



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

**ΣΧΟΛΗ ΚΑΛΩΝ ΤΕΧΝΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΘΕΑΤΡΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ**

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

**« Δραματική Τέχνη και Παραστατικές Τέχνες στην Εκπαίδευση και Δια Βίου
Μάθηση- MA in Drama and Performing Arts in Education and Lifelong
Learning» (ΠΜΣ- ΔΡΑ.ΤΕ.Π.Τ.Ε.)**

Μεταπτυχιακή Διατριβή

**Θέμα: « Η Θεατρική Αγωγή ως μέσο ευαισθητοποίησης
μαθητών της Ε' τάξης Δημοτικού Σχολείου στις σωστές αρχές
υγιεινής διατροφής»**

Μεταπτυχιακή Φοιτήτρια: Βοϊτσίδου Παρασκευή

Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Νησιώτου Ιουλία

**Μέλη συμβουλευτικής επιτροπής: Τσιάρας Αστέριος, Κοντογιάννη
Άλκηστις**

Ακαδημαϊκό έτος: 2017-2018

Ναύπλιο, 08/02/2018

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την επιβλέπουσα κυρία Ιουλία Νησιώτου, Επίκουρη Καθηγήτρια στο Παιδαγωγικό Τμήμα Ειδικής Αγωγής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, όπου πραγματοποίησα τις προπτυχιακές μου σπουδές, καθώς και τους καθηγητές κύριο Αστέριο Τσιάρα και Άλκηστη Κοντογιάννη, καθηγητές μου στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα του Τμήματος Θεατρικών Σπουδών Ναυπλίου, του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου, για τη βοήθεια που μου προσέφεραν στη διαμόρφωση και την ολοκλήρωση της συγκεκριμένης εργασίας. Ακόμη, θα ήθελα να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου και να ευχαριστήσω θερμά για όλη της τη βοήθεια και την υποστήριξη την αγαπημένη μου φίλη Δέσποινα Διακάκη, η οποία αποτέλεσε πολύτιμη βοήθεια και στήριγμα για την υλοποίηση και διεξαγωγή όλης της έρευνας μου στο δημοτικό σχολείο Άριας Ναυπλίου. Τέλος, θέλω να ευχαριστήσω θερμά την οικογένειά μου για την ψυχολογική και οικονομική υποστήριξη που μου προσέφερε στα δύο χρόνια των μεταπτυχιακών μου σπουδών στο Ναύπλιο και ιδιαίτερα την αδερφή μου Μαρία, φοιτήτρια του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου Αθηνών για την πολύτιμη βοήθειά και την καθοδήγησή της σε θέματα διατροφής και υγείας.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Ευχαριστίες.....	i
Αφιέρωση.....	v
Κατάλογος εικόνων.....	vi
Περίληψη.....	vii
Abstract.....	viii

Ενότητα 1^η -Εισαγωγή

-Η ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΥΓΙΕΙΝΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ.....	1
- ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΙ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	2
- ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ.....	3
- ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΠΗΓΕΣ ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗΣ.....	3
- ΜΕΣΑ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ.....	5
- ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ.....	7
- ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	8

Ενότητα 2^η- Κεφάλαιο 1^ο

-2.1 Ερευνητικές προσεγγίσεις και βιβλιογραφική επισκόπηση.....	9
-2.1.1 Η συμβολή της θεατρικής αγωγής στην ανάπτυξη και εξέλιξη των παιδιών.....	9
-2.1.2 Ερευνητικές αναφορές και μελέτες σχετικά με την εφαρμογή τεχνικών θεάτρου σε άτομα τυπικής ανάπτυξης.....	10
-2.1.3 Ερευνητικές αναφορές και μελέτες σχετικά με την εφαρμογή τεχνικών θεάτρου σε άτομα με ειδικές ανάγκες.....	11
-2.1.4 Ερευνητικές αναφορές και μελέτες σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών.....	12

-2.1.5 Έρευνες σχετικές με τις διατροφικές συνήθειες παιδιών και νέων σε διεθνές επίπεδο.....	16
---	----

Ενότητα 2^η- Κεφάλαιο 2^ο- Ημερολόγιο εργαστηρίων- Σχεδιασμός/Δομή και Εφαρμογή

-2.2.1 Ημέρα 1 ^η – Εργαστήριο 1 ^ο (διάρκεια 1 ώρα).....	19
“Γνωριμία με τους μαθητές – προβολή βίντεο - ερωτηματολόγιο”	
-Αποτελέσματα 1 ^{ου} εργαστηρίου.....	21
-2.2.2 Ημέρα 2 ^η – Εργαστήριο 2 ^ο - 3 ^ο (Διάρκεια 1.30 ώρα).....	22
“Συμβόλαιο εμπιστοσύνης- Παιχνίδι με την μπάλα”	
- Αποτελέσματα 2 ^{ου} – 3 ^{ου} εργαστηρίου.....	23

Ενότητα 2^η -Κεφάλαιο 3^ο - Ημερολόγιο εργαστηρίων- Σχεδιασμός/Δομή και Εφαρμογή

-2.3.1 Ημέρα 3 ^η - Εργαστήριο 4 ^ο – 5 ^ο (διάρκεια 1.15 ώρα).....	24
“Μαθαίνω για τα φρούτα, τα λαχανικά και τις βιταμίνες τους”	
- Αποτελέσματα 4 ^{ου} – 5 ^{ου} εργαστηρίου.....	28
-2.3.2 Ημέρα 4 ^η - Εργαστήριο 6 ^ο – 7 ^ο (διάρκεια 2 ώρες).....	29
“Μαθαίνω για τα φρούτα, τα λαχανικά και τις βιταμίνες τους” (μέρος 2 ^ο)	
- Αποτελέσματα 6 ^{ου} – 7 ^{ου} εργαστηρίου.....	33

Ενότητα 2^η - Κεφάλαιο 4^ο - Ημερολόγιο εργαστηρίων- Σχεδιασμός/Δομή και Εφαρμογή

-2.4.1 Ημέρα 5 ^η - Εργαστήριο 8 ^ο – 9 ^ο (διάρκεια 1 ώρα).....	35
“Μαθαίνω για τα ζυμαρικά και το κρέας – προετοιμασία για το «Συνέδριο»”	
- Αποτελέσματα 8 ^{ου} – 9 ^{ου} εργαστηρίου.....	36
-2.4.2 Ημέρα 6 ^η – εργαστήριο 10 ^ο (διάρκεια 2 ώρες).....	36
“Συνέδριο Υγιεινής Διατροφής – θεατρικό σκετς – συζήτηση”	
- Αποτελέσματα 10 ^{ου} εργαστηρίου.....	46

Ενότητα 2^η-Κεφάλαιο 5^ο-Ημερολόγιο εργαστηρίων-Σχεδιασμός/Δομή και Εφαρμογή

-2.5.1 Ημέρα 7 ^η – εργαστήριο 11 ^ο -12 ^ο (διάρκεια 1 ώρες).....	48
--	----

“Μαθαίνω για τα οφέλη της μαύρης σοκολάτας – Παιχνίδι «Μείνε δίπλα στο φαΐ»”	
- Αποτελέσματα 11 ^{ου} – 12 ^{ου} εργαστηρίου.....	52
-2.5.2 Ημέρα 8 ^η – εργαστήριο 13 ^ο – 14 ^ο (διάρκεια 2.30 ώρες).....	52
“Παιχνίδι «Άκου τι τρώνε!» - πυραμίδα της διατροφής - φτιάχνουμε τη δική μας φρουτοσαλάτα”	
- Αποτελέσματα 13 ^{ου} – 14 ^{ου} εργαστηρίου.....	58
Συμπεράσματα.....	58
Βιβλιογραφία.....	63
Περιεχόμενα παραρτήματος.....	69
Παράρτημα 1.....	70
Παράρτημα εικόνων.....	102

Αφιέρωση

Την εργασία αυτή θα ήθελα να την αφιερώσω στην οικογένειά μου, αλλά και στην οικογένεια της αγαπημένης μου φίλης Δέσποινας για τη συμπαράσταση και την αγάπη που μου έδειξαν στο διάστημα υλοποίησης της έρευνάς μου.

Τέλος, η έρευνα αυτή είναι αφιερωμένη σε όλους τους μαθητές της Ε' τάξης του 6^{ου} δημοτικού σχολείου Άριας Ναυπλίου, διότι περάσαμε μαζί ένα μήνα με όμορφες στιγμές, πολύ γέλιο και πολύ παιχνίδι!

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ

Εικόνα 1.1: Γνωριμία με τους μαθητές.....	20
Εικόνα 1.2: Τα παιδιά συμπληρώνουν τα ερωτηματολόγια.....	20
Εικόνα 2.1: Τα παιδιά συμπληρώνουν το τεστ για τα μέταλλα και τις βιταμίνες.	24
Εικόνα 2.2: Παιχνίδι «μπανανόμηλα» στην αυλή του σχολείου.....	25
Εικόνες 2.3-2.4: “Ράλι των τροφών”.....	27
Εικόνες 3.1-3.2: Οι δύο ομάδες παρουσιάζουν τα τραγούδια τους στην τάξη....	30
Εικόνες 3.3-3.4: “Κράτα με να σε κρατώ για να βρούμε το σωστό”.....	32
Εικόνες 4.1-4.2: Οι επιστήμονες και η Σάρα Ντιβάρα εν ώρα δράσης στο «Συνέδριο».....	46
Εικόνα 5: “Μείνε δίπλα στο φαΐ”.....	51
Εικόνα 6: Προετοιμασία για το παιχνίδι “Άκου τι τρώνε”.....	56

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σε πολλές χώρες του κόσμου έχει αυξηθεί το ποσοστό της παιδικής παχυσαρκίας και του παιδικού διαβήτη, λόγω της έλλειψης υγιεινών διατροφικών συνηθειών σε παιδιά και εφήβους. Όπως έχει διαπιστωθεί, σημαντικό ρόλο στην αύξηση των φαινομένων αυτών παίζει η απουσία ενημέρωσης και πληροφόρησης των παιδιών σε θέματα υγιεινής διατροφής σχετικά με τα οφέλη που έχουν για την υγεία ορισμένες τροφές.

Η εργασία αυτή έχει σκοπό να παρουσιάσει την έρευνα που έγινε σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών της Ε' τάξης του δημοτικού σχολείου Άριας Ναυπλίου και τη χρήση της θεατρικής αγωγής ως μέσου ευαισθητοποίησης των μαθητών όσον αφορά την υγιεινή διατροφή. Επίσης προτείνονται μέθοδοι ευαισθητοποίησης των μαθητών ως προς τον υγιεινό τρόπο ζωής.

Η εργασία αποτελείται από τέσσερις ενότητες: Στην εισαγωγική ενότητα γίνεται μια αναφορά στη σύγχρονη προσέγγιση γύρω από τη διατροφή και τον υγιεινό τρόπο ζωής. Στις υπό-ενότητες που ακολουθούν αναφέρονται οι σκοποί και οι στόχοι, τους οποίους θα προσπαθήσουμε να επιτύχουμε με την έρευνα αυτή, χωρίζοντάς τους σε γενικούς στόχους και επιμέρους/πιο ειδικούς στόχους. Ακόμα, παρουσιάζονται οι ερευνητικές και βιβλιογραφικές αναφορές σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών στο σχολείο, το σπίτι και τη συμβολή της θεατρικής αγωγής. Επίσης, αναφέρονται η μεθοδολογία την οποία ακολουθήσαμε, και η μέθοδος συλλογής δεδομένων μας, αλλά και οι περιορισμοί της έρευνάς μας.

Στις επόμενες ενότητες αναλύονται λεπτομερώς τα εργαστήρια που πραγματοποιήσαμε, η δομή και το περιεχόμενό τους καθώς και ο αναστοχασμός του κάθε εργαστηρίου, ενώ κάθε παρέμβαση ολοκληρώνεται με τα αποτελέσματα του κάθε εργαστηρίου.

Τέλος, στην τελευταία ενότητα αναφέρονται τα συμπεράσματα της έρευνας μας, καθώς και τη βιβλιογραφία την οποία συμβουλευθήκαμε και μελετήσαμε για την πραγματοποίηση της έρευνας, ενώ η μελέτη μας ολοκληρώνεται με το παράρτημα στο οποίο βρίσκονται όλα τα εργαλεία συλλογής δεδομένων, όπως και το φωτογραφικό υλικό από τις δράσεις και τα υλικά που χρησιμοποιήθηκαν στη διαδικασία της έρευνας.

Λέξεις κλειδιά: διατροφικές συνήθειες, υγιεινή διατροφή, θεατρικό παιχνίδι, παιχνίδια ρόλων, ευαισθητοποίηση για θέματα υγιεινής διατροφής, νέες διατροφικές συνήθειες, δέσιμο ομάδας, ομαδική συνεργατικότητα.

ABSTRACT

In many countries of the world, the percentage of childhood obesity and childhood diabetes has risen, because of the lack of healthy eating habits in children and adolescents. An important role in increasing these phenomena has been identified, the lack of information and information of children on healthy eating, as well as information on the health benefits of certain foods.

This paper aims to present the research done on the dietary habits of the students of the primary school of Aria, Nafplio and the use of theater education as a means of sensitizing students to hygiene nutrition. Also, methods to raise pupils' awareness of healthy lifestyles are proposed.

This assignment consists of four major sections: The introduction introduces a reference to the modern approach to nutrition and healthy lifestyle. The following subdivisions outline the purposes and objectives that we are going to pursue with this research, dividing them into general objectives as well as individual / more specific objectives. In addition, research and bibliographical references are presented on the students' eating habits at school and at home and the contribution of theatrical education. We also refer to the methodology we have followed, and the method of data collection and the limitations of our research.

In the following sections we analyze in detail the workshops we performed, their structure and content, as well as the reflection of each workshop to the students, while all the interventions conclude with the results of each and every workshop.

Finally, in the last section we report the conclusions of our research, as well as the literature we consulted and studied in order to implement this research, while our study is completed with the annex containing all the data collection tools and the photographic material from the interventions and the materials we used in the research process.

Key words: eating habits, healthy eating, play, role playing, awareness on healthy eating habits, new eating habits, group binding, team collaboration.

Ενότητα 1^η - Εισαγωγή

Η ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΥΓΙΕΙΝΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

Η ύπαρξη και επιβίωση όλων των οργανισμών είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ανάγκη για τροφή. Η διατροφή του σύγχρονου ανθρώπου επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από το περιβάλλον που ζει και αναπτύσσεται, την τεχνολογία, τις κλιματολογικές και κοινωνικές συνθήκες. Πιο συγκεκριμένα οι διατροφικές επιλογές των ανθρώπων επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από τη θρησκεία-παράδοση (π.χ. νηστείες, έθιμα, παραδοσιακά τρόφιμα), από τη γεωγραφική θέση και τα διαθέσιμα προϊόντα που παράγονται στον τόπο (π.χ. Ελλάδα-ελαιόλαδο, σταφίδες), τις προσωπικές επιλογές του καθενός, τον τρόπο ζωής (άγχος, ένταση, επάγγελμα), διαφημίσεις, μόδα, MME, peer pressure (Gibney, Vorster & Kok, 2002).

Σχεδόν ο μισός πληθυσμός της γης έρχεται αντιμέτωπος με προβλήματα υγείας είτε λόγω της έλλειψης τροφής (υποσιτισμός), είτε λόγω της υπερβολικής και αλόγιστης κατανάλωσής της (υπερκατανάλωση). Σύμφωνα με τη μελέτη των Tanaka & Kinoshita, το 2009 η παιδική παχυσαρκία αυξήθηκε σε πολλές χώρες, γεγονός που οφείλεται κυρίως στην υιοθέτηση δυτικών προτύπων ζωής και διατροφικών συνηθειών. Η παχυσαρκία και οι κακές διατροφικές συνήθειες μπορούν να μειώσουν κατά πολύ το προσδοκώμενο όριο ζωής, γι' αυτό το πρόβλημα χρήζει παρέμβασης και αντιμετώπισης (Greaney, 2007: 291-299).

Σύμφωνα με τα παραπάνω, θεωρείται αναγκαίο να δοθεί μεγάλη προσοχή και έμφαση στη διατροφή των παιδιών και στην ανάπτυξη μεθόδων και για την υιοθέτηση σωστών αρχών υγιεινής διατροφής προκειμένου να προληφθεί η εμφάνιση προβλημάτων υγείας (Παπαστογιαννίδου, 2007).

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΙ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Γενικός Σκοπός

Γενικός σκοπός της έρευνάς μας ήταν η διερεύνηση και καταγραφή των διατροφικών συνηθειών των παιδιών σε καθημερινή βάση τόσο στο σχολείο όσο και στο σπίτι, με τη βοήθεια ερωτηματολογίων προς τους μαθητές. Εφόσον καταγράφηκαν όλα τα παραπάνω ξεκίνησε η διεξαγωγή των εργαστηρίων μέσα από τα οποία είχαμε τη δυνατότητα να βοηθήσουμε τα παιδιά α) να βελτιώσουν την αντίληψη που έχουν για τον εαυτό τους, αλλά επίσης να βελτιώσουν και τις σχέσεις με τους συμμαθητές/τριες τους, β) να μπορούν να καταλαβαίνουν τις αλλαγές που γίνονται στο σώμα τους, μαθαίνοντας ενεργητικά αλλά και βιωματικά, αλλά και να καλλιεργήσουν και να διατηρήσουν στο μέλλον υγιεινές διατροφικές συνήθειες, γ) να συνειδητοποιήσουν τις επιπτώσεις που έχει στον άνθρωπο η μη σωστή διατροφή, δ) να γνωρίσουν τις κυριότερες κατηγορίες των τροφών (Γαλακτοκομικά, Κρέας, Λαχανικά, Δημητριακά, Φρούτα, Όσπρια). Απώτερος στόχος ήταν, μέχρι το τέλος των εργαστηρίων να μπορούν μόνο τους τα παιδιά ή με τη βοήθεια της οικογένειάς τους να ακολουθήσουν ένα ισορροπημένο πρόγραμμα υγιεινής διατροφής

Επιμέρους στόχοι ως προς το γνωστικό αντικείμενο και τη μαθησιακή διαδικασία

Έγινε ενημέρωση σχετικά με τις ομάδες τροφίμων και την διατροφική αλυσίδα μέσα από δραστηριότητες βιωματικές και ενεργητικές. Τέθηκε προβληματισμός για τα αίτια της παιδικής παχυσαρκίας και έγινε συζήτηση πάνω στο θέμα αυτό, όπως και για τις συνέπειες της αλόγιστης κατανάλωσης ανθυγιεινών τροφών (μετά από προβολή βίντεο, ανάγνωση σχετικών άρθρων) και τέλος συζητήθηκε πώς μπορούν τα παιδιά να αλλάξουν τις διατροφικές τους συνήθειες.

Η έρευνα αυτή διερευνά και βοηθά τα παιδιά του δημοτικού αλλά και τις οικογένειές τους α) να πληροφορηθούν σχετικά με τη σωστή διατροφή, β) να μπορούν να υιοθετήσουν αργότερα σωστές αρχές υγιεινής διατροφής, τις οποίες ιδανικά θα ακολουθήσουν σε όλη τη μετέπειτα ζωή τους προκειμένου να έχουν μια καλή υγεία και γ) να μπορέσουν τα παιδιά να μεταλαμπαδεύσουν αυτή τη γνώση και τις συνήθειες που θα αναπτύξουν, και στο ευρύτερο οικογενειακό και φιλικό τους περιβάλλον, έτσι ώστε να επωφεληθούν περισσότεροι άνθρωποι υιοθετώντας με τη σειρά τους μια υγιεινή διατροφή.

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ

Σε συνδυασμό με όλους τους παραπάνω προβληματισμούς που τέθηκαν υπάρχουν και ορισμένα σημαντικά ερευνητικά ερωτήματα τα οποία θα παίξουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη, εξέλιξη και πραγματοποίηση της έρευνάς μας. Βασικά ερωτήματα που τίθενται είναι τα εξής:

α) Μπορούν τα παιδιά να εξοικειωθούν με τον υγιεινό τρόπο ζωής και να καλλιεργήσουν ένα σωστό και υγιεινό διατροφολόγιο στην καθημερινότητά τους, μέσα από απλά θεατρικά παιχνίδια και ρόλους που θα παίξουν στο σχολείο;

β) Πόσο εύκολο θα είναι να βελτιωθούν οι σχέσεις των μαθητών μεταξύ τους, μέσα από το θεατρικό παιχνίδι και τη συλλογική δουλειά που θα γίνει στην έρευνα αυτή;

γ) Θα μπορέσουν όλοι οι μαθητές να γίνουν μια ομάδα, χωρίς να υπάρχουν διακρίσεις μεταξύ τους;

Σύμφωνα λοιπόν με τα παραπάνω, προκύπτει η αναγκαιότητα για τη διεξαγωγή μιας έρευνας σχετικά με την ευαισθητοποίηση των μαθητών μέσα από τη θεατρική αγωγή, σε θέματα υγιεινής διατροφής και τρόπου ζωής. Αφορμή για τη διεξαγωγή αυτής της έρευνας αποτελούν όλα τα παραπάνω ερευνητικά ερωτήματα.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΠΗΓΕΣ ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗΣ

Για τη συγγραφή της μεταπτυχιακής εργασίας, σε πρώτο στάδιο συλλέχθηκαν όλα τα απαραίτητα στοιχεία που είχαν ως πεδίο αναφοράς το θεατρικό παιχνίδι και τη διατροφή στη ζωή των παιδιών. Η βιβλιογραφική διερεύνηση αποδείχθηκε ιδιαίτερα δύσκολη, καθώς μεγάλο μέρος των ερευνών που έχουν διεξαχθεί σχετικά με τη διατροφή και το θεατρικό παιχνίδι δε συνδύαζαν τις δύο αυτές έννοιες, ούτε περιείχαν αντίστοιχες δραστηριότητες με αυτές που θέλαμε να πραγματοποιήσουμε στην παρούσα έρευνα. Επίσης, δε βρήκαμε πολλές βιβλιογραφικές αναφορές σε παρόμοιες δράσεις, οι οποίες να έχουν εφαρμοστεί παλαιότερα σε παιδιά δημοτικού σχολείου, πράγμα που δυσκόλεψε την εύρεση των μέσων συλλογής δεδομένων που θέλαμε να χρησιμοποιήσουμε. Ωστόσο, στις παραπάνω βιβλιογραφικές αναφορές, βρήκαμε ορισμένες ιδέες και δράσεις που μας βοήθησαν να προσαρμόσουμε τις δικές μας αντίστοιχες δραστηριότητες και να τις μετατρέψουμε με τέτοιο τρόπο, ώστε να είναι κατάλληλες για παιδιά δημοτικού σχολείου.

Η έρευνα που υλοποιήσαμε ήταν μια ποιοτική έρευνα δράσης, η οποία, σύμφωνα με τον John Elliot (1991) ορίζεται ως η μελέτη διαφόρων κοινωνικών καταστάσεων και έχει στόχο να υποστηρίξει τους εκπαιδευτικούς (ομαδικά είτε ατομικά) στο να αντιμετωπίσουν προκλήσεις και προβλήματα, αλλά και μέσα από αυτή να υλοποιηθούν καινοτομίες μετά από προβληματισμό και συζητήσεις. Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της έρευνας-δράσης είναι ότι: α) πραγματοποιείται από εκπαιδευτικούς με την εμπλοκή μαθητών, γονέων, σχολικών συμβούλων, και/ή άλλων επαγγελματιών που σχετίζονται άμεσα με το θέμα της έρευνας, β) μέσω αυτής μπορούμε να επιλύσουμε προβλήματα που υπάρχουν μέσα στην τάξη, γ) βοηθά τους συμμετέχοντες να ενισχύσουν τις ικανότητες και δεξιότητές τους, δ) είναι συνεργατική, ε) η διεξαγωγή της γίνεται επιτόπου κι όχι από απόσταση, στ) είναι συμμετοχική και άμεση, ζ) υποστηρίζει και προάγει το διάλογο και η) γίνεται αξιολόγηση και επανεξέταση κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων που πραγματοποιούνται (Hult, & Lennung, 1980: 241-250· McKernan, 1991). Η συγκεκριμένη έρευνα πραγματοποιήθηκε στο 6^ο δημοτικό σχολείο Άριας Ναυπλίου, σε συνεργασία με εκπαιδευτικούς του σχολείου, και μία διατροφολόγο του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου Αθηνών. Πραγματοποιήθηκε με τη συμμετοχή μαθητών που φοιτούν στην Ε' τάξη του δημοτικού σχολείου. Οι μαθητές που έλαβαν μέρος προέρχονταν από διαφορετικά κοινωνικο-οικονομικά στρώματα, ενώ μια από τις μαθήτριες αντιμετώπιζε κινητικό πρόβλημα και γι' αυτό το λόγο είχε την παράλληλη στήριξη βοηθητικού προσωπικού στο σχολείο, όπως επίσης υπήρχαν και δύο ακόμα μαθητές με ΔΕΠ-Υ (Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής-Υπερκινητικότητα). Η εκπαιδευτικός-ερευνητής συμμετείχε ενεργά σε όλες τις δραστηριότητες (απόλυτα συμμετοχικός παρατηρητής)¹ και τη διεξαγωγή των εργαστηρίων, συντονίζοντας τις δράσεις και τα εργαστήρια που υλοποιούνταν κατά τη διεξαγωγή της έρευνας. Δεν χρησιμοποιήθηκαν ποσοτικά μέσα συλλογής δεδομένων, καθώς η έρευνά μας βασίστηκε κυρίως στο ελεύθερο θεατρικό παιχνίδι και σε δραστηριότητες κινητικής εξάσκησης των παιδιών. Γι' αυτό το λόγο τα συμπεράσματά μας βγήκαν μέσα από δραστηριότητες και τεστ σχετικά με τα εργαστήρια και τις δράσεις που είχαν προηγηθεί, πάντα υπό τη μορφή παιχνιδιού ή θεατρικών ασκήσεων.

¹ Σύμφωνα με τους Le Compte και Preissle (1993), στη νατουραλιστική παρατήρηση, ο «απόλυτα συμμετοχικός παρατηρητής» είναι ο ερευνητής ο οποίος συμμετέχει ενεργά στην έρευνα λαμβάνοντας ένα ρόλο μέσα στην ομάδα την οποία μελετά και μάλιστα πολλές φορές μπορεί να επιλέξει να μην αποκαλύψει καν ότι είναι ερευνητής.

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε μετά από σειρά εργαστηρίων που διεξήχθησαν κατά τη διάρκεια των ωρών της ευέλικτης ζώνης και της Γυμναστικής. Στην έρευνά μας είχαμε και τη συμμετοχή τριών κριτικών φίλων, της γυμνάστριας του σχολείου, η οποία πραγματοποίησε συμμετοχική παρατήρηση (σε ορισμένα εργαστήρια είχε ενεργό ρόλο, ενώ σε άλλα ήταν απλή παρατηρητής), του μουσικού του σχολείου, ο οποίος μας παραχώρησε μια ώρα από το μάθημά του για ένα από τα εργαστήριά μας και μαζί με το βοηθητικό προσωπικό, πραγματοποίησαν αμέτοχη παρατήρηση παρακολουθώντας τις δραστηριότητές μας. Το δείγμα μας αποτέλεσε μια ομάδα 18 μαθητών, αγόρια και κορίτσια, που φοιτούν στην Ε΄ τάξη του δημοτικού σχολείου, (η Ε΄ τάξη αποτελούνταν μόνο από ένα τμήμα με 18 μαθητές). Επιλέξαμε ένα μικρό δείγμα μαθητών προκειμένου να επιτύχουμε μεγαλύτερη αξιοπιστία και εγκυρότητα στην έρευνα μας, δεδομένου ότι δε θα μπορούσαμε να συμπεριλάβουμε και τους 150 μαθητές που φοιτούσαν στο σχολείο, πράγμα που αποτελεί και τον ερευνητικό μας περιορισμό.

Έτσι το δείγμα μας αποτελούνταν από αγόρια και κορίτσια ηλικίας 11 ετών, τα οποία προέρχονταν από μέσο-αστικές οικογένειες και διαφορετικά κοινωνικά-οικονομικά περιβάλλοντα. Με αυτόν τον τρόπο μπορέσαμε να καταγράψουμε καλύτερα και να αξιολογήσουμε τις διαφορετικές διατροφικές συνήθειες που ακολουθούν τα παιδιά τόσο μέσα στην οικογένεια όσο και στο σχολείο.

ΜΕΣΑ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Ακολουθήσαμε τη μέθοδο της τριγωνοποίησης² χρησιμοποιώντας ως εργαλεία συλλογής δεδομένων: α) το δομημένο ερωτηματολόγιο πολλαπλής επιλογής, β) τον κριτικό φίλο³ και γ) το ημερολόγιο. Ακόμη, δύο εργαλεία που χρησιμοποιήσαμε ήταν η παρατήρηση και το οπτικο-ακουστικό υλικό (βίντεο και φωτογραφίες).

Ειδικότερα, για τη συλλογή των δεδομένων μας χρησιμοποιήθηκε το γραπτό, δομημένο ερωτηματολόγιο πολλαπλής επιλογής, με ερωτήσεις κλειστού τύπου το οποίο

² **Τριγωνοποίηση:** είναι μια τεχνική έρευνας κατά την οποία γίνεται χρήση δύο ή περισσότερων μεθόδων συλλογής δεδομένων (για παράδειγμα παρατήρηση, ημερολόγιο) με σκοπό την εφαρμογή, την αξιοπιστία και την ταυτόχρονη εγκυρότητα, σε ποσοτικού όσο και ποιοτικού τύπου έρευνες (Campbell & Fiske, 1959: 81-105).

³ «Κριτικός φίλος»: Το τρίτο πρόσωπο σε μία έρευνα, δηλαδή ένας ή και περισσότεροι συνάδελφοι, ή κάποιο άλλο πρόσωπο (outsider). Ρόλος του κριτικού φίλου είναι η παρατήρηση και η διαφορετική οπτική των καταστάσεων και γεγονότων που λαμβάνουν χώρα κατά τη διάρκεια μιας έρευνας (Swaffield, 2002). Αποτελεί έναν έμπιστο εσωτερικό συνεργάτη του ερευνητή, συζητά μαζί του για την έρευνα συχνά, ενώ ο ρόλος του είναι πολύ σημαντικός κατά τον αναστοχασμό της έρευνας και τη δημοσιοποίηση των αποτελεσμάτων (Κατσαρού & Τσάφος, 2003).

διερευνούσε τις διατροφικές συνήθειες/συμπεριφορές των μαθητών του δημοτικού σχολείου (Louis, Lawrence, & Morrison, 2007: 417-418) και χρησιμοποιήθηκε μόνο ως αρχικό μέσο συλλογής πληροφοριών και όχι ως μέσο σύγκρισης δεδομένων για τα τελικά αποτελέσματα της έρευνας. Το ερωτηματολόγιο σχεδιάστηκε από τις ερευνήτριες Μουτζούρη Όλγα και Τσούκα Άρτεμη (2013-2014)⁴. Το ερωτηματολόγιο έχει χρησιμοποιηθεί σε μαθητές Γυμνασίου, έχει εξεταστεί και σταθμιστεί σε προηγούμενη έρευνα (Μουτζούρη, & Τσούκα, 2013-2014).

Η παρατήρηση χρησιμοποιήθηκε αρκετά καθ' όλη τη διάρκεια των εργαστηρίων, ενώ η καταγραφή σε ημερολόγιο⁵ έγινε μέσα στο focus group κατά τη διάρκεια συζήτησης και προβληματισμού σχετικά με την έρευνά μας, είτε μετά το πέρας των εργαστηρίων προκειμένου να καταγραφούν όλες οι απόψεις, συμπεριφορές και αντιλήψεις των παιδιών στο αντίστοιχο θέμα που μελετούσαμε κάθε φορά. Επίσης, οι κριτικοί φίλοι (γυμνάστρια, μουσικός, βοηθητικό προσωπικό) μας βοήθησαν μέσα από τις δικές τους συμμετοχικές και αμέτοχες παρατηρήσεις να καταγράψουμε καλύτερα συμπεριφορές, γεγονότα, διαλόγους μεταξύ των παιδιών, δεδομένου ότι περνούσαν περισσότερες ώρες με τα παιδιά στο σχολείο και μετά το πέρας της έρευνας. Οι παρατηρήσεις των κριτικών φίλων και το οπτικοακουστικό υλικό (κυρίως το βίντεο των εργαστηρίων) μας βοήθησαν να έχουμε μια πιο σφαιρική εικόνα της έρευνας, ακόμα και μετά το τέλος των εργαστηρίων, λόγω του ότι μας έδιναν τη δυνατότητα να παρατηρήσουμε μικρές λεπτομέρειες στις συμπεριφορές ή στα λόγια ορισμένων παιδιών κατά την ώρα διεξαγωγής των εργαστηρίων ή μετά από αυτά και να μπορέσουμε με αυτό τον τρόπο να βγάλουμε εγκυρότερα αποτελέσματα αλλά και πιο αξιόπιστα συμπεράσματα.

⁴ Βλέπε παράρτημα 1, σσ. 70-75

⁵ Βλέπε παράρτημα 1, σσ. 97-101

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Δομή και περιεχόμενο της εργασίας

Για το σκοπό της έρευνάς μας και τη διεξαγωγή όσο το δυνατόν πιο έγκυρων αποτελεσμάτων και συμπερασμάτων παίζουν σημαντικό ρόλο οι δοκιμασίες που πραγματοποιήθηκαν.

Όσον αφορά τη δομή της εργασίας, η παρούσα μεταπτυχιακή εργασία απαρτίζεται από εννέα κεφάλαια. Το πρώτο μέρος της εργασίας περιλαμβάνει τα εισαγωγικά μέρη της, καθώς και ορισμένα μεθοδολογικά στοιχεία. Στο πρώτο κεφάλαιο αναφέρεται η συμβολή της θεατρικής αγωγής στην ανάπτυξη των παιδιών, γίνονται βιβλιογραφικές αναφορές σε έρευνες που αφορούν στην εφαρμογή της θεατρικής αγωγής σε παιδιά τυπικής ανάπτυξης και σε παιδιά με ειδικές ανάγκες, διότι και στη δική μας έρευνα συμπεριλαμβάνονται στο δείγμα μας δύο μαθητές με ΔΕΠ-Υ. Στο τέλος του πρώτου κεφαλαίου, γίνονται αναφορές στο ρόλο που παίζει η υγιεινή διατροφή στην ανάπτυξη και εξέλιξη των παιδιών, ενώ στη συνέχεια παρατίθενται βιβλιογραφικές αναφορές σχετικά με αντίστοιχες έρευνες που διεξήχθησαν στο παρελθόν. Στο δεύτερο κεφάλαιο, αναλύουμε τα εργαστήρια που πραγματοποιήσαμε στην Ε' τάξη, καθώς και τις δράσεις που πραγματοποιήσαμε με τη συμμετοχή των παιδιών.

Αρχίζοντας από την πρώτη και δεύτερη ημέρα των εργαστηρίων, παραθέτουμε αναλυτικά το σχεδιασμό και την διεξαγωγή των ερωτηματολογίων αλλά και την δημιουργία του συμβολαίου εμπιστοσύνης που φτιάξαμε με τα παιδιά, έχοντας ως βασικό άξονα την ακροστιχίδα της λέξης ΔΙΑΤΡΟΦΗ. Στο επόμενο κεφάλαιο, αναλύουμε τις δραστηριότητες που κάναμε την τρίτη και τέταρτη ημέρα των εργαστηρίων, με τα παιχνίδια που είχαν ως βασικό θεματικό άξονα πληροφορίες σχετικά με τα φρούτα, τα λαχανικά και τις βιταμίνες που περιέχουν. Εν συνεχεία, στο τέταρτο κεφάλαιο παρατίθενται οι δραστηριότητες που έγιναν την πέμπτη και έκτη ημέρα των εργαστηρίων, που αναφέρονταν στις πληροφορίες σχετικά με τα θρεπτικά συστατικά του κρέατος και των ζυμαρικών αλλά και στις επιβλαβείς συνέπειες που μπορεί να έχουν τα αναψυκτικά για τον οργανισμό μας.

Η ανάλυση των εργαστηρίων μας, στο πέμπτο κεφάλαιο, συνεχίζεται με την αναφορά στην έκτη και έβδομη ημέρα δραστηριοτήτων, με τη διεξαγωγή του «Παγκόσμιου Συνεδρίου Διατροφής», ένα μικρό σκετσάκι που δημιουργήσαμε με τα παιδιά, το οποίο λειτούργησε και ως αναστοχασμός για τα όσα είχαν μάθει τα παιδιά

μέχρι εκείνη τη στιγμή, μέσα από τα εργαστήρια (πράγμα που μας βοήθησε πολύ στην καταγραφή των τελικών συμπερασμάτων της έρευνάς μας). Τελειώνοντας την αναφορά στα εργαστήρια, στο έκτο κεφάλαιο, γίνεται λόγος στις δύο τελευταίες δράσεις που αποτέλεσαν κι αυτές εργαλεία διεξαγωγής συμπερασμάτων: Η φρουτο-γλυκοσαλάτα και το παιχνίδι “Άκου τι τρώνε!”. Στο έβδομο κεφάλαιο της εργασίας μας, αναφέρουμε τα τελικά συμπεράσματα που βγήκαν από την παρούσα έρευνα, σύμφωνα με τα δεδομένα που είχαμε συλλέξει μέσα από τα οχτώ εργαστήρια, αλλά και τους περιορισμούς της, ενώ συγχρόνως παραθέτουμε ορισμένες λύσεις και προτάσεις για μελλοντικές έρευνες. Τέλος, στο όγδοο και ένατο κεφάλαιο, παραθέτουμε τη βιβλιογραφία μας (ξενόγλωσση και ελληνόγλωσση) και τα παραρτήματα στα οποία βρίσκονται τα εργαλεία που χρησιμοποιήσαμε για την έρευνα και τη συλλογή δεδομένων, τα σχόλια της κριτικής φίλης για τις παρεμβάσεις τις οποίες παρακολουθούσε όπως και οι εικόνες από όλα τα εργαστήρια τα οποία πραγματοποιήσαμε.

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Η έρευνα αυτή, παρόλο που προσπαθήσαμε να είναι σφαιρική και να καλύψει πολλές πλευρές της υγιεινής διατροφής, να δώσει αρκετές πληροφορίες αλλά και να καλλιεργήσει όσο το δυνατόν περισσότερο έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής στα παιδιά της Ε' τάξης, περιορίζεται σε ορισμένα σημεία τα οποία είναι τα ακόλουθα:

α) Η έρευνα μας εξετάζει τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών μόνο της Ε' τάξης δημοτικού σχολείου και δε γενικεύεται περαιτέρω. Σε μελλοντική έρευνα μπορεί να εξετασθούν οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών και σε άλλες τάξεις του δημοτικού σχολείου.

β) Οι ώρες εργαστηρίων ήταν περιορισμένες λόγω του ότι έπρεπε να δανειζόμαστε τις ώρες ευέλικτης ζώνης, της μουσικής και της γυμναστικής από το ωρολόγιο πρόγραμμα των μαθητών, γεγονός που μας περιόρισε χρονικά πολλές φορές, είτε λόγω έκτακτων αλλαγών στο ωρολόγιο πρόγραμμα, είτε λόγω σχολικών εκδρομών της Ε' τάξης.

γ) σε ορισμένα εργαστήρια έτυχε να απουσιάζουν ένα με δύο παιδιά, με αποτέλεσμα το δείγμα μας να μην είναι τόσο αντιπροσωπευτικό για τα τελικά αποτελέσματα της έρευνας.

Ενότητα 2^η- Κεφάλαιο 1^ο

2.1 Ερευνητικές προσεγγίσεις και βιβλιογραφική επισκόπηση

2.1.1 Η συμβολή της θεατρικής αγωγής στην ανάπτυξη και εξέλιξη των παιδιών

Η Θεατρική Αγωγή είναι ένας όρος που έχει καθιερωθεί τα τελευταία χρόνια για τον προσδιορισμό ορισμένων θεατρικών δραστηριοτήτων μέσα στην εκπαίδευση. Πρόκειται για ένα θεωρητικό αλλά και πρακτικό αντικείμενο, το οποίο εφαρμόζεται τόσο στα αναλυτικά προγράμματα σε νηπιαγωγείο και δημοτικό, όσο και από τους παιδαγωγούς που ασχολούνται με την δημιουργική απασχόληση των παιδιών εκτός σχολικού περιβάλλοντος.

Σύμφωνα με την Ευδοκίμου - Παπαγεωργίου (1999:7) «*Η ανακάλυψη και η ανάπτυξη του εαυτού μας θα μπορούσε να παρομοιαστεί με ένα μακρύ ταξίδι το οποίο πραγματοποιείται σε πολλά επίπεδα. Για την ανάπτυξη του εαυτού τους οι άνθρωποι έχουν χρησιμοποιήσει διάφορα μέσα και τρόπους καθ' όλη τη διάρκεια της ιστορίας. Ένας από τους τρόπους αυτούς είναι και η τέχνη*».

Σύμφωνα με την Κουρετζή (2006: 203-204) εφόσον το θέατρο αποτελεί μια συνολική, ολοκληρωμένη τέχνη, μπορεί να βοηθήσει το παιδί να εκφραστεί ελεύθερα, να απελευθερωθεί. Έτσι, η Θεατρική Αγωγή στοχεύει μέσα από το θέατρο να εκπαιδεύσει το παιδί και να πετύχει το στόχο της με τη χρήση του παιχνιδιού, με το οποίο το παιδί είναι απόλυτα εξοικειωμένο. Βέβαια αυτό δεν είναι τόσο απλό όσο ακούγεται, διότι το παιχνίδι έχει πολλές και αρκετά σύνθετες λειτουργίες, οι οποίες καλύπτουν τους τέσσερις βασικούς τομείς όσον αφορά την ανθρώπινη ανάπτυξη: α) τον ψυχολογικό, β) τον αισθητικό, γ) τον γνωστικό και δ) τον κοινωνικό τομέα.

Η Θεατρική Αγωγή είναι μια μέθοδος, η οποία σέβεται το παιδί. Η βάση της είναι η παιγνιώδης πλευρά της τέχνης, μέσω της οποίας απευθύνεται τόσο στην καλλιτεχνική όσο και στη μαθησιακή πλευρά του παιδιού. Οι στόχοι του θεατρικού παιχνιδιού είναι: α) να μπορέσει το παιδί να προετοιμαστεί για μια αρκετά μεγάλη δημιουργική περίοδο, β) να βοηθήσει στην απελευθέρωση της φαντασίας του, γ) να λειτουργήσει σαν επικοινωνιακό μέσο για την καλλιέργεια και την κατανόηση των ανθρώπινων σχέσεων, από το παιδί και δ) να λειτουργήσει ως εμπνευστική διαδικασία (Κουρετζή, 2006: 203-204).

Επομένως, η θεατρική αγωγή και η χρήση του θεατρικού παιχνιδιού θεωρούνται σημαντικοί παράγοντες στην έρευνα αυτή, διότι θα βοηθήσουν αποτελεσματικά τα παιδιά να ακολουθήσουν μια ισορροπημένη διατροφή. Μέσα από το θεατρικό παιχνίδι τα παιδιά, χαλαρώνουν, γελούν, μαθαίνουν, αφομοιώνουν, καλλιεργούν πρότυπα, συνήθειες και προβληματίζονται για διάφορα θέματα (Medicalnn, 2016).

Κατά την Τσεφαλά (2003) η Θεατρική Αγωγή βοηθά στη συνολική ανάπτυξη της προσωπικότητας αφού ενισχύει την ανάπτυξη του πνευματικού, συναισθηματικού, σωματικού, οπτικού, ακουστικού και αισθητικού επιπέδου, οδηγώντας έτσι στην ανάπτυξη ενός πιο εναρμονισμένου και ισορροπημένου ατόμου. Άλλωστε, η σύγχρονη ψυχιατρική χρησιμοποιεί τη δραματοποίηση, και ειδικότερα τον αυτοσχεδιασμό, για να θεραπεύσει άτομα που πάσχουν συναισθηματικά, πνευματικά ή πάσχουν από άλλες διαταραχές προσωπικότητας.

Οι παραπάνω παραδοχές αλλά και η προσωπική εμπειρία και παρατήρηση, οδήγησαν στην έρευνα αυτή σχετικά με την ευαισθητοποίηση των παιδιών για την υγιεινή διατροφή, μέσα από τη θεατρική αγωγή. Η έρευνα εξετάζει τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών Δημοτικού, αλλά και το βαθμό ευαισθητοποίησής τους πάνω στις σωστές αρχές υγιεινής διατροφής, μέσα από το θεατρικό παιχνίδι.

2.1.2 Ερευνητικές αναφορές και μελέτες σχετικά με την εφαρμογή τεχνικών θεάτρου σε άτομα τυπικής ανάπτυξης

Η Kennedy (1977: 184-186), στην εργασία που έκανε με θέμα «*Ενδυνάμωση του μαθητή μέσω της θεατρικής παράστασης*», περιγράφει την εφαρμογή ενός προγράμματος στη δεύτερη και πέμπτη τάξη του δημοτικού σχολείου. Το πρόγραμμα αυτό περιλάμβανε θεατρικές παραστάσεις από τους μαθητές του σχολείου με στόχο τη βελτίωση της μάθησής τους. Τα παιδιά που συμμετείχαν στο πρόγραμμα ανέπτυξαν αρκετά την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή τους.

Στο εργαστήριο σοκολάτας της Παυλίδη (2002) που έγινε κατά την 2^η Διεθνή Συνδιάσκεψη για το Θέατρο στην Εκπαίδευση χρησιμοποιήθηκαν τεχνικές θεάτρου ως μέσο ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης. Κεντρικό θέμα του εργαστηρίου ήταν η μεταμόρφωση σε κλόουν, ο οποίος αποτελεί την πιο ανέμελη και 'απρόσεχτη' πλευρά του εαυτού μας, την πλευρά που κάνει λάθη, αποτυγχάνει, παρόλα αυτά όμως δεν προσπαθεί να τα κρύψει από ντροπή. Αντιθέτως, τη χαρίζει στους ανθρώπους απλόχερα για να κερδίσει τη συμπάθεια και την αγάπη τους. Αυτή η μορφή επικοινωνίας δικαιώνει

την αδύναμη πλευρά μας. Από την έρευνα αυτή φαίνεται πως όταν κάποιος μπει στη θέση του κλόουν μπορεί να αποδεχτεί πιο εύκολα την αδύναμη πλευρά του, να επικοινωνήσει καλύτερα με τον εαυτό του και τους άλλους και να αποκτήσει αυτοπεποίθηση.

Ο Τσιάρας (2006) σε εργαστήριο που πραγματοποίησε με μαθητές Γ', Δ', Ε' και ΣΤ' Δημοτικού από δύο σχολεία της Ηλιούπολης, χρησιμοποίησε Θεατρικό Παιχνίδι και βελτίωσε την αυτοαντίληψη και την αυτοεκτίμηση των μαθητών. Μέσα από το εργαστήριο ο κάθε μαθητής είχε τη δυνατότητα να γνωρίσει τον εαυτό του, να συνειδητοποιήσει τις ατομικές του ικανότητες και να αποκτήσει πιο εύκολα θετική αυτοαντίληψη. Οι θεατρικές δραστηριότητες είχαν πολύ θετική επιρροή σε κάθε μαθητή ατομικά αλλά και σε επίπεδο ομάδας με αποτέλεσμα να επηρεάσουν σημαντικά την άποψη των μαθητών για τον εαυτό τους. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι το Θεατρικό Παιχνίδι δεν είναι απλά μια τεχνική θεάτρου, αλλά βοηθά πολύ και στην ανάπτυξη αυτονομίας και αίσθησης του εαυτού. Οι μαθητές μέσα από το Θεατρικό Παιχνίδι απέκτησαν μια διαφορετική αντίληψη για τον εαυτό τους και τους άλλους. Συνεργάστηκαν, μοιράστηκαν τις ιδέες τους και τις εμπειρίες τους με τους άλλους, πράγμα που βελτίωσε την αυτό-εικόνα τους.

2.1.3 Ερευνητικές αναφορές και μελέτες σχετικά με την εφαρμογή τεχνικών θεάτρου σε άτομα με ειδικές ανάγκες

Η εφαρμογή των τεχνικών θεάτρου στο χώρο της Ειδικής Αγωγής είναι πολύ σημαντική μιας και αποτελεί μια θεραπευτική παρέμβαση. Χρησιμοποιείται ευρύτατα στο χώρο της Ειδικής Αγωγής (Faure, & Lascar, 2001). Με τη δραματοποίηση, δε γίνεται «ειδική ψυχαναλυτική θεραπεία» από τον ειδικό παιδαγωγό αλλά «θεραπευτικό/παιδαγωγικό παιχνίδι». Φαίνεται, δηλαδή, πως η δραματοποίηση βοηθάει στη μεθώριμανση υπανάπτυκτων δυνάμεων» σε πολλούς μαθητές, συμπληρώνει τις δυνάμεις που πιθανόν να λείπουν και κινητοποιεί αυτές οι οποίες υστερούν (Καλαντζής, 1985). Η Θεατρική Αγωγή βοηθά την κοινωνικοποίηση και την ένταξη στο σχολείο, ιδιαίτερα τους μαθητές οι οποίοι αντιμετωπίζουν προβλήματα στην προσαρμογή τους, καθώς μπορούν μέσα από αυτό να μάθουν πώς να τηρούν τα όρια και την πειθαρχία στους κανόνες (Ζαχαροπούλου και Ιωαννίδη, 2007).

Η χρήση της Θεατρικής Αγωγής προσφέρει μεγάλο πλεονέκτημα στα παιδιά τυπικής ανάπτυξης καθώς μπορούν να πειραματιστούν χωρίς το φόβο του λάθους και των συνεπειών της αληθινής ζωής, να συμμετέχουν ελεύθερα, χωρίς τον κίνδυνο να αξιολογηθούν και να απορριφθούν. Για τα άτομα με ειδικές ανάγκες όμως, το πλεονέκτημα αυτό καθίσταται σημαντικότερο, γιατί οι αποτυχίες τους στο σπίτι και στο σχολείο επηρεάζουν αρνητικά το ενδιαφέρον τους για μάθηση (Fulk, Brigham, & Lohman, 1998: 300-309). Ταυτόχρονα τα άτομα αυτά μαθαίνουν να αποδέχονται την αποτυχία (Alderman, 1999). Έτσι η γνώση αποκτά πιο σημαντικό ρόλο και εδραιώνεται για αρκετό καιρό, ενώ όλοι οι μαθητές, ανεξαρτήτως, μπορούν να εκφράσουν ελεύθερα τις απόψεις και τις ιδέες τους, οι οποίες γίνονται αποδεκτές και σεβαστές από όλους, με αποτέλεσμα να οργανώνονται περισσότερες δραστηριότητες οι οποίες είναι ευχάριστες για τα παιδιά (Martello, 2001:195-207).

Η Crimmens (2006) πραγματοποίησε ένα πρόγραμμα δραματοθεραπείας για μαθητές με ειδικές ανάγκες. Από την τελική αξιολόγηση του προγράμματος αυτού φάνηκε πως η ικανότητα προσοχής των μαθητών βελτιώθηκε σημαντικά, καθώς οι μαθητές άσκησαν τις κοινωνικές τους δεξιότητες, έμαθαν να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες, να ακούν τους άλλους και να συνεργάζονται. Μέσα από το δράμα και το θέατρο οι μαθητές απέκτησαν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και βελτίωσαν την αυτοεικόνα τους.

2.1.4 Ερευνητικές αναφορές και μελέτες σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών.

Η ανάγκη για τη δημιουργία μιας έρευνας σχετικά με το θέμα που εξετάζουμε εδώ κρίνεται σημαντική μιας και σύμφωνα με την ήδη υπάρχουσα βιβλιογραφία δεν έχει γίνει σε βάθος και συγκεκριμένα για το θέμα αυτό μια αντίστοιχη έρευνα. Ανατρέξαμε σε πολλές έρευνες σχετικές με τη σωστή διατροφή και τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών, όσο και ορισμένες μελέτες σχετικά με τη συμβολή του θεατρικού παιχνιδιού στην ευαισθητοποίηση των μαθητών σε θέματα διατροφής. Καμία όμως έρευνα δεν μελετούσε ουσιαστικά την εκμάθηση νέων τρόπων και αρχών υγιεινής διατροφής μέσα από τη θεατρική αγωγή και το θεατρικό παιχνίδι. Παρακάτω λοιπόν θα παραθέσουμε έρευνες που συμβουλευθήκαμε σχετικά με το θέμα μας, καθώς επίσης και η μεθοδολογία που ακολούθησαν αλλά και τα προβλήματα που παρουσίασαν.

Από την ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας διαπιστώνεται ότι οι έρευνες όσον αφορά τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών σε σχολικό και οικογενειακό περιβάλλον αξιοποίησαν και τις ποσοτικές αλλά και τις ποιοτικές μεθόδους. Πιο συγκεκριμένα, χρησιμοποίησαν κυρίως τις εξής μεταβλητές: α) τα χαρακτηριστικά των μαθητών, β) τα χαρακτηριστικά της οικογένειάς τους, γ) το σχολικό περιβάλλον και δ) το διατροφικό περιβάλλον.

Από πολλές έρευνες που έγιναν στο παρελθόν σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών, μπορούμε να διακρίνουμε δύο κατηγορίες: α) τις έρευνες που εξετάζουν τη διατροφή των παιδιών στο σχολικό περιβάλλον ή έξω από αυτό, έχοντας ως κριτήριο το χρονικό όριο λήψης της τροφής (Wiecha κ.α. 2012:472-476), β) τις έρευνες που μελετούν τις συνήθειες των μαθητών ως προς τη διατροφή τόσο κατά τη διάρκεια φοίτησής τους στο σχολείο, όσο και πριν από αυτή (Sharma κ.α. 2011:12-23) και γ) τις έρευνες που εξετάζουν τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών στην σχολική ηλικία κατά τη φοίτησή τους στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση, έχοντας ως κριτήριο την ηλικία ανάπτυξης ή τη βαθμίδα φοίτησης των παιδιών.

Μέσα από την ανασκόπηση των αντίστοιχων βιβλιογραφικών αναφορών, διαπιστώσαμε ότι οι έρευνες αυτές, στις προσεγγίσεις τους, αξιοποίησαν τόσο τις ποσοτικές μεθόδους, όσο και τις ποιοτικές, και χρησιμοποίησαν τις εξής μεταβλητές: α) τα χαρακτηριστικά των οικογενειών των μαθητών, β) τα χαρακτηριστικά των ίδιων των μαθητών και γ) το διατροφικό και οικιστικό περιβάλλον των παιδιών. Στις έρευνες αυτές που αφορούν τις διατροφικές συνήθειες, συνήθως εξετάζονται πόσο συχνά λαμβάνονται ανά ημέρα, εβδομάδα κ.α., συγκεκριμένες κατηγορίες τροφών, όπως παραδείγματος χάρη τα λαχανικά, τα φρούτα, τα γαλακτοκομικά, τα γλυκά κτλ. Το ερευνητικό ενδιαφέρον επικεντρώνεται στη συμβολή και την επιρροή της εκπαίδευσης και του σχολικού περιβάλλοντος στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών. Ορισμένες μελέτες προτείνουν την εφαρμογή προγραμμάτων διατροφής με σκοπό την πρόληψη της παχυσαρκίας ή του υποσιτισμού των παιδιών (Tanaka, & Kinoshita, 2009), ενώ κάποιες άλλες έρευνες επικεντρώνονται στην εφαρμογή προγραμμάτων αγωγής υγείας.

Όλες οι παραπάνω μελέτες και έρευνες έχουν ως βασική προϋπόθεση ότι οι γνώσεις όσον αφορά τη διατροφή αυξάνονται μέσα από την εκπαίδευση, τα παιδιά διαμορφώνουν μια θετική στάση για την υγιεινή διατροφή και βρίσκουν κίνητρα, με σκοπό να μπορέσουν να προλάβουν ή να μειώσουν ορισμένα σημαντικά προβλήματα υγείας (Lytle, κ.α. 1996: 465-477·Kostanjevec, κ.α. 2012: 953-964·Demiroglou, 2013). Ο ρόλος του σχολείου είναι σημαντικός, καθώς διαμορφώνει ένα ασφαλές και υποστηρικτικό

περιβάλλον για τα παιδιά και μέσα από ορισμένες πρακτικές και πολιτικές που ακολουθεί, προωθούνται οι υγιεινές συμπεριφορές. Ακόμα, ορισμένες μελέτες υποστηρίζουν πως στα σχολεία θα πρέπει να παρέχονται οι κατάλληλες γνώσεις σχετικά με την υγιεινή διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα (Paschalidis, 2013).

Όσον αφορά την εκπαίδευση και το σχολείο, οι έρευνες πραγματοποιήθηκαν ανάλογα με την επιρροή των εκπαιδευτικών προγραμμάτων, τη διατροφή στο σχολείο, τα προϊόντα που μπορεί να αγοράσει ένας μαθητής στο κυλικείο, τις απόψεις όσων εμπλέκονταν στα εκπαιδευτικά προγράμματα καθώς και των γονέων, τη σύγκριση που έγινε σε ορισμένες διατροφικές συνήθειες των παιδιών με κάποια καθιερωμένα πρότυπα και τέλος, την εξέταση ορισμένων απόψεων, αντιλήψεων και γνώσεων των ίδιων των μαθητών.

Παρόλο που γενικά η διατροφή των παιδιών έχει εξετασθεί λεπτομερώς, τα στοιχεία που είναι διαθέσιμα σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών στο σχολείο είναι περιορισμένα. Σε διεθνές επίπεδο, πολλές έρευνες ασχολήθηκαν με τη διατροφική ασφάλεια των γευμάτων που καταγράφονταν καθημερινά στα σχολεία, την οποία και συσχέτισαν με ορισμένα χαρακτηριστικά των μαθητών όπως το βάρος και το ύψος, καθώς και ορισμένα χαρακτηριστικά των οικογενειών τους όπως το εισόδημα των γονέων τους, το επίπεδο εκπαίδευσής τους και το επάγγελμά τους (Potamites, & Gordon, 2010). Σε άλλες έρευνες παρατηρήθηκε ότι οι γονείς έδιναν στα παιδιά ως κολατσιό ανθυγιεινές τροφές, λόγω περιορισμένου χρόνου (Bell, & Sminburn, 2004: 258-263), ενώ, τέλος, μια άλλη έρευνα διαπίστωσε πως τα προϊόντα που πωλούνταν στα κυλικεία των σχολείων περιείχαν περισσότερα λιπαρά συγκριτικά με το φαγητό που καταναλώνονταν στο σπίτι (Zive, κ.α. 2002: 376-382).

Σε πανελλήνιο επίπεδο, εξετάστηκε αν οι μαθητές τρώνε στα διαλείμματα του σχολείου και σε ποια συνήθως και από πού παίρνουν το κολατσιό τους. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα ερευνών προκύπτει ότι οι περισσότεροι μαθητές φέρνουν κολατσιό από το σπίτι, λιγότεροι αγοράζουν φαγητό από το κυλικείο ενώ ακόμα πιο λίγοι αγοράζουν φαγητό από το φούρνο κοντά στο σχολείο. Όσον αφορά το χρονικό πλαίσιο σίτισης, οι περισσότεροι μαθητές τρώνε στο δεύτερο διάλειμμα (Καρακατσάνη, 2012).

Σύμφωνα με πολλές παραδοχές της Κοινωνικής και Εξελικτικής Ψυχολογίας, οι έρευνες εστιάζουν στο ρόλο που παίζουν οι γονείς και οι 'σημαντικοί άλλοι' στην πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας, στα κρίσιμα στάδια ανάπτυξης των παιδιών. Από τα συμπεράσματα των παραπάνω ερευνών κρίνεται αναγκαία η ενημέρωση και η κατανόηση του ρόλου των γονέων καθώς επίσης και η εμπλοκή τους σε διάφορα

ενημερωτικά και εκπαιδευτικά προγράμματα, με σκοπό την αλλαγή των διατροφικών συμπεριφορών των παιδιών τους. Επισημαίνεται πως καθώς τα παιδιά ενηλικιώνονται και ως εκ τούτου έχουν μεγαλύτερη αυτονομία στη διατροφή τους, χωρίς το γονεϊκό έλεγχο, διαπιστώνεται πως η προσέγγιση τροφών με αυξημένα λιπαρά όπως γλυκά και έτοιμο φαγητό, είναι ένας παράγοντας που επηρεάζει κατά πολύ τις διατροφικές τους συνήθειες, μπορεί όμως και πάλι να ελεγχθεί από τους γονείς (Frazão, 2005: 953-964·Lindsay, κ.α. 2006:169-186· Kostanjevec, κ.α. 2012).

Τα βασικότερα συμπεράσματα της έρευνας που έγινε σε πανελλαδικό επίπεδο, συνοψίζονται ως εξής: α) η αναλογία υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών κυμαίνεται σε ποσοστό 30,1% έως 41.3%, β) τα παιδιά καταναλώνουν ελάχιστα λαχανικά και φρούτα, γ) ένα ποσοστό 58,6% ασχολείται με δραστηριότητες εκτός σπιτιού, δ) ένα ποσοστό 61,7% συμμετέχει σε κάποια αθλητική ομάδα (Χαϊνογλου, 2011), ε) πολλοί μαθητές δε γνωρίζουν βασικές έννοιες που αφορούν τη διατροφή (Κωνσταντινίδης, 2010), στ) η έλλειψη ενημέρωσης των παιδιών σχετίστηκε με το περιβάλλον που ζουν (αστικό, αγροτικό/ δημόσιο, ιδιωτικό σχολείο), τα προσωπικά τους βιώματα, ορισμένα χαρακτηριστικά τους (κυρίως το φύλο τους) και τα χαρακτηριστικά των οικογενειών τους (την κοινωνική τάξη στην οποία ανήκουν) και ζ) η παχυσαρκία των παιδιών σχετίστηκε με το σωματικό βάρος των γονέων τους (Savva, κ.α. 2002:1036-1045). Για τους παραπάνω λόγους γίνονται προτάσεις από τους ερευνητές σχετικά με τη συνεργασία της οικογένειας και του σχολείου με την πολιτεία, τη σωστή ενημέρωση των γονέων, την υιοθέτηση σωστών αρχών υγιεινής διατροφής και την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας και των προγραμμάτων αγωγής υγείας στα σχολεία.

Τέλος, σύμφωνα με μια πρόσφατη πανελλαδική έρευνα, που διεξήχθη από επιστήμονες του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου, τα ευρήματα που βρέθηκαν ήταν ενθαρρυντικά, καθώς στα 60.000 παιδιά που έλαβαν μέρος εντοπίστηκαν για πρώτη φορά μειωμένα ποσοστά της παιδικής παχυσαρκίας, ενώ σε γενικές γραμμές φάνηκε πως οι διατροφικές συνήθειες των μαθητών ήταν καλές και παρουσιάστηκαν περιθώρια αύξησης ως προς την σωματική τους δραστηριότητα (Ζαζάνη, 2011-12).

2.1.5 Έρευνες σχετικές με τις διατροφικές συνήθειες παιδιών και νέων σε διεθνές επίπεδο

Σε έρευνες που έγιναν σε παιδιά και εφήβους στις ΗΠΑ από τους Rampersaud κ.α. (2005:743-760), φαίνεται πως τα ερευνητικά ερωτήματα που αφορούν στη διατροφή που ακολουθούν τα παιδιά, επικεντρώνουν το ενδιαφέρον τους μόνο στο πόσο συχνά τα παιδιά τρώνε πρωινό, ποιες είναι οι διατροφικές τους συνήθειες, το σωματικό τους βάρος και η ακαδημαϊκή τους επίδοση, αναλογικά με τη διατροφή που κάνουν, χωρίς να λαμβάνουν υπόψη τους την αναγκαιότητα πληροφόρησης των παιδιών σχετικά με τη σημασία της υγιεινής διατροφής και την υιοθέτηση νέων διατροφικών συνηθειών. Παρόλα αυτά καταλήγουν στο συμπέρασμα πως το πρωινό είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας και δεν πρέπει να παραλείπεται, διότι, όπως έδειξε η έρευνα αυτή, το πρωινό γεύμα βοηθά στη σωστή διάπλαση του σώματος, την καλή ακαδημαϊκή επίδοση, τη διατήρηση του σωματικού βάρους, αλλά και την καλή διάθεση των παιδιών.

Σε άλλη έρευνα που έγινε σε διάφορες χώρες της Ευρώπης από τους Waterlow, κ.α. (1977: 489-498) μελετήθηκε το ύψος και το βάρος παιδιών κάτω των 10 ετών, συγκριτικά με τις διατροφικές τους συνήθειες. Το αν επηρεάζεται, δηλαδή, και κατά πόσο, το ύψος και το βάρος των παιδιών ανάλογα με τις καθημερινές τροφές και γεύματα που λαμβάνουν. Συμπεραίνεται ότι σε υποανάπτυκτες περιοχές, όπου η διατροφή των παιδιών είναι κακή, το ύψος και το βάρος τους επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό, καθώς δεν καταναλώνονται οι απαραίτητες βιταμίνες και πρωτεΐνες προκειμένου τα παιδιά να έχουν το ιδανικό επιθυμητό βάρος και ύψος αναλογικά με την ηλικία τους. Το αντίθετο συμβαίνει στις αναπτυγμένες κοινωνίες, όπου η διατροφή των παιδιών συμβαδίζει με τα ύψος και βάρος ανάλογα με την ηλικία τους.

Η έρευνα των Kondrup, κ.α. (2002:415-421) που πραγματοποιήθηκε σε νοσοκομεία μεγάλων χωρών της Ευρώπης, είχε ως σκοπό να θέσει κάποιες κατευθυντήριες γραμμές σχετικά με τη διατροφή που ακολουθούν ορισμένα παιδιά αλλά και ενήλικες ασθενείς κατά τη διάρκεια νοσηλείας τους σε νοσοκομεία. Μετά από μελέτη της καθημερινής διατροφής των ασθενών και των θεραπειών που ακολουθούσαν, οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα πως η διατροφή τους θα πρέπει να υποστηρίζεται περισσότερο από τα νοσοκομεία, να προσφέρονται πιο υγιεινά γεύματα, να εναλλάσσονται τα γεύματα με άλλα διαφορετικά και να μην ακολουθείται το ίδιο διατροφολόγιο σε όλη τη διάρκεια της νοσηλείας τους, καθώς επίσης και να αποφεύγονται ορισμένα έτοιμα σκευάσματα, όπως έτοιμοι κύβοι φαγητού, διότι όλα αυτά περιορίζουν τις απαραίτητες βιταμίνες και τα διατροφικά συστατικά τα οποία είναι

αναγκαία τόσο για τη σωστή και γρήγορη θεραπεία των ασθενών, καθώς και την εξέλιξη της υγείας τους.

Μια σημαντική έρευνα που έχει γίνει από τους Gibson, κ.α. (1998: 205–228) είναι αυτή σχετικά με την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, τη γνώση σχετικά με τη διατροφή και τις αντιλήψεις των μητέρων και παιδιών πάνω στο θέμα αυτό. Η έρευνα αυτή εξετάζει από όλες τις απόψεις τα διατροφολόγια 92 μητέρων και παιδιών, τις αντιλήψεις και τις συμπεριφορές τους σχετικά με τη διατροφή. Το ποσοστό των μητέρων και των παιδιών τους που ακολουθούσαν πολύ κακή και φτωχή διατροφή ήταν ελάχιστο, ενώ τα υπόλοιπα ακολουθούσαν μια φυσιολογική και καλή διατροφή. Η άσκηση και οι κατανάλωση πολλών λαχανικών και φρούτων από τις οικογένειες, έδειξε πως και η καθημερινότητά τους επηρεαζόταν θετικά με αποτέλεσμα οι σχέσεις και οι συμπεριφορές τους να είναι θετικές και καλές συγκριτικά με τις οικογένειες που η διατροφή τους υστερούσε σε υγιεινές τροφές και συνήθειες.

Ο Demiroglou (2013) ανασκόπησε έρευνες που εξετάζουν την επίδραση των εκπαιδευτικών προγραμμάτων στις διατροφικές συνήθειες των μαθητών και διαπίστωσε διαφορετικά ευρήματα, γεγονός που καθιστά δύσκολη την εξαγωγή συμπερασμάτων. Οι μέχρι τώρα έρευνες δεν εξέταζαν την ποιότητα περιεχομένου αυτών των προγραμμάτων, το διδακτικό έργο που επιτελούν όταν εφαρμόζονται, καθώς και τις στάσεις ή τη συμπεριφορά των εκπαιδευτικών όσον αφορά τα θέματα υγιεινής διατροφής.

Σε έρευνα που έγινε σε δυο δημόσια νηπιαγωγεία της Ρόδου από την Καφρίτσα (2006) σχετικά με τις στάσεις των νηπίων απέναντι σε ορισμένες διατροφικές συνήθειες, μελετήθηκαν οι καθημερινές τους διατροφικές συνήθειες, οι απόψεις τους σχετικά με τη διατροφή αλλά και το τι γνώριζαν τα ίδια τα νήπια για την παχυσαρκία. Τα αποτελέσματα λοιπόν έδειξαν πως τα νήπια έτειναν σε μια όχι και τόσο καλή διατροφή, και ότι πολλά παιδιά δεν γνώριζαν τις συνέπειες ορισμένων βλαβερών τροφών στην υγεία τους.

Οι Mahshid, κ.α. (2005:24) έκαναν μια έρευνα σχετικά με την παιδική παχυσαρκία, τη συχνότητα και την πρόληψή της. Αναφέρουν λοιπόν πως λόγω της κακής διατροφής των παιδιών και της αδιαφορίας των γονέων στο σπίτι, η παιδική παχυσαρκία έχει φτάσει σε επιδημικό επίπεδο με αποτέλεσμα να χρειάζονται στρατηγικές πρόληψής της. Μετά από μελέτες που έκαναν οι ίδιοι σε διάφορους πληθυσμούς παιδιών ηλικίας 2-13 ετών σε χώρες της Ευρώπης και των ΗΠΑ, έφτασαν στο συμπέρασμα πως η παιδική παχυσαρκία έχει πολύ κακό αντίκτυπο στην σωματική και ψυχική υγεία των παιδιών και προκαλεί παθήσεις στην ενήλικη ζωή. Η πρόληψη και αποτροπή της παιδικής παχυσαρκίας σύμφωνα με τους παραπάνω ερευνητές είναι η ελάττωση των παραπανίσιων θερμίδων

αλλά και των βλαβερών για την υγεία τροφών, η κατανάλωση βιταμινούχων τροφών, η ενθάρρυνση από το οικογενειακό περιβάλλον και ο συνδυασμός της καλής διατροφής με τη σωματική άσκηση.

Παρατηρούμε ότι δεν έχει γίνει κάποια έρευνα πάνω στις μεθόδους που θα μπορούσαν να εφαρμοσθούν προκειμένου να αφομοιωθούν καλύτερα από τα παιδιά οι κανόνες και οι αρχές της υγιεινής διατροφής, και ότι η δυσκολία χρήσης ορισμένων εργαλείων συλλογής δεδομένων (πχ ερωτηματολόγιο, παρατήρηση, συνεντεύξεις) προκαλεί προβληματισμούς σχετικά με την αξιοπιστία και την εγκυρότητα ορισμένων ερευνών.

Βασικό ζητούμενο λοιπόν είναι α) να διερευνηθεί ο τρόπος με τον οποίο οι μαθητές αντιμετωπίζουν τη διατροφή στην καθημερινότητά τους, β) η γνωριμία και η εξοικείωσή τους με τον υγιεινό τρόπο διατροφής και τις τροφές που βοηθούν στην καλή σωματική διάπλαση και υγεία, γ) ο ρόλος της οικογένειας στις διατροφικές συνήθειες των μαθητών, δ) ο ρόλος που μπορεί να παίξει ο εκπαιδευτικός στην όλη διαδικασία καλλιέργειας σωστών αρχών διατροφής και ε) κατά πόσο μπορεί η θεατρική αγωγή και το θεατρικό παιχνίδι να επηρεάσουν τις αντιλήψεις και τις «κακές» συνήθειες διατροφής των μαθητών, με απώτερο στόχο την υιοθέτηση ενός υγιούς τρόπου ζωής και διατροφής.

Η έρευνα θα πρέπει να δώσει έμφαση στην οικογένεια και το σχολικό περιβάλλον, μιας και αυτές επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών, όπως και στις μεθόδους θεατρικού παιχνιδιού που θα βοηθήσουν τα παιδιά να μπου στον κόσμο της διατροφής χωρίς πίεση ή περιορισμούς, και πάντα με θετική διάθεση.

Υπάρχει μεγάλη ανάγκη για ένταξη μαθημάτων υγιεινής διατροφής στα πλαίσια των διδακτικών ωρών του δημοτικού σχολείου, είτε ως αυτόνομο μάθημα, είτε στα πλαίσια της ευέλικτης ζώνης. Επιπλέον, χρειάζεται εξειδίκευση ή εκπαίδευση των εκπαιδευτικών όσον αφορά το μάθημα της αγωγής υγείας προκειμένου να μπορούν να προσεγγίσουν σωστά το θέμα της διατροφολογίας και να μπορέσουν να διδάξουν στα παιδιά τις σωστές αρχές διατροφής.

Λόγω του ότι η βιβλιογραφία σχετικά με το θέμα που μελετάμε είναι περιορισμένη, δεν μας δόθηκε η δυνατότητα να μελετήσουμε περαιτέρω μεθόδους ή τρόπους προσέγγισής του, με αποτέλεσμα να περιοριζόμαστε ως προς τη δική μας μελέτη. Παρόλα αυτά προηγήθηκε εις βάθος προετοιμασία και διερεύνηση, πριν την τελική διεξαγωγή της έρευνάς μας.

Ενότητα 2^η - Κεφάλαιο 2^ο - Ημερολόγιο εργαστηρίων- Σχεδιασμός/Δομή και Εφαρμογή

2.2.1 Ημέρα 1^η – Εργαστήριο 1^ο (διάρκεια 1 ώρα)

“Γνωριμία με τους μαθητές – προβολή βίντεο - ερωτηματολόγιο”

Αρχικά, έγινε μια συγκέντρωση με όλα τα παιδιά και τη γυμνάστρια του σχολείου, προκειμένου να γίνει μια πρώτη γνωριμία και συζήτηση γύρω από το θέμα της υγιεινής διατροφής ώστε να εισάγουμε σταδιακά τα παιδιά στο θέμα της έρευνας μας αλλά και να κατανοήσουμε τις στοιχειώδεις γνώσεις που έχουν σχετικά με το θέμα υγιεινή τροφή και διατροφή. Μετά τη συζήτηση μας προβάλαμε στους μαθητές ένα βίντεο⁶ σχετικά με την υγιεινή διατροφή το οποίο δημιουργήθηκε από τους μαθητές του 6^{ου} δημοτικού σχολείου Πόλεως Ρόδου. Με αυτό τον τρόπο τα παιδιά κατανόησαν τη σημαντικότητα του θέματος με το οποίο θα ασχολούμασταν κι εμείς, καθώς συνειδητοποίησαν πως κάτι παρόμοιο έχει απασχολήσει και άλλα παιδιά στην ηλικία τους. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να ευαισθητοποιηθούν περισσότερο επί του θέματος και να ρωτούν ποια θα είναι η συνέχεια της έρευνάς μας.

Αφού ολοκληρώθηκε η διαδικασία του βίντεο και έγινε η σχετική συζήτηση δόθηκαν ορισμένες διευκρινήσεις σχετικά με τα εργαστήρια και τις δράσεις που θα ακολουθούσαν, διεξήχθη μια προ-έρευνα με τη χορήγηση του ερωτηματολογίου⁷ που προαναφέραμε προκειμένου να διερευνήσουμε τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών και να έχουμε μια πιο σφαιρική εικόνα για το καθημερινό τους διαιτολόγιο. Στη συνέχεια, μοιράσαμε τα ερωτηματολόγια, ρωτήσαμε τα παιδιά αν είχαν ξανακάνει κάτι παρόμοιο στο παρελθόν και αν γνώριζαν τι έπρεπε να κάνουν. Οι απαντήσεις ήταν θετικές και γι' αυτό το λόγο δώσαμε μόνο τις απαραίτητες διευκρινήσεις και αφήσαμε τα παιδιά να συμπληρώσουν μόνα τους τα ερωτηματολόγια τους και να απαντήσουν ελεύθερα, χωρίς να επηρεάζονται από δικές μας υποδείξεις ή απόψεις. Παράλληλα μοιράσαμε ένα μικρό ερωτηματολόγιο⁸ στη δασκάλα και τη γυμνάστρια της τάξης με ερωτήσεις που αφορούσαν την προσωπική τους παρατήρηση σχετικά με τη διατροφή των παιδιών στο σχολείο και την προτίμηση σε διάφορα τρόφιμα τα οποία έφερναν ως κολατσιό στο σχολείο.

⁶ Βίντεο: <https://www.youtube.com/watch?v=HQmIRfX22U4>

⁷ Βλ. παράρτημα 1, σελ. 70-75

⁸ Βλέπε παράρτημα 1, σελ. 92-93

Λόγω απουσίας ενός μαθητή την ημέρα της προ-έρευνας, στα ερωτηματολόγια απάντησαν 17 παιδιά, αντί 18.



Εικόνα 1.1: Γνωριμία με τους μαθητές



Εικόνα 1.2: Τα παιδιά συμπληρώνουν τα ερωτηματολόγια.

Αποτελέσματα 1^ο εργαστηρίου

Το πρώτο εργαστήριο πραγματοποιήθηκε με επιτυχία, ενώ παρατηρήθηκαν τα εξής αποτελέσματα: μέσα από τη συζήτηση που έγινε με τα παιδιά σχετικά με θέματα υγιεινής διατροφής διαπιστώθηκε πως ένας πολύ μικρός αριθμός παιδιών είχε γενικές γνώσεις σχετικά με διάφορες ωφέλιμες τροφές, για τον άνθρωπο, για θρεπτικά συστατικά τα οποία είναι ωφέλιμα για την υγεία κτλ. Επίσης, από τις απαντήσεις των παιδιών στα ερωτηματολόγια, φάνηκε πως λίγα παιδιά ήταν αυτά που ακολουθούσαν μια ισορροπημένη διατροφή και συμπεριλάμβαναν στο καθημερινό τους διατροφολόγιο τροφές όπως φρούτα, λαχανικά κτλ. Αντιθέτως, περίπου όλο το σύνολο μαθητών της τάξης, πλην ελαχίστων εξαιρέσεων, συμμετείχαν καθημερινά σε αθλητικές δραστηριότητες εκτός σχολείου. Όλες οι παραπάνω πληροφορίες μας βοήθησαν να δούμε το επίπεδο γνώσεων της τάξης σε θέματα υγιεινής διατροφής, ώστε να δώσουμε έμφαση σε συγκεκριμένες δραστηριότητες και πληροφορίες που θα παρείχαμε στα παιδιά, στα επόμενα εργαστήρια.

2.2.2 Ημέρα 2^η – Εργαστήριο 2^ο - 3^ο (Διάρκεια 1.30 ώρα)

“Συμβόλαιο εμπιστοσύνης- Παιχνίδι με την μπάλα”

Πριν ξεκινήσουμε το δεύτερο εργαστήριό μας, κάναμε μια σύντομη ανασκόπηση των όσων είχαν προηγηθεί στο προηγούμενο εργαστήριο, ώστε να θυμηθούμε ορισμένες έννοιες που συζητήθηκαν και διευκρινίσθηκαν. Στη συνέχεια, χωρίσαμε το δείγμα μας (n=18) σε δύο μικτές υπο-ομάδες (ανεξάρτητες μεταβλητές) των 9 ατόμων, που αποτελούνταν και από αγόρια και από κορίτσια της Ε' τάξης του δημοτικού σχολείου, και ζητήσαμε από τα παιδιά να μας βοηθήσουν να φτιάξουμε όλοι μαζί το συμβόλαιο εμπιστοσύνης και συνεργασίας (με την ακροστιχίδα ΔΙΑΤΡΟΦΗ), το οποίο θα αποτελούσε και τον βασικό άξονα διεξαγωγής των εργαστηρίων που θα ακολουθούσαν στην πορεία της έρευνάς μας. Μέσα στο συμβόλαιο αυτό συμφωνούσαμε όλοι πως ό,τι συνέβαινε μέσα στα εργαστήρια που θα κάναμε, θα έμενε μεταξύ μας και δε θα συζητούνταν με τρίτους. Ακόμα, βασικοί όροι του συμβολαίου ήταν οι εξής: όλοι μέσα στην ομάδα θα ήμασταν φίλοι, θα συνεργαζόμασταν μεταξύ μας χωρίς προβλήματα και θα ακούγαμε τη δασκάλα προκειμένου να ακολουθήσουμε σωστά τις δραστηριότητες ή ασκήσεις που θα είχαμε να εκτελέσουμε κάθε φορά. Επίσης, σημαντικός όρος του

συμβολαίου μας ήταν το γεγονός πως ό,τι κι αν είχαμε να κάνουμε από γραπτές ασκήσεις ή δραστηριότητες δε θα βάζαμε ποτέ το όνομά μας ή κάποιο ψευδώνυμο. Όλα τα γραπτά θα παρέμεναν ανώνυμα έτσι ώστε να διασφαλιστεί η εμπιστοσύνη των παιδιών αλλά και η διευκόλυνσή τους, ώστε να εκφράσουν ελεύθερα τις απόψεις και τις ιδέες τους χωρίς να φοβούνται. Κάθε μαθητής έλεγε με τη σειρά την άποψή του καθώς και τι θα ήθελε να καταγραφεί στο συμβόλαιο αυτό. Κατά τη διαδικασία αυτή παρατηρήθηκε πως μέσα στην τάξη υπήρχαν διαφορές μεταξύ κάποιων μαθητών, γεγονός που οδηγούσε σε περιθωριοποίηση και στιγματισμό δύο συγκεκριμένων μαθητών με ΔΕΠ-Υ. Κατά τη διαμόρφωση του συμβολαίου εμπιστοσύνης παρατηρήθηκε επικριτικός σχολιασμός στις απόψεις των συγκεκριμένων μαθητών, από τρεις συμμαθητές τους, με αποτέλεσμα ο ένας εξ' αυτών των μαθητών να βγει από την αίθουσα κλαίγοντας, ενώ ο άλλος να ξεκινήσει μια λεκτική διαμάχη με τους υπόλοιπους συμμαθητές τους. Το συμβάν αυτό, έληξε γρήγορα μετά από συζήτηση σε ήρεμο κλίμα, εξηγώντας στους μαθητές πως όλες οι απόψεις ήταν δεκτές, δεν υπήρχε σωστή ή λανθασμένη απάντηση και πως όλες οι απαντήσεις των παιδιών λαμβάνονταν υπόψη, ώστε να διαμορφωθεί η τελική μορφή του συμβολαίου. Τέλος, διακοσμήσαμε και ζωγραφίσαμε όλοι μαζί το συμβόλαιο μας και το κρεμάσαμε ψηλά στον τοίχο, ώστε να το συμβουλευόμαστε πριν από κάθε εργαστήριο.

Μετά το πέρας της δραστηριότητας αυτής, βγήκαμε όλοι μαζί στην αυλή και παίξαμε μια παραλλαγή του παιχνιδιού 'ψείρες', με ονόματα φρούτων και λαχανικών. Στο παιχνίδι αυτό συμμετείχε ενεργά και η μαθήτριά με κινητικό πρόβλημα (με τη βοήθεια βοηθητικού προσωπικού του σχολείου), η οποία διασκεδάσε μαζί με τα υπόλοιπα παιδιά. Το παιχνίδι αυτό είχε διττό σκοπό. Αφενός, να διασκεδάσουμε και να χαλαρώσουμε με τα παιδιά παίζοντας, κι αφετέρου, να έχουμε μια γενική εικόνα κατά πόσο τα παιδιά γνωρίζουν να διακρίνουν τα φρούτα από τα λαχανικά. Με αυτόν τον τρόπο, θέσαμε τα θεμέλια για την οργάνωση και την εκτέλεση των επόμενων δραστηριοτήτων στα εργαστήρια που θα ακολουθούσαν.

Bonus: Τα υλικά που χρησιμοποιήσαμε για το παραπάνω εργαστήριο ήταν τα εξής:
α) Ένα μεγάλο άσπρο χαρτόνι, β) μαρκαδόρους, γ) μια μπάλα για τις “ψείρες”.

Αποτελέσματα 2^{οο} - 3^{οο} εργαστηρίου

Από το δεύτερο εργαστήριο παρατηρήθηκε πως τα παιδιά μέσα από τη συζήτηση και την ήρεμη στάση τόσο της ερευνήτριας, όσο και της γυμνάστριας της τάξης, εξομάλυναν τις διαφορές τους, κατανόησαν τη διαδικασία διαμόρφωσης του συμβολαίου και οι μαθητές που είχαν επικρίνει τις απαντήσεις των συμμαθητών τους, ζήτησαν συγνώμη και αργότερα πήραν στην ομάδα τους, τους συγκεκριμένους μαθητές, προκειμένου να παίξουν όλοι μαζί το παιχνίδι με τη μπάλα, στην αυλή του σχολείου. Ακόμη, φάνηκε πως άρχισαν να ευαισθητοποιούνται σχετικά με το θέμα διατροφή και υγεία, καθώς σύμφωνα με τα σχόλια της κριτικής φίλης (γυμνάστρια)⁹ τα παιδιά είχαν περιέργεια για τα επόμενα εργαστήρια, αλλά επίσης έκαναν διάφορες αναφορές στο κολατσιό τους, συζητώντας με τη γυμνάστρια στα διαλείμματα. Τέλος, από αυτή τη διαδικασία, αρχικά της διαμόρφωσης του συμβολαίου και στη συνέχεια του ομαδικού παιχνιδιού στην αυλή, τα παιδιά φάνηκε να συνεργάζονται και να παίζουν ευχάριστα, προκειμένου να επιτύχουν τους στόχους που είχαμε θέσει στην αρχή του εργαστηρίου, ενώ οι διαφορές που είχαν προκύψει, εξομαλύνθηκαν.

⁹ Βλέπε παράρτημα 1, σελ. 94: «Τα παιδιά αναφέρθηκαν αρκετές φορές στο πρόσωπο της ερευνήτριας και ρωτούσαν πότε θα ζαναέρθει, υποδηλώνοντας τη συμπάθειά τους στο πρόσωπό της. Χωρίς να ερωτηθούν μου έκαναν σχόλια για το κολατσιό τους σε επόμενα διαλείμματα γεγονός που αποδεικνύει την ευαισθητοποίησή τους πάνω στο θέμα της διατροφής».

Ενότητα 2^η -Κεφάλαιο 3^ο -Ημερολόγιο εργαστηρίων- Σχεδιασμός/Δομή και Εφαρμογή

2.3.1 Ημέρα 3^η- Εργαστήριο 4^ο – 5^ο (διάρκεια 1.15 ώρα)

“Μαθαίνω για τα φρούτα, τα λαχανικά και τις βιταμίνες τους”.

Η τρίτη μέρα μας ξεκίνησε με το τεστ Μέταλλα και Βιταμίνες που είχαμε συντάξει ήδη εμείς, στο οποίο έπρεπε τα παιδιά να αντιστοιγήσουν τα μέταλλα και τις βιταμίνες που αναγράφονταν, με τις αντίστοιχες τροφές στις οποίες βρίσκονται τα στοιχεία αυτά. Στόχος αυτού του τεστ ήταν να διαπιστώσουμε τις γνώσεις που είχαν τα παιδιά σχετικά με τα στοιχεία αυτά, καθώς και το αν γνώριζαν κάποιες από τις τροφές στις οποίες περιέχονταν. Το τεστ αυτό αποτέλεσε το βασικό κριτήριο αξιολόγησης γνώσεων των παιδιών.



Εικόνα 2.1: Τα παιδιά συμπληρώνουν το τεστ για τα μέταλλα και τις βιταμίνες.¹⁰

Στη συνέχεια, χωρίσαμε τα παιδιά στις ομάδες ‘Φρούτα’ και ‘Λαχανικά’ με κλήρωση. Η κλήρωση έγινε ως εξής: σε ένα κουτί, είχαμε τοποθετήσει πράσινα και κόκκινα χαρτάκια, για τα λαχανικά και τα φρούτα αντίστοιχα. Κάθε παιδί με τη σειρά του, τραβούσε ένα χαρτάκι κι ανάλογα με το χρώμα που τύχαινε, ανήκε και στην αντίστοιχη ομάδα των φρούτων ή των λαχανικών. Το κάθε χαρτάκι έγραφε μέσα ένα

¹⁰ Βλ. παράρτημα 1, σελ. 76-79

φρούτο ή ένα λαχανικό αντίστοιχα. Έτσι, ανάλογα με το τι είχε τύχει το κάθε παιδί θα έπρεπε να βρει και τις κατάλληλες πληροφορίες για το συγκεκριμένο φρούτο/λαχανικό, προκειμένου να δημιουργήσουν δύο ομάδες την επόμενη μέρα στην τάξη για να παρουσιάσουν τις βασικές πληροφορίες της κάθε ομάδας, ώστε να πληροφορηθούν όλα τα παιδιά για τις θρεπτικές ουσίες, τα οφέλη τους κτλ.

Αφού ολοκληρώθηκε η κλήρωση και ο χωρισμός των ομάδων, κατεβήκαμε στην αυλή, προκειμένου να ξεκινήσουμε το παιχνίδι μας, το οποίο ονομάσαμε “Ράλι των τροφών” και αποτελούσε μια παραλλαγμένη μορφή σκυταλοδρομίας. Προτού ξεκινήσουμε όμως, παίξαμε πρώτα ένα άλλο παιχνίδι, τα “μπανανόμηλα”, ώστε να ζεσταθούν λίγο τα παιδιά και να μουν περισσότερο στο κλίμα των εργαστηρίων. Στο παιχνίδι αυτό τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες. Η μία ομάδα κυνηγάει την άλλη. Όταν ένας παίκτης είναι κοντά στο να πιάσει έναν άλλο, τότε ο δεύτερος παίκτης έχει το δικαίωμα να καθίσει κάτω στα γόνατα φωνάζοντας «Μπανάνα» ή «Μήλο», προκειμένου να σωθεί. Για να σηκωθεί και πάλι ο παίκτης αυτός και να συνεχίσει στο παιχνίδι, πρέπει ένας άλλος παίκτης από την ίδια ομάδα, να τον ακουμπήσει στον ώμο φωνάζοντας παράλληλα το φρούτο που είχε φωνάξει προηγουμένως ο παίκτης που βρίσκεται κάτω. Νικήτρια ομάδα είναι αυτή που καταφέρνει να πιάσει πάνω από 4 παίκτες ή αυτή που καταφέρνει να παραμείνει με όλους τους παίκτες στο παιχνίδι. Η δραστηριότητα αυτή διήρκεσε 10 λεπτά και έλαβαν μέρος όλα τα παιδιά της τάξης.

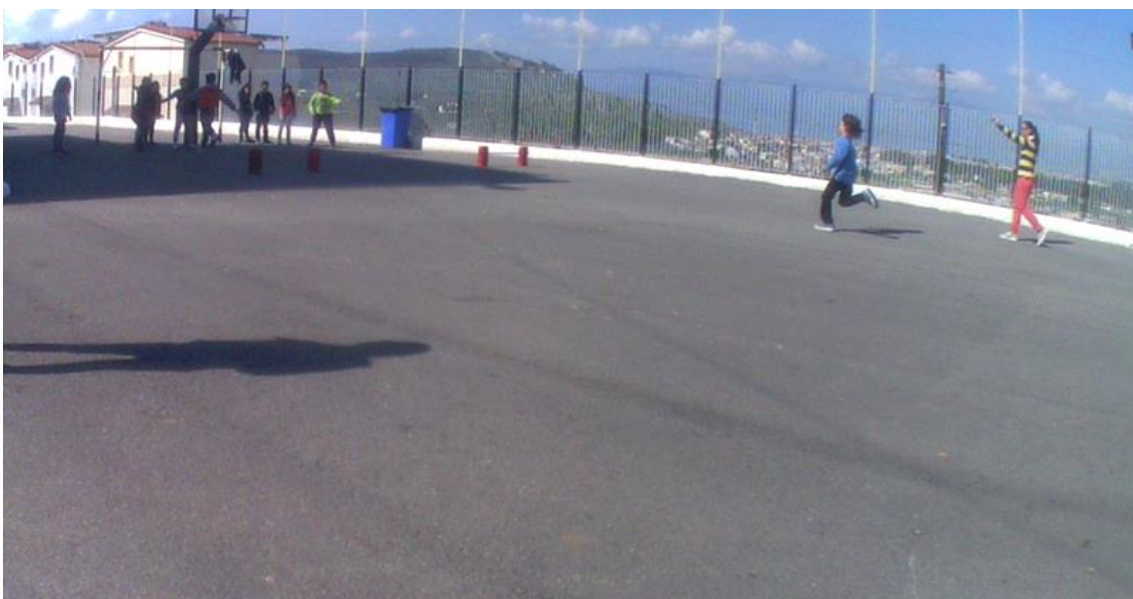


Εικόνα 2.2: Παιχνίδι «μπανανόμηλα» στην αυλή του σχολείου.

Αφού τελειώσαμε τα μπανανόμηλα, στήσαμε το επόμενο παιχνίδι, το οποίο ονομάσαμε “Ράλι των τροφών”. Κατά μήκος της αυλής, είχαμε τοποθετήσει νωρίτερα, σε διάφορα σημεία, μεγάλα στεφάνια, τα οποία δανειστήκαμε από το αθλητικό υλικό του σχολείου. Μπροστά από τα στεφάνια αυτά, είχαμε τοποθετήσει καρτελάκια στα οποία αναγράφονταν ορισμένες κατηγορίες τροφών και συγκεκριμένα οι εξής: Όσπρια, Ζυμαρικά, Λαχανικά, Φρούτα, Κρέας, Γαλακτοκομικά. Σε αυτά τα στεφάνια, έπρεπε τα παιδιά να τοποθετούν τα αντίστοιχα ξυλάκια (γλωσσοπίεστρα) στα οποία αναγράφονταν τρόφιμα, που ανήκαν στις διάφορες κατηγορίες, τα οποία έπαιρναν μέσα από ένα κουτί που βρισκόταν στην αρχή της διαδρομής. Το παιχνίδι αυτό ολοκληρώνονταν μετά από δύο γύρους, ενώ το κάθε παιδί είχε μόνο 10 δευτερόλεπτα στη διάθεσή του ώστε να τρέξει και να τοποθετήσει σωστά το ξυλάκι που είχε επιλέξει¹¹.

Αφού εξηγήσαμε το παιχνίδι στα παιδιά, δώσαμε το σύνθημα να ξεκινήσουν οι δύο ομάδες. Όλα τα παιδιά έτρεξαν με πάθος και σβελτάδα. Στην αρχή, φάνηκε πως τα περισσότερα παιδιά δυσκολεύονταν να κατατάξουν ορισμένα τρόφιμα στις σωστές κατηγορίες, πράγμα που οδήγησε σε αρκετές λανθασμένες απαντήσεις στον πρώτο γύρο του παιχνιδιού, τις οποίες καταμετρήσαμε μαζί με όλα τα παιδιά, περνώντας από όλα τα στεφάνια και ελέγχοντας όλες τις απαντήσεις. Ο δεύτερος γύρος, έγινε με την ίδια διαδικασία από την αρχή, με αρκετή βελτίωση αυτή τη φορά, αλλά και με αρκετά λάθη πάλι, σε μερικές από τις κατηγορίες. Στο τέλος του παιχνιδιού, με τη βοήθεια και πάλι όλων των παιδιών, αλλά και του κοριτσιού με το κινητικό πρόβλημα, που είχε ρόλο βοηθού (ήλεγχε αν τα παιδιά έβαζαν τα ξυλάκια σωστά μέσα στα στεφάνια, χωρίς να κάνουν ζαβολιές), μετρήσαμε πάλι τα σωστά και λάθος. Αφού, θυμηθήκαμε όλες τις κατηγορίες ξανά, κάναμε μια επανάληψη των κατηγοριών με τα αντίστοιχα τρόφιμα που ανήκαν σε αυτές.

¹¹ Βλέπε παράρτημα εικόνων σσ. 102-106.



Εικόνες 2.3-2.4: “Ράλι των τροφών”

Καθ' όλη τη διάρκεια του εργαστηρίου αυτού, η γυμνάστρια του σχολείου (κριτική φίλη¹²), βιντεοσκοπούσε τα δρώμενα και άκουγε και τις συζητήσεις των παιδιών όση ώρα περίμεναν τη σειρά τους να παίζουν. Παρατήρησε πως υπήρχαν διαφωνίες και συζητήσεις μεταξύ των παιδιών, σχετικά με τις σωστές κατηγορίες στις οποίες έπρεπε να βάλουν τις τροφές. Κάποια από τα παιδιά δε γνώριζαν που ανήκαν οι συγκεκριμένες τροφές, ορισμένα άλλα τα διόρθωναν, φώναζαν πού έπρεπε να τοποθετήσουν τα καρτελάκια κτλ.

Μέσα από όλα τα παραπάνω παιχνίδια, καθώς και από το τεστ, φάνηκε πως τα περισσότερα παιδιά της τάξης είχαν ελλιπείς γνώσεις σχετικά με τις βιταμίνες και

¹² Βλέπε παράρτημα 1, σελ. 94-96

μέταλλα που περιέχονται στις τροφές, καθώς και τα οφέλη που έχουν αυτά για τον άνθρωπο.

Bonus: Τα υλικά που χρησιμοποιήσαμε για τις παραπάνω δραστηριότητες και παιχνίδια ήταν τα εξής:

α) χαρτόνια και καρτέλες με ονομασίες φαγητών και κατηγοριών τροφών,
β) φωτοτυπίες με πληροφορίες για τα φρούτα (μήλα, πορτοκάλια, μανταρίνια, ακτινίδια, μπανάνες) και τα λαχανικά (καρότα, ντομάτες, λάχανο, μαρούλι), γ) χάρτινο κουτί που έχουμε τρυπήσει στο επάνω μέρος, για την κλήρωση, και χαρτάκια χρωματιστά με ονόματα φρούτων και λαχανικών.

Αποτελέσματα 4^ο – 5^ο εργαστηρίου

Από το αρχικό τεστ το οποίο συμπλήρωσαν τα παιδιά, σχετικά με τα μέταλλα και τις βιταμίνες, διαπιστώσαμε πως στο σύνολο της τάξης, οι γνώσεις των παιδιών για τα συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά ήταν ιδιαίτερα ελλιπείς. Αυτό το τεστ αποτέλεσε αργότερα το βασικό κριτήριο αξιολόγησης γνώσεων των παιδιών, καθώς και ένα από τα βασικά κριτήρια σύγκρισης των τελικών αποτελεσμάτων στην έρευνά μας. Στη συνέχεια, μέσα από το ομαδικό παιχνίδι «μπανανόμηλα», παρατηρήσαμε πως τα παιδιά, χωρίστηκαν σε ομάδες και έπαιζαν αρμονικά, χωρίς να υπάρχουν προστριβές ή διακρίσεις μεταξύ τους. Τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ και το κοριτσάκι με το κινητικό πρόβλημα, ενσωματώθηκαν στις ομάδες και συνεργάστηκαν άψογα με τους συμμαθητές τους.

Όσον αφορά το παιχνίδι «Ράλι των τροφών», με το οποίο ελέγξαμε επίσης τις γνώσεις των παιδιών σχετικά με το διαχωρισμό των τροφίμων σε κατηγορίες, διαπιστώσαμε πως σχεδόν ο μισός αριθμός του δείγματός μας, γνώριζε τη διάκριση των κατηγοριών των τροφών. Πολλά από τα παιδιά δεν αναγνώριζαν ούτε τα είδη τροφών τα οποία έπρεπε να τοποθετήσουν στην κατάλληλη κατηγορία παραδείγματος χάριν θεωρούσαν πως ο αρακάς είναι όσπριο και δεν ανήκει στην κατηγορία των λαχανικών.

Τέλος, ως προς την ομαδική αξιολόγηση του παιχνιδιού, τα παιδιά συμμετείχαν ενεργά, με ενθουσιασμό, λέγοντας τις απόψεις τους και αποφασίζοντας ομόφωνα σε ποιες κατηγορίες θα έπρεπε να μεταφερθούν τα ξυλάκια τα οποία είχαν τοποθετηθεί σε

λάθος κατηγορίες¹³. Χωρίς την ιδιαίτερη παρέμβαση της ερευνήτριας ή της γυμνάστριας, τα παιδιά αξιολόγησαν ορθά, τα αποτελέσματα του συγκεκριμένου παιχνιδιού, μαθαίνοντας παράλληλα το σωστό διαχωρισμό των τροφίμων και των αντίστοιχων κατηγοριών στις οποίες ανήκαν.

2.3.2 Ημέρα 4^η - Εργαστήριο 6^ο - 7^ο (διάρκεια 2 ώρες)

“Μαθαίνω για τα φρούτα, τα λαχανικά και τις βιταμίνες τους” (μέρος 2^ο)

Το εργαστήριο αυτό πραγματοποιήθηκε στην ώρα της μουσικής, μετά από παραχώρηση του μουσικού του σχολείου. Όταν φτάσαμε στο σχολείο εκείνη τη μέρα, τα παιδιά έκαναν πρόβα με το μουσικό ένα τραγουδάκι σχετικό με τη διατροφή, (το οποίο είχε γράψει ο μουσικός) που θα παρουσίαζαν στο τέλος της χρονιάς στη γιορτή του σχολείου. Αφού ολοκλήρωσαν το τραγούδι τους, χωρίσαμε τα παιδιά σε ομάδες φρούτων και λαχανικών, δίνοντάς τους πάλι να διαλέξουν τυχαία από το κουτί ένα χρωματιστό χαρτάκι (πράσινο - κόκκινο). Με βάση το χωρισμό αυτό, τους μοιράσαμε φωτοτυπίες στις οποίες αναγράφονταν τα οφέλη των βιταμινών και των μετάλλων, καθώς και τις τροφές στις οποίες μπορεί να τα συναντήσουμε. Στις φωτοτυπίες αυτές, είχαμε υπογραμμίσει προηγουμένως ορισμένες λέξεις-κλειδιά¹⁴. Ζητήσαμε από την κάθε ομάδα (φρούτα-λαχανικά) να δημιουργήσουν ένα μικρό τραγουδάκι χρησιμοποιώντας τις λέξεις αυτές που είχαμε υπογραμμίσει και αφορούσαν τα μέταλλα και τις βιταμίνες και να το παρουσιάσουν με όποιο τρόπο ήθελαν. Τα παιδιά, με μεγάλο ενθουσιασμό και προθυμία, δούλεψαν ομαδικά και κατάφεραν μέσα σε πολύ λίγη ώρα να συνθέσουν δύο πολύ ωραία και σχετικά μεγάλα σε έκταση τραγούδια, με ωραίο ρυθμό και ομοιοκαταληξία. Σε αυτό το σημείο πρέπει να επισημάνουμε πως όλη η παραπάνω διαδικασία γίνονταν με τη μουσική υπόκρουση πιάνου και απαλής μουσικής, την οποία έπαιζε η ερευνήτρια μέχρι την ολοκλήρωση των συνθέσεων των δύο ομάδων. Φάνηκε πως η μουσική βοήθησε τα παιδιά να συγκεντρωθούν και να δουλέψουν πιο αρμονικά μεταξύ τους χωρίς να κάνουν φασαρία. Προς το τέλος της ώρας, οι δύο ομάδες η μια μετά την άλλη, ανέβηκαν και παρουσίασαν το τραγούδι τους. Η μια ομάδα είχε φτιάξει ένα πιο μελωδικό και αρμονικό τραγούδι το οποίο συνοδευόταν από μικρές αρμονικές κινήσεις, ενώ η δεύτερη ομάδα

¹³ Βλέπε παράρτημα 1, σχόλια κριτικής φίλης, σελ. 95. «Υπήρξε διάχυτος ενθουσιασμός και δημιουργική αντιπαράθεση παικτών της ίδιας ομάδας για τις γνώσεις τους πάνω σε θέματα που σχετίζονται με τις κατηγορίες των τροφών»

¹⁴ Βλέπε παράρτημα 1, σ. 80

προτίμησε έναν πιο γρήγορο, ραπ ρυθμό για το τραγούδι της, το οποίο μάλιστα χόρευαν τα παιδιά καθώς τραγουδούσαν.

Σκοπός του παιχνιδιού αυτού ήταν τα παιδιά αφενός να μάθουν όσες περισσότερες πληροφορίες μπορούσαν για τα θρεπτικά στοιχεία που περιέχονταν σε ορισμένες καθημερινές τροφές, και αφετέρου να συνεργαστούν ομαδικά, να βάλουν τη φαντασία τους να δουλέψει, να εκφραστούν όπως αυτά επιθυμούσαν και φυσικά να διασκεδάσουν.



Εικόνες 3.1-3.2: Οι δύο ομάδες παρουσιάζουν τα τραγούδια τους στην τάξη¹⁵

¹⁵ Βλέπε παράρτημα εικόνων σελ. 110-113

Την επόμενη ώρα, αφού ολοκληρώσαμε τις παρουσιάσεις, κατεβήκαμε στην αυλή του σχολείου, όπου θα παίζαμε το παιχνίδι «Κράτα με να σε κρατώ για να βρούμε το σωστό», ένα παιχνίδι το οποίο εμπνευστήκαμε και σχεδιάσαμε εμείς. Το παιχνίδι αυτό παίζεται με δύο ομάδες, σε ζευγάρια. Το κάθε ζευγάρι πρέπει να έχει ένα παιδί με δεμένα, κλειστά μάτια κι ένα παιδί βοηθό- οδηγό του πρώτου. Τα δύο παιδιά πιάνονται μεταξύ τους αγκαζέ και περπατάνε παράλληλα και γρήγορα προς το μεγάλο κουτί το οποίο εμείς έχουμε πρωτύτερα γεμίσει με φρούτα και λαχανικά (αληθινά ή ψεύτικα). Όταν φτάσει το κάθε ζευγάρι στο κουτί, το παιδί που έχει δεμένα μάτια πρέπει να βάλει το χέρι του μέσα στο κουτί, να πιάσει στο χέρι του ένα φρούτο ή λαχανικό και στη συνέχεια με τη βοήθεια του παιδιού- οδηγού να καταλάβει ποιο φρούτο/λαχανικό έχει πιάσει. Αφού βρει το σωστό, το αφήνει πάλι μέσα στο κουτί, τα παιδιά πιάνονται πάλι αγκαζέ και επιστρέφουν γρήγορα πίσω στην ομάδα, ώστε να ξεκινήσει το επόμενο ζευγάρι. Μόλις ολοκληρωνόταν αυτό το μέρος του παιχνιδιού, και αφού όλα τα παιδιά είχαν περάσει από τη θέση ‘τυφλού’ και ‘οδηγού’ και είχαν βρει σωστά τα φρούτα και λαχανικά από το κουτί, η ομάδα που θα τελείωνε έπρεπε να τρέξει στην άλλη άκρη της αυλής και να σηκώσει ένα κουτί που έκρυβε από κάτω άλλη μια δοκιμασία. Η δοκιμασία αυτή ήταν η επίλυση ενός σταυρόλεξου, το οποίο είχαμε κατασκευάσει εμείς και περιλάμβανε ερωτήσεις σχετικές με τις πληροφορίες που είχαν ήδη μάθει τα παιδιά για τα μέταλλα και τις βιταμίνες. Σκοπός αυτού του παιχνιδιού ήταν να διαπιστώσουμε από όλη τη διαδικασία, τι είχαν συγκρατήσει τα παιδιά από αυτά που είχαμε συζητήσει στα προηγούμενα εργαστήρια, τι είχαν κατανοήσει σχετικά με τα μέταλλα και τις βιταμίνες, αλλά επίσης με αυτό τον τρόπο θέλαμε να τα βοηθήσουμε να μάθουν να εμπιστεύονται τους άλλους, να συγκεντρώνονται σε οδηγίες και εντολές, αλλά και να συνεργάζονται με τους άλλους αρμονικά προκειμένου να πετύχουν το σκοπό τους.



Εικόνες 3.3-3.4: “Κράτα με να σε κρατώ για να βρούμε το σωστό”¹⁶

Το παιχνίδι ήταν έτσι σχεδιασμένο, ώστε να μην υπάρξει μια μόνο νικήτρια ομάδα, αλλά όλα τα παιδιά ήταν νικητές, προκειμένου να μοιραστούν το έπαθλο που τους είχαμε ετοιμάσει. Ένα έπαθλο υγιεινό και ευχάριστο για όλους, δηλαδή μια μικρή φρουτοσαλάτα από μήλα, μπανάνες και πορτοκάλια τα οποία καθαρίσαμε και κόψαμε μετά το πέρας του εργαστηρίου και το σερβίραμε στα παιδιά στο διάλειμμα. Όταν είδαν τη μεγάλη πιατέλα τα παιδιά ενθουσιάστηκαν και έφαγαν όλα τα φρούτα πολύ γρήγορα. Μάλιστα, πολλά παιδιά μας ανέφεραν ορισμένα μέταλλα και βιταμίνες που περιέχονταν

¹⁶ Βλέπε παράρτημα εικόνων σελ.107-109

σε κάθε ένα από αυτά τα φρούτα, καθώς και τα οφέλη που είχαν για τα ίδια την ώρα που τα έτρωγαν (απόρροια του προηγούμενου εργαστηρίου στο οποίο είχαν πληροφορηθεί σχετικά).

Φάνηκε πως και σε αυτό το εργαστήριο τα παιδιά διασκέδασαν πολύ, έπαιξαν, γέλασαν, συμμετείχαν ενεργά όλα ανεξαιρέτως (ακόμα και το κοριτσάκι με τα κινητικά προβλήματα) και μας ρώτησαν τι θα ακολουθούσε στη συνέχεια γιατί είχαν αγωνία. Επίσης, μας ζήτησαν να ξαναφτιάξουμε φρουτοσαλάτα να φάνε γιατί τους άρεσαν τα φρούτα που έφαγαν και τους έδωσαν ενέργεια μετά το παιχνίδι. Τέλος, και στις δύο ώρες του εργαστηρίου αυτού, οι δύο κριτικοί φίλοι (γυμνάστρια, βοηθητικό προσωπικό) συμμετείχαν ενεργά. Η γυμνάστρια βιντεοσκοπούσε τα παιχνίδια και η κοπέλα βοηθός συνέθεσε κι αυτή με τη σειρά της ένα δικό της τραγούδι (πρώτη ώρα) και στη συνέχεια έπαιξε με το κοριτσάκι που είχε κινητικά προβλήματα (δεύτερη ώρα). Ο τρίτος κριτικός φίλος, παρακολουθούσε αμέτοχος και τις δύο ώρες, την εξέλιξη των εργαστηρίων.

Bonus: Τα υλικά που χρησιμοποιήσαμε για το εργαστήριο αυτό ήταν τα εξής: α) φωτοτυπίες με πληροφορίες σχετικά με τις θρεπτικές ουσίες που περιέχονται σε διάφορα φρούτα και λαχανικά (πχ μήλο, μπανάνα, πορτοκάλι, καρότα, ντομάτα, μαρούλι κτλ), β) δυο μαντήλια για να δέσουμε τα μάτια των παιδιών, γ) ένα μεγάλο κουτί χάρτινο, δ) φρέσκα φρούτα και λαχανικά (μήλο, μπανάνα, πεπόνι, ντομάτα, καρότο, αγγούρι, μανταρίνι, ακτινίδιο), ε) φωτοτυπίες με το ‘Σταυρόλεξο των Βιταμινών’¹⁷.

Αποτελέσματα 6^{ου} – 7^{ου} εργαστηρίου

Τα αποτελέσματα τα οποία βγήκαν από την πρώτη δραστηριότητα του τέταρτου εργαστηρίου ήταν θετικά, καθώς τα παιδιά, συνεργάστηκαν ομαδικά και αρμονικά, με σκοπό να κατανοήσουν τις πληροφορίες, που τους είχαμε δώσει στις αντίστοιχες φωτοτυπίες και στη συνέχεια να συνθέσουν με αυτές ένα τραγούδι ή ένα μικρό ποίημα. Πολλά από τα παιδιά φάνηκε πως θυμούνταν από τα προηγούμενα εργαστήρια, σχετικές πληροφορίες με αυτές που διάβαζαν στην ομάδα, γεγονός που τα βοήθησε περαιτέρω στη διαμόρφωση του τελικού τους τραγουδιού. Έτσι, μερικά από τα παιδιά μοιράσανε ρόλους στην ομάδα, όπως για παράδειγμα, δύο παιδιά να έβρισκαν την μουσική, ενώ τα υπόλοιπα θα ασχολούνταν με τη σύνθεση των στίχων.

¹⁷ Βλέπε παράρτημα 1, σελ. 81

Η κατανόηση και η εμπέδωση των πληροφοριών που είχαν ακούσει και διαβάσει τα παιδιά στα προηγούμενα εργαστήρια φάνηκε και στο επόμενο παιχνίδι του τέταρτου εργαστηρίου «Κράτα με να σε κρατώ για να βρούμε το σωστό». Για άλλη μια φορά τα παιδιά χωρίστηκαν με ευκολία σε δύο ομάδες, χωρίς να γίνουν διακρίσεις μαθητών, άκουσαν με προσοχή τους κανόνες του παιχνιδιού και στη συνέχεια συνεργάστηκαν όσο καλύτερα μπορούσαν με σκοπό να κερδίσει η ομάδα τους. Όσον αφορά το σταυρόλεξο, τα παιδιά δεν έδειξαν ιδιαίτερη δυσκολία στην επίλυσή του, πράγμα από το οποίο γίνεται αντιληπτό πως τα παιδιά είχαν κατακτήσει και εμπεδώσει τις περισσότερες έννοιες και γνώσεις γύρω από τα θρεπτικά συστατικά (μέταλλα-βιταμίνες) για τα οποία είχαμε συζητήσει στα προηγούμενα εργαστήρια. Σύμφωνα και με τις μαρτυρίες της κριτικής φίλης (γυμνάστρια), τα παιδιά διασκέδασαν πολύ στο εργαστήριο αυτό, άρχισαν να εμπιστεύονται περισσότερο τους συμμαθητές τους, ενώ φάνηκε πως πραγματικά είχαν εμπεδώσει αρκετά καλά τις έννοιες μέταλλα και βιταμίνες¹⁸, για τα οποία συζητήσαμε μετά την ολοκλήρωση του τεστ και του παιχνιδιού στην αυλή.

¹⁸Βλέπε Παράρτημα 1, σχόλια κριτικής φίλης, σελ. 95 «Βιωματικά και ευχάριστα τα παιδιά εμπλούτισαν τις γνώσεις τους για τις βιταμίνες και τα μέταλλα. Τα φρούτα και τα λαχανικά αποθεώθηκαν... ενώ στο παιχνίδι με τον οδηγό και τον τυφλό τα παιδιά συνεργάστηκαν και ανέπτυξαν εμπιστοσύνη ο ένας για τον άλλο. Η επιβράβευση μέσω φρουτοσαλάτας ήρθε για να ικανοποιήσει ακόμα δύο αισθήσεις, αυτές της όσφρησης και της γεύσης!».

Ενότητα 2^η - Κεφάλαιο 4^ο-Ημερολόγιο εργαστηρίων- Σχεδιασμός/Δομή και Εφαρμογή

2.4.1 Ημέρα 5^η - Εργαστήριο 8^ο – 9^ο (διάρκεια 1 ώρα)

“Μαθαίνω για τα ζυμαρικά και το κρέας – προετοιμασία για το «Συνέδριο»”

Το εργαστήριο αυτό ξεκίνησε πολύ ευχάριστα, καθώς μόλις φτάσαμε στο σχολείο, τα παιδιά είχαν ήδη ετοιμάσει την τάξη κατάλληλα και μας ρώτησαν αν θα ξαναφτιάξουμε φρουτοσαλάτα για να φάμε στο τέλος του εργαστηρίου. Αφού συζητήσαμε λίγο κάνοντας ένα μικρό αναστοχασμό των προηγούμενων εργαστηρίων, μοιράσαμε στα παιδιά φωτοτυπίες με πληροφορίες σχετικά με τα ζυμαρικά, το κρέας, τα φρούτα τα λαχανικά και τα θρεπτικά συστατικά που αυτά περιέχουν, και εξηγήσαμε στα παιδιά τι θα ακολουθήσει στο εργαστήριο αυτό. Στις φωτοτυπίες αυτές είχαμε σημειώσει με έντονη γραφή (bold) ορισμένες λέξεις-κλειδιά, τις οποίες τα παιδιά θα έπρεπε να μελετήσουν στο σπίτι προκειμένου να προετοιμαστούν για το επόμενο εργαστήριο στο οποίο θα διαδραματιζόταν το μεγάλο “Συνέδριο Υγιεινής Διατροφής” και θα έπαιρναν όλα τα παιδιά μέρος.

Διαβάσαμε όλοι μαζί τις πληροφορίες που είχαν μπροστά τους τα παιδιά, σχετικά με τις πρωτεΐνες, το σίδηρο, τις βιταμίνες, το ασβέστιο, τις βιταμίνες και τους υδατάνθρακες και επεξηγήσαμε όρους ή έννοιες που ίσως δεν γνώριζαν τα παιδιά. Στη συνέχεια εξηγήσαμε στα παιδιά τη διαδικασία που θα ακολουθήσουμε για το μικρό μας θεατρικό (Συνέδριο Υγιεινής Διατροφής) και μοιράσαμε ρόλους. Κάναμε κλήρωση, ώστε να χωρίσουμε τις τρεις ομάδες επιστημόνων από διάφορες χώρες. Οι δύο ομάδες θα αποτελούσαν τους επιστήμονες από διάφορα διακεκριμένα πανεπιστήμια του κόσμου, ενώ την τρίτη ομάδα θα αποτελούσαν διακεκριμένοι επιστήμονες (Δόκτορες), οποίοι θα εξειδικεύονταν ο καθένας σε διαφορετικό θρεπτικό στοιχείο. Έτσι, στην κλήρωση, όσα παιδιά έτυχαν πράσινο χαρτάκι πήραν τους ρόλους των επιστημόνων, ενώ όσα έτυχαν άσπρο (τα άσπρα ήταν μόνο πέντε στον αριθμό) ήταν οι «Δόκτορες» (Δόκτωρ Σιδηράκης, Δόκτωρ Ασβεστίου, Δόκτωρ Πρωτεϊνάκης, Δόκτωρ Πρωτεϊνούλα και Δόκτωρ Υδατάνθραξ).

Τέλος, πριν ολοκληρώσουμε το εργαστήριό μας, μοιράσαμε καρτελάκια με τα ονόματα των Δόκτωρ στα παιδιά που κληρώθηκαν ώστε να ξέρουν τους ρόλους τους και να προετοιμαστούν για το επόμενο εργαστήριο και στη συνέχεια συζητήσαμε με τα

παιδιά τα οφέλη και τις βλάβες που προκαλούν στον ανθρώπινο οργανισμό τα αναψυκτικά και η ζάχαρη. Έτσι, το πέμπτο εργαστήριο ολοκληρώθηκε με τα παιδιά να ανυπομονούν και να ετοιμάζονται για το μικρό μας θεατρικό, το μεγάλο “Συνέδριο Υγιεινής Διατροφής”.

Bonus: Τα υλικά που χρησιμοποιήσαμε στο εργαστήριο αυτό ήταν τα εξής: α) φωτοτυπίες με πληροφορίες σχετικά με τα θρεπτικά στοιχεία των ζυμαρικών, του κρέατος, καθώς και σχετικά με τους υδατάνθρακες, τις πρωτεΐνες, τις βιταμίνες, το σίδηρο και το ασβέστιο, β) κουτί και χαρτάκια πράσινα/άσπρα για την κλήρωση, γ) καρτελάκια με τα ονόματα των πέντε Δόκτωρ.

Αποτελέσματα 8^{ου} – 9^{ου} εργαστηρίου

Από τη συζήτηση που έγινε με τα παιδιά σχετικά με τις νέες πληροφορίες που τους δόθηκαν προς μελέτη και επεξεργασία, με σκοπό την προετοιμασία για το θεατρικό μας, φάνηκε πως τα παιδιά ήταν αρκετά ενημερωμένα σχετικά με τα οφέλη των υδατανθράκων και των πρωτεϊνών, καθώς και τις βλάβες που μπορούν να προκύψουν στον ανθρώπινο οργανισμό από την υπερκατανάλωσή τους. Είχαν πολλές απόψεις αλλά και πληροφορίες να μας πουν είτε από προσωπικές εμπειρίες μέσα από την οικογένειά τους, είτε από άρθρα που είχαν διαβάσει ή ειδήσεις που είχαν ακούσει στην τηλεόραση σε ενημερωτικές εκπομπές και τους είχαν κάνει εντύπωση. Μετά από αυτό το εργαστήριο ήταν εμφανές πως οι στόχοι που θέταμε στην αρχή κάθε δραστηριότητας επιτυγχάνονταν σε μεγάλο βαθμό.

2.4.2 Ημέρα 6^η – εργαστήριο 10^ο (διάρκεια 2 ώρες)

“Συνέδριο Υγιεινής Διατροφής – θεατρικό σκετς – συζήτηση”

Η ημέρα του “Παγκόσμιου Συνεδρίου Υγιεινής Διατροφής” ξεκίνησε με πολύ ενθουσιασμό και ανυπομονησία από τα παιδιά. Όταν φτάσαμε σχολείο, μας είπαν πόσες φορές είχαν διαβάσει τις πληροφορίες που τους είχαμε δώσει ώστε να είναι έτοιμοι για το σημερινό συνέδριο. Αφού ανεβήκαμε στην τάξη, τη διαμορφώσαμε ώστε να μοιάζει με αίθουσα κατάλληλη να φιλοξενήσει ένα τηλεοπτικό debate (Γκόβας, 2001), μοιράσαμε στα παιδιά καρτελάκια με τις χώρες και στα πανεπιστήμια τα οποία ανήκαν,

ζητήσαμε από τα παιδιά να ετοιμάσουν τα χαρτιά τους και ό,τι άλλο χρειαζόνταν για το ρόλο που τους είχε δοθεί.

Αφού όλα ήταν έτοιμα μέσα στην τάξη και τα παιδιά στη θέση τους, ετοιμαστήκαμε κι εμείς με τη σειρά μας, καθώς σε αυτό το εργαστήριο τόσο η ερευνήτρια, όσο και οι δύο κριτικοί φίλοι (γυμνάστρια, βοηθητικό προσωπικό) θα συμμετείχαμε ενεργά στη διεξαγωγή του Συνεδρίου.

Είχαμε σχεδιάσει το Συνέδριο με τέτοιο τρόπο, ώστε να παραπέμπει λίγο σε τηλεοπτικό debate μεταξύ εξάιρετων επιστημόνων οι οποίοι θα συζητούσαν σε ζωντανή τηλεοπτική εκπομπή σχετικά με το φλέγον ζήτημα των τελευταίων ετών, τη διατροφή των παιδιών και τον υγιεινό τρόπο ζωής. Έτσι, η ερευνήτρια πήρε το ρόλο της κεντρικής παρουσιάστριας της εκπομπής αυτής (Σάρα Ντιβάρα), η γυμνάστρια ήταν η οπερατέρ (Ρούλα Καμερούλα), καθώς βιντεοσκοπούσε όλη τη διεξαγωγή του συνεδρίου, ενώ το βοηθητικό προσωπικό ήταν η σκηνοθέτης της εκπομπής (Θέτιδα Σκηνοθέτιδα), (δάσκαλος σε ρόλο και μανδύας ειδικού) (Γκόβας, 2001). Στις δυο πλευρές της τάξης, είχαν τοποθετηθεί πίσω από τα θρανία οι επιστήμονες από τα διάφορα πανεπιστήμια του κόσμου, οι οποίοι θα ανέλυαν τα οφέλη που έχουν ορισμένες τροφές για τον ανθρώπινο οργανισμό, όπως για παράδειγμα τα ζυμαρικά, το κρέας, τα φρούτα, και τα λαχανικά, ενώ στη μέση είχαν τοποθετηθεί οι δόκτορες, οι οποίοι θα μιλούσαν για τα οφέλη των βιταμινών, του σιδήρου, των πρωτεϊνών, των υδατανθράκων, και του ασβεστίου. Λίγο πριν ξεκινήσουμε ήρθε και η διευθύντρια του σχολείου για να παρακολουθήσει το Συνέδριο.

Το συνέδριο εξελίχθηκε ως εξής: (θεατρικό κείμενο)

Σάρα Ντιβάρα: Κυρίες, κύριοι κι αγαπημένα μου παιδιά καλωσήρθατε στο πρώτο Παγκόσμιο Συνέδριο Υγιεινής Διατροφής. Είμαι η Σάρα Ντιβάρα και θα είμαι για σήμερα η συντονίστρια του Συνεδρίου. Στο σημείο αυτό θα ήθελα να καλωσορίσω και τους αγαπητούς τηλεθεατές που παρακολουθούν από το σπίτι την εξέλιξη του σημαντικού αυτού Συνεδρίου που λαμβάνει χώρα στο Παναρειακό Μέγαρο Ναυπλίου. Σήμερα, λοιπόν, έχουμε την τιμή να φιλοξενούμε κοντά μας εξέχοντες επιστήμονες και δόκτορες από διακεκριμένα πανεπιστήμια παγκοσμίως, όπως το γνωστό σε όλους MIT της Μασσαχουσέτης στην Αμερική, το πανεπιστήμιο της Πρετόρια στη Νότια Αφρική και από πολλά άλλα γνωστά πανεπιστήμια άλλων χωρών ανά τον κόσμο. Όλοι οι λαμπροί μας επιστήμονες θα μας μιλήσουν σήμερα για πολλές υγιεινές τροφές που πρέπει να τρώμε, για βλαβερές για την υγεία μας τροφές αλλά και για τόσα άλλα σημαντικά θρεπτικά συστατικά που πρέπει όλοι να περιλαμβάνουμε στην καθημερινή μας διατροφή.

Ήρθε η ώρα λοιπόν να περάσω στην παρουσίαση των επιστημόνων μας και στη συνέχεια θα σας εξηγήσω τι ακριβώς θα ακολουθήσει στο σημερινό μας συνέδριο. Η πρώτη ομάδα επιστημόνων στα αριστερά μου αποτελείται από έξι διακεκριμένους καθηγητές απ' όλο τον κόσμο, οι οποίοι είναι ειδικοί σε θέματα Βιταμινών (Ζαμπελας, 2003: 352-355) και μετάλλων. Παρακαλώ ένα δυνατό χειροκρότημα! (σε αυτό το σημείο προσφωνώ τα ονόματα των παιδιών και το πανεπιστήμιο από το οποίο έρχονται).

Η επόμενη ομάδα επιστημόνων στα δεξιά μου, αποτελείται επίσης από έξι λαμπρούς επιστήμονες οι οποίοι εξειδικεύονται σε ό, τι αφορά τις πρωτεΐνες και τους υδατάνθρακες. Ακόμα ένα δυνατό χειροκρότημα παρακαλώ! (λέω και πάλι σε αυτό το σημείο τα ονόματα των παιδιών και το πανεπιστήμιο από το οποίο έρχονται).

Η τρίτη και τελευταία μας ομάδα, είναι μια ξεχωριστή ομάδα, καθώς αποτελείται από εξαιρετους δόκτορες, δηλαδή ειδικούς επιστήμονες, οι οποίοι είναι μοναδικοί στο είδος τους. Καθένας απ' αυτούς εξειδικεύεται σε ένα θρεπτικό συστατικό που συναντάμε στις τροφές μας. Ήρθαν λοιπόν σήμερα εδώ για να μας δώσουν επιπλέον πληροφορίες για τις υγιεινές τροφές που πρέπει να καταναλώνουμε, αλλά και για να συμμετέχουν στο debate με τους υπόλοιπους προσκεκλημένους μας επιστήμονες. Έτσι θα μπορούσαμε και όλοι εμείς που παρακολουθούμε σήμερα το συνέδριο, να κατανοήσουμε τη σημασία που έχει η υγιεινή διατροφή στη ζωή μας. Ας δώσουμε λοιπόν ένα δυνατό χειροκρότημα για τον Δρ. Πρωτεϊνάκη, τη Δρ. Ασβεστίου, τη Δρ. Βιταμινούλα, τον Δρ. Σιδηράκη και τον Δρ. Υδατάνθραξ!¹⁹

Πάμε να ξεκινήσουμε τη συζήτησή μας, αρχίζοντας από την πρώτη ομάδα των καθηγητών βιταμινολογίας και μετάλλων. Θα ήθελα σας παρακαλώ καθένας από εσάς να μας μιλήσει για πέντε λεπτά για ορισμένες τροφές, σημαντικές για τον άνθρωπο και την υγεία μας.

Παιδί 1: Καλησπέρα κι από εμένα κι ευχαριστώ για την πρόσκληση. Εγώ θα σας μιλήσω για τη βιταμίνη Α²⁰ και τα οφέλη της για τον άνθρωπο. Τη βιταμίνη αυτή τη συναντάμε στα πράσινα λαχανικά, στα καρότα, τα αυγά, το γάλα και σε συγκεκριμένα φρούτα, κυρίως χρώματος κίτρινου και πορτοκαλί. Ως προς τα οφέλη που έχει για τον άνθρωπο είναι το ότι αναζωογονεί τον οργανισμό, έχει αντιρυτιδική δράση, θεραπεύει τις παθήσεις των ματιών αλλά επίσης προλαμβάνει και τις παθήσεις της καρδιάς και τον καρκίνο.

¹⁹ Βλέπε παράρτημα 1, σσ 82-89

²⁰ (Institute of medicine, 2001)

Σ.Ν: Πολύ σημαντικές πληροφορίες αγαπητέ καθηγητά. Ας περάσουμε στην επόμενη καλεσμένη μας. Παρακαλώ ο λόγος είναι δικός σας.

Παιδί 2: Καλησπέρα σας. Εγώ θα σας παρουσιάσω πληροφορίες για τη σημαντική βιταμίνη C²¹ την οποία μπορούμε να πάρουμε αν τρώμε φρούτα και λαχανικά, κυρίως φράουλες, ακτινίδια, πορτοκάλια και γενικότερα εσπεριδοειδή). Η βιταμίνη C προστατεύει τους ανθρώπους από το σκορβούτο, το οποίο είναι μια σοβαρή ασθένεια που παθαίνουν συνήθως οι ναυτικοί, όπως επίσης μας προστατεύει από απλά κρυολογήματα, από καρδιοπάθειες, καρκίνο και αιμορραγίες (Monsen, 2000: 637-640).

Σ.Ν: Ευχαριστούμε πολύ για τις πληροφορίες που μας δώσατε. Παρακαλώ να συνεχίσουμε με τον επόμενο μας καλεσμένο.

Παιδί 3-4: (3) Γεια σας. Εγώ έρχομαι με τη συνάδελφό μου καθηγήτρια από το πανεπιστήμιο της Νότιας Αφρικής και ήρθαμε σήμερα εδώ να σας μιλήσουμε για τη βιταμίνη D²² η οποία είναι μια από τις πιο σημαντικές βιταμίνες για την υγεία του ανθρώπου. **(4)** Τη βιταμίνη D (Ζαμπελας, Α., 2003: 352-355) τη συναντούμε στα ψάρια, στα αυγά, το γάλα και το μουρουνέλαιο, το οποίο είναι το λάδι που παράγεται από τα αυγά του ψαριού μουρούνα, πολύ θρεπτικό για τον άνθρωπο. **(3)** Πολύ σωστά. Η βιταμίνη αυτή προστατεύει τον άνθρωπο από ραχίτιδες, τετηδόνα, οστεοπόρωση και πρόωρη γήρανση. Επομένως, καταλαβαίνουμε ότι είναι πολύ σημαντική για την υγεία μας.

Σ.Ν: Υπέροχα. Ευχαριστούμε πολύ τους καθηγητές από τη Νότια Αφρική. Ας περάσουμε στους επόμενους καλεσμένους μας από το πανεπιστήμιο της Βαρκελώνης.

Παιδιά 5-6: (5) Καλησπέρα σας. Εγώ έχω έρθει με το βοηθό μου σήμερα για να σας παρουσιάσουμε μαζί τα οφέλη της βιταμίνης K²³ για τον άνθρωπο. Ο βοηθός μου θα σας πει σε ποιες τροφές τη συναντάμε κι εγώ θα σας εξηγήσω από τι μας προστατεύει. **(6)** Γεια σας. Όπως είπε και ο συνάδελφός μου τη βιταμίνη K (Trumbo et al., 2001:298-301) τη συναντάμε στα αυγά, στο γάλα, στο συκώτι, στα πράσινα λαχανικά όπως μαρούλι, αγγούρι, πράσο κτλ και τέλος στο σογιέλαιο, το οποίο είναι λάδι που παράγεται από το φυτό σόγια και είναι εξαιρετικά σημαντικό για τον άνθρωπο. **(4)** Σωστά. Η βιταμίνη K, λοιπόν, προλαμβάνει τις αιμορραγίες και μειώνει το χρόνο πήξης του αίματος όταν τύχει κι έχουμε ένα σοβαρό και βαθύ τραύμα.

²¹ (Institute of medicine, 2000)

²² (Institute of medicine, 1997)

²³ (Institute of medicine, 2001)

Σ.Ν: Ευχαριστούμε πολύ τους επιστήμονες από το πανεπιστήμιο της Βαρκελώνης. Πριν περάσουμε σε διαφημίσεις θα ήθελα να μας πει η Δρ. Βιταμινούλα αν συμφωνεί με τους προλαλήσαντες συναδέλφους της κι αν έχει να προσθέσει κάτι για τις βιταμίνες, καθώς είναι ειδικός στο είδος της.

Δρ. Βιταμινούλα: Ευχαριστώ κυρία Ντιβάρα. Συμφωνώ με όσα είπαν οι υπόλοιποι καθηγητές. Ήταν πολύ σωστά όλα όσα είπαν. Εγώ απλά θα ήθελα να προσθέσω μερικές πληροφορίες για δύο ακόμα Βιταμίνες πολύ σημαντικές για τον άνθρωπο, τη βιταμίνη Β6 και τη βιταμίνη Β12 (Institute of medicine, 1998). Την βιταμίνη Β6 τη συναντάμε στα καρύδια, στο σογιέλαιο, τα λαχανικά, τα φρούτα (κυρίως τις μπανάνες), τα δημητριακά και τη μαγιά μύρας. Είναι σημαντική διότι προλαμβάνει την αναιμία, θεραπεύει τις παθήσεις του δέρματος αλλά και του νευρικού συστήματος. Επίσης η Β12 περιλαμβάνεται στα αυγά, το γάλα, το κρέας, το ψάρι και στη μαγιά μύρας επίσης και προλαμβάνει εξίσου τις ίδιες παθήσεις όπως και η βιταμίνη Β6.

Σ.Ν: Πολύ ωραία. Ευχαριστούμε πάρα πολύ τη Δρ. Βιταμινούλα και τους εξέχοντες επιστήμονες από τα πανεπιστήμια του κόσμου, για τις σημαντικές πληροφορίες που μας έδωσαν σχετικά με τις βιταμίνες και τις τροφές τις οποίες τις συναντούμε. Τώρα θα περάσουμε σε ένα διαφημιστικό διάλειμμα για να πάρουμε μια ανάσα και θα συνεχίσουμε μετά με τους υπόλοιπους καθηγητές μας.

(Σε αυτό το σημείο χτύπησε το κουδούνι για διάλειμμα, οπότε κατέβηκαν όλα τα παιδιά στην αυλή να χαλαρώσουν και να φάνε και συνεχίσαμε μετά το τέλος του διαλείμματος, όπου όλα τα παιδιά ήρθαν τρέχοντας στην τάξη και μπήκαν αμέσως στους ρόλους τους για να συνεχίσουμε).

Σ.Ν: Καλωσήρθατε και πάλι αγαπημένοι μου τηλεθεατές. Αφού μάθαμε για τα σημαντικά οφέλη που έχουν για την υγεία μας οι Βιταμίνες, ήρθε η ώρα να συνεχίσουμε με την δεύτερη ομάδα επιστημόνων μας που εξειδικεύονται στα μέταλλα και τη διατροφή. Ας περάσουμε στην καθηγήτρια από το πανεπιστήμιο της Βραζιλίας.

Παιδί 8: Καλησπέρα στους συναδέλφους και τους τηλεθεατές. Εγώ έρχομαι από το πανεπιστήμιο του Σάο Πάολο στη Βραζιλία και έχω κάνει μεγάλη έρευνα για το Ασβέστιο²⁴ και τη χρησιμότητα που έχει στη ζωή μας. Το ασβέστιο το συναντούμε στα γαλακτοκομικά προϊόντα, στο κουνουπίδι, το λάχανο, τις φακές, τον κρόκο του αυγού, τα θαλασσινά όπως μύδια, γαρίδες, καλαμάρι, σουπιά, στα ραδίκια και στο χαμομήλι. Το

²⁴ (Institute of medicine, 1997)

ασβέστιο είναι το κύριο συστατικό των οστών και βοηθά στην καλή λειτουργία της καρδιάς καθώς επίσης ηρεμεί και τα νεύρα.

Σ.Ν: Πάρα πολύ χρήσιμες πληροφορίες. Ευχαριστούμε πολύ. Σε αυτό το σημείο θα ήθελα να μας δώσει τα φώτα του και ο Δρ. Ασβεστίου, καθώς είναι ο πλέον ειδικός για να μας διαφωτίσει περαιτέρω.

Δρ. Ασβεστίου: Ευχαριστώ πολύ κυρία Ντιβάρα. Όλα αυτά που είπε η επιστήμονας ήταν πολύ σωστά. Εγώ απλά θέλω να προσθέσω πως το ασβέστιο βρίσκεται στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όπως το σπανάκι, τα φασολάκια, το μαρούλι κ.α., στο συκώτι, στο παξιμάδι, το ακτινίδιο, τα καρύδια, τα ρεβύθια, τα αμύγδαλα και στις ελιές. Τέλος, όταν υπάρχει πολύ άγχος και έλλειψη γυμναστικής ο οργανισμός μας απορροφά πολύ δύσκολα το ασβέστιο από τις τροφές, με αποτέλεσμα να προκαλούνται ραχίτιδες, οστεοπόρωση (Gennari, 2001: 547-559), τερηδόνα και δυσκολία σωματικής ανάπτυξης του ανθρώπου.

Σ.Ν: Μάλιστα. Πολύ ενδιαφέρουσες οι πληροφορίες σας. Ευχαριστούμε πολύ. Θα συνεχίσουμε τώρα με την επόμενη επιστήμονα από το πανεπιστήμιο της Μαδρίτης.

Παιδί 10: Γεια σας κι ευχαριστώ πολύ για την πρόσκληση. Εγώ θα σας μιλήσω για τη σημαντικότητα του Φωσφόρου²⁵ στον οργανισμό μας. Ο φώσφορος είναι ένα μέταλλο που συναντάμε στους ξηρούς καρπούς, κυρίως τους ηλιόσπορους και τα πασατέμπο, το τυρί, το κρέας και τις σαρδέλες, σε μεγάλη συγκέντρωση. Είναι πολύ σημαντικός για τον άνθρωπο διότι τονώνει τον εγκέφαλο, βοηθά στον μεταβολισμό και στο κάψιμο του λίπους, στη λειτουργία των αδένων και στη ρύθμιση των ορμονών.

Σ.Ν: Σημαντικός λοιπόν ο φώσφορος για τον άνθρωπο. Ευχαριστούμε πολύ. Συνεχίζουμε με τον επόμενο καλεσμένο μας που μας έρχεται από το πανεπιστήμιο της Μπραζίλια.

Παιδί 11: Καλησπέρα. Εγώ θα σας μιλήσω για το Μαγνήσιο²⁶ και τη χρησιμότητά του στη ζωή μας. Το μαγνήσιο το συναντάμε στις μπανάνες, τα φιστίκια, το γάλα, το γιαούρτι και το κρέας. Επιδρά στους μύες και στα νεύρα. Συμμετέχει στη σύνθεση των πρωτεϊνών και ενεργοποιεί τα ένζυμα, κυρίως του στομάχου. Ευχαριστώ πολύ.

Σ.Ν: Εμείς ευχαριστούμε πολύ κύριε καθηγητά για τις χρήσιμες πληροφορίες. Θα συνεχίσουμε με τον καθηγητή από το MIT της Αμερικής.

²⁵ (Institute of medicine, 1997)

²⁶ (Institute of medicine, 1997)

Παιδί 12: (με προφορά αμερικάνικη) Good afternoon and thank you. Εγώ ήρθα σήμερα εδώ για να σας μιλήσω για τον Σίδηρο²⁷, για τον οποίο εκεί στο MIT έχουμε κάνει μεγάλη έρευνα όλα αυτά τα χρόνια. Τον σίδηρο τον συναντάμε στο συκώτι, σε μεγάλη ποσότητα, επίσης στο πορτοκάλι, τις σαρδέλες, τους ηλιόσπορους, τη μαγιά μπύρας, το κρέας, τα ξερά δαμάσκηνα, τις ελιές, τις σταφίδες, τις φακές, το σπανάκι και τη βρώμη. Είναι το βασικό συστατικό της αιμοσφαιρίνης του αίματος. Μας βοηθά στην αναπνοή και διευκολύνει τη λειτουργία των αδένων του εγκεφάλου μας. Είναι πολύ σημαντικός για την υγεία μας και την καλή λειτουργία των οργάνων μας.

Σ.Ν: Ευχαριστούμε πολύ τον αγαπητό καθηγητή. Σε αυτό το σημείο θα ήθελα να συμπληρώσει μερικές ακόμα χρήσιμες πληροφορίες ο Δρ. Σιδηράκης που είναι και ο κατάλληλος.

Δρ. Σιδηράκης: Ναι, ευχαριστώ πολύ που μου δίνετε το λόγο κυρία Ντιβάρα. Όλα αυτά που είπε ο συνάδελφος ήταν πολύ σωστά. Εγώ θα ήθελα όμως να προσθέσω πως ο σίδηρος (Ζαμπελας, 2003:352-355) που βρίσκεται στον οργανισμό μας ανακυκλώνεται με τη βοήθεια της αιμοσφαιρίνης του αίματος, η οποία μεταφέρει όλα τα θρεπτικά συστατικά στο σώμα μας. Ωστόσο, μια μικρή ποσότητα σιδήρου αποβάλλεται από τον οργανισμό μας με τα κόπρανα, τα ούρα, την έμμηνο ρύση των γυναικών και μέσω του δέρματος, με τα νεκρά κύτταρα. Αυτή η μικρή απώλεια σιδήρου όμως αναπληρώνεται και πάλι στον οργανισμό μας με την απορρόφηση σιδήρου από τις διάφορες τροφές που είναι πλούσιες σε σίδηρο. Τέλος, η έλλειψη σιδήρου από τον οργανισμό ονομάζεται σιδηροπενία και είναι η πιο συχνή διατροφική ασθένεια τόσο σε παιδιά στην Αμερική όσο και σε παιδιά άλλων μεγάλων χωρών του κόσμου, λόγω της κακής διατροφής που ακολουθούν.

Σ.Ν: Μάλιστα. Ήταν πραγματικά πολύ ενδιαφέρουσες οι πληροφορίες που μας παρουσιάσατε για τον σίδηρο και πραγματικά πολύ σημαντικές για τη διατροφή μας. Ευχαριστούμε πολύ. Ας περάσουμε, τώρα, στην καλεσμένη μας από το πανεπιστήμιο του Γιοχάνεσμπουργκ της Νότιας Αφρικής.

Παιδί 14: Σας ευχαριστώ πολύ και συγχαρητήρια για το ωραίο συνέδριο που διοργανώσατε. Εγώ θα σας μιλήσω για τις πρωτεΐνες (Young κ.α., 1975: 192-194) και το πόσο σημαντικές είναι για την υγεία μας. Οι πρωτεΐνες χωρίζονται σε ζωικές και φυτικές και μπορούν να τις βρούμε σε συνδυασμούς τροφών όπως για παράδειγμα, στον αρακά και το κρέας, στα ζυμαρικά και το τυρί, στα κουάκερ και το γάλα, στο γιαούρτι και τους

²⁷ (Institute of medicine, 2001)

ξηρούς καρπούς, στα όσπρια και το γιαούρτι, στα όσπρια και το κρέας, το ρύζι και τον αρακά, και στα όσπρια και το τυρί. Όταν οι ζωικές και οι φυτικές πρωτεΐνες συνδυάζονται μαζί δίνουν μεγαλύτερη ενέργεια στον οργανισμό μας και βοηθούν την αιμοσφαιρίνη να μεταφέρει περισσότερο οξυγόνο στο σώμα μας. Επίσης ακόμα μια πρωτεΐνη είναι το κολλαγόνο, το οποίο συναντούμε στα σκούρα πράσινα λαχανικά όπως το αβοκάντο, στα όσπρια, στα δαμάσκηνα και τη γαλοπούλα. Βρίσκεται στα οστά μας και τα κάνει δυνατά και ελαστικά. Κάνει το δέρμα λείο και απαλό και δεν το αφήνει να ρυτιδώνει. Τέλος, κάνει τα μαλλιά μας λαμπερά και δυναμώνει τις τρίχες.

Σ.Ν: Υπέροχα. Πολλές και σημαντικές πληροφορίες. Σας ευχαριστούμε πολύ. Θα ήθελα να συμπληρώσει και ο Δρ. Πρωτεϊνάκης τώρα μερικές ακόμα πληροφορίες που θα μας φανούν χρήσιμες για την υγεία μας.

Δρ. Πρωτεϊνάκης: Καλησπέρα σε όλους και συγχαρητήρια για το συνέδριο που διοργανώσατε. Όπως είπε σωστά η συνάδελφος οι Πρωτεΐνες (Jeor, κ.α., 2001:1869) χωρίζονται στις ζωικές, δηλαδή που προέρχονται από ζωικές τροφές, και στις φυτικές, δηλαδή αυτές που προέρχονται από τις φυτικές τροφές. Τις ζωικές τις συναντούμε στο αυγό, τα αλλαντικά, το αρνί, το βοδινό κρέας, τη γαλοπούλα, το κοτόπουλο, το μοσχάρι, τη σόγια, το συκώτι, το χοιρινό κρέας και το ψάρι. Είναι αυτές που ενισχύουν την αιμοσφαιρίνη και τη βοηθούν να μεταφέρει ομαλά το οξυγόνο στο σώμα μας. Χρησιμεύουν σαν αντισώματα στις διάφορες ασθένειες, βοηθούν την εκτέλεση μυϊκών εργασιών κι έχουν αποθηκευτικό ρόλο (παράδειγμα η πρωτεΐνη του γάλακτος αποθηκεύει τον φώσφορο και το ασβέστιο). Τέλος, δίνουν ενέργεια στο σώμα και στους μύες. Από την άλλη τις φυτικές πρωτεΐνες τις συναντούμε στον αρακά, τα δημητριακά, τα ζυμαρικά, το κουάκερ, τα μακαρόνια, τους ξηρούς καρπούς, τα όσπρια, το σιτάρι, τον τραχανά, το φυστικοβούτυρο και το ρύζι. Είναι οι βασικές ουσίες που χρειάζεται το σώμα μας για την ανάπτυξη και αποκατάσταση των κατεστραμμένων κυττάρων. Χρειάζονται στην πέψη και βοηθούν στην παραγωγή αντισωμάτων που καταπολεμούν τις λοιμώξεις και τις ασθένειες, ενώ δίνουν ενέργεια στο σώμα και τους μύες μας.²⁸

Σ.Ν: Ευχαριστούμε πάρα πολύ δόκτωρ για όλες αυτές τις πληροφορίες. Τέλος, θα περάσουμε στον τελευταίο καθηγητή που μας έρχεται από το πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης.

²⁸ (WHO -World Health Organization, 1985)

Παιδί 16: Καλησπέρα σας κι από μένα. Εγώ ήρθα σήμερα εδώ να σας μιλήσω για τους υδατάνθρακες (Lemon, 1989). Οι υδατάνθρακες χωρίζονται σε “καλούς” (σύνθετοι/ωφέλιμοι) και σε “κακούς” (απλοί/βλαβεροί). Τους σύνθετους υδατάνθρακες τους συναντούμε στις φακές, το αλεύρι ολικής άλεσης, τα ζυμαρικά ολικής άλεσης, τα κουάκερ, τα δημητριακά, τα φασόλια, τη φάβα, το μαύρο ψωμί, το λευκό ρύζι, τις ψητές πατάτες, τα φρούτα και τα λαχανικά. Οι σύνθετοι είναι ωφέλιμοι για την υγεία μας καθώς δίνουν ενέργεια και δύναμη στο σώμα μας και βοηθούν στην αναπνοή και τη λειτουργία του σώματος. Τους απλούς υδατάνθρακες τους βρίσκουμε στα αναψυκτικά, το λευκό ψωμί, τα λευκά ζυμαρικά, τις πατάτες, τις σφολιάτες, τις πίτες, τα γλυκά και τις σοκολάτες, τις τηγανητές πατάτες και το γύρο. Είναι αυτοί που περιέχουν πολλά σάκχαρα και ανεβάζουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Αυτό προκαλεί καρδιακές ασθένειες, δημιουργεί λίπος και κυτταρίτιδα στο σώμα, εμποδίζει την ομαλή λειτουργία των οργάνων και μπορεί να προκαλέσει σοβαρές βλάβες και ασθένειες στο σώμα μας, όπως παχυσαρκία, ανακοπή καρδιάς και άλλα.

Σ.Ν: Υπέροχα. Να, μερικές χρήσιμες πληροφορίες για τροφές που τρώμε σχεδόν καθημερινά κι εμείς και δε γνωρίζαμε τι μπορεί να περιέχουν. Ευχαριστούμε πολύ. Τέλος, σειρά έχει η Δρ. Υδατάνθραξ, η οποία θα μας δώσει μερικές ακόμα χρήσιμες πληροφορίες και θα συμπληρώσει τα λεγόμενα του προλαλήσαντα καθηγητή.

Δρ. Υδατάνθραξ: Καλησπέρα κυρία Ντιβάρια. Χαίρομαι πολύ που είμαι μέρος του συνεδρίου αυτού. Συμφωνώ με τα όσα είπε ο προηγούμενος καθηγητής. Εγώ θα ήθελα να συμπληρώσω τα εξής: τα φρούτα και τα λαχανικά κανονικά ανήκουν στους απλούς υδατάνθρακες, διότι περιέχουν βασικά σάκχαρα, όπως τη φρουκτόζη. Στην πράξη όμως, οι υδατάνθρακες που περιέχονται στα φρούτα και τα λαχανικά δρουν πολύ διαφορετικά από τις άλλες τροφές που ανήκουν στην ίδια κατηγορία των απλών υδατανθράκων, όπως τα γλυκά, τα κουλουράκια κτλ. Τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν φυτικές ίνες οι οποίες αλλάζουν τον τρόπο που το σώμα μας επεξεργάζεται τη ζάχαρη κι έτσι βοηθούν στη διαδικασία της πέψης και καθυστερούν την χώνεψη. Έτσι, οι απλοί υδατάνθρακες που περιέχονται στα φρούτα και τα λαχανικά, σύμφωνα με την παραπάνω διαδικασία, μετατρέπονται σε σύνθετοι υδατάνθρακες οι οποίοι είναι ωφέλιμοι για την υγεία μας ²⁹.

Σ.Ν: Πόσο ωραία τα εξηγήσατε Δρ. Υδατάνθραξ και πόσο χρήσιμα ήταν αυτά που μας είπατε. Όλοι οι επιστήμονες ήταν εξαιρετικοί και μας ανέλυσαν με πολύ ωραίο

²⁹ (American college of sports medicine, 2000:1543-1556)

τρόπο όλες τις χρήσιμες πληροφορίες που θα έπρεπε να ξέρουμε για τα θρεπτικά αυτά συστατικά αλλά και τις τροφές στις οποίες περιέχονται. Πριν κλείσουμε τη σημερινή μας συνάντηση θα ήθελα να μας πουν και οι επιστήμονες πως τους φάνηκε το σημερινό μας συνέδριο, αν τους άρεσε κι αν θα μας έκαναν την τιμή να ξαναέρθουν στο επόμενο συνέδριο που θα διοργανώσουμε σχετικά με τη διατροφή.

(Στο σημείο αυτό ρωτάμε ένα-ένα τα παιδιά να μας πουν τις εντυπώσεις τους από το εργαστήριο καθώς και τη διευθύντρια του σχολείου η οποία παρακολούθησε όλη την ώρα τη διεξαγωγή του εργαστηρίου. Έτσι έγινε ένας μικρός αναστοχασμός που μας βοήθησε να καταλάβουμε και το τι είχαν κατανοήσει τα παιδιά από όλη αυτή τη διαδικασία.)

Σ.Ν: Όπως φαίνεται αγαπητοί τηλεθεατές το συνέδριο μας στέφθηκε με επιτυχία και οι εντυπώσεις όλων είναι θετικές. Σας ευχαριστούμε πολύ για την προτίμηση που δείξατε σήμερα και παρακολουθήσατε μαζί μας το υπέροχο αυτό συνέδριο. Ευχαριστούμε πολύ τη Θέτιδα τη σκηνοθέτιδα, τη Ρούλα Καμερούλα και όλους όσους εργάστηκαν για την τηλεοπτική σας κάλυψη και εύχομαι σύντομα να διοργανώσουμε το επόμενο συνέδριο Διατροφής. Από τη Σάρα Ντιβάρια και όλους τους εξαιρετους επιστήμονες εδώ, σας ευχόμαστε καλό απόγευμα και μην ξεχνάτε ότι η υγιεινή διατροφή μας εξασφαλίζει μια καλή υγεία κι ένα γερό σώμα, γι' αυτό να τρώτε υγιεινά!
(Τέλος θεατρικού κειμένου)

Bonus: Τα υλικά που χρησιμοποιήσαμε για το εργαστήριο αυτό ήταν τα εξής: α) ψεύτικο μικρόφωνο για την παρουσιάστρια, β) χαρτόνια για ψεύτικα γυαλάκια για τους επιστήμονες, γ) φωτοτυπίες για πληροφορίες σχετικά με τα μέταλλα, τις βιταμίνες κτλ, δ) καρτελάκια με ονόματα πανεπιστημίων για τους επιστήμονες.



Εικόνες 4.1-4.2: Οι επιστήμονες και η Σάρα Ντιβάρα εν ώρα δράσης στο «Συνέδριο»³⁰

Αποτελέσματα 10^{ου} εργαστηρίου

Το θεατρικό σκετς το οποίο έπαιξαν τα παιδιά στο εργαστήριο αυτό ολοκληρώθηκε με πολύ μεγάλη επιτυχία, αφήνοντας θετικές εντυπώσεις τόσο στα παιδιά, όσο και στους εκπαιδευτικούς που το παρακολούθησαν. Το «Συνέδριο» αποτέλεσε το βασικό άξονα των τελικών αξιολογήσεων της έρευνας και για αυτό το λόγο δόθηκε μεγαλύτερη έμφαση τόσο στα θέματα τα οποία θα συζητούνταν, όσο και στο γενικό

³⁰ Βλέπε παράρτημα εικόνων σσ. 114-118

σχεδιασμό της παρουσίασης. Από την πρώτη στιγμή φάνηκε πως τα παιδιά είχαν έρθει προετοιμασμένα, καθένα στο ρόλο του, έχοντας μελετήσει όλες τις πληροφορίες που τους είχαν δοθεί στα προηγούμενα εργαστήρια, όπως επίσης είχαν μπει στους ρόλους τους παριστάνοντας τους καθηγητές πανεπιστημίων, πριν καν την έναρξη του σκετς. Μέσα από το debate που έγινε, οι μαθητές φάνηκε να κατέχουν σχεδόν τέλεια όλα όσα είχαν διαβάσει και μάθει, καθώς μπορούσαν να συζητούν ελεύθερα, χωρίς δισταγμούς και ανασφάλεια για όλα τα θέματα τα οποία ήταν προς συζήτηση. Στο τέλος του σκετς, την ώρα της ελεύθερης συζήτησης μεταξύ των μαθητών, φάνηκε πως μπορούσαν να παρέχουν παραδείγματα πάνω σε ένα θέμα σχετικό με τη διατροφή, κάνοντας αναφορές σε προσωπικά βιώματα είτε δικά τους είτε της οικογένειάς τους.

Τα παιδιά ενθουσιάστηκαν και ήθελαν να το επαναλάβουμε κι άλλη μέρα. Σε όλο το διάλειμμα συζητούσαν γι' αυτό και με τα άλλα παιδιά του σχολείου, τους έλεγαν τι έμαθαν και τους παρότρυναν να τρώνε υγιεινά εξηγώντας τους ποιες τροφές είναι υγιεινές και ποιες όχι. Η διευθύντρια του σχολείου μας ζήτησε να το παρουσιάσουμε ξανά στο τέλος της σχολικής χρονιάς, στη γιορτή του σχολείου, καθώς της άρεσε πολύ και ήταν πολύ διαφωτιστικό για τα παιδιά αλλά και για την ίδια όπως μας είπε. Ακόμα, η κοπέλα του βοηθητικού προσωπικού που συμμετείχε και η ίδια στο εργαστήριο, μας είπε πως όλα τα εργαστήρια την είχαν βοηθήσει πολύ και την ίδια καθώς αντιμετώπιζε ορισμένα προβλήματα υγείας και οι πληροφορίες που αποκόμισε από το κάθε εργαστήριο ήταν πολύ χρήσιμες και για την ίδια. Ακόμα και ορισμένοι γονείς που τύχαινε να συναντήσουμε στο σχολείο μας έλεγαν πόσο είχαν αλλάξει τρόπο σκέψης τα παιδιά και στο σπίτι και τους παρότρυναν και τους ίδιους να αγοράζουν περισσότερα φρούτα και λαχανικά. Σύμφωνα και με την κριτική φίλη (γυμνάστρια), η οποία έβλεπε τα παιδιά καθημερινά, φάνηκε πως πραγματικά οι γνώσεις που είχαν αποκομίσει από το «Συνέδριο» ήταν πολλές και τις μετέδωσαν και στους γονείς τους, οι οποίοι ανέφεραν στη γυμνάστρια, τις αλλαγές που παρατήρησαν στη διατροφή των παιδιών τους³¹.

³¹ Βλέπε Παράρτημα 1, σχόλια κριτικής φίλης, σελ. 96: «Τις επόμενες μέρες τα παιδιά μιλούν συνέχεια για το συνέδριο επαναλαμβάνουν λόγια από τους ρόλους τους στα διαλείματα ενώ μια μαθήτριά μου επιδεικνύει την μπανάνα της και μου λέει ότι τώρα πια θα τρώει φρούτα στο σχολείο και όχι μπισκότα και τυρόπιτες που συνήθιζε μέχρι πριν λίγες μέρες. Δύο γονείς μου εκφράζουν τη θετική τους άποψη για την πρωτοβουλία μας και γενικά παρατηρείται το φαινόμενο πολλά παιδιά να κρατάνε ξηρούς καρπούς, φρούτα και ένα παιδί καρότα, γεγονός που είναι πρωτόγνωρο».

Τελικά, μέσα από όλη αυτή τη διαδικασία φάνηκε πως ο στόχος που είχαμε θέσει στις αρχές της έρευνάς μας, επετεύχθη μέσα από το εργαστήριο αυτό. Τα παιδιά, κατέκτησαν βασικές γνώσεις σχετικά με ορισμένες σημαντικές τροφές και ωφέλιμα θρεπτικά συστατικά για την υγεία και την καλή λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού, ήταν σε θέση να μεταλαμπαδεύσουν τις γνώσεις αυτές και σε άλλους μαθητές του σχολείου τους, ενώ παράλληλα ήταν πρόθυμα να βελτιώσουν την καθημερινή τους διατροφή μέσα στην οικογένεια αλλά και στο σχολείο.

Ενότητα 2^η - Κεφάλαιο 5^ο-Ημερολόγιο εργαστηρίων- Σχεδιασμός/Δομή και Εφαρμογή

2.5.1 Ημέρα 7^η – εργαστήριο 11^ο – 12^ο (διάρκεια 1 ώρες)

“Μαθαίνω για τα οφέλη της μαύρης σοκολάτας – Παιχνίδι «Μείνε δίπλα στο φαΐ»”

Το έβδομο εργαστήριο ξεκίνησε με μια μικρή συζήτηση γύρω από τα οφέλη της μαύρης σοκολάτας στη ζωή του ανθρώπου, αλλά και τις υποστηρικτικές και θεραπευτικές ιδιότητες που έχει απέναντι σε πολλές παθήσεις του εγκεφάλου, όπως κενά μνήμης, πρώιμα στάδια Αλτσχάιμερ κτλ. Πολλά από τα παιδιά μοιράστηκαν στην τάξη προσωπικά βιώματα από παππούδες ή γιαγιάδες τους οι οποίοι έτρωγαν μαύρη σοκολάτα συχνά, όπως τους είχε συστήσει ο γιατρός τους, προκειμένου να αποφύγουν την άνοια ή τα κενά μνήμης. Φάνηκε πως αρκετά από τα παιδιά γνώριζαν πληροφορίες σχετικές με τη μαύρη σοκολάτα τις οποίες είτε είχαν ακούσει από τους γονείς τους, είτε είχαν διαβάσει σε άρθρα στο ίντερνετ. Αφού ολοκληρώθηκε η συζήτηση, κατεβήκαμε στην αυλή όπου θα παίζαμε ένα παιχνίδι, το οποίο εμπνευστήκαμε και σχεδιάσαμε παραλλάσσοντας ελάχιστα τη θεατρική άσκηση ‘καθρέφτης’ (Γκόβας, 2001), και το ονομάσαμε «Μείνε δίπλα στο φαΐ».

Το παιχνίδι αυτό παίζεται ως εξής: αρχικά τα παιδιά χωρίζονται σε τρεις ομάδες³² των έξι ατόμων, με τυχαίο τρόπο, κι ένα από τα παιδιά μπαίνει στη μέση. Αυτός που

³² **Σημείωση:** Για το παραπάνω παιχνίδι, είχαμε ως εναλλακτική λύση το χωρισμό των παιδιών ανά δυάδες, προκειμένου να γινόταν ο συντονισμός και ο καθρέφτης με μεγαλύτερη επιτυχία. Δεν ακολουθήσαμε όμως το χωρισμό αυτό, διότι θεωρήσαμε πως ήταν καλύτερα να γίνει πιο ομαδικά, ώστε να επιτευχθεί η συνεργασία πολλών μαθητών μεταξύ τους, αλλά και να μη χαθεί πολύτιμος χρόνος από τυχόν διαμαρτυρίες

μπαίνει στη μέση τοποθετεί πάνω του με παραμάνες σε διάφορα σημεία του σώματός του, κάποια καρτελάκια στα οποία αναγράφονται ορισμένες κατηγορίες τροφών, όπως όσπρια, λαχανικά, ζυμαρικά, γαλακτοκομικά, κρέας, φρούτα, όσπρια. Στη συνέχεια τα υπόλοιπα παιδιά επιλέγουν το καθένα, τυχαία μέσα από ένα κουτί, από ένα καρτελάκι στο οποίο αναγράφεται ένα τρόφιμο, παραδείγματος χάρη αρακάς, μήλο κτλ. Αφού όλα τα παιδιά έχουν πάρει τη θέση τους και τα καρτελάκια τους, δίνουμε το σύνθημα να ξεκινήσει το παιχνίδι. Κάθε παιδί στην ομάδα του, ανάλογα με το τρόφιμο που αναγράφει το καρτελάκι του, πρέπει να βρει τη θέση του κοντά στο καρτελάκι με την ανάλογη κατηγορία τροφών, το οποίο βρίσκεται τοποθετημένο πάνω στο παιδί που βρίσκεται στο κέντρο της ομάδας. Μόλις βρουν όλοι τις κατηγορίες και τις θέσεις τους, εξηγούμε πως τα παιδιά που βρίσκονται γύρω από το παιδί που στέκεται στο κέντρο, θα πρέπει να κρατήσουν από αυτό μια απόσταση περίπου ένα μέτρο. Έπειτα ζητούμε από το παιδί που βρίσκεται στο κέντρο να αρχίσει να κινείται με αργές κινήσεις είτε κυκλικά, είτε στα πλάγια με μικρά βήματα, μετακινώντας παράλληλα τα μέλη του σώματός του, και ζητούμε από τα υπόλοιπα παιδιά να προσπαθήσουν να ακολουθήσουν τις κινήσεις αυτές προσπαθώντας να μη χάσουν την απόσταση που πρέπει να διατηρούν με το παιδί στο κέντρο, αλλά επίσης να μη χάσουν και την κατηγορία τροφών στην οποία ανήκουν.

Καθώς το παιχνίδι εξελίσσεται, παρακολουθούμε πως σχεδόν όλα τα παιδιά ακολουθούν πιστά τις οδηγίες που τους δώσαμε και προσπαθούν να μη χάσουν την επαφή τους με το παιδί που βρίσκεται στο κέντρο, ακολουθώντας τις κινήσεις του. Ελάχιστα είναι τα παιδιά που μιλάνε και γελούν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού και δε δίνουν μεγάλη προσοχή στους κανόνες. Λίγο αργότερα, ζητούμε από τα παιδιά που βρίσκονται κυκλικά των μεσαίων παιδιών, να αυξήσουν λίγο την απόσταση τους και να προσπαθήσουν να διατηρήσουν μια απόσταση τριών μέτρων από τα παιδιά στο κέντρο, συνεχίζοντας την ίδια διαδικασία με πριν. Στη φάση αυτή, το παιχνίδι δυσκολεύει λίγο, καθώς τα παιδιά δεν μπορούν εύκολα να τηρήσουν τις αποστάσεις και να παραμένουν κοντά στην κατηγορία τροφών που ανήκουν. Παρόλα αυτά, προσπαθούν να ακολουθούν τα παιδιά που βρίσκονται στο κέντρο και να μιμούνται τις κινήσεις τους. Σε αυτή τη φάση του παιχνιδιού φαίνεται πως, λόγω της επιπλέον δυσκολίας του παιχνιδιού, είναι

των παιδιών κατά των χωρισμό των δυάδων (για παράδειγμα οι φίλοι να πήγαιναν μαζί και να υπήρχε περιθωριοποίηση κάποιων παιδιών). Η αλλαγή αυτή έγινε μετά από πρόταση της γυμνάστριας (κριτική φίλη), η οποία γνώριζε καλύτερα τα παιδιά της τάξης και τις συμπεριφορές τους.

περισσότερα τα παιδιά που αψηφούν τους κανόνες του παιχνιδιού και δεν τηρούν τις ανάλογες αποστάσεις προκειμένου να μη χάσουν την κατηγορία τροφών στην οποία πρέπει να βρίσκονται.

Σε γενικές γραμμές το παιχνίδι αυτό κύλησε ομαλά και τα παιδιά διασκέδασαν, αλλά παράλληλα θυμήθηκαν και όσα είχαμε αναφέρει στα προηγούμενα εργαστήρια σχετικά με τις κατηγορίες τροφών και τα τρόφιμα που ανήκουν σε αυτές. Το παιχνίδι αυτό αποτελεί ένα συνδυασμό δύο θεατρικών ασκήσεων συντονισμού και μίμησης (άσκηση καθρέφτης – τήρηση αποστάσεων). Είχε σκοπό να βοηθήσει τα παιδιά αρχικά να ανατρέξουν σε όσα έμαθαν στα προηγούμενα εργαστήρια και να θυμηθούν πληροφορίες σχετικά με τα όσα διάβασαν, έγραψαν κι άκουσαν για τις κατηγορίες τροφών και τα τρόφιμα που ανήκουν σε αυτές. Κατά δεύτερον απώτερος σκοπός του παιχνιδιού αυτού ήταν να βοηθήσει τα παιδιά να μάθουν να συντονίζονται μέσα σε μια ομάδα, να συγκεντρώνονται, να συνεργάζονται με τους συμμαθητές τους, προκειμένου να πετύχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα, και τέλος, να διασκεδάσουν παίζοντας όλοι μαζί. Μέσα από αυτό το παιχνίδι, τα παιδιά συνεργάστηκαν όλα μαζί ανά ομάδες, και μάλιστα παρατηρήθηκε πως οι πιο “δυνατοί” και “δημοφιλείς” μαθητές, βοηθούσαν τους πιο “αδύναμους” που δυσκολεύονταν να ανταπεξέλθουν γρήγορα στις κινήσεις των υπολοίπων, δίνοντάς τους οδηγίες ή υποδεικνύοντάς τους πώς έπρεπε να κινηθούν ώστε να κάνουν σωστά την άσκηση. Σε τελική ανάλυση διαπιστώθηκε πως πραγματικά τα παιδιά διασκέδασαν όλα μαζί, καθώς μας ανέφεραν πως τους άρεσε αυτό το παιχνίδι, αν και έγινε λίγο δύσκολο στο τέλος, και πως θα ήθελαν να το παίξουν ξανά.



Εικόνα 5: “Μείνε δίπλα στο φαΐ”.

Καθ’ όλη τη διάρκεια του παιχνιδιού οι δύο κριτικοί φίλοι (γυμνάστρια, βοηθητικό προσωπικό) συμμετείχαν ενεργά, με την πρώτη να τραβάει βίντεο όλο το εργαστήριο και να επεμβαίνει πολλές φορές είτε λέγοντας τη γνώμη της στη συζήτηση, είτε βοηθώντας τα παιδιά με παροτρύνσεις στο παιχνίδι. Η δεύτερη, δε συμμετείχε στην αρχική συζήτηση, αλλά στο παιχνίδι συμμετείχε ενεργά, καθώς βοηθούσε το κοριτσάκι με τα κινητικά προβλήματα να ανταπεξέλθει σωστά στις κινήσεις που έπρεπε να κάνει.

Ως επιβράβευση, αφού ολοκληρώσαμε το παιχνίδι, λίγο πριν το διάλειμμα, συγκεντρώσαμε όλα τα παιδιά στα παγκάκια και τους μοιράσαμε από ένα χυμό και ένα μικρό σοκολατάκι υγείας, κάτι που τα χαροποίησε ιδιαίτερα. Τέλος, λίγο πριν αναχωρήσουμε από το σχολείο, παρατηρήσαμε πως μερικά παιδιά, έπαιζαν το παιχνίδι αυτό στο διάλειμμα, δείχνοντάς το μάλιστα και σε παιδιά μικρότερων τάξεων.

Bonus: Τα υλικά που χρησιμοποιήθηκαν για το εργαστήριο αυτό ήταν τα εξής: α) καρτέλες με τις κατηγορίες τροφών, τρεις για κάθε παιδί που βρισκόταν στο κέντρο κάθε ομάδας, β) κουτί με καρτελάκια που αναγράφονταν τα τρόφιμα για τα υπόλοιπα παιδιά, γ) χυμοί και σοκολατάκια υγείας για όλα τα παιδιά.

Αποτελέσματα 11^{οο} – 12^{οο} εργαστηρίου

Μέσα από το έβδομο εργαστήριο διαπιστώθηκε πως όλες οι δραστηριότητες και ασκήσεις που είχαν προηγηθεί στα προηγούμενα εργαστήρια, είχαν κατανοηθεί πλήρως από τα παιδιά. Μέσα από τη συζήτηση που έγινε για τα οφέλη της μαύρης σοκολάτας και τις επιπτώσεις στην υγεία του ανθρώπου, φάνηκε πως τα παιδιά είχαν αρχίσει να ενημερώνονται περισσότερο για θέματα διατροφής και υγιεινού τρόπου ζωής, ενώ παράλληλα έμαθαν να συνεργάζονται αρμονικά σε όλες τις δραστηριότητες και ασκήσεις που τους ζητούσαμε να κάνουν, προκειμένου να πετύχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα. Οι μεταξύ τους εντάσεις οι οποίες υπήρχαν στην αρχή της έρευνας, φάνηκε πως είχαν εξομαλυνθεί και τη θέση τους είχαν πάρει το ομαδικό πνεύμα, η συνεργασία και η αλληλοβοήθεια. Τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ και το κοριτσάκι με το κινητικό πρόβλημα είχαν ενσωματωθεί στην ομάδα της τάξης και συμμετείχαν τόσο σε ομαδικές δραστηριότητες μέσα στην τάξη, όσο και σε ομαδικά παιχνίδια στο διάλειμμα. Τέλος, παρατηρήθηκε πως μέσω των δραστηριοτήτων συντονισμού και συγκέντρωσης τα παιδιά έδειξαν σημάδια βελτίωσης και μεγαλύτερης συγκέντρωσης και αργότερα στα υπόλοιπα σχολικά μαθήματα, καθώς και στο μάθημα της γυμναστικής (κυρίως τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ).

2.5.2 Ημέρα 8^η – εργαστήριο 13^ο – 14^ο (διάρκεια 2.30 ώρες)

“Παιχνίδι «Άκου τι τρώνε!» - πυραμίδα της διατροφής - φτιάχνουμε τη δική μας φρουτοσαλάτα”

Την τελευταία μέρα του εργαστηρίου μας ξεκινήσαμε με το παιχνίδι «Άκου τι τρώνε!» το οποίο αποτελούσε μια παραλλαγή του γνωστού τηλεπαιχνιδιού «Άκου τι είπαν», το οποίο παρακολουθούσαν όλα τα παιδιά καθημερινά. Αφού φτάσαμε στο σχολείο, βρήκαμε τα παιδιά να μας περιμένουν με ανυπομονησία στην τάξη, ρωτώντας μας τι θα παίξουμε στο εργαστήριο αυτό, αλλά επίσης κι αν είχαμε φέρει μαζί μας φρούτα ή κάτι άλλο για να φάμε στο τέλος του εργαστηρίου. Κατεβήκαμε όλοι μαζί στην αυλή για να στήσουμε το τελευταίο μας παιχνίδι, στο οποίο συμμετείχαν μόνο 15 παιδιά, καθώς εκείνη την ημέρα απουσίαζαν από το σχολείο δυο παιδιά.

Κατεβάσαμε από την τάξη τρία θρανία και δυο χρωματιστά τετράδια των παιδιών τα οποία θα χρησιμοποιούσαμε για το παιχνίδι μας. Έπειτα τοποθετήσαμε τα δύο θρανία απέναντι και το τρίτο θρανίο στη μέση σχηματίζοντας ένα Π. Το ένα θρανίο θα χρησίμευε

ως τη βασική έδρα του παιχνιδιού στην οποία θα έπαιζαν εναλλάξ οι παίκτες, ενώ τα άλλα δυο θρανία θα ήταν οι βάσεις των δυο ομάδων πίσω από τα οποία θα στέκονταν οι παίκτες. Αφού ολοκληρώσαμε το στήσιμο των θρανίων, εξηγήσαμε στα παιδιά το παιχνίδι.

Η κεντρική παρουσιάστρια του παιχνιδιού (ερευνήτρια- δάσκαλος σε ρόλο) καλούσε τις δύο ομάδες να πάρουν τη θέση τους. Αφού γνώριζε τους παίκτες έναν-έναν με τη σειρά καλούσε στη βασική έδρα τον πρώτο παίκτη από κάθε ομάδα για να τους κάνει την ερώτηση με την οποία θα ξεκινούσε το παιχνίδι. Εκεί, οι δύο παίκτες είχαν μπροστά τους ένα buzzer (το οποίο αποτελούσαν τα δύο χρωματιστά τετράδια που είχαμε φέρει – συμβολικό παιχνίδι), το οποίο θα έπρεπε να πατήσουν όσο πιο γρήγορα μπορούσαν μόλις η παρουσιάστρια ολοκλήρωνε την ερώτηση. Ο πρώτος παίκτης που θα πατούσε πρώτος το buzzer και απαντούσε σωστά στην ερώτηση θα είχε δικαίωμα να συνεχίσει με την ομάδα του. Σε περίπτωση που δε γνώριζε την απάντηση και απαντούσε λάθος, ο άλλος παίκτης είχε δικαίωμα να απαντήσει, κι αν ήταν σωστός, η ομάδα του συνέχιζε το παιχνίδι. Μόλις ολοκληρωνόταν η πρώτη φάση του παιχνιδιού με τους δύο παίκτες, η ομάδα του παίκτη που απαντούσε σωστά στην ερώτηση, συνέχιζε μέχρι να βρει όλες τις σωστές απαντήσεις. Κάθε παίκτης είχε το δικαίωμα να δώσει μια μόνο απάντηση κάθε φορά. Αν ήταν σωστή έπαιρνε και τους ανάλογους πόντους. Κάθε ομάδα είχε δικαίωμα να απαντήσει λάθος τρεις φορές. Αν συμπληρώνονταν τρία X η ομάδα έχανε την ευκαιρία της και τις απαντήσεις είχαν δικαίωμα να τις δώσουν οι παίκτες της αντίπαλης ομάδας. Αν με τη σειρά τους απαντούσαν σωστά κέρδιζαν αυτοί τους πόντους. Οι δύο ομάδες απαρτίζονταν από πέντε παίκτες η καθεμία και έπαιζαν εναλλάξ, δηλαδή η νικήτρια ομάδα από τις δύο πρώτες θα έπαιζε με την τρίτη ομάδα, η οποία είχε πάρει το ρόλο του κοινού, μέχρι να ολοκληρωθεί ο πρώτος γύρος.

Τα περισσότερα παιδιά γνώριζαν και παρακολουθούσαν το παιχνίδι στην τηλεόραση, οπότε γνώριζαν τους κανόνες και τη δομή του. Το παιχνίδι αυτό βασίζεται στις πιθανές απαντήσεις που έχουν διάφορες ερωτήσεις που έχουν γίνει σε περαστικούς στο δρόμο, οπότε δε χρειάζεται οι παίκτες να έχουν εγκυκλοπαιδικές γνώσεις για να απαντήσουν σωστά. Βασίζεται στην τύχη και στις πιθανότητες, καθώς οι παίκτες πρέπει να μαντέψουν και να σκεφτούν τι θα μπορούσαν να είχαν απαντήσει στις αντίστοιχες ερωτήσεις, διάφοροι περαστικοί. Παρόλα αυτά, εμείς το διαφοροποιήσαμε το παιχνίδι, χρησιμοποιώντας συγκεκριμένες ερωτήσεις, σχετικές με όλα αυτά που είχαν μάθει τα παιδιά, καθ' όλη τη διάρκεια των προηγούμενων εργαστηρίων. Αυτό το παιχνίδι θα ήταν το τελικό και πιο βασικό κριτήριο αξιολόγησης γνώσεων των παιδιών (δεύτερο, βασικό

εργαλείο αξιολόγησης αποτέλεσε και η πυραμίδα της διατροφής, την οποία θα αναφέρουμε παρακάτω). Σύμφωνα με τις απαντήσεις που έδωσαν στο παιχνίδι αυτό, μπορέσαμε να κάνουμε την τελική αξιολόγηση κατανόησης και γνώσεων που είχαν αποκτήσει τα παιδιά κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων.

Το παιχνίδι ξεκίνησε, με τα παιδιά να έχουν χωριστεί σε ομάδες με τυχαίο τρόπο (τρεις πεντάδες) και με την ερευνήτρια να μπαίνει σε ρόλο παρουσιάστριας και να καλεί τους παίκτες να πάρουν τη θέση τους. Οι ομάδες έδωσαν ονόματα στις ομάδες τους τα οποία ήταν τα εξής: 1^η ομάδα “Σούπερ επιστήμονες”, 2^η ομάδα “Τα πέντε μήλα” και 3^η ομάδα “Superfoods”. Παρακάτω ακολουθεί ένα παράδειγμα από την πρώτη φάση του παιχνιδιού με τις ερωτήσεις που έγιναν στα παιδιά, αλλά και τις αντίστοιχες απαντήσεις που έδωσαν.

Παρουσιάστρια: Καλησπέρα φίλοι και φίλες από το σπίτι και καλωσήρθατε στο αγαπημένο τηλεπαιχνίδι μικρών και μεγάλων που δεν είναι άλλο από το φοβερό (όλα τα παιδιά μαζί δυνατά) «Άκου τι τρώνε». Σήμερα έχουμε κοντά μας τρεις φοβερές ομάδες οι οποίες είναι έτοιμες να αγωνιστούν σκληρά για να κερδίσουν όσους περισσότερους πόντους μπορούν και να διεκδικήσουν το μεγάλο έπαθλο έκπληξη, το οποίο θα παραλάβουν στο τέλος του παιχνιδιού. Παρακαλώ να πάρουν τη θέση τους η δύο πρώτες ομάδες. Στα αριστερά μου έχουμε την ομάδα “Σούπερ επιστήμονες”, και στα δεξιά μου την ομάδα “Τα πέντε μήλα”. Ένα μεγάλο χειροκρότημα για τους δέκα παίκτες μας (τα παιδιά χειροκροτούν, σφυρίζουν κ.α.). Χωρίς να καθυστερούμε άλλο, πάμε να ξεκινήσουμε το παιχνίδι μας. Παρακαλώ την Α. και τον Σ. να πάρουν τη θέση τους πίσω από τα buzzer. Η πρώτη ερώτηση είναι η εξής: «Θέλουμε να μας πείτε οχτώ τρόφιμα που γνωρίζετε ότι περιέχουν στα συστατικά τους τη Βιταμίνη Α».

Σ.: (πάτησε πρώτος το buzzer) Μαρούλι.

Π.: Πολύ σωστά! Πάμε λοιπόν στην ομάδα των πέντε μήλων να παίξουμε. Ο Σ. μας απάντησε σωστά το μαρούλι. Εσύ Μ. τι έχεις να μας πεις;

Μ.: Γάλα.

Π.: Σωστά. Πάμε στον επόμενο παίκτη.

Γ.: Αρακάς.

Π.: Πολύ σωστά. Έχετε ήδη τρεις σωστές απαντήσεις και θέλετε άλλες πέντε.

Σ.: Πορτοκάλι.

Π.: Πολύ σωστά.

Ε.: Κόκκινο κρέας

Π.: Λάθος. Το κόκκινο κρέας δεν περιλαμβάνεται στις σωστές απαντήσεις. Έχετε πάρει το πρώτο σας Χ. Προσοχή! Πάμε πάλι από την αρχή. Σ. πες μας ένα άλλο τρόφιμο.

Σ.: Καρότο;

Π.: Πολύ σωστά.

Μ.: Ντομάτα.

Π.: Λάθος. Αυτό είναι το δεύτερο Χ. Σας μένει άλλη μια ευκαιρία. Προσοχή!

Γ.: Αυγό.

Π.: Σωστά.

Σ.: Ψάρι.

Π.: Λάθος. Τα πέντε μήλα δυστυχώς συμπλήρωσαν τρία Χ κι έχασαν την ευκαιρία να κερδίσουν τους πρώτους τους πόντους στο παιχνίδι. Δεν απογοητευόμαστε όμως. Θα περάσουμε στην ομάδα σούπερ επιστήμονες τώρα να δούμε μήπως αυτοί καταφέρουν να απαντήσουν σωστά τα δύο τρόφιμα που απομένουν και να κερδίσουν τον πρώτο γύρο.

Κ.: Μπανάνα;

Π.: Σωστά!

Σ.: Σπανάκι.

Π.: Ναι! Μπράβο στους σούπερ επιστήμονες. Με την πρώτη απάντησαν σωστά και κέρδισαν 200 πόντους, αλλά και τον πρώτο γύρο. Συγχαρητήρια παιδιά. Τα πέντε μήλα δεν πρέπει να απογοητεύονται καθώς έχουμε ακόμα δύο γύρους και μπορούν να κάνουν την ανατροπή. Πάμε για το δεύτερο γύρο. Παρακαλώ πολύ ένα μεγάλο χειροκρότημα για τις δύο μας ομάδες. {...}

Τέλος πρώτου γύρου.



Εικόνα 6: Προετοιμασία για το παιχνίδι “Άκου τι τρώνε”

Το παιχνίδι ολοκληρώθηκε με τις τρεις ομάδες να απαντούν σωστά σχεδόν στην πλειοψηφία των ερωτήσεων και τα παιδιά να δείχνουν ενθουσιασμένα με το παιχνίδι. Καθ' όλη τη διάρκεια του παιχνιδιού, η γυμνάστρια (κριτικός φίλος) συμμετείχε βιντεοσκοπώντας το παιχνίδι ενώ η κοπέλα-βοηθός (κριτικός φίλος) τραβούσε φωτογραφίες. Ο μουσικός (κριτικός φίλος) συμμετείχε κι αυτός σε ορισμένα σημεία του παιχνιδιού χτυπώντας τα γόνατά του με τα χέρια του δημιουργώντας μουσική αγωνίας. Τα παιδιά φάνηκε πως γνώριζαν αρκετά πράγματα τα οποία είχαν μάθει στα προηγούμενα εργαστήρια. Το έπαθλο που θα είχαν όλα τα παιδιά θα ήταν η φρουτοσαλάτα την οποία θα φτιάχναμε όλοι μαζί στο επόμενο εργαστήριο, την τελευταία ώρα.

Σκοπός του παιχνιδιού αυτού ήταν να αξιολογήσουμε τις γνώσεις των παιδιών σύμφωνα με τις απαντήσεις που θα έδιναν, προκειμένου να διαπιστώσουμε σε μια πρώτη φάση κατά πόσο είχαν κατανοήσει και εμπεδώσει όλα αυτά για τα οποία μιλήσαμε και αναφερθήκαμε στα προηγούμενα εργαστήρια. Φυσικά, απώτερος σκοπός ήταν τα παιδιά να διασκεδάσουν παίζοντας και να θυμηθούν και τα ίδια όλα τα οφέλη της υγιεινής διατροφής για τα οποία είχαν μάθει.

Την τελευταία ώρα, ανεβήκαμε με τα παιδιά στην τάξη, όπου θα φτιάχναμε την πυραμίδα της διατροφής, δημιουργώντας ένα μικρό κολάζ με υλικά που είχαμε ετοιμάσει εμείς προηγουμένως. Ανοίξαμε ένα μεγάλο χαρτόνι στο οποίο είχαμε σχηματίσει μια πυραμίδα και μοιράσαμε στα παιδιά διάφορες φωτογραφίες που είχαμε κόψει από

περιοδικά με τροφές και ροφήματα, τα οποία τα παιδιά θα τοποθετούσαν στην πυραμίδα. Η πυραμίδα αποτέλεσε επίσης ένα κριτήριο αξιολόγησης των γνώσεων των παιδιών σχετικά με το ποιες τροφές ήταν ωφέλιμες ή βλαβερές για τον οργανισμό του ανθρώπου. Ζητήσαμε από τα παιδιά να τοποθετήσουν ανά θρανίο, δύο τρόφιμα, στην κατηγορία τροφών που ανήκαν. Έτσι, η πυραμίδα συμπληρώθηκε με μεγάλη επιτυχία και φάνηκε πως τα παιδιά θυμούνταν τη σειρά με την οποία πρέπει να καταναλώνουμε κάποιες τροφές, καθώς επίσης και σε ποιες κατηγορίες ανήκαν ορισμένα τρόφιμα.

Αφού ολοκληρώσαμε τη διαδικασία αυτή, κρεμάσαμε την πυραμίδα στην τάξη, ώστε να τη συμβουλεύονται τα παιδιά. Λίγο πριν κατέβουμε στην αυλή, μοιράσαμε στα παιδιά μια φωτοτυπία³³ (Κουίζ των βιταμινών) που περιείχε ερωτήσεις σχετικά με τις βιταμίνες για τις οποίες είχαν μάθει, προκειμένου να κάνουμε έναν μικρό αναστοχασμό του εργαστηρίου αλλά και μια μικρή αξιολόγηση κατανόησης των πληροφοριών τις οποίες είχαμε συζητήσει στην τάξη κατά τη διάρκεια κατασκευής της πυραμίδας. Στη συνέχεια κατεβήκαμε στην αυλή όπου θα φτιάχναμε τη δική μας φρουτοσαλάτα. Εκεί, η γυμνάστρια (κριτικός φίλος) μας βοήθησε να κόψουμε τα φρούτα (πορτοκάλι, μήλο, μπανάνα, αχλάδι) και να τα τοποθετήσουμε σε μια μεγάλη πιατέλα (την οποία δανειστήκαμε από το σχολείο). Εξηγήσαμε στα παιδιά πως αυτή η φρουτοσαλάτα αποτελούσε και το έπαθλο τους για την πολύ καλή προσπάθεια που είχαν κάνει στο προηγούμενο παιχνίδι που παίζαμε. Όλα τα παιδιά έφαγαν μεγάλη ποσότητα από τη φρουτοσαλάτα και μερικά από αυτά μας ανέφεραν πως καθημερινά ζητούσαν κι από τους γονείς τους στο σπίτι να τους κόβουν μερικά φρέσκα φρούτα για να τρώνε σαν κολατσιό.

Φάνηκε τελικά, πως τα παιδιά διασκέδασαν και πέρασαν ευχάριστα σε όλα τα εργαστήρια που πραγματοποιήσαμε, διότι μας ρωτούσαν αν μπορούσαμε να κάνουμε παρόμοιες συναντήσεις και αργότερα, έστω μια φορά τη βδομάδα, όπου θα παίζουμε θέατρο, παιχνίδια και θα τρώμε φρουτοσαλάτα όλοι μαζί.

Bonus: Τα υλικά που χρησιμοποιήσαμε στα εργαστήρια αυτά ήταν τα εξής: α) τρία θρανία, β) δύο πολύχρωμα τετράδια, γ) ένα μεγάλο χαρτόνι άσπρο, δ) φωτογραφίες με διάφορες τροφές που κόψαμε από περιοδικά, ε) δυο μεγάλα πορτοκάλια, τρία μήλα, τρεις μπανάνες και δύο αχλάδια, στ) μια μεγάλη πιατέλα, ζ) χαρτοπετσέτες.

³³ Βλέπε παράρτημα 1, σελ. 90-91

Αποτελέσματα 13^{ου}-14^{ου} εργαστηρίου

Τα δύο τελευταία εργαστήρια κυλήσαν πολύ ομαλά και ευχάριστα, τα παιδιά διασκέδασαν και θυμήθηκαν όλα όσα είχαμε συζητήσει στα προηγούμενα εργαστήρια και μάλιστα στον αναστοχασμό που κάναμε μέσα από το κουίζ βιταμινών αλλά και από το παιχνίδι «Άκου τι τρώνε», η πλειοψηφία των παιδιών απάντησε σωστά στις ερωτήσεις που τους έγιναν, προσθέτοντας μάλιστα πολλές φορές και μερικές ακόμα πληροφορίες τις οποίες είχαν ακούσει στα εργαστήρια που προηγήθηκαν. Έτσι, διαπιστώθηκε (μετά από παρατηρήσεις και της κριτικής φίλης³⁴) πως πράγματι τα παιδιά είχαν κατανοήσει σχεδόν με μεγάλη επιτυχία όλα όσα είχαν μάθει στα εργαστήρια που κάναμε παρέα, είχαν εμπεδώσει τις έννοιες και τις ονομασίες των περισσότερων θρεπτικών συστατικών και παθήσεων για τα οποία είχαμε συζητήσει και είχαν αρχίσει να ενσωματώνουν την υγιεινή διατροφή μέσα στην καθημερινότητά τους (σύμφωνα με μαρτυρίες γονέων αλλά και με τις παρατηρήσεις των δασκάλων τους στο σχολείο).

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα παιδιά από τα πρώτα χρόνια της ζωής τους χρειάζονται τη βοήθεια των γονέων τους προκειμένου να αποκτήσουν σωστές διατροφικές συνήθειες, ώστε να έχουν καλή υγεία σε όλα τα χρόνια της ζωής τους. Οι διατροφικές συνήθειες ενός παιδιού διαμορφώνονται ανάλογα με αυτές τις οποίες υιοθετεί από το σπίτι του και το οικογενειακό του περιβάλλον, γι' αυτό το λόγο οι ενήλικες αποτελούν σημαντικά πρότυπα για τα παιδιά ως προς την καλλιέργεια των υγιεινών διατροφικών τους συνηθειών. Η διατροφή ενός παιδιού επηρεάζεται από την ποσότητα των τροφίμων που βρίσκεται στο σπίτι του, από το είδος τους, καθώς και από τον τρόπο με τον οποίο μαγειρεύονται και ετοιμάζονται τα γεύματα. Μεγαλώνοντας τα παιδιά, παρατηρούν συνεχώς τις διατροφικές προτιμήσεις και συνήθειες τόσο των μελών της οικογενείας τους, όσο και των μελών του κοινωνικού τους περίγυρου. Πολύ συχνά, τείνουν να

³⁴ Βλέπε Παράρτημα 1, σχόλια κριτικής φίλης, σελ. 96: «Στις δύο τελευταίες παρεμβάσεις τα παιδιά έπαιζαν παιχνίδια και αντιμετώπισαν προκλήσεις με επιτυχία. Η επίτευξη της ευαισθητοποίησής τους στον τομέα των διατροφικών συνηθειών είναι έκδηλη. Τα παιδιά σχολιάζουν τι τρώνε και γιατί, έχουν γίνει ομάδα με συνοχή και αλληλοϋποστηρίζονται».

αντιγράφουν τις προτιμήσεις ή τις αντιπάθειες σε ορισμένες τροφές των γονέων ή των φίλων τους, με αποτέλεσμα να μη λαμβάνουν θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα για την ανάπτυξή τους, ή να τείνουν προς την παχυσαρκία λόγω των λανθασμένων διατροφικών συνηθειών που αποκτούν (Νάκου, 2012).

Στα κεφάλαια που προηγήθηκαν, κάναμε μια εκτενή αναφορά σχετικά με τις σύγχρονες προσεγγίσεις για τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών ανά τον κόσμο, καθώς επίσης και τον υγιεινό τρόπο ζωής. Επίσης αναφερθήκαμε στην παιδική παχυσαρκία αλλά και σε προγράμματα πρόληψης που έχουν υλοποιηθεί μέσα από έρευνες τόσο σε παιδιά όσο και σε εφήβους. Ακόμη, αναφερθήκαμε στην επίδραση και τον υποστηρικτικό ρόλο που μπορεί να έχει η θεατρική αγωγή και το θεατρικό παιχνίδι, στην υιοθέτηση και καλλιέργεια υγιεινών διατροφικών συνηθειών στα παιδιά, ενώ αναφερθήκαμε και σε άλλες έρευνες περί διατροφής και συνηθειών των παιδιών, οι οποίες έγιναν σε επίπεδο σχολείου.

Στην επόμενη ενότητα έγινε η λεπτομερής περιγραφή της δομής, του σχεδιασμού και της εφαρμογής της δικής μας έρευνας, όπου αναλύσαμε ξεχωριστά κάθε ένα εργαστήριο μέσα από το ημερολόγιο, το σχεδιασμό, τη δομή και την εφαρμογή του. Καταγράψαμε με ακρίβεια τις παρατηρήσεις μας, τον αντίκτυπο που είχε το κάθε εργαστήριο στα παιδιά αλλά και τον αναστοχασμό που κάναμε στο τέλος.

Φάνηκε, τελικά, πως ενώ στην αρχή της έρευνάς μας, τα περισσότερα παιδιά είχαν ελλειπίες γνώσεις πάνω σε πολλά θέματα υγιεινής διατροφής και θρεπτικών συστατικών (για παράδειγμα δε γνώριζαν για αρκετά τρόφιμα σε ποιες κατηγορίες τροφών ανήκαν ή δεν είχαν ακούσει όρους όπως μέταλλα και σιδηροπενία) κατά την εξέλιξη της έρευνας, πολλά από τα παιδιά (περίπου έντεκα από τα δεκαεφτά που συμμετείχαν) κατανόησαν και εμπέδωσαν πλήρως τις αρχές μια υγιεινής διατροφής που θα έπρεπε να ακολουθούν καθημερινά.

Μέσα από την έρευνα αυτή, παρατηρήθηκε πως, όσον αφορά τον πρώτο στόχο που θέσαμε στην αρχή της έρευνάς μας, τα παιδιά μέσα από τα τρία πρώτα κιόλας εργαστήρια άρχισαν να ενσωματώνουν μέσα στο καθημερινό τους διατροφολόγιο, υγιεινές τροφές όπως φρούτα, λαχανικά και δημητριακά, ενώ περιόρισαν τα γλυκά. Σε αυτή τη σταδιακή αλλαγή έπαιξαν σημαντικό ρόλο τόσο οι πληροφορίες για τα θρεπτικά συστατικά τις οποίες συζητούσαμε πριν από την έναρξη των δραστηριοτήτων μας, όσο και το θεατρικό σκετς που έπαιξαν τα παιδιά στο 10^ο εργαστήριο. Εκεί, μέσα από τους ρόλους τους, ενσωματώθηκαν τόσο πολύ στον χαρακτήρα που ενσάρκωνε ο καθένας, με αποτέλεσμα ακόμα και μετά το πέρας του συνεδρίου να εξακολουθούν να συζητούν και

να συνδιαλλάσσονται για την υγιεινή διατροφή και τις ωφέλιμες τροφές για την υγεία του ανθρώπου.

Επίσης, παρατηρήθηκε πως μέσα από τη συχνή επανάληψη και τον αναστοχασμό που γινόταν πριν και μετά το πέρας των εργαστηρίων, τα παιδιά εμπέδωσαν και κατανόησαν τις περισσότερες έννοιες και ονομασίες των θρεπτικών συστατικών, των παθήσεων και των κατηγοριών των τροφών για τις οποίες συζητούσαμε, με αποτέλεσμα να ψάχνουν και μόνα τους πληροφορίες στο διαδίκτυο ώστε να αναζητήσουν περισσότερες πληροφορίες. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να τους δημιουργείται η επιθυμία να επικοινωνήσουν όλα όσα μάθαιναν τόσο στους συμμαθητές και στη δασκάλα τους στο σχολείο, όσο και στο ευρύτερο οικογενειακό και φιλικό τους περιβάλλον. Επομένως, φαίνεται μέσα από αυτές τις ενέργειες των παιδιών πως οι δύο επιμέρους στόχοι που είχαμε θέσει πριν την έναρξη της έρευνάς μας, επιτεύχθηκαν, σύμφωνα με τις μαρτυρίες των δασκάλων της Ε' τάξης που παρατηρούσαν τα παιδιά στο σχολείο, όσο και από μερικές μαρτυρίες γονέων, οι οποίοι παρατήρησαν αλλαγές στην καθημερινή διατροφή των παιδιών τους στο σπίτι, καθώς και την παρότρυνσή τους σε φίλους και συγγενείς να προτιμούν πιο υγιεινές και ωφέλιμες τροφές για τη διατροφή τους.

Τέλος, επιτυχία της έρευνας μας μπορεί να θεωρηθεί το γεγονός ότι η προσπάθειά μας για βελτίωση σχέσεων, δέσιμο ομάδας και συνεργατικό κλίμα ανάμεσα στους μαθητές, επιτεύχθη, μέσα από το θεατρικό παιχνίδι που έγινε στο δέκατο εργαστήριο, αλλά και από όλες τις υπόλοιπες ομαδικές δραστηριότητες τις οποίες ενσωματώσαμε στο πλαίσιο της τάξης και σύμφωνα με τη δυναμική της ομάδας. Παρατηρήθηκε πως ενώ αρχικά υπήρχαν διακρίσεις μεταξύ συγκεκριμένων μαθητών της τάξης (περιθωριοποίηση δύο μαθητών με ΔΕΠ-Υ), μέσα από τις δραστηριότητες του 4^{ου}, 5^{ου}, 6^{ου} και 7^{ου} εργαστηρίου, τα υπόλοιπα παιδιά της τάξης ήρθαν πιο κοντά με τους συγκεκριμένους συμμαθητές τους, τους οποίους προηγουμένως είχαν «στο περιθώριο». Σε ορισμένα παιχνίδια, στα οποία τύχαινε τα παιδιά αυτά να τα πηγαίνουν πολύ καλά, οι συμμαθητές τους, τούς επευφημούσαν και τους αγκάλιαζαν με χαμόγελα, συγχαίροντας τους για τη νίκη τους. Επίσης, σημαντικό ρόλο, στο δέσιμο αυτό της ομάδας των παιδιών, αποτέλεσε το γεγονός ότι μετά το πέρας κάθε δραστηριότητας ή παιχνιδιού, ολοκληρώναμε το εργαστήριο όλοι μαζί με μια ομαδική αγκαλιά και φωνάζοντας συνθήματα με τις πληροφορίες που είχαμε συζητήσει εκείνες τις ημέρες.

Ακόμη, τα παιδιά τα οποία αρχικά δεν αποδέχονταν στις ομάδες τους τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ, κατά την εξέλιξη της έρευνας, ύστερα από συζήτηση αλλά και λόγω του διαχωρισμού των ομάδων με τυχαίο τρόπο πριν από κάθε ομαδική δραστηριότητα,

φάνηκε πως τα αποδέχτηκαν, συμφιλιώθηκαν μαζί τους και αργότερα τα ενσωμάτωσαν στις παρέες τους κατά τη διάρκεια του διαλείμματος. Τέλος, παρατηρήθηκε σημαντική βελτίωση και των «αδύναμων» μαθητών στα υπόλοιπα μαθήματα του σχολείου, μεγαλύτερη προθυμία για συμμετοχή στο μάθημα (πληροφορίες που μας έδωσε η δασκάλα της τάξης), καθώς και μεγαλύτερη συμμετοχή στα ομαδικά παιχνίδια της τάξης, τόσο στο μάθημα της γυμναστικής (πληροφορίες που μας έδωσε η γυμνάστρια του σχολείου), όσο και στα διαλείμματα.

Σύμφωνα με τις μαρτυρίες των δασκάλων του σχολείου, τα παιδιά της Ε' τάξης μέχρι σήμερα συνεχίζουν να διατηρούν το φιλικό κλίμα που δημιούργησαν κατά τη διάρκεια της έρευνας, ενώ οι μαθητές με ΔΕΠ-Υ παρουσίασαν βελτίωση, τόσο στο κομμάτι της κοινωνικοποίησης, όσο και στη συγκέντρωση της προσοχής τους μέσα στην τάξη και στα σχολικά μαθήματα.

Ένα ακόμη θετικό στοιχείο της έρευνας μας, αποτελεί το γεγονός πως με σχετικά μικρό οικονομικό budget μπορέσαμε να σχεδιάσουμε και να υλοποιήσουμε όλα τα εργαστήρια μας. Προσπαθήσαμε να χρησιμοποιήσουμε όσο το δυνατόν περισσότερο υλικά που είχαμε στο σπίτι, ανακυκλώσιμα υλικά, χαρτικά και είδη γραφείου είτε δικά μας, είτε των παιδιών και του σχολείου (όπως για παράδειγμα κόλλες Α4, μαρκαδόρους, μολύβια). Έτσι, χωρίς να ξοδέψουμε πολλά χρήματα, καταφέραμε να εφαρμόσουμε όλα όσα είχαμε σχεδιάσει, να διασκεδάσουμε μαζί με τα παιδιά και να ολοκληρώσουμε με επιτυχία τα εργαστήριά μας.

Επομένως, γίνεται αντιληπτό πως ο αρχικός σχεδιασμός και η υλοποίηση της έρευνάς μας, πραγματοποιήθηκαν με επιτυχία, ενώ η διεξαγωγή των εργαστηρίων έγινε μέσα σε φιλικό και συνεργατικό κλίμα. Οι στόχοι που είχαμε θέσει εξ' αρχής, επιτεύχθηκαν στο μεγαλύτερο μέρος τους και τα αποτελέσματα που βγήκαν από την έρευνα ήταν θετικά. Παρόλα αυτά, το δείγμα μας, αν και αντιπροσωπευτικό, δεν ήταν δυστυχώς ιδιαίτερα μεγάλο. Το γεγονός όμως ότι από τα δεκαεφτά παιδιά που συμμετείχαν στην έρευνα, τα έντεκα άλλαξαν διατροφικές συνήθειες και στάση απέναντι σε πολλές τροφές, τις οποίες μέχρι εκείνη τη στιγμή δεν προτιμούσαν ιδιαίτερα, αποτελεί μια μικρή επιτυχία για την έρευνά μας. Επιτυχία της έρευνας θα μπορούσαμε να θεωρήσουμε επίσης και το γεγονός ότι οι ίδιοι οι γονείς έκαναν θετικά σχόλια, τόσο στη διευθύντρια του σχολείου, όσο και σε εμάς τους ίδιους όταν μας έβρισκαν στο σχολείο. Τέλος, η διευθύντρια του σχολείου, η οποία παρακολούθησε αμέτοχη αρκετά από τα εργαστήρια της έρευνας, βρήκε πολύ καλά οργανωμένη τη δομή και το περιεχόμενο των εργαστηρίων, και βλέποντας την απήχηση που είχε στα παιδιά, μας ζήτησε να

παρουσιάσουμε το σκετσάκι του «Συνεδρίου Βιταμινολογίας» στη γιορτή λήξης του σχολείου που θα γινόταν τον Ιούνιο στην αυλή του σχολείου.

Κλείνοντας, θα θέλαμε να προτείνουμε να γίνει η ίδια ή παρόμοια έρευνα σε μεγαλύτερο δείγμα μαθητών, από διαφορετικά σχολεία, προκειμένου να εξαχθούν εγκυρότερα συμπεράσματα, αλλά και να ενημερωθούν σχετικά με τον υγιεινό τρόπο ζωής και διατροφής περισσότερα παιδιά, καθώς και οι οικογένειές τους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Alderman, M.K (1999). *Motivation for achievement: Possibilities for teaching and learning*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- American college of sports medicine, American dietetic association, dieticians of Canada (2000). Nutrition and athletic performance. *Medicine Science Sports Exercise*, 12, 1543-1556
- Bell, C., & A. Sminburn (2004). What are the key food groups to target for preventing obesity and improving in schools? *European Journal of Clinical Nutrition*, 58(2), 258-263.
- Γκόβας, Ν. (2001). *Για ένα νεανικό δημιουργικό θέατρο: Ασκήσεις, παιχνίδια, τεχνικές*. Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Campbell, D. T., & Fiske, D. W. (1959). Convergent and discriminant validation by the multitrait – multimethod matrix. *Psychological Bulletin*, 56, 81-105.
- Crimmens, P. (2006). *Drama therapy and storymaking in Special Education*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Demiroglou, P. (2013). The nutrition of students - The case of all-day schools, *Paper presentation in the seminar obesity prevention in children from the cross- border region Bulgaria- Greece*. Bansko.
- Elliot, J. (1991). *Action research for educational change*. Milton Keynes: Open University Press.
- Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου, Ρ. (1999). *Δραματοθεραπεία, μουσικοθεραπεία*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Fulk, B.M, Brigham, F.J & Lohman, D.A. (1998). Motivation and self- regulation: A comparison of students with learning and behavior problems. *Remedial and Special Education*, 19(5), 300-309.
- Frazão, E. (2005). *Developing effective wording and format options for a children's nutrition behavior questionnaire for mothers of children in kindergarten*. Contractor and Cooperator Report No. 10, USDA, ERS, August 2005.
- Ζαζάνη Κ. (2011-12). *Αξιολόγηση σωματικής διάπλασης, διατροφικών συνηθειών και σωματικής δραστηριότητας*. Χαροκόπειο πανεπιστήμιο. Ανακτήθηκε στις 28 Δεκεμβρίου 2017, από <http://www.mothersblog.gr/paidi/ekpaideysi/story/3178/ti-deixnoyn-ta-apotelesmata-ereynas-gia-tis-diatrofikes-synitheies-ton-mathiton?v7>

- Zάμπελας, Α. (2003). *Η διατροφή στα στάδια της ζωής*. Λευκωσία: Broken Hill publishers LTD.
- Ζαχαροπούλου, Μ., & Ιωαννίδη, Β. (2007). Μαθησιακές και διδακτικές δραστηριότητες για παιδιά με δυσχέρειες κοινωνικής προσαρμογής. Η περίπτωση του θεατρικού παιχνιδιού ως ενταξιακής πρακτικής, στο Εταιρεία Ειδικής Παιδαγωγικής Ελλάδος, *Η Ειδική Αγωγή στην Κοινωνία της Γνώσης*, τόμος Β'. (σσ.245-246). Αθήνα: Γρηγόρης.
- Zive, M. M., Elder, J. P., Prochaska, J. J., Conway, T. L., Pelletier, R. L., Marshall, S., & Sallis, J. F. (2002). Sources of Dietary Fat in Middle Schools. *Preventive Medicine*, 35(4), 376-382.
- Gennari, C. (2001). Calcium and Vitamin D nutrition and bone disease of the elderly. *Public Health Nutrition*, 4(2B), 547-559.
- Faure, G. & Lascar, S. (2001). *Το θεατρικό παιχνίδι*. Αθήνα: Gutenberg.
- Gibney, J. M., H.H. Vorster & F.J. Kok (2002). *Introduction to human nutrition, 1st edition*, 4-9. Oxford: Blackwell Science Ltd.
- Gibson, E. L., Wardle, J., & Watts, C. J. (1998). Fruit and vegetable consumption, nutritional knowledge and beliefs in mothers and children. *Appetite*, 31, 205–228.
- Greaney, M. (2007). Effects of a school-based intervention on BMI and motor abilities in childhood, *Journal of Sports Science and Medicine*, 4, 291-299.
- Hult, M, & Lennung, S. (1980). Towards a definition of action-research: a note and a bibliography. *Journal of Management Studies*, 17(2), 241-250.
- Institute of medicine (1997). Dietary reference intakes for calcium, phosphorus magnesium, vitamin D, and fluoride. *Food and nutrition board*. Washignton, DC: National academy press.
- Institute of medicine (1998). Dietary reference intakes for Thiamine, Riboflavin, Niacin, Vitamin 6, Folate, Vitamin 12, Pantothenic Acid, Biotin and Choline. *Food and nutrition board*. Washignton, DC: National academy press.
- Institute of medicine (2000). Dietary reference intakes for vitamin C, vitamin E, Selenium, and Carotenoids. *Food and nutrition board*. Washignton, DC: National academy press.
- Institute of medicine (2001). Dietary reference intakes for vitamin A, vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium and Zinc. *Food and nutrition board*. Washignton, DC: National academy press.

- Jeor, S.T., Howard, B.V., Prewitt, T.E., Bovee, V., Bazzare, T., & Eckel, R.H. (2001). Dietary protein and weight reduction. *Circulation*, *104*, 1869.
- Καλαντζής, Κ. (1985). *Διδακτική των Ειδικών Σχολείων*. Αθήνα: Καραβιάς-Ρουσσόπουλος.
- Καρακατσάνη, Κ. (2012). *Συμπεριφορά μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης ως προς την κατανάλωση τροφίμων στο σχολείο*. Μεταπτυχιακή εργασία, Γεωπονική σχολή, Α.Π.Θ.
- Κατσαρού, Ε., & Τσάφος, Β. (2003). *Από την έρευνα στη διδασκαλία-Η εκπαιδευτική έρευνα δράσης*. Αθήνα: Σαββάλας.
- Καφρίτσα, Δ. (2006). *Στάσεις νηπίων απέναντι σε διατροφικές συνήθειες: Μελέτη στο πλαίσιο της Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης*. Μεταπτυχιακή εργασία, Τμήμα Περιβάλλοντος, Πανεπιστήμιο Αιγαίου.
- Kennedy, D. (1977). Students Empowerment Through on- Stage Theater. *Individual Psychology Journal of Adlerian Theory, Theory and Practice*, *46* (2), 184-186.
- Κουρετζή, Μ. (2006). Το θεατρικό παιχνίδι ως μέσο αφύπνισης του κριτικού στοχασμού και της δημιουργικής φαντασίας. Στο Μπ. Γιαννούλη, Ν. Γκόβας & Αν. Μερκούρη (επιμ.), *Το θέατρο στην εκπαίδευση: Δημιουργώντας νέους ρόλους στον 21^ο αιώνα* (σσ.203-204). Πρακτικά από την 5^η Διεθνή Συνδιάσκεψη για το Θέατρο στην Εκπαίδευση- Αθήνα, Μάρτιος 2006. Αθήνα: Πανελλήνιο Δίκτυο Εκπαιδευτικών για το Θέατρο στην Εκπαίδευση.
- Κωνσταντινίδης, Δ. (2010). Διατροφικές συνήθειες μαθητών της Δ', Ε' και ΣΤ' τάξης του νομού Δράμας. Στο Ν. Γεωργιάδης, Κ. Σαραφίδου και Π. Δεμίρογλου (επιμ.), *Ο εκπαιδευτικός και το έργο του: Παρελθόν- Παρόν- Μέλλον* (σσ.1011-1025). Πρακτικά 3^{ου} πανελληνίου συνεδρίου. Δράμα: Εταιρεία επιστημών αγωγής Δράμας.
- Kondrup, J., Allison, S.P., Elia, M., Vellas, B., & Plauth, M. (2002). ESPEN Guidelines for nutrition screening. *Clinical Nutrition*, *22*(4), 415 –421.
- Kostanjevec, S., Jerman, J., & V. Koch (2012). The influence of nutrition education on the food consumption and nutrition attitude of school children in Slovenia, *US-China Education Review*, *11*, 953-964.
- Le Compte, M., & Preissle, J. (1993). *Ethnography and qualitative design in educational research* (2^η έκδοση). London: Academic Press Ltd.

- Lemon, P.W.R. (1989). Nutrition for muscular development of young athletes. In C.V. Gisolfi & D.R. Lamb (Eds). *Perspectives in exercise science and sports medicine*. Volume 2: *Youth, exercise, and sport* (pp.171-173). Indianapolis: Benchmark Press.
- Lindsay, A., Sussner, K. M., Kim, J., & Gortmaker, S. (2006). The role of parents in preventing childhood obesity. *The Future of Children*, 16(1), 169-186.
- Louis, C., Lawrence, M., & Morrison, K. (2007). *Ερωτηματολόγια. Μεθοδολογία εκπαιδευτικής έρευνας*. Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Lytle, L., Stone, J. E., Nichaman, M. Z., Perry, C. L., Montgomery, C. H., Nicklas, T. A., Zive, M. M., Mitchell, P., Dwyer, J. T., Ebzery, M. K., Evans, M. A., & Galati, T. P. (1996). Changes in nutrition intakes of elementary school children following a school - based intervention: Results from the CATCH study. *Preventive Medicine*, 25(4), 465-477.
- Martello, J. (2001). Drama: Ways into Critical Literacy in the Early Childhood Years, *Australian Journal of Language and Literacy*, 24(3), 195-207.
- McKernan, J. (1991). *Curriculum action research*. London: Kogan Page.
- Mahshid D., Noori A.D., & Merchant, A.T. (2005). Childhood obesity, prevalence and prevention. *Nutrition Journal*, 4, 24.
- Medicalnn, (2016). *Τι καλό θεατρικό παιχνίδι; (χχ)* Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <http://medicalnn.com/el/pages/1572287> (τελευταία πρόσβαση στις 22/01/2018).
- Monsen, E. (2000). Dietary reference intakes for the antioxidant nutrients: Vitamin C, Vitamin E, Selenium, and Carotenoids. *Journal of the American Dietetic Assosiation*, 100(6), 637-640.
- Μουτζούρη Ό., & Τσούκα Α. (2013-2014). *Οι διατροφικές συνήθειες των μαθητών του Γυμνασίου (ερωτηματολόγιο-έρευνα)*. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <http://impschool.gr/ergakimeres/images/etos1314/gymnasio/a-gym-athlitika/2.pdf>
- Νάκου, Ε. (2012). Υγιεινή διατροφή και ανάπτυξη. *Health view, η υγεία πανοραμικά*. Ηλεκτρονικό άρθρο. Ανακτήθηκε στις 11 Ιανουαρίου 2018, από την ιστοσελίδα <http://www.healthview.gr/1344/υγιεινή-διατροφή-ανάπτυξη/>.
- Παπαστογιαννίδου, Χ. (2007). *Διατροφικές συνήθειες, γνώσεις και συμπεριφορά των παιδιών ηλικίας 11-12 ετών απέναντι στην υγιεινή διατροφή και στην άσκηση*. Μεταπτυχιακή εργασία, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Α.Π.Θ.

- Paschalidis, N. (2013). Activities for the emotional development of students of the elementary school, *Paper presentation in the seminar obesity prevention in children from the cross- border region Bulgaria- Greece*. Bansko.
- Potamites, E., & A., Gordon (2010). *Children's food security and intakes from school meals*. USDA's economic research service (ERS)- Food and nutrition assistance research program (FNARP)- Mathematica policy research, Inc., ED511093.
- Rampersaud G.C., M.A. Pereira, B.L. Girard, J. Adams, J. D. & Metz (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents, *Journal of the American Dietetic Association*, 105, 743-760.
- Savva, S. C., Kourides, Y., Tornaritis, M., Epiphaniou-Savva, M., Chadjigeorgiou, C., & Kafatos, A. (2002). Obesity in children and adolescents in Cyprus. Prevalence and predisposing factors. International journal of obesity and related metabolic disorders. *Journal of the International Association for the Study of Obesity*, 26(8), 1036-1045.
- Sharma, S., Chuang, R. J., & Hedberg, A. M., (2011). Pilot-testing CATCH early childhood: A preschool-based healthy nutrition and physical activity program. *American Journal of Health Education*, 42(1), 12-23.
- Swaffield, S. (2002). Contextualising the Work of the Critical Friend. *15th International Congress for School Effectiveness and Improvement (ICSEI)*. Copenhagen.
- Tanaka, N. & Kinoshita, Y. (2009). The importance of nutritional education in preventing obesity and malnutrition. *Forum on Public Policy Online*, 1, 1-12.
- Trumbo, P., Yates A., Schlicker S., & Poos M. (2001). Dietary reference for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium and Zinc. *Journal of the American Dietetic Association*, 101(3): 298-301.
- Τσεφαλά, Ε. (2003). Η δραματοποίηση ως εργαλείο για κοινωνική αντίληψη και προσωπική εξέλιξη. Στο Ν. Γκόβας (επιμ.), *Το θέατρο στην εκπαίδευση: χτίζοντας γέφυρες* (σσ.30-31). Πρακτικά από την 3^η Διεθνή Συνδιάσκεψη για το Θέατρο στην Εκπαίδευση- Αθήνα, Ιανουάριος 2003. Αθήνα: Πανελλήνιο Δίκτυο Εκπαιδευτικών για το Θέατρο στην Εκπαίδευση.
- Τσιάρας, Α. (2006). Η ενίσχυση της αυτοαντίληψης των μαθητών του δημοτικού σχολείου μέσα από το θεατρικό παιχνίδι. Στο Μπ. Γιαννούλη, Ν. Γκόβας & Α. Μερκούρη (επιμ.), *Το θέατρο στην εκπαίδευση. Δημιουργώντας νέους ρόλους στον 21^ο αιώνα* (σσ.144-152). Πρακτικά από την 5^η Διεθνή Συνδιάσκεψη για το Θέατρο

- στην Εκπαίδευση- Αθήνα, Μάρτιος 2006. Αθήνα: Πανελλήνιο Δίκτυο Εκπαιδευτικών για το Θέατρο στην Εκπαίδευση.
- Young, V.R., Steffee, W.P., & Pencharr, P.B. (1975). Total human body protein *synthesis in relation to protein requirements at various ages*. *Nature*, 253(5488), 192-194.
- Waterlow, J.C.R., Buzina, R., Keller, W., Lane, J.M., & Nichaman, M.Z. (1977). The presentation and use of height and weight data for comparing the nutritional status of groups of children under the age of 10 years. *Bulletin of the World Health Organization*, 55(4), 489-498.
- WHO (World Health Organization) (1985). *Energy and protein requirements*. Report of a joint FAO/WHO/UNU expert consultation. Technical report series 724. Geneva: WHO.
- Wiecha, J.L, Hall G., Gannet, E., & Roth, B. (2012). Development of healthy eating and physical activity quality standards for out-of-school time programs. *Childhood Obesity*, 8(6), 472-476.
- Χαϊνογλου, Α. (2011). *Διατροφικές συνήθειες παιδιών σχολικής ηλικίας σε περιοχή του Δήμου Βόλου*. Μεταπτυχιακή εργασία, Ιατρική σχολή, Α.Π.Θ.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΟΣ

Παράρτημα 1

Π.1.1: Ερωτηματολόγιο- ενδεικτικά ερωτηματολόγια παιδιών.....	70
Π.1.2: Τεστ μετάλλων και βιταμινών- ενδεικτικά τεστ μαθητών.....	76
Π.1.3: Φωτοτυπίες με τις πληροφορίες για τις Βιταμίνες και τα μέταλλα.....	80
Π.1.4: Σταυρόλεξο των Βιταμινών- ενδεικτικό σταυρόλεξο μαθητών.....	81
Π.1.5: Φωτοτυπίες με πληροφορίες των Δόκτωρ του Συνεδρίου.....	82
Π.1.6: Κουίζ των βιταμινών.....	90
Π.1.7: Ερωτηματολόγιο εκπαιδευτικών της Ε' τάξης.....	92
Π.1.8: Σχόλια κριτικής φίλης για τις παρεμβάσεις της έρευνας.....	94
Π. 1.9: Ενδεικτικές καταγραφές στο ημερολόγιο έρευνας.....	97

Παράρτημα εικόνων

1. «Ράλι των τροφών».....	102
2. «Κράτα με να σε κρατώ για να βρούμε το σωστό».....	107
3. Προετοιμασία και παρουσίαση τραγουδιών των παιδιών.....	110
4. «Συνέδριο Βιταμινολογίας».....	114

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

Π.1.1: Ερωτηματολόγιο

Ερωτηματολόγιο

Διατροφικές συνήθειες

1. Τρώς πρωινό ;

α. Κάθε μέρα β. Μερικές φορές γ. Σπάνια δ. Ποτέ



2. Τι προτιμάς για πρωινό ;

α. Γάλα β. Δημητριακά γ. Τοστ δ. δεν τρώω πρωινό



3. Πόσα ποτήρια νερό πίνεις την ημέρα ;

α. 2 β. 5 γ. 7 δ. περισσότερα



4. Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, πόσες φορές τρώς γλυκά;

α. 2-3 β. 4-5 γ. 6 δ. κάθε μέρα



5. Συνοδεύεις το φαγητό σου με σαλάτα;

α. Πάντα β. Συχνά γ. Σπάνια δ. Ποτέ



6. Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς όσπρια;



α. Καμία β. Μία γ. Δύο δ. Περισσότερες



7. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως κρέας;

α. Καμία β. Μία γ. Δύο δ. Περισσότερες



8. Ποσά φρούτα τρως την ημέρα;

α. Κανένα β. Ένα γ. Δύο δ. Περισσότερες



9. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως γρήγορο φαγητό (fast-food) ;

α. Καμία β. Μία γ. Δύο δ. Περισσότερες



10. Πόσες φορές την ημέρα καταναλώνεις γαλακτοκομικά προϊόντα;

α. Καμία β. Μία γ. Δύο δ. Περισσότερες



11. Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνεις ψαρί;

α. Καμία β. Μία γ. Δύο δ. Περισσότερες

12. Κάνεις γυμναστική (εντός ή εκτός σχολείου);



- α. ναι β. όχι γ. μόνο στο σχολείο

13. Τι τρως συνήθως στα διαλείμματα του σχολείου;



- α. Τίποτα β. σνακ (τσιπς, μπισκότα) γ. κάτι από το σπίτι (τοστ, φρούτα)
δ. αγοράζω κάτι από την καντίνα του σχολείου

14. Πόσες φορές την εβδομάδα πίνεις φυσικό χυμό;



- α. Καμία β. Μία γ. Δύο δ. Περισσότερες

15. Πόσες φορές την εβδομάδα πίνεις αναψυκτικά;



- α. καμία β. Μία-Δύο γ. τέσσερις – πέντε δ. Περισσότερες

Ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

1 Φώτης

Ερωτηματολόγιο
Διατροφικές συνήθειες

1. Τρώς πρωινό ;

- α. Κάθε μέρα β. Μερικές φορές γ. Σπάνια δ. Ποτέ



2. Τι προτιμάς για πρωινό ;

- α. Γάλα β. Δημητριακά γ. Τوست δ. Δεν τρώω πρωινό



3. Πόσα ποτήρια νερό πίνεις την ημέρα ;

- α. 2 β. 5 γ. 7 δ. περισσότερα



4. Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, πόσες φορές τρώς γλυκά ;

- α. 2-3 β. 4-5 γ. 6 δ. κάθε μέρα



5. Συνοδεύεις το φαγητό σου με σαλάτα ;

- α. Πάντα β. Συχνά γ. Σπάνια δ. Ποτέ



6. Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς όσπρια ;



α. Καμία β. Μία γ. Δύο δ. Περισσότερες

7. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως κρέας;

α. Καμία β. Μία γ. Δύο δ. Περισσότερες



8. Ποσά φρούτα τρως την ημέρα;

α. Κανένα β. Ένα γ. Δύο δ. Περισσότερες



9. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως γρήγορο φαγητό (fast-food) ;

α. Καμία β. Μία γ. Δύο δ. Περισσότερες



10. Πόσες φορές την ημέρα καταναλώνεις γαλακτοκομικά προϊόντα;

α. Καμία β. Μία γ. Δύο δ. Περισσότερες



11. Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνεις ψαρί;

α. Καμία β. Μία γ. Δύο δ. Περισσότερες



12. Κάνεις γυμναστική (εντός ή εκτός σχολείου);

- α. ναι β. όχι γ. μόνο στο σχολείο



13. Τι τρώς συνήθως στα διαλείμματα του σχολείου;

- α. Τίποτα β. σνακ (τσιπς, μπισκότα) γ. κάτι από το σπίτι (τοστ, φρούτα)
δ. αγοράζω κάτι από την καντίνα του σχολείου



14. Πόσες φορές την εβδομάδα πίνεις φυσικό χυμό;

- α. Καμία β. Μία γ. Δύο δ. Περισσότερες



15. Πόσες φορές την εβδομάδα πίνεις αναψυκτικά;

- α. καμία β. Μία-Δύο γ. τέσσερις - πέντε δ. Περισσότερες



Ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

Π.1.2: Τεστ μετάλλων και βιταμινών – ενδεικτικά τεστ μαθητών

<u>Μέταλλα και Βιταμίνες!</u>	
Ενώστε τα μέταλλα (Αββέτιο, φώσφορος, μαγνήσιο, σίδηρος) και τις βιταμίνες (βιταμίνη Α, D, C, K) με τις παρακάτω τροφές στις οποίες πιστεύετε ότι υπάρχουν. (Τα μέταλλα και οι βιταμίνες μπορεί να υπάρχουν ταυτόχρονα στις ίδιες τροφές)	
<u>Αββέτιο</u>	• • τυρί, βαρδάρες, Ξηροί καρποί
<u>Φώσφορος</u>	• • Μπανάνες, γάλα, κρέας
<u>Μαγνήσιο</u>	• • Γάλα, θαλασσινά, φακές
<u>Σίδηρος</u>	• • Πράσινα λαχανικά, καρότα, αυγό, γάλα
<u>Βιταμ. Α</u>	• • Ψάρια, γάλα, αυγά
<u>Βιταμ. D</u>	• • Πορτοκάλι, κρέας, φακές, σπανάκι, βαρδάρες.
<u>Βιταμ. C</u>	• • Αυγά, γάλα, πράσινα λαχανικά, σκυλιά
<u>Βιταμ. K</u>	• • Φρέσκα φρούτα και λαχανικά

Μέταλλα και Βιταμίνες!

Ευχαριστώ τα μέταλλα (Αβέβιο, φώσφορος, μαγνήσιο, σίδηρος) και τις βιταμίνες (Βιταμίνη Α, D, C, K) με τις παρακάτω τροφές στις οποίες έχετε ότι υπάρχουν. (Τα μέταλλα και οι βιταμίνες μπορεί να υπάρχουν και από άλλα τρόφιμα)

Μαρία-Ευγενία

Αβέβιο X

Τυρί, βαρόλετες, ξηροί καρποί

φώσφορος X

Μπανάνες, γάλα, κρέας

μαγνήσιο X

Γάλα, θαλασσινά, φακές

σίδηρος ✓

Πράσινα λαχανικά, καρότα, αυγό, γάλα

βιταμ. Α X

Ψάρια, γάλα, αυγά

βιταμ. D X

Πορτοκάλι, κρέας, φακές, μπανάκι, βαρόλετες.

βιταμ. C X

Αυγά, γάλα, πράσινα λαχανικά, βρώμη

βιταμ. K X

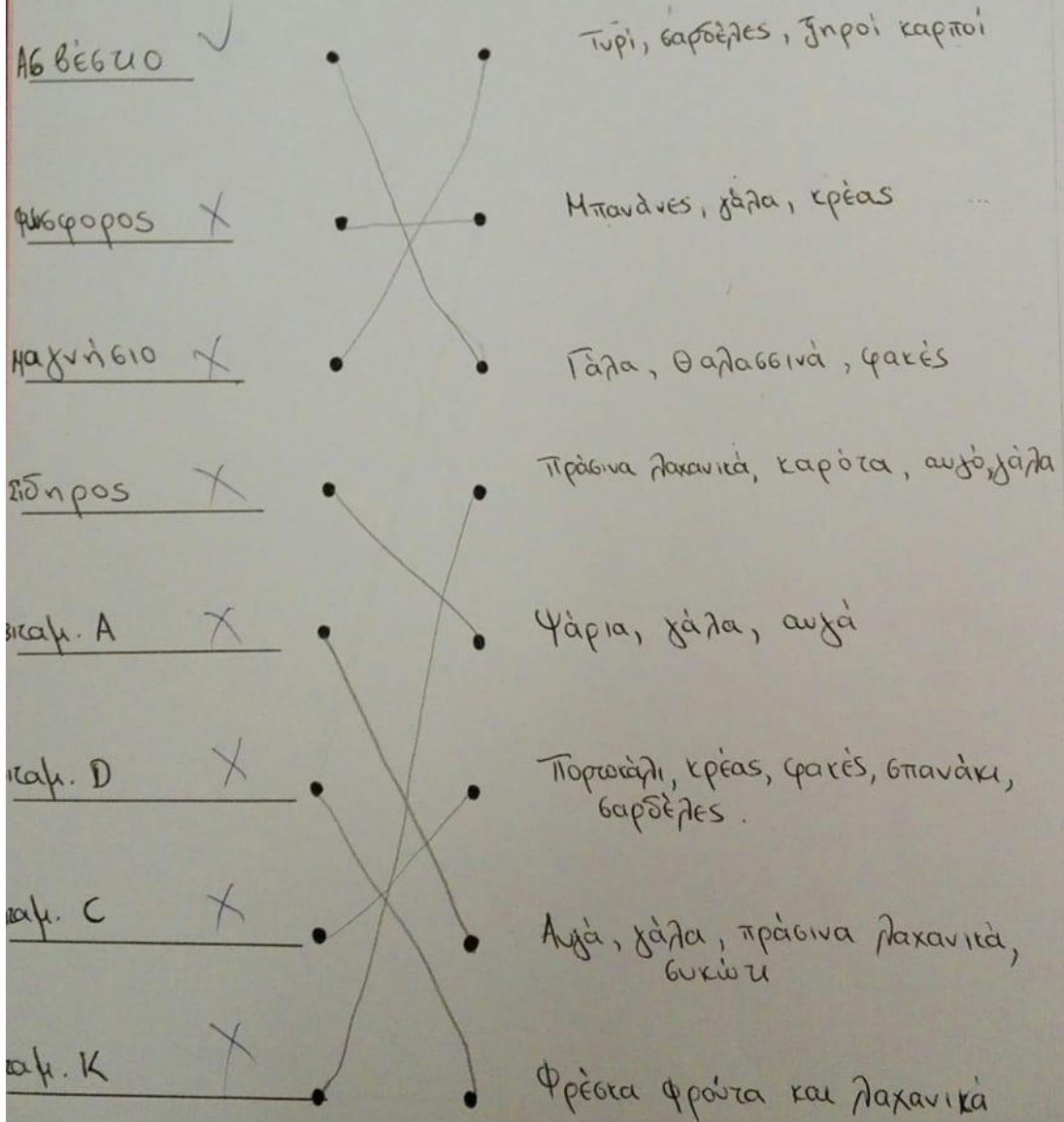
Φρέσκα φρούτα και λαχανικά

Μέταλλα και Βιταμίνες!

Μαρία

Έχετε τα μέταλλα (Ασβέστιο, φώσφορος, μαγνήσιο, σίδηρος) και τις βιταμίνες (Βιταμίνη Α, D, C, K) με τις παρακάτω τροφές στις οποίες περιέχεται ότι υπάρχουν. (Τα μέταλλα και οι βιταμίνες μπορεί να υπάρχουν ταυτόχρονα στις ίδιες τροφές)

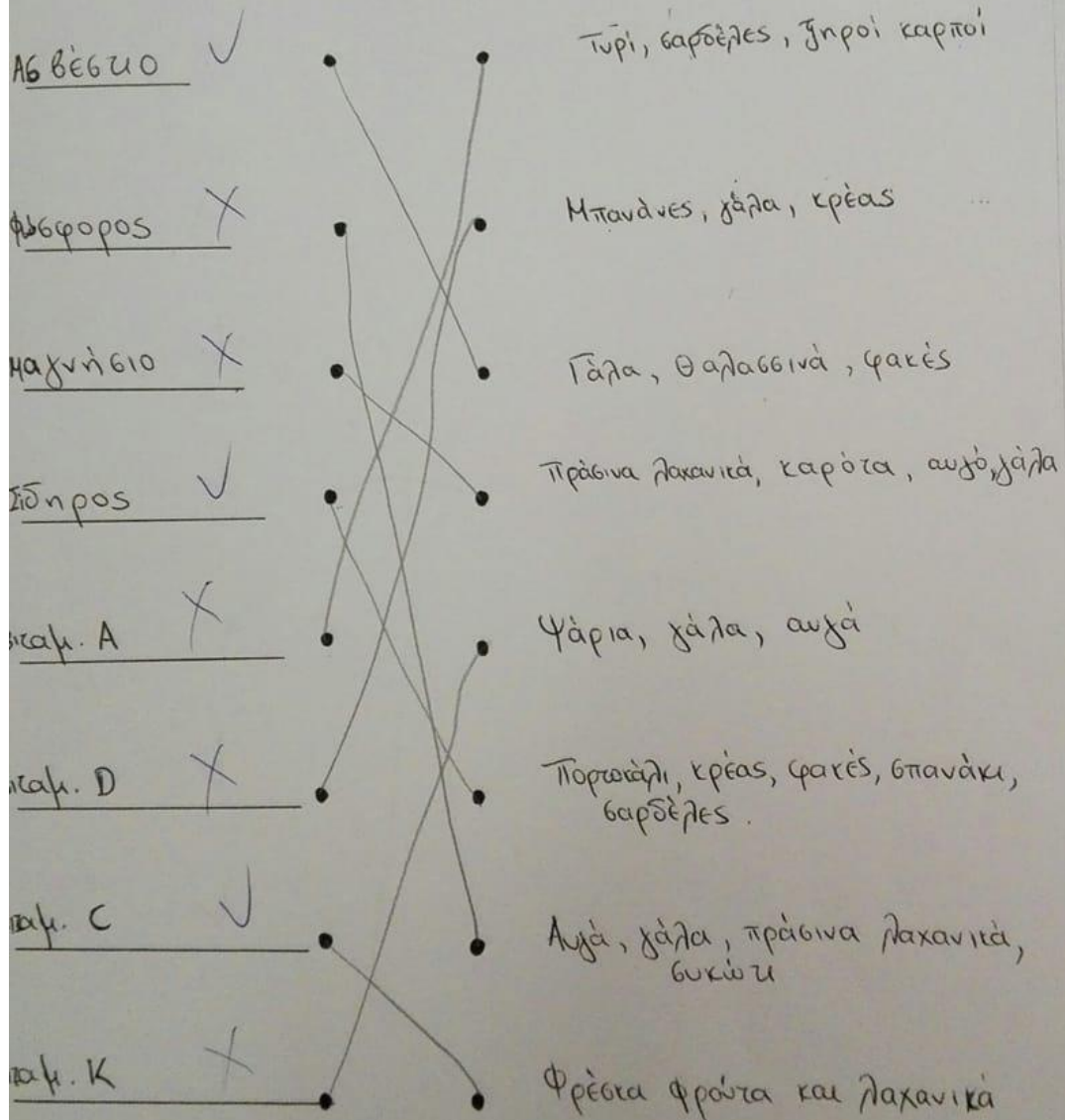
1/8



Μέταλλα και Βιταμίνες Ληϊθίας

Εστέ τα μέταλλα (Αββέτιο, φώσφορος, μαγνήσιο, σίδηρος) και τις βιταμίνες (βιταμίνη Α, D, C, Κ) με τις παρακάτω τροφές στις οποίες πιέσετε ότι υπάρχουν. (Τα μέταλλα κι οι βιταμίνες μπορεί να υπάρχουν ταυτόχρονα στις ίδιες τροφές)

3/8



Π.1.3: Φωτοτυπίες με τις πληροφορίες για τις Βιταμίνες και τα μέταλλα.

Βιταμίνες και Διατροφή		
Βιταμίνη	Πηγή Προέλευσης	Χρησιμότητα
Βιταμίνη Α	Πράσινα λαχανικά, καρότα, αυγά, γάλα και φρούτα (κυρίως κίτρινα και πορτοκαλί φρούτα)	Αναβωσχυρίζει. Αντιρυτιδική δράση. Θεραπεύει τις παθήσεις των ματιών. Προλαμβάνει τον καρκίνο και τις παθήσεις της καρδιάς.
Βιταμίνη C	Φρέσκα φρούτα/λαχανικά (κυρίως φράουλες, ακτινίδια και εσπεριδοειδή)	Προστατεύει από βρογχίτιδα, κρυολόγημα, καρδιοπάθειες, καρκίνο και αιμορραγίες.
Βιταμίνη D	Ψάρια, αυγά, γάλα και μωρούνηλαο (γάδι από αυγά ψαριού - μωρούνας)	Προστατεύει από ραχίτιδες, τερηδόνα, οστεοπόρωση και πρόωγη γήρανση.
Βιταμίνη Κ	Αυγά, γάλα, σπύρι, πράσινα λαχανικά και σογιέλαιο (γάδι από το φύο βόγια)	Προλαμβάνει τις αιμορραγίες και μειώνει το χρόνο πήξης του αίματος.

Π.1.4: Σταυρόλεξο των Βιταμινών- ενδεικτικό σταυρόλεξο μαθητών

Το Σταυρόλεξο της Διατροφής

1

6	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
K	O	K	K	T	N	O									
K	A	A	Q	T	O										
5		L	L	A											
4			H	H	L	O									
9	P	P	O	I	N	O									
7	M	A	N	A	N	A									
3		M	E	T	A	L	L	A							
2	Φ	Φ	Σ	Φ	Ο	Ρ	Ο	Σ							

ΚΑΘΕΤΑ
 → ① Είναι οι A, D, C, K

ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

Μήλο μου (τραγούδι) ①

Αυτό το μέταλλο υπάρχει άφθονο στα ψάρια ②

Είναι ο φώσφορος, το μαγνήσιο, το ασβέστιο και το γίδιο. ③

Ένα την ημέρα, τον ματρώ τον κάνει πέρα". ④

Κάνει καλό στα κόκαλα και είναι άσπρο. ⑤

Το σάκχαρο του μοιάζει με αχλάδι, είναι φρούτο, έχει πράσινη βλούρα ⑥

φλούδα και η χεύση του μοιάζει με κρόκο αυγού. (Από μέγα είναι κίτρινο) ⑦

Το αγαπημένο φαγητό των κραιβούδων. ⑧

Το αγαπημένο φαγητό του Bugs Bunny. ⑨

Ένα καλό πρέπει να περιλαμβάνει δημητριακά και γάλα! ⑩

Π.1.5: Φωτοτυπίες με πληροφορίες των Δόκτωρ του Συνεδρίου.

Dr. Βιταμινούλα		
Βιταμίνες	Πηγή Προέλευσης	Χρησιμότητα
Βιταμίνη B6	Καρόδια, βοχέλιαιο, λαχανικά, φρούτα (κυρίως μπανάνες), δημητριακά και μαγιά μπύρας	Προλαμβάνουν την αναιμία, θεραπεύει παθήσεις του δέρματος και του νευρικού συστήματος
Βιταμίνη B12	Αυγά, γάλα, κρέας, ψάρια και μαγιά μπύρας	Προλαμβάνει την αναιμία, θεραπεύει τις παθήσεις της καρδιάς και του νευρικού συστήματος

Dr. Σιδηράκης

Ο Σίδηρος που βρίσκεται στον οργανισμό μας, ανακλώνεται με τη βοήθεια της αιμοσφαιρίνης του αίματος, η οποία μεταφέρει όλα τα θρεπτικά συστατικά στο σώμα μας.

Οσώσο μια μικρή ποσότητα σιδήρου αποβάλλεται από τον οργανισμό μας με τα κόπρανα, τα ούρα, την εφίμνη ρύση των γυναικών και μέσω του δέρματος.

Αυτή η μικρή απώλεια σιδήρου όμως αναπληρώνεται και πάλι στον οργανισμό μας με την απορρόφηση σιδήρου από τις διάφορες τροφές που είναι πλούσιες σε σίδηρο.

Η έλλειψη σιδήρου από τον οργανισμό ονομάζεται

Σιδηροπενία και είναι η πιο συχνή διατροφική ασθένεια τόσο σε παιδιά από την Αμερική όσο και σε παιδιά από άλλες μεγάλες χώρες του κόσμου.

ΔΥ. ΑΒΒΕΣΤΙΟΥ

Το Αββέστιο βρίσκεται επίσης στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (σπανάκι, φαβολάκια, μπάρμιας, μαρούλι, μαιντανός), στο σικύα, στο παξιμάδι, το ακνίδιο, το παξιμάδι, τα ρεβύθια, τις ελιές, τα καρύδια, τις χαρίδες και τα αμύγδαλα.

Ακόμα, ο οργανισμός του ανθρώπου απορροφά το Αββέστιο από τις τροφές πιο δύσκολα, όταν υπάρχει στο σώμα μας μεγάλη ποσότητα Μαγνησίου, Φωσφόρου, Καφεΐνης, λίπιδων και όταν υπάρχει πολύ άγχος και έλλειψη γυμναστικής.

Όλα τα παραπάνω λοιπόν οδηγούν στην έλλειψη του Αββεστίου από το σώμα μας, η οποία προκαλεί ραχίτιδα, οστεοπόρωση, τερηδόνα και εμποδίζει την βιολογική ανάπτυξη του ανθρώπου (δεν τον αφήνει να ψηλώσει)

Dr. Πρωτεΐνάκης

Πρωτεΐνες	Πηγή Προέλευσης	Χρησιμότητα
Κολλαγόνο	Σκούρα πράσινα λαχανικά (πχ αβογάνω), όσπρια, σαλάκια, χαλοπούλα.	Βρίσκεται στα κόκκαλα και τα κάνει δυνατά και ελαστικά. Κάνει το δέρμα λείο και απαλό και δεν το αφήνει να ρυτιδώνει. Κάνει τα μαλλιά λαμπρά και δυνατώνει τις τρίχες.
Συνδυασμός Ζωικών και Φυτικών Πρωτεϊνών	Αρακάς + κρέας, Σομαρικά + τυρί, Κακάο + γάλα, γιαούρτι + Ξηροί καρποί, όσπρια + γιαούρτι όσπρια + κρέας ρύζι + αρακάς όσπρια + τυρί	Οι ζωικές και φυτικές πρωτεΐνες όταν συνδυάζονται μαζί δίνουν μεγαλύτερη ενέργεια στον οργανισμό και βοηθούν την αιμοποίηση να μεταφέρει περισσότερο οξυγόνο στο αίμα μας.

Dr. Υδατάνθραξ

Τα φρούτα και τα λαχανικά κανονικά ανήκουν τους "κακούς - απλούς" υδατάνθρακες, διότι περιέχουν απλά ζάχαρα (πχ φρουκτόζη). Στην πράξη όμως, οι υδατάνθρακες που περιέχονται στα φρούτα και τα λαχανικά δρουν πολύ πιο διαφορετικά από τις άλλες τροφές που ανήκουν στην ίδια κατηγορία των "κακών" υδατανθράκων (όπως πχ γλυκά, τα κρουτόνια κτλ).

Τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν φυτικές ίνες οι οποίες αλλάζουν τον τρόπο που το σώμα μας επεξεργάζεται τη ζάχαρη κι έτσι βοηθούν στη διαδικασία της πέψης και καθυστερούν τη χώνευση.

Έτσι οι "κακοί" υδατάνθρακες που περιέχονται στα φρούτα και τα λαχανικά, σύμφωνα με την παραπάνω διαδικασία "μετατρέπονται" σε "καλούς - σύνθετους" υδατάνθρακες που κάνουν καλό στην υγεία μας.

Οι Πρωτεΐνες της Διατροφής		
Πρωτεΐνες	Πηγή προέλευσης	Χρεισιμότητα
<p>Πρωτεΐνες Ζωϊκές</p> <p>(πρόερχονται από ζωϊκές τροφές)</p>	<p>Αυγό, αλλαντικά, αρνί, βόδινο κρέας, χαλπόψαλα, κοτόπουλο, μοσχάρι, γόγια, σουτζουκι, χοιρινό, ψάρι</p>	<p>Ενισχύουν την αιμοσφαιρίνη και τη βοηθούν να μεταφέρει φασλά το οξυγόνο στο σώμα. Χρησιμεύουν σαν αντιβιοτικά στις διάφορες ασθένειες. Βοηθούν την εξέλιξη μυϊκών εφρασιών κι έχουν αποθηκωτικό ρόλο (πχ η πρωτεΐνη του γάλακτος αποθηκεύει γλυκόζη και αβέτιο). Δίνουν ενέργεια στο σώμα και στους μύες.</p>
<p>Πρωτεΐνες Φυτικές</p> <p>(πρόερχονται από φυτικές τροφές)</p>	<p>Αρακάς, δημητριακά, ψωμί, φαγόπυρο, κολοκύθα, μακαρόνια, ψηροί καρποί, όσπρια, σιτάρι, τραχανάς, φυτικοβαύτερο, ρύζι</p>	<p>Είναι οι βασικές ουσίες που χρειάζεται το σώμα για την ανάπτυξη και την αποκατάσταση των κατεστραμμένων κυττάρων. Χρειάζονται στην πέψη και βοηθούν στην παραγωγή αντιβιοτικών που καταπολεμούν τις λοιμώξεις και τις ασθένειες. Δίνουν ενέργεια στο σώμα και στους μύες.</p>

Υδατάνθρακες και Διατροφή

Υδατάνθρακες	Πηγή Προέλευσης	Χρησιμότητα
<p>"Καλοί" (βύνθετοι)</p> <p>Υδατάνθρακες σφάιλοι</p>	<p>Φακές, αλεύρι σλικής άλεσης, ζυμαρικά σλικής άλεσης, κουάκερ, δημητριακά, φαγόλιθα, φάβα, μαύρο ψωμί, λευκό ρύζι, ψητές πατάτες φρούτα και λαχανικά</p>	<p>Δίνουν ενέργεια και δύναμη στο σώμα. Βοηθούν στην αωαπνοή και τη λειτουργία του σώματος.</p>
<p>"Κακοί" (απλοί)</p> <p>Υδατάνθρακες ↓ Βλαβεροί για την υγεία</p>	<p>Αναψυκτικά, λευκό ψωμί, λευκά ζυμαρικά, πατάτες, γφολιάτες και πίτες, ζηνκά + βοκφλιάτες, τηγανιτές πατάτες, γύρος.</p>	<p>Περιέχουν πολλά γάκχαρα και ανεβάζουν τα επίπεδα ζηνκόης στο αίμα. Αυτό προκαλεί καρδιακές ασθένειες, δημιουργούν λίπος και κυτταρίτιδα στο σώμα. Εμποδίζουν την ομαλή λειτουργία των οργάνων και μπορεί να προκαλέσουν σοβαρές βλάβες και ασθένειες στο σώμα μας (πχ παχυσαρκία, ανακοπή καρδιάς κτλ)</p>

Μέταλλα + Διατροφή

Μέταλλα	Πηγή Προέλευσης	Χρησιμότητα
Αβέτιο	Γαλακτοκομικά προϊόντα, κουνουπίδι, λάχανο, φακές, κρόκος αυγού, θαλασσίνα, ραδίκια και χαμομήλι	Κύριο συστατικό των οστών. Βοηθά στην καλή λειτουργία της καρδιάς. Ηρεμεί τα νεύρα.
Φώσφορος	Ξηροί καρποί (κυρίως ηλιόσποροι και πασατέμπο), τυρί, κρέας και βαρδάρες.	Τονώνει τον εγκέφαλο, βοηθά στο μεταβολισμό και στο κάψιμο του λίπους, στη λειτουργία των αδένων και στη ρύθμιση των ορμονών
Μαγνήσιο	Μπανάνες, φιστίκια, χόλια, γιαούρτι και κρέας.	Επιδρά στους μύες και στα νεύρα. Συμμετέχει στη σύνθεση πρωτεϊνών και ενεργοποιεί τα ένζυμα.
Σίδηρος	Συκώτι, πορτοκάλι, βαρδάρες, ηλιόσποροι, μαχιά μπύρας, κρέας, ξερὰ θαλάσσινα, ελιές, σταφίδες, φακές, σπανάκι και βρώμη	Συστατικό της αιμοφαιρίνης. Βοηθά την αναπνοή και διευκολύνει τη λειτουργία των αδένων του εγκεφάλου

Π.1.6: Κουίζ των βιταμινών.

Το κουίζ των Βιταμινών

Έχετε 5 λεπτά να κηλώσετε τις σωστές απαντήσεις!
(Μία απάντηση σε κάθε ερώτηση)

1. Προστατεύει από κρυολογήματα.

- A. Βιταμίνη Α
- B. Βιταμίνη C
- Γ. Βιταμίνη Κ
- Δ. Βιταμίνη D

2. Προστατεύει από τερηδόνα και πρόωπη γήρανση.

- A. Βιταμίνη D
- B. Βιταμίνη Α
- Γ. Βιταμίνη C
- Δ. Βιταμίνη Κ

3. Θεραπεύει τις παθήσεις ματιών, προλαμβάνει τον καρκίνο και τις παθήσεις της καρδιάς.

- A. Βιταμίνη C
- B. Βιταμίνη Κ
- Γ. Βιταμίνη Α
- Δ. Βιταμίνη D

Το κουτί των Βιταμινών

4. Βοηθάει τις πληγές να κλείσουν γρήγορα και σταματάει την αιμορραγία.

- A. Βιταμίνη D
- B. Βιταμίνη A
- Γ. Βιταμίνη C
- Δ. Βιταμίνη K

Η πιο γρήγορη ομάδα θα φάει
τα φρούτα που υπάρχουν μέσα
στα κουτιά, εφόσον νικήσει!!!

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!!!



Π.1.7: Ερωτηματολόγιο εκπαιδευτικών της Ε' τάξης.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΑΘΗΤΩΝ

Παρακαλώ απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις σύμφωνα με τις προσωπικές σας παρατηρήσεις σχετικά με τις καθημερινές διατροφικές συνήθειες των μαθητών. (Το ερωτηματολόγιο αυτό θα χρησιμοποιηθεί αποκλειστικά για σύγκριση με τα τελικά αποτελέσματα της έρευνας και δε θα δημοσιευθεί σε κανένα δημόσιο έγγραφο).

- 1) Πόσο συχνά την εβδομάδα τρώνε οι μαθητές σας κολατσιό/πρωινό στο σχολείο;
Α. Ποτέ/Σχεδόν ποτέ
Β. 1-2 φορές την εβδομάδα
Γ. 3-4 φορές την εβδομάδα
Δ. Καθημερινά

- 2) Τι έχετε παρατηρήσει να τρώνε συνήθως οι μαθητές σας στο σχολείο;
Α. Γάλα
Β. Σάντουιτς/Τοστ
Γ. Χυμό φρούτων
Δ. Έτοιμα φαγάκια (πχ πατατάκια, κρουασάν κ.α)
Ε. Σφολιάτες (τυρόπιτα κ.α)

- 3) Υπάρχουν μαθητές που συμμετέχουν σε αθλητικές ομάδες εκτός σχολείου; Αν ναι, γνωρίζετε περίπου τον αριθμό αυτών των μαθητών; (Εάν επιλέξετε ΝΑΙ, παρακαλώ συμπληρώστε από κάτω τον αριθμό των μαθητών).
ΝΑΙ ΟΧΙ

- 4) Υπάρχουν μαθητές στην τάξη σας οι οποίοι είναι 'περιθωριοποιημένοι' από τους υπόλοιπους; Αν ναι, πόσοι περίπου; (Εάν επιλέξετε ΝΑΙ, παρακαλώ συμπληρώστε από κάτω τον αριθμό των μαθητών).

ΝΑΙ ΟΧΙ

Αριθμός παιδιών: _____

- 5) Σύμφωνα με την προσωπική σας παρατήρηση, πόσοι μαθητές συμμετέχουν με προθυμία στο μάθημα της γυμναστικής;

A. Ελάχιστοι
B. Αρκετοί
Γ. Όλοι
Δ. Δεν γνωρίζω/ Δεν απαντώ

- 6) Σύμφωνα με δικές σας παρατηρήσεις πόσοι μαθητές σας θεωρείτε πως είναι ενημερωμένοι σχετικά με τη διατροφή και τον υγιεινό τρόπο ζωής;

A. Λίγοι
B. Αρκετοί
Γ. Όλοι
Δ. Δεν γνωρίζω/ Δεν απαντώ

Σας ευχαριστώ πολύ για το χρόνο σας!

Π.1.8: Σχόλια της κριτικής φίλης για τις παρεμβάσεις της έρευνας

Σχόλια για τις παρεμβάσεις 1-2:

Η Παρασκευή Βοϊτσίδου ερχόμενη στο σχολείο κέρδισε από την πρώτη στιγμή το ενδιαφέρον των παιδιών. Οι επικοινωνιακές της δεξιότητες, η ευχάριστη διάθεση και η θεατρικότητα των κινήσεών της καθώς και ο λόγος της μετέτρεψαν τα παιδιά από "αρχικά προβληματισμένους μαθητές " που θα "έχαναν" το αγαπημένο τους μάθημα της Φυσικής Αγωγής, σε "παιδιά - ενεργητικούς ακροατές", με προσμονή για το τι επρόκειτο να ακολουθήσει.

Γνωρίζοντας ότι τα παιδιά θα έχαναν το μάθημα της γυμναστικής ενέταξε στην 2η παρέμβαση κινητικό παιχνίδι στην αυλή, αφού το επέτρεπε και ο καιρός. Η εμπειρία της στο κομμάτι του αθλητισμού, οι γνώσεις της και η ευχέρειά της στη διαχείριση της θετικής ενίσχυσης και ανατροφοδότησης καθώς και η ειδίκευσή της στην εκπαίδευση παιδιών ΑΜΕΑ, συνέτειναν στην επιτυχή έκβαση της παρέμβασης, γεγονός που δεν ήταν εύκολο να επιτευχθεί λόγω και της ιδιαίτερης σύστασης της ομάδας (που περιλάμβανε παιδί με κινητικά προβλήματα).

Τα παιδιά απέκτησαν εμπιστοσύνη στο πρόσωπό της "κυρίας Παρασκευής", κατανόησαν τον σκοπό της παρουσίας της και πέρασαν όμορφα παίζοντας στην αυλή. Ένα μόνο παιδί εξέφρασε την ένστασή του σε εμένα και μετά την αποχώρηση της ερευνήτριας, που αφορούσε στο ότι η συγκεκριμένη δράση θα αντικαθιστούσε άλλα ενδιαφέροντα μαθήματα, όπως αυτό της γυμναστικής. Παρά το γεγονός αυτό, το ίδιο το παιδί παραδέχτηκε ότι πέρασε ωραία παίζοντας το παιχνίδι στην αυλή. Τα παιδιά αναφέρθηκαν αρκετές φορές στο πρόσωπο της ερευνήτριας και ρωτούσαν πότε θα ξαναέρθει, υποδηλώνοντας τη συμπάθειά τους στο πρόσωπό της. Χωρίς να ερωτηθούν μου έκαναν σχόλια για το κολατσιό τους σε επόμενα διαλείμματα γεγονός που αποδεικνύει την ευαισθητοποίησή τους πάνω στο θέμα της διατροφής.

Σχόλια για τις παρεμβάσεις 3-4

Οι δύο παρεμβάσεις που πραγματοποιήθηκαν την εβδομάδα αυτή (3η και 4η παρέμβαση) είχαν εξαιρετικό ενδιαφέρον. Κάποια παιχνίδια είχαν μορφή συναγωνισμού ανάμεσα σε δύο ομάδες. Υπήρξε διάχυτος ενθουσιασμός και δημιουργική αντιπαράθεση

παικτών της ίδιας ομάδας για τις γνώσεις τους πάνω σε θέματα που σχετίζονται με τις κατηγορίες των τροφών. Στο πολύ ευχάριστο κλίμα που διαμορφώθηκε συμμετείχαμε κι εμείς (κριτική φίλη, μουσικός και βοηθός της μαθήτριας με κινητικά προβλήματα), αφού ήταν εξαιρετικά δύσκολο να παραμείνεις απλώς παρατηρητής. Παίχτηκε μουσική υπόκρουση από την ερευνήτρια κατά τη δημιουργική ενασχόληση των παιδιών στην κατασκευή τραγουδιού, σχετικού με τη διατροφή. Οι δύο ομάδες συμμετείχαν ενθουσιασμένες και το αποτέλεσμα ήταν εξαιρετικό. Βιωματικά και ευχάριστα τα παιδιά εμπλούτισαν τις γνώσεις τους για τις βιταμίνες και τα μέταλλα. Τα φρούτα και τα λαχανικά αποθεώθηκαν... ενώ στο παιχνίδι με τον οδηγό και τον τυφλό τα παιδιά συνεργάστηκαν και ανέπτυξαν εμπιστοσύνη ο ένας για τον άλλο. Η επιβράβευση μέσω φρουτοσαλάτας ήρθε για να ικανοποιήσει ακόμα δύο αισθήσεις, αυτές της όσφρησης και της γεύσης! Η εμπειρία των δύο αυτών παρεμβάσεων ήταν εντελώς... πολυαισθητηριακή. Ο μουσικός εξέφρασε θετικά σχόλια για τη διαδικασία και η βοηθός της μαθήτριας ΑΜΕΑ συμμετείχε ενεργά με πολύ χαρά και διασκέδασε. Η ίδια σε αναφορά της σε εμένα ομολόγησε ότι έμαθε πολλά και ενδιαφέροντα πράγματα που δεν τα ήξερε. Η Παρασκευή παρασυρμένη από τη δημιουργική ατμόσφαιρα ξεχνούσε να θέσει σε χρήση τη βιντεοκάμερα και τη φωτογραφική μηχανή και έτσι ανέλαβε η κριτική φίλη τη διαχείριση της βιντεοσκοπικής κάλυψης (γεγονός που δεν εμπόδισε την παρατήρηση από τη θέση της κριτικής φίλης) και η βοηθός παρατηρήτρια ανέλαβε τη φωτογραφική κάλυψη.

Σχόλια για τις παρεμβάσεις 5-6

Η προετοιμασία για το μεγάλο συνέδριο έδειξε ότι τα παιδιά έχουν πια μπει για τα καλά στο πνεύμα των δράσεων. Μαθαίνουν βιωματικά και ευχάριστα και έχουν γίνει ομάδα. Η Παρασκευή προετοιμάζει την επερχόμενη δράση σε κάθε της λεπτομέρεια. Τα παιδιά κάνουν πρόβες και εκφράζουν τη θεατρικότητά τους. Μελετούν τους ρόλους τους και αποκομίζουν πληροφορίες. Δέχονται πληροφορίες ανατροφοδότησης για τη σκηνική τους παρουσία και δουλεύουν τα παραγωγιστικά και εξωγωγιστικά στοιχεία κατά την ανάγνωση των ρόλων τους. Επικρατεί η χαρά και ο πυρετός της προετοιμασίας. Το σχολείο αποκτάει πνοή δημιουργικότητας και ζωντάνιας. Η διευθύντρια του σχολείου έρχεται να παρακολουθήσει το συνέδριο. Η Παρασκευή έχει προετοιμάσει καρτέλες με έμπνευση και λεπτομέρεια όπου υποδηλώνεται η προέλευση και το πανεπιστήμιο του

κάθε επιστήμονα συνέδρου. Η ίδια σε ρόλο παρουσιάστριας εκμεταλλεύεται ευρηματικά την τεχνική “δάσκαλος σε ρόλο” και ως Σάρα Ντιβάρια διευθύνει το τηλεοπτικό debate. Εμπλέκει την κριτική φίλη ως οπερατέρ με το όνομα Ρούλα Καμερούλα και τη βοηθό ΑΜΕΑ ως σκηνοθέτη με όνομα Θέτιδα Σκηνοθέτιδα. Το συνέδριο γίνεται με απόλυτη επιτυχία. Τα παιδιά χαίρονται και το ζουν και η διευθύντρια εντυπωσιασμένη ζητάει να το παρουσιάσουν στο τέλος της χρονιάς σε κοινό. Τα παιδιά έχουν πια αποκομίσει πολλές γνώσεις και πολύτιμες εμπειρίες. Θέλουν κι αυτά να το ξαναζήσουν.

Τις επόμενες μέρες τα παιδιά μιλούν συνέχεια για το συνέδριο επαναλαμβάνουν λόγια από τους ρόλους τους στα διαλλείματα ενώ μια μαθήτριά μου επιδεικνύει την μπανάνα της και μου λέει ότι τώρα πια θα τρώει φρούτα στο σχολείο και όχι μπισκότα και τυρόπιτες που συνήθιζε μέχρι πριν λίγες μέρες. Δύο γονείς μου εκφράζουν τη θετική τους άποψη για την πρωτοβουλία μας και γενικά παρατηρείται το φαινόμενο πολλά παιδιά να κρατάνε ξηρούς καρπούς, φρούτα και ένα παιδί καρότα, γεγονός που είναι πρωτόγνωρο.

Αρκετά παιδιά ρωτούν λεπτομέρειες για το χρονοδιάγραμμα του ερευνητικού προγράμματος εκφράζοντας την επιθυμία τους να συνεχιστεί, ενώ μεταξύ τους επικρατούν προσφωνήσεις με βάση τα επιστημονικά τους ονόματα που χρησιμοποιήθηκαν κατά το συνέδριο.

Σχόλια για τις παρεμβάσεις 7-8

Εντυπωσιακή είναι η βελτίωση των παιδιών στο γνωστικό κομμάτι που αφορά τη διατροφή. Στις δύο τελευταίες παρεμβάσεις τα παιδιά έπαιξαν παιχνίδια και αντιμετώπισαν προκλήσεις με επιτυχία. Η επίτευξη της ευαισθητοποίησής τους στον τομέα των διατροφικών συνηθειών είναι έκδηλη. Τα παιδιά σχολιάζουν τι τρώνε και γιατί, έχουν γίνει ομάδα με συνοχή και αλληλοϋποστηρίζονται. Ανυπομονούν να επαναλάβουν το συνέδριο της διατροφής στο τέλος της χρονιάς, θέτουν διατροφικούς στόχους και εκφράζουν θετικά συναισθήματα για το πρόγραμμα. Αγκαλιάζουν την Παρασκευή και της εκφράζουν την αγάπη τους. Είναι σίγουρο ότι θα τους λείψει. Ο μουσικός εκφράζει τον ενθουσιασμό του για όσα είδε και άκουσε να γίνονται και όλοι, παιδιά και μεγάλοι ευχαριστούμε την Παρασκευή για την παρουσία της και την όμορφη δουλειά της στο σχολείο μας.

Π. 1.9: Ενδεικτικές καταγραφές στο ημερολόγιο έρευνας.

Αποστολέας

Σήμερα τον ώρα της μαθήσεως χωρίσαμε ομάδες με τα χαρακτηριστικά καρτόνια (πράσινο-κίτρινο) σε φρούτα και λαχανικά. Με βάση αυτό το κριτήριο του χρώματος τις χωρίσαμε. Μεταλλο-βιταμίνες και οποίες είναι υποστηρίχτες ορισμένες βιταμίνες-πρωτεΐνες. Τους ζήτησα πρώτον να φτιάξουν η κάθε ομάδα ξεχωριστά ένα τραγανάκι χρησιμοποιώντας τις βιταμίνες από τις φωτοτυπίες που τους είχαν μοιραστεί οι οποίες αναφέρονταν πληροφορίες για μεταλλικά και βιταμίνες.

Τα παιδιά με μεγάλο ενθουσιασμό και προθυμία διαίτησαν ομαδικά και έφτιαξαν ένα μεγάλο τραγανάκι και οι δύο, με κρατάει μαζί και ομοιοστατική. (Όλη αυτή η διαδικασία γίνεται με μανιέτο υπόπαιδα από ένα στο πάνω, η οποία ανέπτυξε τα παιδιά στην ύλη).

Την επόμενη ώρα καταδείχθηκε στην αυλή κι εκεί οι δύο, ήδη, χωρισμένες ομάδες πήραν θέση κι έπαιξαν το παιχνίδι "κράτα με δυνατά". Ενθουσιάστηκαν με την ιδέα του κρητικού-αδελφού και έπαιξαν με πολύ πάθος και προθυμία. Αφού τελείωσαν οι δύο γύροι τους "δενταροδρόμους" οι δύο ομάδες έπρεψαν να λύσουν το σταυρόπλεγμα των βιταμινών. Η βαθμολογία του παιχνιδιού είχε διαμορφωθεί με τέτοιο τρόπο, ώστε να έχουν όλοι νικητές και να μοιραστούν το έπαθλο που ήταν να φάνε τα φρούτα που υπήρχαν μέσα στο κατύ του παιχνιδιού (μήλο-πιτάνινα-πορτοκάλι).

Αυτό ενθουσίασε τα παιδιά, τα οποία έφρασαν πολύ γρήγορα όλα τα φρούτα και λαχανικά που ανέφερα τις βιταμίνες και τα μεταλλικά που περιέχουν αυτά τα συγκεκριμένα φρούτα. Όλα τα παιδιά θυμόνταν τις πληροφορίες των φωτοτυπιών και μου έζησαν πάρε βιταμίνες και μεταλλικά υπάρχουν σε αυτά τα φρούτα και λαχανικά και πώς αναφέρονται το σώμα μας).

Όταν τελείωσε το εργαστήριο τα παιδιά με ρωτούσαν τι θα κάναμε στα επόμενα εργαστήρια και μου ζήτησαν να τους ξαναφέρω φρούτα να φάνε.

Όλες αυτές τις ώρες οι δύο κρητικοί φίλοι αλληλεπίδρασαν ενεργά είτε φτιάχνοντας τα δικά τους τραγανάκια είτε τραβώντας φωτο το σύνολο από όλη τη διαδικασία.

(2 ώρες)

Μέρα 6^η - Συνέδριο και ευήμεση (θεατρικό)

- Μέρα του Συνεδρίου. Οι 2 ομάδες ~~ο~~ γίνονται απέναντι και οι επιστήμονες στη μέση. Οι 2 ομάδες επιχειρηματολογούν για φρούτα/λαχανικά και κρέας/ψάρια, ενώ οι επιστήμονες αντικρούουν με δικές τους πληροφορίες (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, βιταμίνες - ο καθένας πρέπει να χωρίσει καλά μια πρόταση σχετικά με τα οφέλη του ουσιώδους του ώστε να τη χρησιμοποιεί στη επιχειρηματολογία του με τις 2 ομάδες. Επίσης οι επιστήμονες θα παραύσουν να προτείνουν λύσεις ή συνδυασμούς φαγητών από τις δύο ομάδες χωρίζοντας κάθε φορά τα θεατρικά στοιχεία αυτών των συνδυασμών (π.χ κρέας + ψάρια → οφέλη πρωτεϊνών + υδατανθράκων). Ενώ θα είσαι η παρουσιάστρια/συνομιλήτρια του Συνεδρίου ώστε να διεξαχθεί ομαλά. (Δάσκαλος σε ρόλο + Μανώλης Εδίκη)

- Όση ώρα μας μένει θα παίξουμε με 3 ομάδες το παιχνίδι "Μείνε δίπλα στο φαί": Ένας στη μέση κι επάνω του με παραπάνω κολλημένες καρτέλες με κατηγορίες τροφών (όσπρια - ^{ποτά} ψάρια - φρούτα - λαχανικά). Οι άλλοι διαλέγουν από το κατί ένα καρτί που αναγράφει ένα συγγενικό φαγητό και σύμφωνα μ'αυτό πρέπει να βρουν την ομάδα τροφίμων που ανήκουν και να μείνουν δίπλα της σε απόσταση 1m. όσο ο μεθαίσιος κινείται από γύρω-γύρω και στα πλαίσια κάνοντας μικρές κινήσεις. (Συντονιστής ομάδας, ανακίνηση παιδιών)

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: - Να φέρω σακίδια για παδιές παιδιών.

- Μικροφωνάκι για μένα και μαλαία
- Φωτοπίτες για πληροφορίες ψαριών/κρέας/φρούτα/λαχανικά πρωτεΐνες/βιταμίνες κτλ
- Καρτέλες με κατηγορίες τροφίμων, καιτί για κλήρωση και καρτιά με τροφίμα.

Αναστοιχικός

Η μέρα ξεκίνησε με το Τεστ Μετάλλα και Βιταμίνες που έγραφε τα παιδιά στην τάξη. Στη συνέχεια χωρίστηκαν σε δύο ομάδες φρούτα και λαχανικά και κατέβηκαν στην αυλή.

Εκεί αφού βάλθηκε τα εφόδια και τα στεφάνια για το Ράλι των τροφών παίξαμε πρώτα το παιχνίδι μπαρόμπα για να ξεσταθείμε λίγο. 10' μετά τα παιδιά έπρεξαν - διασκεδάσαν και απολούθησαν με ανέπεια της καύχες του παιχνιδιού.

Στη συνέχεια ξεκίνησε το "Ράλι των τροφών". Εκεί οι δύο ομάδες έπρεξαν με πάθος και βεβητάδα. Τα παιδιά στην αρχή φάνηκε να δυσκολεύονται να κατατάξουν ορισμένες τροφές (ως αυτές κατηγορίες πράγμα που οδήγησε σε αρκετά λάθη στον πρώτο γύρο. Αφού ολοκληρώθηκε ο πρώτος γύρος, όλα τα παιδιά περνούσαν μαζί του από ταθε στεφάνι και καταγράφονταν τις σωστές απαντήσεις και διορθώνονταν τα λάθη.

Ο δεύτερος γύρος άρχισε με την ίδια διαδικασία από την αρχή με αρκετή βελτίωση αυτή τη φορά, αλλά επίσης με αρκετά λάθη, λάθη σε μερικές κατηγορίες.

Τέλος, πήραμε με όλα τα παιδιά και τη βοήθεια του κριτικού / κριτικής που είχε το ρόλο βοηθού (κοιτάζε αν έβαζαν τα παιδιά σωστά τα φρούτα μέσα στα στεφάνια ή αν έκαναν λάθη). Στήθηκε πάνω τα σωστά - λάθος και κάουτς στα λάθη όλων των κατηγοριών και των τροφών τους.

Ο κριτικός φίλος όλη αυτή την ώρα βιντεοσκοπούσε τα δράματα επίσης κάουτς τις σωστικές των παιδιών που περιλάμβαναν σειρά τους να παίξουν. Παρατήρησα πως υπάρχουν διαφορές και σωστικές σχετικά με τις σωστές κατηγορίες (όπως πείτε) έπρεπε να βάλουν τις τροφές κάποια δυν ή ήταν, τα όλα της διορθώσαν κτλ.

Η μέρα των Σιμεδίων κίνησε άψογα. Τα παιδιά πήγαν στο ράδι τους με το που φόρεσαν τα καρτέλακια κελ. Νόμισαν ότι έπαιξαν σε πραγματικό τηλεοπτικό σόου και διασκέδασαν πολύ. Το ραδιόφωνο δόθηκε ως πληροφορίες που δώσατε και στο τέλος από μόνο τους έκαναν ενστάσεις σε σχέση με τα αβλαβών τους ώστε να συμπληρώσουν βασικές πληροφορίες που είχαν παραλείψει.

Μάλιστα τα ίδια τα παιδιά και η δάσκαλος και η διευθύντρια που παρακολούθησαν αυτή τη δράση φάνηκε να το γανατούσαν στο τέλος της χρονιάς για τους γονείς και όλο το σχολείο. Επίσης πέντε μαθητές μου ανακοίνωσαν πως πλέον τρώνε υγιεινά και ζητούν από τους γονείς τους να τους βοηθήσουν όσπρια και λαχανικά καθώς επίσης και φρούτα και

Επίσης η κοπέλα το βουνό που ανακοίνωσε πως κι αυτή έχει ωφεληθεί από το πρόγραμμα και έχει βουρκώσει σχεδόν με μια χρόνια ασθένεια που την ταλαιπώρει.

(2 ώρες)

Μέρα 4^η → Μαθαίνω για φρούτα - λαχανικά και βιταμίνες τους (No. 2)

- Οι δύο ομάδες φρούτα-λαχανικά διαβάθμουν τις πληροφορίες που βρήκαν (και αυτές που θα τους δώσω εγώ με βασικές λέξεις - κλειδιά) στις ομάδες τους και η κάθε ομάδα, αυθόρμητα με τις βασικές πληροφορίες και λέξεις που έχει επιλέξει θα παρουσιάσει στους υπόλοιπους με τη μορφή τραγουδιού (2-3 τραγούδια), με τη βοήθεια και των μουσικών.

- Στη συνέχεια αντί ανταγωνισμού παίξουμε "κράτα με να σε κρατώ για να βρούμε το σωστό" (βιταμινολογία). Σε ζευγάρια τα παιδιά, ένας βλέπει, ο άλλος με κλειστά μάτια, αμφότερα πληθαίνουν στο ταύρι με τα τραγούδια, ~~και~~ ο κερδισμένος πιάνει ένα τραγούδι, το ψηλαγιάει κι όταν το βρει, κρύβουν κρηγόρα πίσω και φεύγουν οι επόμενοι. Όταν όλοι τελειώσουν για φρούτα επαναλαμβάνουμε το ίδιο με το άλλο παιδί που τώρα κάνει τον κερδισμένο. Όταν τελειώσει κι ο δεύτερος γύρος, ~~όλη~~ η ομάδα πρέπει να λύσει το σταυρόλεξο των βιταμινών. Η πιο κρηγόρη ομάδα κερδίζει.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ :- Να φέρω φωτογραφίες με πληροφορίες για μήλα, πορτοκάλια, φανάνες, αγκινάκια, καρότα, ντομάτα, λάχανα, κολοκύθια.

- Να φέρω φωτογραφία για τα μάτια.

- Να φέρω φρούτα και λαχανικά και ταύρι για να τα βάλω μέσα.

- Να φτιάξω το σταυρόλεξο των βιταμινών (με 5 ερωτήσεις) (x2)

Η ΠΙΟ ΚΡΗΓΟΡΗ ΟΜΑΔΑ ΘΑ ΦΑΕΙ ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΚΟΥΤΙ.

Παράρτημα εικόνων

1. «Ράλι των τροφών»











2. «Κράτα με να σε κρατώ για να βρούμε το σωστό»







3. Προετοιμασία και παρουσίαση τραγουδιών των παιδιών









4. «Συνέδριο Βιταμινολογίας»



