



Τρώμε Τοπικά

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ
ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ



Κρήτη



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





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 Ωραιοκαστρου, Θέρμης, Θερμαϊκού, Πυλαίας- Χορτιάτη & Δέλτα & ΟΤΔ Χαλκηδόνος, 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.

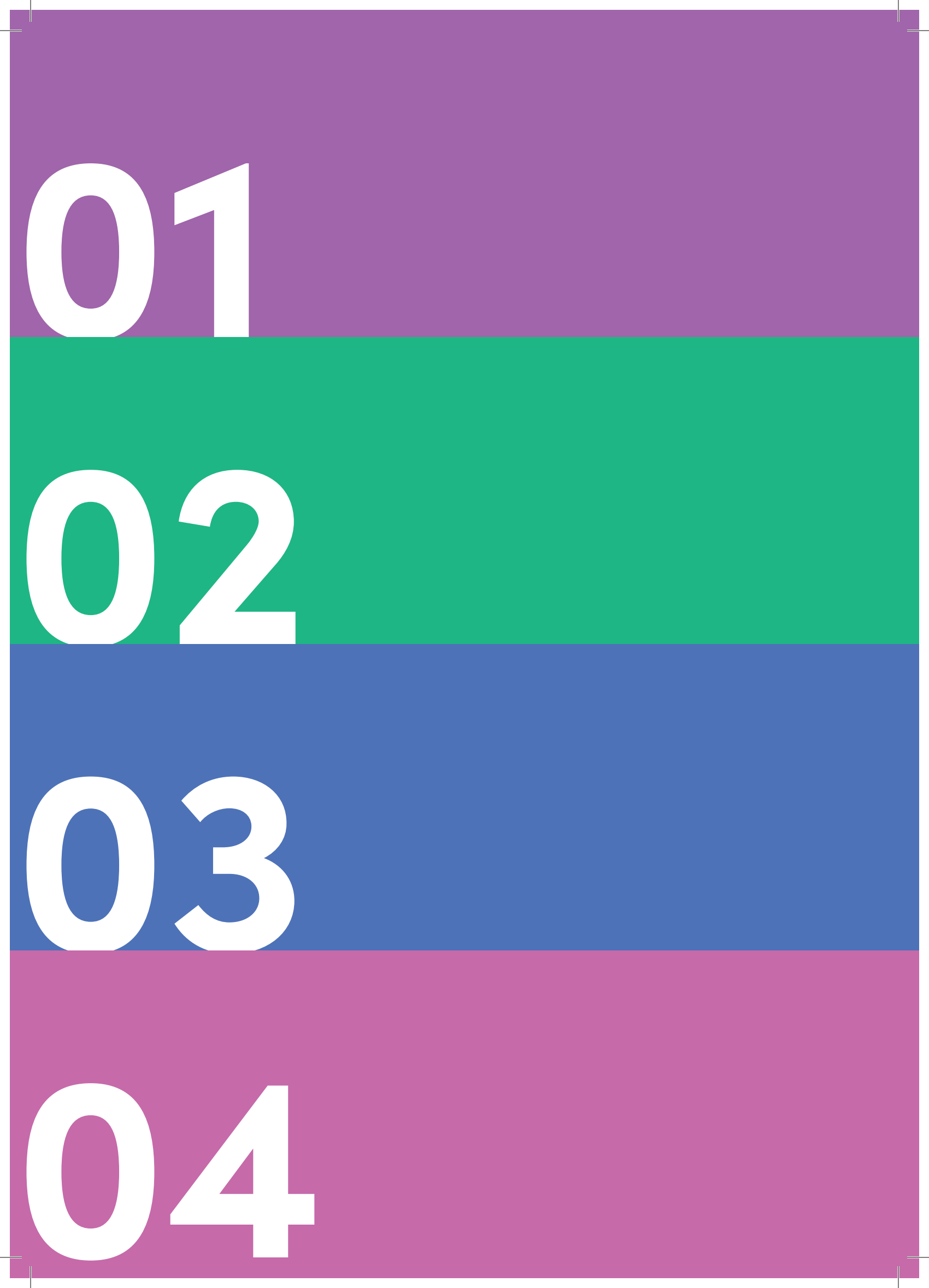
Για να πετύχουμε τον στόχο μας και να ακουμπήσουμε όσο το δυνατόν περισσότερα παιδιά, επιλέξαμε μία σειρά από σπονδυλωτές δραστηριότητες, που μπορούν να λειτουργήσουν είτε σε σύνολο είτε αυτόνομα, με περισσότερους από έναν τρόπους η καθεμία. Έτσι, δίνουμε τη δυνατότητα σε κάθε εκπαιδευτικό να εξατομικεύσει 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

Το τραπέζι της Ειρήνης
Το πιο απίθανο ταίριασμα
Ο αμπελουργός και ο τυροκόμος
Ο Κωνσταντής και το δέντρο που ήρθε από μακριά

Συνταγές με... γρίφους!

54

Κρητικός Ντάκος
Καλιτσούνια
Σαλάτα με αβοκάντο

Δημιουργώ τη δική μου συνταγή

70

Εισαγωγή στην διατροφή
Γευσινγνωσία και μαγειρική

Τοπικό Πανηγύρι Άνοιγμα στην κοινότητα

90

Κρήτη

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 Κρήτης 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**, η **κριθαροκουλούρα**, η **μυζήθρα** και η **ξινομυζήθρα**, το **μέλι**, το **κρασί** και το **αβοκάντο**. 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 Κρήτης, 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 **συμπερίληψη**, η **συμπληρωματικότητα** και οι **διαφορετικοί ρόλοι** που μπορεί να έχει ένας άνθρωπος στη ζωή του. 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

διδασκτικές
ώρες

Για το Μέρος 1 υπάρχουν τέσσερα 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 σε μία από αυτές τις τέσσερις ομάδες. 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 μπου 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.

Το τραπέζι της Ειρήνης

Σε ένα μικρό χωριό της Κρήτης, στην άκρη ενός λόφου, εκεί που ο ήλιος ακουμπά τα κυπαρίσσια και το βλέμμα φτάνει μέχρι τη θάλασσα, ζούσε η κυρά Ειρήνη. Κάθε πρωί, πριν ακόμη ζεστάνει καλά ο ήλιος, έπαιρνε το γαϊδουράκι της και πήγαινε στα χωράφια. Όργωνε τη γη, φρόντιζε τα δέντρα, πότιζε τα λουλούδια. Δεν βιαζόταν. Απολάμβανε την ηρεμία της και ό,τι έκανε, το έκανε με τον δικό της ρυθμό.

Όταν τέλειωνε, επέστρεφε σπίτι της και καθόταν κάτω από τη σκιά της παλιάς ελιάς. Έστρωνε ένα τραπεζομάντηλο στο πεζούλι, άφηνε τη σκαφίδα με το λάδι δίπλα της, έσπαγε ένα κριθαρένιο παξιμάδι στη μέση και έκοβε από πάνω μία ντομάτα, που το έλουζε με το ζουμί της. Στοίβαζε μερικές κουταλιές ξινομυζήθρα, φτιαγμένη από το γάλα της κατσίκας της, και μερικές ελιές από το βαζάκι της. Ράντιζε από πάνω δυο κουταλιές ελαιόλαδο και το άφηνε να παρασύρει όλες τις γεύσεις μαζί, να τις δέσει και να ποτίσει με αυτές το παξιμάδι.

Την έβλεπαν περαστικοί
και τη ρωτούσαν:

**«Αυτό είναι το φαγητό σου;
Μόνο αυτό;»**

Κι εκείνη απαντούσε
γελώντας: **«Μόνο αυτό...
κι όλος ο κόσμος μέσα του.»**



Το **παξιμάδι**, σκληρό όπως είναι, δεν φτιάχνεται για να φαγωθεί βιαστικά. Το βουτάς στο λάδι, στης ντομάτας τα ζουμιά, και το αφήνεις να μαλακώσει. Να γίνει φιλικό. Σαν τους ανθρώπους: θέλουν τον χρόνο τους κι αυτοί για να μαλακώσουν και να φανερώσουν τη ζεστασιά τους. Είναι ψωμί του καιρού και της υπομονής. Ψήνεται δύο φορές, για να αντέχει για μήνες αν χρειαστεί, αλλά με λίγο λάδι και λίγη αγάπη μαλακώνει και είναι έτοιμο να σε χορτάσει ανά πάσα στιγμή.

Το **λάδι** στη σκαφίδα της ήταν από τις ελιές του χωριού. Τις μάζευε τον Νοέμβρη, με το πανί κάτω απ' το δέντρο και το ραβδί στο χέρι. Στην Κρήτη λένε πως το ελαιόλαδο είναι υγρός χρυσός. Πριν από χιλιάδες χρόνια, το μέτραγαν όπως μετράμε εμείς τα λεφτά κι οι Μινωίτες έδιναν ένα λίτρο λάδι για ένα χρυσό νόμισμα!

Η ελιά που δίνει το λάδι είναι σκληροτράχηλη κι αυτή! Αντέχει στον ήλιο, στον αέρα, ακόμη και στη σιωπή. Υπάρχει μια ελιά στην Κρήτη που έχει γνωρίσει τον Δαίδαλο, τον πόλεμο και την ειρήνη – κι ακόμη δίνει καρπό. Τη λένε Ελιά των Βουβών και είναι πάνω από 3.000 ετών.

Οι **ελιές** κρύβουν κι αυτές μέσα τους το μυστικό της υπομονής. Τις μαζεύεις. Τις φυλάς στο λάδι, στο ξύδι ή στο νερό. Κι όταν αφήσουν την πικράδα τους, είναι έτοιμες να τις φας και να σε γεμίσουν με εκείνα τα λιπαρά που βοηθούν την καρδιά να χτυπά πιο δυνατά και το μυαλό να σκέφτεται πιο καθαρά.

Και η **ξινομυζήθρα** της Ειρήνης, λες κι έπεσε λίγη θάλασσα μέσα στο γάλα της κατσίκας κι έγινε τυρί. Τη στραγγίζουν σιγά-σιγά σε πάνινες σακούλες, και αφήνουν τον χρόνο να κάνει τη δουλειά του. Γεμάτη πρωτεΐνη και ασβέστιο, δυναμώνει τα κόκαλα και το μυαλό.

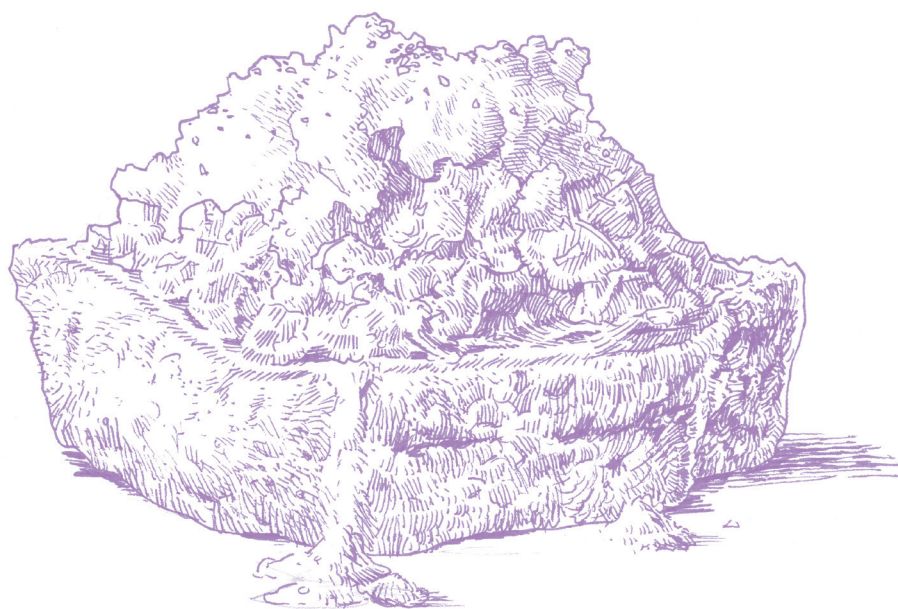
Αλλά αυτό που έκανε το φαγητό της τόσο ξεχωριστό δεν ήταν μόνο τα υλικά – ήταν ο τόπος. Η Κρήτη δεν είναι ένας τόπος σαν όλους τους άλλους. Είναι μια μεγάλη πέτρα στον ήλιο, με αέρα που κατεβαίνει απ’ τα βουνά και φυσάει ως τη θάλασσα. Είναι ένα νησί που έχει λίγο απ’ όλα: Ήλιο σχεδόν όλο τον χρόνο, βροχές την κατάλληλη στιγμή, ζεστά καλοκαίρια και δροσερές σκιές.

Εδώ, οι ελιές μεγαλώνουν σφιχτά στον βράχο, με ρίζες που κρατούν αιώνες. Το λάδι που δίνουν είναι πυκνό, βαθύ πράσινο, με γεύση χόρτου και πίκρα ευγενική. Οι κατσίκες βόσκουν στα βουνά και τρώνε θυμάρι, ρίγανη και αλαφροϊσκιωτά φυτά – και το γάλα τους κουβαλά μέσα του τα αρώματα του βουνού. Το παξιμάδι φτιάχνεται για να αντέχει το κρητικό κλίμα – δυνατό και καθαρό – και να χορταίνει από μόνο του. Δεν θα μπορούσαν αυτά τα φαγητά να γεννηθούν αλλού. Ο τόπος τα έπλασε όπως πλάθει ο γλύπτης με τα χέρια του: με ιδρώτα, με φως και με σεβασμό.

Στο πιάτο της Ειρήνης ήταν λίγα απλά υλικά, αλλά κάθε μπουκιά της ήταν γεμάτη με ζωή, γεύση και υγεία. Χωρίς τεχνάσματα, χωρίς σάλτσες με περίεργα ονόματα, χωρίς φούρνους ή δύσκολες συνταγές, αλλά με όλα όσα χρειαζόταν. Το τραγανό παξιμάδι συνδυασμένο με τη δροσιά και την ευωδία της ντομάτας. Την ένταση της ξινομυζήθρας, την πίκρα της ελιάς και όλα αυτά να δένουν λουσμένα στο χρυσαφένιο ελαιόλαδο. Μία ισορροπία ίδια με αυτή της ζωής, που θέλει μία στιβαρή βάση, έχει όμως ένταση, πίκρες και χαρές, να σε γεμίζουν με εμπειρίες και αρώματα.

Η Ειρήνη έτρωγε ήσυχα. Κοίταζε τον ουρανό, άκουγε τα τζιτζίκια, και ένιωθε ευτυχισμένη. Είχε ησυχία κι έναν τόπο που της τα έδινε όλα – αν του έδινες κι εσύ λίγο χρόνο. Αυτή ήταν για εκείνη η πραγματική πολυτέλεια: ο χρόνος, η ηρεμία, ο καθαρός αέρας.

Η Ειρήνη έτρωγε το φαγητό της κάτω από την ελιά και κάθε τόσο, ερχόταν κάποιος να καθίσει μαζί της. Ένας βοσκός, ένα παιδί με ένα σκισμένο παπούτσι, μία τουρίστρια περαστική. Και πάντα, με λίγα απλά υλικά, έτρωγαν και γελούσαν. Γιατί δεν χρειάζεται τίποτα παραπάνω, όταν αυτό που έχεις είναι όλο σωστά φτιαγμένο. Αυτό εννοούσε η Ειρήνη όταν έλεγε ότι στο πιάτο της ήταν όλος ο κόσμος μέσα του. Γιατί τι είναι ο κόσμος; Να έχεις καθαρό αέρα, αγνό φαγητό, και ένα τραπέζι που χωρά κι άλλους.



Αυτό ήταν το τραπέζι της Ειρήνης.
Απλό, αλλά γεμάτο ζωή.

Ψάξε στο κείμενο και βρες τις απαντήσεις στα ερωτήματα!

1

Ποια είναι τα υλικά που χρησιμοποιεί η κυρά Ειρήνη στο φαγητό της;

- ☐ Α Ξινομυζήθρα ☐ Β Παξιμάδι ☐ Γ Αυγό
☐ Δ Ντομάτα ☐ Ε Ηλιέλαιο

2

Τι χαρακτηριστικά έχει το λάδι της Κρήτης που το ξεχωρίζει από το λάδι που βγάζουν άλλες περιοχές;

- ☐ Α Ελαφρύ και διάφανο ☐ Β Ξινό και καυτερό
☐ Γ Άχρωμο και άγευστο ☐ Δ Αρωματικό και έντονο
☐ Ε Πυκνό και πράσινο με γεύση χόρτο

3

Με ποια σειρά βάζει τα υλικά όταν φτιάχνει το φαγητό της η κυρά Ειρήνη; Ποια είναι η συνταγή; Γράψε τη με δικά σου λόγια.

Απάντηση

4

Τι κάνει την ξινομυζήθρα της Κρήτης ξεχωριστή;

- ☐ Α Φτιάχνεται μόνο τον χειμώνα
☐ Β Έχει αρώματα από βότανα και θαλασσινό αέρα
☐ Γ Φτιάχνεται γρήγορα αν χρησιμοποιήσεις μηχανές
☐ Δ Έχει μέσα ελιές και ντομάτα

5

Τι κοινό έχει το κριθαρένιο παξιμάδι της Κρήτης με τους ανθρώπους σύμφωνα με αυτά που λέει το κείμενο;

Απάντηση

6

Πώς βοηθά το κάθε υλικό που βάζει στο φαγητό της η κυρά Ειρήνη τον οργανισμό της;

Απάντηση

7

Ποια στοιχεία της Κρήτης κάνουν μοναδικά τα προϊόντα που βγάζει; Τι λέει το κείμενο;

Απάντηση

8

Τι συνδυασμό γεύσεων έχει το φαγητό της κυρά Ειρήνης;

- A Γλυκό και ξινό
- B Πικρό και ξινό
- Γ Γλυκό και αλμυρό
- Δ Πικρό, ξινό και αλμυρό

9

Ποια ευκολία προσφέρει στην κυρά Ειρήνη αυτό το φαγητό;

- A Είναι εύκολο να το φτιάξει και να το μοιραστεί
- B Είναι εύκολο να το αποθηκεύσει
- Γ Είναι εύκολο να το φάει στον δρόμο, περπατώντας
- Δ Είναι εύκολο να το βρει στην αγορά και τα σουπερμάρκετ

10

Μπορείς να καταλάβεις από το κείμενο, παρ' όλο που δεν το γράφει ξεκάθαρα, τι είναι ποιότητα ζωής για την κυρά Ειρήνη; Προσπάθησε να το καταλάβεις και πες το με δικά σου λόγια.

Απάντηση

Δραστηριότητα

Αφού απαντήσεις τις ερωτήσεις, χρησιμοποίησε αυτά που βρήκες ώστε να παρουσιάσεις την παραδοσιακή συνταγή της Κρήτης που περιγράφεται, τα τοπικά προϊόντα που την αποτελούν, την αξία που έχουν για τον οργανισμό μας αλλά και τα χαρακτηριστικά της Κρήτης που κάνουν τα προϊόντα αυτά μοναδικά. Εξήγησε στην παρουσίασή σου τι είναι η ποιότητα ζωής και πώς βοηθά σε αυτή η συνταγή της κυρά Ειρήνης και τα προϊόντα που χρησιμοποιεί.

Το πιο απίθανο ταίριασμα

Η Λυγερή ήταν μελισσοκόμος κι αυτό σημαίνει ότι είχε υπομονή. Καθόταν καρτερικά και περίμενε οι μέλισσες να κάνουν το μέλι τους για να το μαζέψει. Είχε τις κυψέλες της σ' ένα βραχάκι πάνω από το φαράγγι της Σαμαριάς, εκεί που φυτρώνουν θυμάρια, ρείκια και φασκομηλιές. Από μικρή έμαθε να κοιτάζει τις μέλισσες σαν ανθρώπους:

«Άμα τις σέβεσαι, σε σέβονται. Άμα τις πιέξεις, φεύγουν», έλεγε.

Λίγο πιο πάνω στο βουνό, ζούσε ο Σήφης ο βοσκός. Αυτός ήταν γεμάτος ενέργεια! Χοροπηδούσε ανυπόμονα από βράχο σε βράχο και κοιτούσε τα κατσίκια που πηγαινοέρχονταν ανάμεσα σε βράχους, ρείκια και πουρνάρια. Καθημερινά μάζευε το γάλα τους που ήταν πυκνό, με γεύση από βότανα και ήλιο. Από αυτό, ο Σήφης έφτιαχνε μια μυζήθρα που σε ξάφνιαζε – δροσερή, ξινούτσικη, αφράτη σαν σύννεφο. Κάθε μέρα μάζευε το γάλα, το 'κανε τυρί, το έτρωγε και ξανά απ' την αρχή.

«Έτσι είναι η ζωή» έλεγε, «δουλεύεις, παίρνεις καρπό, τον τρως και ξεκινάς από την αρχή!»



Η Λυγερή και ο Σήφης ήταν πολύ διαφορετικοί. Η μία ήθελε τάξη και υπομονή. Ήξερε να αφήνει τον χρόνο να κάνει αθόρυβα τη δουλειά του. Ο άλλος φώναζε στα κατσίκια, τραγουδούσε στη φλογέρα και γέλαγε δυνατά. Στο τέλος της μέρας θα απολάμβανε το αποτέλεσμα του καθημερινού του κόπου. Δεν είχαν καθίσει ποτέ μαζί, ώσπου βρεθήκαν ένα φθινόπωρο, σε μια γιορτή του χωριού.

Η Λυγερή γελούσε με τον τρόπο του.

«Εσείς οι βοσκοί θέλετε το γάλα σήμερα και το τυρί αύριο. Στις μέλισσες όμως... δεν λειτουργεί αυτό.»

«Δηλαδή πόσο να περιμένεις για να καρπωθείς τη δουλειά σου;» τη ρώτησε όλο απορία.

«Οι μέλισσες δουλεύουν κάθε μέρα, μαζεύουν γύρη και γεμίζουν τις κερήθρες... ε, δεν φτιάχνουν μέλι που να γεμίζει ένα βαζάκι σε μια βδομάδα;»

«Ένα βαζάκι;» χαμογέλασε εκείνη.

«Σήφη μου, για να γεμίσουν μια κερήθρα θέλουν τρεις και τέσσερις εβδομάδες. Και δεν είναι μόνο να μαζέψουν το νέκταρ... πρέπει να το αφυδατώσουν, να το φτερουγίσουν με τις φτερούγες τους μέχρι να γίνει παχύρρευστο. Και μετά να το σφραγίσουν με κερί.»

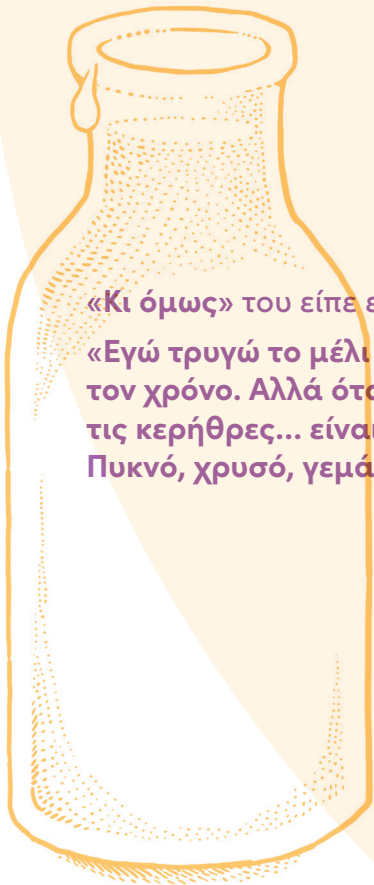
Ο Σήφης αναστέναξε:

«Τι λες βρε Λυγερή... Εγώ ως τότε έχω μαζέψει δέκα φορές το γάλα και έχω πουλήσει τα τυριά!»

«Κι όμως» του είπε εκείνη.

«Εγώ τρυγώ το μέλι δύο, άντε τρεις φορές τον χρόνο. Αλλά όταν το βγάλω από τις κερήθρες... είναι σαν κεχριμπάρι. Πυκνό, χρυσό, γεμάτο θυμάρι και ήλιο.»

«Στη μυζήθρα μου βρίσκεις την ένταση της στιγμής! Τον ενθουσιασμό του να ζεις το τώρα. Αυτή την ξινίλα που σε ξυπνά και σε τραβά στο παρόν», αντιτείνει ο Σήφης στη Λυγερή.



Αυτό συζητούσαν οι δυο τους όταν πλησίασε η γιαγιά Παρθένα με έναν δίσκο καλιτσούνια.

Ήταν μικρά, στρογγυλά, φτιαγμένα με τη μυζήθρα του Σήφη και από πάνω ραντισμένα με μέλι.

Ο Σήφης τα κοίταξε με απορία:

«Μα πώς γίνεται να βάλεις γλυκό πάνω στο τυρί;»

Η Λυγερή γέλασε:

«Μην τα κοιτάς απ' έξω.
Μόλις τα δοκιμάσεις,
θα καταλάβεις.»

Και τότε δοκίμασε. Και σταμάτησε να μιλάει.

Ήταν το πιο απίθανο ταίριασμα!

Το δροσερό, ξινούτσικο τυρί με τη βελούδινη γλύκα του μελιού.

Δύο αντίθετα που, όταν ενώθηκαν, έγιναν καλύτερα.

Το ένα ισορροπούσε το άλλο. Το ένα φώτιζε το άλλο.

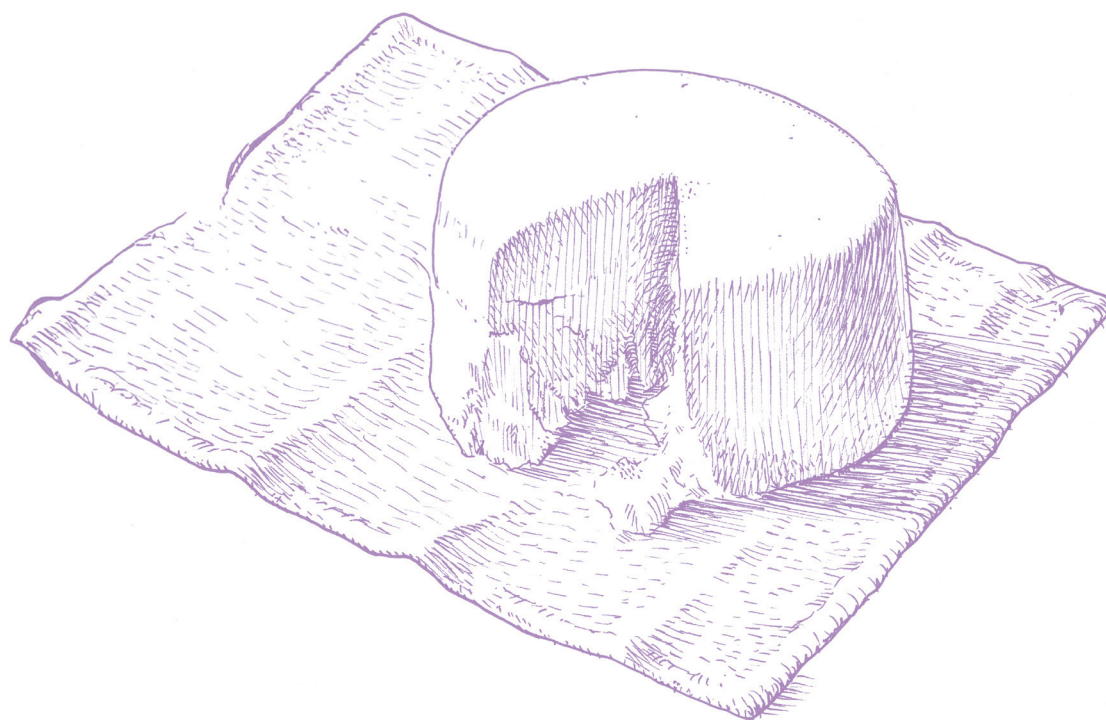
Δύο πράγματα τελείως διαφορετικά που, όταν συνεργάζονταν, γίνονταν καλύτερα.

Κι έτσι οι δυο τους, ο Σήφης με τη Λυγερή, τόσο διαφορετικοί, άρχισαν να μιλούν περισσότερο. Εκείνος έβλεπε πια το μέλι αλλιώς – σαν έργο τέχνης που χρειάζεται χρόνο. Κι εκείνη αναγνώριζε στο γάλα και στο τυρί τη χαρά της καθημερινής συγκομιδής και του ενθουσιασμού.

Έτσι είναι και η φύση στην **Κρήτη**: δεν είναι ποτέ ένα πράγμα μόνο. Έχει τα ψηλά άγρια βουνά – αλλά έχει και ζεστά ακρογιάλια. Έχει ήλιο που καίει – αλλά και νύχτες που δροσίζουν. Και είναι αυτή η αντίθεση που δίνει στα προϊόντα της τη μοναδικότητά τους.

Το μέλι της Κρήτης έχει κάτι το ξεχωριστό. Οι μέλισσες τρέφονται με άγριο θυμάρι και φασκόμηλο, που φυτρώνουν πάνω σε πέτρες, εκεί που δεν φτάνει κανένα μηχάνημα. Το μέλι γίνεται πυκνό, κεχριμπαρένιο, με έντονο άρωμα. Είναι γεμάτο αντιοξειδωτικά και βιταμίνες, που δυναμώνουν το σώμα και προφυλάσσουν από αρρώστιες.

Η **μυζήθρα** φτιάχνεται με γάλα από κατσίκια που βόσκουν ελεύθερα στα βουνά, τρώγοντας βότανα που αρωματίζουν το γάλα. Το τυρί τους έχει πρωτεΐνες και ασβέστιο, φτιαγμένο με τρόπο που κρατά τη δροσιά του τόπου. Δεν έχει τίποτα άλλο μέσα πέρα από γάλα, αλάτι και αέρα, για να γίνει μαλακό σαν σύννεφο.



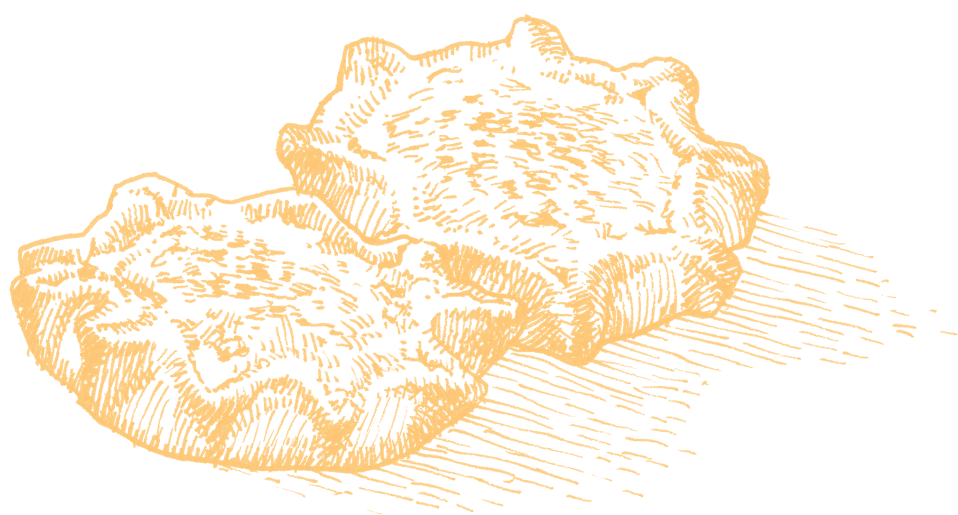
Η Κρήτη είναι ο τόπος των αντιθέσεων αλλά και ο τόπος του ταιριάσματος. Τα αντίθετα παντρεύονται και συμπληρώνει το ένα το άλλο. Έτσι στους γάμους φτιάχνουν ξεροτήγανα με μέλι και κανέλα, και δίπλα προσφέρουν μυζηθροπιτάκια με δυόσμο. Στην Ανάσταση, φτιάχνουν γλυκιά μυζήθρα για πίτες. Στο πανηγύρι της Αγίας Μαρίνας, οι νοικοκυρές μαγειρεύουν παραδοσιακά «παστέλια» και «χαμαλιά» με μέλι, μυζήθρα και ξηρούς καρπούς.

Ο Σήφης κι η Λυγερή έγιναν καλοί φίλοι!
Ο Σήφης συνεπαίρνει τη Λυγερή με τον ενθουσιασμό του και την αγάπη του για τη ζωή. Η Λυγερή βοηθά τον Σήφη να έχει υπομονή και να απολαμβάνει τις χαρές της ζωής που θέλουν χρόνο για να φτάσουν. Και οι δύο έχουν γίνει πιο πλούσιοι μέσα από τη σχέση τους αφού ξέρουν πια ότι οι δυνατές ομάδες γίνονται όταν ενώνονται οι διαφορετικοί. Ο ένας δίνει στον άλλο αυτό που του λείπει και του δείχνει όσα δεν είχε δει.

Οι δυο τους ανταλλάσσουν προϊόντα, φτιάχνουν συνταγές μαζί, και ξέρουν πια ότι δεν χρειάζεται να μοιάζεις με τον άλλον για να ταιριάξεις. Το μέλι είναι γλυκό. Η μυζήθρα είναι ξινή. Το ένα είναι παχύρρευστο, το άλλο αφράτο. Κι όμως, όταν συναντηθούν, γίνεται κάτι μοναδικό. Όπως στη ζωή. Δεν είναι οι ομοιότητες που δένουν τους ανθρώπους, αλλά το πώς ξεπερνούν τις διαφορές τους. Όταν ο ένας φέρνει δροσιά και ο άλλος γλύκα, τότε η ομάδα πετυχαίνει.

Στο τέλος κάθε φθινοπώρου,
ο Σήφης παίρνει λίγο μέλι, το ζεσταίνει
και το ρίχνει σε ένα μπολ με δροσερή
μυζήθρα. Το τρώγει με το κουτάλι, έξω,
κοιτάζοντας τα σύννεφα να κατεβαίνουν
απ' τον Ψηλορείτη.

Και χαμογελά!



Ψάξε στο κείμενο και βρες τις απαντήσεις στα ερωτήματα!

1

Κύκλωσε τα υλικά που συνδυάζονται για να φτιαχτούν τα καλιτσούνια;

- A Ελιές
- B Μέλι
- Γ Ρίγανη
- Δ Ξινομυζήθρα
- Ε Πατάτα

2

Τι κάνει το μέλι της Κρήτης τόσο ξεχωριστό;

- A Φτιάχνεται μόνο το καλοκαίρι
- B Οι μέλισσες τρέφονται με άγρια βότανα σε απάτητα μέρη
- Γ Προστίθενται αρώματα από τοπικά φρούτα
- Δ Είναι πολύ αραιό και ελαφρύ

3

Ποια χαρακτηριστικά ταιριάζουν περισσότερο στον Σήφη;

- A Υπομονετικός και σιωπηλός
- B Ανυπόμονος και γεμάτος ενέργεια
- Γ Φοβισμένος και μοναχικός
- Δ Τεμπέλης και αφηρημένος

4

Ποιο είναι το κοινό χαρακτηριστικό του μελιού και της μυζήθρας στην Κρήτη;

- A Παράγονται γρήγορα και εύκολα.
- B Προέρχονται από κατσίκες.
- Γ Φτιάχνονται με φυσικό τρόπο και λίγα υλικά.
- Δ Τρώγονται μόνο σε γιορτές

5

Ποια αντίθεση υπάρχει ανάμεσα στον Σήφη και τη Λυγερή;

- A Ο Σήφης είναι γρήγορος και ανυπόμονος, η Λυγερή αργή και υπομονετική
- B Ο Σήφης είναι πλούσιος, η Λυγερή φτωχή
- Γ Ο Σήφης αγαπά το τυρί, η Λυγερή το μέλι
- Δ Ο Σήφης ζει στην πόλη, η Λυγερή στο χωριό

6

Ποιο είναι το δίδαγμα της ιστορίας;

- A Ότι η Κρήτη έχει ωραίο μέλι και τυρί
- B Ότι τα αντίθετα μπορούν να συνεργαστούν και να γίνουν καλύτερα μαζί
- Γ Ότι η υπομονή είναι πιο σημαντική από τον ενθουσιασμό
- Δ Ότι το τυρί τρώγεται μόνο με μέλι

7

Ποια φράση δείχνει γιατί η Κρήτη φτιάχνει μοναδικά προϊόντα που δεν μπορείς να βρεις αλλού;

- A «Το τυρί γίνεται αφράτο σαν σύννεφο.»
- B «Οι μέλισσες τρέφονται με άγρια βότανα που φυτρώνουν πάνω σε πέτρες.»
- Γ «Ο Σήφης μαζεύει το γάλα κάθε μέρα.»
- Δ «Η Λυγερή περιμένει τρεις εβδομάδες για το μέλι.»

8

Πόσες διαφορετικές συνταγές για παραδοσιακά φαγητά μπορείς να βρεις στο κείμενο;

9

Βρίσκεις κάποια ομοιότητα ανάμεσα στον χαρακτήρα του Σήφη και της Λυγερής και στα προϊόντα που καλλιεργούν; Θα μπορούσαν να καλλιεργούν ο ένας το προϊόν του άλλου;

10

Μπορείς να βρεις ένα άλλο παράδειγμα, στη φύση ή στην καθημερινότητά σου, όπου δύο πολύ διαφορετικά πράγματα ενώνονται και δημιουργούν κάτι καλύτερο όταν είναι μαζί;

Δραστηριότητα

Σκέψου μια ομάδα στην οποία συμμετείχες, σε κάποιο άθλημα, σε κάποιο συγκρότημα ή ακόμα και στο σχολείο. Βοηθά να υπάρχουν παιδιά που έχουν διαφορετικά χαρακτηριστικά και ικανότητες στην ομάδα ή λειτουργεί καλύτερα όταν όλα τα παιδιά έχουν τις ίδιες δυνατότητες; Επιχειρηματολόγησε για καθεμία από τις δύο περιπτώσεις. Ποια είναι τα θετικά και τα αρνητικά τους;

Ο αμπελουργός και ο τυροκόμος

Στο χωριό του Ανέστη έλεγαν πως είχε δύο ζωές:
το καλοκαίρι ήταν αμπελουργός και τον χειμώνα τυροκόμος.
Άλλοι τον φώναζαν Ανέστη του αμπελιού, κι άλλοι
Ανέστη του τυριού.

Εκείνος γελούσε:
«Δεν είμαι δύο άνθρωποι.
Είμαι ένας, με δύο πρόσωπα.
Το ένα μυρίζει σταφύλι,
το άλλο μυρίζει γάλα.»



Τα **καλοκαίρια**, ο Ανέστης ξυπνούσε πριν το φως.
Φορούσε το ψάθινο καπέλο και κατηφόριζε στο αμπέλι του.
Τα κλήματα έμοιαζαν με κουρασμένα φίδια που άπλωναν
τα χέρια τους στον ήλιο. Ο αέρας μύριζε χώμα ζεστό, θυμάρι,
αρμύρα από τη θάλασσα που δεν φαινόταν αλλά ακουγόταν
στα αυτιά σαν ψίθυρος.

Τα σταφύλια δεν ήταν όλα ίδια. Άλλα ωρίμαζαν γρήγορα,
άλλα αργούσαν. Άλλα γλυκά, άλλα ξινούτσικα. Έπρεπε
να παρατηρεί, να κόβει με το σωστό χέρι τη σωστή στιγμή.
Ένα λάθος, και το κρασί θα ήταν επίπεδο, άψυχο.
«**Το καλό κρασί θέλει καρδιά και μάτια ανοιχτά**» έλεγε.

Το **φθινόπωρο**, όταν τα σταφύλια είχαν πατηθεί και οι ληνοί
είχαν γεμίσει με τον μούστο που μύριζε ζωή, ο Ανέστης
άλλαζε πρόσωπο. Γινόταν τυροκόμος. Αντί για χώμα
και αμπέλια, τώρα μύριζε γάλα ζεστό, καζάνια, πανιά
που κρεμόντουσαν γεμάτα τυρί.

Το τυρί δεν ήταν σαν το κρασί, που το άφηνες στο βαρέλι
να ωριμάσει μόνο του. Το τυρί ήθελε κάθε μέρα φροντίδα:
να το γυρίσεις, να το τρίψεις με λάδι, να το προσέξεις
μη σκάσει η κρούστα. Τα παλαιωμένα του τυριά –**γραβιέρα,**
ανθότυρο, μυζήθρα– είχαν χαρακτήρα σαν του τόπου:
δυνατά, πικάντικα, με αρώματα από τα βότανα που έτρωγαν
οι κατσίκες στα βουνά.

Όπως έκανε με την παραγωγή του ο Ανέστης, έτσι έκανε και στο σπίτι του. Με τα **παιδιά** του ήταν γλυκός και υπομονετικός σαν το κρασί του: άκουγε τις ερωτήσεις τους, έπαιζε μαζί τους, τους μάθαινε να παρατηρούν τα σύννεφα και τα χρώματα στο αμπέλι. Ήξερε πως για να ανθίσουν οι καρδιές τους, ήθελαν χρόνο και υποστήριξη – όπως το κρασί στο βαρέλι.

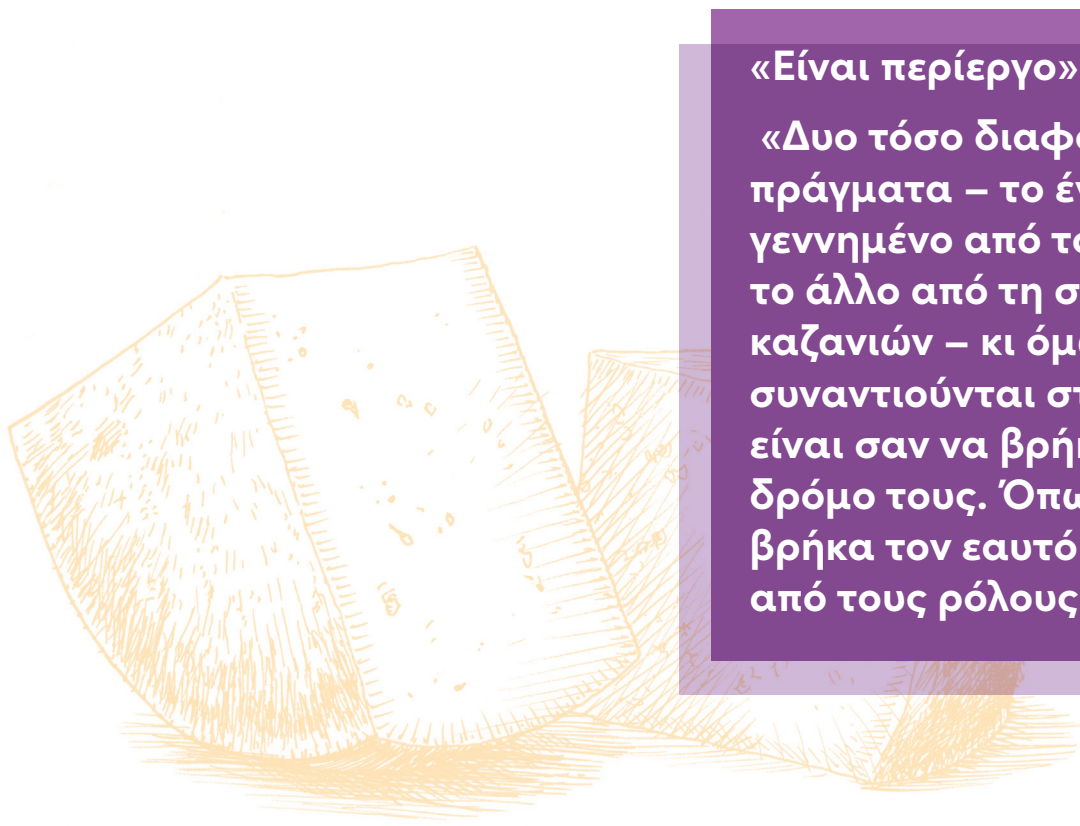
Ήξερε ότι τα παιδιά άλλοτε θα είναι γλυκά κι άλλοτε θα είναι ξινούτσικα στη συμπεριφορά τους. Ότι μπορεί να ωριμάσουν γρήγορα ή αργά. Για αυτό δοκίμαζε να τα νουθετεί, να τους δίνει χώρο να δοκιμάσουν πράγματα και χρόνο για να ωριμάσουν.

Τα υποστήριζε με τον τρόπο που θεωρούσε ότι τα ωφελεί κάθε φορά.
«**Τα παιδιά θέλουν καρδιά και μάτια ανοιχτά**», έλεγε και για αυτά.

Με τη **γυναίκα** του, τη Μαρία όμως, ήταν **σύντροφος**. Με εκείνη ήταν πιο τρυφερός και υποστηρικτικός. Αποφασιστικός όταν έπρεπε να τη βοηθήσει αλλά και έτοιμος να την ακούσει όταν καταλάβαινε ότι χρειάζεται κάποιον να μιλήσει. Ήξερε πότε να μιλήσει και πότε να σωπάσει, πότε να στηρίξει και πότε να αφήσει χώρο και σε αυτή να εκφραστεί. Ο ρόλος του συντρόφου ήταν σαν του τυροκόμου που έπρεπε να δείχνει καθημερινά φροντίδα και προσοχή, για να μη σκάσει η κρούστα, αλλά να αφήνει το τυρί να βγάλει τα αρώματά του χωρίς να το πιέζει.

Ο Ανέστης ήξερε πως σε κάθε ρόλο έπρεπε να δώσει κάτι διαφορετικό από τον εαυτό του. Ως αμπελουργός έπρεπε να είναι υπομονετικός, να περιμένει τη φύση. Ως τυροκόμος έπρεπε να είναι ακριβής, προσεκτικός και έτοιμος κάθε μέρα να διορθώσει το παραμικρό. Ακόμα κι αν οι ρόλοι του Ανέστη φαίνονταν τόσο διαφορετικοί μεταξύ τους, κατά έναν τρόπο, ήταν ίδιοι. Και στους δύο ήθελε μεράκι και επιμονή. Να προσπαθείς, να δοκιμάζεις ξανά και ξανά μέχρι να τα καταφέρεις. Κι αυτό ήταν που χαρακτήριζε τον Ανέστη. Ότι είχε το πείσμα και την επιμονή να δοκιμάζει νέους τρόπους μέχρι να πετύχει αυτά που θεωρούσε σημαντικά. Είτε είχαν να κάνουν με το τυρί και τα σταφύλια του, είτε είχαν να κάνουν με τη γυναίκα και τα παιδιά του. Όσο διαφορετικός κι αν έμοιαζε στους διάφορους ρόλους που έπρεπε να υπηρετεί, πάντοτε ήταν ο ίδιος Ανέστης που έψαχνε διαρκώς νέους τρόπους για να τα καταφέρει.

Μια μέρα, καθισμένος έξω από το κατώι του, έκοψε μια φέτα γραβιέρα και την έβαλε δίπλα σε ένα ποτήρι κόκκινο κρασί. Το τυρί είχε ελαφριά κρούστα, σφιχτή υφή και μυρωδιά από βουνό. Το κρασί ήταν βαθύ σαν κεράσι ώριμο. Ήπие μια γουλιά, έβαλε μια μπουκιά τυρί και χαμογέλασε.



«Είναι περίεργο» σκέφτηκε.

«Δυο τόσο διαφορετικά πράγματα – το ένα γεννημένο από τον ήλιο, το άλλο από τη σκιά των καζανιών – κι όμως όταν συναντιούνται στο στόμα, είναι σαν να βρήκαν τον δρόμο τους. Όπως κι εγώ βρήκα τον εαυτό μου μέσα από τους ρόλους μου.»

Στην Κρήτη, τίποτα δεν γίνεται εύκολα. Ο τόπος είναι τραχύς. Οι αμπελώνες φυτρώνουν σε πλαγιές που μόνο κασίκες περπατούν. Ο ήλιος καίει, ο αέρας ξεραίνει, κι όμως αυτά δίνουν στα σταφύλια ένταση και χαρακτήρα. Το ίδιο και στα τυριά: οι κασίκες και τα πρόβατα τρώνε θυμάρι, ρίγανη, δίκταμο – και το γάλα τους γίνεται αρωματικό, πλούσιο.

Εδώ δεν αρκεί να ξέρεις τη συνταγή. Πρέπει να μάθεις από τις αποτυχίες, να κάνεις δοκιμές, να βρεις πώς το χώμα, το νερό κι ο αέρας επηρεάζουν κάθε σταφύλι, κάθε κεφάλι τυρί. Πρέπει να έχεις κουράγιο να ξεκινήσεις από την αρχή, ξανά και ξανά.

Όταν τον ρώτησαν πώς μπορεί να αλλάζει ρόλους και να ασχολείται με τόσο πολλά, ο Ανέστης απάντησε:

«Δεν έχει σημασία αν είμαι αμπελουργός, τυροκόμος, πατέρας ή σύντροφος. Σε όλους μου τους ρόλους είμαι εγώ – με την επιμονή μου, τη χαρά να δοκιμάζω και να ξαναδοκιμάζω, τη δύναμη να μην απογοητεύομαι. Αυτό που δίνω στους ανθρώπους γύρω μου είναι ο κόπος και η καρδιά μου. Είναι ο εαυτός μου και η αγάπη μου.»

Όπως στο κρασί και στο τυρί, έτσι και στη ζωή: τα πράγματα που αξίζουν χρειάζονται χρόνο, κόπο, δοκιμές και μια καρδιά που να μην φοβάται να ξαναρχίσει.



Χρειάζεται η ικανότητα να εξελίσσεσαι και
να προχωράς χωρίς να χάνεις το ποιος είσαι.

Ψάξε στο κείμενο και βρες τις απαντήσεις στα ερωτήματα!

1

Τι απαιτούσε το κρασί από τον Ανέστη για να γίνει καλό;

- A Υπομονή, δοκιμές και σωστή στιγμή για τη συγκομιδή
- B Συνεχή παρακολούθηση και τρίψιμο με λάδι
- Γ Βιασύνη και άμεση εμφιάλωση
- Δ Πολλή ζάχαρη και αλάτι

2

Ποια ήταν η καθημερινή φροντίδα που απαιτούσε το τυρί;

- A Πλύσιμο με κρασί
- B Ανακάτεμα στο βαρέλι
- Γ Γύρισμα, τρίψιμο με λάδι, προσοχή στην κρούστα
- Δ Στέγνωμα στον ήλιο

3

Ποιο χαρακτηριστικό του Ανέστη τον βοηθούσε σε όλους τους ρόλους του;

- A Η ταχύτητα και η βιασύνη του
- B Η δύναμη και ο θυμός του
- Γ Η επιμονή και η χαρά της δοκιμής
- Δ Η αποφυγή λαθών με κάθε κόστος

4

Πώς παρομοιάζεται ο ρόλος του Ανέστη ως πατέρα;

- A Με το γάλα που βράζει
- B Με το κρασί που θέλει χρόνο για να ωριμάσει
- Γ Με το αμπέλι που φυτεύεται ξανά
- Δ Με το τυρί που τρώγεται φρέσκο

5

Τι μαθαίνει στα παιδιά του ο Ανέστης για τη ζωή;

- A Να είναι πάντα γρήγορα και αποφασιστικά
- B Να παρατηρούν, να έχουν υπομονή και να δοκιμάζουν
- Γ Να μην κάνουν ποτέ λάθη
- Δ Να αποφεύγουν το παιχνίδι και τη χαρά

6

Με ποιον ρόλο παρομοιάζεται η στάση του Ανέστη ως συντρόφου;

- A Με του αμπελουργού που περιμένει τη συγκομιδή
- B Με του τυροκόμου που χρειάζεται καθημερινή φροντίδα
- Γ Με του μελισσοκόμου που μαζεύει μέλι
- Δ Με του φούρναρη που ζυμώνει ψωμί

7

Ποιο μήνυμα περνάει το κείμενο για τους πολλαπλούς ρόλους στη ζωή;

- A Ότι κάθε ρόλος απαιτεί άλλο χαρακτήρα
- B Ότι οι ρόλοι είναι ίδιοι και δεν χρειάζεται να προσαρμόζεσαι
- Γ Ότι μπορείς να έχεις διαφορετικές στάσεις, αλλά παραμένεις ο ίδιος άνθρωπος
- Δ Ότι είναι καλύτερο να έχεις μόνο έναν ρόλο

8

Ποια συνθήκη της Κρήτης κάνει ξεχωριστά τα προϊόντα του Ανέστη;

- A Η επίπεδη γη και οι ήρεμοι άνεμοι
- B Ο τραχύς τόπος με βουνά, θυμάρι και δίκταμο
- Γ Η τεχνητή άρδευση και τα θερμοκήπια
- Δ Η μεγάλη ποικιλία σπόρων εισαγωγής

9

Ποια στάση του Ανέστη σου έκανε μεγαλύτερη εντύπωση; Στον ρόλο του ως πατέρας, σύντροφος, αμπελουργός ή τυροκόμος; Γιατί;

Απάντηση

10

Πόσους διαφορετικούς ρόλους αναλαμβάνεις εσύ στη ζωή σου; Συμπεριφέρεσαι με τον ίδιο τρόπο ως μαθητής, φίλος, αδελφός και παιδί των γονιών σου; Τι διαφορετικό κάνεις σε καθεμία από τις συνθήκες αυτές;

Απάντηση

Δραστηριότητα

Εξήγησε πώς μπορεί κάποιος να αλλάζει ρόλους (όπως μαθητής, φίλος, αδερφός ή παιδί) και ταυτόχρονα να παραμένει ο ίδιος άνθρωπος; Είναι υποκρισία να έχεις διαφορετική συμπεριφορά σε καθέναν από τους ρόλους αυτούς; Ποια στοιχεία του χαρακτήρα πιστεύεις ότι μένουν σταθερά ανεξάρτητα από τον ρόλο που αναλαμβάνεις κάθε φορά;

Ο Κωνσταντής και το δέντρο που ήρθε από μακριά

Ο Κωνσταντής κοίταξε καχύποπτα το μικρό δέντρο.

Τα φύλλα του ήταν πλατιά και γυαλιστερά, σαν να ανήκαν σε τροπικό δάσος κι όχι στο χωριό του. Σηκώθηκε, τίναξε τα χέρια του από το χώμα και πλησίασε στον φράχτη της γειτόνισσας.

«Μαρία!» φώναξε. «Τι φύτεψες εκεί;»

Στο κέντρο της αυλής, στεκόταν ένα δέντρο παράξενο, σαν να είχε ξεριζωθεί από τη ζούγκλα και είχε παραχωθεί σε ένα μέρος που δεν το βαστούσε.

«Τι δουλειά έχει αυτό εδώ;» είπε δυνατά, σχεδόν ενοχλημένος.

«Εδώ είναι Κρήτη. Ελιά, πορτοκάλι, αμπέλι. Όχι... αυτό!»

Η Μαρία σήκωσε το κεφάλι και με μάτια κουρασμένα αλλά φωτεινά και απάντησε:

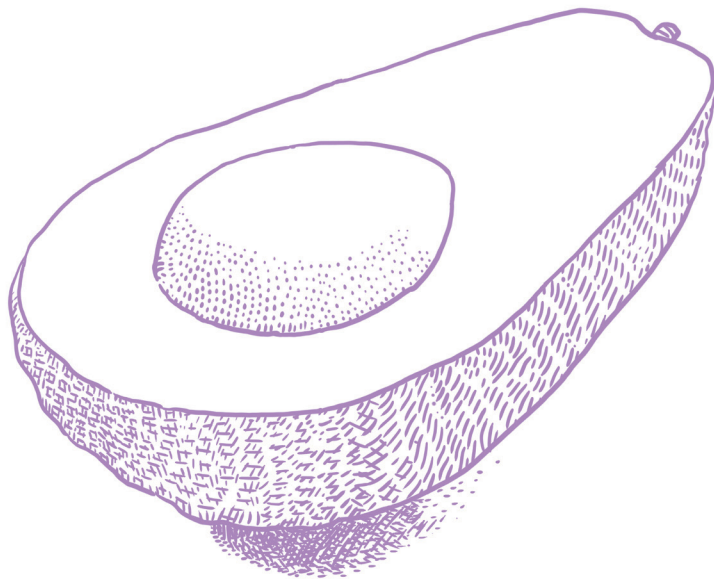
«Ένα αβοκάντο είναι Κωνσταντή.»

«Αβοκάντο;»
επαναλαμβάνει αυτός.

«Τι να το κάνεις;
Ποιος θα το πάρει;
Δεν ταιριάζει με
τον τόπο μας!»

Η Μαρία συνέχισε με ήρεμη φωνή.

«Ξέρεις τι δεν ταιριάζει στον τόπο μας, Κωνσταντή;
Οι άδειες αυλές. Αυτό ήταν το μόνο δεντράκι που μου ξέμεινε μετά την καταστροφή. Τα χωράφια μου τα πήρε το νερό πέρσι. Ένας φίλος από τα νότια είδε ότι βρίσκομαι σε ανάγκη και μου έδωσε αυτό το δέντρο, το μόνο είδος που είχε, για να μη μείνω με άδεια χέρια.»



Ο Κωνσταντής σώπασε. Θυμήθηκε την πλημμύρα που κατέβασε χώμα, πέτρες, και παρέσυρε τα πάντα στον διάβα της. Θυμάται τη Μαρία να στέκεται στο νερό μέχρι τα γόνατα, προσπαθώντας να σώσει λίγα δέντρα. Είχε χάσει κι αυτός κλήματα, αλλά τα αντικατέστησε πιο εύκολα. Η Μαρία δεν ήταν τόσο τυχερή.

Ξέρει ότι όταν βρίσκεσαι σε ανάγκη θα κρατηθείς από παντού. Ακόμα κι αν αυτό σημαίνει ότι θα ξεριζωθείς από τον τόπο σου και θα προσπαθήσεις να ριζώσεις σε έναν τόπο που δεν σε χωρά. Μα ο Κωνσταντής δεν βρίσκεται σε ανάγκη και δεν του αρέσει η ιδέα να αλλάξει ο τόπος με τα δέντρα από τη ζούγκλα.

«Δεν θα πιάσει αυτό το ζωντόβολο εδώ» φώναξε καθώς γυρνούσε την πλάτη και απομακρυνόταν να μην το βλέπει.

Όμως η γη είχε άλλη γνώμη. Το μικρό δέντρο ρίζωσε, μεγάλωσε, κι άρχισε να απλώνει τα κλαδιά του. Τον πρώτο χειμώνα δεν πάγωσε – η θαλασσινή αύρα και οι ήπιοι άνεμοι το κράτησαν ζωντανό. Το καλοκαίρι άντεξε τη ζέστη, γιατί οι ρίζες του βρήκαν νερό βαθιά στο χώμα. Τον επόμενο χρόνο η Μαρία έστησε ένα μικρό θερμοκήπιο γύρω από το δέντρο για να το προστατέψει από το κρύο, το πότιζε προσεκτικά, το στήριζε με πασσάλους.

«Τι φροντίδα χρειάζεται για να ζήσει!»
σκέφτεται ο Κωνσταντής.

«Τόσος κόπος για το τίποτα, για έναν καρπό που δεν ταιριάζει με τον τόπο και τις συνταγές μας».

Το επόμενο καλοκαίρι, όταν τα πρώτα αβοκάντο κρέμονταν βαριά στα κλαδιά. Πράσινοι καρποί, γυαλιστεροί, με κρεμώδη σάρκα που δεν έμοιαζε σε τίποτα με ό,τι ήξερε ο Κωνσταντής. Η Μαρία του έτεινε ένα κομμάτι ψωμί με απλωμένο πάνω του το αβοκάντο. «Θες να δοκιμάσεις Κωνσταντή;» τον ρώτησε. «Φάε κι, άμα σου αρέσει, θα σου κάνω καλή τιμή για να αγοράσεις.»

«Σαν βούτυρο είναι! Πού να χορτάσεις με δαύτο;» σκέφτηκε.

«Κανείς δεν θα τα πάρει.»

Αλλά ήξερε ότι η Μαρία ήταν σε ανάγκη οπότε δεν είπε κάτι. Ήθελε να τη βοηθήσει κι έτσι αγόρασε δύο αβοκάντο και τα άφησε στον πάγκο της κουζίνας να πεταχτούν.

Η γυναίκα του όμως δεν ήξερε ότι ήταν για να πεταχτούν κι έτσι τα έκοψε και τα έβαλε στη σαλάτα.

«Πράσινα είναι, με τις πρασινάδες θα ταιριάζουν», σκέφτηκε.

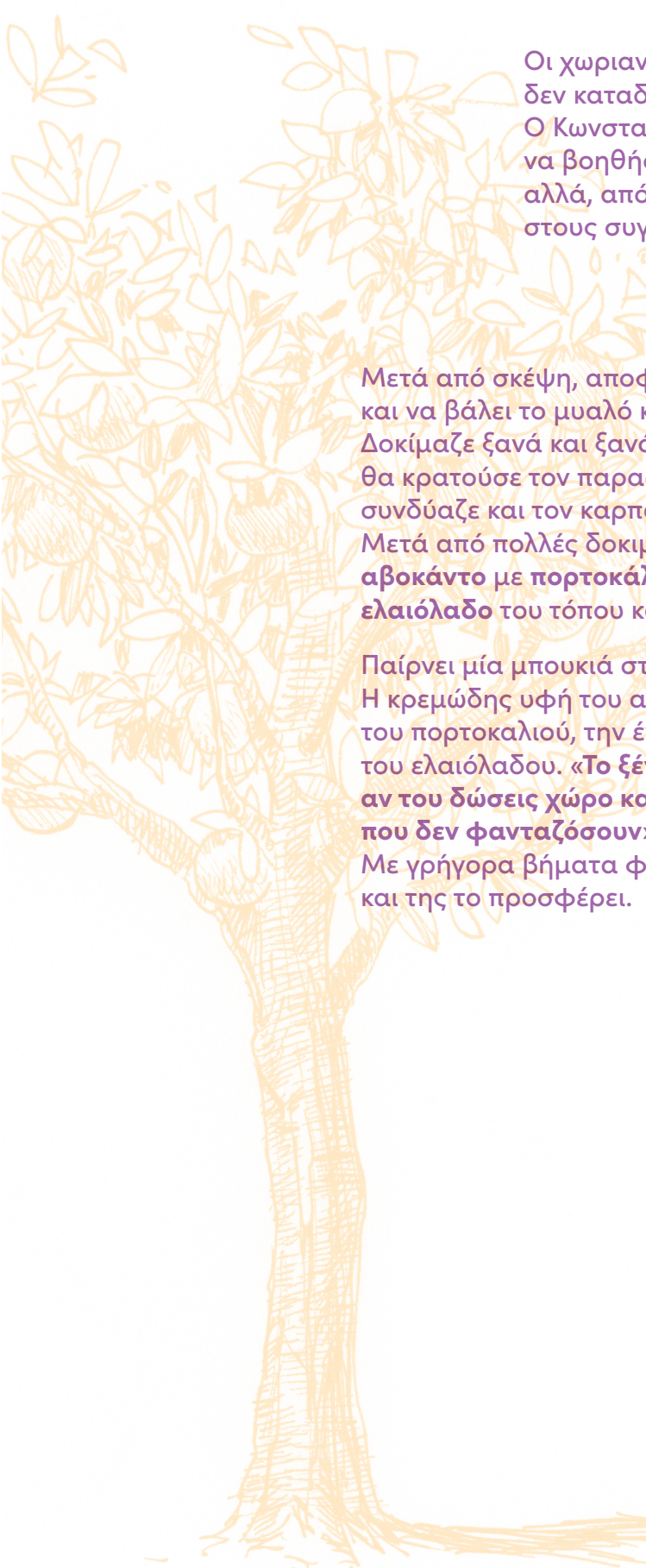
Ο Κωνσταντής δεν καταδέχθηκε να φάει από τη σαλάτα. «Η Κρήτη είναι τραχιά, σκληρή και έντονη. Δεν χωρούν τα μαλακά και τα άνοστα στα φαγητά της», έλεγε. Μα τα παιδιά, που δεν ήξεραν τι είναι η Κρήτη, μόνο ακόμα μαθαίνουν, έφαγαν τη σαλάτα και τους άρεσε πολύ αυτή η παιχνιδιάρικη και μαλακή υφή του αβοκάντο στη γλώσσα τους.

«Μπαμπά, είναι νόστιμο! Πότε θα κάνουμε κι άλλη τέτοια σαλάτα;», είπαν τα παιδιά.

Η γυναίκα του χαμογέλασε και ο Κωνσταντής κοιτούσε απορημένος. Από τη μία είχε την περιέργεια να δοκιμάσει και από την άλλη ένιωθε απογοήτευση που δεν μοιραζόταν το ίδιο σκεπτικό με τα παιδιά του. Η περιέργειά του νίκησε και πήρε μια μπουκιά από τη σαλάτα.

«Μπα!» λέει έκπληκτος.

«Δεν το περίμενα. Το αβοκάντο δεν έκρυψε τη γεύση των άλλων. την αγκάλιασε και της έδωσε βάση για να στηριχθεί. Πρόσθεσε κάτι που δεν είχαμε.»



Οι χωριανοί γελούσαν με το δέντρο της Μαρίας και κανείς δεν καταδεχόταν να αγοράσει από τα αβοκάντο της. Ο Κωνσταντής ήταν διχασμένος. Από τη μία ήθελε να βοηθήσει τη Μαρία και να πάρει αβοκάντο για τα παιδιά αλλά, από την άλλη, φοβόταν ότι θα γίνει και αυτός περίγελος στους συγχωριανούς του.

Μετά από σκέψη, αποφάσισε να αγοράσει τα αβοκάντο και να βάλει το μυαλό και τη φαντασία του να δουλέψουν. Δοκίμαζε ξανά και ξανά **συνταγές** μέχρι να βρει εκείνη που θα κρατούσε τον παραδοσιακό Κρητικό χαρακτήρα αλλά θα συνδύαζε και τον καρπό του νότου. Δοκίμασε ξανά και ξανά. Μετά από πολλές δοκιμές και πείσμα, έβαλε στη σαλάτα **αβοκάντο με πορτοκάλι και ξινομυζήθρα**, ράντισε με το καλό **ελαιόλαδο** του τόπου και πρόσθεσε λίγο μέλι για τη γλύκα.

Παίρνει μία μπουκιά στο στόμα και κλείνει τα μάτια. Η κρεμώδης υφή του αβοκάντο μπλέκεται με τη δροσιά του πορτοκαλιού, την ένταση της ξινομυζήθρας και το άρωμα του ελαιόλαδου. «**Το ξένο μπορεί να γίνει δικό σου, αν του δώσεις χώρο και χρόνο. Και τότε, φέρνει δύναμη που δεν φανταζόσουν**», σκέφτεται και παίρνει το πιάτο. Με γρήγορα βήματα φτάνει μέχρι την αυλή της Μαρίας και της το προσφέρει.



«Δοκίμασε!» της λέει.

«Αυτή είναι η συνταγή. Όποιος την φάει, θα γευτεί Κρήτη αλλά θα γευτεί και τον καρπό σου. Με αυτή τη συνταγή θα ξεπουλήσεις τη σοδιά σου και θα βρει χώρο και το δέντρο από τη ζούγκλα.»

Η Μαρία χαμογελά. Ο Κωνσταντής κοιτάζει το δέντρο, μετά τη Μαρία. Σκέφτεται τη δύναμή της να ξαναρχίσει από το μηδέν και την επιμονή της.

«Ίσως και οι άνθρωποι να είναι σαν τα δέντρα» λέει σιγανά.

«Άλλοι έρχονται από μακριά, κουβαλώντας πληγές και φόβους. Αν τους δώσεις μια ευκαιρία, μια κουβέντα, μια δουλειά, μπορεί να ριζώσουν. Και τότε να δώσουν καρπό που δυναμώνει ολόκληρο τον τόπο.»

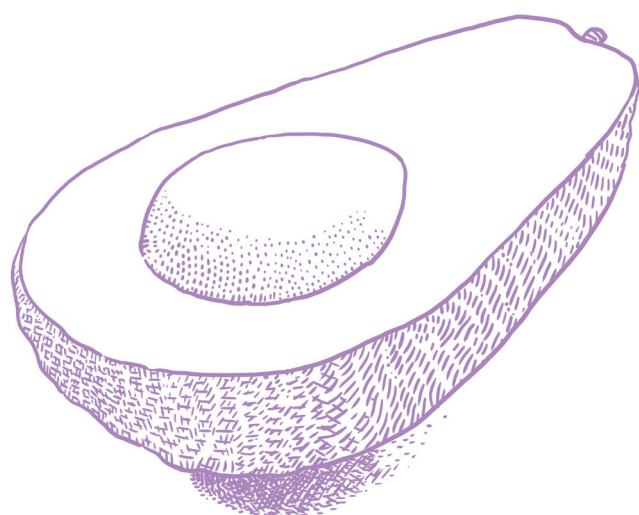
Η Μαρία γνέφει.

«Η γη διδάσκει κατανόηση, Κωνσταντή. Δεν διαλέγει ποιους θα θρέψει. Όλους τούς δέχεται.»

Η αποδοχή δεν είναι μόνο καλοσύνη – είναι και δύναμη. Το διαφορετικό, όταν το φροντίζεις, μπορεί να σε κάνει δυνατότερο και πιο δημιουργικό. Η ενσωμάτωση θέλει να δώσεις τον χώρο σε κάτι διαφορετικό να δείξει τις δυνάμεις του.

Σήμερα, η Κρήτη έχει αγκαλιάσει το αβοκάντο, το οποίο αποδείχθηκε γεμάτο καλά λιπαρά και βιταμίνες· θρέφει το σώμα και δίνει ενέργεια.

Στα νότια παράλια, τα θερμοκήπια δημιουργούν το περιβάλλον που χρειάζεται για να ευδοκιμήσει. Το νησί έχει γίνει από τους μεγαλύτερους παραγωγούς αβοκάντο στη **Μεσόγειο** και το προϊόν που κάποτε θεωρούσαν ξένο έχει γίνει όπλο στα χέρια των ντόπιων.



Ψάξε στο κείμενο και βρες τις απαντήσεις στα ερωτήματα!

1

Γιατί η Μαρία φύτεψε το αβοκάντο;

- A Έθελε να δοκιμάσει νέα γεύση
- B Ήταν το μόνο δέντρο που της έμεινε μετά την πλημμύρα
- Γ Ήθελε να στολίζει τον κήπο της
- Δ Ήταν το αγαπημένο της φρούτο

2

Πώς ένωσε αρχικά ο Κωνσταντής όταν είδε το δέντρο;

- A Χάρηκε που είδε κάτι διαφορετικό
- B Δεν έδωσε σημασία
- Γ Ήταν καχύποπτος και ενοχλημένος
- Δ Ενθουσιάστηκε και το ζήτησε κι αυτός

3

Ποιο ήταν το αρχικό σχέδιο του Κωνσταντή όταν αγόρασε αβοκάντο;

- A Να το μαγειρέψει αμέσως
- B Να το φυτέψει κι αυτός
- Γ Να το πετάξει
- Δ Να το δοκιμάσει κρυφά από τους χωριανούς

4

Τι συνειδητοποίησε ο Κωνσταντής όταν δοκίμασε τη σαλάτα με το αβοκάντο;

- A Ότι δεν ταιριάζει με τα άλλα υλικά
- B Ότι έκρυψε τις γεύσεις των άλλων προϊόντων
- Γ Ότι το αβοκάντο δεν είχε έντονη γεύση
- Δ Ότι ήταν άνοστο και δεν το ήθελε

5

Ποια συνταγή δημιούργησε ο Κωνσταντής με το αβοκάντο;

- A Σαλάτα με αβοκάντο, πορτοκάλι, ξινομυζήθρα, μέλι και ελαιόλαδο
- B Γλυκό κουταλιού αβοκάντο
- Γ Σούπα με αβοκάντο και μυρωδικά
- Δ Ψωμί με αβοκάντο

6

Ποιο μήνυμα πέρασε ο Κωνσταντής στο τέλος της ιστορίας;

- A Το ξένο πρέπει να αποφεύγεται για να μη χαλάσει ο τόπος
- B Το διαφορετικό, όταν το φροντίσεις, μπορεί να γίνει πλεονέκτημα
- Γ Τα νέα προϊόντα είναι πάντα καλύτερα
- Δ Κανένα δέντρο δεν αξίζει φροντίδα

7

Γιατί η Κρήτη κατάφερε να καλλιεργήσει αβοκάντο;

- A Έχει τραχύ κλίμα που ταιριάζει στο αβοκάντο
- B Έστησαν θερμοκήπια και αξιοποίησαν το ήπιο μικροκλίμα
- Γ Οι καρποί φυτρώνουν μόνοι τους στα βουνά
- Δ Το έφεραν οι Μινωίτες από την Αίγυπτο

8

Ποια είναι η διατροφική αξία του αβοκάντο σύμφωνα με το κείμενο;

- A Είναι γεμάτο πρωτεΐνες και ασβέστιο.
- B Έχει καλά λιπαρά και βιταμίνες, θρέφει και δίνει ενέργεια.
- Γ Περιέχει μόνο ζάχαρη και νερό
- Δ Δεν έχει καμία διατροφική αξία αλλά είναι νόστιμο

9

Ποιο στοιχείο του χαρακτήρα της Μαρίας βοήθησε το δέντρο να επιβιώσει;

Απάντηση

10

Ποια χαρακτηριστικά του Κωνσταντή μπορείς να καταλάβεις από το κείμενο;

Απάντηση

11

Γιατί τα παιδιά του Κωνσταντή, σε αντίθεση με τους χωριανούς, δεν είχαν πρόβλημα να δοκιμάσουν το αβοκάντο;

Απάντηση

Δραστηριότητα

Σκέψου έναν συμμαθητή ή έναν άνθρωπο που ήρθε από άλλη χώρα ή πόλη. Τι χρειάζεται για να «ριζώσει» στη νέα του τάξη ή κοινότητα; Πώς μπορείς κι εσύ να τον βοηθήσεις; Τι έχει να συνεισφέρει στον τόπο για να γίνει και η Κρήτη πιο πλούσια;

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 πραγματευότουσαν 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.

Δίνονται 3 συνταγές στο Μέρος 2 οι οποίες είναι και αυτές με διαβάθμιση δυσκολίας. Οι δύο από τις συνταγές έχουν μπερδεμένα βήματα όπως έχουν και μικρά αριθμητικά προβλήματα – γρίφους λογικής στον υπολογισμό των ποσοτήτων τους. 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 τον 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.



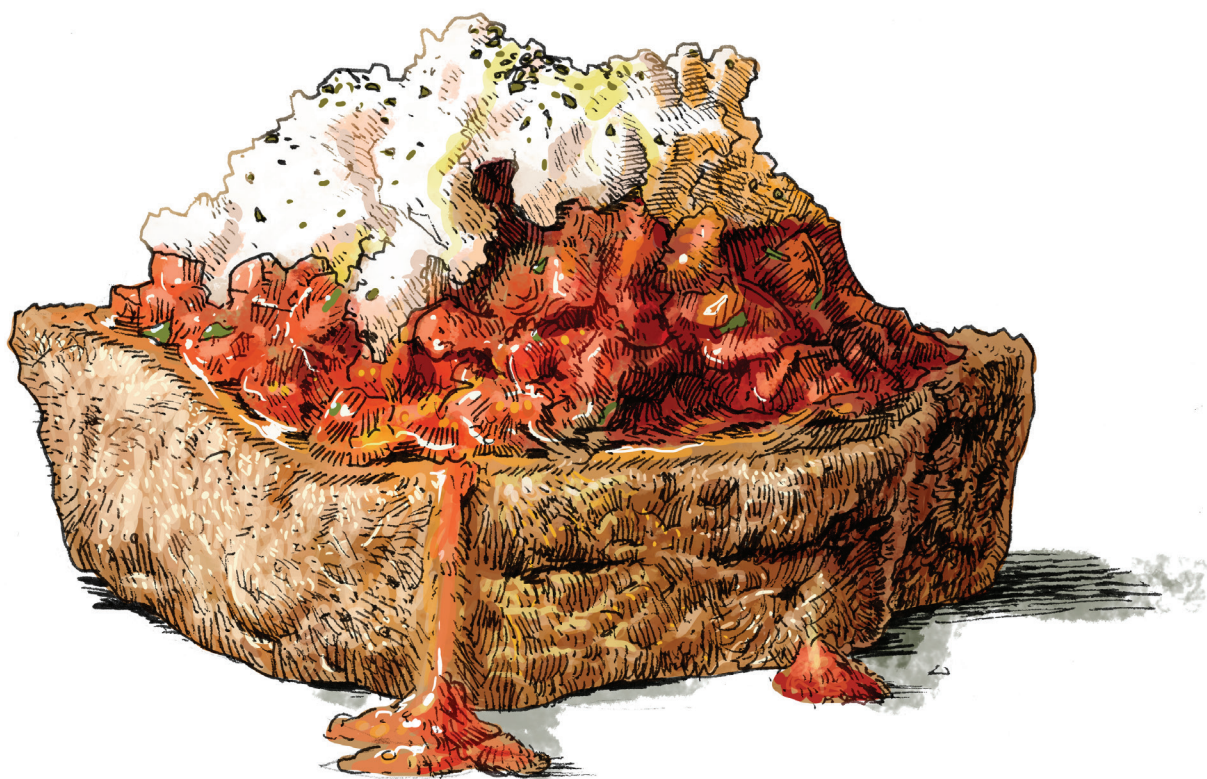
Για μικρότερες τάξεις

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.

Κρητικός Ντάκος

Συνταγή - 500 γρ.



Υλικά

1. Κριθαροκολούρα

2. Ντομάτα

3. Ξινομυζήθρα

4. Ελιές

5. Ελαιόλαδο

6. Φρέσκο κρεμμύδι

7. Αλάτι

8. Πιπέρι

9. Θυμάρι

Βάρος

18% του Ντάκου

2,5 φορές πιο βαριά
από την κριθαροκολούρα

1/2 της ντομάτας

όσο και το ελαιόλαδο

όσο και οι ελιές

25 γρ.

αμελητέο (υπολόγισε μηδέν)

αμελητέο (υπολόγισε μηδέν)

αμελητέο (υπολόγισε μηδέν)

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

Δελτίο Παραγγελίας

Κριθαροκολούρα	γρ.	Ελιές	γρ.
Ντομάτα	γρ.	Ελαιόλαδο	γρ.
Ξινομυζήθρα	γρ.	Φρέσκο κρεμμύδι	γρ.

Σκεύη που Απαιτούνται

Οδηγίες για την παρασκευή του Ντάκου

	Θρυμμάτισέ τη με ένα πιρούνι ώστε να γίνει μικρά κομματάκια.
	Άπλωσέ τη τόσο ώστε το ύψος της ντομάτας με την ξινομυζήθρα να είναι περίπου ίσο με το ύψος της κριθαροκουλούρας.
	Βρέξε ελαφρά την κριθαροκουλούρα με νερό για να μαλακώσει.
	Τρίψε τις ντομάτες στον τρίφτη.
	Λούσε ομοιόμορφα τον ντάκο με ελαιόλαδο ώστε να παρασύρει το αλάτι και το πιπέρι σε όλες τις στρώσεις του ντάκου και να ανακατευτούν οι γεύσεις.
	Κόψε τις ελιές σε ροδέλες με ένα μαχαίρι και βγάλε τα κουκούτσια αν έχουν.
	Σπάσε την κριθαροκουλούρα σε μικρότερα κομμάτια με το χέρι.
	Στρώσε τα κομμάτια σε ένα πιάτο ώστε να είναι δίπλα δίπλα.
	Κόψε το κρεμμύδι με το μαχαίρι σε μικρές ροδέλες.
	Πλύνε τις ντομάτες.
	Άπλωσε τες πάνω από τα κομμάτια της κριθαροκουλούρας ώστε να καλύψουν όλη την επιφάνειά τους και άφησέ τες για 5 λεπτά να τα ποτίσουν με το ζουμί τους.
	Πάρε την ξινομυζήθρα με ένα κουτάλι και βάλε τη σε πιάτο.
	Σέρβιρε αμέσως για να μη μαλακώσει υπερβολικά το παξιμάδι.
	Πάρε τη με το κουτάλι και άπλωσέ τη πάνω από την ντομάτα.
	Πάρε τις ελιές και βάλε τες στο πιάτο που είχες πριν την ξινομυζήθρα.
	Άπλωσε τις ελιές σε όλη την επιφάνεια του τυριού.
	Βάλε το φρέσκο κρεμμύδι στο πιάτο που ήταν οι ελιές.
	Ρίξε το κρεμμύδι πάνω από την ξινομυζήθρα.
	Ρίξε δύο πρέζες αλάτι και δύο πρέζες πιπέρι σε όλη την επιφάνεια του ντάκου.
	Τρίψε ανάμεσα στα δάχτυλά σου το θυμάρι και πασπάλισέ το πάνω από τον ντάκο.
	Το θυμάρι θα πρέπει να έχει παραμείνει στην επάνω στρώση του ντάκου πριν σερβίρεις.

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

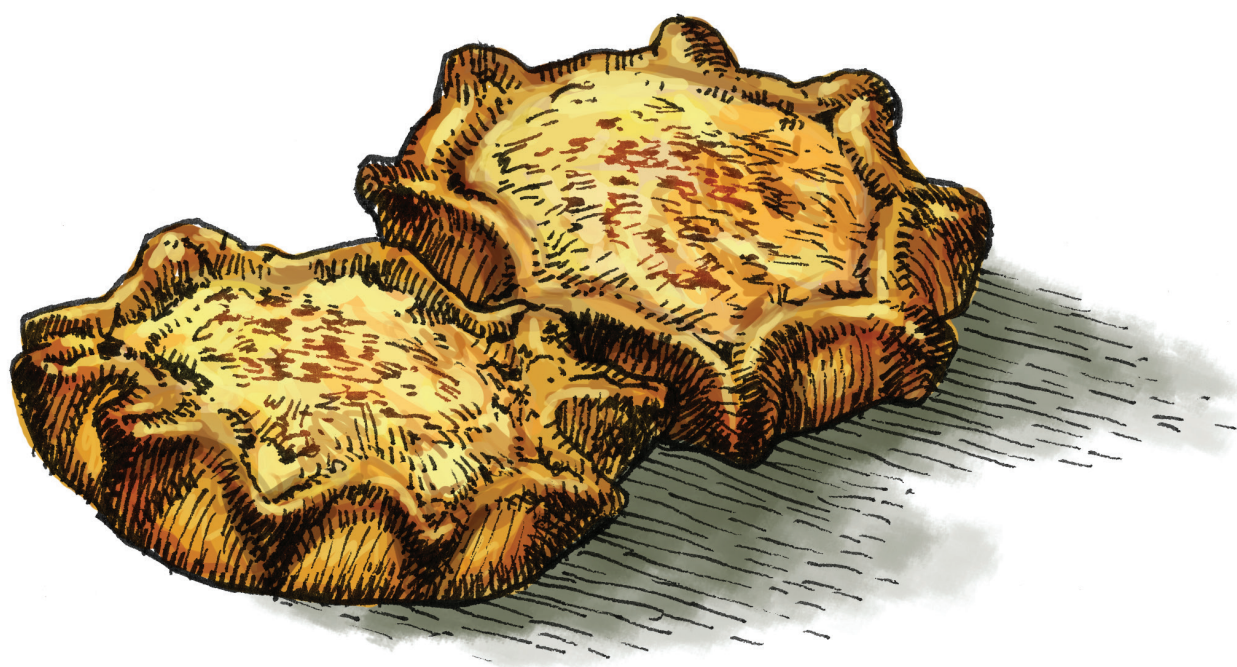
Αποδεκτή λύση για τη σειρά των οδηγιών

1. Βρέξε ελαφρά την κριθαροκουλούρα με νερό για να μαλακώσει.
2. Σπάζε την κριθαροκουλούρα σε μικρότερα κομμάτια με το χέρι.
3. Στρώσε τα κομμάτια σε ένα πιάτο ώστε να είναι δίπλα δίπλα.
4. Πλύνε τις ντομάτες.
5. Τρίψε τις ντομάτες στον τρίφτη.
6. Απλώσε τες πάνω από τα κομμάτια της κριθαροκουλούρας ώστε να καλύψουν όλη την επιφάνειά τους και άφησέ τες για 5 λεπτά να τα ποτίσουν με το ζουμί τους.
7. Πάρε την ξινομυζήθρα με ένα κουτάλι και βάλε τη σε πιάτο.
8. Θρυμματίσέ τη με ένα πιρούνι ώστε να γίνει μικρά κομματάκια.
9. Πάρε τη με το κουτάλι και άπλωσέ τη πάνω από την ντομάτα.
10. Απλώσέ τη τόσο ώστε το ύψος της ντομάτας με την ξινομυζήθρα να είναι περίπου ίσο με το ύψος της κριθαροκουλούρας.
11. Πάρε τις ελιές και βάλε τες στο πιάτο που είχε πριν την ξινομυζήθρα.
12. Κόψε τις ελιές σε ποδέλες με ένα μαχαίρι και βγάλε τα κουκούτσια αν έχουν.
13. Απλώσε τις ελιές σε όλη την επιφάνεια του τυριού.
14. Βάλε το φρέσκο κρεμμύδι στο πιάτο που ήταν οι ελιές.
15. Κόψε το κρεμμύδι με το μαχαίρι σε μικρές ποδέλες.
16. Πίξε το κρεμμύδι πάνω από την ξινομυζήθρα.
17. Πίξε δύο πρέζες αλάτι και δύο πρέζες πιπέρι σε όλη την επιφάνεια του πιάτου.
18. Λούσε ομοιόμορφα τον πιάτο με ελαϊκόλαδο ώστε να παρασέρει το αλάτι και το πιπέρι σε όλη τις στρώσεις του πιάτου και να ανακατευτούν οι γεύσεις.
19. Τρίψε ανάμεσα στα δάχτυλά σου το θυμάρι και πασπαλίσέ το πάνω από τον πιάτο.
20. Το θυμάρι θα πρέπει να έχει παρσπαμείνει στην επάνω στρώση του πιάτου πριν σερβίρεις.
21. Σέρβιρε αμέσως για να μη μαλακώσει υπερβολικά το παζιμάδι.



Καλιτσούνια

Συνταγή - 20 τεμάχια



Υλικά

Για τη ζύμη

1. Αλεύρι
2. Ελαιόλαδο
3. Νερό
4. Ζάχαρη
5. Ξίδι
6. Αλάτι

Για τη γέμιση

7. Μυζήθρα
8. Ζάχαρη
9. Κανέλα
10. Λεμόνι

Για το τελείωμα

11. Μέλι
12. Κανέλα
13. Καρύδια

Βάρος

1. Κάθε καλιτσούνι ζυγίζει 65 γρ.
εφόσον ψηθεί και είναι έτοιμο να φαγωθεί.
2. Με το ψήσιμο, τα καλιτσούνια χάνουν 12% του βάρους τους.
3. Το βάρος της μυζήθρας ισούται με
το 50% του βάρους της ζύμης και το 80% του αλευριού.
4. Το ελαιόλαδο έχει το μισό βάρος από το νερό.
5. Το μέλι είναι 120 γρ.
6. Τα καρύδια ζυγίζουν 50 γρ.
7. Το ξίδι, το αλάτι, η ζάχαρη, η κανέλα και το λεμόνι
έχουν αμελητέο βάρος. Μπορείς να το θεωρήσεις μηδέν.

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

Δελτίο Παραγγελίας

Αλεύρι	γρ.	Μυζήθρα	γρ.
Ελαιόλαδο	γρ.	Μέλι	γρ.
Νερό	γρ.	Καρύδια	γρ.

Οδηγίες για την παρασκευή Καλιτσουνιών

Παρασκευή ζύμης

1. Ξεκίνα περνώντας το αλεύρι μέσα από το κόσκινο για να το βάλεις σε ένα μεγάλο μπολ.
2. Πρόσθεσε στο αλεύρι ζάχαρη και αλάτι.
3. Κάνε λακούβα στο κέντρο του μείγματος και χύσε εκεί το ελαιόλαδο και το ξίδι.
4. Πρόσθεσε το χλιαρό νερό σταδιακά ενώ παράλληλα ζυμώνεις το μείγμα για να γίνει ζύμη.
5. Συνέχισε να ζυμώνεις για 7 λεπτά μέχρι να γίνει λεία και ελαστική η ζύμη.
6. Σκέπασε με πετσέτα και άφησέ τη να ξεκουραστεί για 30 λεπτά.
7. Αφού ξεκουραστεί και φουσκώσει, κόψε τη σε 20 μικρές μπάλες ίσου μεγέθους.

Παρασκευή γέμισης

8. Πάρε ένα μπολ και θρυμμάτισε τη μυζήθρα με πιρούνι.
9. Πρόσθεσε τη ζάχαρη και την κανέλα.
10. Ανακάτεψε για 11 λεπτά, μέχρι να γίνει κρεμώδες το μείγμα.
11. Πλύνε καλά το λεμόνι και τρίψε το στον τρίφτη με τη φλούδα για να πέσουν ξύσματα λεμονιού στη γέμιση.

Πλάσιμο και γέμισμα

12. Με τον πλάστη ρόλαρε πάνω από κάθε μπάλα ζύμης για 2 λεπτά μέχρι να ανοίξει και να γίνει ένας κυκλικός δίσκος με πάχος περίπου 3 χιλιοστά.
13. Βάλε μία κουταλιά γέμιση στο κέντρο κάθε κυκλικού δίσκου ζύμης.
14. Δίπλωσε τον κάθε κυκλικό δίσκο ζύμης ώστε οι άκρες του να γυρίσουν και να εγκλωβίσουν τη γέμιση στη μέση.

Ψήσιμο

15. Πάρε ένα ταψί και βάλε του πάνω μία λαδόκολλα.
16. Τοποθέτησε πάνω του τα 10 καλιτσούνια σε 2 σειρές των 5.
17. Άνοιξε τον φούρνο στους 180ο και άφησέ τον 15 λεπτά για να ζεσταθεί.
18. Τοποθέτησε το ταψί με τα καλιτσούνια στον προθερμασμένο φούρνο για 25 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν.

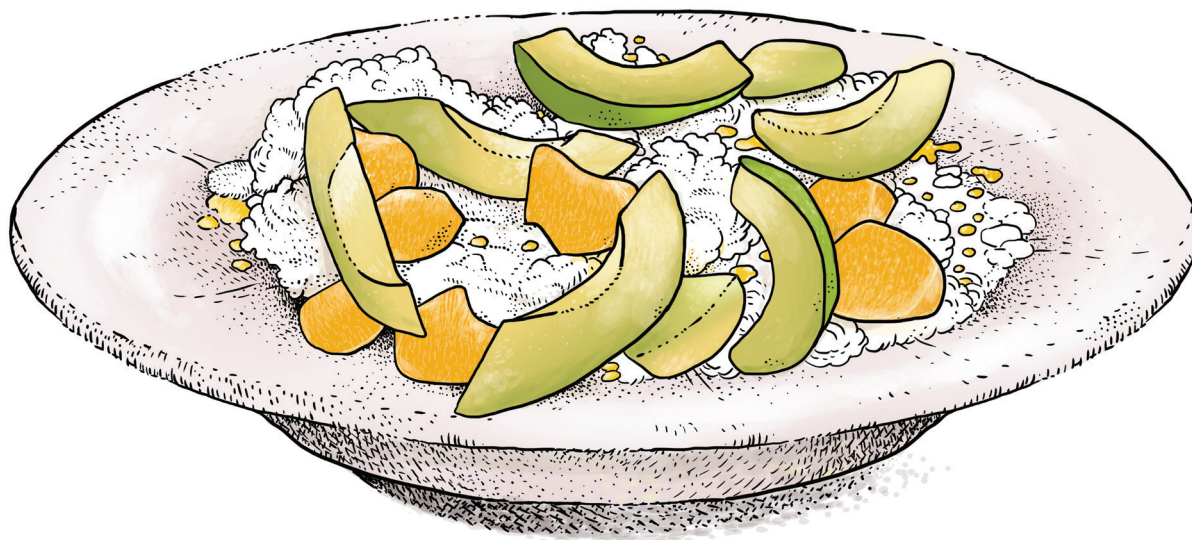
Σερβίρισμα

19. Βάλε νερό σε ένα κατσαρολάκι και άσε το στο μάτι για να ζεσταθεί για 8 λεπτά.
20. Αφού ζεσταθεί το νερό βάλε από πάνω του ένα μεταλλικό μπολ και χύσε μέσα στο μπολ το μέλι. Έτσι το μέλι θα ζεσταθεί χωρίς να έρθει σε επαφή με τη φωτιά και να καεί.
21. Ανακάτεψε το μέλι για 6 λεπτά μέχρι να ζεσταθεί αρκετά.
22. Πάρε τα καρύδια και βάλε τα σε μία επιφάνεια κοπής.
23. Με ένα μεγάλο μαχαίρι άρχισε να τα ψιλοκόβεις.
24. Αφού σερβίρεις τα καλιτσούνια σε ένα πιάτο, πασπάλισέ τα από πάνω με κανέλα και το ψιλοκομμένο καρύδι.
25. Τέλος, λούσε τα με το ζεστό μέλι για να ενωθούν όλες οι γεύσεις μαζί.

Υπολόγισε τον ελάχιστο χρόνο που χρειάζεται ώστε να φτιάξεις τα 20 καλιτσούνια! Για να τον βρεις μπορεί να αλλάξει η σειρά που θα γίνουν κάποιες από τις οδηγίες της συνταγής!

Σαλάτα με Αβοκάντο

Συνταγή - 1.200 γρ.



Υλικά

1. Αβοκάντο
2. Ξινομυζήθρα
3. Πορτοκάλι
4. Ελαιόλαδο
5. Μέλι
6. Καρύδια
7. Αλάτι
8. Πιπέρι

Βάρος

- 1/3 του συνολικού βάρους της σαλάτας
- όσο το βάρος του πορτοκαλιού
- όσο το βάρος της ξινομυζήθρας
- 11% του συνολικού βάρους της σαλάτας
- 1/4 από το βάρος του ελαιόλαδου
- 25 γρ.
- αμελητέο (υπολόγισε μηδέν)
- αμελητέο (υπολόγισε μηδέν)

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

Δελτίο Παραγγελίας

Αβοκάντο	γρ.	Ελαιόλαδο	γρ.
Ξινομυζήθρα	γρ.	Μέλι	γρ.
Πορτοκάλι	γρ.	Καρύδια	γρ.

Σκεύη που Απαιτούνται

Οδηγίες για την παρασκευή Σαλάτας με Αβοκάντο

	Χύσε τη σάλτσα πάνω από την πιατέλα ώστε να πάει σε όλη την επιφάνεια.
	Ρίξε τα ψιλοκομμένα καρύδια στην πιατέλα πάνω από την ξινομυζήθρα για τραγανή υφή.
	Στρώσε τις φέτες αβοκάντο σε μία πιατέλα ώστε να καλύπτουν την επιφάνειά της.
	Πάρε ένα μικρό μπολ και ανάμειξε το ελαιόλαδο, το μέλι, το αλάτι και το πιπέρι.
	Με ένα μαχαίρι κόψε το αβοκάντο στα δύο και αφάιρεσε το κουκούτσι.
	Σκόρπισε από πάνω τις φέτες πορτοκαλιού.
	Απόλαυσε με φρέσκο ψωμί ή παξιμάδι.
	Κόψε τα καρύδια σε μικρά κομμάτια με ένα μεγάλο μαχαίρι.
	Ανακάτεψε απαλά τα υλικά μέχρι να γίνει το μείγμα ομοιογενές και να μοιάζει με σάλτσα.
	Άφησε 5 λεπτά να παρασύρει η σάλτσα τις γεύσεις σε ολόκληρη τη σαλάτα.
	Πάρε ένα κουτάλι και αφάιρεσε τη σάρκα του φρούτου από το καθένα από τα δύο μισά.
	Κόψε κάθε κομμάτι σε λεπτές φέτες πάχους περίπου μισό εκατοστό.
	Καθάρισε τα πορτοκάλια από τη φλούδα τους.
	Κόψε τα πορτοκάλια σε λεπτές φέτες.
	Θρυμμάτισε την ξινομυζήθρα με ένα πιρούνι.
	Σκόρπισε τη θρυμματισμένη ξινομυζήθρα στην πιατέλα πάνω από το πορτοκάλι.

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

Αποδοτική λύση για τη σειρά των οδηγίων

1. Με ένα μαχαίρι κόψε το αβοκάντο στα δύο και αφάρεσε το κουκούτσι.
2. Πάρε ένα κουτάλι και αφάρεσε τη σάρκα του φρούτου από το καβέλα από τα δύο μισά.
3. Κόψε κάθε κομμάτι σε λентές φέτες πάχους περίπου μισό εκατοστό.
4. Καθάρισε τα πορτοκάλια από τη φλούδα τους.
5. Κόψε τα πορτοκάλια σε λентές φέτες.
6. Στρώσε τις φέτες αβοκάντο σε μία πιατέλα ώστε να καλύπτουν την επιφάνεια της.
7. Σκόρπισε από πάνω τις φέτες πορτοκαλιού.
8. Θρυμματίσε την ξινομηζήθρα με ένα πιρούνι.
9. Σκόρπισε τη θρυμματισμένη ξινομηζήθρα στην πιατέλα από την ξινομηζήθρα πάνω από το πορτοκάλι.
10. Κόψε τα καρβύδια σε μικρά κομμάτια με ένα μεγάλο μαχαίρι.
11. Ρίξε τα ψιλοκομμένα καρβύδια στην πιατέλα πάνω από την ξινομηζήθρα για τραγανή υφή.
12. Πάρε ένα μικρό μπολ και αναμείξε το ελαιόλαδο, το μέλι, το αλάτι και το πιπέρι.
13. Ανακάτεψε απαλά τα υλικά μέχρι να γίνει το μείγμα ομοιογενές και να μοιάζει με σάλτσα.
14. Χύσε τη σάλτσα πάνω από την πιατέλα ώστε να πέσει σε όλη την επιφάνεια.
15. Άφισε 5 λεπτά να παρυσώσει η σάλτσα τις γυύσεις σε ολόκληρη τη σάλτσα.
16. Απόλαυσε με φρέσκο ψωμί ή παξιμάδι.



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 Κρήτη 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.

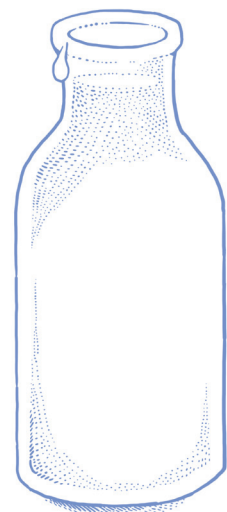
Το ανθρώπινο σώμα είναι και αυτό ένα σύστημα! Παίρνει τροφή ως είσοδο και, όταν χρειάζεται, παράγει ενέργεια, για να κάνει όλα όσα θέλει στην έξοδο.

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!

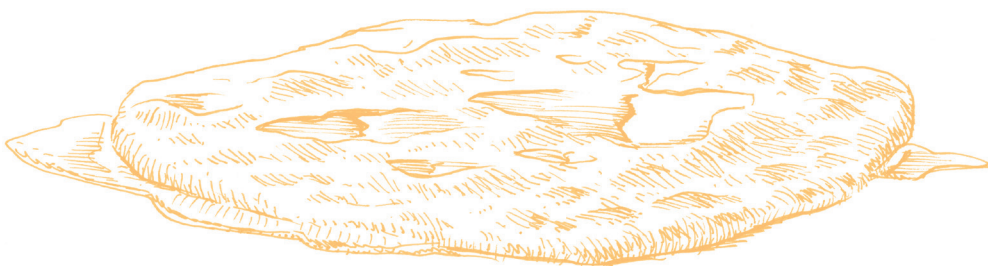
Θα χρειαστεί να φτιάξετε μία χαρακτηριστική συνταγή που να αναδεικνύει τα τοπικά προϊόντα της Κρήτης! Να βασίζεται στους γευστικούς συνδυασμούς και τις παραδόσεις του τόπου! Να είναι κάτι νέο και ταυτόχρονα κάτι κλασικό!

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 ξοδέψεις 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;

3

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 κρητική 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

Κριθαροκουλούρα
Κρουτόν
Πίτα Καλαμποκιού

Ξηροί καρποί

Καρύδι
Αμύγδαλο
Κάσιους

Μπαχαρικά

Αλάτι
Πιπέρι
Ρίγανη
Δυόσμος
Θυμάρι
Βασιλικός
Τζίντζερ
Κανέλα
Πάπρικα
Γλυκιά πάπρικα
Κουρκουμάς

Γαλακτοκομικά

Ξινομυζήθρα
Μυζήθρα
Γραβιέρα
Γιαούρτι

Κρεατικά

Απάκι
Γαλοπούλα
Μπέικον

Άλλα

Μέλι
Λάδι
Κακάο
Τσάι
Ζάχαρη
Ξίδι
Πίκλες
Μπαλσάμικο
Μουστάρδα
Μαγιονέζα

Λαχανικά

Ελιές
Πιπεριές
Ντομάτα
Μαρούλι
Αγγούρι
Κάπαρη
Σπανάκι
Φρέσκο κρεμμύδι
Κρεμμύδι
Παντζάρι
Λεμόνι
Ραπανάκια

Φρούτα

Αβοκάντο
Μήλο
Ξινόμηλο
Αχλάδι
Καρπούζι
Φράουλες
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 κέρασματα, 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.

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.

Οδηγίες και Διδακτικές Συμβουλές:

- 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.

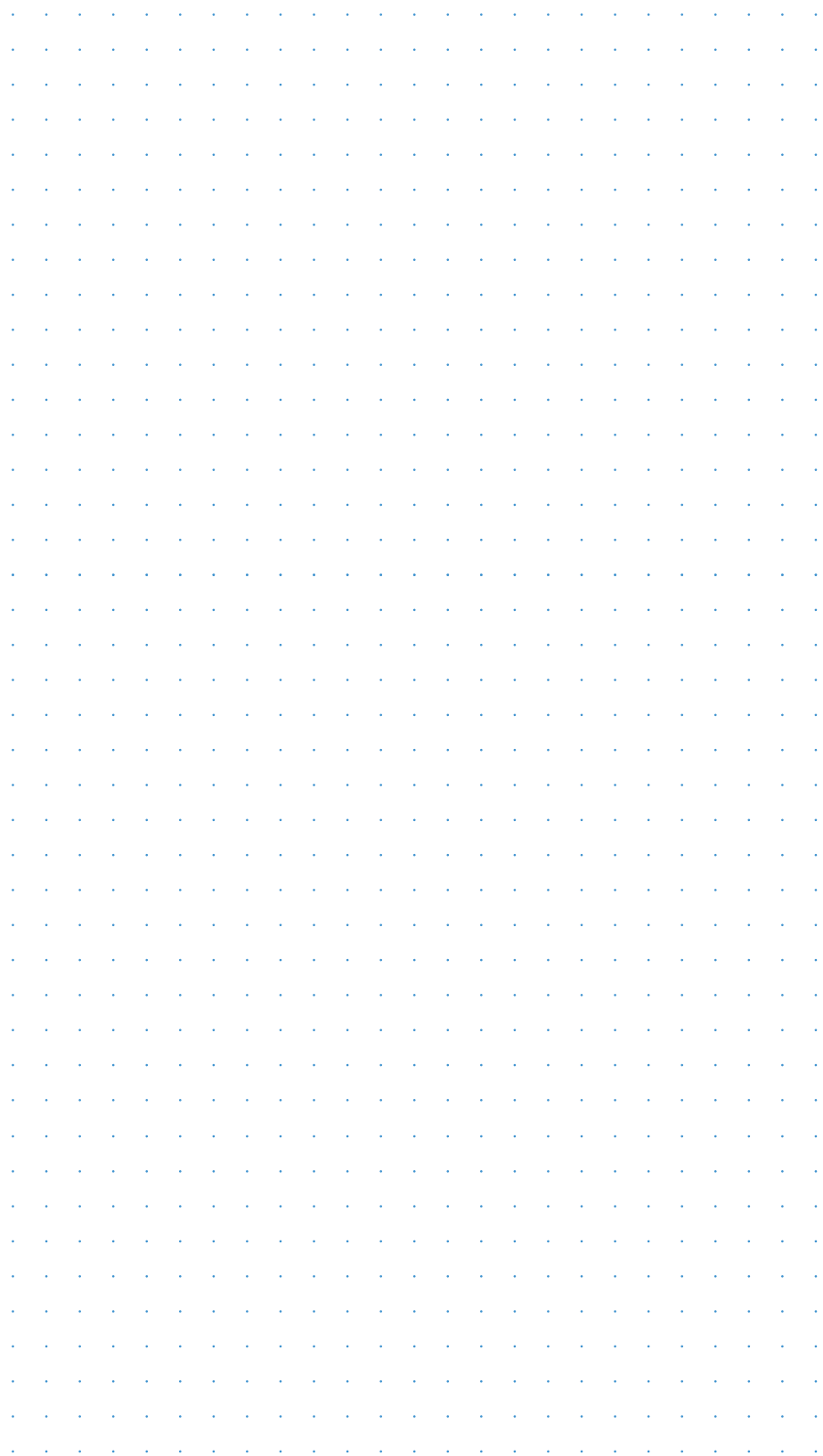
Σχόλια και παρατηρήσεις από την εφαρμογή:

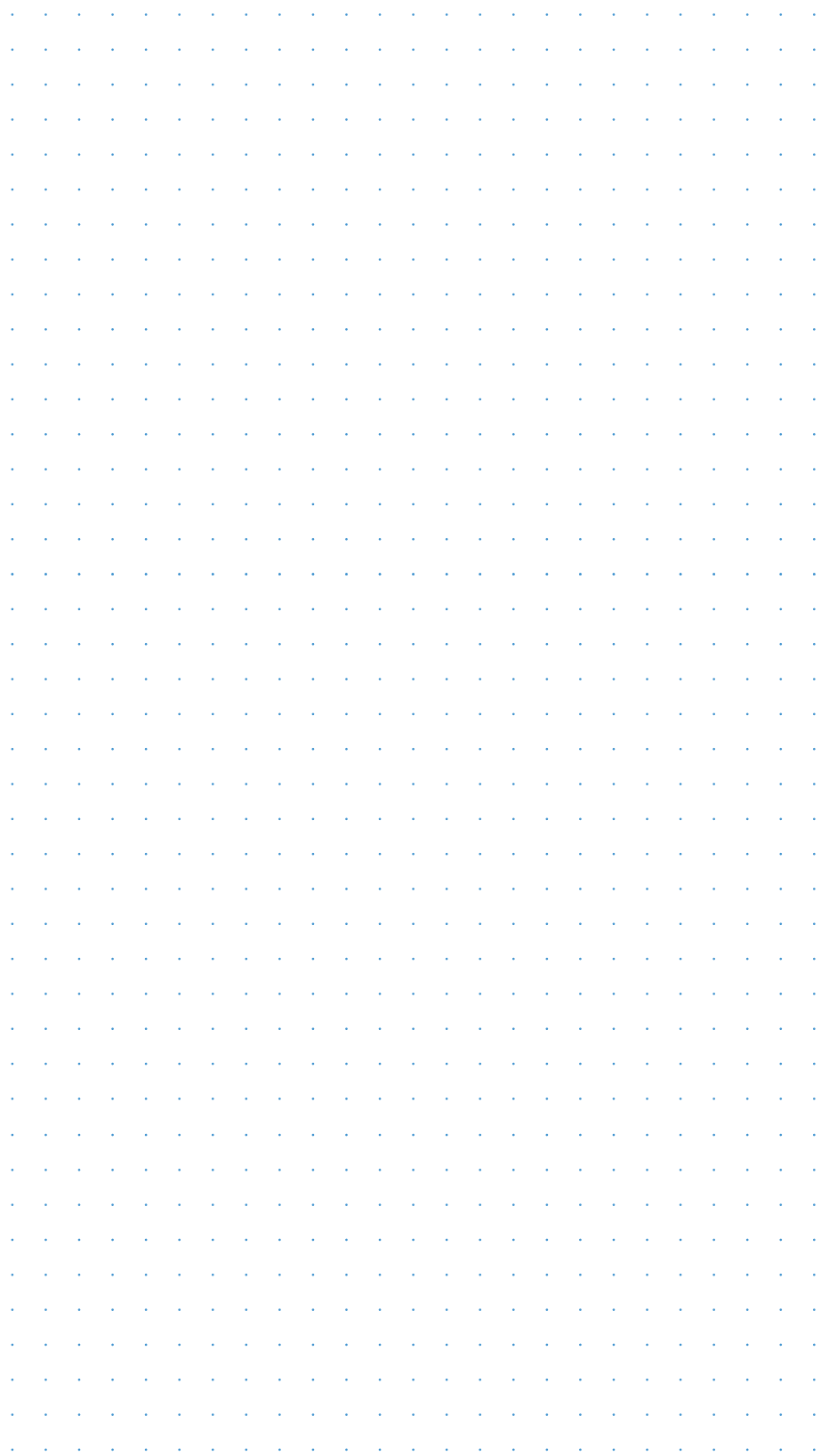
- Τα παιδιά δεν έχουν όλα το ίδιο εύρος προσοχής και δεν έχουν και όλα τις ίδιες δεξιότητες διαχείρισης χρόνου, είναι πολύ πιθανό πολλά από τα παιδιά να αφιερώνουν δυσανάλογα πολύ χρόνο σε επουσιώδη ζητήματα της ή να ασχολούνται με κάτι διαφορετικό (π.χ., να παίζουν με τα υλικά αντί να δουλεύουν στη 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.

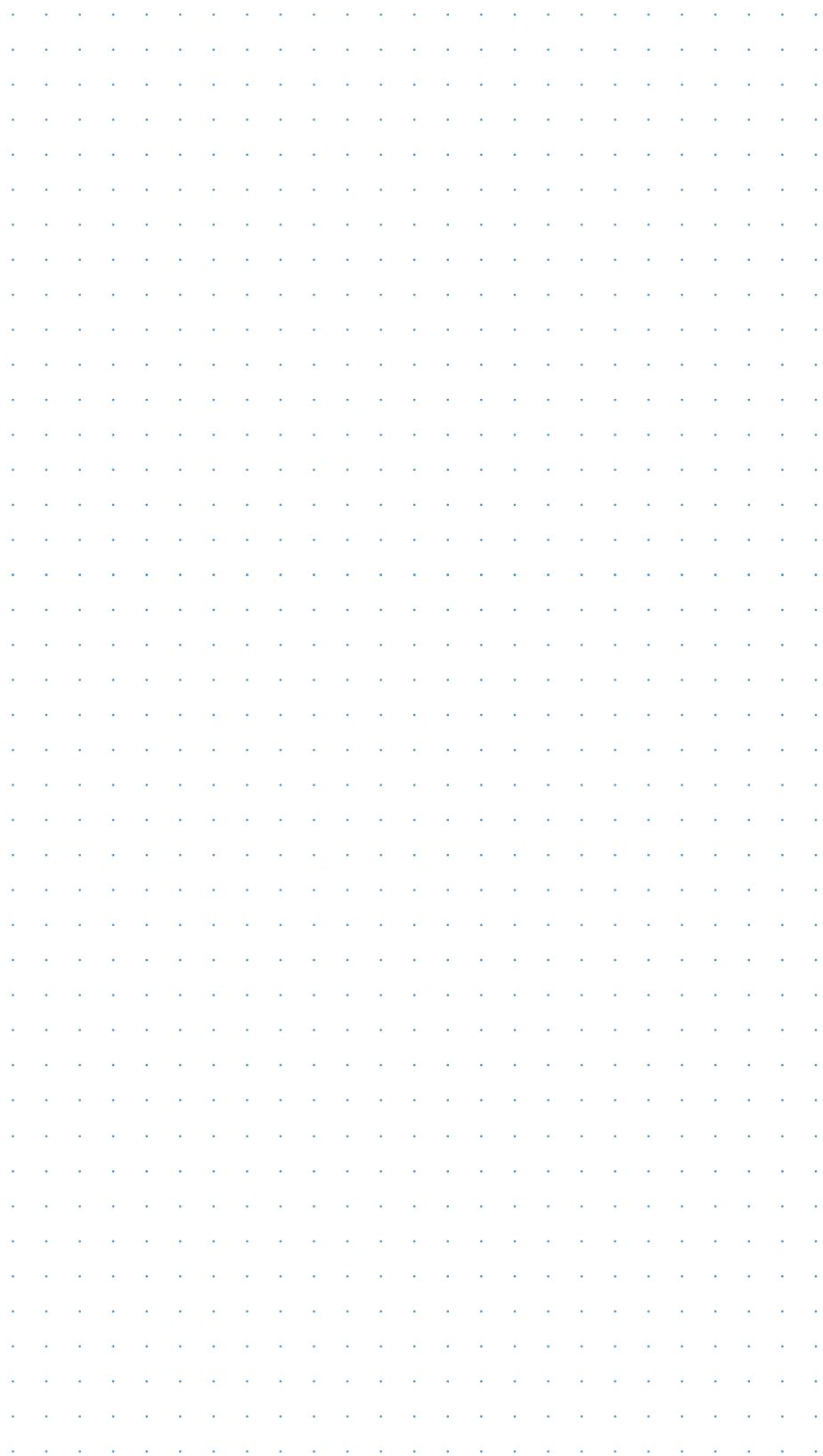


Σημειώσεις

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