

Καθημερινή
κατανάλωση
θρεπτικού και
ισορροπημένου
πρωινού και
υγιεινών ενδιάμεσων
γευμάτων

Γ
Α
Λ
Α

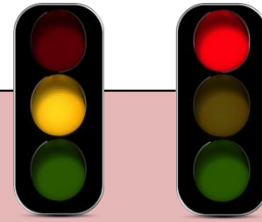
**Ειδικός Οδηγός Εκπαιδευτικών Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης
για μαθητές/τριες με αναπηρία ή/και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες (ΕΕΑ)**

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ



Δραστηριότητα 4

“Φάε υγιεινά και κέρδισε”



Τίτλος Δραστηριότητας: Φιδάκι: Φάε υγιεινά και κέρδισε

Επίπεδο πολυπλοκότητας: Μέτριο, Υψηλό

Πυλώνας: 1

Σκοπός: Οι μαθητές/τριες να κατανοήσουν τη σημασία της καθημερινής κατανάλωσης νερού για την υγεία τους, να αναγνωρίσουν τις αρνητικές επιπτώσεις της υπερκατανάλωσης ζαχαρούχων ροφημάτων και παράλληλα να προάγουν τη συνεργασία, τη συμμετοχή και την κριτική σκέψη μέσα από το παιχνίδι.

Εφαρμογή:

- Παρουσιάστε και εξηγήστε τους κανόνες του παιχνιδιού στους/στις μαθητές/τριες:
- Κάθε/καθεμία παίκτης/παίκτρια ξεκινά από την αφετηρία.
- Ρίχνει το ζάρι και προχωρά το πιόνι του στον πίνακα.
- Εάν προσγειωθεί σε ένα τετράγωνο με μια "σκάλα" (που απεικονίζει υγιεινά τρόφιμα), ανεβαίνει στην κορυφή της σκάλας.
- Εάν προσγειωθεί σε ένα τετράγωνο με ένα "φίδι" (που απεικονίζει ανθυγιεινές τροφές), κατεβαίνει στην ουρά του φιδιού.
- Ο/η πρώτος/η παίκτης/παίκτρια που φτάνει στο τελευταίο τετράγωνο είναι ο/η νικητής/τρια.

Υλικά: Ταμπλό Φιδάκι. Μπορείτε να εκτυπώσετε το ταμπλό από το πρόσθετο υλικό: “ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4 – ΦΙΔΑΚΙ” [ΕΔΩ](#) (ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΥΠΕΡΣΥΝΔΕΣΜΟΣ), πιόνια (ή κουμπιά, καπάκια κ.λπ.), ζάρι

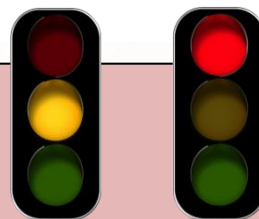
Προσαρμογές – Εναλλακτικές επιλογές:

- Απλοποίηση κανόνων (π.χ. μόνο «πήγαινε μπροστά/πίσω» χωρίς σύνθετες οδηγίες), χρήση απλής γλώσσας και οπτικών βοηθημάτων, συνεργασία σε ομάδες με συμμαθητές/τριες που μπορούν να βοηθήσουν
- Χρήση μεγάλων πιονιών (εύκολο πιάσιμο), χρήση μεγάλου, μαλακού ζαριού, ανάθεση ρόλου σε συμμαθητή για τη μετακίνηση του πιονιού, εάν ο/η μαθητής/τρια δεν μπορεί να το κάνει μόνος/η του/της. Μπορεί το παιχνίδι να γίνει σε ψηφιακή εκδοχή με παρουσίαση διαδραστικά σε διαδραστικό πίνακα ή υπολογιστή/tablet.
- Το φιδάκι μπορεί να γίνει ανάγλυφο ως απτικό ταμπλό με διαφορετικές υφές αν υπάρχει δυνατότητα. Μπορείτε να αξιοποιήσετε λεκτική καθοδήγηση από εσάς ή από συμμαθητή/τρια που θα περιγράφει κάθε τετράγωνο που πατά το πιόνι. Χρησιμοποιήστε ηχητικό ζάρι (ή app με φωνή) από εφαρμογή που ανακοινώνει τον αριθμό με ήχο.
- Σύντομες και σαφείς οδηγίες, ενίσχυση.



Δραστηριότητα 6

Ο εγκέφαλος φωνάζει “πεινάω”



Τίτλος Δραστηριότητας: Ο εγκέφαλος φωνάζει “πεινάω”

Επίπεδο πολυπλοκότητας: Μέτριο – Υψηλό

Πυλώνας: 1

Σκοπός: Να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες με απλό, διασκεδαστικό και οπτικοποιημένο τρόπο πώς η έλλειψη πρωινού επηρεάζει το σώμα, τον εγκέφαλο και τη συγκέντρωσή μας.

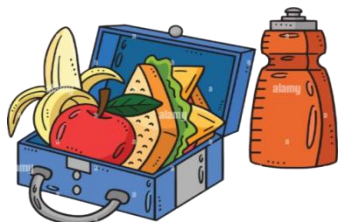
Εφαρμογή:

- Διηγηθείτε στους/στις μαθητές/τριες μια σύντομη χιουμοριστική ιστορία η οποία μπορεί να παρουσιαστεί με απλές μαριονέτες ή/και κόμικ. Στην ιστορία πρωταγωνιστές είναι ο εγκέφαλος, το στομάχι, ο μαθητής που ξέχασε να φάει πρωινό. Οι μαριονέτες "μιλάνε" με χιούμορ και δείχνουν τι παθαίνει ο εγκέφαλος όταν δεν έχει ενέργεια. Ενδεικτικό σύντομο σενάριο για την ιστορία και τη δραματοποίηση μπορείτε να βρείτε στο πρόσθετο υλικό: «ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6»
- Στη συνέχεια συζητήστε με τους/τις μαθητές/τριες, τι σημαίνει καλό πρωινό, τι ένιωθε ο εγκέφαλος και τι μπορούμε να φάμε το πρωί.
- Οι μαθητές/τριες μπορούν να ζωγραφίζουν τον "χαρούμενο εγκέφαλο" μετά το πρωινό και τον "πεινασμένο εγκέφαλο" πριν, ή αυτό μπορεί να γίνει με τη χρήση υπολογιστή/tablet ή διαδραστικού πίνακα.
- Εναλλακτικά μπορούν οι μαθητές/τριες να φτιάξουν ένα μικρό κόμικ με εικόνες ή/και απλές φράσεις. Οι μαθητές/τριες δημιουργούν κόμικ με 3–4 καρτέ (πρωί – σχολείο – αντίδραση – λύση). Το κόμικ μπορεί να γίνει με ζωγραφική, κολλάζ εικόνων ή χρήση ψηφιακού εργαλείου (π.χ. Pixton, Canva, Book Creator). Εναλλακτικά η ιστορία μπορεί να παρουσιαστεί από τους/τις μαθητές/τριες με απλή δραματοποίηση στους υπόλοιπους μαθητές/τριες του σχολείου.

Υλικά: Μαριονέτες (απλές από χαρτί, ξυλάκια ή κάλτσες) ή εκτυπωμένο κόμικ, εικόνες τροφίμων πρωινού, χαρτιά, μαρκαδόροι, κόλλες, εκτυπωμένο πρότυπο κόμικ για συμπλήρωση, υπολογιστής/tablet ή διαδραστικός πίνακας.

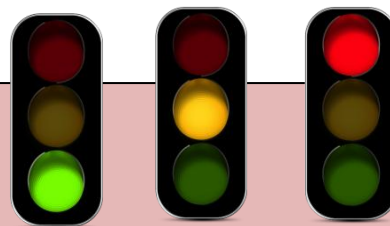
Προσαρμογές – Εναλλακτικές επιλογές:

- Σαφής δομή και αλληλουχία της ιστορίας. Προετοιμασία με κοινωνική ιστορία πριν τη δραστηριότητα. Εικονικό πρόγραμμα σε κάρτες βήμα-βήμα. Προτυποποιημένο κόμικ με κενά για συμπλήρωση (λέξεις ή εικόνες).
- Προσαρμοσμένα υλικά για εύκολο κράτημα. Δυνατότητα χρήσης λογισμικού για να φτιάξουν ψηφιακό κόμικ. Ψηφιακά εργαλεία με drag & drop στοιχείων. Μεγάλες εικόνες ή αυτοκόλλητα εύκολα στη χρήση.
- Ανάγλυφες μαριονέτες ή χρήση ήχου (αφήγηση με ηχητικά εφέ). Λεκτικές περιγραφές συναισθημάτων. Περιγραφή των εικόνων και ηχητική αφήγηση αντί για σχέδιο. Δημιουργία κόμικ με ανάγλυφα στοιχεία ή προφορική μορφή ιστορίας.
- Οπτικά βοηθήματα – PowerPoint με υπότιτλους ή νοηματική. Χρήση κόμικ με εικόνες και απλές φράσεις. Εστίαση στις εικόνες και χρήση χειρονομιών. Κείμενο σε απλή γραφή και εικονικά σύμβολα για έννοιες (πείνα, κόπωση, χαρά).



Δραστηριότητα 9

“Οργανώνοντας το φαγητοδοχείο μου”



Τίτλος Δραστηριότητας: Οργανώνοντας το φαγητοδοχείο μου!

Επίπεδο πολυπλοκότητας: Χαμηλό - Μέτριο - Υψηλό

Πυλώνες: 1

Σκοπός: Να μάθουν να επιλέγουν και να οργανώνουν το φαγητοδοχείο με το πρωινό ή/και το ενδιάμεσο γεύμα που φέρνουν καθημερινά στο σχολείο.

Εφαρμογή:

- Οι μαθητές/τριες θα μάθουν να δημιουργούν κάθε μέρα ένα διαφορετικό πρωινό ή/και ενδιάμεσο γεύμα για το σχολείο. Μέσα από το παιχνίδι με ζάρια οι μαθητές/τριες καλούνται να δημιουργήσουν μια ποικιλία γευμάτων που θα τους βοηθήσει να λαμβάνουν καθημερινά μια ποικιλία θρεπτικών συστατικών, μειώνοντας τη μονοφαγία.
- Ζητήστε από τους/τις μαθητές/τριες να φέρουν στο σχολείο ένα φαγητοδοχείο που συνήθως χρησιμοποιούν για το πρωινό ή/και το ενδιάμεσο γεύμα τους. Φέρτε κι εσείς το δικό σας φαγητοδοχείο.
- Στη συνέχεια παίξτε το παιχνίδι με τα ζάρια των υγιεινών τροφίμων. Στο πρόσθετο υλικό ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 9 θα βρείτε εκτυπώσιμο υλικό με ζάρια όπου μπορείτε να συμπληρώσετε δικές σας τροφές αλλά και ζάρια με δημητριακά, λαχανικά και πρωτεϊνούχα τρόφιμα. Εκτυπώστε σε πολλά αντίγραφα εικόνες με τρόφιμα που αντιστοιχούν σε αυτές των ζαριών. Χρησιμοποιήστε τα ζάρια, για να δείτε τι υλικά θα χρησιμοποιήσετε για να φτιάξετε το αυριανό φαγητοδοχείο. Κάθε μαθητής/τρια ρίχνει ένα ζάρι και από τις τρεις κατηγορίες τροφίμων (δημητριακά, λαχανικά, πρωτεϊνούχα τρόφιμα). Παίρνει την εικόνα που τυχάνει κάθε φορά και την τοποθετεί στο φαγητοδοχείο του. Ακολουθούν όλοι οι μαθητές/τριες με τη σειρά. Προτείνεται να ξεκινήσετε εσείς το παιχνίδι για να μπορέσουν οι μαθητές/τριες να το κατανοήσουν ευκολότερα. Όταν όλοι/ες πια έχουν τοποθετήσει στο φαγητοδοχείο τους τρεις διαφορετικές εικόνες, μία από κάθε ομάδα τροφίμων, τότε τακτοποιούν το φαγητοδοχείο τους.
- Την επόμενη μέρα οι μαθητές/τριες καλούνται να έρθουν στο σχολείο με ένα οργανωμένο φαγητοδοχείο που θα περιέχει τις τροφές που έτυχαν στο παιχνίδι.
- Επαναλάβετε σε τακτά χρονικά διαστήματα τη συγκεκριμένη δραστηριότητα βοηθώντας τους μαθητές/τριες να υιοθετήσουν μια υγιεινή ρουτίνα.
- Επικοινωνήστε με τους γονείς/φροντιστές και δημιουργήστε ζάρια, με βάση τις διατροφικές προτιμήσεις ή ανάγκες των παιδιών τους και προτρέψτε τους να το χρησιμοποιήσουν και στο σπίτι.

Προσαρμογές – Εναλλακτικές επιλογές:

- Ενημερώστε τους μαθητές/τριες εκ των προτέρων για τη δραστηριότητα με κοινωνική ιστορία ή εικονογραφημένο ημερολόγιο. Αποφύγετε πολύχρωμες, θορυβώδεις ή πολυδιάστατες εκτυπώσεις. Δώστε δυνατότητα για δομημένο, επαναλαμβανόμενο μοτίβο γευμάτων (π.χ. εναλλασσόμενα 2-3 γεύματα). Δημιουργήστε “ήσυχη γωνιά” για όποιον μαθητή/τρια χρειαστεί διάλειμμα από το ομαδικό παιχνίδι.
- Χρησιμοποιήστε μεγάλες εικόνες με velcro ή μαγνητικό πίνακα αντί για απλό χαρτί. Δώστε εργαλεία προσβασιμότητας (π.χ. προεκτάσεις για ρίψη ζαριού, υποστήριξη για τοποθέτηση εικόνας στο φαγητοδοχείο).
- Δημιουργήστε απτικά σύμβολα (π.χ. ανάγλυφες εικόνες ή τρόφιμα σε μινιατούρες). Περιγράψτε λεκτικά κάθε βήμα και κάθε εικόνα ή τρόφιμο που χρησιμοποιείτε. Εάν είναι διαθέσιμο, αξιοποιήστε τεχνολογικά εργαλεία που “λένε” την εικόνα που εμφανίζεται στο ζάρι.
- Παρουσιάστε όλα τα βήματα με εικόνες ή εικονογραφημένο πίνακα ή/και δώστε γραπτές οδηγίες.