

ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ/ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

Ενότητα	1.Τρέφομαι σωστά, ζω με υγεία
Υποενότητα	1.3.1.Διατροφή και Υγεία
Θέμα	1.3.1. Σακχαρώδης Διαβήτης
Διδακτικές Περίοδοι	1
Καθηγητής/τρια	Δέσποινα Παφίτη
Τάξη/Τμήμα	Γ'6 ομάδα Β
Αρ. Μαθητών	12
Ημερομηνία	09/02/2017

Προαπαιτούμενοι Δείκτες Επιτυχίας	Προαπαιτούμενοι Δείκτες Επάρκειας
<p>Να αναγνωρίζουν ασθένειες που σχετίζονται με τις καθημερινές διατροφικές συνήθειες καθώς και να αναλύουν κριτικά τους παράγοντες κινδύνου και προστασίας από αυτές.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Η συμβολή της υγιεινής διατροφής στην πρόληψη και αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας. * Προβλήματα υγείας που πιθανόν να οφείλονται σε λανθασμένες διατροφικές συνήθειες όπως καρδιαγγειακά νοσήματα, υπερχοληστερόλαια, υπέρταση, σακχαρώδης διαβήτης, μορφές καρκίνου. * Παράγοντες κινδύνου που ενισχύουν την εμφάνιση ασθενειών που μπορεί να οφείλονται σε λανθασμένες διατροφικές συνήθειες. * Παράγοντες προστασίας που συμβάλλουν στην πρόληψη ή και αντιμετώπιση ασθενειών που μπορεί να οφείλονται σε λανθασμένες διατροφικές συνήθειες. * Σημασία της μεσογειακής διατροφής. * Σχέση της μεσογειακής διατροφής με την πρόληψη εμφάνισης ασθενειών που μπορεί να οφείλονται σε λανθασμένες συνήθειες.

Μέσα διδασκαλίας	Τετράδιο εργασιών, οδηγός εκπαιδευτικού, βιντεοπροβολέας, πίνακας, μοντέλα διατροφής, αυτούσιες τροφές.
Μεθοδολογία	Σχετικό φιλμάκι, ιδεοθύελλα, καταγισμός ιδεών, συζήτηση, παρουσίαση.
Αξιολόγηση	Φύλλα εργασίας, προφορική, συντρέχουσα, διαμορφωτική.

Δείκτες Επιτυχίας	Δείκτες Επάρκειας	Πορεία μαθήματος/Δραστηριότητα/ες
<p>Να αναγνωρίζουν ασθένειες που σχετίζονται με τις καθημερινές διατροφικές συνήθειες καθώς και να αναλύουν κριτικά τους παράγοντες κινδύνου και προστασίας από αυτές.</p>	<p>-Η συμβολή της υγιεινής διατροφής στην πρόληψη και αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας.</p> <p>-Προβλήματα υγείας που πιθανόν να οφείλονται σε λανθασμένες διατροφικές συνήθειες π.χ. καρδιαγγειακά νοσήματα, υπερλιπιδαιμία, υπέρταση, σακχαρώδης διαβήτης, μορφές καρκίνου.</p> <p>-Παράγοντες κινδύνου που ενισχύουν την εμφάνιση ασθενειών που μπορεί να οφείλονται σε λανθασμένες διατροφικές συνήθειες.</p> <p>-Παράγοντες προστασίας του συμβάλλουν στην πρόληψη και αντιμετώπιση ασθενειών που μπορεί να οφείλονται σε λανθασμένες διατροφικές συνήθειες.</p> <p>-Σημασία της μεσογειακής διατροφής.</p> <p>-Σχέση της μεσογειακής διατροφής με την πρόληψη εμφάνισης ασθενειών που</p>	<p>Γίνεται αφόρμηση με σχετικό βίντεο και οι μαθητές καλούνται να συμπληρώνουν συνάμα το φύλλο εργασίας 1.(3.05 λεπτά)</p> <p>Οι μαθητές στη συνέχεια καλούνται να ονομάσουν την ασθένεια και με τη χρήση ιδεοθύελλας ορίζεται ο σακχαρώδης διαβήτης, ονομάζουν τη γλυκόζη, την ινσουλίνη και τη σχέση τους με αυτόν. Ονομάζουν τα σημεία και συμπτώματα των ατόμων που πάσχουν από διαβήτη και εντοπίζουν πόσο σημαντικό είναι για αυτά τα άτομα να ελέγχουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα τους. (3 λεπτά)</p> <p>Γίνεται εμπέδωση όλων των πιο πάνω σημείων και αναστοχασμός με τη χρήση σχετικής παρουσίασης. (6 λεπτά)</p> <p>Στη συνέχεια οι μαθητές χωρισμένοι σε 3 ομάδες των 4 ατόμων, καλούνται να εργαστούν ομαδικά. Η ομάδα Α καλείται να συγκρίνει διάφορα διαβητικά προϊόντα και να απαντήσει στο Φύλλο Εργασίας 2 που θα της δοθεί από την καθηγήτρια. Η ομάδα Β καλείται να κάνει το Φύλλο Εργασίας 7: Η κατασκήνωση, που βρίσκεται στο Τ.Ε. Γ' τάξης σελ. 35, αφήνοντας πίσω την άσκηση (δώστε παραδείγματα γευμάτων). Η ομάδα Γ καλείται να κάνει το Φύλλο Εργασίας 8: Το ημερολόγιο του Πάρη, που βρίσκεται στο Τ.Ε. Γ' τάξης σελίδα 36. (5 λεπτα) Οι μαθητές παρουσιάζουν τις απαντήσεις τους στην ολομέλεια της τάξης και γίνεται συζήτηση.(15 λεπτά)</p> <p>Στη συνέχεια οι μαθητές στις ομάδες τους καλούνται να ετοιμάσουν γεύματα κατάλληλα για άτομα με διαβήτη. Η κάθε ομάδα αναλαμβάνει να ετοιμάσει ένα διαφορετικό γεύμα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) χρησιμοποιώντας τα ομοιώματα τροφίμων.(3 λεπτά- 1 λεπτό για κάθε ομάδα).</p>

	<p>μπορεί να οφείλονται σε λανθασμένες συνήθειες.</p>	<p>Τα παρουσιάζουν και γίνεται συζήτηση. (5 λεπτά).</p> <p>Δίνεται έμφαση στη μεγάλη σημασία του συνδυασμού υγιεινής διατροφής και σωματικής άσκησης για ισορροπία και διατήρηση της καλής υγείας γενικά και όχι μόνο του Διαβήτη.</p> <p>Τελειώνοντας γίνεται αξιολόγηση των μαθητών με τη χρήση του Διατροφικού Μπίγκο.(τα παιδιά καλούνται να συμπληρώσουν την άσκηση στο σπίτι τους χωρίς τη βοήθεια του βιβλίου, για να αντιληφθούν τι έχουν αποκομίσει από το μάθημα του σακχαρώδη διαβήτη).</p>
--	---	--