

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ:**  
**ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ, ΤΟΠΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΑΕΙΦΟΡΙΑ**



**Από το στάρι στο ψωμί:**  
**Ένα σποράκι ταξιδεύει κάτι ωραίο μαγειρεύει!**

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΒΑΘΜΙΑ ΣΤΗΝ ΟΠΟΙΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

Το πρόγραμμα αυτό προσφέρεται για τους/τις μαθητές/μαθήτριες της Προδημοτικής και της Α', Β', Γ' τάξης της Δημοτικής Εκπαίδευσης.

Το πρόγραμμα είναι μονοήμερο (9:00πμ - 13:30μμ), αλλά μπορεί να επεκταθεί μέχρι τις 16:30μμ.

**Σημείωση 1:** Το πρόγραμμα που παρουσιάζεται πιο κάτω εκτείνεται μέχρι τις 13:30μμ. Σε περίπτωση που η ομάδα επιθυμεί την επέκτασή του μέχρι τις 16:30μμ, τότε αυτό μπορεί να επεκταθεί με επιπλέον ανατροφοδοτικές δραστηριότητες, μετά από συνεννόηση των συνοδών εκπαιδευτικών με το προσωπικό του ΚΠΕ.

**Σημείωση 2:** Σε συνεργασία με το προσωπικό του ΚΠΕ και τους/τις συνοδούς εκπαιδευτικούς, το γενικό πλαίσιο εφαρμογής του προγράμματος, όπως παρουσιάζεται παρακάτω, μπορεί να αναπροσαρμοστεί και να διαφοροποιηθεί ως προς τις δραστηριότητες και τον τρόπο ανάπτυξής του, με βάση τις ανάγκες της κάθε ομάδας. Η ανάπτυξη του πιο κάτω προγράμματος, όπως επίσης και οι δραστηριότητές του είναι ενδεικτικές.

**Σημείωση 3:** Στο ΚΠΕ λειτουργεί κυλικείο.

**ΣΤΟΧΟΙ**

Οι μαθητές/μαθήτριες αναμένεται να:

- Ονομάζουν τα είδη των δημητριακών και να αναγνωρίζουν τη διατροφική τους αξία.
- Εμπλακούν σε πειραματικές διαδικασίες μελετώντας και συγκρίνοντας σπόρους δημητριακών.
- Παρασκευάσουν το δικό τους ψωμί.
- Γνωρίσουν τα μέρη και τα στάδια ανάπτυξης του φυτού μέσα από τον κύκλο ζωής του.
- Περιγράψουν τα στάδια παρασκευής ψωμιού.
- Γνωρίσουν παραδοσιακά και σύγχρονα εργαλεία που χρησιμοποιούνται στη διαδικασία παρασκευής ψωμιού.
- Διασυνδέσουν το ψωμί με τη λαϊκή και θρησκευτική παράδοση του τόπου μας.
- Προβληματιστούν ως προς τον τρόπο διαχείρισης των τροφίμων.
- Συνειδητοποιήσουν ότι το ψωμί που για τους/τις ίδιους/ίδιες είναι περίσσειμα για κάποιους/κάποιες άλλους/άλλες είναι ανάγκη επιβίωσης.
- Συνειδητοποιήσουν την ατομική τους ευθύνη για αειφόρο διαχείριση των τροφίμων.
- Εισηγηθούν απλούς τρόπους ενσωμάτωσης των δημητριακών στην καθημερινή τους διατροφή.
- Προτείνουν τρόπους μείωσης, ορθής διαχείρισης και αξιοποίησης των περισσευμάτων τροφής.

- Εμπλακούν μέσα από βιωματικές δραστηριότητες στην παρασκευή παραδοσιακών ζυμωτών εδεσμάτων της κοινότητας Κοιλανίου.

## ΓΕΝΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

**9:00 – 9:30**

### **Άφιξη, καλωσόρισμα και ξενάγηση στο ΚΠΕ Κοιλανίου**

Συζήτηση για το πρόγραμμα και τους κανόνες που διέπουν την εφαρμογή του.

**9:30 – 11:00**

### **Ταξίδι στον κόσμο του ψωμιού**

Οι μαθητές/μαθήτριες επισκέπτονται τη γωνιά των δημητριακών και έρχονται σε επαφή με την πολιτιστική και πολιτισμική παράδοση των δημητριακών. Επεξεργάζονται το στάχυ, το σιτάρι, το αλεύρι και το ψωμί. Ορίζουν τον καρπό/τα σπέρματα του σιταριού ως την αρχή και το τέλος των διαδικασιών παρασκευής ψωμιού. Διασυνδέουν την κοινότητα Κοιλανίου με τα δημητριακά και το ψωμί.

### **Ψάχνοντας για σπόρους**

Οι μαθητές/μαθήτριες συμμετέχουν σε παιγνιώδη δραστηριότητα αναζήτησης κρυμμένου θησαυρού στον εξωτερικό χώρο του ΚΠΕ. Αναζητούν και συλλέγουν σακουλάκια σπερμάτων. Τα παρατηρούν και τα αναγνωρίζουν με τη βοήθεια εικόνων. Μελετούν τα σπέρματα με τη χρήση μεγεθυντικών φακών και τα διακρίνουν σε κατηγορίες.

### **Με τα δυο χεράκια πλάθω...νόστιμο ψωμάκι**

Οι μαθητές/μαθήτριες υποθέτουν και αναφέρουν τα βασικά υλικά που χρησιμοποιούνται στην παρασκευή ψωμιού. Γνωρίζουν διάφορα είδη ψωμιού και ακολουθώντας παρασκευάζουν το δικό τους ψωμί.

### **Τα μέρη του φυτού - Η ιστορία ενός σπόρου**

Οι μαθητές/μαθήτριες γνωρίζουν τα μέρη και τα στάδια ανάπτυξης του φυτού μέσα από την αφήγηση σχετικής ιστορίας για τη ζωή ενός σπόρου δημητριακών.

Ακολουθώντας φυτεύουν σπόρους δημητριακών.

### **Μουσικοκινητικό παιχνίδι - Ο γεωργός πάει στον αγρό**

Οι μαθητές/μαθήτριες έρχονται σε επαφή με τον κύκλο και τις διαδικασίες παρασκευής του ψωμιού μέσα από παιγνιώδεις δραστηριότητες.

**11:00 – 11:15**

### **Διάλειμμα**

**11:15 – 12:15**

### **Το θέρος μέσα από την παραδοσιακή τέχνη**

Οι μαθητές/μαθήτριες παρατηρούν έργα του λαϊκού ζωγράφου Μιχαήλ Κκάσιαλου και αναγνωρίζουν τη θέση του ψωμιού στην κυπριακή παράδοση.

### **Κινητικός αυτοσχεδιασμός - Ώρα για θέρος και κοσκίνισμα**

Οι μαθητές/μαθήτριες γνωρίζουν παραδοσιακά και σύγχρονα εργαλεία που χρησιμοποιούνται στη διαδικασία παρασκευής ψωμιού. Εντοπίζουν τη μηχανοποίηση των σύγχρονων διαδικασιών. Ορίζουν το δρεπάνι ως το κατεξοχήν παραδοσιακό εργαλείο θερισμού και την τατσιά ως το βασικό μέσο κοσκίνισματος του αλευριού. Μιμούνται κινήσεις δεξιότητας του θέρους και του κοσκίνισματος υπό τη συνοδεία παραδοσιακής μουσικής.

### **Τα δημητριακά στη διατροφή**

Οι μαθητές/μαθήτριες κατηγοριοποιούν και ονομάζουν προϊόντα δημητριακών που καταναλώνουν καθημερινά. Εντοπίζουν τα συγκεκριμένα προϊόντα στην πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής, σχολιάζουν τη θέση τους και αναγνωρίζουν τη διατροφική τους αξία. Προβάλλεται το ψωμί ως το βασικότερο προϊόν διατροφής που παράγεται από τα δημητριακά.

### **Το ψωμί δεν είναι απόρριμμα**

Οι μαθητές/μαθήτριες γεύονται το ψωμί που έφτιαξαν και συζητούν ως προς τον τρόπο διαχείρισης του περισσεύματός τους. Προβληματίζονται σχετικά με την αντίθεση που υπάρχει ανάμεσα στον σύγχρονο καταναλωτικό τρόπο ζωής των αναπτυγμένων κοινωνιών και στην ανέχεια των λαών που ζουν στα όρια της φτώχειας.

Κατανοούν την ανάγκη και την ατομική ευθύνη για αειφόρο διαχείριση των τροφίμων και προτείνουν τρόπους μείωσης και αξιοποίησης των περισσευμάτων τροφής στο σπίτι και στο σχολείο.

### **Μουσικοκινητικό παιχνίδι - Το σκιάχτρο**

Οι μαθητές/μαθήτριες γνωρίζουν τη χρήση του σκιάχτρου από τους γεωργούς για την προστασία των σιτηρών και συμμετέχουν σε παιγνιώδεις δραστηριότητες.

### **Ετοιμασία για μελέτη πεδίου σε εργαστήριο παρασκευής αρκατένων**

Οι μαθητές/μαθήτριες ενημερώνονται σχετικά με το πεδίο μελέτης που θα επισκεφτούν.

**12:15 – 12:25**

**Διάλειμμα**

**12:25 – 12:30**

**Μετάβαση σε εργαστήριο παρασκευής αρκατένων**

**12:30 – 13:30**

**Μελέτη πεδίου σε εργαστήριο παρασκευής αρκατένων**

Οι μαθητές/μαθήτριες επισκέπτονται τοπικό εργαστήριο παρασκευής αρκατένου ψωμιού και παρακολουθούν τη διαδικασία ζύμωσής του. Ενημερώνονται από τον/την παραγωγό για τα υλικά και τα εργαλεία που χρησιμοποιούνται στην παρασκευή καθώς και για την ιδιαιτερότητα της ζύμωσης των αρκατένων. Διασυνδέουν τα αρκατένα με την παράδοση και τον πολιτισμό της κοινότητας.

## ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ – ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ/ΤΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

### 13:30 – 16:30 Επιστροφή στο ΚΠΕ – Δημιουργικές δραστηριότητες

Σε περίπτωση που επιλεγεί από την ομάδα το ολόημερο πρόγραμμα (9:00πμ - 16:30μμ), οι μαθητές/μαθήτριες συνεχίζουν το πρόγραμμα με ανατροφοδοτικού τύπου δραστηριότητες όπως:

- Αναπαράσταση του ελλαδικού εθίμου «Η Περπερούνα».
- Παρουσίαση με θέμα τη θέση που κατέχει το ψωμί στη θρησκεία.
- Κολάζ με σπόρους δημητριακών με σχετική θεματολογία.
- Κατασκευή «βομβών δημητριακών», φυτεύοντας σπέρματα σε χωμάτινες μπάλες.
- Παροιμίες σχετικές με το σιτάρι, στάχυ, ψωμί.
- Έρευνα σχετική με τα είδη ψωμιών που παρασκευάζονται στην Κύπρο και σε άλλες χώρες.
- Μελέτη διακόσμησης παραδοσιακών ψωμιών, πλάσιμο ψωμιού με πηλό και διακόσμησή του.

Στο απογευματινό πρόγραμμα οι μαθητές/μαθήτριες έχουν μεσημεριανό διάλειμμα. Για τον σκοπό αυτόν μπορούν να έχουν μαζί τους μεσημεριανό φαγητό ή το σχολείο μπορεί να κάνει διευθετήσεις για να γευματίσουν σε εστιατόριο της περιοχής.

#### Συστήνεται όπως οι μαθητές/μαθήτριες:

- Έχουν φωτογραφική μηχανή ή βιντεοκάμερα.
- Έχουν μαζί τους κασετίνα στην οποία να υπάρχουν ψαλίδι, γόμα, μολύβια και χρώματα.
- Είναι κατάλληλα ντυμένοι/ντυμένες, με βάση τις καιρικές συνθήκες που επικρατούν κάθε φορά στην περιοχή.
- Έχουν μαζί τους παγούρι με νερό και δεκατιανό για να φάνε ή κάτι ελαφρύ να φάνε.
- Φορούν αθλητικά παπούτσια ή παπούτσια για περπάτημα.
- Τα φύλλα εργασίας, τα όργανα ή οποιοσδήποτε άλλος εξοπλισμός χρειάζεται για την εφαρμογή των προγραμμάτων, παρέχονται από το ΚΠΕ.