

# Γενικά Στοιχεία

Τάξη – Μάθημα: ΤΡΩΓΩ ΚΡΗΤΙΚΑ, ΖΩ ΥΓΙΕΙΝΑ

Ενότητα 3η: Εποχές και εποχικότητα παραγωγής προϊόντων Χρονική Διάρκεια: 3 Διδακτικές ώρες (135’)

# Διδακτικοί Στόχοι

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

* + γνωρίσουν τις εποχές και την τετραμερή διαίρεση του έτους που βασίζεται σε ομοιογενή κλιματικά χαρακτηριστικά\*
  + αναπτύξουν δεξιότητες έρευνας, καταγραφής και ταξινόμησης ειδών τροφής πρωτογενούς παραγωγής σύμφωνα με την εποχικότητα τους
  + υιοθετήσουν ένα πιο υγιεινό τρόπο διατροφής, προσαρμοσμένο στην εποχή παραγωγής των προϊόντων

# Προαπαιτούμενες Γνώσεις και Δεξιότητες

* Ομοιογενή κλιματικά χαρακτηριστικά είναι κυρίως η ζέστη το καλοκαίρι, βροχή και πιο χαμηλές θερμοκρασίες φθινόπωρο (μέσα φθινοπώρου για την Κρήτη), χαμηλές θερμοκρασίες και βροχή το χειμώνα και άνοιξη με σταδιακή αύξηση της θερμοκρασίας και μείωση βροχοπτώσεων.

Συνέχεια από την προηγούμενη ενότητα

# Διδακτική Μεθοδολογία 4α. Διδακτικές Προσεγγίσεις:

Συζήτηση, καθοδηγούμενη μάθηση, ομαδοσυνεργατική μάθηση

# 4β. Διδακτικά Μέσα / Υλικοτεχνική Υποδομή:

* + Έγχρωμο χαρτόνι κανσόν Χ6 διαστάσεων 30Χ30 ή 50Χ50 εκατοστά
  + Εικόνες εποχιακών τροφίμων από φυλλάδια Supermarket ή το διαδίκτυο
  + Λευκές κόλλες χαρτί
  + Κόλλα
  + Υλικά ζωγραφικής
  + Φύλλο εργασίας: “Τί τρώω κάθε εποχή του χρόνου”

# Δομή Μαθήματος (Αναλυτική Περιγραφή) 5α. Νοιάζομαι:

Συζητάμε για τις διαφορετικές εποχές του χρόνου. Ρωτάμε τους/τις μαθητές/τριες:



* Ποιά εποχή έχουμε τώρα;
* Ποιά εποχή του χρόνου τα φύλλα γίνονται πορτοκαλί και κίτρινα και αρχίζουν να πέφτουν;
* Ποιά εποχή του χρόνου τα δέντρα είναι γυμνά και κάνει κρύο;
* Ποιά εποχή του χρόνου έχει δροσιά, τα φυτά αρχίζουν να πρασινίζουν και σιγά- σιγά ανθίζουν τα λουλούδια;
* Ποιά εποχή του χρόνου κάνει ζέστη, φοράμε κοντομάνικα και κάνουμε μπάνιο στη θάλασσα;

Θυμίζουμε στα παιδιά ότι ο χρόνος έχει τέσσερις εποχές. Μαζί βρίσκουμε τους μήνες που αντιστοιχούν στην κάθε εποχή. Ρωτάμε τα παιδιά ποιο μήνα έχουν τα γενέθλια τους. Εξηγούμε ότι κάθε εποχή έχει τα δικά της φρούτα και λαχανικά. Ρωτάμε;

* Ποιά εποχή τρώμε σταφύλια, καρπούζι, πεπόνι; (καλοκαίρι)
* Ποιά εποχή τρώμε μήλα, ρόδια; (φθινόπωρο)
* Ποιά εποχή τρώμε μελομακάρονα, κάστανα; (χειμώνα)
* Ποιά εποχή τρώμε σταφίδες, καρύδια; (φθινόπωρο)
* Ποιά εποχή τρώμε ντολμαδάκια μεφρέσκα αμπελόφυλλα, καλιτσούνια; (άνοιξη)
* Γνωρίζετε γιατί τρώμε σταφύλια, καρπούζι, πεπόνι το καλοκαίρι;
* Γνωρίζετε γιατί τρώμε κάστανα το χειμώνα;
* Σήμερα, βρίσκουμε να φάμε ντομάτες το χειμώνα; Γιατί συμβαίνει αυτό;

Διάρκεια 20’

# 5β. Μαθαίνω:

*ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5β1*. *Το Στεφανάκι της Κρητικής Διατροφής*

Στόχος της δραστηριότητας είναι να δημιουργηθούν 4 διαφορετικά στεφάνια (ένα ανά εποχή) για να εξοικειωθούν οι μαθητές με λέξεις και προϊόντα, που παράγονται ανά εποχή στο νησί. Χωρίζουμε σε 4 ομάδες των 4-5 μαθητών.

Προτάσεις τροφίμων/φαγητών που μπορούν να συζητηθούν είναι:

Α) ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ:

* + Σταφύλια
  + Καρπούζι
  + Γλιστρίδα
  + Πεπόνι
  + Ροδάκινα



Β) ΤΟ ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ:

* + Μήλα
  + Αχλάδια
  + Ρόδια
  + Λάχανο
  + Καρύδια

Γ) ΤΟ ΧΕΙΜΩΝΑ:

* + Κουραμπιέδες
  + Σπανάκι
  + Χορτόπιτες με άγρια χόρτα
  + Κάστανα
  + Πορτοκάλια

Δ) ΤΗΝ ΑΝΟΙΞΗ:

* + Δέσπολα
  + Κεράσια
  + Φράουλες
  + Ντολμαδάκια με φρέσκα αμπελόφυλλα
  + Άωρα άνθη\*
* Χαρακτηριστικό της Κρητικής διατροφής, που είναι ανθοφόροι βλαστοί όπως: τσιμουλάσταχα, σευκουλάσταχα, σταφυλινάσταχα, βρουβάσταχα κ.α.

Ζητάμε από τους μαθητές να κόψουν από έντυπο υλικό που δε χρησιμοποιείται (ενθαρρύνεται η επαναχρησιμοποίηση με δημιουργικό τρόπο π.χ. φυλλαδίων από Supermarket), ή να ζωγραφίσουν προϊόντα της κρητικής διατροφής. Κόβουμε από χαρτόνι κανσόν 4 στεφάνια, για τις 4 διαφορετικές εποχές. Από τετράγωνα χαρτόνια διαστάσεων 30Χ30 ή 50Χ50 εκατοστά, σχεδιάζουμε κύκλο με εξωτερική διάμετρο 30 ή 50 εκατοστά αντίστοιχα και πλάτος 10 – 20 εκατοστά (εσωτερική διάμετρος π.χ.

30-10=20 εκατοστά).

Ζητάμε από τους μαθητές, με τη δική μας καθοδήγηση, να κολλήσουν απάνω στα στεφανάκια τα κρητικά προϊόντα ανάλογα με την εποχή παραγωγής τους. Στο κάθε στεφανάκι, μπορούν να κολληθούν και μεταποιημένα προϊόντα, ανάλογα με την εποχή με τη μεγαλύτερη ζήτηση τους π.χ. μελομακάρονα το χειμώνα, παγωτό από φρέσκο γάλα το καλοκαίρι κ.α.

Γίνεται συζήτηση για τα προϊόντα που κολλήθηκαν στα στεφανάκια ανά εποχή. Ενημερώνουμε τους μαθητές ότι την εποχή παραγωγής τους, τα προϊόντα είναι πιο



φρέσκα. Οι μαθητές ενθαρρύνονται για την κατανάλωση φρέσκων εποχιακών προϊόντων.

Διάρκεια 30’

# 5γ. Δρω:

*ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5γ1. Μουσικοζωγραφίζω τις τέσσερεις «τροφοεποχές»*

Στόχος της δραστηριότητας είναι να εξοικειωθούν οι μαθητές με την εποχικότητα των τροφίμων. Σκοπός της δραστηριότητας είναι να δημιουργηθούν τέσσερα διαφορετικά τραπέζια (ένα ανά εποχή) με διαφορετικά εποχικά τρόφιμα.

Η δραστηριότητα θα υλοποιηθεί από τους μαθητές, ακούγοντας τις «Τέσσερις Εποχές» του Αντόνιο Βιβάλντι. Προτεινόμενες διευθύνσεις στο διαδίκτυο:

Άνοιξη: https:[//w](http://www.youtube.com/watch?v=dzliqaISGcc)ww[.youtube.com/watch?v=dzliqaISGcc](http://www.youtube.com/watch?v=dzliqaISGcc) Καλοκαίρι: https:[//w](http://www.youtube.com/watch?v=omh_pIs1uD8)ww[.youtube.com/watch?v=omh\_pIs1uD8](http://www.youtube.com/watch?v=omh_pIs1uD8) Φθινόπωρο: https:[//w](http://www.youtube.com/watch?v=RWqq1q7zUT0)ww[.youtube.com/watch?v=RWqq1q7zUT0](http://www.youtube.com/watch?v=RWqq1q7zUT0) Χειμώνας: https:[//w](http://www.youtube.com/watch?v=ydj-Yqa98kc)ww[.youtube.com/watch?v=ydj-Yqa98kc](http://www.youtube.com/watch?v=ydj-Yqa98kc)

Προέκταση: θα μπορούσαμε πριν αρχίσει η δραστηριότητα να ζητήσουμε από τους μαθητές να ακούσουν το κάθε κομμάτι και στη συνέχεια να μαντέψουν σε ποια εποχή αντιστοιχεί.

Ζητάμε από τους μαθητές να χωριστούν σε τέσσερεις ομάδες και σε κάθε ομάδα, μοιράζουμε μια από τις τέσσερεις εποχές και από ένα χαρτόνι κανσόν στο οποίο σχεδιάζουμε ένα τραπέζι. Το χαρτόνι αυτό θα αποτελέσει το τραπέζι της κάθε ομάδας και πάνω στο οποίο θα κολληθούν ή/και θα ζωγραφιστούν τα τρόφιμα που αντιστοιχούν στην αντίστοιχη εποχή. Κατόπιν μοιράζουμε στους μαθητές λευκές κόλλες χαρτί και τους ζητάμε να ζωγραφίσουν μαγειρευτά φαγητά ή τρόφιμα που καταναλώνουν την εποχή της ομάδας τους, όπως:

Α) ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ:

* Σταφύλια
* Χταπόδι με ρύζι
* Καρπούζι
* Γλιστρίδα
* Πεπόνι
* Ροδάκινα



Β) ΤΟ ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ:

* Μήλα
* Λαχανοντολμάδες
* Αχλάδια (\*Οι περισσότερες ποικιλίες αχλαδιών είναι φθινοπωρινές. Υπάρχουν πρώιμες και όψιμες ποικιλίες στα αχλάδια, όπως στους περισσότερους καρπούς και στις θερμοκηπιακές και υπαίθριες καλλιέργειες. Οπότε παίρνουμε ένα μέσο όρο.)
* Ρόδια
* Γλυκοκολοκυθόπιτα
* Καρύδια

Γ) ΤΟ ΧΕΙΜΩΝΑ:

* Κουραμπιέδες
* Σπανακόρυζο
* Μαραθόπιτες
* Χορτόπιτες με άγρια χόρτα
* Κάστανα
* Φρέσκος χυμός πορτοκάλι

Δ) ΤΗΝ ΑΝΟΙΞΗ:

* Καλλιτσούνια
* Ντολμαδάκια με φρέσκα αμπελόφυλλα
* Κεράσια
* Φράουλες
* Δέσπολα

Σημείωση: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το εκπαιδευτικό υλικό των προηγούμενων ενοτήτων.

Μόλις ολοκληρώσουν οι μαθητές τις ζωγραφιές τους, τις κόβουν περιμετρικά και τους ζητάμε να τις κολλήσουν απάνω στα χαρτόνια κανσόν. Κατόπιν ζητάμε από την κάθε ομάδα να παρουσιάσει στους υπόλοιπους μαθητές τα τρόφιμα που έχει βάλει στο «τραπέζι» της, λέγοντας:

«Ελάτε παιδιά να φάτε μαζί μας π.χ. την Άνοιξη. Έχουμε να σας φιλέψουμε νόστιμα καλλιτσούνια, σταφιδωτά, ξεροτήγανα µε μέλι κ.ά.».

Διάρκεια 30’

# 5δ. Θυμάμαι:

*ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5δ1.*

Τοποθετούμε τις κάρτες με τις Ομάδες Τροφίμων μέσα στο τσουκάλι. Οι μαθητές/τριες με τη σειρά, παίρνουν από μία κάρτα και όλοι μαζί συζητάμε σε ποιά εποχή είναι έτοιμο το συγκεκριμένο τρόφιμο για κατανάλωση. Συζητάμε και για το πότε ξεκινάει η φύση την παραγωγή της τροφής αυτής. Π.χ. τα σταφύλια είναι έτοιμα για κατανάλωση τον Αύγουστο/Σεπτέμβριο, αλλά το φυτό έχει ξεκινήσει από την Άνοιξη με την βλάστηση (θυμίζουμε ότι τα νεαρά φύλλα τα χρησιμοποιούμε και για ντολμαδάκια).

Διάρκεια 20΄

# 5ε. Ελέγχω:

*ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5ε1.*

Μοιράζουμε στους/στις μαθητές/τριες το Φύλλο Εργασίας “Τί τρώω ανά εποχή του χρόνου” και αφήνουμε τα παιδιά ελεύθερα να σχεδιάσουν τα τρόφιμα κάθε εποχής που συζητήσαμε προηγουμένως.



# Ερωτήσεις προβληματισμού:

1. Ποιες κρητικές τροφές τρώμε το καλοκαίρι;
2. Ποιες κρητικές τροφές τρώμε το χειμώνα;
3. Ποιες κρητικές τροφές τρώμε το φθινόπωρο;
4. Ποιες κρητικές τροφές τρώμε την άνοιξη;

# 5στ. Υλικό για το σπίτι

Φύλλο Εργασίας “Τί τρώω ανά εποχή του χρόνου”

# Παρατηρήσεις από τη διδασκαλία

Διάρκεια 20’

Διάρκεια 15’



# ΠΡΟΕΚΤΑΣΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Ως εναλλακτική πρόταση για την υλοποίηση αυτής της ενότητας προτείνεται η παρακάτω θεατρική δραστηριότητα.

# Θεατρικό παιχνίδι «Είμαι το σποράκι της Γης»

Από την Ειρήνη Χριστοφορίδη

Ζητάμε από τους μαθητές να χωριστούν στις ακόλουθες ομάδες:

1. ΣΠΟΡΑΚΙΑ: 4 -6 μαθητές
2. ΕΠΟΧΕΣ: 4 μαθητές
3. ΚΑΙΡΙΚΑ ΦΑΙΝΟΜΕΝΑ:
   * Σύννεφο: 1-2 μαθητής
   * Βροχή: 3-4 μαθητές
   * Ήλιος και οι Ακτίνες του: 1-3 μαθητής
4. ΓΕΩΡΓΟΙ: 4-5 μαθητές

Αρχικά ζητάμε από τους μαθητές-Γεωργούς να πάρουν τα Σποράκια από το χέρι για να τα

«φυτέψουν» στη γη, καθώς ο μαθητής-Φθινόπωρο, προπορεύεται και υποδεικνύει τις κατάλληλες θέσεις. Ζητάμε από τους μαθητές-Σποράκια να κουκουβίσουν στις θέσεις, που θα τους αφήσουν οι Γεωργοί, αγκαλιάζοντας τα γόνατα με τα χέρια τους. Κατόπιν ζητάμε από το μαθητή-Χειμώνα να φτιάξει Σύννεφο/α. Το ή τα σύννεφα πλησιάζουν το «χωράφι» με τα Σποράκια και στέλνουν τη Βροχή να τα ποτίσει. Ζητάμε από τους μαθητές-Βροχή, να ακουμπήσουν απαλά τα Σποράκια στην πλάτη (αρκετές φορές καθώς θα πηγαινοέρχονται), αναπαριστώντας έτσι τις σταγόνες της βροχής, που πέφτουν στη γη. Τα Σποράκια δεν σηκώνονται, αλλά ανοίγουν τα χεράκια και τα ποδαράκια τους, σαν να βγάζουν καινούριες ρίζες και βλαστούς.

Μετά από τη Βροχή, έρχεται ο Ήλιος. Η Ανοιξη και το Καλοκαίρι στέλνουν τις Ακτίνες του Ήλιου για να ζεστάνουν τη γη. Τα Σποράκια αρχίζουν να σηκώνονται αργά αργά και οι Γεωργοί τα περιποιούνται, σκαλίζοντας το χώμα, απλώνοντας τους βλαστούς και δίνοντας τους προϊόντα θρέψης (προτείνονται προϊόντα κατάλληλα για τη Βιολογική Γεωργία). Ζητάμε από το μαθητή- Καλοκαίρι να περάσει ανάμεσα από τα καινούρια «φυτά». Τα Σποράκια-φυτά έχουν γεμίσει με καρπούς στα χέρια (βλαστοί) και οι γεωργοί τα μαζεύουν χαρούμενοι, ενώ όλοι οι υπόλοιποι μαθητές, χορεύουν γύρω τους σε κύκλο.

**Παραλλαγή του θεατρικού παιχνιδιού με διαλόγους.**

**ΔΙΑΛΟΓΟΙ**

*(Οι Γεωργοί εμφανίζονται προβληματισμένοι - κρατούν το πηγούνι ή ξύνουν το κεφάλι τους - και συζητούν μεταξύ τους σοβαρά, ενώ περπατούν ανά δυάδες ή/και τριάδα.)*

**

**Γεωργός 1:** Εσύ τι λες, γείτονα Γεωργέ; Φέτος λέω να φυτέψω σπανάκι, κουκιά και αρακά. Πότε είναι η κατάλληλη εποχή;

**Γεωργός 2:** Ναι, καλή ιδέα, αλλά πότε πρέπει να φυτέψουμε τα σποράκια μας;

**Γεωργός 3:** Εγώ θέλω να φυτέψω βίκο και κριθάρι για τα ζώα μου, αλλά πότε πρέπει να το κάνω;

**Γεωργός 4:** Να ρωτήσουμε το Φθινόπωρο. Σίγουρα θα ξέρει!

**Γεωργός 5:** Γρήγορα πάμε στο δάσος να βρούμε το Φθινόπωρο, πριν χαλάσουν τα σποράκια μας.

*(Οι Γεωργοί γίνονται τώρα μία ομάδα και ψάχνουν να βρουν το Φθινόπωρο)*

**Γεωργοί:** Κύριε Φθινόπωρο, Φθινόπωρο, που είστε σας ψάχνουμε!

**Φθινόπωρο:** Παρακαλώ, ποιος με φώναξε;

**Γεωργοί:** Θέλουμε να μάθουμε πότε πρέπει να φυτέψουμε τα σποράκια μας.

**Φθινόπωρο:** Κάθε σποράκι έχει τη δική του εποχή. Σπανάκι, κουκιά, αρακάς, βίκος και κριθάρι είναι τη δική μου εποχή το φθινόπωρο. Πεπόνι, πιπεριά, ντομάτα και φασόλια είναι την άνοιξη. Φέρτε μου τα σποράκια σας και εγώ θα σας δείξω τις κατάλληλες θέσεις.

**Γεωργοί:** Ευχαριστούμε κύριε Φθινόπωρο.

*(Οι Γεωργοί φεύγουν τρέχοντας και επιστρέφουν με τους μαθητές-Σποράκια, που κρατούν από το χέρι.)*

**Σποράκια:** Ελάτε, ελάτε φίλοι μου γρήγορα, είναι η ώρα να μπούμε στη γη και να γίνουμε καινούργια φυτά γεμάτα καταπράσινα φύλλα και νόστιμους καρπούς!

*(Οι Γεωργοί αφήνουν 1-1 τα Σποράκια στις θέσεις, που τους δείχνει το Φθινόπωρο και απομακρύνονται. Τα Σποράκια κουκουβίζουν στις θέσεις τους και παραμένουν αγκαλιάζοντας με τα χέρια τα ποδαράκια τους. Το Φθινόπωρο φεύγει και έρχεται ο Χειμώνας*.)

**Χειμώνας:** Πολύ κρύο σήμερα! *(Ζεσταίνει τα χέρια του τρίβοντας τα και φυσώντας μέσα στις παλάμες του. Κοιτάζει ψηλά στον ουρανό και σκέφτεται.*) Χμ…Η μέρα είναι κατάλληλη. Ας φτιάξω μερικά σύννεφα. *(Σηκώνει τα χέρια ψηλά και ανακατεύει τον αέρα.)*

**

*(Τα Σύννεφα έρχονται κοντά του, κρατώντας τη Βροχή. Ο Χειμώνας φυσάει δυνατά και τα Σύννεφα μετακινούνται κοντά στις θέσεις-χωράφι που βρίσκονται τα Σποράκια.)*

**Σύννεφα:** Οι καλοί γεωργοί φύτεψαν πολλά σποράκια για νόστιμη κρητική διατροφή. Ας τα ποτίσουμε καλή μου βροχή για να βγάλουν ρίζες, φύλλα και βλαστούς και να μεγαλώσουν.

*(Οι μαθητές-Βροχή, ακουμπούν απαλά τα Σποράκια στην πλάτη, αρκετές φορές καθώς πηγαινοέρχονται επαναλαμβάνοντας τρείς φορές…)*

**Βροχή:** Να βγάλουν ρίζες, φύλλα και βλαστούς και να μεγαλώσουν.

*(Τα Σποράκια δεν σηκώνονται, αλλά ανοίγουν τα χεράκια και τα ποδαράκια τους, σαν να βγάζουν καινούριες ρίζες και βλαστούς. Ο Χειμώνας φεύγει και έρχεται η Άνοιξη και το Καλοκαίρι, κρατώντας τον Ήλιο στέλνουν τις Ακτίνες του για να ζεστάνουν τη γη. Η Ανοιξη πλησιάζει το χώρο όπου βρίσκονται τα Σποράκια. Σηκώνει και τα δύο χέρια και λέει..)*

**Άνοιξη**: Ξυπνήστε σποράκια, ήρθε η ώρα να βγείτε από τη γη και να μεγαλώσετε.

*(Τα Σποράκια αρχίζουν να σηκώνονται αργά αργά και οι Γεωργοί τα περιποιούνται, σκαλίζοντας το χώμα και απλώνοντας τους βλαστούς τους. Ο Ηλιος πλησιάζει τα Σποράκια μαζί με τις Ακτίνες του και τα αγγίζει απαλά στην πλάτη.)*

**Ήλιος και Ακτίνες:** Σποράκια, τώρα μεγαλώσατε και είναι ώρα για φωτοσύνθεση.

*(Το Καλοκαίρι περνάει ανάμεσα από τα καινούρια «φυτά» και τα θαυμάζει.)*

**Καλοκαίρι:** Καλή δουλειά κάνατε εποχές και εσείς φίλοι γεωργοί. Τώρα είναι ώρα να μαζέψετε τα νόστιμα κρητικά προϊόντα σας.

(Οι Γεωργοί μαζεύουν χαρούμενοι καρπούς, από τα χέρια (βλαστοί) των μαθητών- Σποράκια. Οι Εποχές, τα Σύννεφα, η Βροχή, ο Ήλιος και οι Ακτίνες, χορεύουν σε κύκλο γύρω από τους Γεωργούς και τα Σποράκια.)