



Τρώμε Τοπικά

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ
ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ



Κυκλάδες



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

Κυκλάδες γύρω από τη Δήλο
Παύση

Συνταγές με... γρίφους!

46

Κυκλαδίτικη Τυρόπιτα με Σύγκλινο
Αμυγδαλωτά Κυκλάδων
Γλυκό του Κουταλιού Σταφύλι με Καρύδια

Δημιουργώ τη δική μου συνταγή

62

Εισαγωγή στην διατροφή
Γευσινγνωσία και μαγειρική

Τοπικό Πανηγύρι Άνοιγμα στην κοινότητα

82

Κυκλάδες

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 των Κυκλαδίτικων νησιών 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 τα **αλλαντικά**, τα **τυριά**, το **μέλι**, τα **καρύδια**, τα **αμυγδαλωτά** και τα **γλυκά του κουταλιού**. 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 των Κυκλαδίτικων νησιών, 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 τα **χαρακτηριστικά**, η **συμπληρωματικότητα**, η **ταυτότητα**, η **τεχνολογία**, η **παράδοση** και η **νοηματοδότηση**. Έννοιες που συμβάλλουν στη συναισθηματική αγωγή των παιδιών και διαμορφώνουν στάσεις και συμπεριφορές.

Ενδεικτικός Χρόνος

8

διδασκτικές
ώρες

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

Βαθμός Δυσκολίας

8/10

Υλικά

Διδασκαλία, Φύλλα Εργασιών,
Προϊόντα για την υλοποίηση των συνταγών

Διδακτικοί Στόχοι

Γλώσσα

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

Πληροφορική

- Ακολουθία οδηγιών σε ψευδογλώσσα
- Εισαγωγή σε αλγοριθμική λογική

Μαθηματικά

- Μοτίβα
- Αναλογίες
- Προβλήματα
- Γρίφοι λογικής

Μελέτη Περιβάλλοντος – Συναισθηματική Αγωγή

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

Δεξιότητες

Κριτική ικανότητα

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

Συνεργασία

- Ομαδικότητα
- Συμβιβασμός και Επιχειρηματολογία
- Ηγετικά χαρακτηριστικά

Επικοινωνιακή ικανότητα

Ικανότητα παρουσίασης και έκθεσης

Γνωστική ευελιξία

Αυτογνωσία

Ικανότητα παρουσίασης

Συγκέντρωση

Δημιουργικότητα

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

Οργάνωση και προγραμματισμός

Κατακερματισμός έργων

Ικανότητα αυτοαξιολόγησης

Μέθοδοι Διδασκαλίας και Κινητοποίησης

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

ΜΕΡΟΣ

Τα προϊόντα και η ιστορία του τόπου

3

διδακτικές
ώρες

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

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

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

Στόχοι

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

Δραστηριότητες

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



Κατέβασε
το υλικό του
1ου μέρους εδώ



Για μεγαλύτερες τάξεις

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

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



Για μικρότερες τάξεις

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

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

Κυκλάδες γύρω από τη Δήλο

Ο ήλιος έγερνε πίσω από τους λόφους, βάφοντας τον ουρανό ροζ και χρυσό. Η πλατεία του Κτικάδου, στην Τήνο, είχε γεμίσει τραπέζια και κόσμο. Από το πρωί το χωριό ετοιμαζόταν για το πανηγύρι της Παναγίας της Βρυσιώτισσας. Κόσμος είχε αρχίσει να συρρέει. Όχι μόνο από τον Βώλακα, τον Πύργο ή τα Υστέρνια, όχι μόνο από τα γύρω χωριά, μα από τα γύρω νησιά! Το πανηγύρι δεν ήταν πανηγύρι της Τήνου, ήταν πανηγύρι των Κυκλάδων.

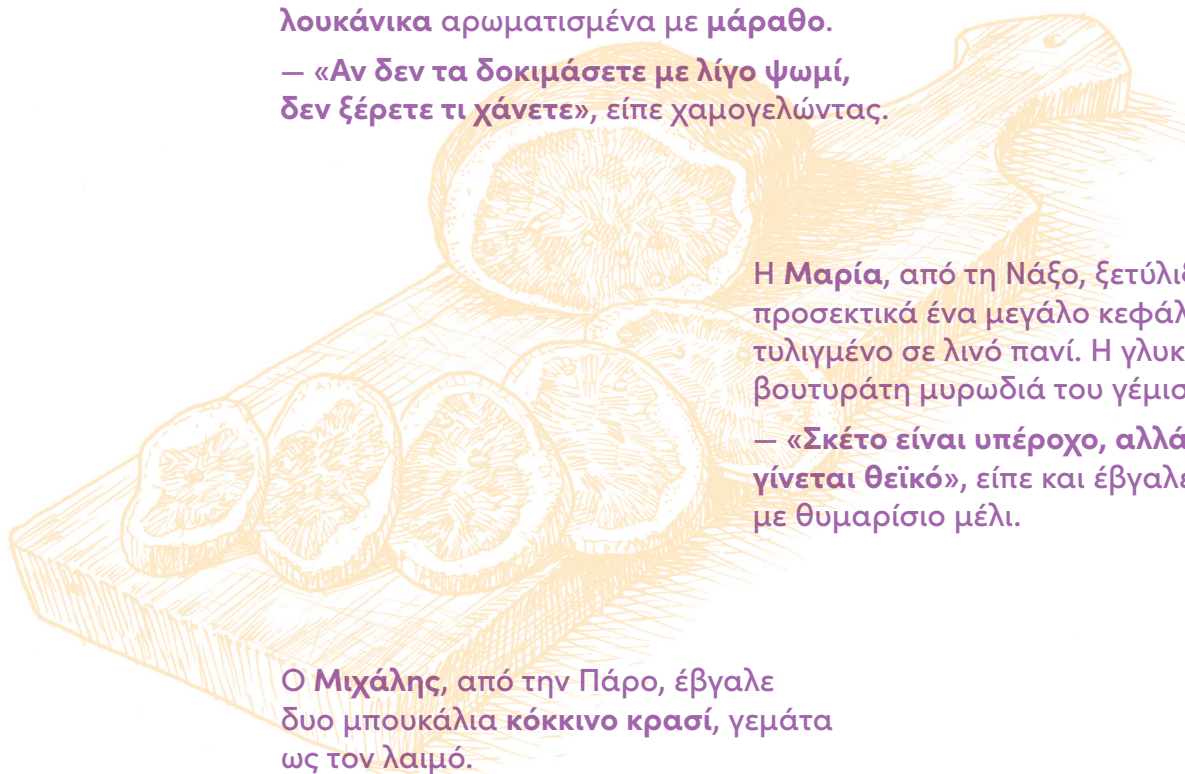
Κάτω από τα πλατάνια έχουν στηθεί μακριά ξύλινα τραπέζια. Οι γυναίκες στρώνουν τα λευκά τραπεζομάντιλα που χορεύουν ελαφρά στο αεράκι και οι άντρες κουβαλούσαν καρέκλες. Η θράκα έχει ανάψει και πάνω της απλώνονται αλλαντικά, που τσιτσιρίζουν όσο αφήνουν τη μυρωδιά τους να μπλέκεται με το άρωμα του φρεσκοψημένου ψωμιού και του κρασιού που μόλις ανοίχτηκε. Από την άκρη της πλατείας ακούγονται οι ήχοι του βιολιού και του λαούτου· οι μουσικοί δοκιμάζουν τις χορδές τους και συντονίζονται για το μεγάλο γλέντι που θα κρατήσει ως το ξημέρωμα.

Σε μια γωνιά, κάτω από τη σκιά μιας μεγάλης μουριάς, μια **παρέα** έχει αρχίσει να στρώνει το δικό της τραπέζι. Μαζεύτηκαν όλοι από τα γύρω νησιά για το πανηγύρι της Παναγίας της Βρυσιώτισσας, το πανηγύρι των Κυκλάδων. Ο καθένας κουβάλησε τις δικές του ιστορίες, το δικό του κέφι αλλά και προϊόντα από τον τόπο του, να τα βάλει όλα στη μέση, να τα μοιραστεί και να συμπληρώσει ό,τι λείπει από τους άλλους.



Ο Αντώνης, από την Άνδρο, ακούμπησε στο τραπέζι ένα ξύλινο κασόνι γεμάτο καπνιστά αλλαντικά – σύγκλινα και λουκάνικα αρωματισμένα με μάραθο.

— «Αν δεν τα δοκιμάσετε με λίγο ψωμί, δεν ξέρετε τι χάνετε», είπε χαμογελώντας.

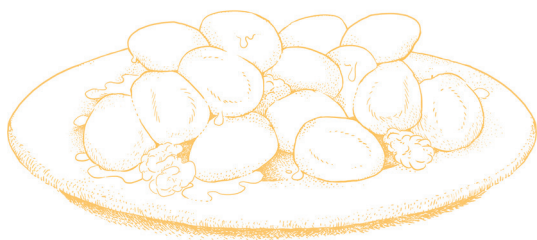


Η Μαρία, από τη Νάξο, ξετύλιξε προσεκτικά ένα μεγάλο κεφάλι γραβιέρας, τυλιγμένο σε λινό πανί. Η γλυκιά, βουτυράτη μυρωδιά του γέμισε τον αέρα.

— «Σκέτο είναι υπέροχο, αλλά με μέλι... γίνεται θεικό», είπε και έβγαλε ένα βάζο με θυμαρίσιο μέλι.

Ο Μιχάλης, από την Πάρο, έβγαλε δυο μπουκάλια κόκκινο κρασί, γεμάτα ως τον λαιμό.

— «Αυτό θέλει καλή παρέα και δυνατή μουσική», σχολίασε, «μπορούμε, όμως, να πιούμε και μερικά ποτηράκια για ζέσταμα πριν ξεκινήσουν τα όργανα», συμπλήρωσε αρχίζοντας να γεμίζει τα ποτήρια.



Η Άννα, από τη Μύκονο, έβγαλε από το ταγάρι, που είχε περασμένο σταυρωτά, το βάζο με γλυκό σταφύλι.

— «Γλυκό του κουταλιού, φτιαγμένο από τα χέρια της γιαγιάς» είπε.

— «Άστο εδώ για το τέλος, να κλείσουμε γλυκά», είπε, η Μαρία και έβαλε το βάζο δίπλα από το μέλι.

Η Μαργαρίτα, από τη Σίφνο, έφερε αμυγδαλωτά, αφράτα και πασπαλισμένα με άχνη, τακτοποιημένα και στοιχισμένα σε χάρτινο κουτί.

— «Αφού φτάσαμε στο γλυκό, αφήνω κι εγώ αυτό εδώ», είπε ακουμπώντας τα δίπλα από το σταφύλι σαν να έβαζε το κερασάκι στην τούρτα.

Ο Γιάννης, που παρακολουθούσε σιωπηλός να στρώνεται το τραπέζι, πήρε μια βαθιά ανάσα και είπε:

— «Ξέρετε κάτι... δεν σας το έχω πει ξανά, αλλά κάθε χρόνο που το κάνουμε αυτό, μου έρχεται στο μυαλό η ιστορία της Δήλου.»

— «Της Δήλου;» ρώτησε ο Αντώνης με απορία, έτοιμος να τον πειράξει.
«Τι σχέση έχει;»

Κι αυτό δίνει την αφορμή στον Γιάννη να αρχίσει να εξιστορεί. Όλοι ξέρουν ότι στον Γιάννη αρέσει να λέει ιστορίες. Όπως όλοι φέρνουν στο τραπέζι κάτι για να μοιραστούν, κι ο Γιάννης φέρνει τις ιστορίες του.

— «Ο μύθος λέει πως, όταν έφθασε η ώρα να γεννήσει η Λητώ τα παιδιά του Δία, μάταια έψαχνε τόπο που να τη δεχθεί. Κανένα μέρος δεν την ήθελε, αφού την κυνηγούσε ο φοβερός Πύθωνας που είχε στείλει η Ήρα για να την καταδιώξει. Κανένας τόπος δεν ήθελε να αντιμετωπίσει τη μανία της Ήρας και κανένα μέρος δεν ήθελε να καταστραφεί από τον Πύθωνα. Μάταια έψαχνε, λοιπόν, η Λητώ και γυρνούσε την Ελλάδα ρωτώντας και ξαναρωτώντας που μπορεί να γεννήσει.»

«Αφού ο Δίας είδε ότι κανένα μέρος δεν δεχόταν, πρόσταξε τη Δήλο — νησί που μέχρι τότε, αδήλωτο στους χάρτες, έπλεε και ταξίδευε στο πέλαγος — να εμφανιστεί. Και η Δήλος αναδύθηκε και εμφανίστηκε μπροστά στη Λητώ, δηλώνοντας τη παρουσία της. Και δέχθηκε να τη φιλοξενήσει αφού κανείς δεν θα μπορούσε να τη βρει εκεί.»

«Εκεί ήταν ο τόπος που γεννήθηκε η Άρτεμις πρώτα και μετά ο Απόλλωνας. Όταν ο Απόλλωνας πήρε ανάσα, ένα εκτυφλωτικό φως γέμισε τον ουρανό. Αυτό το πρωτόγνωρο φως τράβηξε την περιέργεια των γειτονικών νησιών που έσπευσαν, σαν να τα είχε τραβήξει μαγνήτης, γύρω από τη Δήλο να δουν τι συμβαίνει. Έκαναν κύκλο γύρω της, σαν να ήρθαν να προσκυνήσουν, και φτιάξαν τις Κυκλάδες», είπε ο Γιάννης χαμηλώνοντας τη φωνή για να καταλάβουν ότι η ιστορία είχε τελειώσει.

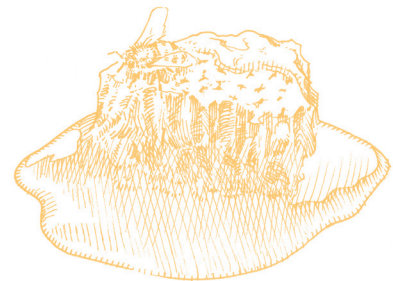


— «Και ποιος σε κυνηγάει εσένα Γιάννη μου;» ρωτά περιπαικτικά ο Αντώνης που περίμενε να τελειώσει πριν τον πειράξει.

— «Μωρέ δεν με κυνηγάει κανείς. Είναι όμως που έχουμε αυτό το πανηγύρι ως αφορμή να μαζευόμαστε γύρω από αυτό το τραπέζι, όπως τα νησιά γύρω από τη Δήλο. Φέρνοντας ο καθένας αυτό που έχει να μοιραστεί. Αυτό μου θυμίζει την ιστορία.»

— «Δεν σας κρύβω ότι χαίρομαι πολύ όταν σκέφτομαι ότι φτάνει αυτή η εποχή του χρόνου», ακούγεται να λέει η Μαρία, που έχει κόψει πια τη γραβιέρα και την έχει σερβίρει σε έναν δίσκο.

«Χαίρομαι που σας βλέπω και χαίρομαι που είμαστε τόσο διαφορετικοί. Χαίρομαι που ο καθένας φέρνει στο τραπέζι αυτά που δεν έχουν οι άλλοι κι έτσι γινόμαστε όλοι πιο πλούσιοι.»



— «Για τα φαγητά λες Μαρία;» συνεχίζει τα πειράγματα ο Αντώνης.

— «Όχι, δεν λέω για τα φαγητά», απαντά γελώντας η Μαρία.

«Λέω που ο καθένας φέρνει τις ιστορίες και τις εμπειρίες του. Φέρνει τον χαρακτήρα του και τον δικό του τρόπο σκέψης. Κι έτσι έχω την ευκαιρία να δω τον κόσμο και μέσα από τα δικά σας μάτια. Τι αξία θα είχε να βρισκόμαστε αν ήμασταν ίδιοι;» ρωτά η Μαρία και όλοι ξέρουν ότι αυτό το ερώτημα δεν είναι για να απαντηθεί.

— «Αυτά λες και ποιος σταματά τώρα τον Γιάννη και τις ιστορίες του!» λέει χαμογελώντας ο Αντώνης.

«Έχει δίκιο ο Γιάννης», συμφώνησε η Μαργαρίτα.

«Ο καθένας είχε τον χαρακτήρα του, αλλά όλοι μαζευόμαστε γύρω από αυτό που μας δίνει ταυτότητα. Είμαστε σαν τις Κυκλάδες γύρω από τη Δήλο»

Ο Γιάννης χαμογέλασε.

— «Όταν ξέρεις τι σε κάνει μοναδικό και το μοιράζεσαι, ο κύκλος γίνεται πιο δυνατός...»

Αυτό πρόλαβε να πει ο Μιχάλης πριν δυναμώσει η μουσική.



Οι πρώτοι χορευτές σηκώθηκαν. Έπιασαν χέρια, σχηματίζοντας έναν κύκλο. Ο βιολιτζής έδωσε το σύνθημα, και τα πόδια άρχισαν να χτυπούν ρυθμικά στο χώμα. Ο κύκλος γυρνούσε σαν ένα σώμα, αλλά ο καθένας είχε τον δικό του τρόπο να πηγαίνει, να λυγίζει το γόνατο, να στρίβει το κεφάλι, να χαμογελά.

— «Να!» είπε ο Γιάννης δείχνοντας τον χορό.

«Αυτό είναι οι Κυκλάδες. Συντονισμένοι στον ίδιο ρυθμό, αλλά ο καθένας με τον δικό του χαρακτήρα.»

Ο Μιχάλης ύψωσε το ποτήρι του.

«Η Δήλος είναι το κοινό μας σημείο. Εμείς είμαστε τα νησιά που φέρνουν τις γεύσεις, τις μυρωδιές και τις ιστορίες τους. Και απόψε, η Δήλος μας είναι αυτό το τραπέζι.»

— «Αρκετά με τα λόγια...»
φώναξε η Μαργαρίτα που άδειασε το ποτήρι της.

«Ωρα για χορό τώρα!»

Κι όλοι ήξεραν πως η Μαργαρίτα πατά πιο δυνατά το δεξί πόδι στο «3». Και με τον βρόντο οδηγεί τον χορό για να πηγαίνουν όλοι μαζί. Είναι ο δικός τους τρόπος να χορεύουν.

Τα ποτήρια τσούγκρισαν ξανά κι όλοι γέλασαν. Ο αέρας γέμισε αρώματα από θρούμπι, ψημένο κρέας, τυρί και κρασί. Ο ήχος του βιολιού έδεσε με τα γέλια τους, όπως έδεσαν οι διαφορετικές γεύσεις πάνω στο λευκό τραπεζομάντιλο, που φαινόταν κίτρινο πια, κάτω από το φως που έβγαζαν οι σειρές από λάμπες που είχαν κρεμάσει στα δέντρα.

Και κάπως έτσι, σε αυτή την πλατεία που έμοιαζε με σκηνικό παραμυθιού, στο πανηγύρι του Κτικάδου, μια παρέα από διαφορετικά νησιά κατάλαβε ότι η **μοναδικότητα** δεν είναι κάτι που κρατάς μόνο για τον εαυτό σου· είναι κάτι που το φέρνεις στον κύκλο, για να τον κάνεις πιο δυνατό.



Ψάξε στο κείμενο και βρες τις απαντήσεις στα ερωτήματα! Μπορεί κάποια από αυτά να έχουν περισσότερες από μία σωστές απαντήσεις!

1

Σε ποιο χωριό της Τήνου διαδραματίζεται η ιστορία;

- A Βώλακας
- B Πύργος
- Γ Κτικάδος
- Δ Υστέρνια

2

Τι προϊόν έφερε ο Αντώνης από την Άνδρο;

- A Γλυκό σταφύλι
- B Καπνιστά αλλαντικά
- Γ Γραβιέρα
- Δ Αμυγδαλωτά

3

Ποιο προϊόν έφερε η Μαρία από τη Νάξο;

- A Αμυγδαλωτά
- B Γραβιέρα
- Γ Γλυκό σταφύλι
- Δ Κρασί

4

Τι έφερε η Άννα από τη Μύκονο;

- A Γραβιέρα
- B Γλυκό σταφύλι
- Γ Αμυγδαλωτά
- Δ Κρασί

5

Ποιο γλυκό έφερε η Μαργαρίτα από τη Σίφνο;

- A Μελομακάρονα
- B Αμυγδαλωτά
- Γ Κουραμπιέδες
- Δ Λουκούμια

6

Ποιο είναι το βασικό νόημα που βγάζει η παρέα από τη συνάντησή της;

- A Ότι θα ήταν καλύτερα να είναι όλοι ίδιοι
- B Ότι η μοναδικότητα του καθενός δυναμώνει τον κύκλο
- Γ Ότι πρέπει να φέρνουν πάντα γλυκά μαζί με τα αλμυρά
- Δ Ότι η Δήλος είναι το πιο ωραίο νησί

7

Πώς συνδέει ο Γιάννης την ιστορία της Δήλου με το πανηγύρι του Κτικάδου;

Απάντηση

8

Πώς φαίνεται από τον χορό η έννοια της συνεργασίας και της ατομικής μοναδικότητας;

Απάντηση

9

Τι συμβολίζει ο κυκλικός χορός στην ιστορία;

- A Την τέλεια ομοιομορφία
- B Τον συντονισμό με χώρο για προσωπικό ύφος
- Γ Την ανάγκη για αρχηγό που οδηγεί μόνος
- Δ Την τυχαία κίνηση χωρίς κανόνες

10

Η φράση «Όταν ξέρεις τι σε κάνει μοναδικό και το μοιράζεσαι, ο κύκλος γίνεται πιο δυνατός» δείχνει:

- A Ανταγωνισμό
- B Συμπληρωματικότητα
- Γ Αλαζονεία
- Δ Αμφιβολία

11

Η ιστορία της Δήλου είναι να δείξει ότι:

- A Η προέλευση είναι πιο σημαντική στον χαρακτήρα κάποιου
- B Όλοι πρέπει να προσπαθούν να μπουν στο κέντρο
- Γ Ένα κοινό κέντρο μπορεί να ενώσει διαφορετικά μέρη
- Δ Η διαφορετικότητα πρέπει να κρυφτεί

12

Στην ιστορία, ο καθένας φέρνει κάτι διαφορετικό στο τραπέζι. Πώς βοηθάει αυτό να γίνει η παρέα «πιο πλούσια»;

Απάντηση

13

Στον χορό, όλοι κρατούν τον ίδιο ρυθμό
αλλά χορεύουν με τον δικό τους χαρακτήρα.
Τι μας δείχνει αυτό για τη συνεργασία;

Απάντηση

14

Σκέψου τη φράση «Όταν ξέρεις τι σε κάνει μοναδικό
και το μοιράζεσαι, ο κύκλος γίνεται πιο δυνατός».
Πώς μπορείς να την αξιοποιήσεις για τις αποφάσεις
που θα πάρεις στο σχολείο;

Απάντηση

Δραστηριότητα – Οι Κυκλάδες της τάξης

Η τάξη κάθεται σε έναν «μεγάλο κύκλο».

Ο καθένας λέει τα πράγματα που ξεχωρίζει ότι είναι τα δυνατότα του χαρακτηριστικά ή πράγματα που θεωρεί ότι είναι σημαντικά για τον χαρακτήρα του. Όσο λέει ο καθένας τα δικά του, τα στοιχεία μαζεύονται σε έναν πίνακα και τα παιδιά θα πρέπει να βρουν τρόπους να τα συνδέσουν με γραμμές, δημιουργώντας έναν «χάρτη ικανοτήτων» της τάξης.

Για να τα καταφέρουν συζητούν:

1. Ποια στοιχεία ταιριάζουν και «δένουν» μεταξύ τους;
2. Πώς μπορούν οι ικανότητες που έχει η τάξη μας να μας βοηθήσουν όλους να πετύχουμε έναν κοινό στόχο;
3. Ποιος θα μπορούσε να είναι ο στόχος και η αφορμή που μας ενώνει; Ποια είναι η δική μας Δήλος;



Παύση

Ο ήλιος του απογεύματος γέρνει πάνω από τα λευκά σπίτια της Χώρας, στην **Αμοργό**, χρυσώνοντας τα καλντερίμια και τις βουκαμβίλιες που κρέμονται από τους τοίχους. Στενοί, ήσυχοι δρόμοι οδηγούν στην κεντρική πλατεία, όπου ένα παλιό καφενείο στέκεται όπως πάντα· με την ξύλινη ταμπέλα ξεθωριασμένη, τις μπλε πόρτες ανοιχτές και τη μυρωδιά από ελληνικό καφέ να ξεφεύγει στον δρόμο.

Η **παρέα** έχει μαζευτεί στην Αμοργό, απ' όλη την Ελλάδα, για τον **γάμο** της Κατερίνας. Θα γίνει την επόμενη μέρα στο ξωκλήσι του Αγίου Γεωργίου πάνω στον λόφο. Ποιος δεν θα έπαιρνε την ευκαιρία να επισκεφθεί το νησί από νωρίς, να μπει στο κλίμα και να χαρεί την ομορφιά των Κυκλάδων;

— «Θέλετε να κάτσουμε για καφέ; Ωραία θα ήταν να πιούμε έναν ελληνικό τώρα που είμαστε στο νησί», προτείνει ο Πέτρος.

«Είδα μία φωτογραφία που ανέβασε η Μυρτώ από Αντίπαρο, ένα φλιτζάνι ελληνικός καφές δίπλα σε ένα βιβλίο και από πίσω ένα κομμάτι γαλακτομπούρεκο! Πολύ το ζήλεψα», πρόσθεσε για να γίνει πειστικός.

Κανείς δεν θα έλεγε όχι όμως, έτσι κι αλλιώς, σε έναν παραδοσιακό καφέ στη Χώρα της Αμοργού. Η παρέα πλησίασε προς την μπλε πόρτα γελώντας και ξεχώρισε από μακριά το τραπέζι που ήθελε να κάτσει.

— «Να κάτσουμε εκεί, δίπλα στη **τζαμαρία!**», είπε η Ελένη ενθουσιασμένη.

«Θα έχουμε πίσω μας και το **μοβ φόντο** από τις βουκαμβίλιες», συνέχισε τραβώντας τους άλλους να πάνε προς τα εκεί.

Κανείς δεν θα έλεγε όχι να κάτσει με φόντο τις βουκαμβίλιες, οπότε η παρέα μετακινήθηκε προς τα εκεί.

Ο κύριος Μανώλης, ιδιοκτήτης του καφενείου εδώ και πενήντα χρόνια, δεν μπορούσε να μην παρατηρήσει την κινητικότητα. Σήκωσε το βλέμμα και φώναξε πίσω από τον πάγκο του:

— «Καλώς τους. Από πού μας έρχεστε;»

— «Αθήνα, Πάτρα, Θεσσαλονίκη... από παντού! Έχουμε γάμο!»
είπε η Μαρίνα, ακουμπώντας το κινητό της πάνω στο τραπέζι.

Μέχρι να απαντήσουν τα παιδιά, ο κύριος Μανώλης πλησίασε με έναν δίσκο γεμάτο νερά. Τα ακουμπά στο τραπέζι και ρωτά:

— «Τι να σας ετοιμάσω παιδιά;»

— «Ελληνικό καφέ! Φτιάχνετε ελληνικό καφέ;» ρωτάει μέσα στην αγωνία ο Πέτρος.

«Τον κάνετε στη χόβολη; Θα μου τον φέρετε στο μπρίκι; Έχετε μήπως και γαλακτομπούρεκο;»

— «Ελληνικό καφέ να σας κάνω. Αλλά γαλακτομπούρεκο δεν έχω», απαντά ο κύριος Μανώλης που δεν προλαβαίνει όλες τις ερωτήσεις μονομιάς.

— «Έχετε Wi-Fi;» ρωτάει η Ελένη.
«Το κινητό μου δεν έχει καθόλου σήμα εδώ.»

Ο κύριος Μανώλης συνοφρυώθηκε.

— «Wi-Fi; Εδώ έχουμε καφέ, τσίπουρο, κάτι στη μέση να τσιμπήσετε και κουβέντα. Άμα θες σήμα, πήγαινε στην πλατεία.»

Η παρέα ανταλλάζει βλέμματα κι ο Νίκος χαμογελά αμήχανα στον κύριο Μανώλη που απομακρύνεται σκουπίζοντας τον δίσκο με την πετσέτα του.

— «Τι θα κάνουμε τώρα;»
ψιθυρίζει πρώτη η Μαρίνα.

«Ήθελα να δω τι έγινε χθες στη συναυλία.
Δεν πήγα, λόγω του γάμου, αλλά όχι
να μη μάθω και τι έγινε. Σίγουρα οι άλλοι
θα έχουν ανεβάσει ήδη.»

— «Σίγουρα θα έχουν ανεβάσει.
Κι εμένα θα μου έχει απαντήσει ο Σταύρος
και να δεις που δεν θα έχει έρθει το
μήνυμα επειδή δεν έχω σήμα», συνηγορεί
και η Ελένη στην ενόχληση της Μαρίνας.

— «Λέγατε κάτι σημαντικό; Έγινε κάτι;»
ρωτά με ενδιαφέρον ο Πέτρος.

— «Όχι καλέ, στο εξοχικό του είναι,
τι να έγινε; Όλα όπως τα ξέρεις.
Απλά αν μου έχει στείλει και
δεν απαντήσω, θα νομίζει ότι το είδα
και δεν στέλνω πίσω», εξηγεί η Ελένη.

— «Κι εγώ έλεγα να δω τα νέα»,
συνεχίζει ο Νίκος.

«Λένε ότι κάπου τώρα θα βγουν κινητά
νέας γενιάς. Λες να βγήκαν; Δεν μπορώ
να χαζέψω και καμιά φωτογραφία...»

— «Κι εγώ έλεγα, τώρα που θα κάτσαμε,
να ανεβάσω τις φωτογραφίες από χθες.
Χωρίς δίκτυο βέβαια, πρέπει να βρω
χρόνο να το κάνω αργότερα», συμφωνεί
κι ο Πέτρος με το κλίμα της παρέας.

— «Πο πο αυτό το μέρος έχει μείνει
δεκαετίες πίσω. Είναι σαν να πάτησε
κάποιος παύση και δεν προχώρησε ποτέ!
Ποιος δεν έχει Wi-Fi σε καφετέρια στις
μέρες μας;» λέει με αγανάκτηση η Ελένη.

Όσο συζητούσαν οι φίλοι, οι καφέδες ετοιμάστηκαν. Ο κύριος Μανώλης πλησιάζει με τον δίσκο στο τραπέζι και το αυτί του πιάνει την ενόχληση της Ελένης, που μίλησε πιο δυνατά από τους άλλους.

— «Ο κόσμος είναι εδώ μπροστά σου. Οι άνθρωποι που κάθεσαι μαζί τους. Δεν χάνεις τίποτα αν δεν δεις τα νέα για δυο μέρες», της απάντησε ο κύριος Μανώλης σαν να ήταν πάντοτε μέρος της συζήτησης.

«Δεν είναι το καφενείο σε “παύση”, εσείς βρίσκεστε πάντα στο “fast forward” και δεν εκτιμάτε τίποτα», είπε και ένιωσε καλά που έδειξε ότι ξέρει και ξένες λέξεις.

Η Ελένη έγειρε μπροστά.

— «Διαφωνώ. Είμαστε στην εποχή που τα πάντα τρέχουν. Αν δεν είσαι συνδεδεμένος, δεν ξέρεις τι σου γίνεται. Δεν ξέρεις τι γίνεται στον κόσμο, τι γίνεται στις παρέες σου, τι κάνουν οι άλλοι. Μένεις κολλημένος.»

Ο κύριος Μανώλης γέλασε ξερά.

— «Εγώ, άμα φύγω από την αυλή μου δυο μέρες, δεν μαραίνεται η λεμονιά. Ό,τι είναι να μάθεις, θα το μάθεις. Ο ρυθμός που καβαλήσατε είναι που σας τρώει.»

— «Πώς μπορεί κάποιος να μην ακολουθεί την εποχή του; Πώς γίνεται να έχει τόσες δυνατότητες και να μη χρησιμοποιεί καμία από αυτές;» μπαίνει στη συζήτηση κι ο Πέτρος.

— «Παράδοση λέγεται»,
απαντά ο κύριος Μανώλης
με περηφάνια.

— «Παράδοση δεν είναι να μένουν
όλα ίδια. Αυτό είναι μουσείο που βάζουμε
τα πράγματα μιας άλλης εποχής
για να τα βλέπουμε. Όχι για να τα ζούμε.»
Ο Νίκος νιώθει πως έχει δίκιο εδώ οπότε
νιώθει περήφανος κι αυτός.

— «Τα έθιμα και οι παραδόσεις είναι
η ψυχή του τόπου. Εδώ κρατάμε τα
πράγματα όπως ήταν, γιατί αλλιώς
χάνονται όσα μάθαμε να κάνουμε
τόσα χρόνια. Δεν θα τα αλλάξουμε
σε μία στιγμή επειδή το λέτε εσείς»,
απαντά φανερά εκνευρισμένος πια
ο κύριος Μανώλης.

Η Μαρίνα κατάλαβε ότι ο κύριος Μανώλης
έχει συγχυστεί οπότε χαμήλωσε τον τόνο
της φωνής της και πρόσθεσε μία γλύκα
που πάντοτε ηρεμούσε τον παππού της.

— «Δεν λέει κανείς να αλλάξουμε τα πάντα
ή να πετάξουμε τις παραδόσεις. Απλά η
παράδοση είναι φως για να μας δείξει τον
δρόμο. Όχι λιμάνι που θα μας κρατήσει
εδώ για να μη δούμε τίποτα άλλο.»

Ο γέρος έσφιξε τα χείλη. Ήθελε να εκραγεί
αλλά κατάλαβε ότι η μικρή πρωτεγουσιάνα
είχε δίκιο.

— «Κι εσείς με τα μάτια κολλημένα στο
κινητό ποιον κόσμο βλέπετε; Ούτε κόσμο,
ούτε λιμάνι, ούτε τίποτα. Μόνο μια οθόνη
που σας δείχνει μισές αλήθειες»,
βρήκε τρόπο να απαντήσει ο κύριος
Μανώλης και εκτονώθηκε.

Στην ατμόσφαιρα είχε αρχίσει εδώ και ώρα να πλανάται βαριά αμνηχανία που καθόταν πάνω από το τραπέζι. Τη σιωπή έσπασε η κυρά Ρείνη που βγήκε από την κουζίνα. Κρατούσε έναν ξύλινο δίσκο με τρία πιάτα γλυκό.

— «Αφήστε τον γκρινιάρη. Καθίστε, να σας κεράσουμε ένα γλυκό. Δεν έχουμε γαλακτομπούρεκο αλλά με αυτά θα αναπληρώσω.»

Η κυρά Ρείνη έφερε την ηρεμία της και την άπλωσε στο τραπέζι σαν τραπεζομάντηλο που τα σκέπασε όλα. Ξαφνικά, σαν να άλλαξε σκηνή σε ταινία, η διάθεση όλων μαλάκωσε. Ακούμπησε πρώτα τα αμυγδαλωτά στο τραπέζι, τυλιγμένα στην άχνη, μύριζαν ανθόνερο.

— «Αυτό είναι το γλυκό της αγνότητας», πρόσθεσε όσο το έσπρωχνε πιο μέσα.

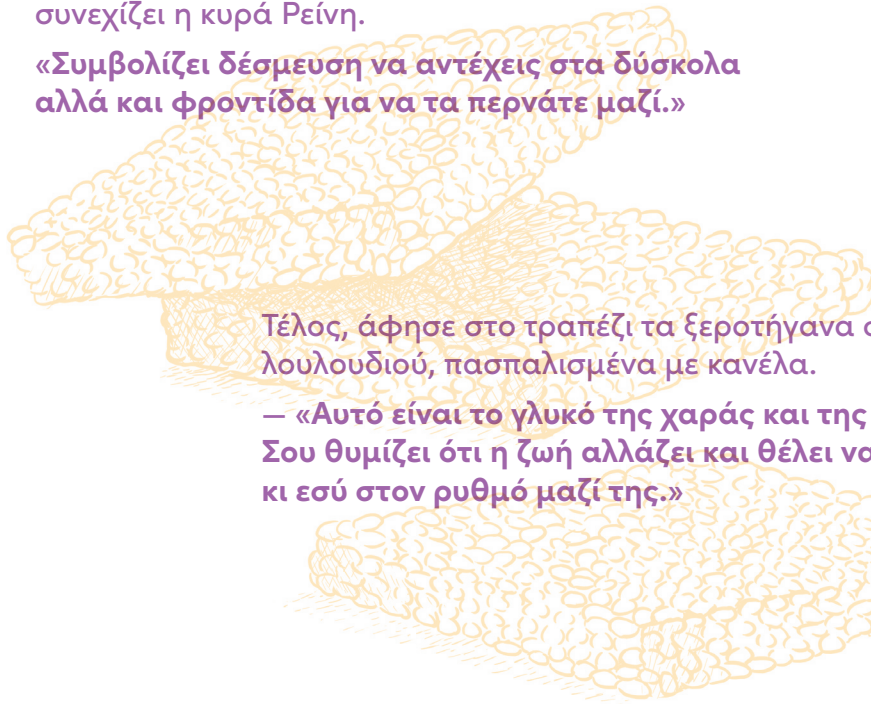
«Το αμύγδαλο είναι σκληρό απέξω αλλά, αν σπάσεις το περίβλημα, θα δεις ότι μέσα είναι τρυφερό· έτσι είναι κι η σχέση που ξεκινάει καθαρή.»



Μετά έπιασε το παστέλι και το άφησε δίπλα.
Μονάχα μέλι και σουσάμι.

— «Το μέλι δίνει γλύκα, το σουσάμι δύναμη»,
συνεχίζει η κυρά Ρείνη.

«Συμβολίζει δέσμευση να αντέχεις στα δύσκολα
αλλά και φροντίδα για να τα περνάτε μαζί.»



Τέλος, άφησε στο τραπέζι τα ξεροτήγανα σε σχήμα
λουλουδιού, πασπαλισμένα με κανέλα.

— «Αυτό είναι το γλυκό της χαράς και της ευελιξίας.
Σου θυμίζει ότι η ζωή αλλάζει και θέλει να χορεύεις
κι εσύ στον ρυθμό μαζί της.»



Μέχρι να σταθούν όλα τα γλυκά στο τραπέζι, η μυρωδιά τους
είχε πλημμυρίσει ήδη τον τόπο. Πριν σταματήσει να εξηγεί
η κυρά Ρείνη, τα παιδιά είχαν πάρει στα χέρια τους ήδη τα
αμυγδαλωτά.

— «Ξέρετε, αυτά τα γλυκά δεν έρχονται σκέτα. Έρχονται μαζί
με ένα “νόημα”, μαζί με αυτή την ιστορία. Χωρίς αυτή, είναι
απλώς γλυκά. Κι η παράδοση είναι σαν αυτά τα γλυκά. Αν
κρατάς τα έθιμα αλλά έχεις χάσει το νόημα που κουβαλούν,
τότε είναι απλώς παραξενιές ή λαογραφικά μπιχλιμπίδια που
ανήκουν στα μουσεία. Το νόημα είναι αυτό που πρέπει να
περνά από γενιά σε γενιά. Όχι ο τρόπος που γινόντουσαν
τα πράγματα παλιά.»

«Ίσως βέβαια κάποιοι από εμάς να ακολουθούμε τις
παραδόσεις μηχανικά. Να ξεχάσαμε το νόημα και να θέλουμε
μόνο τα πράγματα να μείνουν απλά. Όπως τα ξέραμε»,
είπε η κυρά Ρείνη και έριξε ένα λοξό βλέμμα προς τον κύριο
Μανώλη.



Ο κύριος Μανώλης χαμήλωσε το βλέμμα και σκούπισε
δήθεν αδιάφορα τα χέρια του στην πετσέτα.

— «Βέβαια», συνέχισε η κυρά Ρείνη,

«Δεν σημαίνει ότι το να τρέχεις πίσω από την εποχή
σου βγάζει πάντα νόημα. Βιάζεστε τόσο λαίμαργα να
καταναλώσετε τις φωτογραφίες, τα βίντεο, τις ειδήσεις που
βρίσκεται στο διαδίκτυο που σταμάτησαν να βγάζουν νόημα
από καιρό. Κανείς δεν διαβάζει και δεν βλέπει πραγματικά
τι ανεβάζετε. Από συνήθεια γίνονται κι αυτά, όπως τα
τελετουργικά του κυρ Μανώλη.»

Ο Νίκος γέλασε.

— «Δεν μπορώ να πω ότι έχετε άδικο
σε αυτό. Έλεγα να ανεβάσω φωτογραφία
με τον καφέ και τα γλυκά. Να βάλω για
λεζάντα την ιστορία που μας είπατε για
το καθένα από αυτά αλλά δεν νομίζω
ότι κανείς θα καταλάβει το “νόημα”»,
συμφώνησε και ο Πέτρος.

— «Ακριβώς», είπε η κυρά Ρείνη.

«Προσέξτε να μη χάνετε την ουσία μέσα
στον θόρυβο. Ο καθένας μας, όσο μπορεί,
να βρίσκει νόημα σε αυτά που κάνει. Το
σημαντικό δεν είναι να πάτε με την εποχή
σας αλλά να βρείτε νόημα σε αυτή.»

— «Δηλαδή, ούτε να
κολλάμε στο παλιό, ούτε
να τρέχουμε πίσω από το
καινούργιο αν χάνουμε
το νόημα» επανάλαβε
η Μαρίνα για να πάρει
την επιβεβαίωση ότι έχει
καταλάβει καλά.

Ο κυρά Ρείνη κοίταξε τα παιδιά με μάτια που είχαν δει πολλές εποχές να αλλάζουν:

— «Αγχώνεστε και πιέζεστε να αποδείξετε στους άλλους ότι περνάτε καλά. Το ίδιο κάνουν κι εκείνοι με εσάς. Κι έτσι αναλώνεστε να αποδείξετε και δεν ζείτε. Κανείς από αυτούς που περνά πραγματικά καλά δεν έχει χρόνο να ανεβάσει φωτογραφίες, κι αυτό γιατί ο υπόλοιπος κόσμος δεν τον αφορά. Περνά καλά! Αν έχω καταλάβει καλά έχετε έρθει για να παντρέψετε το Κατερινιώ, σωστά;» ρωτά η κυρά Ρείνη αν και ξέρει την απάντηση.

— «Σωστά», απαντά η Ελένη, που τώρα καταλαβαίνει ότι όλοι ξέρουν την Κατερίνα στο νησί.

— «Αύριο που θα πάτε στον γάμο», συνεχίζει η κυρά Ρείνη «Πατήστε παύση. Πατήστε παύση σε ολόκληρο τον κόσμο. Προσποιηθείτε ότι ολάκερος ο κόσμος έχει σταματήσει και σας περιμένει να τελειώσετε το γλέντι. Τότε θα το απολαύσετε πραγματικά. Θα νιώσετε ότι όλος ο κόσμος είναι εκείνη η στιγμή. Χωρίς να σας νοιάζει τι θα δουν ή τι θα κάνουν οι άλλοι. Και τότε θα δείτε ότι δεν θα σαν νοιάξει να ανεβάσετε φωτογραφίες. Κι έτσι δεν θα δείτε τον γάμο μέσα από μία οθόνη. Θα είστε πραγματικά εκεί. Κι αυτό θα έχει νόημα για εσάς.»

Έμειναν εκεί ώρα πολλή, μιλώντας για τον γάμο, για τη ζωή στην πόλη και στο νησί. Ούτε που κατάλαβαν πώς πέρασε η ώρα. Στο καλντερίμι, ο ήλιος είχε αρχίσει να δύει. Κανείς δεν έψαχνε για σήμα πια· όλοι συζητούσαν τι θα πουν και τι θα νιώσουν αύριο στον γάμο. Και κάπου μέσα τους ήξεραν ότι θα τον ζήσουν διαφορετικά.

Ίσως πιο παραδοσιακά, ίσως με περισσότερο νόημα. Αν αυτά τα δύο είναι διαφορετικά μεταξύ τους δηλαδή...



Ψάξε στο κείμενο και βρες τις απαντήσεις στα ερωτήματα. Το καθένα μπορεί να έχει μία ή περισσότερες σωστές απαντήσεις!

1

Πού διαδραματίζεται η σκηνή;

- ☐ Α Στη Χώρα της Αμοργού, σε παλιό καφενείο
- ☐ Β Στην Αντίπαρο, σε ένα μεζεδοπωλείο
- ☐ Γ Στην Πάρο, σε ζαχαροπλαστείο
- ☐ Δ Στη Νάξο, σε παραθαλάσσια ταβέρνα

2

Τι ΔΕΝ έχει το καφενείο του κυρ-Μανώλη;

- ☐ Α Ελληνικό καφέ
- ☐ Β Τσίπουρο
- ☐ Γ Wi-Fi
- ☐ Δ Γαλακτομπούρεκο

3

Ποια είναι η βασική σύγκρουση στο κείμενο;

- ☐ Α Γλυκό ή αλμυρό
- ☐ Β Παράδοση ή εξέλιξη
- ☐ Γ Καλοκαίρι ή χειμώνας
- ☐ Δ Βουνό ή θάλασσα

4

Τι γλυκά φέρνει η κυρά Ρεΐνη;

- ☐ Α Αμυγδαλωτά
- ☐ Β Παστέλι
- ☐ Γ Ξεροτήγανα
- ☐ Δ Γαλακτομπούρεκο

5

Τι συμβολίζει το παστέλι, σύμφωνα με την κυρά Ρεΐνη;

- A Αγνότητα & νέο ξεκίνημα
- B Δύναμη & γλύκα στη συμβίωση
- Γ Χαρά & ευελιξία
- Δ Μακροζωία

6

Ποιανού γλυκού το νόημα είχε χάσει ο κύριος Μανώλης;
Γιατί το πιστεύεις αυτό;

Απάντηση

7

Τι προτείνει η κυρά Ρεΐνη για τον γάμο;

- A Βγάλτε όσο περισσότερες φωτογραφίες γίνεται να τον θυμάστε
- B Ζήστε το νόημα της στιγμής
- Γ Μην μιλάτε με άλλους για να μην σας ενοχλούν
- Δ Να πάτε από νωρίς για να μην τον χάσετε

8

Ποια φράση περιγράφει ΚΑΛΥΤΕΡΑ τη στάση του κυρ-Μανώλη;

- A Η παράδοση είναι βάρος που πρέπει να σηκώσουμε
- B Η παράδοση είναι ταυτότητα και χαρακτήρας
- Γ Η τεχνολογία φέρνει μπελάδες
- Δ Η παράδοση είναι ασφάλεια και ρουτίνα

9

Ποιο επιχείρημα είναι αυτό που είπε η Μαρίνα υπέρ της εξέλιξης;

- A Η παράδοση είναι άχρηστη
- B Η παράδοση είναι φως, όχι λιμάνι
- Γ Πρέπει να είσαι πάντα συνδεδεμένος
- Δ Οι γιορτές ανήκουν στα μουσεία

10

Τι μπορεί να σημαίνει «η παράδοση είναι φως, όχι λιμάνι»; Πώς το καταλαβαίνεις; Μπορείς να το εξηγήσεις με δικά σου λόγια; Αν θες χρησιμοποίησε και παραδείγματα.

Απάντηση

11

Ποια κριτική ασκεί η κυρά Ρείνη στα παιδιά;

- ☐ Α Ότι αργούν να απαντούν στα μηνύματα και κάνουν τους άλλους να ανησυχούν
- ☐ Β Ότι βλέπουν βίντεο και φωτογραφίες χωρίς να βγάζουν νόημα από αυτά
- ☐ Γ Ότι δεν βγάζουν σωστές φωτογραφίες με αποτέλεσμα να μην τις καταλαβαίνουν οι άλλοι
- ☐ Δ Ότι δεν τους αρέσουν άλλα γλυκά πέρα από το γαλακτομπούρεκο

12

Τι προτείνει έμμεσα ο τίτλος «Παύση»;

- ☐ Α Οριστική αποχή από τεχνολογία
- ☐ Β Μια συνειδητή «ανάσα» για να ξαναβρείς το νόημα
- ☐ Γ Να μη μιλάς φωναχτά στο καφενείο
- ☐ Δ Μία στροφή προς την παράδοση

13

Πότε το κινητό σε βοηθά να ζήσεις μια στιγμή και πότε σε εμποδίζει;
Δώσε παραδείγματα και για τις δύο περιπτώσεις.

Απάντηση

14

Αν ήσουν ο κυρ-Μανώλης, τι θα άλλαζες στο καφενείο για να τιμάς την παράδοση χωρίς να αγνοείς την εποχή;

Απάντηση

15

«Το σημαντικό δεν είναι να πάτε με την εποχή σας αλλά να βρείτε νόημα σε αυτή.» Καταλαβαίνεις τι θέλει να πει η κυρά Ρεϊνή με αυτή τη φράση; Μπορείς να εξηγήσεις πώς αυτή η φράση ορίζει την ισορροπία μεταξύ παράδοσης και αλλαγής για τον καθένα;

Απάντηση

Δραστηριότητα

Προσπάθησε να αναγνωρίσεις ποια πράγματα στην καθημερινότητά σου έχουν το μεγαλύτερο νόημα για εσένα.

Ποιο είναι το νόημα που έχουν;

Παρατήρησε: Όσο τα κάνεις, αφιερώνεσαι ολοκληρωτικά σε αυτά ή χάνεις το νόημα τους;

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 πραγματευόντουσαν στο πρώτο μέρος, επομένως δεν είναι απαραίτητο και οι ομάδες να παραμείνουν ίδιες. Σε αυτό το Μέρος, οι δεξιότητες και οι γνώσεις που απαιτούνται είναι διαφορετικές και μπορεί να διαφοροποιηθεί και ο διαχωρισμός των ομάδων.

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

Στόχοι

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

Δραστηριότητες

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



Κατέβασε
το υλικό του
2ου μέρους εδώ



Για μεγαλύτερες τάξεις

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

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



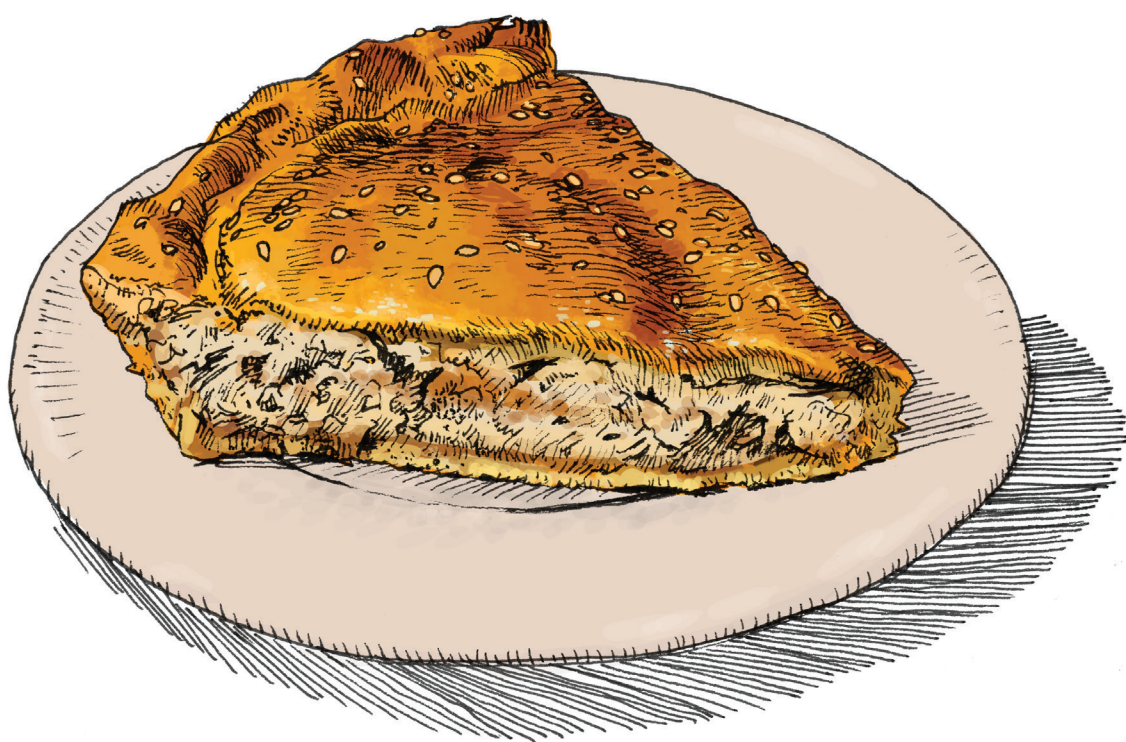
Για μικρότερες τάξεις

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

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

Κυκλαδίτικη Τυρόπιτα με Σύγκλινο

Συνταγή - 1,4 κιλά



Υλικά

1. Χωριάτικο φύλλο
2. Σύγκλινο Άνδρου
3. Γραβιέρα Νάξου
4. Σαν Μιχάλη Σύρου
5. Αυγά
6. Γάλα
7. Θυμαρίσιο μέλι
8. Ελαιόλαδο
9. Αλάτι & Πιπέρι

Βάρος

1. Το βάρος που χάνεται κατά το μαγείρεμα των υλικών, από υγρά που εξατμίζονται, είναι τα 130 γρ.
2. Το χωριάτικο φύλλο ζυγίζει το διπλάσιο από τη γραβιέρα και το Σαν Μιχάλη μαζί, ενώ όλα μαζί ζυγίζουν 900 γρ.
3. Το Σαν Μιχάλη ζυγίζει το μισό από τη γραβιέρα Νάξου.
4. Το σύγκλινο Άνδρου ζυγίζει 50 γρ. παραπάνω από τη γραβιέρα.
5. Τα αυγά ζυγίζουν όσο το γάλα και το μέλι μαζί. Αυγά, μέλι και γάλα ζυγίζουν 300 γρ. και το μέλι ζυγίζει 4 φορές λιγότερο από το γάλα.
6. Υπόθεσε ότι το πιπέρι και το αλάτι δεν έχουν βάρος.

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

Δελτίο Παραγγελίας

Χωριάτικο φύλλο	γρ.	Αυγά	γρ.
Σύγκλινο Άνδρου	γρ.	Γάλα	γρ.
Γραβιέρα Νάξου	γρ.	Θυμαρίσιο μέλι	γρ.
Σαν Μιχάλη Σύρου	γρ.	Ελαιόλαδο	γρ.

Σκεύη που Απαιτούνται

Οδηγίες για να φτιάξεις Κυκλαδίτικη Τυρόπιτα με Σύγκλινο

1	Ρίξε τη γέμιση, από το μπολ, πάνω από τα φύλλα και άπλωσέ τη ομοιόμορφα.
2	Αφού ζεσταθεί, βάλε μέσα το ταψί και άσε το να ψηθεί για 45 λεπτά, μέχρι να ροδίσει.
3	Πάρε ένα μαχαίρι, καθάρισε το σύγκλινο και κόψε το σε μικρά κυβάκια.
4	Στρώσε ένα χωριάτικο φύλλο στη βάση του ταψιού και λάδωσε το από πάνω με το πινέλο.
5	Πάρε ένα ταψί και άλειψέ το με ελαιόλαδο χρησιμοποιώντας ένα πινέλο.
6	Πάρε ένα τηγάνι και βάλε το στη φωτιά.
7	Άνοιξε τον φούρνο στους 180° C και άσε τον να ζεσταθεί.
8	Αφού ζεσταθεί, βάλε στο τηγάνι το σύγκλινο για 2 λεπτά και άσε τα κομματάκια να βγάλουν τα αρώματά τους.
9	Μετά τα 2 λεπτά βγάλε το τηγάνι από τη φωτιά.
10	Πρόσθεσε τα χτυπημένα αυγά στο μπολ με τα τυριά και το σύγκλινο.
11	Στρώσε άλλο ένα χωριάτικο φύλλο πάνω από το προηγούμενο και λάδωσε ξανά.
12	Κόψε την πίτα σε κομμάτια και ράντισέ τη από πάνω με λίγο θυμαρίσιο μέλι.
13	Πάρε έναν τρίφτη και τρίψε, στην χοντρή πλευρά, τη γραβιέρα Νάξου και το Σαν Μιχάλη.
14	Χάραξε την επιφάνεια του φύλλου ελαφρά με ένα μαχαίρι και λάδωσέ τη με το υπόλοιπο λάδι.
15	Αφού βγάλεις το ταψί, άσε το 10 λεπτά να σταθεί η πίτα.
16	Κάλυψε τη γέμιση με το τελευταίο φύλλο και γύρισε τις άκρες προς τα κάτω να αγκαλιάσει τη γέμιση από κάτω.
17	Πάρε ένα μπολ και βάλε μέσα τα τριμμένα τυριά, το σύγκλινο από το τηγάνι, γάλα και πιπέρι.
18	Πάρε ένα δεύτερο μπολ και ένα πιρούνι.
19	Βάλε μέσα σε αυτό τα αυγά και χτύπα τα με το πιρούνι.

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

Δεν υπάρχει μόνος ένας τρόπος να μπουν οι οδηγίες. Προσπάθησε ο τρόπος που θα βρεις να είναι και ο συντομότερος τρόπος που γίνεται η πίτα!

Αποδεκτή λύση για τη σειρά των οδηγιών

1. Πάρε ένα μαχαίρι, καθάρισε το σύγκλινο και κόψε το σε μικρά κυβάκια.
2. Πάρε ένα τηγάνι και βάλε το στη φωτιά.
3. Αφού ζεσταθεί, βάλε στο τηγάνι το σύγκλινο για 2 λεπτά και άσε τα κομματάκια να βγάλουν τα αρώματά τους.
4. Μετά τα 2 λεπτά βγάλε το τηγάνι από τη φωτιά.
5. Πάρε έναν τρίφτη και τρίψε, στην χοντρή πλέυρα, τη γραβιέρα Νάζου και το ζαν Μιχάλη.
6. Πάρε ένα μπολ και βάλε μέσα τα τριμμένα τυριά, το σύγκλινο από το τηγάνι, γάλα και πιπέρι.
7. Πάρε ένα δεύτερο μπολ και ένα πιρούνι.
8. Βάλε μέσα σε αυτό τα αυγά και χτύπητα τα με το πιρούνι.
9. Πρόθεσε τα χτυπημένα αυγά στο μπολ με τα τυριά και το σύγκλινο.
10. Πάρε ένα ταψί και άλειψέ το με ελαιόλαδο χρησιμοποιώντας ένα πινέλο.
11. Στρώσε ένα χωριάτικο φύλλο στη βάση του ταψιού και λάδωσε το από πάνω με το πινέλο.
12. Στρώσε άλλο ένα χωριάτικο φύλλο πάνω από το προηγούμενο και λάδωσε ξανά.
13. Ρίξε τη γέμιση, από το μπολ, πάνω από τα φύλλα και άλωσε τη ομοιόμορφα.
14. Κάλυψε τη γέμιση με το τελευταίο φύλλο και γύρισε τις άκρες προς τα κάτω να αγκυραλώσει τη γέμιση από κάτω.
15. Χάραξε την επιφάνεια του φύλλου ελαφρά με ένα μαχαίρι και λάδωσε τη με το υπόλοιπο λάδι.
16. Άνοιξε τον φούρνο στους 180° C και άσε τον να ζεσταθεί.
17. Αφού ζεσταθεί, βάλε μέσα το ταψί και άσε το να ψηθεί για 45 λεπτά, μēχρι να ποδίσει.
18. Αφού βγάλεις το ταψί, άσε το 10 λεπτά να σταθεί η πίτα.
19. Κόψε την πίτα σε κομμάτια και ράντισέ τη από πάνω με λίγο θυμάρισιο μέλι.



Αμυγδαλωτά Κυκλάδων

Συνταγή - 21 τεμάχια



Υλικά

1. Αμύγδαλα
2. Ζάχαρη άχνη
3. Ασπράδια αυγών
4. Ανθόνερο

Βάρος

1. Κατά το μαγείρεμα, θεώρησε ότι τα υλικά δεν χάνουν καθόλου από το βάρος τους λόγω εξάτμισης των υγρών.
2. Τα αμύγδαλα είναι 170 γρ. πιο βαριά από τη ζάχαρη άχνη και μαζί ζυγίζουν 830 γρ.
3. Το ανθόνερο είναι 85 γρ. πιο ελαφρύ από τα ασπράδια αυγών.
4. Κάθε τεμάχιο είναι 45 γρ.

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

Δελτίο Παραγγελίας

Αμύγδαλα	γρ.	Ασπράδια αυγών	γρ.
Ζάχαρη άχνη	γρ.	Ανθόνερο	γρ.

Σκεύη που Απαιτούνται

Οδηγίες για να φτιάξεις Αμυγδαλωτά Κυκλάδων

	Μετά, πρόσθεσε το ανθόνερο και συνέχισε να ζυμώνεις, πιο ελαφρά.
	Σπάσε τα αυγά και χύσε τα στην παλάμη σου, ενώ τα δάχτυλά σου είναι ελαφρώς ανοιχτά.
	Πάρε μία κατσαρόλα και γέμισέ τη με νερό.
	Άναψε τον φούρνο στους 160° C και άσε τον 10 λεπτά μέχρι να ζεσταθεί.
	Περίμενε να βράσει το νερό στην κατσαρόλα και ρίξε μέσα τα αμύγδαλα.
	Ζύμωσε το μείγμα μέσα στο μπολ μέχρι να γίνει ομοιογενής, ελαφρώς κολλώδης ζύμη.
	Αφού ολοκληρώσεις το ζύμωμα, πλάσε σε μικρά στρογγυλά κομμάτια τη ζύμη.
	Βάλε τα σε μία πιατέλα και πασπάλισέ τα με ζάχαρη άχνη από πάνω.
	Βάλε πάνω στη λαδόκολλα τα κομματάκια που έπλασες.
	Αφού τα αφήσεις 3 λεπτά να μαλακώσουν, βγάλε τα και βάλε τα σε κρύο νερό.
	Αφού παγώσουν, πάρε τα αμύγδαλα στα χέρια σου και τρίψε τα για να βγει η καφέ φλούδα που έχουν γύρω τους.
	Πάρε ένα γουδί και βάλε μέσα τα αποφλοιωμένα αμύγδαλα.
	Χτύπα τα με το γουδί και άλεσέ τα μέχρι να γίνουν σχεδόν σκόνη.
	Βγάλε το ταψί και άσε τα αμυγδαλωτά να κρυώσουν εντελώς.
	Πάρε ένα μεγάλο μπολ και ανακάτεψε τη σκόνη από αμύγδαλα και τη ζάχαρη άχνη.
	Πάρε 3 αυγά και στάσου πάνω από το μπολ.
	Βάλε το ταψί στον φούρνο κι άσε το για 18 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν ελαφρά.
	Κούνα το χέρι σου ώστε τα ασπράδια να φύγουν ανάμεσα από τα δάχτυλά σου, μέσα στο μπολ, και οι κρόκοι να μείνουν στην παλάμη σου.
	Πάρε ένα ταψί και τοποθέτησε πάνω του μια λαδόκολλα.
	Βάλε τους κρόκους σε ένα ποτήρι και κράτα τους για κάποια άλλη συνταγή.

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

Δεν υπάρχει μόνος ένας τρόπος να μπουν οι οδηγίες. Προσπάθησε ο τρόπος που θα βρεις να είναι και ο συντομότερος τρόπος που γίνονται τα αμυγδαλωτά!

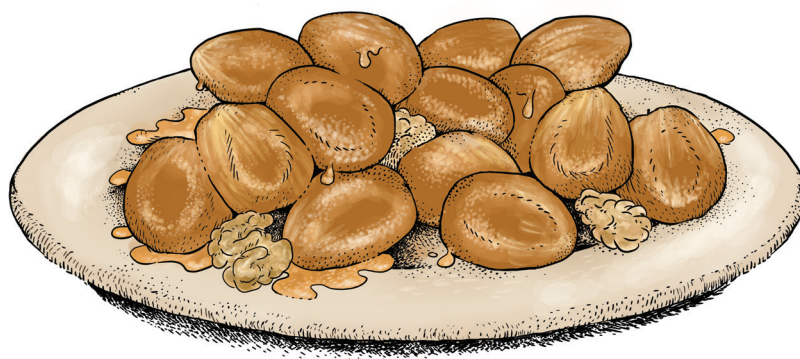
Αποδεκτή λύση για τη σειρά των οδηγιών

1. Πάρε μία κατασρόλα και γέμισε τη με νερό.
2. Περπάε να βράσει το νερό στην κατασρόλα και ρίξε μέσα τα αμύγδαλα.
3. Αφού τα αφήσεις 3 λεπτά να μαλακώσουν, βγάλε τα και βάλε τα σε κρύο νερό.
4. Αφού παγώσουν, πάρε τα αμύγδαλα στα χέρια σου και τρίψε τα για να βγει η καφέ φλούδα που έχουν γύρω τους.
5. Πάρε ένα γουδί και βάλε μέσα τα αποφολωμένα αμύγδαλα.
6. Χτύπα τα με το γουδί και άσε τα μέχρι να γίνουν σκόνη.
7. Πάρε ένα μεγάλο μππολ και ανακάτεψε τη σκόνη από αμύγδαλα και τη ζάχαρη άχνη.
8. Πάρε 3 αυγά και στάσου πάνω από το μππολ.
9. Σπάσε τα αυγά και χύσε τα στην παλάμη σου, ενώ τα δάχτυλά σου είναι ελαφρώς ανοιχτά.
10. Κόνα το χέρι σου ώστε τα ασπράδια να φύγουν ανάμεσα από τα δάχτυλά σου, μέσα στο μππολ, και οι κρόκοι να μείνουν στην παλάμη σου.
11. Βάλε τους κρόκους σε ένα ποτήρι και κράτα τους για κάποια άλλη συνταγή.
12. Ζύμωσε το μείγμα μέσα στο μππολ μέχρι μέχρι ομοιογενής, ελαφρώς κολλώδης ζύμη.
13. Μετά, πρόσθεσε το ανθόνερο και συνέχισε να ζυμώνεις, πιο ελαφρά.
14. Αφού ολοκληρώσεις το ζύμωμα, πλάσε σε μικρά στρογγυλά κομμάτια τη ζύμη.
15. Πάρε ένα ταψί και τοποθέτησε πάνω του μια λαδόκολλα.
16. Βάλε πάνω στη λαδόκολλα τα κομματάκια που έπλασες.
17. Άναψε τον φούρνο στους 160° C και άσε τον 10 λεπτά μέχρι να ζεσταθεί.
18. Βάλε το ταψί στον φούρνο κι άσε το για 18 λεπτά, μέχρι να ποδίσουν ελαφρά.
19. Βγάλε το ταψί και άσε τα αμυγδαλάκια να κρυώσουν εντελώς.
20. Βάλε τα σε μία πιατέλα και πασπαλίσέ τα με ζάχαρη άχνη από πάνω.



Γλυκό του Κουταλιού Σταφύλι με Καρύδια

Συνταγή - 1 κιλό



Υλικά

1. Σταφύλι Σουλτανίνα
2. Ζάχαρη
3. Νερό
4. Χυμός λεμονιού
5. Καρύδια

Βάρος υλικών

1. Κατά το μαγείρεμα το 1/3 του βάρους των υλικών χάνεται από τα υγρά που εξατμίζονται.
2. Σταφύλι και ζάχαρη είναι μαζί 100 γρ. πιο βαριά από το βάρος του γλυκού που θα φτιάξεις και η ζάχαρη είναι 100 γρ. πιο ελαφριά από το σταφύλι.
3. Το νερό είναι 80 γρ. πιο βαρύ από τα καρύδια και τον χυμό λεμονιού μαζί, ενώ ο χυμός λεμονιού είναι 7 φορές πιο ελαφρύς από τα καρύδια.

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

Δελτίο Παραγγελίας

Σταφύλι Σουλτανίνα	γρ.	Καρύδια	γρ.
Ζάχαρη	γρ.	Νερό	γρ.
Χυμός λεμονιού	γρ.		

Σκεύη που Απαιτούνται

Οδηγίες για να φτιάξεις Γλυκό του Κουταλιού Σταφύλι με Καρύδια

	Πάρε ένα μαχαίρι και κόψε τα καρύδια σε μεγάλα κομμάτια.
	Αφού βράσει ανακάτεψε για 5 λεπτά μέχρι να εξατμιστεί το περισσότερο νερό και να δημιουργηθεί ένα ελαφρύ σιρόπι.
	Μόλις περάσουν τα 25 λεπτά, πρόσθεσε τα καρύδια και τον χυμό λεμονιού στην κατσαρόλα.
	Μοίρασε το γλυκό σε αποστειρωμένα βάζα, γεμίζοντάς τα μέχρι πάνω.
	Πάρε ένα σουρωτήρι και τα τσαμπιά με τα σταφύλια.
	Αφού γίνει το σιρόπι χαμήλωσε τη φωτιά και πρόσθεσε τα σταφύλια.
	Κόψε όλες τις ρόγες από τα τσαμπιά, πέτα τις χαλασμένες και πρόσεχε να αφαιρέσεις τα κοτσάνια από τις καλές.
	Τις καλές βάλε τες στο σουρωτήρι, κάτω από τη βρύση και πλύνε τες με άφθονο νερό.
	Άσε τα να βράσουν όλα μαζί για 25 λεπτά βγάζοντας τον αφρό που θα δημιουργηθεί με ένα κουτάλι.
	Στράγγισε τις ρόγες καλά ανακινώντας το σουρωτήρι πάνω κάτω για 3 λεπτά.
	Πάρε μία πλατιά κατσαρόλα και βάλε το νερό και τη ζάχαρη
	Βάλε την κατσαρόλα στη φωτιά και περίμενε να βράσει.
	Συνέχισε το βράσιμο για άλλα 7 λεπτά, μέχρι το σιρόπι να «δέσει» και να γίνει πηκτό.
	Κλείσε και αναποδογύρισε τα βάζα μέχρι να κρυώσουν.

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

Δεν υπάρχει μόνος ένας τρόπος να μπουν οι οδηγίες. Βρες έναν τρόπο που να λειτουργεί, αλλά προσπάθησε να είναι και ο συντομότερος τρόπος που θα γίνει το γλυκό του κουταλιού!

Αποδεκτή λύση για τη σειρά των οδηγιών

1. Πάρε ένα σουρωτήρι και τα τοαμπιά με τα σταφύλια.
2. Κόψε όλες τις ρόγες από τα τοαμπιά, πέρα τις χαλασμένες και πρόσεχε να αφαιρέσεις τα κοτσάνια από τις καλές.
3. Τις καλές βάλε τες στο σουρωτήρι, κάτω από τη βρύση και πλύνε τες με άφθονο νερό.
4. Στράγγιζε τις ρόγες καλά ανακινώντας το σουρωτήρι πάνω κάτω για 3 λεπτά.
5. Πάρε μία πλάτια κατσαρόλα και βάλε το νερό και τη ζάχαρη.
6. Βάλε την κατσαρόλα στη φωτιά και περίμενε να βράσει.
7. Αφού βράσει ανακάτεψε για 5 λεπτά μέχρι να εξατμιστεί το περισσότερο νερό και να δημιουργηθεί ένα ελαφρύ σιρόπι.
8. Αφού γίνει το σιρόπι χαμηλώσε τη φωτιά και πρόθεσε τα σταφύλια.
9. Άσε τα να βράσουν όλα μαζί για 25 λεπτά βγάζοντας τον ατμό που θα δημιουργηθεί με ένα κουτάλι.
10. Πάρε ένα μαχαίρι και κόψε τα καρύδια σε μεγάλα κομμάτια.
11. Μόλις περάσουν τα 25 λεπτά, πρόθεσε τα καρύδια και τον χυμό λεμονιού στην κατσαρόλα.
12. Συνέχισε το βράσιμο για άλλα 7 λεπτά, μέχρι το σιρόπι να «δέσει» και να γίνει πηκτό.
13. Μοίρασε το γλυκό σε αποστειρωμένα βάζα, γεμίζοντας τα μέχρι πάνω.
14. Κλείσε και αναποδογύρσε τα βάζα μέχρι να κρυώσουν.



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 τα νησιά των Κυκλάδων 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.

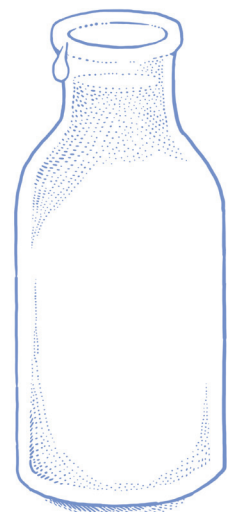
Το ανθρώπινο σώμα είναι και αυτό ένα σύστημα! Παίρνει τροφή ως είσοδο και, όταν χρειάζεται, παράγει ενέργεια, για να κάνει όλα όσα θέλει στην έξοδο.

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!

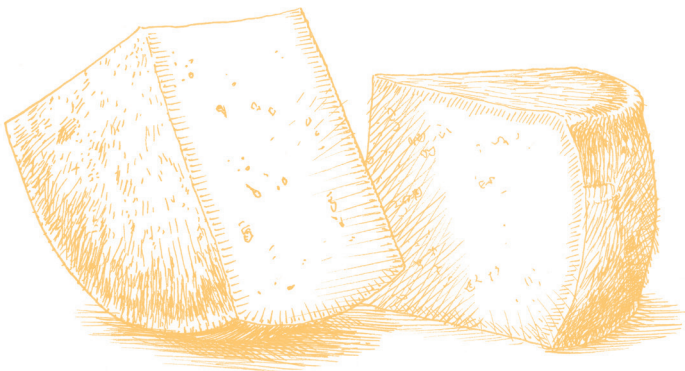
Θα χρειαστεί να φτιάξετε μία χαρακτηριστική συνταγή που να αναδεικνύει τα τοπικά προϊόντα των **Κυκλαδίτικων νησιών**! Να βασίζεται στους γευστικούς συνδυασμούς και τις παραδόσεις του τόπου! Να είναι κάτι νέο και ταυτόχρονα κάτι κλασικό!

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

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

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

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



1

Γευσιγνωσία!

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

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

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

20 Σε ποιο σύνολο ανήκει η κάθε γεύση;

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

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

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

Ας ξεκινήσει
η Γευσιγνωσία!

2

Πλειστηριασμός!

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

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

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

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

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

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

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

Η διαδικασία που θα ακολουθήσουμε είναι απλή!

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

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

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

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

Πριν αποφασίσετε για τη στρατηγική σας, συζητήστε!

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

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

**Έτοιμοι;
Ας ξεκινήσουμε
τον πλειστηριασμό!**

25 Ποια ομάδα επιλέγει τώρα σιτηρά;

26 Ποια ομάδα επιλέγει τώρα γαλακτοκομικά;

27 Ποια ομάδα επιλέγει τώρα λαχανικά;

28 Ποια ομάδα επιλέγει τώρα κρέατα;

29 Ποια ομάδα επιλέγει τώρα επιπλέον υλικά;

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

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 παραδοσιακή συνταγή!

Διαφήμιση

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

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

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

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

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

4

Η ώρα της κρίσης!

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

Τελείωσε ο χρόνος σας!

Ποια ομάδα θα παρουσιάσει;

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

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

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

Σημείωση

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

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

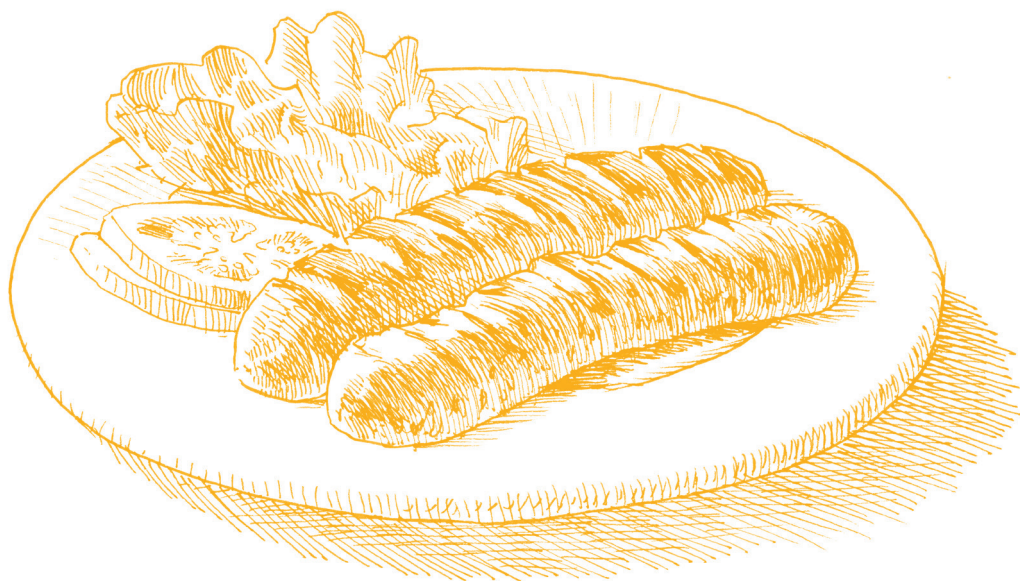
Καλό είναι, επίσης, να γίνει η συσχέτιση του «Δύσκολο» με την «Επιμονή», ειδικά στην περίπτωση που κάποιος το αξιολογήσει ως «Εύκολο» παρά την αποτυχία της ομάδας του. Είναι σύνηθες τα παιδιά σε αυτή την ηλικία να μην αντιλαμβάνονται τις απαιτήσεις μίας δραστηριότητας και να την χαρακτηρίζουν εύκολη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

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

Άσκηση για το σπίτι

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

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



Η δική μας συνταγή

Πίνακας Γευσιγνωσίας

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

Προτεινόμενη Συνταγή

Υλικά

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

Εξοπλισμός

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Διαδικασία

Προτεινόμενα Υλικά

Σιτηρά

Κρουτόν
Πίτα Καλαμποκιού
Ψωμί
Φρυγανιά

Κρεατικά

Γαλοπούλα
Ζαμπόν
Σύγκλινο
Απάκι

Μπαχαρικά

Αλάτι
Πιπέρι
Ρίγανη
Σκόρδο
Θυμάρι
Βασιλικός
Τζίντζερ
Κανέλα
Πάπρικα
Γλυκιά πάπρικα

Γαλακτοκομικά

Φέτα
Γραβιέρα
Γιαούρτι

Ξηροί καρποί

Καρύδι
Αμύγδαλο
Κάσιους

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

Πορτοκάλι
Μήλο
Ξινόμηλο
Αχλάδι
Πεπόνι
Σταφύλι

Και τελικά; Πώς τα πήγαμε;

Σκέψη

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Λίγο

Πολύ

Σχεδιασμός

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Εύκολο

Δύσκολο

Υλοποίηση

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Εύκολο

Δύσκολο

Επιμονή

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Εύκολο

Δύσκολο

Φαντασία

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Λίγο

Πολύ

Υπολογισμοί

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Εύκολο

Δύσκολο

Επιλογή Υλικών

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Εύκολο

Δύσκολο

Επικοινωνία / Συνεργασία

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Εύκολο

Δύσκολο

Πόσο δύσκολο σου φάνηκε;

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Λίγο

Πολύ

Πόσο κοντά ήταν αυτό που σχεδιάσατε με αυτό που κάνατε;

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Λίγο

Πολύ

Πόσο σου άρεσε;

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Λίγο

Πολύ

Πόσο ικανοποιημένος είσαι με το αποτέλεσμα;

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Λίγο

Πολύ

ΜΕΡΟΣ

Τοπικό Πανηγύρι Άνοιγμα στην κοινότητα

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

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



Στόχοι

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

Δραστηριότητες

- Μαγειρεύουν με την οικογένειά τους ενδυναμώνοντας τη σχέση με το σύστημα υποστήριξης τη οικογένειας
- Δημιουργούν υλικό: συνεντεύξεις, αφίσες, αφήγηση, μουσική υπόκρουση
- Οργάνωση πανηγυριού με 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.

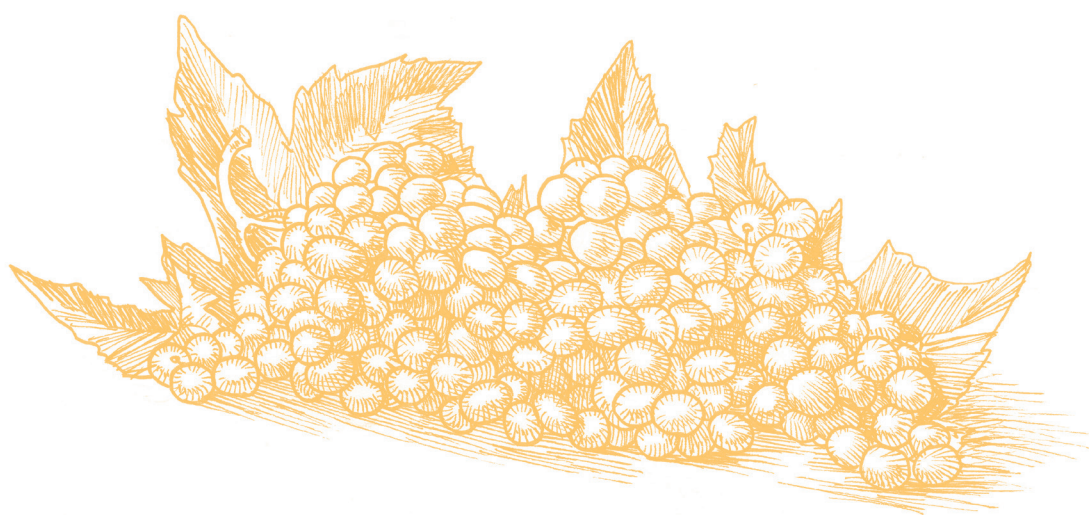
Στο παρόν πλάνο, έχουμε διαβάθμιση δυσκολίας στα Φύλλα Εργασιών, οπότε τα παιδιά μπορούν να χωριστούν ανάλογα με το γενικότερο επίπεδο ετοιμοτητάς τους σε ομοιογενείς ομάδες, αλλά μέσα στο πλαίσιο της ομάδας τους είναι χρήσιμο να έχουν ανεπτυγμένες διαφορετικές δεξιότητες, ώστε να αναλάβουν διαφορετικούς 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.

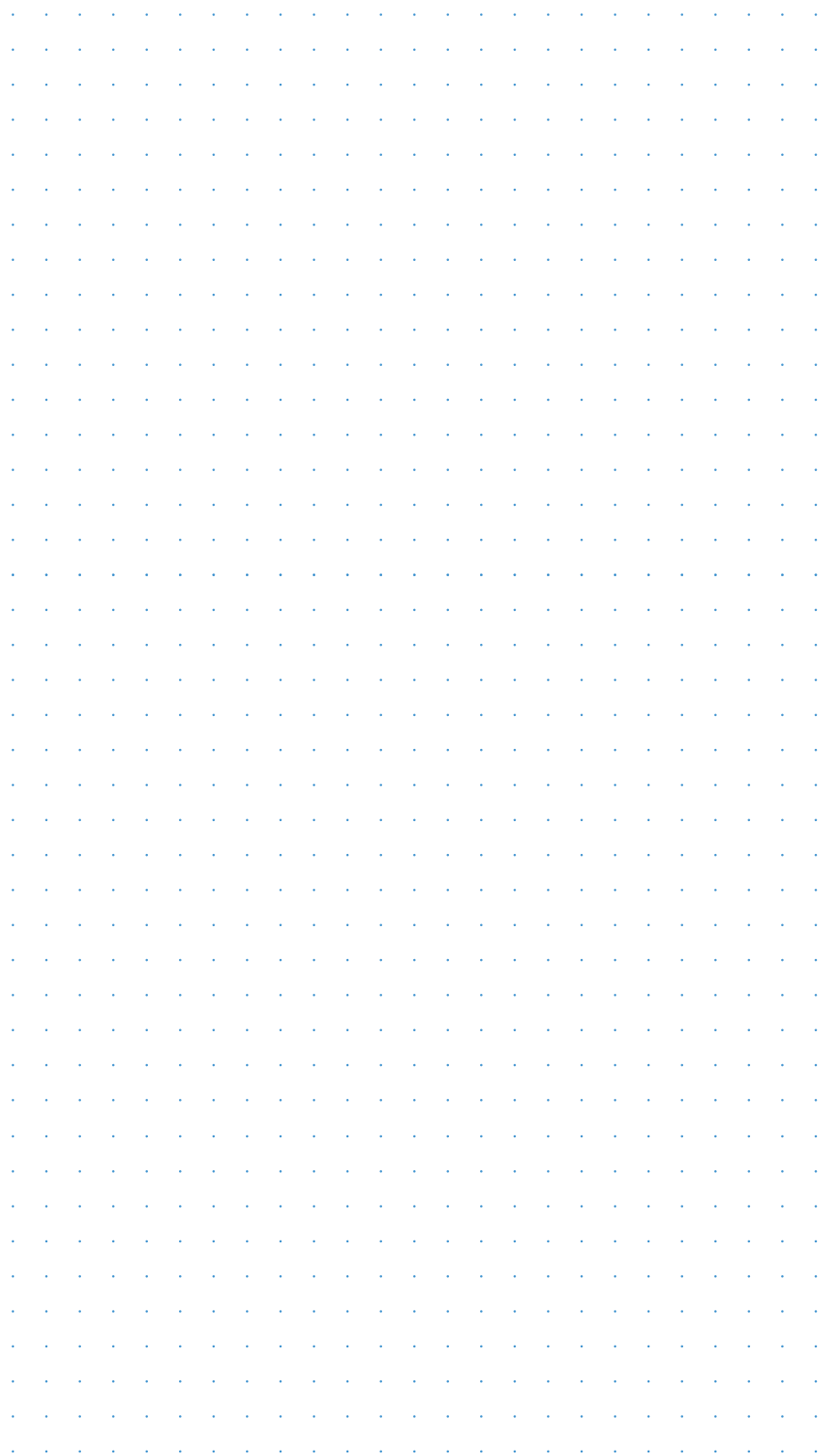
- Η διάκριση των μαθητών σε αυξημένη ετοιμότητα, τυπική ετοιμότητα ή χαμηλή ετοιμότητα δεν γίνεται συγκριτικά, ο ένας με τον άλλο. Πρέπει να γίνεται κατ' απόλυτο τρόπο, βάσει της βαθμίδας ετοιμότητας που βρίσκονται σε σχέση με τις απαιτήσεις που έχει κάθε μονοπάτι. Αν κάποιοι μαθητές είναι πιο προχωρημένοι 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.

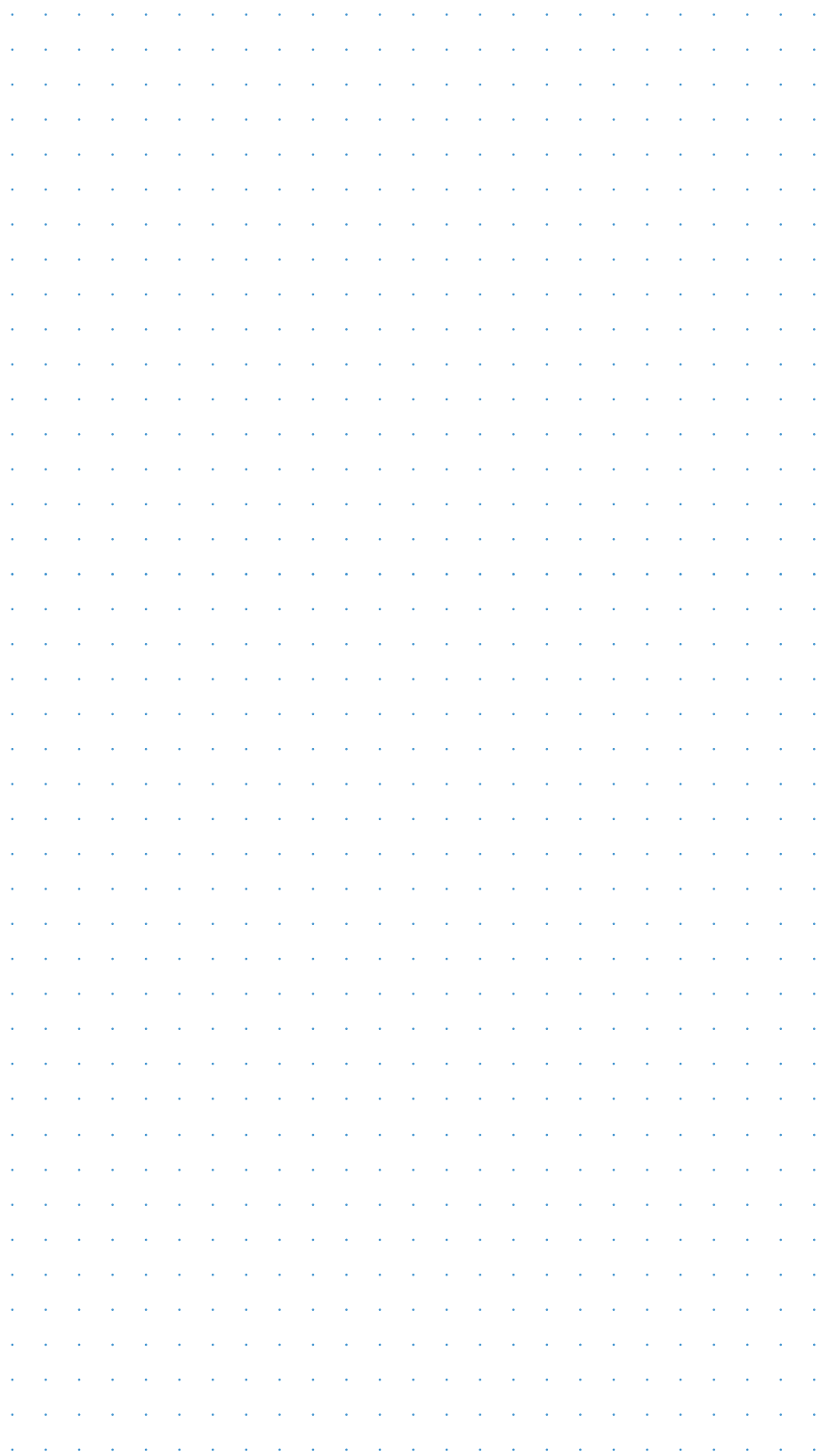
Σχόλια και παρατηρήσεις από την εφαρμογή:

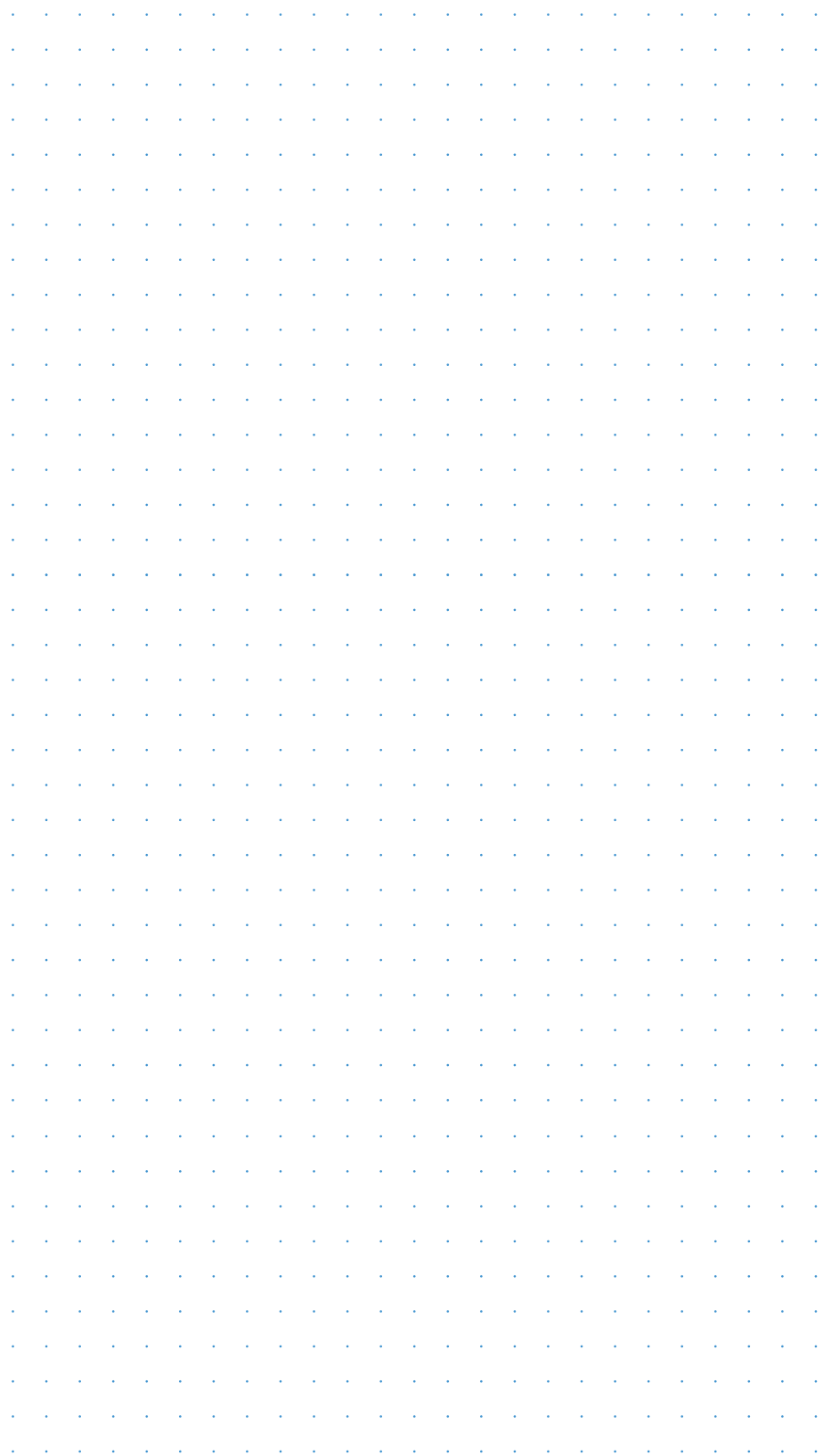
- Τα παιδιά δεν έχουν όλα το ίδιο εύρος προσοχής και δεν έχουν και όλα τις ίδιες δεξιότητες διαχείρισης χρόνου, είναι πολύ πιθανό πολλά από τα παιδιά να αφιερώνουν δυσανάλογα πολύ χρόνο σε επουσιώδη ζητήματα της ή να ασχολούνται με κάτι διαφορετικό (π.χ., να παίζουν με τα υλικά αντί να δουλεύουν στη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













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