



Τρώμε Τοπικά

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ
ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ



Δυτική Μακεδονία



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 χρυσάφι του Οκτώβρη
Η Σούπα του Χειμώνα
Πιπεριές ή Μανιτάρια;

Συνταγές με... γρίφους!

50

Ριζότο Μανιταριών
Μανιταρόσουπα
Γεμιστές Πιπεριές με Φασόλια Πρεσπών

Δημιουργώ τη δική μου συνταγή

70

Εισαγωγή στην διατροφή
Γευσιγνώσια και μαγειρική

Τοπικό Πανηγύρι Άνοιγμα στην κοινότητα

90

Δυτική Μακεδονία

Τοπικά Προϊόντα Η Ιστορία και η Παράδοση στο Πιάτο σου

Πλάνο Διδασκαλίας

Αυτό το πλάνο μαθήματος έχει ως κύριο στόχο να αναδείξει τα τοπικά προϊόντα της Δυτικής Μακεδονίας και να τα συνδέσει με την ιστορία, την παράδοση και τον πολιτισμό της. Πιο συγκεκριμένα τα προϊόντα που αναδεικνύονται από το συγκεκριμένο πλάνο μαθήματος είναι ο **κρόκος Κοζάνης**, οι **πιπεριές Φλωρίνης**, τα **φασόλια Πρεσπών** και τα **μανιτάρια Γρεβενών**. 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 δυτικής Μακεδονίας, έχει παράλληλους στόχους την καλλιέργεια δεξιοτήτων και τη συναισθηματική αγωγή. Για να απευθύνεται το πλάνο μαθήματος σε τόσο ευρεία ηλικιακή κλίμακα, είναι διαρθρωμένο σπονδυλωτά με τέσσερα διακριτά μέρη, ανεξάρτητα μεταξύ τους, που μπορούν να παραλειφθούν ανάλογα με την ηλικιακή βαθμίδα και την ετοιμότητα των παιδιών. Το καθένα από τα μέρη αυτά όμως εμβαθύνει και χτίζει στις ίδιες έννοιες με τα προηγούμενα, δημιουργώντας συνοχή και σχηματίζοντας ένα ψηφιδωτό που μπορεί πολυμορφικά να ανταποκριθεί διαφοροποιημένα, ανάλογα με τις ανάγκες της τάξης, στην στόχευση και τον χρόνο που έχει ο εκπαιδευτικός στη διάθεσή του. Οι έννοιες που έχουν επιλεγεί για αυτό το πλάνο μαθήματος είναι η **ενεργητική ακρόαση**, η **συνεργασία**, η **συμπληρωματικότητα**, η **συνειδητότητα** και η **υπομονή**. Έννοιες που συμβάλλουν στη συναισθηματική αγωγή των παιδιών και διαμορφώνουν στάσεις και συμπεριφορές.

Ενδεικτικός Χρόνος

8

διδασκτικές
ώρες

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

Βαθμός Δυσκολίας

8/10

Υλικά

Διδασκαλία, Φύλλα Εργασιών,
Προϊόντα για την υλοποίηση των συνταγών

Διδακτικοί Στόχοι

Γλώσσα

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

Πληροφορική

- Ακολουθία οδηγιών σε ψευδογλώσσα
- Εισαγωγή σε αλγοριθμική λογική

Μαθηματικά

- Μοτίβα
- Αναλογίες
- Προβλήματα
- Γρίφοι λογικής

Μελέτη Περιβάλλοντος – Συναισθηματική Αγωγή

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

Δεξιότητες

Κριτική ικανότητα

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

Συνεργασία

- Ομαδικότητα
- Συμβιβασμός και Επιχειρηματολογία
- Ηγετικά χαρακτηριστικά

Επικοινωνιακή ικανότητα

Ικανότητα παρουσίασης και έκθεσης

Γνωστική ευελιξία

Αυτογνωσία

Ικανότητα παρουσίασης

Συγκέντρωση

Δημιουργικότητα

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

Οργάνωση και προγραμματισμός

Κατακερματισμός έργων

Ικανότητα αυτοαξιολόγησης

Μέθοδοι Διδασκαλίας και Κινητοποίησης

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

ΜΕΡΟΣ

Τα προϊόντα και η ιστορία του τόπου

3

διδακτικές
ώρες

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

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

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

Στόχοι

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

Δραστηριότητες

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



Κατέβασε
το υλικό του
1ου μέρους εδώ



Για μεγαλύτερες τάξεις

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

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



Για μικρότερες τάξεις

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

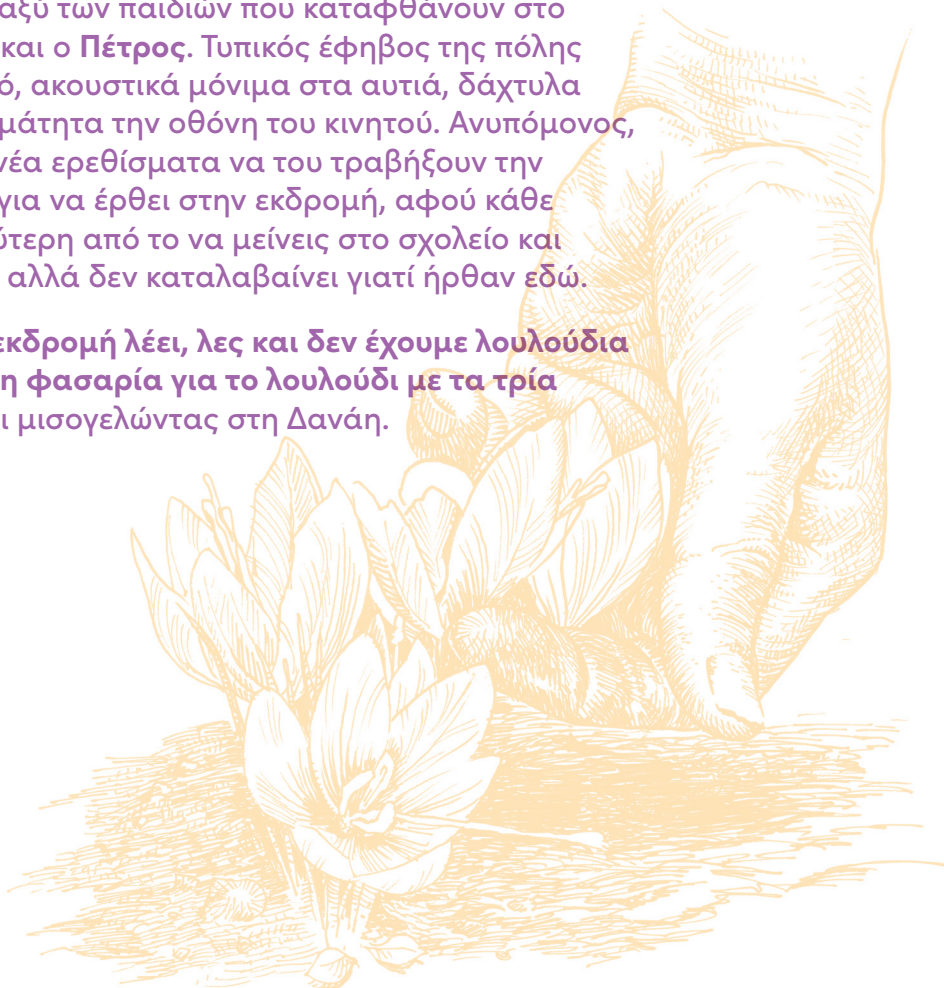
Οι περισσότερες ερωτήσεις είναι πολλαπλής επιλογής και με ένα αυτοσχέδιο σύστημα πόντων οι διαφορετικές ομάδες μπορούν να παίρνουν ή να χάνουν πόντους απαντώντας σωστά ή λάθος στις ερωτήσεις αυτές. Έτσι, το Μέρος 1 λειτουργεί εξίσου αποτελεσματικά ακόμα και σε παιδιά νηπίου. Φυσικά οι ερωτήσεις που αφορούν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

Το χρυσάφι του Οκτώβρη

Ο Οκτώβρης έρχεται πάντα αθόρυβα στα χωριά γύρω από την Κοζάνη. Δεν φέρνει κρότους, ούτε φωνές. Μόνο χρώματα. Τα χρώματα του φθινοπώρου που λούζουν τα πεζούλια, τους κάμπους, και τα χέρια των ανθρώπων. Όταν τα πρωτοβρόχια ποτίζουν το χώμα και ο ήλιος κρατά ακόμα λίγη από τη δύναμή του, τότε είναι που εμφανίζεται το πιο λεπτεπίλεπτο θαύμα: το άνθος του κρόκου. Τα μοβ άνθη ξεπροβάλλουν χαμηλά στο χώμα και ολόκληρο το χωριό κατεβαίνει στα χωράφια. Είναι το τελετουργικό που επαναλαμβάνεται κάθε χρόνο, πάντα την ίδια στιγμή, σαν να γνωρίζουν και οι άνθρωποι και τα λουλούδια το ραντεβού τους.

Αυτό το φθινόπωρο, στο χωριό θα δεχτούν μαθητές από το γυμνάσιο της πόλης — περιβαλλοντικό πρόγραμμα, λέει. Η **Μαρίκα** έχει αναλάβει να τους δείξει πώς μαζεύεται ο **κρόκος**. Με έχει τραβήξει κι εμένα να τη βοηθήσω που βαστάν τα πόδια μου. Μεταξύ των παιδιών που καταφθάνουν στο χωράφι βρίσκεται και ο **Πέτρος**. Τυπικός έφηβος της πόλης με βλέμμα βιαστικό, ακουστικά μόνιμα στα αυτιά, δάχτυλα που σέρνουν ασταμάτητα την οθόνη του κινητού. Ανυπόμονος, αναζητά διαρκώς νέα ερεθίσματα να του τραβήξουν την προσοχή. Δήλωσε για να έρθει στην εκδρομή, αφού κάθε εκδρομή είναι καλύτερη από το να μείνεις στο σχολείο και να κάνεις μάθημα, αλλά δεν καταλαβαίνει γιατί ήρθαν εδώ.

«Περιβαλλοντική εκδρομή λέει, λες και δεν έχουμε λουλούδια στο σπίτι μας. Τόση φασαρία για το λουλούδι με τα τρία κλωναράκια!», λέει μισογελώντας στη Δανάη.



Η Μαρίκα τον έχει ξεχωρίσει, αφού είναι αυτός που έσπασε πρώτος την ηρεμία, αλλά δεν του λέει τίποτα. Μονάχα κάνει ζευγάρια τα παιδιά και τους δίνει από ένα καλαθάκι. Τον Πέτρο τον κάνει ζευγάρι με τη Δανάη και τους στέλνει στο χωράφι. «Όσο μαζέψετε, μπορείτε να το κρατήσετε», τους λέει.

Όλοι σκύβουν, ξεδιαλέγουν λουλούδια και τα πιάνουν ανάμεσα στα δάχτυλά τους. Με χάρδια προσπαθούν να τους πάρουν τις τρεις πολύτιμες κόκκινες κλωστές που κρύβουν μέσα από τα μοβ πέταλά τους. Ο Πέτρος πιάνει τα λουλούδια βιαστικά και ατσούμπαλα, θέλει να προχωρήσει πιο γρήγορα, να ξεμπερδεύει, αλλά στη διαδικασία οι κλωστές σκίζονται και δεν μένει κάτι για να μαζέψει. Λίγο με εκνευρισμό λίγο με διάθεση για χιούμορ, ξεκινά τα αστεία για όσους «κάθονται και ψειρίζουν ένα λουλούδι». Είναι χαρακτηριστικό του Πέτρου να κάνει πλάκα με όσα δεν βρίσκονται στα ενδιαφέροντά του.

Με την άκρη του ματιού του κοιτά τη Δανάη, να δει αν γελά με το αστείο του, αν έχει κάποιον που του συμπαραστέκεται. Τη βλέπει όμως να είναι στα γόνατα και με φροντίδα να ανοίγει το μοβ άνθος. Με απαλές κινήσεις να πιάνει τις τρεις κόκκινες κλωστές πάνω στο νύχι της και να χαμογελά. Η μέση του Πέτρου έχει αρχίσει να πονά από τις τόσες φορές που έχει σκύψει και ξανασηκωθεί, οπότε κάθεται στα γόνατα κι αυτός. Η Μαρίκα τον πλησιάζει.

**«Μη βιάζεσαι»,
του λέει χαμηλόφωνα.**

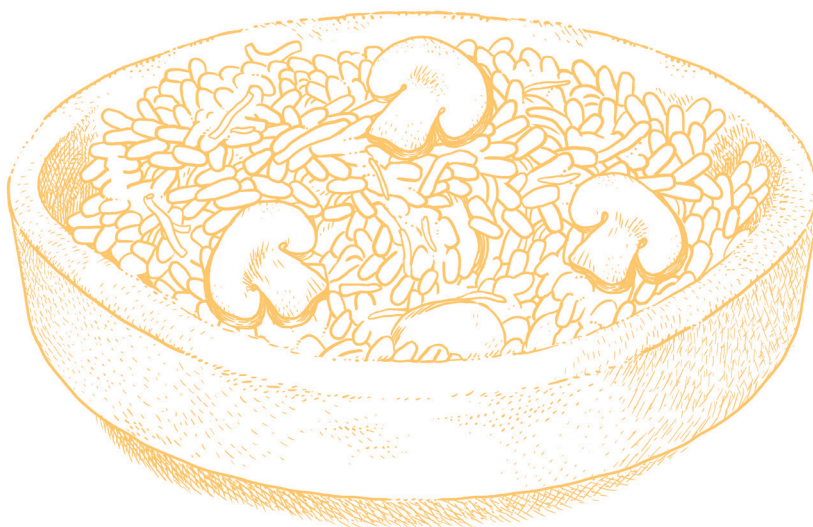
**«Δεν θέλει βία, λεπτές κινήσεις και
γοητεία θέλει. Δεν σου χαρίζεται εύκολα.
Θέλει να το φροντίσεις, να το νιώσεις.
Πάρε μια βαθιά ανάσα και ηρέμησε.»**

Το τελευταίο πράγμα που ήθελε εκείνη τη στιγμή ο Πέτρος είναι να πάρει συμβουλές για κάτι που θεωρεί ανόητο. Νιώθει αμήχανα όμως να παρακούσει και η Μαρίκα στέκεται πάνω από το κεφάλι του αμίλητη. Κόβει από κάτω ένα λουλούδι, παίρνει μία ανάσα και προσπαθεί να ανοίξει τα πέταλά του με προσοχή. Λίγο ακόμα και θα είχε καταφέρει να το ανοίξει χωρίς να σκιστεί το άνθος. Η Μαρίκα τον κοιτά με συγκατάνευση, χωρίς θυμό ή αποδοκιμασία, κι αυτό του δίνει τον χρόνο να προσπαθήσει ξανά. Κόβει το επόμενο λουλούδι και δίνει προσοχή. Έχει βρει το σημείο που πρέπει να πιέσει το άνθος για να ανοίξει τα πέταλά του και χρησιμοποιεί μόνο τις άκρες των δαχτύλων του για να μαζέψει τα τρία κλωναράκια.

Η Δανάη γυρνά και του χαμογελά.

«Σαν πραγματικός αριστοτέχνης! Τόσο καλός που είσαι, θα γεμίσουμε ολόκληρο το καλάθι πριν το καταλάβουμε!»

Ο Πέτρος χαμογέλασε και έπιασε το επόμενο λουλούδι. Σιγά-σιγά, η κίνησή του άρχισε να μοιάζει με χορό και το βλέμμα του έπαψε να τρέχει γύρω-γύρω. Μονάχα καμιά φορά έριχνε κλεφτές ματιές στη Δανάη, που με απαλές κινήσεις μάζευε το κάθε άνθος σαν να το χάιδευε, λες και μιλούσε μαζί του και του ζητούσε να της δώσει τον θησαυρό του.



Η ώρα περνά, ο ήλιος ανεβαίνει ψηλά και τα λουλούδια καταδέχονται όλο και λιγότερο να ανοίξουν τα πέταλά τους. Οι παλάμες των παιδιών μυρίζουν γη και φθινόπωρο, ενώ τα καλαθάκια τους από μακριά φαίνονται άδεια.

«Τόσες ώρες και δεν έχουμε καταφέρει ακόμα να το γεμίσουμε», σκύβει και ψιθυρίζει στη Δανάη.

Έχει φτάσει μεσημέρι και τα παιδιά αφήνουν το χωράφι. Εγώ με τη Μαρίκα πηγαίνουμε σπίτι να μαγειρέψουμε. Τα παιδιά θα επιστρέψουν πάλι αργότερα, το βράδυ, για να τους κάνουμε το τραπέζι.

Σουρουπώνει, τα παιδιά μαζεύονται, κάθονται στο τραπέζι και η Μαρίκα σερβίρει από ένα πιάτο **αχνιστό ριζότο με κρόκο**. Το φαΐ κάνει την εμφάνισή του στο τραπέζι και επικρατεί ησυχία. Δεν μιλάμε πολύ και η σιωπή μας έχει βάρος. Ο Πέτρος δοκιμάζει, κοιτάζει λίγο γύρω στοχαστικά, πάει να μιλήσει, αλλά σταματά.

Το γεύμα τελειώνει και τα παιδιά είναι να φύγουν. Η Μαρίκα πλησιάζει τον Πέτρο και του βάζει στο χέρι ένα από τα μοβ άνθη που είχε μαζέψει από το χωράφι.

«Ο κρόκος δεν μπαίνει μόνο για τη γεύση. Δεν μπαίνει μόνο επειδή είναι ευεργετικός για τον οργανισμό. Μπαίνει για να σου θυμίσει ότι, για να φτιάξεις κάτι πολύτιμο, χρειάζεσαι υπομονή. Και ότι οι αληθινές αξίες, όπως και τα αληθινά αρώματα, θέλουν τον χρόνο και την προσοχή σου για να βγουν», του λέει.

«Μην αφήνεις τον ρυθμό της πόλης και την ανυπομονησία της εποχής να σε συνεπαίρνει, γιατί χάνεις τη μαγεία που ξεδιπλώνεται μπροστά σου.»

Ο Πέτρος ανοίγει το χέρι και το κοιτάζει. Τρεις στήμονες. Και το λουλούδι ελάχιστο. Χάνεται αν φυσήξει λίγο ο αέρας.

«Τόσο εύθραυστο, τόσο ευαίσθητο, κι όμως τόσο υπέροχο», σκέφτεται και το αφήνει στην παλάμη του.

Και το κατάλαβα πως εκείνη τη στιγμή ένιωσα για πρώτη φορά πως το να περιμένεις, να παρατηρείς και να αφιερώνεις χρόνο μπορεί να σου δώσει κάτι πολύ πιο πολύτιμο από την ποσότητα που βρίσκεις ψάχνοντας διαρκώς για νέα ερεθίσματα. Μπορεί να σου δώσει την ικανοποίηση ότι έζησες κάτι μοναδικό, που θα είχες χάσει αν βιαζόσουν να προσπεράσεις.

Για τον Πέτρο η Μαρίκα δεν είναι μόνο θεματοφύλακας του κρόκου αλλά και της υπομονής που χρειάζεται, ώστε να εκτιμάς τα πράγματα στη ζωή. Μια απλή κίνηση και ο Πέτρος καταλαβαίνει ότι η εκδρομή μπορεί για τους άλλους να μην είχε τόση σημασία, αλλά για αυτόν ήταν ένα μάθημα ζωής. Ένα μάθημα που θα είχε χάσει, αν είχε βιαστεί να προσπεράσει. Κι έχει τον κρόκο να του το θυμίζει κάθε φορά που θα βάζει από λίγο στην μύτη του κουταλιού και θα τον ανακατεύει στο τσάι του.

Τώρα που μεγάλωσα, κι εγώ προσθέτω κρόκο στα φαγητά μου. Μόνο λίγο. Όσο χρειάζεται για να μου θυμίσει ότι δεν είναι όλα για γρήγορη κατανάλωση. Κάποια πράγματα είναι για κατανόηση. Από εκείνη τη μέρα, άρχισα κι εγώ να πηγαίνω λίγο πιο αργά. Να παρατηρώ γύρω μου και να κρατώ πράγματα.



Όπως εκείνη τη μυρωδιά — του Οκτώβρη.
Και της υπομονής.

Ψάξε στο κείμενο και βρες τις απαντήσεις στα ερωτήματα!

1

Ποια περιοχή της Ελλάδας φημίζεται για την παραγωγή κρόκου;

- A Κοζάνη
- B Καλαμάτα
- Γ Σαντορίνη
- Δ Ρόδος

2

Πώς έρχεται ο Οκτώβρης στα χωριά γύρω από την Κοζάνη;

- A Με βροχές και δυνατούς ανέμους
- B Αθόρυβα, φέρνοντας χρώματα
- Γ Με μουσικές και γιορτές
- Δ Με χιόνι και παγωνιά

3

Γιατί ο Πέτρος δεν ξεκινά να μαζεύει τον κρόκο σωστά;

- A Γιατί δεν έχει καλάθι
- B Γιατί δεν βρίσκει λουλούδια
- Γ Γιατί μιλά συνέχεια με τη Δανάη
- Δ Γιατί βιάζεται και τον πιάνει ατσούμπαλα

4

Ποια φάση του χρόνου μαζεύουν τον κρόκο;

- A Άνοιξη
- B Καλοκαίρι
- Γ Φθινόπωρο
- Δ Χειμώνας

5

Τι χρώμα είναι το άνθος του κρόκου;

- A Κόκκινο
- B Κίτρινο
- Γ Πορτοκαλί
- Δ Μοβ

6

Γιατί πιστεύεις ότι ο Πέτρος δεν είχε αρχικά την υπομονή να μαζέψει τον κρόκο;

- A Είχε συνηθίσει να παίρνει ώρα αυτό που κάνει μέχρι να τελειώσει και αυτό τελείωνε αμέσως
- B Είχε συνηθίσει τα πράγματα να θέλουν περισσότερη συγκέντρωση και έτσι του φαινόταν ανόητο
- Γ Ήταν πολύ έντονη εμπειρία το μάζεμα του κρόκου και είχε συνηθίσει σε πιο ήρεμες καταστάσεις
- Δ Είχε συνηθίσει να παίρνει πολύ έντονα ερεθίσματα σε μικρό χρόνο κι αυτό δεν φαινόταν τέτοιο

7

Πώς πιστεύεις ότι ένιωσε ο Πέτρος όταν δεν κατάφερε να μαζέψει τις κλωστές όταν προσπάθησε πρώτη φορά;

- A Αδιάφορος
- B Ενοχλημένος
- Γ Χαρούμενος
- Δ Λυπημένος

8

Πώς πιστεύεις ότι αντιδρά ο Πέτρος όταν δεν μπορεί να καταφέρει κάτι;

- A Ζητάει βοήθεια για να το καταφέρει
- B Κοιτάει πώς το κάνουν οι άλλοι για να μάθει να το κάνει
- Γ Το προσπαθεί μέχρι να το καταφέρει
- Δ Κάνει πλάκα για αυτό, το κοροϊδεύει και λέει ότι δεν αξίζει να ασχοληθεί

9

Πώς αντιδράς εσύ όταν δοκιμάσεις κάτι και δεν το καταφέρεις;

Απάντηση

10

Τι χαρακτηριστικά έχει η Μαρίκα;

- A Είναι αστεία και ευδιάθετη
- B Έχει πολλές γνώσεις και γρήγορη σκέψη
- Γ Έχει υπομονή και κατανόηση
- Δ Έχει ενθουσιασμό και όρεξη

11

Ποια είναι η βασική έννοια που αναδεικνύεται στην ιστορία;

- A Απόλαυσε τη στιγμή, δώσε προσοχή και μην βιάζεσαι να την προσπεράσεις
- B Να πηγαίνεις στις εκδρομές γιατί είναι καλύτερες από το μάθημα
- Γ Μην κοροϊδεύεις τους άλλους αν δεν ξέρεις σίγουρα πως έχεις δίκιο
- Δ Αν βρίσκεις ανόητο να κάνεις κάτι μόνος σου, πάρε και κάποιον άλλο μαζί σου

12

Τι πιστεύεις ότι σκέφτηκε ο Πέτρος όταν δοκίμασε το ριζότο και πήγε να μιλήσει, αλλά σώπασε;

Απάντηση

13

Δεν ξέρω τι πέρασε από το μυαλό του Πέτρου, αλλά ίσως μπορώ να φανταστώ. Τον φαντάζομαι να λέει ότι είχε άδικο το πρωί που είπε ότι ήταν ανόητοι όσοι ψειρίζουν ένα λουλούδι. Να λέει ότι έχει συνηθίσει να κρίνει γρήγορα και εύκολα όσα συμβαίνουν γύρω του, αλλά δεν σημαίνει ότι κρίνει και σωστά. Πόσο πιθανό σου φαίνεται όντως αυτές να είναι οι σκέψεις που έκανε ο Πέτρος; Γιατί;

Απάντηση

14

Μπορείς να σκεφτείς κάτι στη ζωή σου που αν το κάνεις βιαστικά, δεν θα έχει καλό αποτέλεσμα;

Απάντηση

Δραστηριότητα

Η Μαρίκα λέει ότι «ο κρίκος δεν μπαίνει μόνο για τη γεύση. Δεν μπαίνει μόνο επειδή είναι ευεργετικός για τον οργανισμό. Μπαίνει για να σου θυμίσει ότι για να φτιάξεις κάτι πολύτιμο, χρειάζεσαι υπομονή.» Δοκίμασε κρίκο στο τσάι ή το φαγητό σου για να δεις τη γεύση του και κάνε έρευνα, ρώτα και ψάξε, για να μάθεις όλους τους τρόπους με τους οποίους ευεργετεί τον οργανισμό σου! Ο κρίκος είναι από τις πιο θρεπτικές και ευεργετικές τροφές στον κόσμο! Το ήξερες;

Τι καλύτερο από το να φτιάξεις ένα τσάι, να πάρεις λίγο κρόκο στην άκρη του κουταλιού, να το ανακατέψεις και να ψάξεις για πληροφορίες ή να συζητήσεις με τους δικούς σου όσο θα πίνεις το τσάι σου;



Η Σούπα του Χειμώνα

Το χωριό απλωνόταν σε μια πλαγιά, εκεί που οι λόφοι της Δυτικής Μακεδονίας συναντούσαν τα πρώτα χιόνια. Ήταν Δεκέμβρης και η πλατεία μύριζε καμένο ξύλο. Στη μέση, ένα μεγάλο **χάλκινο καζάνι** έβραζε πάνω στη φωτιά. Ατμοί ανέβαιναν στον παγωμένο αέρα και μπερδεύονταν με τις μυρωδιές: **καπνιστή πιπεριά, γλυκιά κολοκύθα, φρέσκο κρεμμυδάκι, μανιτάρια** που έφερναν μαζί τη γη και το δάσος.

Εγώ ήμουν ο καινούριος. Η Ελένη με είχε φέρει, λέγοντας μόνο: «Έλα, θα φτιάξουμε τη Σούπα του Χειμώνα».

Δεν ήξερα τι έπρεπε να κάνω ή αν έπρεπε να κάνω κάτι. Απλά πήγα. Κοίταζα γύρω μου τους ανθρώπους να φτάνουν με σακούλες, καλάθια, καλά δεμένα πανέρια. Ένιωσα ντροπή.

«Με καλέσαν στη Σούπα του Χειμώνα και εγώ ήρθα με άδεια χέρια», σκέφτηκα. «Πώς δεν μου 'κοψε να πάρω κάτι; Αλλά και τι να έπαιρνα; Ήξερα τι είναι η Σούπα του Χειμώνα;»

Πλησίασα έναν άντρα με σκουφί και χέρια που μύριζαν γη.

«Τι **κουβαλάς;**» ρώτησα και περίμενα σανίδα να σωθώ.



Γέλασε.

«Μανιτάρια, αγόρι μου. Από τα Γρεβενά. Όχι ό,τι κι ό,τι. Αυτά που μαζεύεις μετά τη βροχή. Έχουν κρατήσει μέσα τους το δάσος. Στη σούπα, θα δώσουν βάθος, εκείνο το σκοτεινό που χρειάζεται για να φανεί στη γεύση πόσο φωτεινή είναι η γλύκα των άλλων».

«Μήπως να πάρω κι εγώ μανιτάρια από τα Γρεβενά;» σκέφτηκα.

«Έτσι θα δείξω ότι με ενδιαφέρει να αναδειχθούν οι γεύσεις των άλλων και όλοι θα με συμπαθήσουν.»

Προχώρησα λίγο πιο πέρα και είδα
μια γυναίκα να κόβει κόκκινες πιπεριές
στη μέση.

«Τι κόβεις εκεί;» τη ρώτησα.



«Α, τις Φλωρινιώτικες τις πιπεριές!»
είπε και τα μάτια της άστραψαν.

«Αυτές είναι η καρδιά της φωτιάς.
Γλυκιές, αλλά με εκείνη την ανάμνηση της
κάπνας που αγκαλιάζει τη γλώσσα. Δίνουν
χρώμα, ζεστασιά και μυρωδιά που σε
φέρει σπίτι, ακόμα κι αν είσαι μακριά».

«Μήπως να πάω να πάρω πιπεριές
Φλωρίνης;» σκέφτηκα.

«Έτσι θα δώσω ένταση και ζεστασιά
στη σούπα. Θα γίνω η καρδιά και η ψυχή
της παρέας. Με πιπεριές Φλωρίνης
σίγουρα όλοι θα αναγνωρίσουν
ότι έχω συμβάλει κι εγώ στη γιορτή.
Δεν θα νιώθω ντροπή ή βάρος.»

Στην άκρη της πλατείας,
μια γιαγιά ανακάτευε φασόλια
μέσα σε μια μεγάλη λεκάνη.

«Τι ανακατεύεις εκεί;» τη ρώτησα.

«Φασόλια Πρεσπών. Που 'ναι χοντρά
και σπάνε στο στόμα. Δίνουν σώμα
στη σούπα. Είναι αυτά που σε χορταίνουν
και σε κρατούν όρθιο τις κρύες μέρες.
Χωρίς αυτά, η σούπα είναι μόνο μυρωδιά.
Με αυτά, γίνεται ζωή».



«Βρε μήπως να πάρω φασόλια κι εγώ;»
σκέφτηκα.

«Τα φασόλια είναι η ουσία. Θα γεμίσουν
το στομάχι, θα χορτάσουν όλοι και κανείς
δεν θα έχει παράπονο. Έτσι δεν θα νιώθω
ότι τους έφαγα το φαγητό.»

Τότε συνάντησα έναν νεαρό
με τα χέρια στις τσέπες.

«Ούτε εσύ βρήκες τίποτα να φέρεις;»
ρώτησα με την ελπίδα ότι θα βρω
συμπαραστάτη. «Λες να μην είναι
παράξενο που είμαι με τα χέρια αδειανά;»
σκέφτηκα.

Μα ο νεαρός πλησίασε και έβγαλε
από την τσέπη του ένα μικρό πουγκί.
Το άνοιξε στη χούφτα του και μέσα είδα
εκείνη την πορτοκαλοκίτρινη σκόνη.

«Αυτό είναι λίγο, είναι για το καζάνι;»
αναρωτήθηκα.

Εκείνος χαμογέλασε.
«Λίγο θέλει. Ο κρόκος
της Κοζάνης είναι το
ψιθύρισμα που αλλάζει
όλη τη μελωδία. Δίνει
άρωμα λεπτό, χρώμα
χρυσό και μια γεύση που
δεν φωνάζει – αλλά αν
λείψει, θα το καταλάβεις».

Και τα μάτια μου έλαμψαν!

«Κρόκο Κοζάνης πρέπει να βρω»
σκέφτηκα.

«Είναι αυτό το διακριτικό, που όμως
κάνει την παρουσία του αισθητή και όλοι
θα το καταλάβουν αν λείψει.»



Όσο σκεφτόμουν, άλλαζα και ξανάλλαζα γνώμη, ένιωθα πως δεν διάλεγα απλώς τι υλικό να φέρω. Διάλεγα με ποιον τρόπο να σταθώ μέσα σε αυτή την ομάδα. Να είμαι το σώμα που στηρίζει, το άρωμα που δίνει ξεχωριστή νότα, η φωτιά που ζεσταίνει, ή το σκοτάδι που κάνει τα άλλα να λάμπουν;

Η Ελένη, σαν να διάβασε τη σκέψη και τον προβληματισμό μου, ήρθε κοντά και μου έτεινε ένα μικρό καλάθι σκεπασμένο με μια πετσέτα. Μέσα είχε λίγα από όλα: λίγα φασόλια, λίγα μανιτάρια, μία πιπεριά και λίγο κρόκο.

«Μην σκας Λευτέρη», μου είπε,

«Όταν σου έτεινα την πρόσκληση, ήταν γιατί ήθελα να 'ρθεις, να μας δεις και να μας γνωρίσεις. Να δεις τις παραδόσεις, τα φαγητά, τις γεύσεις και τα αρώματά μας. Από μόνη της η πρόσκληση σημαίνει ότι είσαι ευπρόσδεκτος να 'ρθεις και να γευτείς το φαγητό μας.»

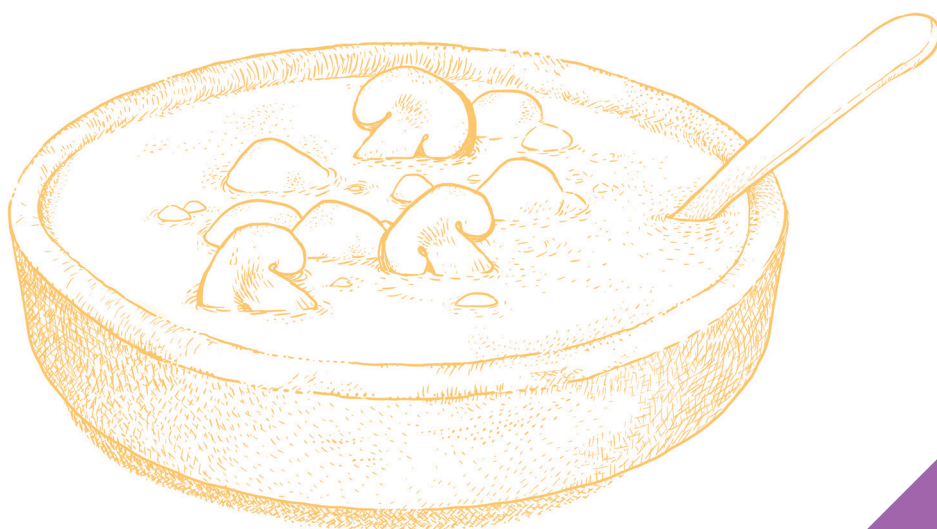
«Μα, είμαι με άδεια χέρια» τραύλισα εγώ για να δικαιολογηθώ. Κι εκείνη μου εξήγησε:

«Αν πάρεις κι άλλα μανιτάρια, η σούπα θα γεμίσει σκοτάδι και κανένα φως δεν θα φανεί. Αν πάρεις κι άλλες πιπεριές, η σούπα θα γεμίσει φωτιά και θα μας κατακάψει. Αν βάλεις κι άλλα φασόλια, το σώμα θα γίνει βαρύ και η σούπα θα κάτσει στο στομάχι σαν τούβλο. Αν βάλεις κι άλλον κρόκο, το ψιθύρισμα θα γίνει κραυγή και θα μας ξεκουφάνει. Η σούπα θέλει ισορροπία.»

«Και το καλάθι δεν μου το 'δωσες για να κρατώ κάτι στα χέρια; Να μη νιώθω παράταιρος και να μοιάζω με τους άλλους;» τη ρώτησα εγώ.

«Όχι Λευτέρη μου, στην ομάδα δεν χρειάζεται να μοιάσεις με κανέναν. Χρειάζεται να μοιάσεις μόνο με τον εαυτό σου. Να βρεις και να φέρεις τα δικά σου χαρακτηριστικά, αυτά που της λείπουν, και να τη συμπληρώσεις. Να την κάνεις πιο πλούσια. Χρειάζεται να βρεις πώς να δέσεις με τους άλλους όχι πώς να τους μοιάσεις. Κράτα το καλάθι, λοιπόν, και δοκίμασε τα υλικά που έφερε ο καθένας από τον τόπο του. Πάρε πεσκέσι να τα δοκιμάσεις και, του χρόνου που θα 'ρθεις, να ξέρεις τι να φέρεις που να 'ναι δικό σου για να ταιριάζει και να δέσει η συνταγή».

Όταν όλα τα υλικά μπήκαν στο καζάνι,
η πλατεία γέμισε ατμούς και γέλια.
Ο αέρας μύριζε χειμώνα και παρέα.
Κι εγώ κατάλαβα πως, όπως και στη σούπα,
έτσι και στις ομάδες: η ομορφιά δεν είναι
να μοιάζεις με τους άλλους, αλλά να
συμπληρώνεις και να σε συμπληρώνουν.



Ψάξε στο κείμενο και βρες τις απαντήσεις στα ερωτήματα.

1

Τι φέρνει ο κάθε κάτοικος στο καζάνι της πλατείας;

- ☐ Α Το αγαπημένο του ποτό
- ☐ Β Ένα υλικό από τον τόπο του
- ☐ Γ Ένα στολίδι
- ☐ Δ Μια ιστορία από το χωριό

2

Ποια αίσθηση κυριαρχεί στην περιγραφή της πλατείας τον Δεκέμβρη;

- ☐ Α Η γεύση
- ☐ Β Η όσφρηση
- ☐ Γ Η ακοή
- ☐ Δ Η αφή

3

Ποιο προϊόν σχετίζεται με έντονο κόκκινο χρώμα και γλυκιά-καπνιστή γεύση;

- ☐ Α Κρόκος Κοζάνης
- ☐ Β Φασόλια Πρεσπών
- ☐ Γ Μανιτάρια Γρεβενών
- ☐ Δ Πιπεριά Φλωρίνης

4

Ο κρόκος Κοζάνης δίνει κυρίως:

- ☐ Α Άρωμα και χρώμα
- ☐ Β Γλυκύτητα και λιπαρότητα
- ☐ Γ Οξύτητα
- ☐ Δ Τραγανή υφή

5

Ποιο προϊόν έφεραν οι Γρεβενιώτες;

- ☐ Α Κρόκο
- ☐ Β Μανιτάρια
- ☐ Γ Φασόλια
- ☐ Δ Πιπεριές

6

Ποια ήταν η συμβολή των μανιταριών στη σούπα;

- A Έδιναν γλυκιά γεύση
- B Έδιναν γήινη και βαθιά γεύση
- Γ Έκαναν τη σούπα πιο πηχτή
- Δ Έδιναν φωτεινό χρώμα

7

Από πού προέρχονταν τα φασόλια;

- A Πρέσπες
- B Γρεβενά
- Γ Κοζάνη
- Δ Σέρρες

8

Τι πρόσφεραν τα φασόλια στη σούπα;

- A Χρώμα
- B Πυκνότητα και ενέργεια
- Γ Άρωμα
- Δ Οξύτητα

9

Ο Λευτέρης στην αρχή ψάχνει να βρει:

- A Το πιο φτηνό υλικό
- B Ένα υλικό που να μοιάζει με εκείνο που φέρνει κάποιος άλλος
- Γ Ένα υλικό που να τον κάνει αποδεκτό από την ομάδα
- Δ Ένα υλικό με έντονη γεύση

10

Ποια είναι η κύρια μεταφορά που κρύβει η ιστορία;

- A Η ποικιλία των υλικών δείχνει τον πλούτο της φύσης
- B Τα ξεχωριστά χαρακτηριστικά του καθενός κάνουν πιο πλούσια την ομάδα
- Γ Η μαγειρική είναι η πιο σημαντική τέχνη
- Δ Η παράδοση πρέπει να μένει αναλλοίωτη

11

Πώς συμβολίζει η σούπα την έννοια της κοινότητας;

- A Όλοι τρώνε το ίδιο φαγητό
- B Ο καθένας προσθέτει κάτι διαφορετικό που όμως ταιριάζει στο σύνολο
- Γ Η σούπα χρειάζεται πολύ χρόνο να βράσει
- Δ Όλοι την τρώνε στην πλατεία

12

Ποιο συναίσθημα κυριαρχεί όσο ο Λευτέρης δεν ξέρει τι να φέρει για τη σούπα;

- A Εκνευρισμός
- B Ζήλια
- Γ Φόβος απόρριψης
- Δ Αδιαφορία

13

Ποια σκέψη πιέζει τον Λευτέρη και ρωτά να μάθει τι να φέρει;

- A Ότι δεν έχει δικό του φαγητό
- B Ότι αναζητά τη θέση του στην ομάδα
- Γ Ότι θέλει να δείξει ότι ξέρει πολλά
- Δ Ότι δεν του αρέσει η σούπα

14

Τι προσπαθεί να κάνει ο Λευτέρης για να ξεπεράσει το άγχος και την πίεση που νιώθει όταν βλέπει ότι όλοι έχουν πάει στην πλατεία κάτι για να μαγειρευτεί η σούπα κι αυτός όχι; Πιστεύεις ότι ήταν σωστή η σκέψη του και ο τρόπος που αντιδρά; Θα έκανες το ίδιο ή κάτι παρόμοιο με αυτόν;

Απάντηση

15

Αν ήσουν στη θέση του Λευτέρη, ποιο προϊόν θα επέλεγες να φέρεις και γιατί;

Απάντηση

16

Αν η σούπα είναι μεταφορά για την κοινωνία μας, τι συμβολίζει το ανακάτεμα;

- ☐ Α Την εξάλειψη των διαφορών και την ομοιογένεια
- ☐ Β Την τυχαία ανάμιξη και τη δοκιμή χωρίς ιδιαίτερο σκοπό
- ☐ Γ Την ανάδειξη των χαρακτηριστικών του καθενός στο σύνολο
- ☐ Δ Την αλληλεπίδραση μεταξύ των μελών του συνόλου

17

Ποιο μάθημα παίρνει ο επισκέπτης στο τέλος;

- ☐ Α Ότι η διαφορετικότητα δίνει δύναμη στην ομάδα
- ☐ Β Ότι πρέπει να φέρνει πάντα κάτι ακριβό
- ☐ Γ Ότι πρέπει να επιλέγει υλικά που μοιάζουν
- ☐ Δ Ότι η σούπα είναι δύσκολη να φτιαχτεί

Δραστηριότητα

Τι θα έλεγες σε κάποιον που θεωρεί ότι οι διαφορές μέσα σε μια ομάδα είναι πρόβλημα;
Πώς μπορεί η έννοια της «συμπληρωματικότητας» που βλέπουμε στη σούπα να εφαρμοστεί στην καθημερινή σου ζωή, στις σχέσεις σου ή στη συνεργασία με άλλους;



Πιπεριές ή Μανιτάρια;

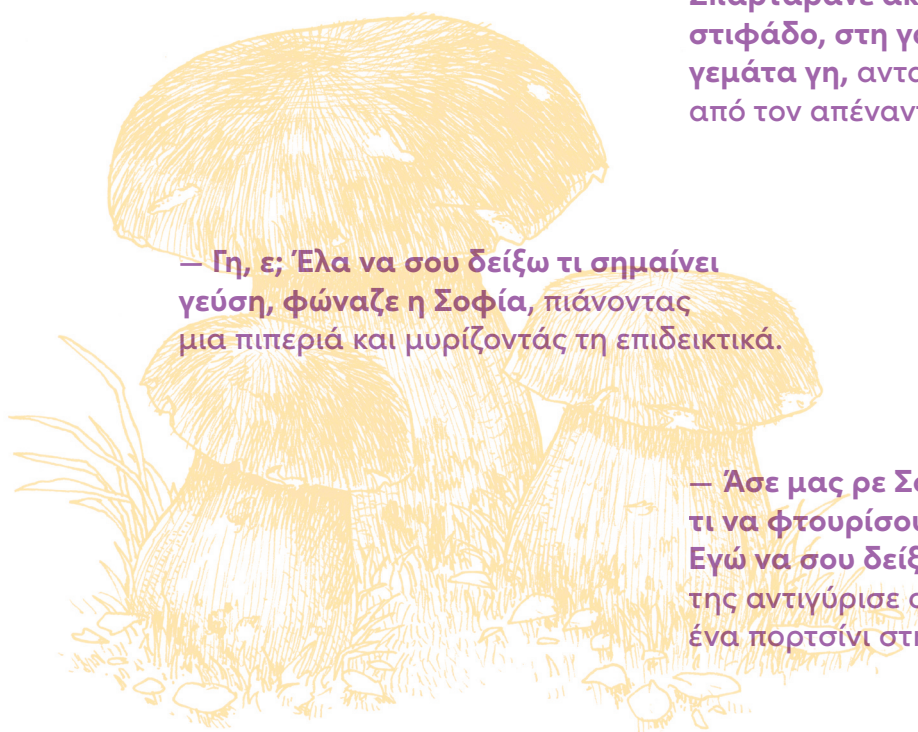
Η λαϊκή της Φλώρινας απλωνόταν σαν πολύχρωμο ποτάμι ανάμεσα στα κτίρια, γεμάτη φωνές, γέλια και το άρωμα της φρεσκοψημένης πίτας που ερχόταν από τον πάγκο λίγο πιο πέρα. Στο κέντρο της, εκεί που οι πάγκοι σχεδόν ακουμπούσαν, ανάμεσα στα αμέτρητα κεφάλια που περνούσαν και κοιτούσαν διστακτικά, δύο φωνές ξεχώριζαν. Εκεί σιγοψηνόταν και φούντωνε μια άλλη «συνταγή» — αυτή της κόντρας του Λάζου και της Σοφίας.

— Έλα, έλα, πιπεριές Φλωρίνης, γλυκές σαν μέλι και κόκκινες σαν τουλίπες! Φούρνισέ τες, γέμισέ τες, βάλε τις στη σαλάτα... Κάθε μπουκιά, γιορτή! φώναζε η Σοφία από τη μια πλευρά.

— Πάρε, πάρε μανιτάρια Γρεβενών! Σπαρταράνε ακόμα! Στη σούπα, στο στιφάδο, στη γάστρα... γεμάτα πρωτεΐνη, γεμάτα γη, ανταπαντούσε ο Λάζος από τον απέναντι πάγκο.

— Γη, ε; Έλα να σου δείξω τι σημαίνει γεύση, φώναζε η Σοφία, πιάνοντας μια πιπεριά και μυρίζοντάς τη επιδεικτικά.

— Άσε μας ρε Σοφία με τις πιπεριές σου, τι να φτουρίσουν προς στα μανιτάρια; Εγώ να σου δείξω τι σημαίνει άρωμα, της αντιγύρισε ο Λάζος σπάζοντας ένα πορτοσίνι στη μέση.

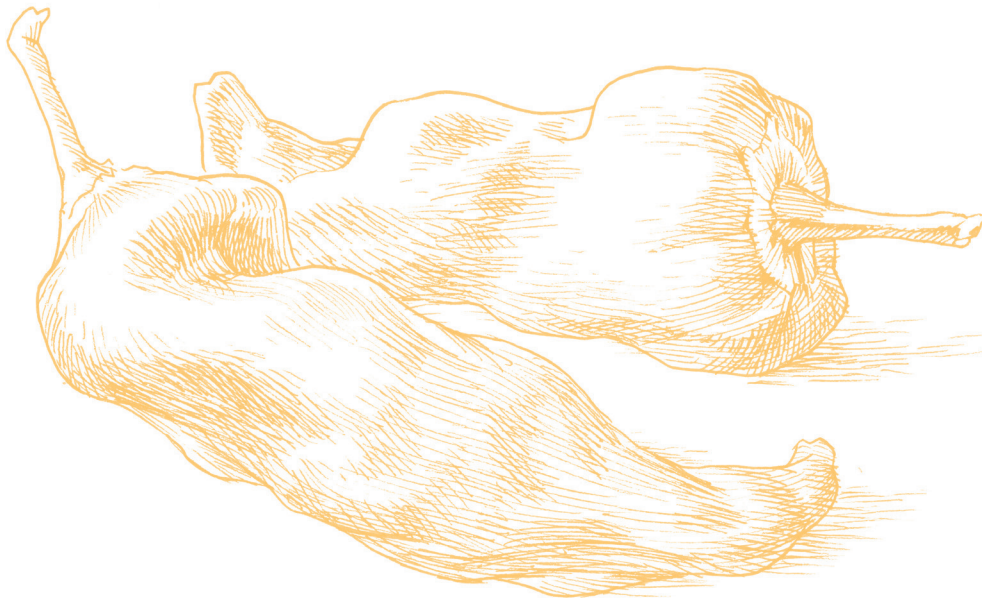


Ο Λάζος ήταν από τα Γρεβενά, με το πάγκο του να ξεχειλίζει από μανιτάρια κάθε λογής: πορτσίνι, πλευρώτους, μορχέλες. Σκούπιζε ένα καφέ καπέλο μανιταριού με το μαντήλι του και, πριν καν ο πελάτης ανοίξει το στόμα του, ξεκινούσε:

— Μανιτάρι, κυρά μου! Καρδιά του βουνού! Πρωτεΐνη καθαρή, χωρίς κρέας! Δοκίμασε να κάνεις σούπα με αυτά και θα θυμάσαι τη γεύση όλο τον χειμώνα.

Στον απέναντι πάγκο στέκεται η Σοφία από τη Φλώρινα, με τις πιπεριές της κατακόκκινες, γυαλιστερές, στοιχισμένες σαν στρατιώτες. Μόλις άκουγε τη φωνή του Λάζου, δεν περίμενε να τελειώσει τη φράση του και μιλούσε πάνω του για να πάρει τον πελάτη:

— Άφησε τη σούπα, γειτόνισσα! Η πιπεριά θέλει φωτιά, να γλυκάνει, να βγάλει το άρωμα. Να την κάνεις γεμιστή, να τη βάλεις σε σαλάτα, να τη ψήσεις με λίγο λάδι. Βιταμίνη C, γεύση που σε ζεσταίνει!



Στη μια πλευρά, οι κατακόκκινες πιπεριές Φλωρίνης βαλμένες σε στοίβες, λαμπερές σαν να τις γυάλιζε ο ίδιος ο ήλιος. Στην άλλη, ταμανιτάρια Γρεβενών, κάθε λογής και μεγέθους, με τα καπέλα τους γεμάτα πρωινή υγρασία, σαν να είχαν μόλις βγει από το δάσος. Στη μέση η κυρά Φρόσω που προσπαθούσε να αποφασίσει τι να μαγειρέψει για το μεσημέρι.

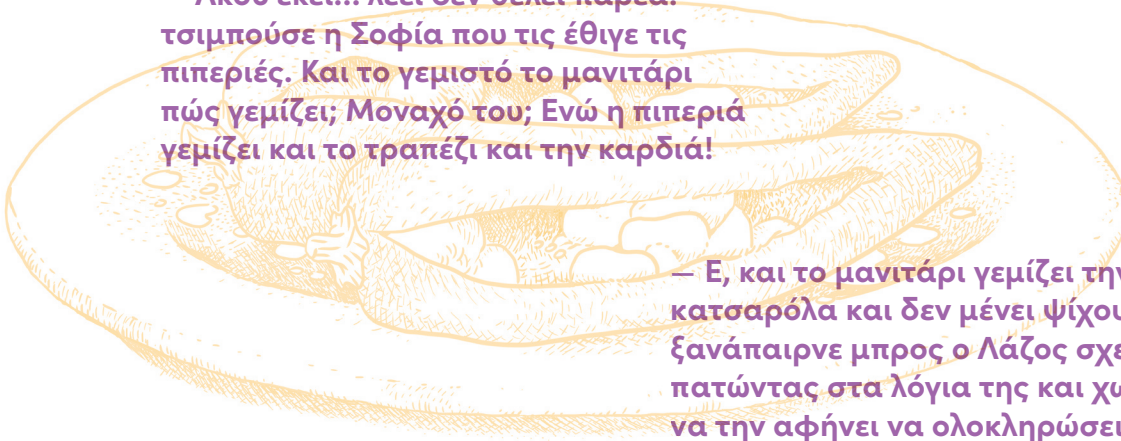
— Καλή και η πιπεριά, δεν λέω, έλεγε ο Λάζος με πονηριά, αλλά πες μου, πόσο χορταίνεις με δα αυτή; Ενώ τομανιτάρι σε κρατάει όλη μέρα!

— Και τι θες, να φας πέτρα; απαντούσε η Σοφία που καταλάβαινε τι προσπαθούσε να κάνει ο Λάζος. Η πιπεριά λιώνει στο στόμα, όχι σαν τομανιτάρι που κάνει «τσαφ-τσουφ» στα δόντια.

Και κάπως έτσι η κόντρα τους φούντωνε.

— Άκου εμένα κυρά Φρόσω... Τι να σου κάνει η πιπεριά μπροστά στομανιτάρι; Πρωτεΐνη, γεύση που γεμίζει το στόμα. Τομανιτάρι, Σοφία μου, δεν θέλει παρέα για να σταθεί. Τρώγεται και μόνο του.

— Άκου εκεί... λέει δεν θέλει παρέα! τσιμπούσε η Σοφία που τις έθιγε τις πιπεριές. Και το γεμιστό τομανιτάρι πώς γεμίζει; Μοναχό του; Ενώ η πιπεριά γεμίζει και το τραπέζι και την καρδιά!



— Ε, και τομανιτάρι γεμίζει την κατσαρόλα και δεν μένει ψίχουλο! ξανάπαιρνε μπρος ο Λάζος σχεδόν πατώντας στα λόγια της και χωρίς να την αφήνει να ολοκληρώσει.

— Ελάτε κυράδες! Όλο λόγια! Η πιπεριά της Φλώρινας δεν θέλει πολλά λόγια. Ψητή, γεμιστή, τουρσί... Ό,τι και να κάνεις, γεμίζει το σπίτι μυρωδιά και την ψυχή χαρά, φώναζε πιο δυνατά η Σοφία για να μην ακούγεται ο Λάζος.

Ο καθένας μιλούσε για το δικό του, λες και όσα έλεγε ο άλλος ήταν απλώς θόρυβος και αφορμή για να ανοίξει ορμητικά μια νέα επίθεση απέναντί του. Η κυρά Φρόσω γυρίζει το κεφάλι της από τον έναν στον άλλον σαν να παρακολουθούσε αγώνα τένις.

— Χειμωνιάτικο πιάτο, κυρά Φρόσω, μην το σκέφτεσαι. Σούπα με μανιτάρια, κρεμμύδι, πατάτα, μαϊντανό... και θα σε ζεστάνει ως το κόκαλο! Φώναζε ακόμα πιο δυνατά ο Λάζος.

— Σούπα θες να σε ζεστάνει; αντιγύριζε η Σοφία.

Σούπα με πιπεριές, ντομάτα, λίγο κρεμμύδι, λαδάκι, και έχεις το απόλυτο χειμωνιάτικο πιάτο!

— Και που θα τη βρεις την πρωτεΐνη καημένη Σοφία στο πιάτο σου; Χασκογελούσε υποτιμητικά ο Λάζος. Στην πιπεριά ή το κρεμμύδι;

— Στο μοσχαράκι Λάζο μου! Του απαντούσε η Σοφία ειρωνικά.

Στο μοσχαράκι... Πρόσθεσε και μοσχαράκι. Εσύ πού θα τη βρεις τη γλύκα στο δικό σου; Στο μανιτάρι ή τον μαϊντανό;

— Να δω την κυρά Φρόσω να τρώει μοσχαράκι στη νηστεία και τι στον κόσμο. Θες μοσχαράκι κυρά Φρόσω; ρωτούσε χαιρέκακα ο Λάζος που ήξερε την απάντηση.

— Στη νηστεία, αν θέλει, να βάλει μανιτάρι Λάζο μου! Αλλά η σούπα γίνεται με πιπεριές. Χωρίς πιπεριές δεν έχει γλύκα.

— Δεν θα της πεις εσύ να βάλει μανιτάρι! Εγώ θα της πω να βάλει μανιτάρι. Κι αν θέλει γλύκα, να προσθέσει στη σούπα μου λίγη πιπεριά.

— Δεν περνούν Λάζο σε εμένα αυτά.
Η σούπα είναι κρεατόσουπα με πιπεριά
κι αν νηστεύεις, βάζεις μανιτάρι. Δεν είναι
η σούπα με μανιτάρι κι αν θες βάζεις
και πιπεριά.

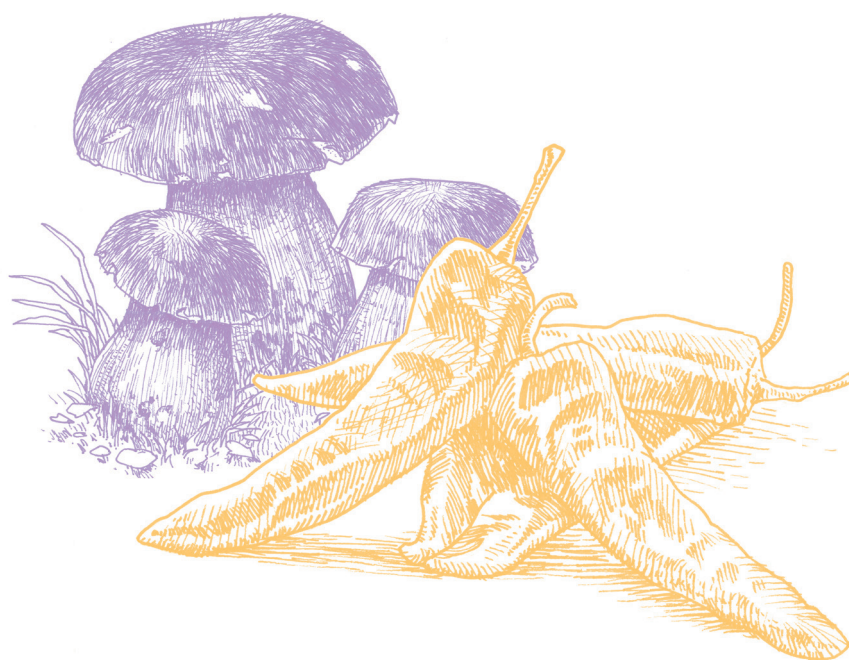
— Μανιταρόσουπα λέγεται Σοφία μου!
Μανιταρόσουπα λέγεται κι αν θες γλύκα,
βάλε και πιπεριά. Δεν θα της πεις εσύ
να βάλει μανιτάρι. Χωρίς μανιτάρι
δεν γίνεται!

— Εσύ δεν θα της λες να βάλει πιπεριά!
Να δω από πού θα πάρει τις βιταμίνες
της άμα δεν βάλει πιπεριά. Από μένα
θα αγοράσει πρώτα η κυρά Φρόσω,
αν θέλει βιταμίνες. Μετά έρχεσαι εσύ
και βλέπουμε.

— Πρώτος έρχομαι εγώ, αν δεν θέλει
να πιεί νερό με άρωμα, μα θέλει
να χορτάσει. Εσύ έρχεσαι μετά, κι αυτό
μόνο αν έχει όρεξη.

Οι περαστικοί μαζεύονται γύρω τους, άλλοι για να αγοράσουν,
άλλοι μόνο για να ακούσουν το πείσμα τους. Κάποιοι
γελούσαν, κάποιοι έγνεφαν καταφατικά στον έναν ή στον
άλλον. Άλλοι σταματούσαν για να κάνουν χάζι κι άλλοι για να
πάρουν θέση. Κάπου ανάμεσα στη βουή, κάποιος άκουσε την
κυρά Φρόσω να ψιθυρίζει:

— Έτσι είναι εδώ... Μπορεί να φύγεις
χωρίς να πάρεις τίποτα, αλλά σίγουρα δεν
μπορείς να πεις ότι δεν είχε ενδιαφέρον.



Κι έτσι, χωρίς να το καταλάβουν,
τσακωνόντουσαν για την ίδια συνταγή
ενώ η αγορά γύρω τους συνέχιζε να βουίζει.

Ψάξε στο κείμενο και βρες τις απαντήσεις στα ερωτήματα.

1

Πού διαδραματίζεται η ιστορία;

- A Σε μια λαϊκή της Φλώρινας
- B Σε πανηγύρι στη Δυτική Μακεδονία
- Γ Σε αγορά της Κοζάνης
- Δ Σε πλατεία των Γρεβενών

2

Ποιοι ήταν οι δύο βασικοί «αντίπαλοι» της ιστορίας;

- A Παραγωγοί φασολιών και κρόκου
- B Παραγωγοί πιπεριών και μανιταριών
- Γ Παραγωγοί τυριών και κρασιών
- Δ Παραγωγοί πατάτας και κρεμμυδιών

3

Τι προσπαθούσε να πετύχει ο κάθε παραγωγός;

- A Να μαγειρέψει μαζί με τον άλλο
- B Να προωθήσει τα δικά του προϊόντα
- Γ Να δείξει ότι είναι καλύτερος από τον άλλο
- Δ Να κατεβάσει τις τιμές

4

Τι υποστήριζαν οι Φλωρινιώτες για τις πιπεριές;

- A Ότι είναι ιδανικές για τουρσί
- B Ότι είναι πιο θρεπτικές και νόστιμες
- Γ Ότι φυτεύονται πιο εύκολα
- Δ Ότι αντέχουν περισσότερο στο ψυγείο

5

Τι έλεγαν οι Γρεβενιώτες για τα μανιτάρια;

- A Ότι είναι πιο φθηνά
- B Ότι έχουν μοναδική γεύση και θρεπτική αξία
- Γ Ότι μαγειρεύονται μόνο με κρέας
- Δ Ότι δεν είναι εύκολα να βρεθούν

6

Ποιο στοιχείο του κειμένου δείχνει την επιμονή τους;

- A Ο τόνος της φωνής τους
- B Η διαρκής προσπάθεια να κερδίσουν
- Γ Η απομάκρυνση των πελατών
- Δ Η συνεργασία στο τέλος

7

Χωρίς να το καταλαβαίνουν, οι δύο παραγωγοί:

- A Συμφώνησαν στην ίδια συνταγή
- B Αντάλλαξαν προϊόντα
- Γ Σταμάτησαν να μιλούν
- Δ Έκλεισαν τον πάγκο τους

8

Ποιο είναι το κοινό χαρακτηριστικό και των δύο προϊόντων;

- A Παράγονται μόνο στη Φλώρινα
- B Είναι εποχιακά και πλούσια σε γεύση
- Γ Έχουν παρόμοιο χρώμα
- Δ Δεν ταιριάζουν μαζί σε φαγητό

9

Η κόντρα των δύο παραγωγών υπάρχει κυρίως επειδή:

- A Πιστεύουν στη διατροφική αξία των προϊόντων τους
- B Θέλουν να βγάλουν περισσότερα χρήματα
- Γ Θέλουν να βοηθήσουν τους πελάτες να κάνουν σωστές επιλογές
- Δ Θέλουν να αποδείξουν ότι είναι καλύτεροι και θα γίνει το δικό τους

10

Τι αποκαλύπτει η στάση των δύο παραγωγών για τον τρόπο επικοινωνίας τους;

- A Είναι πρόθυμοι να ακούσουν
- B Εστιάζουν μόνο στο να μιλήσουν και όχι να ακούσουν
- Γ Είναι αδιάφοροι για τους πελάτες
- Δ Προσπαθούν να βρουν μία συμβιβαστική λύση

11

Ποια είναι η ειρωνεία στο τέλος της ιστορίας;

- A Ότι δεν έφτιαξαν ποτέ τη σούπα
- B Ότι υποστήριζαν το ίδιο πράγμα αλλά δεν μπορούσαν να συμφωνήσουν
- Γ Ότι συμφώνησαν να συνεργαστούν
- Δ Ότι αντάλλαξαν προϊόντα

12

Πιστεύεις ότι η κυρά Φρόσω έπρεπε να πάρει πιπεριές ή μανιτάρια; Αν ήσουν στη θέση της, πώς θα αντιδρούσες σε αυτήν την κόντρα; Τι θα έκανες;

Απάντηση

13

Πώς πιστεύεις ότι φαίνεται ένα παιδί που προσπαθεί να περάσει το δικό του μέσα σε μία ομάδα και ποτέ δεν αλλάζει γνώμη ό,τι κι αν του πουν;

Απάντηση

Δραστηριότητα

Σε μία ομάδα, είναι πιο σημαντικό να καταφέρεις να επιβληθείς και να γίνει το δικό σου ή να πάει καλά η ομάδα; Ένας καλός ηγέτης είναι αυτός που αναδεικνύεται και περνάει το δικό του στην ομάδα ή αυτός που βοηθά όλους μέσα στην ομάδα να συνεισφέρουν και να νιώσουν ότι ακούγονται; Σου έχει τύχει κάποιος να μιλάει πολύ για τον εαυτό του ή τις ιδέες του μέσα στην ομάδα χωρίς να ακούει τους άλλους; Πώς ένιωσες και τι θα μπορούσες να κάνεις για να ακουστούν όλες οι απόψεις; Έχει τύχει ποτέ αυτός που μιλάει και προσπαθεί με κάθε τρόπο να περάσει το δικό του να είσαι εσύ;

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.



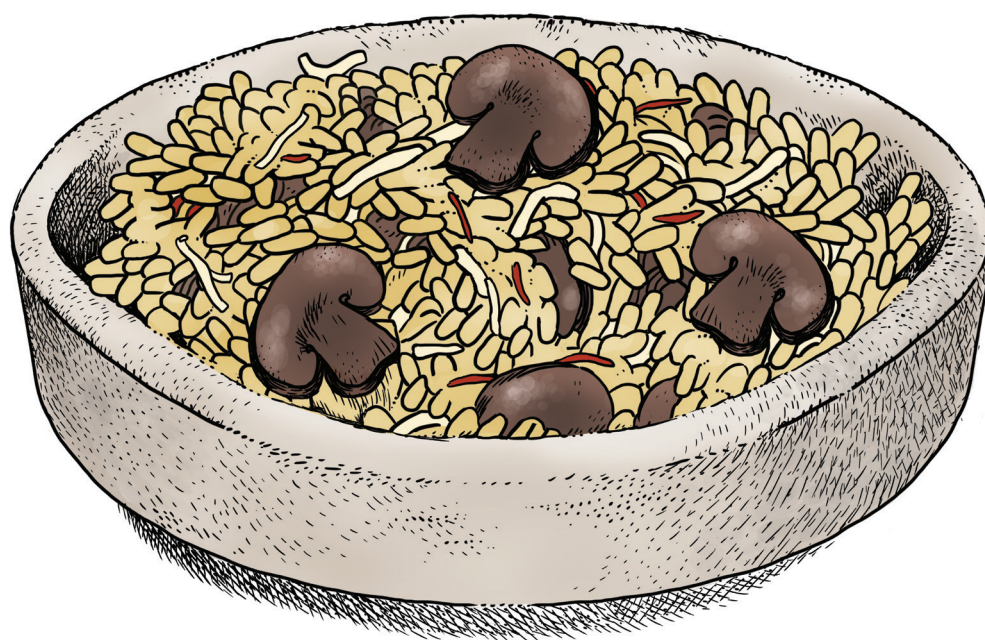
Για μικρότερες τάξεις

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.

Ριζότο Μανιταριών

Συνταγή - 4 μεγάλες μερίδες



Υλικά

1. Ρύζι
2. Μανιτάρια
3. Κρεμμύδι
4. Κρασί λευκό
5. Ελαιόλαδο
6. Ζωμός λαχανικών
7. Παρμεζάνα
8. Βούτυρο
9. Κρόκος Κοζάνης
10. Αλάτι
11. Πιπέρι
12. Σκόρδο

Ποσότητες των υλικών

1. Στο μαγείρεμα, εξατμίζεται το 1/3 του ζωμού, ενώ τον υπόλοιπο τον απορροφά το ρύζι. Επίσης, τα μανιτάρια χάνουν 1/4 του βάρους τους, που είναι υγρά που εξατμίζονται. Θεώρησε ότι τα υπόλοιπα υλικά δεν χάνουν το βάρος τους κατά το μαγείρεμα.
2. Ζωμός και μανιτάρια μαζί είναι 1.300 γρ. και τα μανιτάρια είναι τα 4/9 της ποσότητας του ζωμού.
3. Το βάρος του κρεμμυδιού είναι ίσο με τις απώλειες των μανιταριών κατά το μαγείρεμα και το βάρος του ελαιόλαδου είναι το μισό του κρεμμυδιού.
4. Το βούτυρο είναι το 1/3 του κρασιού και η παρμεζάνα 0,5 φορές το βάρος του κρασιού. Βούτυρο, παρμεζάνα και κρασί μαζί ζυγίζουν 220 γρ.
5. Κάθε μερίδα από ριζότο είναι 400 γρ.
6. Υπέθεσε ότι το αλάτι, το πιπέρι, ο κρόκος και το σκόρδο δεν έχουν βάρος.

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

Δελτίο Παραγγελίας

Ρύζι	γρ.	Κρασί λευκό	γρ.	Παρμεζάνα	γρ.
Μανιτάρια	γρ.	Ελαιόλαδο	γρ.	Βούτυρο	γρ.
Κρεμμύδι	γρ.	Ζωμός λαχανικών	γρ.	Κρόκος	γρ.

Σκεύη που Απαιτούνται

Οδηγίες για την Παρασκευή του Ριζότο

	Αφού εξατμιστεί το κρασί από το τηγάνι, πρόσθεσε τον ζωμό και ανακάτεψε.
	Πάνω από ταμανιτάριαρίξετο ρύζι και ανακάτεψε καλά, να γίνει ομοιογενές το μείγμα.
	Όσο είναι ακόμα ζεστό το ρύζι, πρόσθεσε το υπόλοιπο βούτυρο και την παρμεζάνα, για να λιώσει.
	Ξεφλούδισε το κρεμμύδι και κόψε το σε μικρά κομματάκια.
	Σε ένα μπολ βάλε τον ζωμό λαχανικών και διάλυσε μέσα του τον κρόκο Κοζάνης ανακατεύοντας καλά με ένα πιρούνι.
	Αφού λιώσει, πρόσθεσε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και ανακάτεψε, να μην κολλήσει.
	Πρόσθεσε τους κύβουςμανιταριώνκαι ανακάτεψε μέχρι να βγάλουν τα υγρά τους.
	Ρίξε από πάνω το κρασί και άσε το να το απορροφήσει το ρύζι και να εξατμιστεί.
	Ανακάτεψε για 2 λεπτά, ώστε να γίνει ομοιογενές το μείγμα, και σέρβιρε στα πιάτα.
	Πλύνε ταμανιτάριακαι κόψε τα σε τετράγωνους κύβους.
	Βάλε στο τηγάνι το μισό βούτυρο και περίμενε μέχρι να λιώσει.
	Πάρε ένα φαρδύ τηγάνι και βάλε το στη φωτιά.
	Όταν προσθέσεις όλο τον ζωμό και το ρύζι τον «πιει», κατέβασε το τηγάνι από τη φωτιά.

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

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

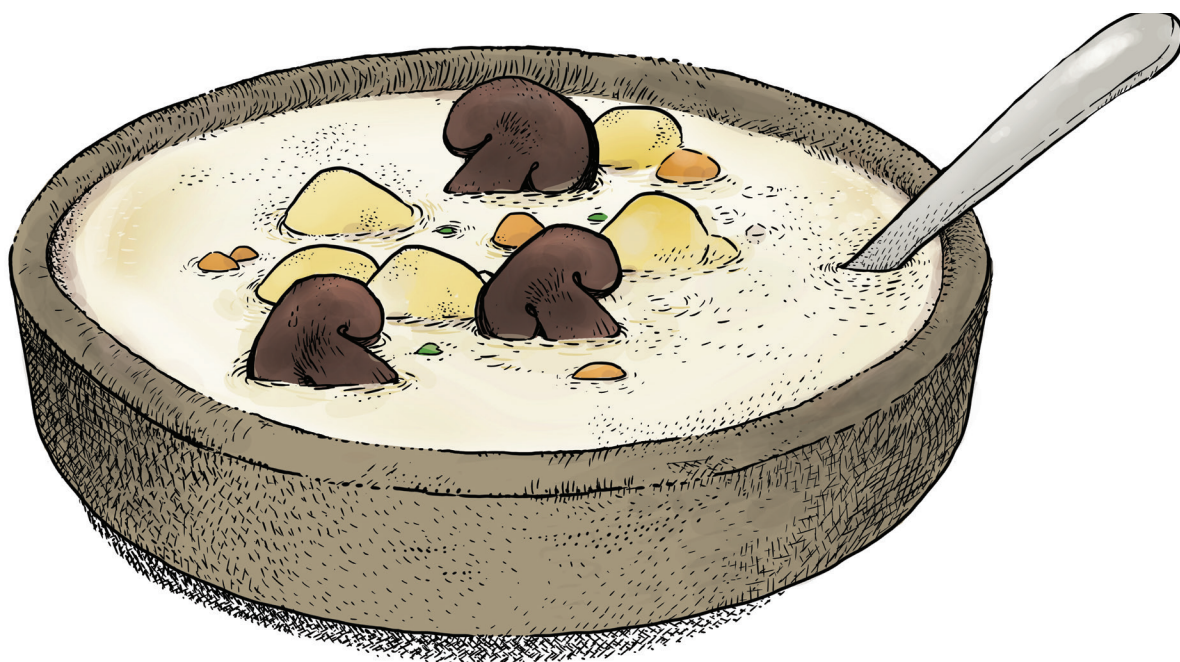
Αποδεκτή λύση για τη σειρά των οδηγιών

1. Ξεφλουδίζω το κρεμμύδι και κόβω το σε μικρά κομματάκια.
2. Πλύνω τα μανιτάρια και κόβω τα σε τετραγώνους κύβους.
3. Σε ένα μπωλ βάζω τον ζωμό λαχανικών και διαλύω μέσα του τον κρόκο κοζάνης ανακατεύοντας καλά με ένα πιρούνι.
4. Πάρε ένα φαρδύ τηγάνι και βάλω το στη φωτιά.
5. Βάλω στο τηγάνι το μισό βούτυρο και περιμένω να λιώσει.
6. Αφού λιώσει, προσθέσω το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και ανακάτεψω, να μην κολλήσει.
7. Προσθέσω τους κύβους μανιταριών και ανακάτεψω μέχρι να βγάλουν τα υγρά τους.
8. Πάνω από τα μανιτάρια ρίξω το ρυζι και ανακάτεψω καλά, να γίνει ομοιογενές το μείγμα.
9. Ρίξω από πάνω το κρεσόν και άσε το να το απορροφήσει το ρυζι και να εξατμιστεί.
10. Αφού εξατμιστεί το κρεσόν από το τηγάνι, προσθέσω τον ζωμό και ανακάτεψω.
11. Όταν προσθέσω όλο τον ζωμό και το ρυζι τον «πνίξω», κατέβασω το τηγάνι από τη φωτιά.
12. Όσο είναι ακόμη ζεστό το ρυζι, προσθέσω το υπόλοιπο βούτυρο και την παρμεζάνα για να λιώσει.
13. Ανακάτεψω για 2 λεπτά, ώστε να γίνει ομοιογενές το μείγμα, και σερβίρω στα πιάτα.



Μανιταρόσουπα

Συνταγή - 2.300 γρ.



Υλικά

1. Μανιτάρια Γρεβενών
2. Καρότα
3. Πατάτες
4. Κρεμμύδι
5. Σέλινο
6. Ζωμός λαχανικών
7. Ελαιόλαδο
8. Αλάτι
9. Θυμάρι
10. Δάφνη
11. Πιπέρι

Βάρος υλικών

1. Κατά το μαγείρεμα, τα υλικά χάνουν 240 γρ. από το βάρος τους λόγω εξάτμισης των υγρών.
2. Ο ζωμός λαχανικών μαζί με τα μανιτάρια είναι 1.800 γρ. και τα μανιτάρια έχουν το μισό βάρος από τον ζωμό.
3. Το κρεμμύδι έχει το 1/4 του βάρους που έχουν τα μανιτάρια.
4. Τα καρότα είναι το 1/6 του βάρους που έχει ο ζωμός λαχανικών.
5. Οι πατάτες έχουν βάρος ίσο με το άθροισμα του βάρους που έχουν τα καρότα και το κρεμμύδι αν βγάλεις 100 γρ.
6. Σέλινο και ελαιόλαδο είναι μαζί 10 γρ. πιο ελαφριά από το κρεμμύδι, ενώ το σέλινο είναι 20 γρ. πιο βαρύ από το ελαιόλαδο.
7. Το αλάτι, το πιπέρι, το θυμάρι και η δάφνη έχουν αμελητέο βάρος. Μπορείς να το θεωρήσεις μηδέν.

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

Δελτίο Παραγγελίας

Μανιτάρια	γρ.	Κρεμμύδι	γρ.	Ελαιόλαδο	γρ.
Καρότα	γρ.	Σέλινο	γρ.	Αλάτι	γρ.
Πατάτες	γρ.	Ζωμός	γρ.	Θυμάρι	γρ.

Σκεύη που Απαιτούνται

Οδηγίες για την παρασκευή της Μανιταρόσουπας

Βάλε μία μεγάλη κατσαρόλα πάνω στη φωτιά και βάλε το ελαιόλαδο να ζεσταθεί.
Βγάλε τα φύλλα δάφνης, βάλε αλάτι και πιπέρι και σέρβιρε όσο είναι ζεστή.
Πρώτα βάλε τα μανιτάρια σε μία λεκάνη για να τα πλύνεις.
Κόψε σε μικρά κομματάκια τα κρεμμύδια, τα καρότα, τις πατάτες και το σέλινο.
Πριν βάλεις τον ζωμό, πρόσθεσε τα καρότα, τις πατάτες και το σέλινο στην κατσαρόλα και άσε τα να τσιγαριστούν στο λάδι για 2-3 λεπτά.
Αφού ανεβάσει θερμοκρασία, βάλε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και ανακάτεψε μέχρι να γίνει διάφανο.
Αφού χαμηλώσεις τη φωτιά, άσε ακόμα 25 λεπτά να σιγοβράσει η σούπα μέχρι να μαλακώσουν όλα τα λαχανικά.
Στο κρεμμύδι προσθέτεις τις λωρίδες των μανιταριών και ανακατεύεις για 5 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν και να βγάλουν τα υγρά τους.
Κόψε τα μανιτάρια σε φέτες.
Πρόσθεσε τον ζωμό λαχανικών, το θυμάρι και τα φύλλα δάφνης. Άφησε τα λαχανικά να βράσουν στον ζωμό και χαμήλωσε τη φωτιά.
Καθάρισε τα κρεμμύδια, τα καρότα, τις πατάτες και το σέλινο.

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

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

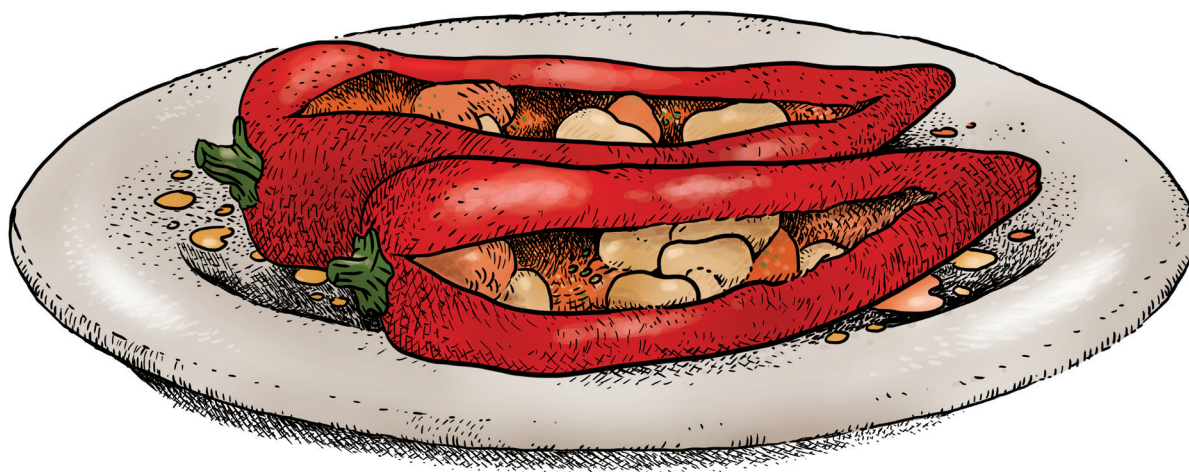
Αποδεκτή λύση για τη σειρά των οδηγιών

1. Πρώτα βάλτε τα μανιτάρια σε μία λεκάνη για να τα πλύνετε.
2. Κόψτε τα μανιτάρια σε φέτες.
3. Καθάρισε τα κρεμμύδια, τα καρότα, τις πατάτες και το σέλινο.
4. Κόψε σε μικρά κομματάκια τα κρεμμύδια, τα καρότα, τις πατάτες και το σέλινο.
5. Βάλτε μία μεγάλη κατσαρόλα πάνω στη φωτιά και βάλτε το ελαιόλαδο να ζεσταθεί.
6. Αφού ανεβάζει θερμοκρασία, βάλτε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και ανακάτεψε μεχάρι να γίνει διάφανο.
7. Στο κρεμμύδι προσθέτετε τις λωρίδες των μανιταριών και ανακατεύετε για 5 λεπτά μεχάρι να μαλακώσουν και να βγάλουν τα υγρά τους.
8. Πριν βάλεις τον ζωμό, πρόσθεσε τα καρότα, τις πατάτες και το σέλινο στην κατσαρόλα και άσε τα να τσιγαριστούν στο λάδι για 2-3 λεπτά.
9. Πρόσθεσε τον ζωμό λαχανικών, το θυμάρι και τα φύλλα δάφνης. Άφησε τα λαχανικά να βράσουν στον ζωμό και χαμηλώσε τη φωτιά.
10. Αφού χαμηλώσεις τη φωτιά, άσε ακόμα 25 λεπτά να σιγοβράσει η σούπα μεχάρι να μαλακώσουν όλα τα λαχανικά.
11. Βάλτε τα φύλλα δάφνης, βάλτε αλάτι και πιπέρι και σέρβιρε όσο είναι ζεστή.



Γεμιστές Πιπεριές με Φασόλια Πρεσπών

Συνταγή - 2.300 γρ.



Υλικά

1. Πιπεριές Φλωρίνης
2. Φασόλια Πρεσπών
3. Κρεμμύδι
4. Καρότο
5. Σέλινο
6. Ελαιόλαδο
7. Πελτές Ντομάτας
8. Νερό
9. Αλάτι & Πιπέρι
10. Ρίγανη ή Θυμαρί

Βάρος υλικών

1. Το βάρος του φαγητού που θα προκύψει είναι τα $\frac{2}{3}$ του βάρους των υλικών πριν από το μαγείρεμα.
2. Οι πιπεριές είναι 4 φορές πιο βαριές από τα φασόλια και μαζί ζυγίζουν 1,5 κιλό.
3. Το κρεμμύδι έχει το μισό βάρος από τα φασόλια και είναι 50 γρ. πιο βαρύ από το καρότο.
4. Το ελαιόλαδο και το σέλινο μαζί είναι 10 γρ. πιο βαριά από το κρεμμύδι και το σέλινο είναι 40 γρ. πιο ελαφρύ από το καρότο.
5. Ο πελτές ντομάτας είναι 50 γρ. και το υπόλοιπο είναι νερό.
6. Αλάτι, πιπέρι, ρίγανη και θυμαρί έχουν βάρος ίσο με μηδέν.

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

Δελτίο Παραγγελίας

Πιπεριές Φλωρίνης	γρ.	Καρότο	γρ.	Πελτές ντομάτας	γρ.
Φασόλια Πρεσπών	γρ.	Σέλινο	γρ.	Νερό	γρ.
Κρεμμύδι	γρ.	Ελαιόλαδο	γρ.	Αλάτι & Πιπέρι	γρ.

Σκεύη που Απαιτούνται

Οδηγίες για παρασκευή Γεμιστών Πιπεριών

Ακολουθούν οι οδηγίες που πρέπει να ακολουθήσει κάποιος για να φτιάξει γεμιστές πιπεριές Φλωρίνης με φασόλια Πρεσπών. Αυτός που είναι να ακολουθήσει τις οδηγίες δεν μπορεί να καταλάβει εύκολα μακροσκελείς προτάσεις. Πρέπει να μετατρέψεις το κείμενο σε απλές και σύντομες οδηγίες για να το ακολουθήσει.

Πρόσεχε!

Αν η συνταγή λέει, για παράδειγμα, «ρίξε ψιλοκομμένο κρεμμύδι στο τηγάνι», θα πρέπει να δώσεις απλές οδηγίες που να εξηγούν όλα τα βήματα που απαιτούνται για να το κάνεις. Δηλαδή:

1. Καθάρισε το κρεμμύδι
2. Πάρε ένα μαχαίρι και κόψε το σε μικρά κομμάτια
3. Πάρε ένα τηγάνι
4. Ρίξε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι στο τηγάνι

Να είσαι όσο πιο αναλυτικός μπορείς και να βάλεις τις οδηγίες στη σειρά που θα μαγειρευτεί το φαγητό όσο το δυνατόν σε μικρότερο χρόνο! Χρησιμοποίησε προστακτική στο «εσύ» για να δώσεις τις οδηγίες.

Συνταγή

Αφήνουμε τα φασόλια για ώρες σε άφθονο κρύο νερό. Αφού φουσκώσουν τα βράζουμε σε καθαρό νερό για 10 λεπτά και μετά τα στραγγίζουμε. Βάζουμε το τηγάνι στη φωτιά και ρίχνουμε λίγο ελαιόλαδο. Αφού ανέβει η θερμοκρασία, προσθέτουμε ψιλοκομμένα το κρεμμύδι, το καρότο και το σέλινο και τα αφήνουμε για 5 λεπτά στη φωτιά ενώ ανακατεύουμε. Στη συνέχεια, προσθέτουμε τον πελτέ ντομάτας και ανακατεύουμε μέχρι να αρχίσει να σφίγγει και να εξατμιστούν τα υγρά του. Προσθέτουμε τα στραγγισμένα φασόλια και νερό στα λαχανικά και τα αφήνουμε να βράσουν για 30 λεπτά σε χαμηλή θερμοκρασία. Πλένουμε και αδειάζουμε προσεκτικά τις πιπεριές από τους σπόρους με ένα κουτάλι. Γεμίζουμε κάθε πιπεριά με τη γέμιση φασολιών και λαχανικών και τις τοποθετούμε σε ταψί.

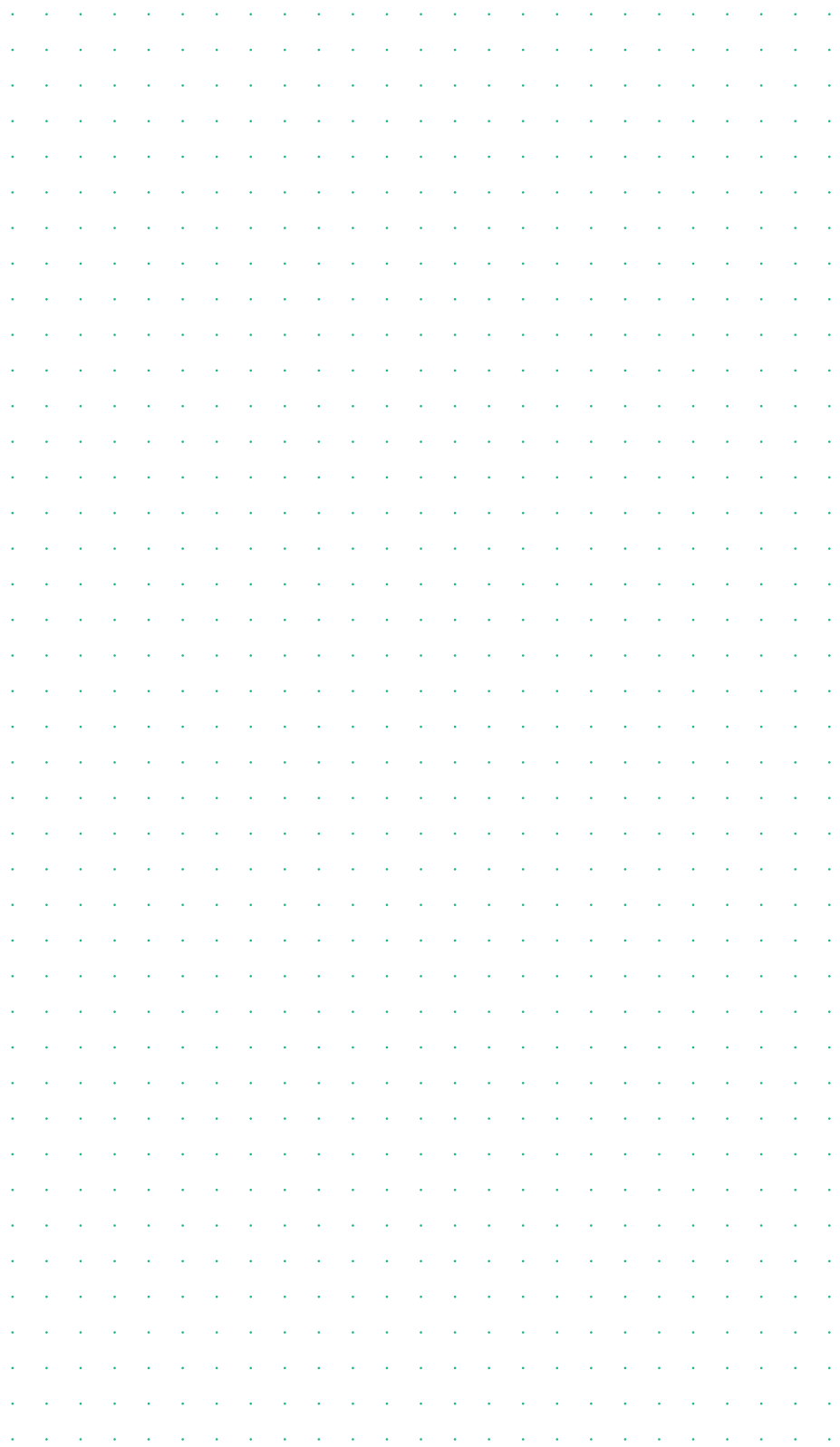
Χύνουμε από πάνω τους το υπόλοιπο ελαιόλαδο και λίγο νερό. Αφού προθερμάνουμε τον φούρνο στους 180ο C, βάζουμε το ταψί και αφήνουμε τις πιπεριές να ψηθούν για 45 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν και να δέσει η γέμιση.

Θα σε βοηθήσει, για να γράψεις αναλυτικά τις οδηγίες, να έχεις εντοπίσει όλα τα σκεύη που μπορεί να χρειάζεσαι και μπορεί να μην αναφέρονται, όπως και πράγματα που εννοούνται ότι πρέπει να γίνουν πριν κάνεις αυτό που λέει η συνταγή και δεν αναφέρονται.

Επίσης, η σειρά που μπορούν να γίνουν κάποια πράγματα θα μπορούσε να αλλάξει, ώστε να μειωθεί ο χρόνος που θα πάρει η συνταγή. Αν μπορείς να τα βρεις, κάνε τις απαραίτητες αλλαγές στη σειρά των οδηγιών.

Οδηγίες για την παρασκευή Γεμιστών Πιπεριών

Αν θες να αλλάξεις τη σειρά από τις οδηγίες για να βελτιώσεις τον χρόνο που χρειάζεται η συνταγή, μην ξαναγράψεις τα βήματα. Απλά βάλε το νούμερο που δείχνει με ποια σειρά πρέπει να γίνουν οι οδηγίες! Είναι πιο εύκολο...



Δεν απαιτείται οι μαθητές να γράψουν
τόσο αναλυτική λύση αλλά, σε περίπτωση που
κάποιος είναι εξοικειωμένος και το
κάνει, εδώ υπάρχει η λύση, για να σας
βοηθήσει να τη διορθώσετε.

47. Πάρτε τις πιπιερές.
48. Πλύνε τις πιπιερές.
49. Πάρτε ένα μαχαίρι.
50. Κόψε το πάνω μέρος από τις πιπιερές,
αυτό με το κοτόνι.
51. Άσε το μαχαίρι.
52. Πάρτε ένα κουτάλι.
53. Αδειάσε με το κουτάλι το εσωτερικό τους.
54. Με το κουτάλι γέμισε κάθε πιπιερίδα
με τη γέμιση φασολιών και λαχανικών.
55. Άσε το κουτάλι.
56. Πάρτε ένα ταψί.
57. Άσε το ταψί στον πάγκο της κουζίνας.
58. Βάλτε τις γέμιστές πιπιερές στο ταψί.
59. Πάρτε το ελαιόλαδο που έχει μείνει.
60. Χύσε το ελαιόλαδο πάνω από τις πιπιερές.
61. Πάρτε ένα ποτήρι.
62. Βάλτε λίγο νερό.
63. Χύσε το νερό πάνω από το ταψί.
64. Άσε το ποτήρι.
65. Άνοιξε τον φούρνο.
66. Περμίνε να φτάσει στους 180ο C.
67. Βάλτε το ταψί στον φούρνο.
68. Άσε τις πιπιερές να ψηθούν για 45 λεπτά, μέχρι
να μαλακώσουν και να δέσει η γέμιση.
69. Κλείσε τον φούρνο.
70. Βγάλτε τις πιπιερές είναι έτοιμες.



Αποδεκτή λύση για τη σειρά των οδηγιών

1. Βγάλε ένα μπολ.
2. Τέμισε το με κρύο νερό.
3. Πάρε τα φασόλια.
4. Βάλε τα φασόλια στο μπολ.
5. Άφησε τα για ώρες.
6. Αφού φουσκώσουν, άδειασε το νερό τους.
7. Πάρε μία κατσαρόλα.
8. Βάλε καθαρό νερό στην κατσαρόλα.
9. Βάλε την κατσαρόλα στο μάτι.
10. Άναψε το μάτι.
11. Περιμένε να βράσει το νερό.
12. Όσο περιμένεις πάρε ένα μαχαίρι.
13. Καθάρισε το κρεμμύδι.
14. Πάρε ένα πιάνο.
15. Βάλε το κρεμμύδι στο πιάνο.
16. Με το μαχαίρι κόψε το κρεμμύδι σε μικρά κομμάτια.
17. Με το μαχαίρι καθάρισε το καρότο.
18. Άσε το καρότο στο πιάνο.
19. Άσε το μαχαίρι.
20. Πάρε το σέλινο.
21. Πλύνε το σέλινο.
22. Βάλε το σέλινο στο πιάνο.
23. Πάρε το μαχαίρι.
24. Κόψε το σέλινο και το καρότο σε μικρά κομμάτια.
25. Αν το νερό έχει βράσει, βάλε τα φασόλια στο νερό.
26. Περιμένε 10 λεπτά.
27. Στράγγισε τα φασόλια.
28. Πάρε ένα τηγάνι.
29. Βάλε το τηγάνι στο μάτι.
30. Ρίξε λίγο ελαιόλαδο στο τηγάνι.
31. Άναψε τη φωτιά.
32. Περιμένε να ανεβώσει θερμοκρασία το λάδι.
33. Πρόθεσε στο τηγάνι το κρεμμύδι, το καρότο και το σέλινο.
34. Ανακάτεψε για 5 λεπτά ενώ βράζονται στη φωτιά.
35. Πάρε τον πελτέ ντομάτας.
36. Άνοιξε τον πελτέ ντομάτας.
37. Πρόθεσε τον πελτέ ντομάτας στα λαχανικά στο τηγάνι.
38. Ανακάτεψε μεχρι να αρχίσει να σφίγγει το μείγμα και εξάτμιστούν τα υγρά του.
39. Πάρε τα φασόλια.
40. Πρόθεσε τα φασόλια στο τηγάνι.
41. Πάρε ένα μπολ.
42. Τέμισε το με 500 γρ. νερό.
43. Βάλε το νερό στο τηγάνι.
44. Περιμένε να βράσει το νερό.
45. Χαμηλώσε τη θερμοκρασία.
46. Άφησε τη γέμιση να βράσει για 30 λεπτά.

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 Δυτική Μακεδονία και τις παραδόσεις, καλύπτοντας και στόχους παραγωγής λόγου στη **Γλώσσα**.

Με αυτόν τον τρόπο θα αναγνωρίσουν χαρακτηριστικά που χρειάζεται να έχει η συνταγή τους και θα εισαχθούν στην έννοια της ταυτότητας και των σημαντικών χαρακτηριστικών.



Κατέβασε
το υλικό του
3ου μέρους εδώ

Στόχοι

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

Δραστηριότητες

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

Εισαγωγή στη διατροφή

Έφτασε η ώρα να φτιάξετε τη δική σας μοναδική συνταγή!

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

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

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

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

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

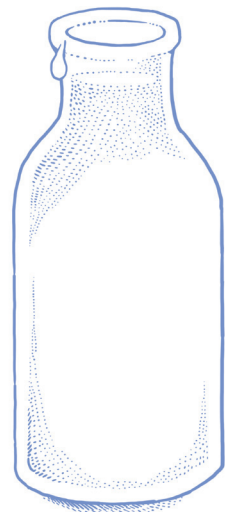
Το ανθρώπινο σώμα είναι και αυτό ένα σύστημα! Παίρνει τροφή ως είσοδο και, όταν χρειάζεται, παράγει ενέργεια, για να κάνει όλα όσα θέλει στην έξοδο.

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Γευσιγνωσία και μαγειρική

Έρθε η ώρα να φτιάξετε τη δική σας μοναδική συνταγή!

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

Ιδανικά, η συνταγή σας θα πρέπει αν 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
Μπέικον

Μπαχαρικά

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

Γαλακτοκομικά

Φέτα
Γραβιέρα
Γιαούρτι
Κεφίρ

Ξηροί καρποί

Καρύδι
Αμύγδαλο
Κάσιους

Άλλα

Μέλι
Λάδι
Κακάο
Τσάι
Ζάχαρη
Ξίδι
Πίκλες
Μπαλσάμικο
Μουστάρδα
Μαγιονέζα

Λαχανικά

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

Φρούτα

Ροδάκινο
Ακτινίδιο
Μήλο
Ξινόμηλο
Αχλάδι
Πεπόνι
Σταφύλι

Και τελικά; Πώς τα πήγαμε;

Σκέψη

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Λίγο

Πολύ

Σχεδιασμός

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Εύκολο

Δύσκολο

Υλοποίηση

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Εύκολο

Δύσκολο

Επιμονή

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Εύκολο

Δύσκολο

Φαντασία

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Λίγο

Πολύ

Υπολογισμοί

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Εύκολο

Δύσκολο

Επιλογή Υλικών

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Εύκολο

Δύσκολο

Επικοινωνία / Συνεργασία

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Εύκολο

Δύσκολο

Πόσο δύσκολο σου φάνηκε;

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Εύκολο

Δύσκολο

Πόσο κοντά ήταν αυτό που σχεδιάσατε με αυτό που κάνατε;

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Εύκολο

Δύσκολο

Πόσο σου άρεσε;

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Λίγο

Πολύ

Πόσο ικανοποιημένος είσαι με το αποτέλεσμα;

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Λίγο

Πολύ

ΜΕΡΟΣ

Τοπικό Πανηγύρι Άνοιγμα στην κοινότητα

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

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



Στόχοι

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

Δραστηριότητες

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

Μέθοδοι διδασκαλίας και κινητοποίησης

Μαιευτική (ερωταπαντήσεων)

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

Διαβάθμιση Δυσκολίας

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

Διαθεματικότητα

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

Εμβάθυνση

Μέσα στο πλάνο υπάρχουν πολλά σημεία εμβάθυνσης όπου τα παιδιά καλούνται να καταλάβουν έννοιες, τα σημαινόμενα 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.

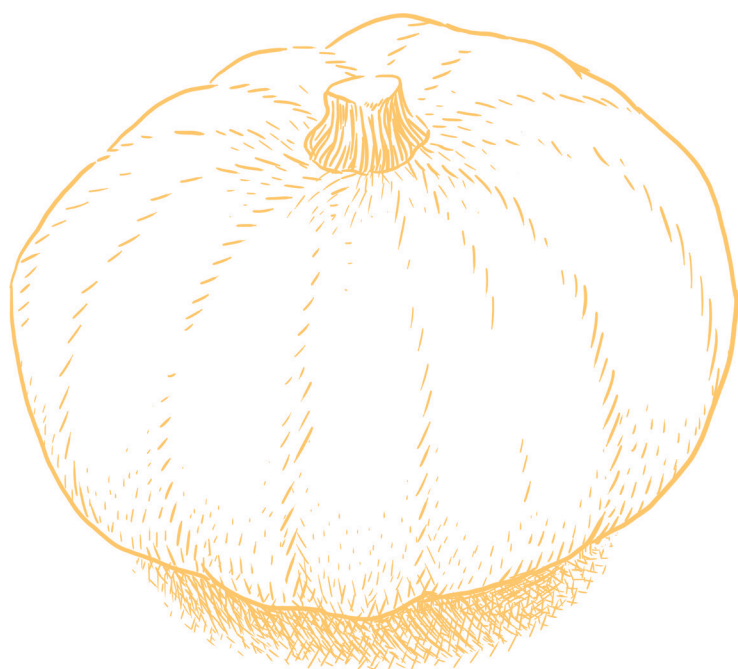
Στο παρόν πλάνο, έχουμε διαβάθμιση δυσκολίας στα Φύλλα Εργασιών, οπότε τα παιδιά μπορούν να χωριστούν ανάλογα με το γενικότερο επίπεδο ετοιμοτητάς τους σε ομοιογενείς ομάδες, αλλά μέσα στο πλαίσιο της ομάδας τους είναι χρήσιμο να έχουν ανεπτυγμένες διαφορετικές δεξιότητες, ώστε να αναλάβουν διαφορετικούς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

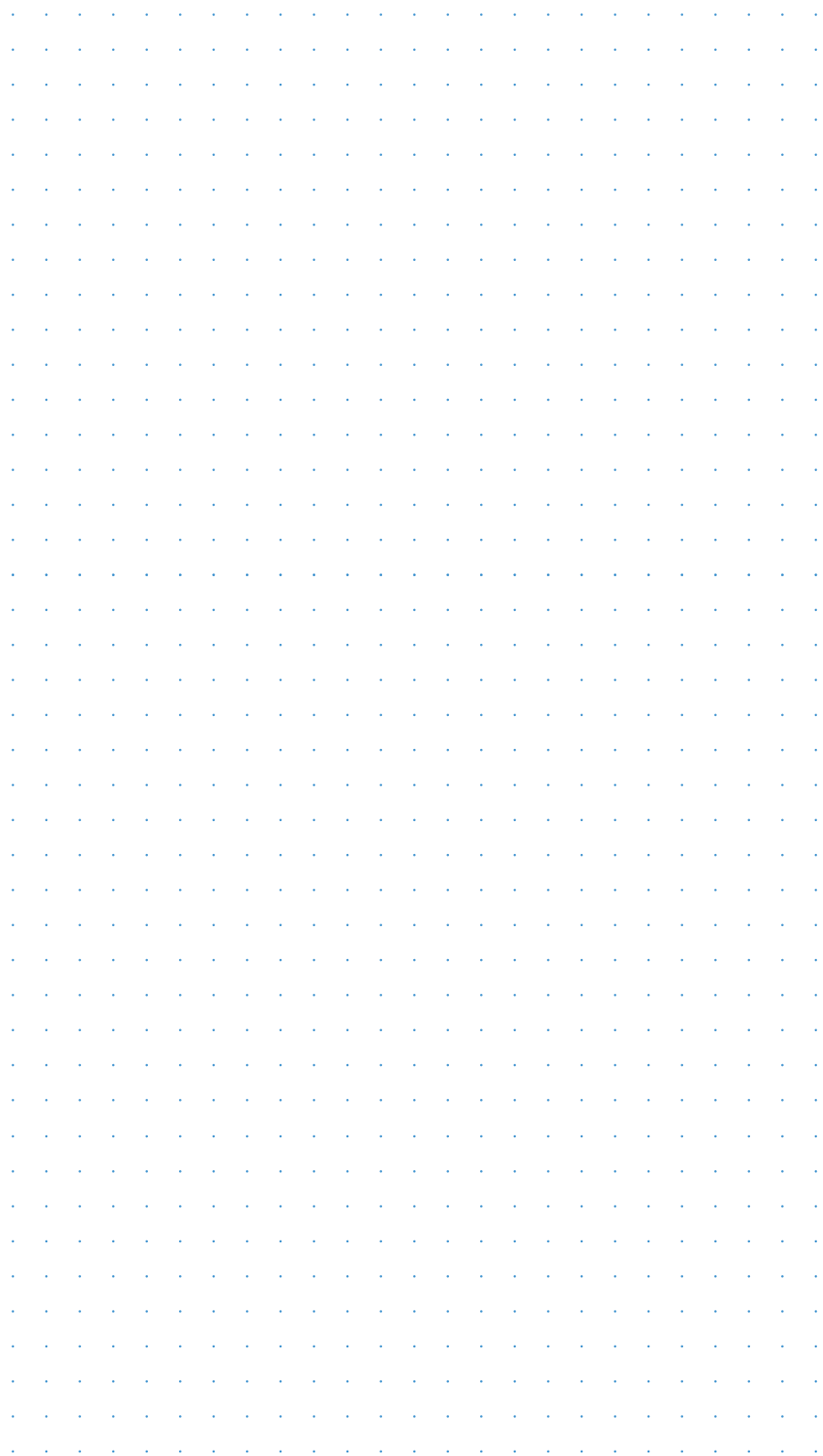
Σχόλια και παρατηρήσεις από την εφαρμογή:

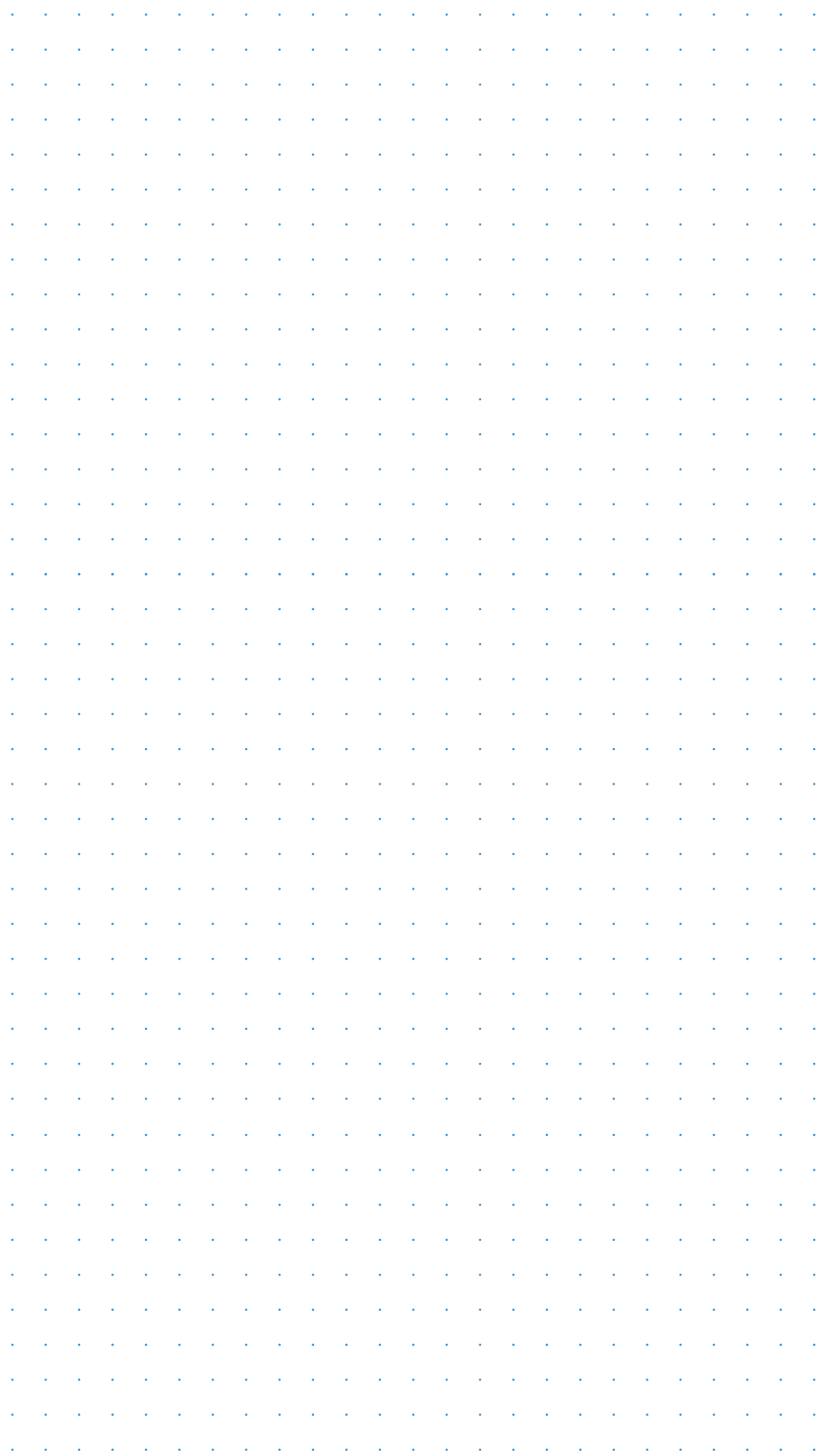
- Τα παιδιά δεν έχουν όλα το ίδιο εύρος προσοχής και δεν έχουν και όλα τις ίδιες δεξιότητες διαχείρισης χρόνου, είναι πολύ πιθανό πολλά από τα παιδιά να αφιερώνουν δυσανάλογα πολύ χρόνο σε επουσιώδη ζητήματα της ή να ασχολούνται με κάτι διαφορετικό (π.χ., να παίζουν με τα υλικά αντί να δουλεύουν στη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

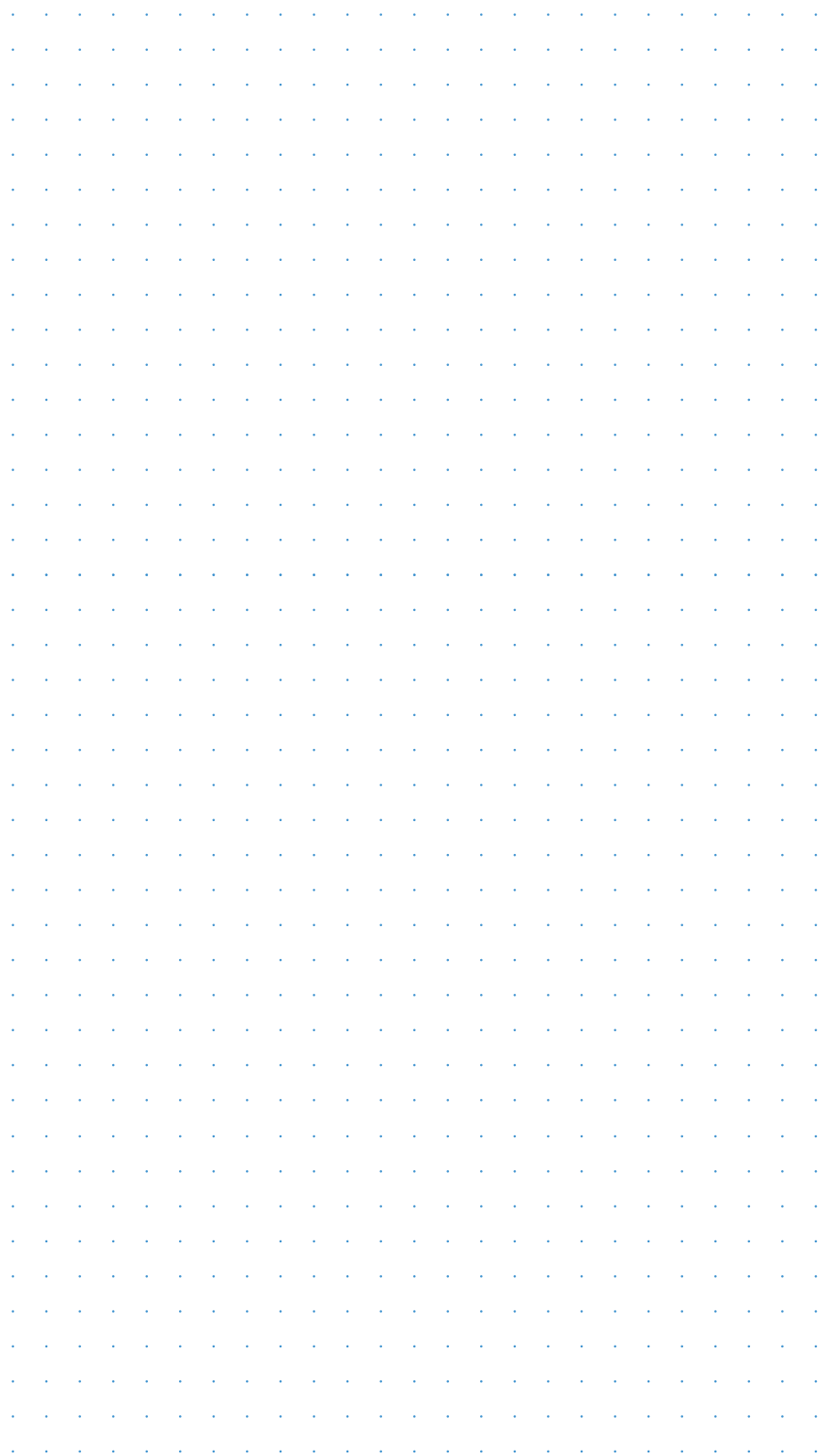


Σημειώσεις

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