθέτησε τα σαρμαδάκια το ένα δίπλα στο άλλο στο εσωτερικό της ώστε να γεμίσουν τον πάτο της. Αν έχουν μείνει κι άλλα σαρμαδάκια φτιάξε μία δεύτερη ή και τρίτη στρώση.
26. Βάλε νερό στην κατσαρόλα ίσα να τα σκεπάσει και καπάκωσέ τα με ένα πιάτο που θα βάλεις από πάνω τους ανάποδα.
27. Βάλε ένα βάρος πάνω από το πιάτο, ώστε να μην ανασηκώνεται όσο βράζει το νερό και διαλυθούν τα σαρμαδάκια, κι άσε τα να βράσουν σε μέτρια φωτιά για 25 λεπτά.
28. Είναι έτοιμα να τα σερβίρεις με γιαούρτι ή με λίγο λάδι και λεμόνι.

Υπολόγισε τον ελάχιστο χρόνο που χρειάζεται ώστε να φτιάξεις τα 30 σαρμαδάκια! Για να τον βρεις, μπορεί να αλλάξει η σειρά που θα γίνουν κάποιες από τις οδηγίες της συνταγής!

Υπολόγισε τον ελάχιστο χρόνο που θέλουν 2 άτομα για να φτιάξουν 30 σαρμαδάκια! Αλλάζει η σειρά των οδηγιών από πριν; Πόσο χρόνο θέλουν 2 άτομα για 60 σαρμαδάκια;

Ρυζόγαλο

Συνταγή - 1.300 γρ.



Υλικά

1. Ρύζι
2. Νερό
3. Γάλα
4. Ζάχαρη
5. Καλαμποκάλευρο
6. Αλάτι
7. Φλούδα λεμονιού
8. Κανέλα

Βάρος

1. Το γάλα είναι 560 γρ. πιο βαρύ από όλα τα άλλα υλικά μαζί.
2. Κατά το μαγείρεμα, το ρυζόγαλο χάνει 10% του βάρους του.
3. Το ρύζι και το νερό ζυγίζουν 360 γρ. και το νερό έχει διπλάσιο βάρος από το ρύζι.
4. Το καλαμποκάλευρο ζυγίζει 5 φορές λιγότερο από το ρύζι.
5. Η ζάχαρη είναι όσο το ρύζι και το καλαμποκάλευρο μαζί.
6. Το αλάτι, η κανέλα και η φλούδα λεμονιού έχουν αμελητέο βάρος. Μπορείς να το θεωρήσεις μηδέν.

Υπολόγισε το βάρος κάθε υλικού,
για να συμπληρώσεις το Δελτίο Παραγγελίας!

Δελτίο Παραγγελίας

Ρύζι	γρ.	Ζάχαρη	γρ.
Σκόρδο	γρ.	Καλαμποκάλευρο	γρ.
Νερό	γρ.	Κανέλα	γρ.

Σκεύη που Απαιτούνται

Οδηγίες για παρασκευή Ρυζόγαλου

	Άναψε το μάτι της κουζίνας.
	Πρόσθεσε το ρύζι στο νερό και άστο να βράσει για 12 λεπτά.
	Περίμενε 10 λεπτά μέχρι να βράσει το νερό.
	Σέρβιρε σε μπολάκια.
	Ανακάτεψε το καλαμποκάλευρο μέχρι να διαλυθεί στο νερό.
	Τελευταία θα προσθέσεις τη ζάχαρη και λίγο αλάτι, ενώ συνεχίζεις να ανακατεύεις μέχρι να δέσει το μείγμα και να γίνει σφιχτό.
	Μαζί με το γάλα πρόσθεσε και τη φλούδα λεμονιού και ανακάτεψε για 20 λεπτά.
	Σε ένα μικρό μπολ πρόσθεσε το καλαμποκάλευρο και λίγο γάλα.
	Βάλε το σουρωτήρι με το ρύζι κάτω από τρεχούμενο νερό για να το ξεπλύνεις.
	Γέμισε μία κατσαρόλα με νερό.
	Βάλε την κατσαρόλα με το νερό πάνω στο μάτι.
	Πασπάλισε από πάνω με μπόλικη κανέλα.
	Αφού βράσει το ρύζι, χαμήλωσε τη φωτιά και πρόσθεσε το γάλα.
	Βάλε το ρύζι σε ένα σουρωτήρι.
	Πρόσθεσε το μείγμα του καλαμποκάλευρου στην κατσαρόλα με το γάλα και το ρύζι.
	Αφού μαγειρευτεί, βγάλε τη φλούδα από το λεμόνι.

Βάλε τις οδηγίες στη σωστή θέση, βάζοντας το νούμερο που δείχνει με ποια σειρά πρέπει να γίνουν, ώστε να βγάζει νόημα η συνταγή.

Δεν υπάρχει μόνο μία σειρά με την οποία θα γίνει σωστά το ρυζόγαλο!

Αποδεκτή λύση για τη σειρά των οδηγιών

1. Βάλε το ρύζι σε ένα σουρωτήρι.
2. Βάλε το σουρωτήρι με το ρύζι κάτω από τρεχούμενο νερό για να το ξεπλύνεις.
3. Γέμισε μία κατσαρόλα με νερό.
4. Άναψε το μάτι της κουζίνας.
5. Βάλε την κατσαρόλα με το νερό πάνω στο μάτι.
6. Περήμενε 10 λεπτά μέχρι να βράσει το νερό.
7. Πρόσθεσε το ρύζι στο νερό και άστο να βράσει για 12 λεπτά.
8. Αφού βράσει το ρύζι, χαμηλόωσε τη φωτιά και πρόσθεσε το γάλα.
9. Μαζί με το γάλα πρόσθεσε και τη φλούδα λεμονιού και ανακάτεψε για 20 λεπτά.
10. Σε ένα μικρό μπολ πρόσθεσε το καλαμποκάλευρο και λίγο γάλα.
11. Ανακάτεψε το καλαμποκάλευρο μέχρι να διαλυθεί στο νερό.
12. Πρόσθεσε το μείγμα του καλαμποκάλευρου στην κατσαρόλα με το γάλα και το ρύζι.
13. Τελειωτά θα προσθέσεις τη ζάχαρη και λίγο αλάτι, ενώ συνεχίζεις να ανακατεύεις μέχρι να δώσει το μείγμα και να γίνει σφιχτό.
14. Αφού μαγειρευτεί, βγάλε τη φλούδα από το λεμόνι.
15. Σέρβιρε σε μποδάκια.
16. Πασπάλισε από πάνω με μποδάκια κανέλα.



ΜΕΡΟΣ

Δημιουργώ τη δική μου συνταγή

3

διδασκτικές
ώρες

Στο Μέρος 3 τα παιδιά θα μπουν σε ομάδες και θα δημιουργήσουν μία δική τους συνταγή, δοκιμάζοντας διαφορετικούς συνδυασμούς από υλικά. Πριν ξεκινήσουν, στα παιδιά γίνεται μία μικροδιδασκαλία για τη διατροφική αξία που έχουν τα διάφορα προϊόντα, πού χρησιμεύει η κάθε διατροφική ομάδα και πώς διαμορφώνεται ένα ισορροπημένο διατροφικό πρόγραμμα. Μέσα από αυτό μαθαίνουν για την έννοια του συστήματος και βλέπουν το σώμα του ως ένα σύστημα που χρειάζεται ισορροπημένη είσοδο για να έχει ευεξία και υγεία. Η δραστηριότητα καλύπτει στόχους **Μελέτης Περιβάλλοντος**, αφού καλύπτει τους στόχους που αφορούν τη διατροφή.

Στη συνέχεια, τα παιδιά δοκιμάζουν τα διαθέσιμα προϊόντα με στόχο να γνωρίσουν τις γεύσεις, να τις κατηγοριοποιήσουν σε γλυκιές, ξινές, πικρές και αλμυρές και να αναγνωρίσουν ενδεχόμενους πετυχημένους συνδυασμούς. Σε κάθε ομάδα δίνουμε λίγο χρόνο, ώστε να σκεφτεί τι συνταγή θα ήθελε να φτιάξει, και μετά παίρνει μέρος σε πλειστηριασμό για την αγορά των προϊόντων που πιστεύει ότι χρειάζεται για τη συνταγή της. Τα προϊόντα μπαίνουν σε πλειστηριασμό ανά διατροφική ομάδα και έτσι τα παιδιά εμπεδώνουν τόσο τις διατροφικές ομάδες, αλλά ξέρουν ότι τα προϊόντα της ίδιας ομάδας θα μπορούσαν να λειτουργήσουν ως υποκατάστατα μεταξύ τους. Τα παιδιά έχουν ορισμένο αριθμό πόντων με τον οποίο μπορούν να διεκδικήσουν προϊόντα, οπότε χρειάζεται να κάνουν και **Μαθηματικά** ώστε να πάρουν τις αποφάσεις τους.

Στο τέλος, θα χρειαστεί να παρουσιάσουν τη συνταγή τους με μία διαφήμιση που να αναδεικνύει τόσο τη διατροφική της αξία όσο και τη σύνδεσή της με την Κεντρική Μακεδονία και τις παραδόσεις, καλύπτοντας και στόχους παραγωγής λόγου στη **Γλώσσα**. Με αυτόν τον τρόπο θα αναγνωρίσουν χαρακτηριστικά που χρειάζεται να έχει η συνταγή τους και θα εισαχθούν στην έννοια της ταυτότητας και των σημαντικών χαρακτηριστικών.



Κατέβασε
το υλικό του
3ου μέρους εδώ

Στόχοι

- Να γνωρίσουν τις διατροφικές ομάδες και τις ιδιότητες των τροφών
- Να κατανοήσουν την έννοια της ισορροπημένης διατροφής
- Να ασκηθούν στη δημιουργική σκέψη και τον σχεδιασμό
- Να γνωρίσουν γευστικούς συνδυασμούς
- Να αναστοχαστούν στη σύνδεση της γεύσης με την ταυτότητα

Δραστηριότητες

- Αντιστοίχιση προϊόντων με διατροφικές ομάδες
- Γευσιγνωσία: δοκιμή υλικών και γευστικοί συνδυασμοί
- Σχεδιασμός συνταγής με το τοπικό προϊόν
- Ανάλυση: ποια είναι τα στοιχεία που κάνουν τη συνταγή «τοπική»; Τι στοιχεία από το αρχικό κείμενο χρησιμοποιήθηκαν;
- Δημιουργία διαφήμισης – θεατρική αναπαράσταση ή βίντεο παρουσίασης

Εισαγωγή στη διατροφή

Έφτασε η ώρα να φτιάξετε τη δική σας μοναδική συνταγή!

1 Είδαμε πώς να εκτελούμε σωστά μία συνταγή, είναι όμως μόνο αυτό η μαγειρική;

2 Τι άλλο χρειάζεται η μαγειρική εκτός από γνώσεις για τον τρόπο που μαγειρεύονται τα υλικά;

Πρέπει να βρεις και τον συνδυασμό των υλικών που θα δώσει το καλύτερο αποτέλεσμα!

Η ικανότητά σου να χρησιμοποιείς σωστά κάτι και η δημιουργικότητά σου πρέπει να είναι σε ισορροπία! Δεν φτάνει μόνο το ένα από τα δύο για να έχεις ένα όμορφο αποτέλεσμα!

Σήμερα θα δούμε με ποιον τρόπο να συνδυάζουμε διαφορετικά υλικά! Πριν φτάσουμε εκεί, όμως, έχουμε φέρει μία ειδική για να μας μιλήσει για το ανθρώπινο σώμα.

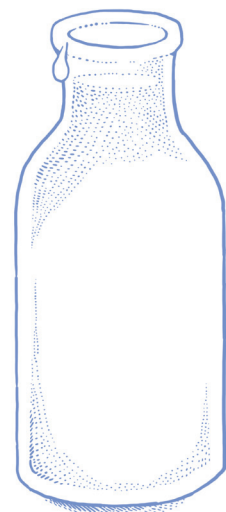
Το ανθρώπινο σώμα είναι και αυτό ένα σύστημα! Παίρνει τροφή ως είσοδο και, όταν χρειάζεται, παράγει ενέργεια, για να κάνει όλα όσα θέλει στην έξοδο.

3 Τι πιστεύεις ότι θα συμβεί αν δεν τρως αρκετό φαγητό;

Αν δεν τρως αρκετό φαγητό είναι λογικό να νιώθεις αδύναμος. Δεν θα έχεις ενέργεια, αφού το σώμα σου δεν έχει τροφή για να επεξεργαστεί και να τη δημιουργήσει.

Το σώμα μας επεξεργάζεται την τροφή και παράγει ενέργεια, αν τη χρειαζόμαστε. Αν δεν χρειαζόμαστε ενέργεια, τότε κάνει την τροφή λίπος και την αποθηκεύει στο σώμα μας. Έτσι, θα έχουμε ενέργεια όταν τη χρειαστούμε.

Βέβαια, το λίπος μας κάνει να παχαίνουμε. Γινόμαστε βαριοί, δυσκίνητοι και χρειάζεται μεγαλύτερη προσπάθεια και όρεξη για να κάνουμε ό,τι αποφασίσουμε.



4 Πιστεύεις ότι είναι καλύτερο να τρως πολύ λίγο φαγητό ή πάρα πολύ;

Και τα δύο είναι άσχημα για τον οργανισμό σου! Αν τρως λίγο φαΐ, δεν θα έχεις ενέργεια και όρεξη να κάνεις τίποτα. Αν τρως πολύ φαΐ, αυτό θα γίνει λίπος, θα παχύνεις και θα σου είναι πιο δύσκολο να μετακινείσαι. Θα είναι πιο δύσκολο να τρέχεις, να σκαρφαλώνεις και να παίζεις. Έτσι, πάλι θα χάσεις τη διάθεσή σου.

Η ποσότητα που πρέπει να τρως κάθε μέρα θέλει και αυτή ισορροπία! Δεν μπορεί να είναι πολύ μικρή, αλλά δεν μπορεί να είναι και πάρα πολύ μεγάλη.

5 Αν δεν τρως ούτε πολύ φαγητό ούτε λίγο, μπορείς να τρως ό,τι θες; Τι πιστεύεις;

Η σωστή διατροφή δεν αφορά μόνο την ποσότητα του φαγητού... Πρέπει να προσέχεις και τι τρως! Η κάθε ομάδα τροφών βοηθάει το σώμα μας με διαφορετικό τρόπο. Έχει διαφορετικό ρόλο στο σύστημα του ανθρώπινου οργανισμού.

6 Τα γαλακτοκομικά είναι αυτά που επισκευάζουν τα κόκκαλά μας και μας βοηθούν να αναπτυσσόμαστε και να μεγαλώνουμε.

Ποιες τροφές ανήκουν στο σύνολο των γαλακτοκομικών; Ξέρετε κάποιες να πείτε;

7 Το κρέας είναι αυτό που φροντίζει να επισκευάζει τις ζημιές που παθαίνουν οι μύες μας από την καθημερινή χρήση και να μας κρατάει δυνατούς.

Ποιες τροφές ανήκουν στο σύνολο των κρεάτων; Ξέρετε κάποιες να πείτε;

8 Το ήξερες ότι παρόμοιο ρόλο με το κρέας έχουν και τα όσπρια για τον ανθρώπινο οργανισμό;

Τα όσπρια παίζουν παρόμοιο ρόλο με το κρέας στη διατροφή μας!

9 Ποιες τροφές ανήκουν στο σύνολο των οσπρίων; Ξέρετε κάποιες να πείτε;

10 Τα φρούτα δίνουν ενέργεια, αλλά μας δίνουν και τις περισσότερες βιταμίνες και μας κρατούν υγιείς.

Ποιες τροφές ανήκουν στο σύνολο των φρούτων; Ξέρετε κάποιες να πείτε;

11 Τα λαχανικά έχουν κι αυτά βιταμίνες, αλλά είναι και από τις κυριότερες πηγές ενέργειας του οργανισμού!

Ποιες τροφές ανήκουν στο σύνολο των λαχανικών; Ξέρετε κάποιες να πείτε;



- 12** Τα δημητριακά και τα ζυμαρικά είναι οι κυριότερες πηγές ενέργειας του οργανισμού και δίνουν ενέργεια πολύ υψηλής αξίας!

Ποιες τροφές ανήκουν στο σύνολο των δημητριακών και ζυμαρικών; Ξέρετε κάποιες να πείτε;

- 13** Αφού τα δημητριακά και τα ζυμαρικά είναι διαφορετικές ομάδες τροφών, γιατί λες ότι τις βάλαμε στο ίδιο σύνολο;

Θα μπορούσαμε να μην τις βάλουμε μαζί... Έχουν όμως παρόμοια αξία για τη διατροφή μας, αφού παίζουν τον ίδιο ρόλο. Βολεύει να τις βάλουμε μαζί. Έτσι, ξέρουμε ότι μπορούμε να αντικαταστήσουμε τη μία με την άλλη και να φάμε ό,τι προτιμάμε από τις 2 ομάδες...

Μπορούμε να ονομάσουμε σιτηρά το υπερσύνολο που περιλαμβάνει τα ζυμαρικά και τα δημητριακά!

- 14** Τι θα γίνει αν φας μόνο μακαρόνια, που σου αρέσουν, για να πάρεις την ποσότητα του φαγητού που χρειάζεσαι;

Αν φας μόνο μακαρόνια, δεν θα πάρεις βιταμίνες, θα αρρωσταίνεις πιο εύκολα, θα νιώθεις αδύναμος και δεν θα διορθώνει το σώμα σου τις φθορές που έχει καθημερινά. Επίσης, θα έχεις πάρει περισσότερη ενέργεια από αυτή που χρειάζεσαι και, έτσι, θα γίνει λίπος...

Ένα σύστημα δεν θα δώσει στην έξοδο το αποτέλεσμα που θέλουμε αν δεν το έχουμε φτιάξει σωστά. Κάθε διατροφική ομάδα έχει διαφορετικό ρόλο και αξία για το σώμα μας. Δεν μπορούμε να αντικαταστήσουμε τις διατροφικές ομάδες που δεν προτιμάμε με άλλες και να έχουμε το ίδιο αποτέλεσμα στην έξοδο του συστήματος.

Αν γνωρίζουμε τον ρόλο που έχει το καθετί σε ένα σύστημα, μας είναι πολύ πιο εύκολο να το αλλάξουμε, ώστε να μας δίνει το καλύτερο αποτέλεσμα και να είναι αποδοτικό.

Ξέρουμε ποιες διατροφικές ομάδες δεν μπορούμε να αλλάξουμε μεταξύ τους, αλλά ξέρουμε και με ποιες τροφές θα μπορούσαμε να αντικαταστήσουμε αυτές που δεν προτιμούμε. Μπορεί να υπάρχουν άλλες τροφές που να μας αρέσουν περισσότερο και να πετυχαίνουν στον ίδιο ρόλο!

Έτσι, έχουμε τη μεγαλύτερη αξία στο σύστημά μας. Πέρα από την αξία που μας δίνει σε ενέργεια, υγεία, δύναμη και ανάπτυξη, έχει πια και αξία προτίμησης.

- 15** Σε όσα έχουμε συζητήσει μέχρι τώρα, δεν έχει μιλήσει κανένας για γλυκό... Δεν θα τρώμε γλυκά;

Φυσικά και μπορείτε να τρώτε γλυκά! Απλά, δεν είναι καλό να τρώτε κάθε μέρα... Τα γλυκά έχουν πολλή ζάχαρη. Μπορείτε να τρώτε 2 φορές την εβδομάδα...

- 16** Πιστεύεις ότι είναι πολλές ή λίγες οι 2 φορές να τρως γλυκό κάθε εβδομάδα;

- 17** Ποια ομάδα τροφών θα μπορούσες να αλλάξεις για να φας γλυκό στη θέση της;

Το γλυκό έχει πολλή ζάχαρη, όπως έχουν και τα φρούτα. Αν φας γλυκό σε ένα γεύμα, καλό είναι να μη φας το φρούτο από εκείνο το γεύμα. Το φρούτο έχει παρόμοια ζάχαρη με το γλυκό και δίνει ενέργεια, έχει όμως και βιταμίνες που δεν έχει το γλυκό.

- 18** Μπορείς να καταλάβεις γιατί δεν είναι καλό να αντικαθιστάς περισσότερες μερίδες φρούτου με γλυκό μέσα στην εβδομάδα; Τι θα γίνει αν το κάνεις;

Αν αλλάξεις μερίδες φρούτου με γλυκό, θα έχεις την ίδια ενέργεια που είχες και πριν αλλά δεν θα πάρεις τις ίδιες βιταμίνες. Αυτό σημαίνει ότι στην έξοδο του συστήματος δεν θα έχεις υγεία, αφού οι βιταμίνες είναι αυτές που μας προστατεύουν από τις αρρώστιες...

- 19** Αν φας τις μερίδες φρούτου και φας κι άλλες μερίδες γλυκού, τότε τι θα γίνει;

Τότε, θα έχεις πάρει περισσότερη ζάχαρη από αυτή που μπορείς να αλλάξεις σε ενέργεια. Θα την αποθηκεύσει ο οργανισμός σου και θα την κάνει λίπος. Δηλαδή, θα παχύνεις...

Τώρα που συζητήσαμε για την ισορροπημένη διατροφή, μπορούμε να ξεκινήσουμε με την πρόκληση μας!

Γευσιγνωσία και μαγειρική

Έρθε η ώρα να φτιάξετε τη δική σας μοναδική συνταγή!

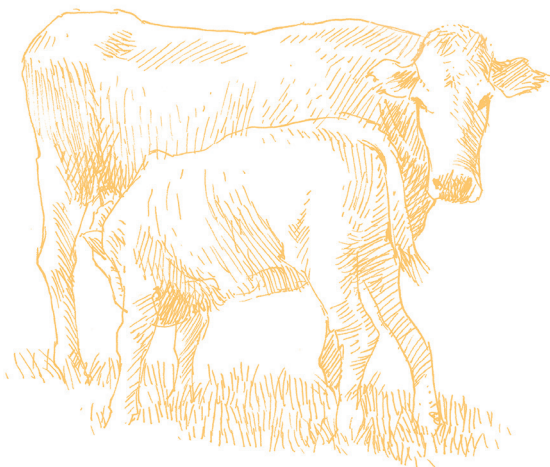
Θα χρειαστεί να φτιάξετε μία χαρακτηριστική συνταγή που να αναδεικνύει τα τοπικά προϊόντα της **Κεντρικής Μακεδονίας**! Να βασίζεται στους γευστικούς συνδυασμούς και τις παραδόσεις του τόπου! Να είναι κάτι νέο και ταυτόχρονα κάτι κλασικό!

Ιδανικά, η συνταγή σας θα πρέπει να είναι ένα πλήρες ισορροπημένο γεύμα! Να έχει υλικά από την ομάδα των σιτηρών, των γαλακτοκομικών, των λαχανικών και των κρεάτων.

Ας δούμε τα υλικά που θα έχετε στη διάθεσή σας, για να φτιάξετε τη μοναδική σας συνταγή!

Ένα από τα μυστικά της επιτυχίας κρύβεται στα υγρά στοιχεία! Όσο περισσότερα υγρά στοιχεία έχει το φαγητό που θα φτιάξετε τόσο καλύτερα θα επικοινωνούν οι γεύσεις μεταξύ τους.

Τα υλικά με την πιο έντονη γεύση είναι τα μπαχαρικά! Αυτά τα χρησιμοποιούμε για να νοστιμέψει το φαγητό... Να έχει ένταση και ενδιαφέρον! Θα πρότεινα να χρησιμοποιήσετε μπαχαρικά! Αν βάλετε πολλά, όμως, η γεύση τους θα καλύψει όλες τις άλλες γεύσεις και δεν θα είναι ωραίο το αποτέλεσμα...



1

Γευσιγνωσία!

Για να διαλέξετε τα υλικά που θα βάλετε στη συνταγή σας, πρέπει πρώτα να τα δοκιμάσετε! Είναι σημαντική ικανότητα ενός μάγειρα να ξέρει τις γεύσεις από τα υλικά του και να μπορεί να προβλέψει πώς αυτές θα ταιριάζουν μεταξύ τους!

Ακριβώς όπως είναι σημαντικό να κρατάς πολλές ωραίες ιδέες στο μυαλό σου, όταν θες να γράψεις ένα κείμενο, και να ξέρεις πώς να τις συνδυάσεις μεταξύ τους, ώστε να ταιριάζουν.

Σε αυτήν τη φάση, θα έχετε την ευκαιρία να δοκιμάσετε τα υλικά που δεν ξέρετε τι γεύση έχουν!

20 Σε ποιο σύνολο ανήκει η κάθε γεύση;

Γράψτε στον πίνακα το όνομα του υλικού που δοκιμάζετε και δίπλα αξιολογήστε το. Βάλτε βαθμό για το πόσο σας άρεσε, πόσο έντονη γεύση έχει και πόσο αλμυρό, γλυκό, ξινό ή πικρό είναι.

21 Πρέπει να συμφωνήσουμε όλοι στους βαθμούς που θα βάλουμε στον πίνακά μας;

22 Σε ποιες κατηγορίες πρέπει να συμφωνούμε και σε ποιες ο καθένας μπορεί να έχει τη δική του άποψη;

Ας ξεκινήσει
η Γευσιγνωσία!

2

Πλειστηριασμός!

Αυτό που δεν σας είπα, είναι ότι τις συνταγές που θα φτιάξουμε μπορούμε να τις μαγειρέψουμε και να κάνουμε μία μεγάλη γιορτή για να τις προσφέρουμε στον κόσμο!

23 Σε ποιον θέλουμε να αρέσει η συνταγή που θα φτιάξουμε; Σε εμάς ή στους περισσότερους;

Ας χωριστούμε σε ομάδες και ας αποφασίσουμε για τα υλικά της συνταγής μας!

Η διαδικασία, βέβαια, με την οποία θα διαλέξετε υλικά δεν είναι τόσο απλή... Οι μερίδες από κάθε υλικό είναι συγκεκριμένες! Αυτό σημαίνει ότι δεν θα μπορέσουν οι ομάδες να πάρουν όποιο υλικό θέλουν.

Για να αγοράσετε το υλικό που προτιμάτε και να μην το πάρει κάποια άλλη ομάδα, θα πρέπει να κάνετε την καλύτερη προσφορά... Αυτό σημαίνει ότι κάθε ομάδα θα διεκδικήσει τα υλικά που θέλει απέναντι στις υπόλοιπες ομάδες!

Για να διεκδικήσετε τα υλικά που θέλετε, μπορείτε να ξοδέψετε τους 100 πόντους που έχετε στη διάθεσή σας! Αν θέλετε πολύ ένα συγκεκριμένο τυρί, μπορείτε να δώσετε πολλούς πόντους για να το πάρετε! Προσέξτε όμως, αν σας τελειώσουν οι 100 πόντοι, τότε θα μπορείτε να πάρετε μόνο υλικά που δεν τα θέλει κανείς και θα τα πάρετε δωρεάν.

Να θυμάστε ότι θα δώσετε πόντους για όλα τα υλικά που θέλετε! Μην τους χαλάσετε όλους για να πάρετε 1 υλικό. Μετά δεν θα έχετε να το ταιριάξετε με κάτι άλλο.

Η διαδικασία που θα ακολουθήσουμε είναι απλή!

- Ξεκινάμε με την κατηγορία των σιτηρών.
- Η πρώτη ομάδα ζητάει ένα υλικό και λέει πόσους πόντους δίνει για να το αγοράσει.
- Οι υπόλοιπες ομάδες έχουν χρόνο για να δώσουν περισσότερους πόντους και να το αγοράσουν αυτές αν το θέλουν.
- Αν κάποια ομάδα δώσει περισσότερους πόντους, όλες οι ομάδες, μαζί με την αρχική ομάδα, έχουν δικαίωμα να δώσουν περισσότερους πόντους για να το πάρουν εφόσον το θέλουν.
- Η ομάδα που θα δώσει τους περισσότερους πόντους παίρνει το υλικό και αφαιρεί τους πόντους που έδωσε από τους πόντους που είχε στη διάθεσή της.
- Η ομάδα που βρίσκεται μετά από αυτή που αγόρασε το υλικό, ζητάει ένα από τα υλικά που έχουν μείνει, λέγοντας πόσους πόντους δίνει για αυτό.
- Οι υπόλοιπες ομάδες αποφασίζουν αν θέλουν να δώσουν περισσότερους πόντους για να το πάρουν ή το αφήνουν.
- Η διαδικασία συνεχίζεται μέχρι να αγοράσουν όλες οι ομάδες τα υλικά που θέλουν να πάρουν.
- Μετά, προχωράμε στην επόμενη κατηγορία, αυτή των γαλακτοκομικών. Μετά στα λαχανικά, τα κρέατα και, τέλος, στα επιπλέον υλικά που υπάρχουν διαθέσιμα.

Φυσικά, θα έχετε χρόνο για να καταστρώσετε τα σχέδιά σας και να αποφασίσετε την στρατηγική που θα ακολουθήσετε!

24 Η ικανότητα να διαλέξεις τα καλύτερα υλικά είναι η ίδια με την ικανότητα να καταστρώσεις την καλύτερη στρατηγική για να ξεδέψεις πόντους κατά τη διάρκεια των αγορών;

Είναι πολύ διαφορετική η μία ικανότητα από την άλλη! Αυτό όμως δεν πρέπει να σας τρομάζει. Για αυτό είστε ομάδα. Όπως, σε κάθε συνταγή, τα υλικά παίζουν διαφορετικό ρόλο, έτσι και σε μία ομάδα ο καθένας σας μπορεί να αναλάβει αυτά στα οποία είναι καλύτερος!

Πριν αποφασίσετε για τη στρατηγική σας, συζητήστε!

- Ποια από τις ομάδες τροφών είναι πιο σημαντική στη συνταγή σας;
- Πού αξίζει να δώσετε τους περισσότερους από τους πόντους σας;
- Πού περιμένετε να δοθεί η μεγαλύτερη μάχη;

Σκεφτείτε πριν πάρετε τις αποφάσεις σας και καταστρώστε περισσότερα από ένα σχέδια! Δεν είναι σίγουρο ότι θα πετύχει το αρχικό σας σχέδιο. Δεν θέλετε να βρεθείτε στη μέση μιας διαπραγμάτευσης χωρίς να έχετε εναλλακτικές...

**Έτοιμοι;
Ας ξεκινήσουμε
τον πλειστηριασμό!**

25 Ποια ομάδα επιλέγει τώρα σιτηρά;

26 Ποια ομάδα επιλέγει τώρα γαλακτοκομικά;

27 Ποια ομάδα επιλέγει τώρα λαχανικά;

28 Ποια ομάδα επιλέγει τώρα κρέατα;

29 Ποια ομάδα επιλέγει τώρα επιπλέον υλικά;

Μπαχαρικά μπορείτε να πάρετε όλοι! Έτοιμοι να πάρετε τα υλικά που αγοράσατε;

Παραγωγή & διαφήμιση!

Έφτασε επιτέλους η ώρα για μαγειρική!

Αφού πάρετε τα υλικά που αγοράσατε, θα κάνετε δοκιμές με τις ποσότητες και τη σειρά που θα βάλετε κάθε υλικό, για να καταλήξετε στην καλύτερη δυνατή συνταγή που μπορείτε!

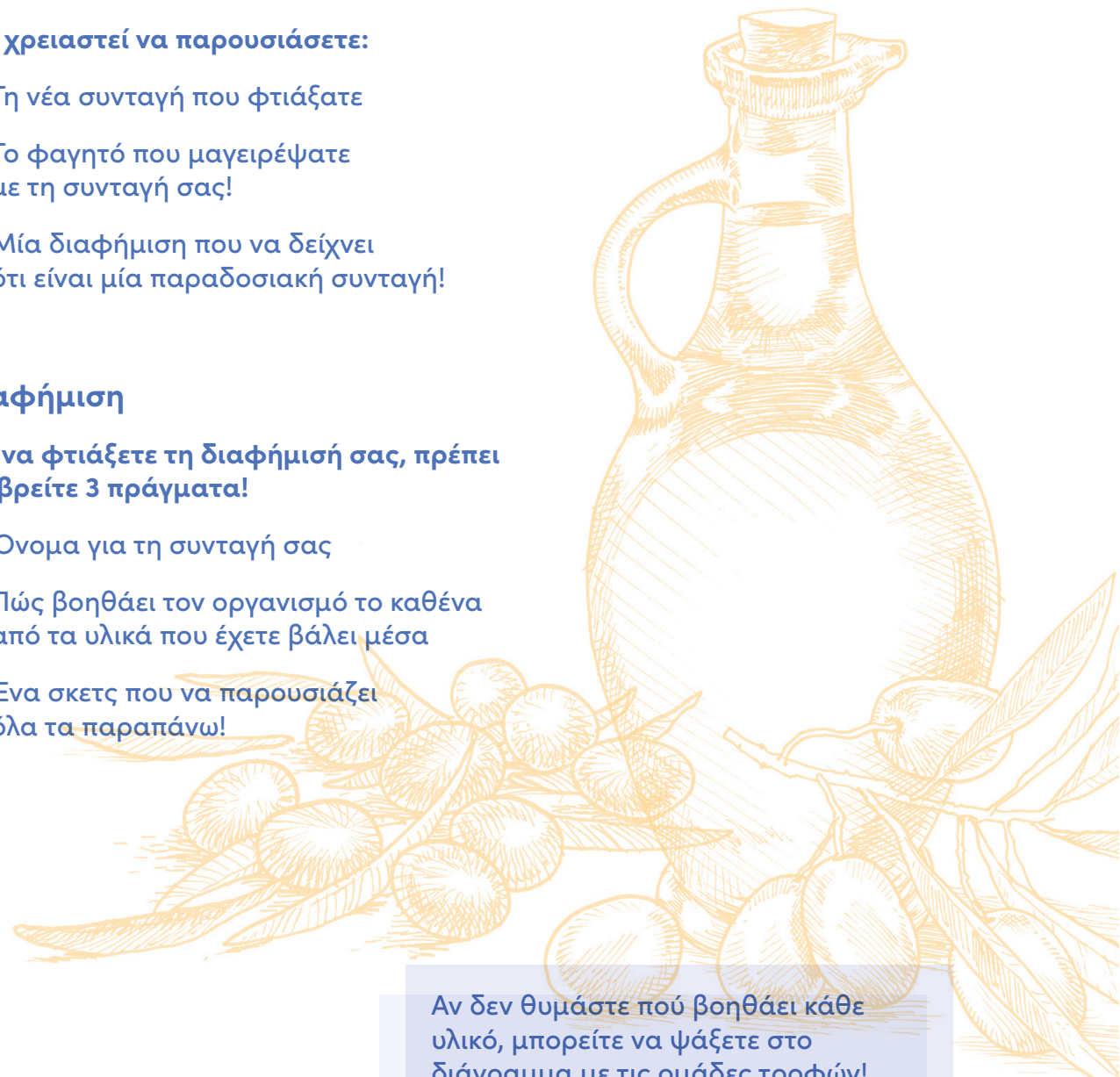
Θα χρειαστεί να παρουσιάσετε:

- Τη νέα συνταγή που φτιάξατε
- Το φαγητό που μαγειρέψατε με τη συνταγή σας!
- Μία διαφήμιση που να δείχνει ότι είναι μία παραδοσιακή συνταγή!

Διαφήμιση

Για να φτιάξετε τη διαφήμισή σας, πρέπει να βρείτε 3 πράγματα!

- Όνομα για τη συνταγή σας
- Πώς βοηθάει τον οργανισμό το καθένα από τα υλικά που έχετε βάλει μέσα
- Ένα σκετς που να παρουσιάζει όλα τα παραπάνω!



Αν δεν θυμάστε πού βοηθάει κάθε υλικό, μπορείτε να ψάξετε στο διάγραμμα με τις ομάδες τροφών!

Θα έχετε μόλις 2 ώρες!
Φυσικά, μετά, η κριτική μας επιτροπή θα δοκιμάσει τη συνταγή σας!

Ξεκινήστε! Ο χρόνος σας έχει αρχίσει!
Έχετε λίγο χρόνο!

4

Η ώρα της κρίσης!

Ας ξεκινήσουμε τις δοκιμές! Αφήστε κάτω τα κουτάλια...

Τελείωσε ο χρόνος σας!

Ποια ομάδα θα παρουσιάσει;

- Τη συνταγή της
- Το φαγητό που έφτιαξε με τη συνταγή της
- Τη διαφήμιση για τη συνταγή της
- Πώς βοήθησε ο καθένας από την ομάδα στο τελικό αποτέλεσμα;
- Είχαν όλοι τον ίδιο ρόλο;
- Πώς θα μπορούσατε να κάντε πιο αλμυρό το φαγητό σας;
- Γιατί πιστεύετε ότι είναι ισορροπημένο διατροφικά;
- Με τι θα μπορούσατε να αντικαταστήσετε καθένα από τα υλικά που βάλατε;

30 Θα κάνατε τίποτα διαφορετικά τώρα που έχετε μάθει από την προσπάθεια να φτιάξετε μία γευστική και ισορροπημένη συνταγή;

31 Υπάρχει κάποια ιδέα άλλης ομάδας που πιστεύετε ότι ήταν πολύ καλή και αξίζει να προσπαθήσετε να την υλοποιήσετε;

Σημείωση

Μετά την ολοκλήρωση των παρουσιάσεων και των ερωτήσεων, ο εκπαιδευτικός αποφασίζει για τα βραβεία του διαγωνισμού, καλύτερης συνεργασίας, καλύτερης παρουσίασης, πιο ευφάνταστης διαφήμισης, καλύτερης συνταγής, βραβείο του κοινού, και μετά μοιράζει τα φύλλα αυτοαξιολόγησης, ώστε τα παιδιά να αποτιμήσουν την προσπάθειά τους αναστοχαστικά και να βγάλουν γόνιμα συμπεράσματα για τη συνεργασία τους, τις δεξιότητες που αξιοποίησαν, τα δυνατά και αδύναμα σημεία τους, τη δυσκολία του εγχειρήματος, αλλά και για το πόσο διασκεδαστικό ήταν.

Μέσα από αυτή τη διαδικασία τα παιδιά καλούνται να κάνουν τον διαχωρισμό του «σκέφτομαι» κάτι, προσπαθώ να το αναλύσω, να προβλέψω πώς θα πάει, να το στηρίξω σαν ιδέα και του «φαντάζομαι» που έχει να κάνει με τις διαφορετικές παραλλαγές και λύσεις που μπορώ να βρω σε ένα πρόβλημα, πόσο μακριά από τις συνηθισμένες ήταν οι ιδέες που είχα. Επίσης είναι σημαντικό να γίνει ο διαχωρισμός του «Εύκολο ή Δύσκολο» με το «Πόσο μου άρεσε», καθώς οι προκλήσεις δημιουργούνται για να δυσκολεύουν τα παιδιά, αλλά τα περισσότερα παιδιά τις απολαμβάνουν, είτε γιατί τους αρέσει το αίσθημα του δημιουργικού επιτεύγματος όταν τα καταφέρνουν είτε γιατί γελάνε πολύ με τις παρουσιάσεις και τα περίεργα ονόματα των συμμαθητών τους. Ακόμα, καλό είναι να αναλογιστούν οι μαθητές αν το τελικό προϊόν, τουλάχιστον, ανήκει στο ίδιο γευστικό σύνολο (γλυκό, ξινό, πικρό, αλμυρό) με αυτό που είχαν σχεδιάσει αρχικά.

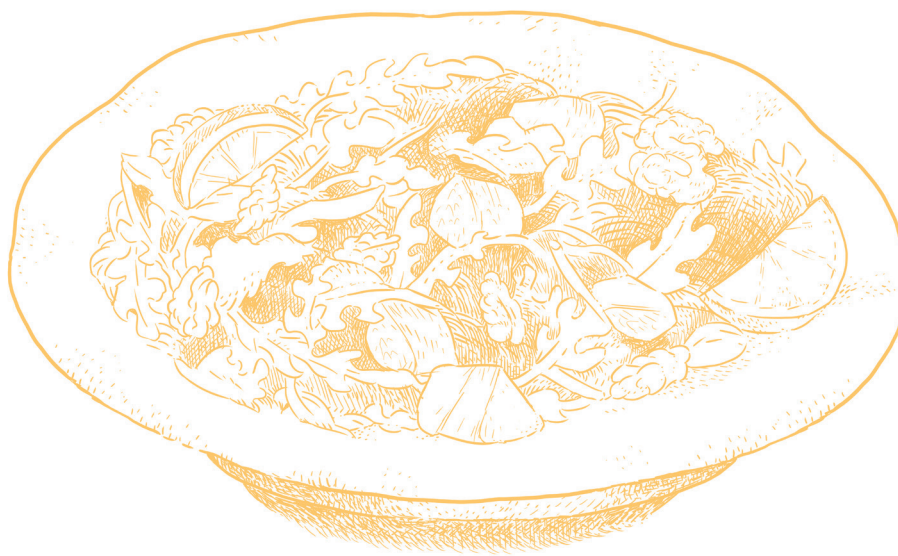
Καλό είναι, επίσης, να γίνει η συσχέτιση του «Δύσκολο» με την «Επιμονή», ειδικά στην περίπτωση που κάποιος το αξιολογήσει ως «Εύκολο» παρά την αποτυχία της ομάδας του. Είναι σύνηθες τα παιδιά σε αυτή την ηλικία να μην αντιλαμβάνονται τις απαιτήσεις μίας δραστηριότητας και να την χαρακτηρίζουν εύκολη επειδή «συμμετείχαν» σε αυτή. Καλό είναι να επισημάνει ο εκπαιδευτικός με ερωτήσεις του τύπου: «Αφού τελικά δεν είχε καλή γεύση ο χυμός σας, γιατί πιστεύεις ότι ήταν εύκολο;» Καλό είναι να δώσει έμφαση ο εκπαιδευτικός και στη συσχέτιση του «Δύσκολο» και της «Συνεργασίας». Είναι σύνηθες σε αυτήν την ηλικία τα παιδιά να βάζουν τον εαυτό τους στο επίκεντρο και να δυσκολεύονται να ακούσουν ή να δεχθούν ιδέες των άλλων. Κάποιες από τις δραστηριότητες θα τους ήταν πιο εύκολες αν ήταν ατομικές. Καλό είναι ο δάσκαλος να το διευκρινίσει αυτό μέσα από ερωτήσεις του τύπου: «Πού δυσκολεύτηκες; Πιστεύεις ότι θα ήταν πιο εύκολο αν το κάνεις μόνος σου;» Αυτή η αναστοχαστική διαδικασία έχει ως στόχο να ανακεφαλαιώσει την εκπαιδευτική εμπειρία στο μυαλό του παιδιού.

Σήμερα μάθαμε την ισορροπία! Δεν φτάνει να έχουμε καλές ιδέες... Πρέπει να έχουμε και τις γνώσεις που μας βοηθούν να υλοποιήσουμε σωστά τις ιδέες αυτές.

Άσκηση για το σπίτι

Δείξε στους γονείς σου τη συνταγή που προτείνετε με την ομάδα σου, ακολουθήστε τα βήματά της για να την υλοποιήσετε και προσπαθήστε να τη βελτιώσετε. Πες τους ποια υλικά μπορούν να αντικαταστήσουν με ποια. Δεν είναι ζητούμενο να είναι μόνο γευστικό το σάντουιτς! Πρέπει να είναι και ισορροπημένο διατροφικά...

Μπορείς πάντοτε να φτιάξεις αρκετό από το φαγητό με τη συνταγή σας και να φέρεις στο σχολείο, για να δοκιμάσουν και οι συμμαθητές σου. Εξήγησέ τους τι κάνατε διαφορετικά και τι άλλο δοκίμασες όταν την υλοποίησες στο σπίτι σου.



Η δική μας συνταγή

Πίνακας Γευσιγνωσίας

Υλικό	προτίμηση 1 - 10	ένταση 1 - 10	γλυκό 1 - 10	αλμυρό 1 - 10	πικρό 1 - 10	ξινό 1 - 10
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Προτεινόμενη Συνταγή

Υλικά

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Εξοπλισμός

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Διαδικασία

Προτεινόμενα Υλικά

Σιτηρά

Κρουτόν
Πίτα Καλαμποκιού
Ψωμί
Φρυγανιά

Κρεατικά

Γαλοπούλα
Ζαμπόν
Μπέικον

Μπαχαρικά

Κρόκος Κοζάνης
Αλάτι
Πιπέρι
Ρίγανη
Δυόσμος
Θυμάρι
Βασιλικός
Τζίντζερ
Κανέλα
Πάπρικα
Γλυκιά πάπρικα

Γαλακτοκομικά

Φέτα
Γραβιέρα
Γιαούρτι
Κεφίρ

Ξηροί καρποί

Καρύδι
Αμύγδαλο
Κάσιους

Άλλα

Μέλι
Λάδι
Κακάο
Τσάι
Ζάχαρη
Ξίδι
Πίκλες
Μπαλσάμικο
Μουστάρδα
Μαγιονέζα

Λαχανικά

Φασόλια (βρασμένα)
Ελιές
Πιπεριές Φλωρίνης
Ντομάτα
Μαρούλι
Αγγούρι
Κάπαρη
Σπανάκι
Φρέσκο κρεμμύδι
Κρεμμύδι
Παντζάρι
Λεμόνι
Ραπανάκια

Φρούτα

Ροδάκινο
Ακτινίδιο
Μήλο
Ξινόμηλο
Αχλάδι
Πεπόνι
Σταφύλι

Και τελικά; Πώς τα πήγαμε;

Σκέψη

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Λίγο

Πολύ

Σχεδιασμός

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Εύκολο

Δύσκολο

Υλοποίηση

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Εύκολο

Δύσκολο

Επιμονή

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Εύκολο

Δύσκολο

Φαντασία

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Λίγο

Πολύ

Υπολογισμοί

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Εύκολο

Δύσκολο

Επιλογή Υλικών

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Εύκολο

Δύσκολο

Επικοινωνία / Συνεργασία

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Εύκολο

Δύσκολο

Πόσο δύσκολο σου φάνηκε;

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Λίγο

Πολύ

Πόσο κοντά ήταν αυτό που σχεδιάσατε με αυτό που κάνατε;

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Λίγο

Πολύ

Πόσο σου άρεσε;

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Λίγο

Πολύ

Πόσο ικανοποιημένος είσαι με το αποτέλεσμα;

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Λίγο

Πολύ

ΜΕΡΟΣ

Τοπικό Πανηγύρι Άνοιγμα στην κοινότητα

Το τελευταίο μέρος του πλάνου είναι μία επέκταση που μπορεί να γίνει ως επιστέγασμα της όλης διαδικασίας. Τα παιδιά, με τους γονείς τους, μαγειρεύουν τις τοπικές συνταγές που έχουν προτείνει και τις φέρνουν στο σχολείο για να τις μοιράσουν στον πάγκο τους, δημιουργώντας μία μικρή τοπική γιορτή. Αυτό μπορούν να το συμπληρώσουν με τα κείμενα που έχουν γράψει για να δικαιολογήσουν ότι η συνταγή τους είναι παραδοσιακή, με τη διαφήμιση που έχουν γράψει, με βιντεοσκοπημένες συνεντεύξεις και μαρτυρίες γονέων και παππούδων με εντυπώσεις από τη συνταγή τους, με τοπική μουσική ή ακόμα και τοπικές φορεσιές.

Εδώ δίνεται η δυνατότητα στον εκπαιδευτικό να δώσει όσες διαστάσεις θέλει στην τοπική γιορτή των παιδιών και να την ανοίξει όσο επιθυμεί στην κοινότητα. Με το πολυτροπικό υλικό που δημιουργούν τα παιδιά καλύπτουν στόχους τόσο σε Γλώσσα όσο και σε Εικαστικά και Μελέτη Περιβάλλοντος.



Στόχοι

- Να βιώσουν τα παιδιά τη χαρά της συμμετοχής και της προσφοράς, αλλά να γνωρίσουν και το αίσθημα ότι μπορούν να επηρεάσουν το περιβάλλον τους
- Να καλλιεργήσουν δεξιότητες παρουσίασης και δημιουργίας πολυτροπικών υλικών
- Να εμπλέξουν την οικογένεια και την κοινότητα

Δραστηριότητες

- Μαγειρεύουν με την οικογένειά τους ενδυναμώνοντας τη σχέση με το σύστημα υποστήριξης τη οικογένειας
- Δημιουργούν υλικό: συνεντεύξεις, αφίσες, αφήγηση, μουσική υπόκρουση
- Οργάνωση πανηγυριού με κεράσματα, μουσικές και παρουσιάσεις
- Καταγραφή αναστοχασμού:
«Τι έμαθα για το προϊόν μου;
Τι μου άρεσε πιο πολύ; Τι θα άλλαζα;»

Μέθοδοι διδασκαλίας και κινητοποίησης

Μαιευτική (ερωταπαντήσεων)

Το μεγαλύτερο μέρος της διδασκαλίας, μετά την Αυτονομία στη Μάθηση, γίνεται μέσα από τις διαδοχικές ερωτήσεις του εκπαιδευτικού στους μαθητές. Με αυτόν τον τρόπο ο μαθητής οδηγείται να δεχθεί αυτό που διδάσκεται, γιατί έχει προκύψει εύλογα μέσα από τις ερωτήσεις.

Διαβάθμιση Δυσκολίας

Υπάρχουν εναλλακτικά μονοπάτια διαβαθμισμένης δυσκολίας, όπως υπάρχουν πολλές ερωτήσεις διαβαθμισμένης δυσκολίας. Ανάλογα με τον βαθμό δυσκολίας, ο εκπαιδευτικός περιμένει διαφορετική απάντηση και έχει διαφορετικές απαιτήσεις από τους μαθητές. Το επίπεδο δυσκολίας είναι ενδεικτικό και ο εκπαιδευτικός μπορεί να το ανεβάσει ή να το κατεβάσει ανάλογα με το επίπεδο της τάξης του. Το ίδιο ισχύει και με την ανάγνωση και τις λέξεις ενδιαφέροντος.

Διαθεματικότητα

Τα παιδιά διδάσκονται ταυτόχρονα Γλώσσα, Μαθηματικά, Συναισθηματική Αγωγή και Μελέτη Περιβάλλοντος. Μέσα από το ίδιο γνωστικό περίβλημα διδάσκονται – με διαφορετική ανάγνωση – διαφορετικά πράγματα, αξιοποιούν διαφορετικού τύπου γνώση ταυτόχρονα, για να πάρουν αποφάσεις, και βλέπουν τις ίδιες έννοιες σε διαφορετικά γνωστικά πεδία. Έτσι, αποκτούν γνωστική ευελιξία και αντιλαμβάνονται τη συσχέτιση των διαφορετικών γνωστικών πεδίων.

Εμβάθυνση

Μέσα στο πλάνο υπάρχουν πολλά σημεία εμβάθυνσης όπου τα παιδιά καλούνται να καταλάβουν έννοιες, τα σημανόμενα του κειμένου και τις προεκτάσεις του. Ανάλογα με το επίπεδο κάθε τμήματος και με τη διάθεσή του, μπορεί να επεκταθεί περισσότερο ή λιγότερο ο εκπαιδευτικός σε αυτά, με την προϋπόθεση ότι δε θα απαιτηθεί η κατάκτηση τους από το σύνολο της τάξης.

Αυτοαξιολόγηση

Η διαδικασία της αυτονομίας στη μάθηση είναι μηχανισμοί άτυπης αυτοαξιολόγησης των παιδιών. Οι μαθητές μπορούν, συγκριτικά με τους άλλους να αποκτήσουν επίγνωση της συνεισφοράς τους, αναπτύσσοντας μεταγνωστικές δεξιότητες επίγνωσης.

Ετεροδιδασκαλία

Οι διαδικασίες αυτοαξιολόγησης και οι συνεργατικές δραστηριότητες αποτελούν ευκαιρίες ετεροδιδασκαλίας. Τα παιδιά προσπαθούν να εξηγήσουν το ένα στο άλλο γνωστικά αντικείμενα ή έννοιες που έχουν καταλάβει καλύτερα, με αποτέλεσμα όλες οι πλευρές να κατανοούν καλύτερα το ζητούμενο. Η ετεροδιδασκαλία είναι από τις πιο διαδεδομένες μορφές διαφοροποίησης της διδασκαλίας, γιατί επιτρέπουν την διαφοροποίηση των ρόλων των παιδιών μέσα στην τάξη, το βάθος που αντιλαμβάνονται μία έννοια ή κατακτούν έναν γνωστικό στόχο, ενδυναμώνουν τα κίνητρα των παιδιών, που νιώθουν ότι ανταμείβονται για την προσπάθειά τους, και βοηθάει το σύνολο της τάξης να υιοθετήσει μία νοοτροπία πολλαπλών πηγών για την απόκτηση γνώσης. Προδιαθέτει τα παιδιά να παίρνουν σοβαρά υπ' όψη τους τις γνώμες και τις παρεμβάσεις των συμμαθητών τους και αυξάνεται η εκτίμηση προς το πρόσωπο τους. Μαθαίνουν να συνεργάζονται.

Ανάδειξη πρακτικής εφαρμογής

Η αυτονομία στη μάθηση δείχνει στα παιδιά πως μπορούν να χρησιμοποιήσουν στην καθημερινότητά τους, αυτόνομα, όσα διδάσκονται στο σχολείο. Έτσι, αλλάζουν στάση απέναντι στο μάθημα και αντιλαμβάνονται τι αξία έχει για την καθημερινότητά τους. Παράλληλα, μαθαίνουν να βρίσκουν την ουσία στους κανόνες, κάτι που τα αφορά πρακτικά.

Θετική Ψυχολογία (Positive Psychology)

Τα παιδιά αρχίζουν να εμπιστεύονται τις δυνάμεις τους και να βλέπουν ότι τα καταφέρνουν, κάτι που ενδυναμώνει την αυτοεικόνα τους και την αυτοπεποίθησή τους. Αυτό θα ενδυναμώσει τα κίνητρά τους και θα τα κάνει να νιώσουν καλύτερα με τα λάθη τους.

Ασκήσεις για το Σπίτι

Τα παιδιά συζητούν με τους γονείς τους και κάνουν διασκεδαστικές δραστηριότητες μαζί τους, ενώ παράλληλα οι γονείς νιώθουν ότι μαθαίνουν για την καθημερινότητα του παιδιού και συμπεριλαμβάνονται. Αυτό τους βοηθά να νιώσουν ασφάλεια και να μην πιέζουν το παιδί με τα μαθήματα του σχολείου και τις επιδόσεις του.

Αυτονομία στη Μάθηση

Τα παιδιά καλούνται να φέρουν εις πέρας απαιτητικές δραστηριότητες χωρίς την υποστήριξη του εκπαιδευτικού τους, διαχειριζόμενα σε ομάδες, αυτόνομα, το διδακτικό υλικό και τα γνωστικά αντικείμενα.

Διερευνητική Μάθηση

Τα παιδιά μαθαίνουν ψάχνοντας μόνα τους μέσα σε πηγές και βγάζουν συμπεράσματα για έννοιες και γνωστικά πεδία ανακαλυπτικά.

Ομαδοσυνεργατική Μάθηση

Τα παιδιά λειτουργούν σε ομάδες και αναλαμβάνουν διαφορετικούς ρόλους. Μαθαίνουν να συνεργάζονται και να επικοινωνούν. Αμβλύνουν τις διαπροσωπικές τους συγκρούσεις και μαθαίνουν να βασίζονται σε άλλους.

Άρρητη Μάθηση

Τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να μάθουν για γνωστικά πεδία που βρίσκονται μέσα στη ζώνη ετοιμότητάς τους χωρίς να εκτεθούν σε άμεση διδασκαλία. Αυτό συμβαίνει με τα μοτίβα, την πυραμίδα των αναγκών και τις παραγράφους σε αυτό το πλάνο μαθήματος.

Έμμεση Αξιολόγηση

Τα παιδιά αξιολογούνται έμμεσα και ατομικά για την κατανόησή τους στο κείμενο μέσα από τη διαδικασία πλαγιότιτλων. Έμμεσα αξιολογούνται και για την συμμετοχή τους στις ερωτήσεις του μαθήματος. Έμμεση αξιολόγηση και επιβράβευση αποτελεί και η υιοθέτηση του κειμένου μίας ομάδας για αντιγραφή και ορθογραφία.

Άμεση Αξιολόγηση

Τα παιδιά διορθώνονται για τα λάθη τους και αναγνωρίζονται οι σωστές τους απαντήσεις.

Παράλληλη Αξιολόγηση

Όσο η μία ομάδα παρουσιάζει, οι υπόλοιπες πρέπει να την παρακολουθούν και να συμπληρώνουν σύντομα φύλλα αξιολόγησης. Αυτή η παράλληλη αξιολόγηση βοηθάει στη συγκέντρωση των παιδιών όταν παρουσιάζουν κάποιοι άλλοι και εντείνει την επίδραση της ετεροδιδασκαλίας και της ενεργητικής ακρόασης.

Οδηγίες και Διδακτικές Συμβουλές:

Διαφοροποίηση

Σε αυτό το πλάνο η Διαφοροποίηση γίνεται κυρίως βάσει της **Αυτονομίας στη Μάθηση**. Είναι μία διδακτική τεχνική που επιτρέπει σχεδόν ατομικά μονοπάτια μάθησης, τόσο βάσει **Διαβάθμισης Δυσκολίας** όσο και βάσει διαφορετικών ρόλων κατά την **Ομαδοσυνεργατική Μάθηση**. Γίνεται εμπλουτισμός της ύλης βάσει των ενδιαφερόντων των παιδιών, γίνεται **Εμβάθυνση** και **Αυτοαξιολόγηση**, – όπου επιτρέπουν διαφορετική απόκριση και εμπλοκή από κάθε μαθητή. Υπάρχει **Ετεροδιδασκαλία** που αποτελεί παράγοντα διαφοροποίησης, όπως υπάρχει **Παράλληλη Αξιολόγηση**, διαφοροποιημένα πλαίσια στα οποία κάθε μαθητής βγάζει διαφορετικά συμπεράσματα, ανάλογα με την ετοιμότητά του. Το ίδιο ισχύει και για την **Άρρητη Μάθηση**.

Επίσης, οι **Ασκήσεις για το Σπίτι** αποτελούν παράγοντα διαφοροποίησης, όπως η **Θετική Ψυχολογία** και η **Ανάδειξη της Πρακτικής Σημασίας**, αφού η επίδραση τους είναι εκθετική στα παιδιά που την έχουν ανάγκη. Οι ίδιες δραστηριότητες επιδρούν με διαφορετικό τρόπο σε κάθε μαθητή ανάλογα με τις ανάγκες του.

- Τα πλάνα τα οποία αναφέρονται σε Αυτονομία στη Μάθηση απαιτούν από τους μαθητές να πραγματευτούν, χωρίς την παρέμβαση του εκπαιδευτικού, συνήθως σε ομάδες, μία δραστηριότητα. Η λογική αυτών των πλάνων είναι η διερευνητική μάθηση, η καλλιέργεια δεξιοτήτων και η ενδυνάμωση των παιδιών να αξιοποιούν τις διαθέσιμες πηγές για να αποκομίσουν αξία. Στη διάρκεια των πλάνων αυτών, τα παιδιά εισάγονται άρρητα σε έννοιες, στις οποίες θα εμβαθύνουν αργότερα, πραγματεύονται έννοιες που έχουν ήδη διδαχθεί, για να αναδειχθεί η πρακτική σημασία όσων ξέρουν, ή παίρνουν πληροφορίες που δεν απαιτούν εμβάθυνση αλλά απομνημόνευση. Επίσης, καλούνται να παρουσιάσουν στους συμμαθητές τους τα αποτελέσματά τους και, έτσι, επιτυγχάνεται και η ετεροδιδασκαλία.
- Είναι σύνηθες τα πλάνα της Αυτονομίας στη Μάθηση να είναι Ομαδοσυνεργατικά. Υπάρχουν 2 διαφορετικοί τρόποι για να χωριστούν οι ομάδες σε αυτά και αυτός που θα επιλεγεί εξαρτάται από τον τρόπο που έχει σχεδιαστεί το πλάνο διδασκαλίας. Στο παρόν πλάνο αξιοποιούνται και οι δύο τρόποι χωρισμού ομάδων σε διαφορετικά στάδια του πλάνου. Αυτό βοηθά και τον εκπαιδευτικό να κατανοήσει πότε πρέπει να επιλέγει καθέναν από τους δύο τρόπους να χωρίσει ομάδες.

Κάθε ομάδα έχει τη δική της ροή, ομαδικό μονοπάτι, μέσα στο πλάνο διδασκαλίας. Αν οι ροές έχουν σχεδιαστεί με τις αρχές της διαβαθμισμένης δυσκολίας, τότε οι ομάδες που φτιάχνει ο εκπαιδευτικός πρέπει να είναι ομοιογενείς και βάσει του επιπέδου ετοιμότητας των μαθητών αναφορικά με αυτό που θα τους ζητηθεί. Αν οι ροές προσφέρουν εναλλακτικές που αφορούν διαφορετικά ενδιαφέροντα και προτιμήσεις των παιδιών, τότε οι ομάδες είναι καλό να είναι ανομοιογενείς και συμπληρωματικές. Δηλαδή, τα παιδιά που βρίσκονται σε μία ομάδα να έχουν κοινό ενδιαφέρον, αλλά να έχουν προτερήματα που δεν έχουν οι υπόλοιποι στην ομάδα, όπως και οι αδυναμίες τους να καλύπτονται από τις δυνατότητες των υπολοίπων.

Οι ομοιογενείς ομάδες συνήθως καταλήγουν σε στρατηγικές «διαίρει και βασίλευε» για να διαχειριστούν τον όγκο δουλειάς, αφού έχουν παρόμοια ετοιμότητα τα μέλη σε αυτό που πραγματεύονται. Από την άλλη, οι ανομοιογενείς ομάδες ακολουθούν στρατηγικές «δυναμικού προγραμματισμού», αφού απαιτείται από τον καθένα να συνεργαστεί με τους άλλους και να συνδυάσουν τις δεξιότητές τους στο ίδιο ζητούμενο, για να το φέρουν εις πέρας. Επομένως, οι ομοιογενείς ομάδες λειτουργούν συνήθως ως σύνολο και κάνουν επιμερισμό φόρτου, ενώ οι ανομοιογενείς μοιράζουν ρόλους και λειτουργούν ως ομάδα, επιμερίζοντας ευθύνες και όχι φόρτο εργασίας.

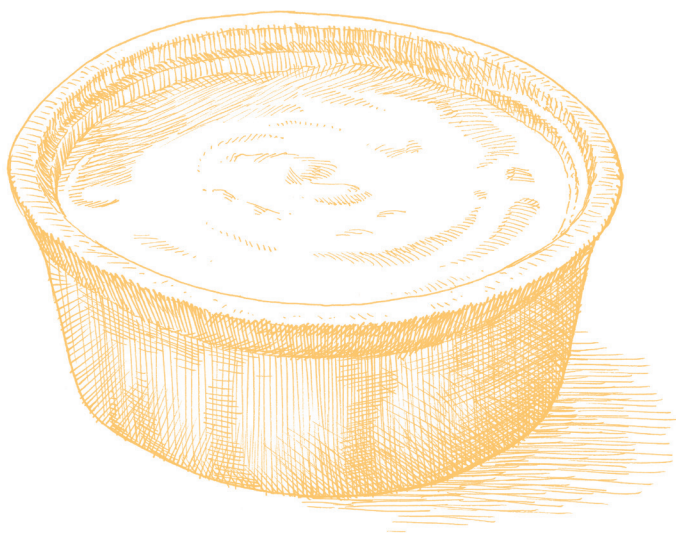
Στο παρόν πλάνο, έχουμε διαβάθμιση δυσκολίας στα Φύλλα Εργασιών, οπότε τα παιδιά μπορούν να χωριστούν ανάλογα με το γενικότερο επίπεδο ετοιμοτητάς τους σε ομοιογενείς ομάδες, αλλά μέσα στο πλαίσιο της ομάδας τους είναι χρήσιμο να έχουν ανεπτυγμένες διαφορετικές δεξιότητες, ώστε να αναλάβουν διαφορετικούς ρόλους συμπληρωματικά. Αυτό θα οδηγήσει σε καλύτερη συνεργασία. Έτσι, θέλουμε ομάδες που βάσει δεξιοτήτων να είναι ανομοιογενείς, αλλά βάσει επιπέδου ετοιμότητας να είναι ομοιογενείς.

- Αν μία ομάδα έχει αυξημένο βαθμό ετοιμότητας σε αντικείμενα που αφορούν ένα γνωστικό πεδίο, αλλά δεν έχει αντίστοιχο βαθμό ετοιμότητας σε άλλο γνωστικό πεδίο, τότε δεν είναι απαραίτητο να πάρει σε όλους τους σταθμούς το δύσκολο μονοπάτι μάθησης. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να κρίνει το επίπεδο ετοιμότητας της ομάδας ανά γνωστικό αντικείμενο και να τους δώσει το αντίστοιχο μονοπάτι στο γνωστικό αυτό αντικείμενο.

- Η διάκριση των μαθητών σε αυξημένη ετοιμότητα, τυπική ετοιμότητα ή χαμηλή ετοιμότητα δεν γίνεται συγκριτικά, ο ένας με τον άλλο. Πρέπει να γίνεται κατ' απόλυτο τρόπο, βάσει της βαθμίδας ετοιμότητας που βρίσκονται σε σχέση με τις απαιτήσεις που έχει κάθε μονοπάτι. Αν κάποιοι μαθητές είναι πιο προχωρημένοι από άλλους, αλλά δεν μπορούν να διαχειριστούν τον βαθμό δυσκολίας ενός δύσκολου μονοπατιού, δεν θα έπρεπε να το αναλάβουν επειδή είναι πιο προχωρημένοι από τους συμμαθητές τους. Αντίστοιχα, αν περισσότερες ομάδες μπορούν να διαχειριστούν το δύσκολο μονοπάτι μάθησης, δε θα έπρεπε να πάρουν ένα ευκολότερο επειδή υπάρχει μία ομάδα που έχει ακόμα μεγαλύτερο βαθμό ετοιμότητας.
- Στη λογική των πλάνων Αυτονομίας στη Μάθηση είναι ο εκπαιδευτικός να μην παρεμβαίνει κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Μετά από εξάσκηση και εξοικείωση των μαθητών σε παρόμοια περιβάλλοντα εκπαίδευσης, θα μπορεί ο εκπαιδευτικός να μην είναι στην τάξη και οι μαθητές να λειτουργούν εντελώς αυτόνομα, όχι μόνο ως προς το γνωστικό κομμάτι αλλά και ως προς τη χρήση εργαλείων έρευνας και τις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Αν αυτή είναι, όμως, η πρώτη φορά που οι μαθητές καλούνται να ανταπεξέλθουν σε ένα τέτοιο περιβάλλον, χρειάζεται ο εκπαιδευτικός να είναι υποστηρικτικός. Να καθοδηγεί τις ομάδες που βλέπει ότι έχουν κολλήσει.

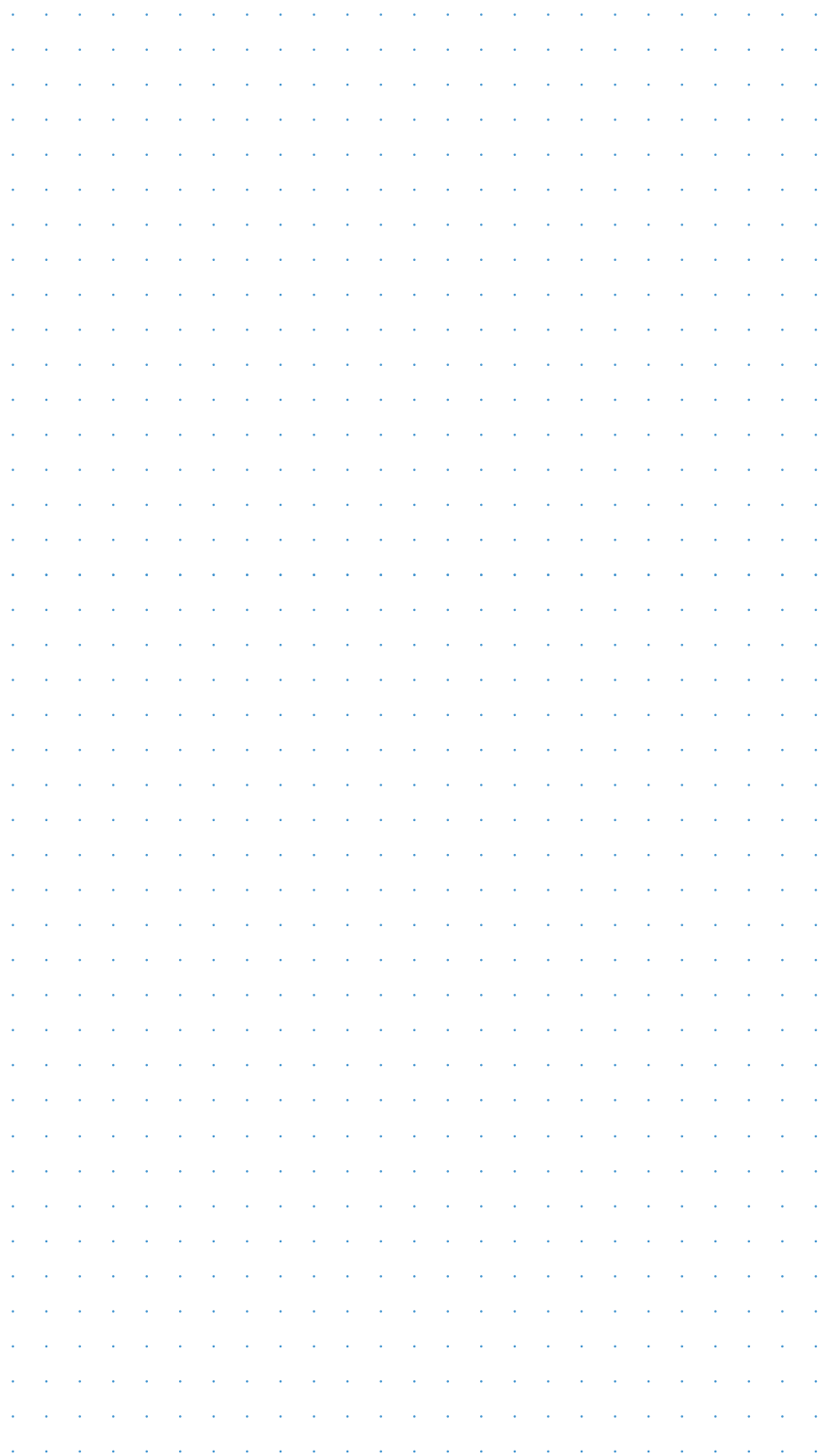
Σχόλια και παρατηρήσεις από την εφαρμογή:

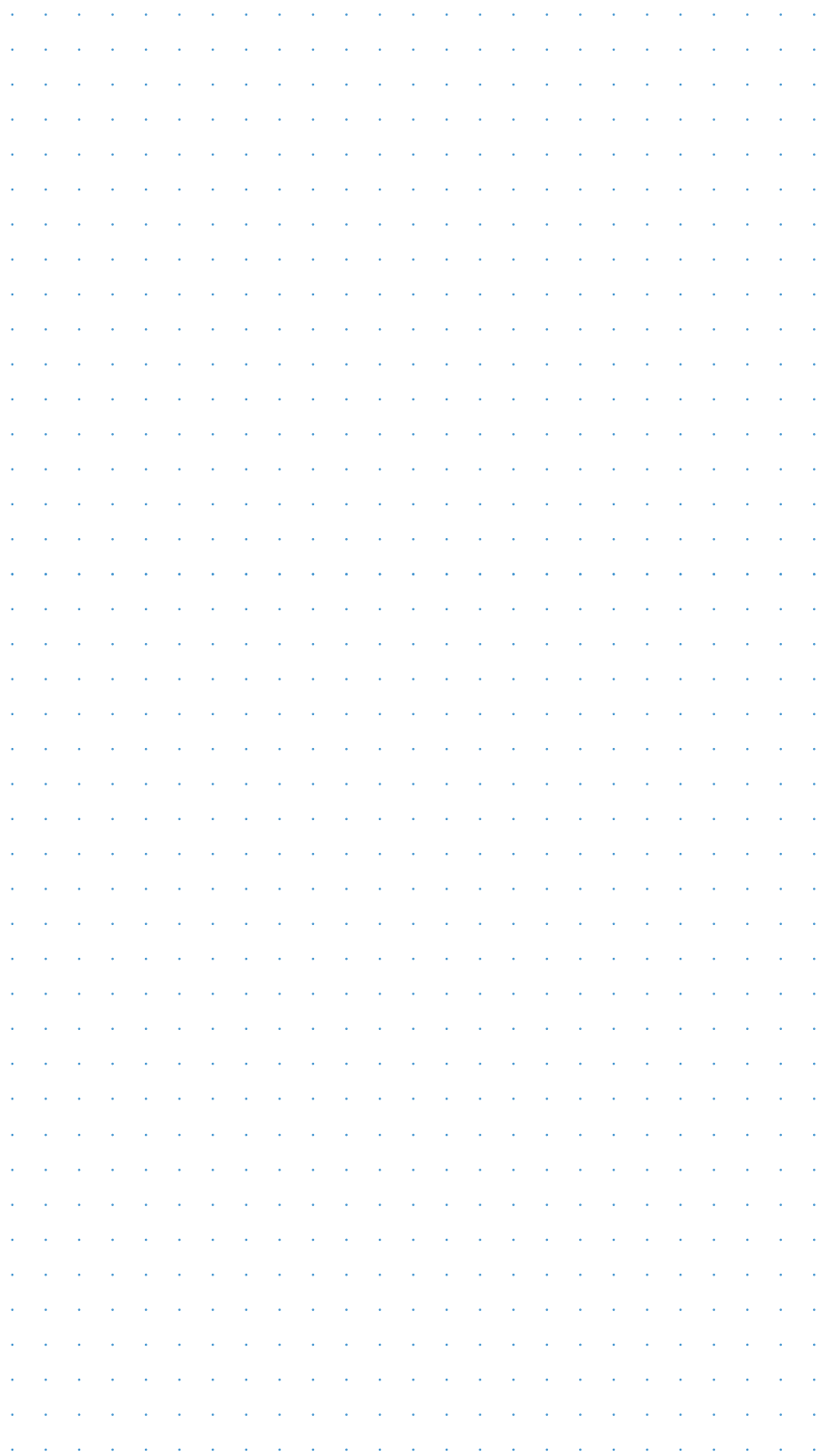
- Τα παιδιά δεν έχουν όλα το ίδιο εύρος προσοχής και δεν έχουν και όλα τις ίδιες δεξιότητες διαχείρισης χρόνου, είναι πολύ πιθανό πολλά από τα παιδιά να αφιερώνουν δυσανάλογα πολύ χρόνο σε επουσιώδη ζητήματα της ή να ασχολούνται με κάτι διαφορετικό (π.χ., να παίζουν με τα υλικά αντί να δουλεύουν στη συνταγή τους). Εκεί είναι σημαντικό ο εκπαιδευτικός να τους επαναφέρει στον στόχο προκειμένου να μην εκτεθεί και το άλλο μέλος της ομάδας, αλλά και να υπενθυμίζει σε όλα τα μέλη της ομάδας ποιος είναι ο στόχος τους και πως είναι όλη η ομάδα υπεύθυνη για τη διεκπεραίωσή του.
- Στα παιδιά επικοινωνείται ότι έχουν 2 διδακτικές ώρες για να κάνουν δοκιμές, να καταλήξουν στη συνταγή τους, να βρουν όνομα, να κάνουν τις απαραίτητες πράξεις και υπολογισμούς για το κόστος και να ετοιμάσουν τη διαφήμισή τους. Ο χρόνος σε αυτήν την κατασκευαστική πρόκληση είναι πιο περιορισμένος, ώστε να αναγκάσουμε τα παιδιά σε καταμερισμό εργασιών. Βέβαια, αν ο εκπαιδευτικός κρίνει ότι πρέπει να τους δώσει περισσότερο χρόνο, μπορεί να το κάνει.
- Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, ο εκπαιδευτικός βοηθάει τα παιδιά με τη χρήση του εξοπλισμού, τα καθοδηγεί σε διαφορετικές μορφές συνεργασίας και τα βοηθάει να λύσουν συγκρούσεις που αφορούν τις αποφάσεις τους, αναδεικνύοντας τις διαφορετικές προτιμήσεις του καθενός και την αποδοχή της διαφορετικότητας. Ταυτόχρονα, αναδεικνύει την ανάγκη τα παιδιά να βάλουν κριτήρια για την επιλογή των υλικών στη συνταγή τους αλλά και στον καταμερισμό των εργασιών μετά, ώστε οι διαφωνίες να επιλύονται βάσει κριτηρίων και όχι βάσει της προσωπικής προτίμησης του καθενός.
- Καλό είναι ο εκπαιδευτικός να δίνει έμφαση τόσο στη γεύση των διαφορετικών υλικών που βάζουν τα παιδιά στη συνταγή τους αλλά και στις ποσότητές τους. Επίσης, πρέπει να τους επισημάνει ότι ρόλο παίζει και πόσο έντονη είναι η γεύση του κάθε υλικού, για να καθορίσουμε την ποσότητα στην οποία θα το βάλουμε.
- Ο εκπαιδευτικός θα χρειαστεί σίγουρα να επιβλέψει τις παρασκευές των σάντουιτς και τη λειτουργία του εξοπλισμού καθώς τίθενται θέματα ασφαλείας. Η υγιεινή κατά το κόψιμο των υλικών για τη δοκιμή από όλα τα μέλη αλλά και η σωματική ακεραιότητα με τη λειτουργία της τοστιέρας ή τη χρήση επαναχρησιμοποιούμενων μαχαιριών.

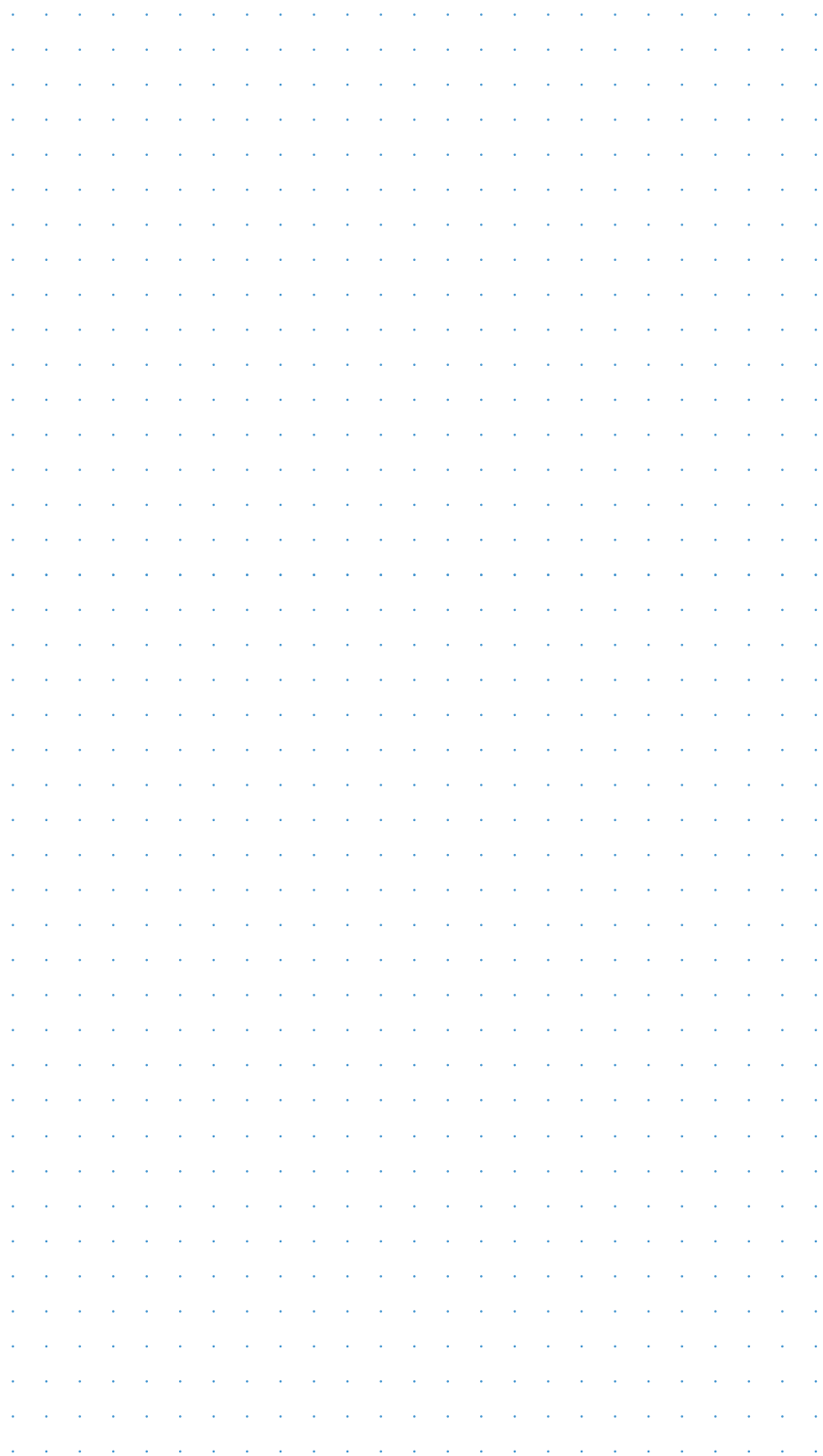


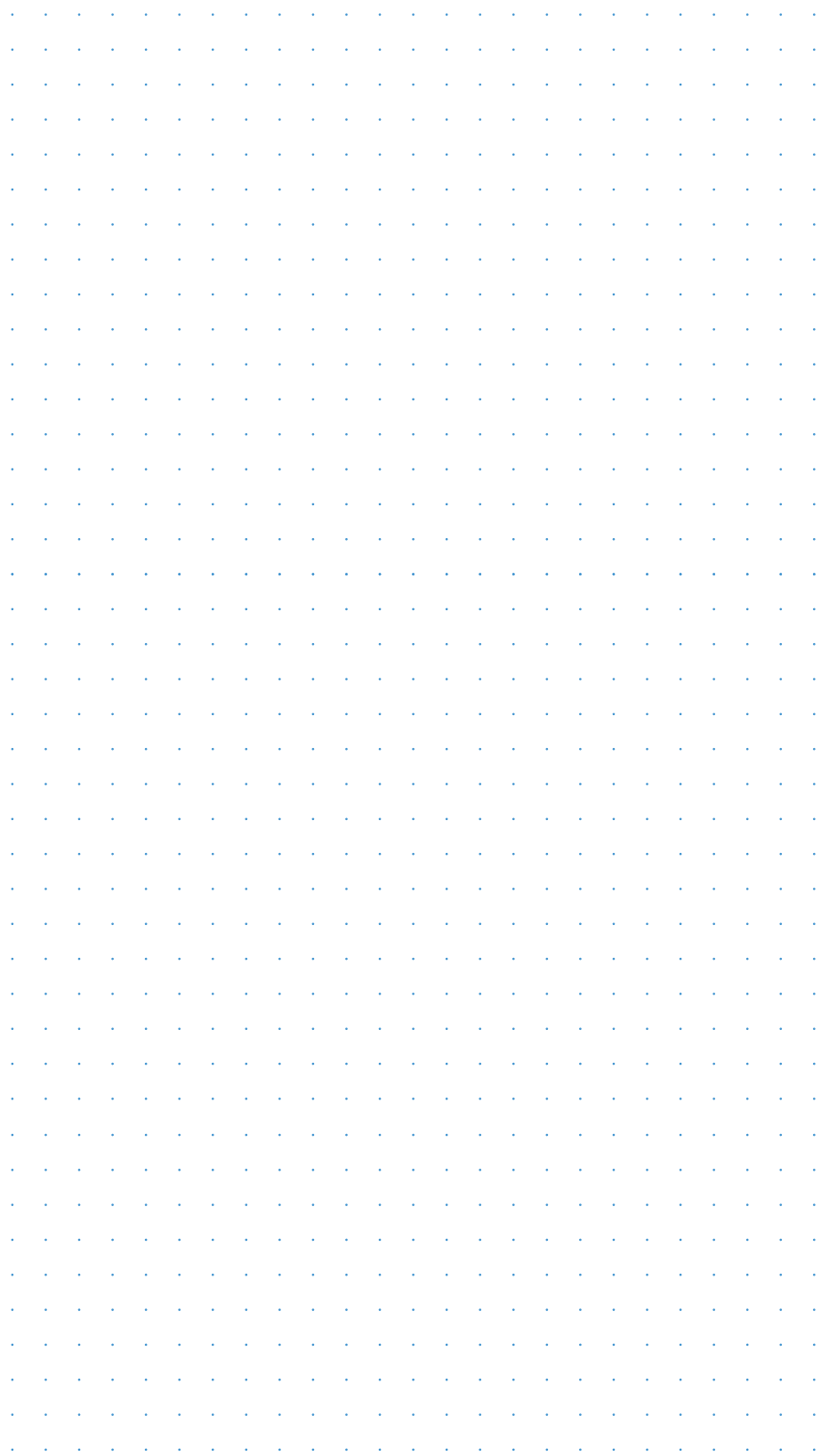
Σημειώσεις

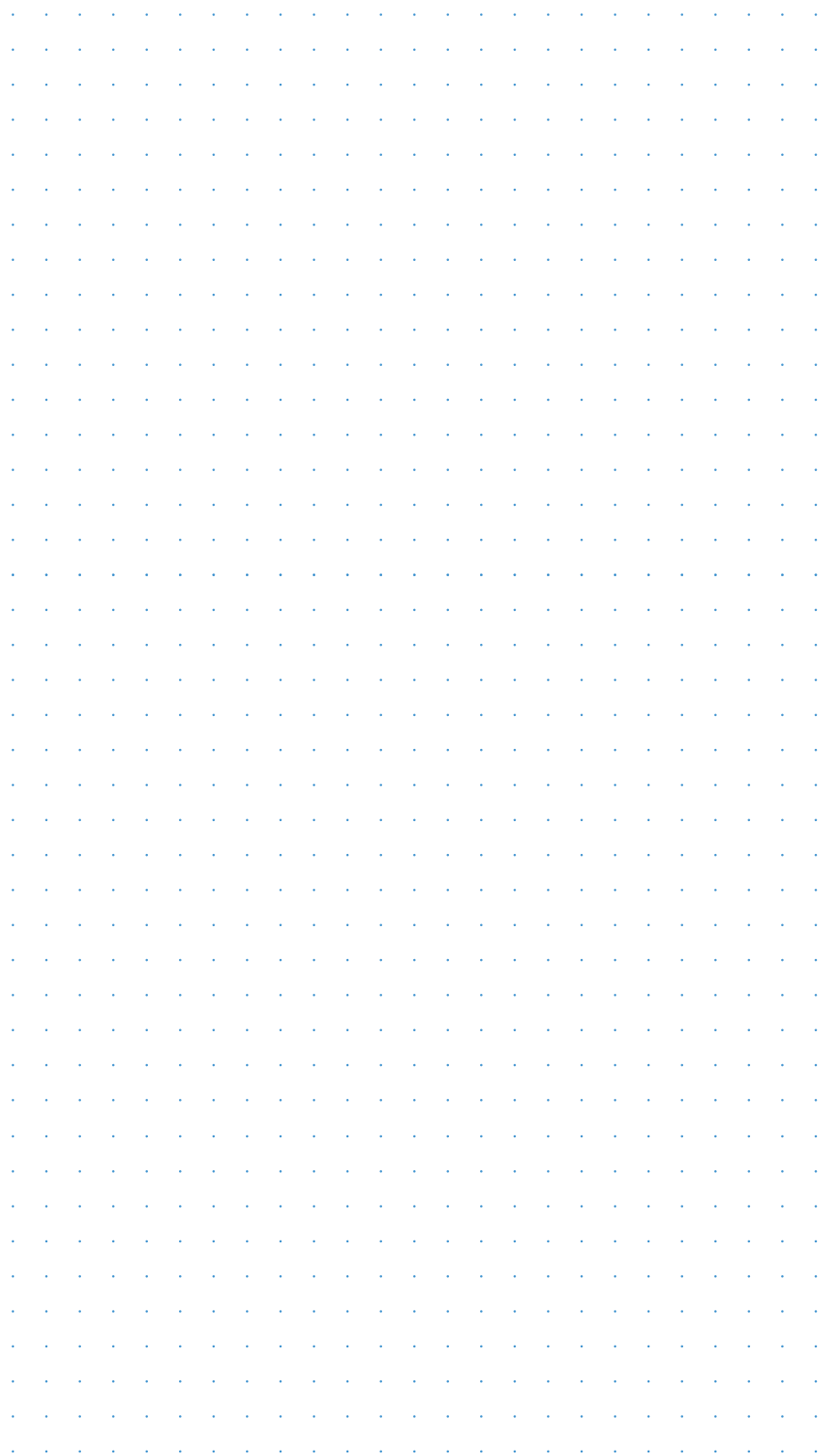
A large rectangular area filled with a grid of small blue dots, intended for taking notes. The dots are arranged in a uniform pattern across the page.

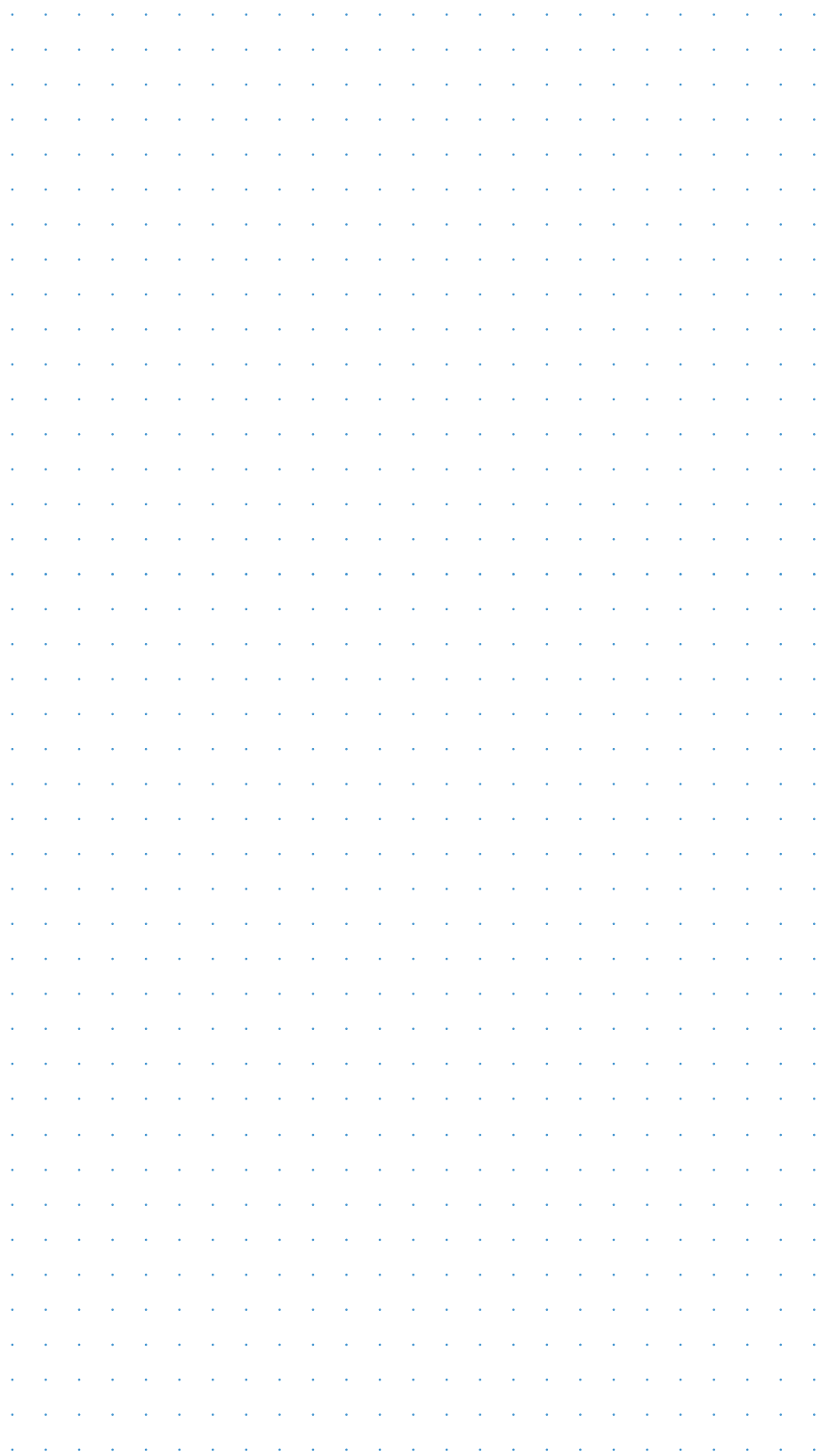


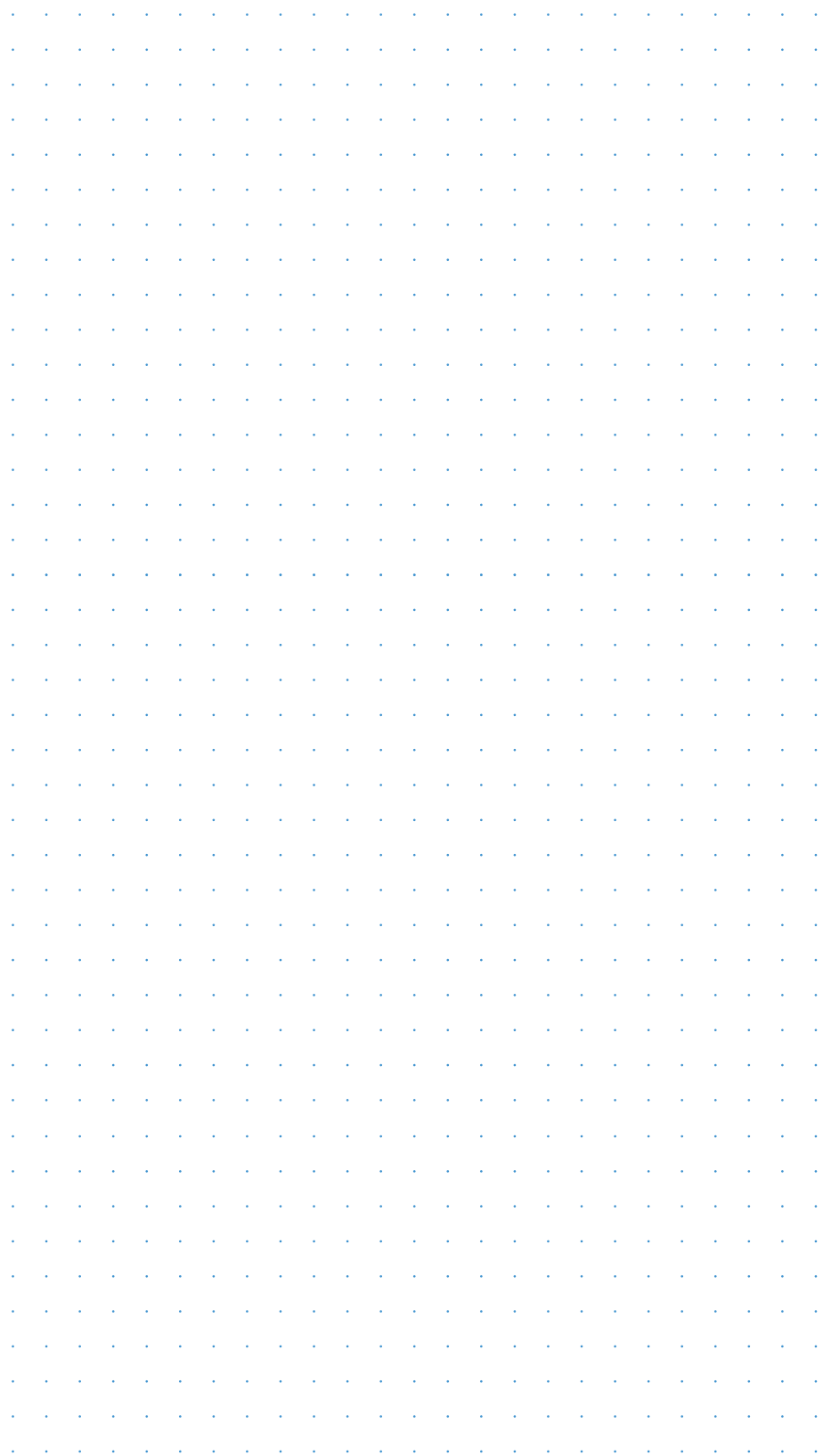


















ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΓΕΩΡΓΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
Η Ευρώπη επενδύει στις αγροτικές περιοχές



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ



ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης