Οικιακή Οικονομία

Στα πλαίσια του μαθήματος αυτού, οι μαθητές / τριες της Α' τάξης διδάσκονται το κεφάλαιο 3 «ΔΙΑΤΡΟΦΗ».

Σκοπός

Μέσα από την ενότητα αυτή οι μαθητές / τριες συνειδητοποιούν τη σπουδαιότητα της διατροφής στην καθημερινή ζωή και ευαισθητοποιούνται για θέματα ποιότητας, υγιεινής διατροφής και διαιτολογίας, καθώς και καταναλωτικής συμπεριφοράς.

Στόχοι

Οι μαθητές / τριες

- Να συνειδητοποιήσουν τη σπουδαιότητα της διατροφής για την επιβίωση, την ανάπτυξη, την υγεία και την απόδοσή τους.
- Να κατηγοριοποιούν τα τρόφιμα στις σωστές ομάδες, να γνωρίζουν τα βασικά θρεπτικά συστατικά της κάθε ομάδας και
- Να συνειδητοποιήσουν τη θρεπτική αξία της κάθε ομάδας τροφίμων και το ρόλο της καθεμιάς στη διατροφή τους.
- Να γνωρίσουν ποια τρόφιμα είναι επιβαρυντικά για την υγεία τους.

Δράσεις

Για την καλύτερη πρόσληψη των γνώσεων και με την ενεργό συμμετοχή τους οι μαθητές / τριες της Α τάξης

- κατασκεύασαν τη Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής σε τρισδιάστατη μορφή
- αναζήτησαν χριστουγεννιάτικες συνταγές με σκοπό να δημιουργηθεί ηλεκτρονικό βιβλιαράκι χριστουγεννιάτικων συνταγών
- κατανάλωσαν υγιεινό δεκατιανό στο χώρο του σχολείου με τους συμμαθητές τους
- δημιούργησαν αφίσες με σλόγκαν υπέρ της σωστής διατροφής
- συνέταξαν το δεκάλογο της υγιεινής διατροφής για τους εφήβους.

Παράλληλα, οι μαθητές / τριες της Β' τάξης στο μάθημα της Οικιακής Οικονομίας

- κατασκεύασαν την Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής σε τρισδιάτατη μορφή και
- έφτιαξαν ένα video με στόχο την υγιεινή διατροφή.

Η διάρκεια αυτής της δράσης ήταν τρεις διδακτικές ώρες. Ο παιδαγωγικός σκοπός της, ήταν η εμπλοκή των μαθητών / τριών στις δράσεις του «κοινωνικού σχολείου» με αφορμή τις ημέρες που αναφέρθηκαν στην αρχή (16η Οκτωβρίου, 24η Οκτωβρίου και 21η – 25η Ιανουαρίου). Επιπλέον, ξαναθυμήθηκαν γνώσεις που αποκόμισαν την

προηγούμενη σχολική χρονιά στο μάθημα της Οικιακής Οικονομίας σε θέματα Διατροφής, αφού ταυτόχρονα επιλύθηκαν απορίες και συζητήθηκαν καινούριοι προβληματισμοί.

Παιδαγωγικοί σκοποί

Οι μαθητές / τριες

- συνεργάστηκαν
- ερεύνησαν και
- συνειδητοποίησαν τη σπουδαιότητα της σωστής διατροφής στη μείωση των διατροφοεξαρτώμενων ασθενειών.

Αποτελέσματα

Τα αποτελέσματα που επιτεύχθηκαν σε πολύ μεγάλο βαθμό ήταν οι μαθητές / τριες

- να κάνουν σωστές επιλογές τροφίμων για την καθημερινή τους διατροφή
- να αποφεύγουν τα τρόφιμα που επιβαρύνουν την υγεία με σκοπό να περιοριστούν οι διατροφοεξαρτώμενες ασθένειες
- να εντοπίσουν τα διατροφικά τους σφάλματα και να συντάξουν το προσωπικό τους υγεινό διαιτολόγιο, αλλά και της οικογένειά τους.

Διάρκεια

Η ενότητα της Διατροφής, με το θεωρητικό αλλά και το πρακτικό μέρος των δράσεων, διήρκησε τρεις μήνες (Νοέμβριο – Δεκέμβριο – Ιανουάριο).

Αξιολόγηση

Οι μαθητές / τριες ήταν πρόθυμοι να συμμετάσχουν σε όλες τις δράσεις και συνεργάστηκαν με θετικά και αξιόλογα αποτελέσματα.

Ξάνθη Ειρήνη, ΠΕ 15 Οικιακής Οικονομίας