

4^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΙΓΑΛΕΩ

ΤΑΞΕΙΣ Γ' - Δ'

ΣΙΤΑΡΙ ΚΑΙ ΨΩΜΙ



4^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΙΓΑΛΕΩ

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ 2004 - 2005

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ: ΣΙΤΑΡΙ ΚΑΙ ΨΩΜΙ

ΥΠΕΥΘΥΝΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ: ΤΣΕΤΣΕΚΟΥ ΕΥΑΝΘΙΑ
ΖΙΑΚΑ ΝΕΚΤΑΡΙΑ

Στο πρόγραμμα συμμετείχαν οι μαθητές:

ΤΑΞΗ Γ΄

1. Αγριτέλης Κων/νος
2. Αλεξοπούλου Ευτυχία
3. Αντωνόπουλος Μιλτιάδης
4. Ελ Χαρμπουτλή Ραφαίλια
5. Καλυβιώτης Νικόλαος
6. Κρουσανιωτάκη Γαρυφαλιά
7. Λεσανάκου Αλφόνς
8. Μακρίδης Δημήτριος
9. Μίκα Σιλβάνα
10. Μουρατίδης Προκόπιος
11. Μπλιάτνικ Γιούλια
12. Ντόκο Ελένη
13. Πετεινάρα Μαρία
14. Πήλιουρας Νικόλαος
15. Σκεντεράι Μπελερέ
16. Χανιώτης Αλέξανδρος
17. Χαραλάμπους Ελένη

ΤΑΞΗ Δ΄

1. Ατία Ρίτα Ίσσα
2. Γκούμα Παναγιώτα
3. Δερματίνου Ελένη
4. Ελ Χαρμπουτλή Μάριος
5. Καλιάρου Αικατερίνη
6. Καραγιάννη Αμαλία-Σπυριδούλα
7. Καραγκιόζογλου Κων/να
8. Κοσμίδης Μιχαήλ
9. Κριμιζάκης Κων/νος
10. Λώλης Ανδρέας
11. Μηλιώνη Μαρία
12. Μουσάι Αρντίτ
13. Μπασίρογλου Χρήστος
14. Νούλα Βασιλική
15. Ντουρμίσι Χρήστος
16. Σουλάκα Σταυρούλα
17. Τόμα Κάρεμ
18. Τόμας Αντρές
19. Τριπαλιτάκης Σωτήρης
20. Χαλά Νίκη - Δανάη

ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- ✓ Οι μαθητές να γνωρίσουν το αναγκαίο και καθημερινά απαραίτητο είδος διατροφής, το ψωμί.
- ✓ Να συνειδητοποιήσουν ότι ενώ σήμερα η προμήθειά του είναι πανεύκολη από το φούρνο της γειτονιάς μας, λίγο πιο παλιά χρειαζόταν πολύ κόπο και χρόνο για να φτάσει στο τραπέζι της οικογένειας.
- ✓ Να γνωρίσουν τον τρόπο καλλιέργειας και τις μεθόδους αλευροποίησης των σιτηρών, του ζυμώματος και ψησίματος του ψωμιού στην προβιομηχανική περίοδο.
- ✓ Να γνωρίσουν το σύγχρονο τρόπο και τόπο παρασκευής του ψωμιού, τους ανθρώπους που απασχολούνται στα διάφορα στάδια παραγωγής του καθώς και τις δυσκολίες που συναντούν στο έργο τους.
- ✓ Να ενημερωθούν για τα είδη ψωμιού που κυκλοφορούν στο εμπόριο και τη θρεπτική αξία του καθενός από αυτά.
- ✓ Να επισημάνουν την ξεχωριστή θέση που έχει το σιτάρι και το ψωμί στην ελληνική λαϊκή παράδοση και τη χριστιανική θρησκεία.
- ✓ Να εξακριβώσουν ότι η διαδικασία παραγωγής του δεν είναι πρόσφατη και να ανακαλύψουν ότι στον ελλαδικό χώρο έχει ιστορία 8.000 χρόνων προ Χριστού.

ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΧΟΙ

- ✓ Να ανατρέξουν σε πηγές.
- ✓ Να αναπτύξουν δεξιότητες για τη συλλογή, την καταγραφή πληροφοριών καθώς και την επιλογή των κατάλληλων στοιχείων όπου θα στηρίξουν την έρευνά τους.
- ✓ Να οργανώνουν και να ταξινομούν το υλικό που έχουν συλλέξει.
- ✓ Να σχεδιάσουν και να συντάξουν ερωτηματολόγια για τις συνεντεύξεις που θέλουν να πάρουν.
- ✓ Να παρουσιάσουν και να προβάλουν την εργασία τους στους άλλους μαθητές του σχολείου και τους γονείς.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Συγκέντρωση πληροφοριακού υλικού: Ανατρέξαμε σε βιβλία, περιοδικά κ.ά., περιηγηθήκαμε σε σχετικές διευθύνσεις στο Internet και συλλέξαμε πληροφορίες σχετικά με το θέμα μας.

Παρακολούθηση εκπαιδευτικού προγράμματος: Στα πλαίσια του προγράμματος «Σιτάρι και ψωμί» της ομάδας ΔΡΩ τα παιδιά άκουσαν και είδαν πώς γίνονταν τα παλιότερα χρόνια η καλλιέργεια του σιταριού, το θέρισμα και το αλώνισμα. Άλεσαν μόνα τους σιτάρι σ' έναν παλιό χερόμυλο και ζύμωσαν το δικό τους ψωμί.





Επίσκεψη στο φούρνο της γειτονιάς: Γνωρίσαμε τις εγκαταστάσεις ενός αρτοποιείου και τα σύγχρονα μηχανήματα που εξυπηρετούν στην παραγωγή μεγάλων ποσοτήτων ψωμιού καθημερινά.

Επίσκεψη στην αρτοποιηχανία ΚΑΡΑΜΟΛΕΓΚΟΣ: Είδαμε από κοντά πώς λειτουργεί μια βιομηχανική μονάδα παραγωγής και τυποποίησης αρτοσκευασμάτων.



Συζήτηση για τη διατροφική αξία του ψωμιού: Μάθαμε για τις κατηγορίες των τροφών, αναλύσαμε τη διατροφική πυραμίδα και επισημάναμε τη σπουδαιότητα του ψωμιού στη δίαιτά μας.

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΙΤΑ

ΛΙΓΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ
(Ή ΛΙΓΟ ΣΥΧΝΟΤΕΡΑ ΣΕ ΜΙΚΡΕΣ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ)



κόκκινο κρέας

ΛΙΓΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

γλυκά

αυγά

πουλερικά

ψάρια

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ



γάλα, τυρί και γιαούρτι



ελαιόλαδο και ελιές



συστηματική
σωματική άσκηση



κρασί με μέτρο.



φρούτα



φασόλια
άλλα
όσπρια
και ξηροί
καρποί



λαχανικά



ψωμί



ζυμαρικά



ρύζι



πληγούρι



άλλα δημητριακά



πατάτες

Πηγή: Εθνικό Κέντρο Διατροφής Ε.Σ.Δ.Υ.

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

Επίσκεψη στην εκκλησία της ενορίας μας: Ο ιερέας της ενορίας μάς μίλησε για τη σημασία του άρτου στη θρησκεία μας και μας τόνισε το συμβολισμό που έχει στη χριστιανική λατρεία.



Συνέντευξη από παππούδες και γιαγιάδες: Τα παιδιά απευθύνθηκαν στους παππούδες και τις γιαγιάδες τους και συνέλεξαν πληροφορίες για την παραδοσιακή καλλιέργεια των σιτηρών και το ζύμωμα του ψωμιού.

Συλλογή εθίμων και παροιμιών από την ελληνική λαογραφία: Ψάξαμε και βρήκαμε έθιμα και πάρα πολλές παροιμίες, μεταφορικές εκφράσεις και αινίγματα σχετικά με το θέμα.

Αναζήτηση σχετικών λογοτεχνικών κειμένων: Διαβάσαμε κείμενα από τα παλιά και τα σημερινά αναγνωστικά, ανακαλύψαμε αρκετά ποιήματα και διασκεδάσαμε με το έργο «Ο Καραγκιόζης φούρναρης».

Εκμάθηση τραγουδιών: Τραγουδήσαμε τραγουδάκια για το γεωργό, το μύλο και το φούρναρη.

Εικαστικές δημιουργίες: Τα παιδιά ζωγράρισαν, έφτιαξαν έναν ανεμόμυλο με σιτάρι, καλαμπόκι και ζυμαρικά, έπλασαν διάφορα αντικείμενα με αλμυρή ζύμη.







Πραγματοποίηση έκθεσης: Στο τέλος της σχολικής χρονιάς οργανώσαμε μια έκθεση όπου παρουσιάσαμε τα έργα μας, παλιές φωτογραφίες και παραδοσιακά εργαλεία και σκεύη που συγκεντρώσαμε.







Απονομή διπλωμάτων: Στο τέλος της χρονιάς απονεμήθηκαν στα παιδιά αναμνηστικά διπλώματα για την επιτυχή συμμετοχή τους στο πρόγραμμα.