

## 1.Γενικά Στοιχεία

Τάξη – Μάθημα: Α Δημοτικού - Εργαστήριο Δεξιοτήτων  
Ενότητα 8η: Κρητική Διατροφή και Ανθρώπινες Σχέσεις  
Χρονική Διάρκεια: 3 Διδακτικές ώρες (135')

## 2.Διδακτικοί Στόχοι

Μετά το τέλος της διδασκαλίας, οι μαθητές/τριες θα πρέπει να είναι σε θέση να:

- ✓ Να δίνουν παραδείγματα που συνάδουν με τις αρχές της ομαδικότητας, συνεργασίας και συντροφικότητας στις διαδικασίες που απαιτούνται από την παραγωγή της τροφής μέχρι και την κατανάλωσή της
- ✓ Να ελέγξουν (διερωτηθούν) κατά πόσο οι ανθρώπινες σχέσεις που συνδέονται με την Κρητική διατροφή (από την παραγωγή έως και την κατανάλωση), όπως η ομαδικότητα, η συνεργασία, η αλληλεγγύη, η συντροφικότητα, έχουν αλλάξει, ατονήσει ή χαθεί στις μέρες μας
- ✓ Να αναγνωρίζουν την αναγκαιότητα της ομαδικότητας στην παραγωγή τροφής και τις νέες τάσεις σήμερα

## 3.Προαπαιτούμενες Γνώσεις και Δεξιότητες

Συνέχεια από την προηγούμενη ενότητα

## 4.Διδακτική Μεθοδολογία

### 4α. Διδακτικές Προσεγγίσεις:

Συζήτηση, καθοδηγούμενη μάθηση, ομαδοσυνεργατική μάθηση

### 4β. Διδακτικά Μέσα / Υλικοτεχνική Υποδομή:

- ✓ Κάρτες Παραγωγής Σύνθετων Λέξεων
- ✓ Υλικά για τα τσουρέκια
- ✓ Χαρτί του μέτρου
- ✓ Φύλλο εργασίας: «Το οικογενειακό τραπέζι»

## 5.Δομή Μαθήματος (Αναλυτική Περιγραφή)

### 5α. Νοιάζομαι:

Δείχνουμε στους/στις μαθητές/τριες μία φωτογραφία που απεικονίζει τη διαδικασία του λιομαζώματος σε παλαιότερη εποχή. Στο τέλος της ενότητας θα βρείτε σχετικούς συνδέσμους. Ξεκινάμε συζήτηση με ερωτήσεις όπως:

- Τί παρατηρείτε; Πόσοι άνθρωποι εμπλέκονται στη διαδικασία;
- Γιατί υπάρχει αυτή η ομαδικότητα;
- Ποια είναι τα πλεονεκτήματα της συλλογικής εργασίας;
- Στις αγροτικές εργασίες, εμπλέκεται όλη η οικογένεια π.χ. στην συγκομιδή της ελιάς, στον τρύγο, στον θερισμό;

- Στις μέρες μας, είναι ακόμα οικογενειακή υπόθεση η παραγωγή τροφίμων για τις ανάγκες της οικογένειας;
- Βοηθάτε τη μαμά σας να μαγειρέψει και να στρώσει το τραπέζι;
- Πόσο συχνά μαζεύεται όλη η οικογένεια για φαγητό;

\* Έχετε ακούσει τις λέξεις «καερέτι», «δανεικοί» ή μοίρασμα της τροφής;

Διάρκεια 15'

## 5β. Μαθαίνω:

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5β1. Διατροφосυνέντευξη

(Η μυστική αποστολή είναι να συλλέξουμε πληροφορίες από τον παππού, τη γιαγιά, το θείο ή τη θεία που μεγάλωσε στην Κρήτη, για τις διατροφικές τους προτιμήσεις και συνήθειες αλλά και τις ανθρώπινες σχέσεις του παρελθόντος.)

Απαραίτητα εργαλεία ενός διατροφοδημοσιογράφου:

1. Μπλοκάκι σημειώσεων
2. Μολύβι

Παίρνω το μολύβι και το μπλοκάκι μου και επισκέπτομαι τον παππού, τη γιαγιά, το θείο ή τη θεία που μεγάλωσαν στην Κρήτη.

- Τους ζητάω να μου πουν κάποια ιστορία από τα παιδικά τους χρόνια, σχετική με τη διατροφή και ποιο κρητικό φαγητό ήταν το αγαπημένο τους.
- Τους ρωτάω να μάθω αν οι εργασίες παραγωγής τροφής και προετοιμασίας του γεύματος γίνονταν ομαδικά, σε συνεργασία με άλλα άτομα εκτός της οικογένειας.
- Ποιες εργασίες σχετικές με τη διατροφή χαρακτηρίζονταν από μεγαλύτερη αλληλεγγύη;
- Τους ζητάω να μου γράψουν τη συνταγή ενός κρητικού φαγητού, που ίσως δεν γνωρίζουν πολλοί και τη φέρνω στο σχολείο.
- Τους ρωτάω αν θέλουν να μαγειρέψουν το αγαπημένο τους φαγητό για να το δοκιμάσουν και οι συμμαθητές μου στο σχολείο.

Επιστρέφοντας στο σχολείο, συζητάω με τους συμμαθητές και τη/τον δασκάλα/ο μου:

- Τι διαφορές βλέπω στη διαδικασία παραγωγής, προετοιμασίας και κατανάλωσης των φαγητών που έτρωγαν παλιά με αυτά που τρώω εγώ σήμερα;
- Μήπως το αγαπημένο φαγητό του παππού, της γιαγιάς, του θείου ή της θείας είναι και δικό μου αγαπημένο φαγητό;
- Μου περιέγραψαν κάποιο φαγητό που δεν έχω δοκιμάσει και θα ήθελα να το δοκιμάσω;

- Πόσο έχουν αλλάξει οι ανθρώπινες σχέσεις που σχετίζονται με την παραγωγή και την κατανάλωση τροφής; Τι θα ήθελα να επαναφέρω στο σήμερα;

Διάρκεια 15'

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 562. Ελάτε να «βεγγερίσουμε»

Μαθαίνουμε ότι το φαγητό από την παραγωγή μέχρι και την κατανάλωση θέλει... παρέα.

#### **Δραστηριότητα γλωσσική:**

Χρησιμοποιήστε τις κάρτες για παραγωγή σύνθετων λέξεων. Χωρίζουμε τους μαθητές ανά δυάδες και τους μοιράζουμε από μία κάρτα από τη στήλη Α και μια κάρτα από τη στήλη Β. Ζητάμε από τους μαθητές να φτιάξουν σύνθετες λέξεις ενώνοντας κατά την επιλογή τους, λέξεις από τις κάρτες (στήλη Α) με γεωργικά και κτηνοτροφικά προϊόντα και τις κάρτες (στήλη Β) με διαφορετικούς τρόπους παρασκευής φαγητού ή μεταποίησης τροφίμων, με σκοπό να δημιουργήσουν νέες γαστρονομικές προτάσεις, πραγματικές ή φανταστικές. Κατόπιν ζητάμε από τους μαθητές να γράψουν τις σύνθετες λέξεις σε ομοιόμορφα κομμάτια χαρτί που τυλίγονται σε μορφή κλήρου.

A	B
ΤΥΡΙ	ΣΑΛΑΤΑ
ΛΑΧΑΝΟ	ΣΟΥΠΑ
ΝΤΟΜΑΤΑ	ΠΙΤΑ
ΦΑΣΟΛΙ	ΨΩΜΙ
ΧΟΡΤΑ	
ΨΑΡΙ	
ΜΗΛΟ	
ΜΕΛΙ	
ΕΛΙΕΣ	

Καλούμε τους μαθητές σε «βεγγέρα». Επιλέγονται δύο μαθητές για να παραστήσουν τους «οικοδεσπότες». Οι οικοδεσπότες ευχαριστούν τους συμμαθητές τους για την «επίσκεψη». Ανακατεύουν και μοιράζουν τυχαία στους μαθητές τα χαρτάκια με τις σύνθετες λέξεις, ως κέρασμα. Οι μαθητές συζητάνε ανά δυάδες το «κέρασμα», που τους έτυχε και υποκρίνονται ότι το καταναλώνουν.

**Παραλλαγή:** Οι λέξεις της Α και Β στήλης μπορούν να γραφτούν στον πίνακα και σε τρίτη στήλη οι σύνθετες λέξεις, που θα προτείνουν τα παιδιά.

Διάρκεια 15'

## 5γ. Δρω:

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5γ1. «Τσουρεκοανθρωπάκια»

Σκοπός της δραστηριότητας είναι να έρθουν οι μαθητές σε επαφή με τα «ζυμώματα» που γίνονταν παλιά στα χωριά της Κρήτης. Τα παλιότερα χρόνια, το ζύμωμα ήταν δουλειά όλης της οικογένειας ή της γειτονιάς. Σπάνια ζύμωνε μία νοικοκυρά μόνη της. Στα ζυμώματα έβαζαν συνήθως μεγάλες ποσότητες από αλεύρι και υλικά και μετά το ψήσιμο, μοίραζαν αρκετά τσουρέκια ή ψωμιά ή ό,τι άλλο έψηναν σε αυτούς που βοήθησαν. Και δεν είναι μόνο το ζύμωμα που απαιτούσε περισσότερα χέρια, επειδή είναι μία κοπιαστική δουλειά, είναι και η παρέα των ανθρώπων. Τα γέλια και οι χαρές που αντάλλασσαν μεταξύ τους σε όλη τη διάρκεια από το ζύμωμα μέχρι και το ψήσιμο.

#### **Υλικά:**

- 1 ποτήρι γιαούρτι
- 1 ποτήρι βούτυρο
- 2 ποτήρια ζάχαρη
- 3 αυγά
- 2 κουταλάκια σόδα
- χυμό ενός λεμονιού
- ξύσμα λεμονιού
- αλεύρι όσο σηκώσει

#### **Εκτέλεση:**

Ανακατεύετε το βούτυρο με τη ζάχαρη και σταδιακά προσθέτετε τα χτυπημένα αυγά. Προσθέτετε το γιαούρτι και ανακατεύετε καλά. Διαλύετε τη σόδα στο λεμόνι και την προσθέτετε στο μείγμα μαζί με το ξύσμα λεμονιού. Κατόπιν προσθέτετε σταδιακά αλεύρι και ζυμώνετε, με τη βοήθεια των μαθητών, τη ζύμη μέχρι να γίνει αφράτη. Ζητήστε από τους μαθητές να φτιάξουν με το ζυμάρι ανθρωπάκια και τοποθετήστε τα σε λαδόκολλα ή λαδωμένο ταψί. Αλείφετε με αυγό ή πασπαλίζετε με ζάχαρη τα ανθρωποτσουρεκάκια και τα ψήνετε στο φούρνο. Για το ψήσιμο πρέπει να υπάρχει διαθέσιμος φούρνος και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ο φούρνος της γειτονιάς ή κάποιου γονέα. Εάν δεν υπάρχει διαθέσιμος φούρνος, η δραστηριότητα θα σταματήσει μετά τη δημιουργία των τσουρεκιών.

#### **Ερωτήσεις:**

1. Σας άρεσε που φτιάξαμε όλοι μαζί αυτά τα τσουρεκάκια; Ήταν πιο εύκολο έτσι από το να κάνει κάποιος όλη τη δουλειά μόνος του;
2. Τι σας έκανε μεγαλύτερη εντύπωση;
3. Τι νομίζετε ότι συζητούσαν τα παλιά χρόνια οι άνθρωποι που συμμετείχαν στα ζυμώματα;



## 5δ. Θυμάμαι:

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5δ1. Ομαδική Ζωγραφική

Σε χαρτί του μέτρου, ζητάμε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν όλα μαζί την εικόνα π.χ. του λιομαζέματος, ζυμώματος, κτλ., έτσι ώστε να συνθέσουν όλα μαζί, συλλογικά, το δικό τους πίνακα ζωγραφικής. Ζητάμε από τους/τις μαθητές/τριες πριν αρχίσουν να ζωγραφίζουν, να συζητήσουν για το τί θα ζωγραφίσει το κάθε παιδί και σε ποιο σημείο του πίνακα, ώστε να υπάρξει συναπόφαση και συμφωνία.

Ή εναλλακτικά

Χρησιμοποιώντας τις παλιές φωτογραφίες από συλλογικές αγροτικές εργασίες και κατανάλωσης τροφής, ζητάμε από τους/τις μαθητές/τριες να ζωγραφίσουν ένα θέμα συλλογικής εργασίας (π.χ. λιομάζωμα, ζυμώματα, κτλ.).

Διάρκεια 20΄

## 5ε. Ελέγχω:

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5ε1. Φύλλο Εργασίας: Το οικογενειακό τραπέζι

Εκτυπώνουμε από ένα αντίγραφο του Φύλλου Εργασίας: «Το οικογενειακό τραπέζι» και μοιράζουμε στα παιδιά για να το ζωγραφίσουν.

Διάρκεια 15΄

### Ερωτήσεις προβληματισμού:

1. Ποια είναι τα πλεονεκτήματα της συνεργασίας;
2. Η ομαδικότητα των παλιών κρητικών από την παραγωγή της τροφής μέχρι την κατανάλωση ισχύει σήμερα;
3. Τι έχει αλλάξει;

Διάρκεια 15΄

## 5στ. Υλικό για το σπίτι

Τα Φύλλα εργασίας

## 6. Παρατηρήσεις από τη διδασκαλία

## Συμπληρωματικό εκπαιδευτικό υλικό:

1. Ελιά: <https://www.cretanmagazine.gr/to-liomazoma-ke-to-alesma-tis-elias/>
2. Ομαδικές εργασίες και γεύμα: <https://maleviziotis.gr/2019/11/25/%CE%BB%CE%B9%CE%BF%CE%BC%CE%AC%CE%B6%CF%89%CE%BC%CE%B1-%CF%83%CE%BA%CE%AC%CE%BB%CE%B9%CF%83%CE%BC%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CF%87%CE%B5%CE%B9%CF%81%CF%8C%CE%BC%CF%85%CE%BB%CE%BF%CF%82-%CE%B5%CE%BD/>
3. Χειρόμυλος: <http://iscreta.gr/2016/09/%CE%BF-%CF%87%CE%B5%CE%B9%CF%81%CF%8C%CE%BC%CF%85%CE%BB%CE%BF%CF%82-%CE%B1%CF%82-%CF%87%CE%B5%CF%81%CE%BF%CE%BC%CF%85%CE%BB%CE%AF%CE%B6%CE%B5%CE%B9-%CE%B7-%CE%B3%CF%81%CE%B1-%CE%BA%CE%B9-%CE%B1/>
4. Λιομάζωμα: <https://www.daynight.gr/kriti/liomazoma-paradosi-eikones/>
5. Τρύγος: <https://www.apopsilive.gr/notia-kriti/o-trugos-palia-foto-2>
6. Καερέτι: <https://www.daynight.gr/kriti/to-kaereti-mia-kritiki-synitheia-pou-ehei-xehastei/>
7. Η ζωή του χωριού: <http://www.katobalsamonero.gr/%CE%B7-%CE%B6%CF%89%CE%B7-%CF%84%CE%BF%CF%85-%CF%87%CF%89%CF%81%CE%B9%CE%BF%CF%85/>