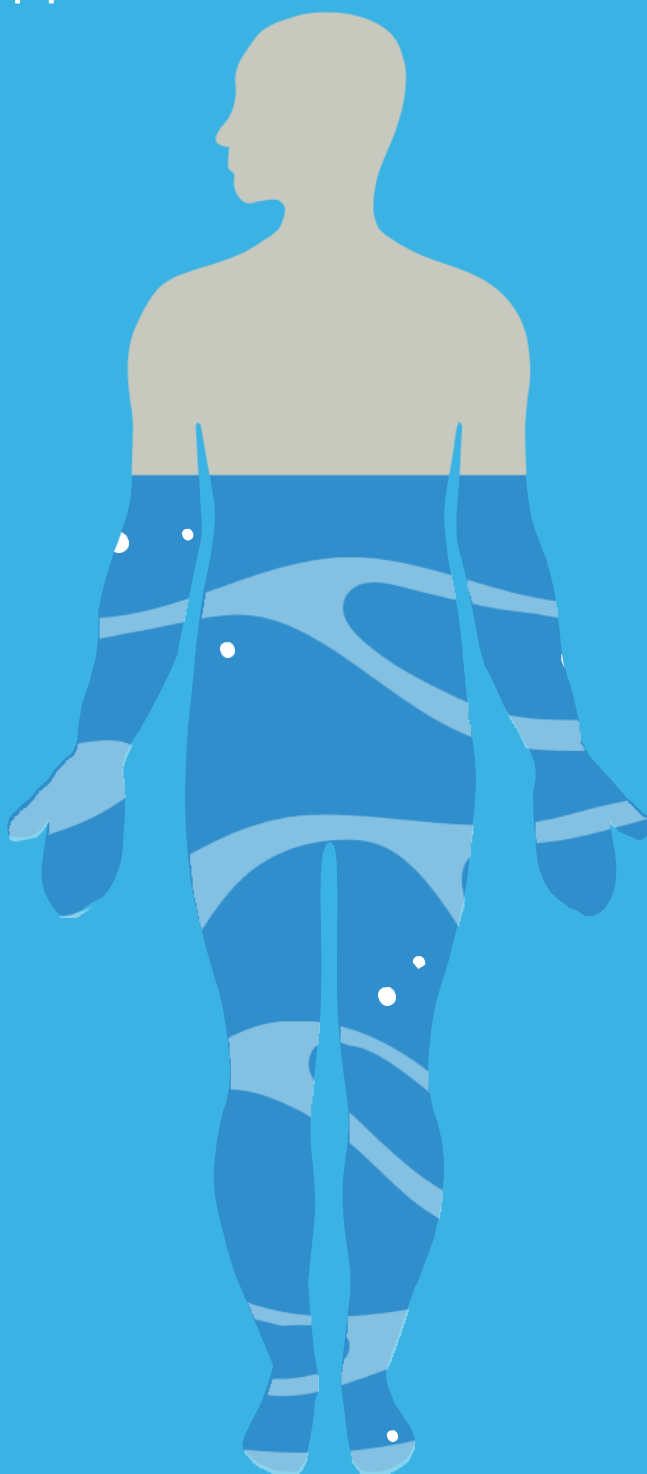


Επαρκής πρόσληψη νερού
και μείωση πρόσληψης ροφημάτων
με ζάχαρη ή γλυκαντικά



**Ειδικός Οδηγός Εκπαιδευτικών Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης
για μαθητές/τριες με αναπηρία ή/και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες (ΕΕΑ)**

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ



Δραστηριότητα 5

Το κυνήγι του νερού (Water Hunt!!!)!!!

Τίτλος Δραστηριότητας: (WaterHunt!!!) Το κυνήγι του νερού!!!

Επίπεδο πολυπλοκότητας: Μέτριο - Υψηλό

Πυλώνας: 1

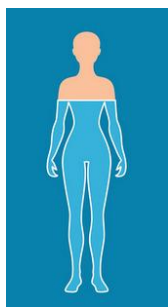
Σκοπός: Οι μαθητές/τριες να υιοθετήσουν τον περιορισμό της κατανάλωσης ροφημάτων με ζάχαρη ή γλυκαντικά και να υιοθετήσουν την κατανάλωση νερού ως βασικού μέσου ενυδάτωσης έναντι άλλων υγρών μέσω ενός παιχνιδιού στην πλατφόρμα scratch. Να ενισχύσουν την κριτική σκέψη και τη λήψη σωστών αποφάσεων.

Εφαρμογή:

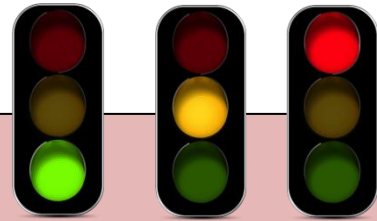
- Το εκπαιδευτικό αυτό παιχνίδι αποτελεί παράδειγμα ενεργητικής μάθησης. Ενισχύει την αυτονομία των μαθητών/τριών, αναπτύσσει τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και τους παρακινεί να υιοθετήσουν νέες συνήθειες μέσω μιας παιγνιώδους διαδικασίας.
- Το παιχνίδι (WaterHunt!!!) Το κυνήγι του νερού διδάσκει στους/στις έφηβους/έφηβες με αναπηρία ή/και ΕΕΑ υγιεινές συνήθειες. Πρόκειται για μια ευχάριστη δραστηριότητα που ενισχύει την αυτοεκτίμησή μέσω της επίτευξης των στόχων του παιχνιδιού. Πιο συγκεκριμένα ο ήρωας καλείται να αποφύγει τα ροφήματα με ζάχαρη ή γλυκαντικά και να καταναλώσει 10 ποτήρια νερό, τα οποία αποτελούν τη μέγιστη επαρκή ημερήσια κατανάλωση νερού για τους/τις εφήβους/έφηβες με αναπηρία ή/και ΕΕΑ.
- Συμπεριλάβαμε στη συγκεκριμένη δραστηριότητα το παιχνίδι αυτό, που δημιουργήθηκε και παραχωρήθηκε με χαρά από έναν έφηβο, τον Αλέξανδρο Χουστουλάκη. Βρείτε το παιχνίδι στον παρακάτω σύνδεσμο: [https://scratch.mit.edu/projects/1189187723/](https://scratch.mit.edu/projects/1189187723) Μπορείτε να βρείτε τις οδηγίες του παιχνιδιού στο πρόσθετο υλικό: ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5 – ΤΟ ΚΥΝΗΓΙ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ

Πλαίσιο Διασύνδεσης με Εργαστήρια Δεξιοτήτων και Δράσεις Ενεργού Πολίτη:

Η δραστηριότητα συνδέεται με τα Εργαστήρια Δεξιοτήτων στους θεματικούς κύκλους " Ζω καλύτερα – Ευ ζην" & " Δημιουργώ & Καινοτομώ " στον τομέα Ψηφιακές Δεξιότητες / STEM και με τις Δράσεις Ενεργού Πολίτη στους ΣΒΑ 4: Ποιοτική Εκπαίδευση & ΣΒΑ 3: Καλή Υγεία (Ψηφιακό παιχνίδι μάθησης)



Δραστηριότητα 6 Σώμα από νερό



Τίτλος Δραστηριότητας: Πείραμα – “Σώμα από νερό”

Επίπεδο πολυπλοκότητας: Χαμηλό, Μέτριο, Υψηλό

Πυλώνες: 1

Σκοπός: Οι μαθητές/μαθήτριες να κατανοήσουν οπτικά και βιωματικά τη σημασία του νερού στο ανθρώπινο σώμα και των λειτουργιών του, μέσα από ένα απλό πείραμα. Οι μαθητές/μαθήτριες αντιλαμβάνονται πώς το νερό «γεμίζει» και ενυδατώνει το σώμα, καθώς και πώς νιώθουμε όταν μας λείπει.

Εφαρμογή:

- Αρχικά κάνουμε μια συζήτηση με τους/τις μαθητές/μαθήτριες συζητούν για το τι συμβαίνει όταν διψούν, πώς αισθάνονται το σώμα τους όταν δεν έχει αρκετό νερό και γιατί είναι σημαντικό να πίνουμε νερό καθημερινά.
- Εξηγούμε στους μαθητές πως θα κάνουμε ένα πείραμα για να μας βοηθήσει να καταλάβουμε τη σύνδεση σώματος και νερού.
- Αναλυτικά τα βήματα του πειράματος έχουν ως εξής:
 - ✓ Παρουσιάζουμε ένα στεγνό σφουγγάρι. Το στεγνό σφουγγάρι είναι το σώμα μας όταν διψάει.
 - ✓ Γεμίζουμε το μπωλ με νερό. Αυτό είναι το νερό που χρειάζεται το σώμα μας καθημερινά.
 - ✓ Ρίχνουμε χρώμα και ανακατεύουμε. Το νερό είναι το καλύτερο μέσο ενυδάτωσης για το σώμα μας
 - ✓ Βυθίζουμε το σφουγγάρι σε χρωματισμένο νερό και περιμένουμε: Όταν πίνουμε νερό το σώμα μας το κρατάει και ζωντανεύει, το ξηρό δέρμα γίνεται απλό όπως το στεγνό-ξηρό σφουγγάρι γίνεται απαλό και μαλακό όταν γεμίζει με νερό.
 - ✓ Βγάζουμε το σφουγγάρι, το τοποθετούμε στο τρυπητό και περιμένουμε να στραγγίσει το νερό, Το νερό φεύγει από το σώμα μας με διάφορους τρόπους. Σιγά-σιγά με τον ιδρώτα ή πιο γρήγορα με την ούρηση. Είναι λοιπόν σημαντικό να πίνουμε νερό για να αναπληρώνουμε αυτό που χάνουμε και να μένουμε πάντα ενυδατωμένοι.
- Εναλλακτικά μπορείτε να δείτε με τους/τις μαθητές/μαθήτριες το πείραμα σε ένα VIDEO που έχουμε ετοιμάσει . Το video μπορείτε να το βρείτε στο: “ΠΡΟΣΘΕΤΟ ΥΛΙΚΟ – ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6 – ΣΩΜΑ ΑΠΟ ΝΕΡΟ”
- Αφού ολοκληρώσετε το πείραμα ή δείτε το video μπορείτε να ζητήσετε από τους/τις μαθητές/μαθήτριες να περιγράψουν τι ένιωσαν (προφορικά ή γραπτά) ή να ζωγραφίζουν “σώμα που διψάει” ή το “σώμα που είναι ενυδατωμένο”.

Υλικά: Σφουγγάρια (ένα ανά μαθητή/τρια ή ομάδα), λεκάνη ή δοχείο με χρωματισμένο νερό (με φυσικό χρώμα ή τέμπερα σε νερό), διαφανείς σακούλες (τύπου zip ή απλές), ατομικές λείες επιφάνειες (πιάτα, μπουλπετσέτες για να στεγνώσουν τα χέρια, υλικά ζωγραφικής για έκφραση μετά το πείραμα.

Προσαρμογές – Εναλλακτικές επιλογές:

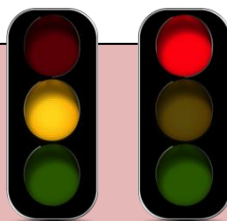
- Προσφορά διαφορετικών υλικών (π.χ. μαλακά, τραχιά, θερμά ή ψυχρά) για να εμπλουτιστεί η αισθητηριακή εμπειρία.
- Παροχή συγκεκριμένων/ξεκάθαρων οδηγιών βήμα-βήμα με χρήση εικόνων (π.χ. μέσω εικονογραφημένων καρτών). Χρήση αρωματικών σταγόνων (π.χ. λεβάντα) στο νερό για ηρεμιστικό ερέθισμα.
- Εναλλακτικά, παροχή λεκτικών περιγραφών σε κάθε στάδιο του πειράματος. Χρήση ήχων για να δείξετε τη διαφορά (π.χ. ήχος στάλας νερού ή θρόισμα σακούλας). Προτροπή των μαθητών/τριών για άγγιγμα του σφουγγαριού πριν και μετά την επαφή με το νερό, ώστε να αντιληφθούν την αλλαγή στην υφή και το βάρος.

Πλαίσιο Διασύνδεσης με Εργαστήρια Δεξιοτήτων και Δράσεις Ενεργού Πολίτη:

Η δραστηριότητα συνδέεται με τα **Εργαστήρια Δεξιοτήτων** στους θεματικούς κύκλους “ Ζω καλύτερα – Ευ ζην” & Δημιουργώ & Καινοτομώ (STEM / Πειράματα) και με **τις Δράσεις Ενεργού Πολίτη** στον ΣΒΑ 4: Ποιοτική Εκπαίδευση (Βιωματική κατανόηση βιολογίας)



Δραστηριότητα 8 Η κρυμμένη ζάχαρη



Τίτλος Δραστηριότητας: Η κρυμμένη ζάχαρη

Επίπεδο πολυπλοκότητας: Μέτριο –Υψηλό

Πυλώνες: 1

Σκοπός: Οι μαθητές/μαθήτριες να μάθουν να βρίσκουν την “κρυμμένη ζάχαρη” σε διάφορα ροφήματα. Να παρατηρούν και να διαβάζουν τις ετικέτες των προϊόντων που καταναλώνουν και να υιοθετήσουν με τον τρόπο αυτό μια πολύτιμη συνήθεια που μπορεί να επηρεάσει θετικά την υγεία τους και τις διατροφικές τους επιλογές.

Εφαρμογή:

- Διδάξτε τους/τις μαθητές/μαθήτριες πώς να διαβάζουν τις ετικέτες. Επιμείνετε στο σημείο που αναφέρονται τα σάκχαρα. Εξηγήστε τους τη διαφορά ανάμεσα στα φυσικά και τα πρόσθετα σάκχαρα.
- Ζητήστε τους να φέρουν συσκευασμένα ροφήματα από το σπίτι τους και μελετήστε μαζί τις ετικέτες τους.
- Στα πλαίσια τις βιωματικής μάθησης επισκεφτείτε το κυλικείο του σχολείου ή κάποιο κοντινό κατάστημα με σκοπό τη μελέτη των ετικετών διαφόρων ροφημάτων.
- Εναλλακτικά μπορείτε να παίξετε ένα ομαδικό παιχνίδι: “Βρες το πιο γλυκό!” – Οι μαθητές/τριες επιλέγουν ένα ρόφημα και μαντεύουν πόση ζάχαρη έχει. Μπορούν να μετρήσουν τις κουταλιές ζάχαρης και με την υποστήριξή σας να κατατάζουν τα προϊόντα.
- Επιπλέον μπορούν να δημιουργήσουν μία αφίσα ή/και διαδραστικό παιχνίδι (wordwall) για τους γονείς ή τους/τις συμμαθητές/συμμαθήτριες τους με τίτλο: “Μάθε να διαβάζεις πριν πεις!”.
- Στο πρόσθετο υλικό μπορείτε να βρείτε και να εκτυπώσετε την αφίσα: “ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 8 – ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΩ ΤΗΝ ΚΡΥΜΜΕΝΗ ΖΑΧΑΡΗ”

Υλικά: Κουτάκια από αναψυκτικά/ροφήματα, ζάχαρη, κουταλάκια, εικόνες/κάρτες με προϊόντα, αφίσα προγράμματος

Προσαρμογές – Εναλλακτικές επιλογές:

- Δόμηση της δραστηριότητας σε στάδια/βήματα με οπτικές οδηγίες, χρήση καρτών με τα στάδια (Παρατηρώ – Διαβάζω – Συγκρίνω – Καταγράφω)
- Φροντίδα για την ανεμπόδιστη πρόσβαση στο φυσικό υλικό, χρήση ψηφιακών φύλλων εργασίας, αξιοποίηση υποστηρικτικής τεχνολογίας, αν διαθέτει το σχολείο σας, και παροχή της δυνατότητας υποστήριξης από συμμαθητή/συμμαθήτρια.
- Χρήση περιγραφικής ακουστικής αφήγησης, αξιοποίηση υλικών αφής και απτικών γραφημάτων και αν υπάρχει δυνατότητα χρήση screen reader για ψηφιακά φύλλα.
- Παροχή γραπτών οδηγιών και σε περίπτωση video επιλογή αυτών με υπότιτλους. Χρήση των τεχνικών της παρατήρησης, της καταγραφής και της περιγραφής.
- Χρήση κειμένου με μεγάλα γράμματα, χρώματα και εικόνες αν χρειάζεται, παροχή προφορικών οδηγιών και υποστήριξη στη γραφή. Αξιοποίηση εργαλείων όπως ο υπογραμμιστής ή κίτρινο φόντο για διευκόλυνση της ανάγνωσης.
-

Πλαίσιο Διασύνδεσης με Εργαστήρια Δεξιοτήτων και Δράσεις Ενεργού Πολίτη:

Η δραστηριότητα συνδέεται με τα **Εργαστήρια Δεξιοτήτων** στον θεματικό κύκλο “Ζω καλύτερα – Ευ ζην” στον τομέα Υγεία: Διατροφή και με τις **Δράσεις Ενεργού Πολίτη** στον ΣΒΑ 12: Υπεύθυνη Κατανάλωση και Παραγωγή (Ανάγνωση ετικετών - καταναλωτική αγωγή)