

Το μαγικό νερό

Δραστηριότητες για εκπαιδευτικούς μαθητών/-τριών με αναπηρία ή/και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες

👉 Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή τη δραστηριότητα στην τάξη

Οι μαθητές/τριες με αυτή τη δραστηριότητα μπορούν να παρατηρήσουν πώς το νερό αλλάζει χρώμα και γεύση ανάλογα με τα φρούτα ή τα λαχανικά που θα τοποθετήσουμε μέσα σ' αυτό. απορροφά τα χρώματα και τις γεύσεις των φρούτων, μεταφέροντας τα ευεργετικά συστατικά τους. Χρησιμοποιήστε αυτή τη δραστηριότητα για να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες πόσο σημαντική είναι η κατανάλωση νερού έναντι ροφημάτων με προσθήκη ζάχαρης ή γλυκαντικών για τη βέλτιστη ανάπτυξη και τη διατήρηση της υγείας των παιδιών.

Ενδεικτική διάρκεια



Σκοπός

Τα παιδιά να ανακαλύψουν τρόπους να πίνουν νερό χρησιμοποιώντας διάφορα συστατικά

Υλικά

- Κομμένα φρούτα ή/και λαχανικά
- Φύλλα από μυρωδικά
- Διάφανα πλαστικά ποτήρια

Υλοποίηση

“Παιδιά, θυμάστε ποιος από τους υπερασπιστές αγαπάει πολύ το νερό; Σωστά! Η Φελίς! Το νερό είναι το μαγικό συστατικό που κάνει θαυμαστά πράγματα στο σώμα και το μυαλό σου: σε ξεδιψάει σε ενυδατώνει και σου δίνει ενέργεια! Η Φελίς λοιπόν, μας καλεί να ετοιμάσουμε «το μαγικό νερό»! Δέχστε παιδιά;

Ζητήστε από τους γονείς/φροντιστές των παιδιών να φέρουν μαζί στο φαγητοδοχείο του παιδιού κομμάτια φρούτων ή/και λαχανικών και μυρωδικά (όπως ο βασιλικός, η μέντα, η πιπερόριζα) ενημερώνοντάς τους ότι πρόκειται να χρησιμοποιηθούν στη συγκεκριμένη δραστηριότητα. Εφόσον οι εγκαταστάσεις του σχολείου το επιτρέπουν, μπορείτε να πλύνετε και να καθαρίσετε με τους/τις μαθητές/τριές σας τα φρούτα και

τα λαχανικά, λειτουργώντας υποβοηθητικά στους/στις μαθητές/τριες που δυσκολεύονται να υλοποιήσουν τη συγκεκριμένη δραστηριότητα.

Τα παιδιά παίρνουν μαζί τους πίσω στην τάξη τους τα κομμένα φρούτα και λαχανικά. Αφού τα περιεργαστούν επιλέγει το κάθε παιδί τι θα βάλει στο ποτήρι του.

Για να γίνει ακόμη πιο διασκεδαστική η συγκεκριμένη δραστηριότητα μπορείτε με τα παιδιά να δημιουργήσετε παγάκια σε διάφορα σχήματα “κρύβοντας” μέσα κομμάτια από φλούδες φρούτων και μυρωδικά ή να καταψύξετε ροδέλες εσπεριδοειδών!

Σημαντικό!

Πριν από την εκτέλεση της δραστηριότητας αυτής είναι σημαντικό να έχετε ενημερωθεί για τυχόν αλλεργίες που μπορεί να υπάρχουν και να έχετε διασφαλίσει την τήρηση όλων των κανόνων υγιεινής κατά τον χειρισμό των υλικών

Για λίγη παραπάνω έμπνευση σου προτείνουμε μερικές συνταγές:

Μήλο & Κανέλα

Αφού πλύνετε και κόψετε σε φέτες το μήλο, τοποθετήστε το σε μία κανάτα με καπάκι μαζί με μερικά ξυλάκια κανέλας και νερό. Αφήστε στην άκρη για περίπου μία ώρα, ώστε να αναμειχθούν οι γεύσεις και τα αρώματα και απολαύστε!

Λεμόνι και Πορτοκάλι

Αφού πλύνετε και κόψετε σε φέτες το λεμόνι και το πορτοκάλι, τοποθετήστε τα σε μία κανάτα μαζί με νερό και αφήστε τα, μέχρι το νερό να πάρει τη γεύση των εσπεριδοειδών.

Φράουλες, λεμόνι & φύλλα βασιλικού ή μέντας

Αφού πλύνετε τα φύλλα από το αρωματικό φυτό της επιλογής σας, πλύνετε και κόψετε σε ροδέλες τις φράουλες και το λεμόνι, τοποθετήστε σε μία κανάτα με νερό και αφήστε τα μέχρι το νερό να αποκτήσει το άρωμά τους.

Αγγούρι & φύλλα μέντας

Αφού πλύνετε τα υλικά και κόψετε το αγγούρι σε κομμάτια, τοποθετήστε τα σε μία κανάτα με νερό και περιμένετε έως ότου αναμειχθούν τα αρώματα.



Προτείνετε στα παιδιά να συνεχίσουν τη δραστηριότητα στο σπίτι!

Εδώ (Να γίνει σύθνδεσμος με το ενημερωτικό φυλλάδιο) μπορείτε να δείτε μια αντίστοιχη δραστηριότητα που τα παιδιά μπορούν να υλοποιήσουν με τους γονείς/φροντιστές στον χώρο τους!

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ 1

Αλλαγές

2. Πόσο νερό πρέπει να πίνει το παιδί μου;

Παιδιά ηλικίας 4-8 ετών περίπου 5 ποτήρια την ημέρα (περίπου 1182ml) νερό ή 2 - 2,5 παγούρια /500ml

Παιδιά ηλικίας 9-14 ετών περίπου 8 ποτήρια νερό την ημέρα (1660-1900ml)

Κανόνες υγιεινής και ασφάλειας τροφίμων

Είναι πολύ σημαντικό να τηρούνται κάποιοι κανόνες, ώστε να εξασφαλιστεί ότι αυτή η διαδικασία, εκτός από ευχάριστη, θα είναι και ασφαλής για τα παιδιά. Συγκεκριμένα:

Πλύσιμο χεριών

Τα παιδιά και ο/η εκπαιδευτικός πρέπει να πλένουν τα χέρια τους με νερό και σαπούνι (ιδανικά για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα) πριν έρθουν σε επαφή με τρόφιμα. Το πλύσιμο των χεριών αποτελεί μια προαπαιτούμενη δεξιότητα για την εκτέλεση αυτής της συμπεριφοράς. Όσοι/ες μαθητές/τριες δεν έχουν κατακτήσει αυτή τη δεξιότητα μπορεί να κατακτηθεί με εξάσκηση και ακολουθώντας τα βήματα της ανάλυσης έργου με τη χρήση οπτικού υλικού.

Καθαρή επιφάνεια

Η επιφάνεια που θα καταναλώσουν τα παιδιά το πρωινό ή/και δεκατιανό τους (εάν για παράδειγμα καταναλώσουν το γεύμα τους στο εστιατόριο/χώρο που χρησιμοποιείται ως εστιατόριο) θα πρέπει να είναι καθαρή.

Πλυμένα φρούτα και λαχανικά

Ο/η εκπαιδευτικός πρέπει να έχει ενημερώσει τους γονείς/φροντιστές ότι τα φρούτα και λαχανικά που φέρνουν τα παιδιά στο σχολείο πρέπει να είναι πλυμένα και έτοιμα προς κατανάλωση. Σε διαφορετική περίπτωση (π.χ. σε περίπτωση που κάποιος γονέας/φροντιστής αναφέρει ότι παρέλειψε να πλύνει το φρούτο που προορίζεται για το πρωινό ή/και δεκατιανό του παιδιού του/της) ο/η εκπαιδευτικός πρέπει να φροντίζει να πλύνει σχολαστικά τα φρούτα και λαχανικά.

Επίσης, ο/η εκπαιδευτικός στο πλαίσιο των δεξιοτήτων ζωής και μάθησης μέσω παιχνιδιού μπορεί να οργανώσει δραστηριότητες με τα παιδιά και με τη χρήση ψεύτικων φρούτων και λαχανικών να εξασκηθούν τα παιδιά σ' αυτή τη δεξιότητα.

Ασφαλής διατήρηση τροφίμων

Ο/η εκπαιδευτικός πρέπει να χειρίζεται με ασφάλεια τα τρόφιμα μέχρι την ώρα του πρωινού ή/και δεκατιανού (π.χ. τοποθέτηση γαλακτοκομικών στο ψυγείο).

Κίνδυνος πνιγμονής

Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται στην πρόληψη και μείωση του κινδύνου πνιγμονής, κατά την διάρκεια κατανάλωσης των γευμάτων στο σχολείο. Στα παιδιά που παρουσιάζουν προβλήματα κατάποσης συνιστάται να μην συμμετέχουν σε αυτή τη δραστηριότητα.

Πρώτες βοήθειες

Είναι σημαντικό το σχολείο να διαθέτει σχολικό νοσηλευτή/τρια όμως στην περίπτωση που δεν διαθέτει τότε το σχολείο πρέπει να έχει φροντίσει ώστε οι εκπαιδευτικοί να έχουν παρακολουθήσει σεμινάριο πρώτων βοηθειών και να μπορούν να παρέχουν τις πρώτες βοήθειες στα παιδιά εάν χρειαστεί. Στις δομές Ειδικής Αγωγής υπάρχουν Σχολικοί Νοσηλευτές/τριες που μπορούν να παρέχουν τις πρώτες βοήθειες στους μαθητές /τριες αν χρειαστεί.

Αλλεργία ή/και δυσανεξία

Τα παιδιά με αναπηρία ή/και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες συχνά εμφανίζουν ιδιαιτερότητες στη σίτιση. Για το λόγο αυτό είναι πολύ σημαντικό ο/η εκπαιδευτικός να ενημερώνεται μέσα από τους φακέλους των μαθητών/ τριών για όλο το ιατρικό ιστορικό τους και να συζητάει με τους γονείς για τις τροφές που είναι κατάλληλες για το μαθητή/τρια, ώστε να αποφύγει τρόφιμα που μπορεί να προκαλέσουν αλλεργία ή/και δυσανεξία που μπορεί να έχει κάποιος/α μαθητής/μαθήτρια σε ένα ή περισσότερα τρόφιμα ή/και συστατικά τροφίμων φροντίζοντας για την ασφάλεια

του/της κατά τη διάρκεια του γεύματος/των γευμάτων, ώστε η ώρα του πρωινού ή/και δεκατιανού να είναι ευχάριστη και διασκεδαστική για όλους! Επίσης κάποιοι/ες μαθητές/μαθήτριες παρουσιάζουν αισθητηριακές ευαισθησίες σε συγκεκριμένες τροφές οι οποίες επίσης θα πρέπει να αποφεύγονται.(Cermak et all, 2009)

ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α.) ΣΧΟΛΙΚΗ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ

Α. 2^η ΓΕΝΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ : Ανάπτυξη Δεξιοτήτων ψυχοκινητικότητας

1. Ψυχοκινητικότητα

Α. 3^η ΓΕΝΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: Ανάπτυξη δεξιοτήτων συναισθηματικής οργάνωσης

2. Ενδιαφέρον για μάθηση

3. Συνεργασία με άλλους

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Θεματικός κύκλος: ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ – ΕΥ ΖΗΝ

Θεματική Ενότητα: ΥΓΕΙΑ : Διατροφή – Αυτομέριμνα, Οδική Ασφάλεια