

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ

Κωνσταντίνος Αποστολόπουλος, Ευαγγελία Γεωργιτσογιάννη  
Αναστασία Κανέλλου, Άννα Σαΐτη, Δέσποινα Σδράλη, Διαμάντω Τριάδη

# Οικιακή Οικονομία

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟΣ  
ΟΔΗΓΟΣ

Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ


ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΕΚΔΟΣΕΩΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ  
ΑΘΗΝΑ



# Οικιακή Οικονομία

Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ:	<b>Κωνσταντίνος Αποστολόπουλος</b> , Καθηγητής Χαροκοπείου Πανεπιστημίου <b>Ευαγγελία Γεωργιανογιάννη</b> , Αναπλ. Καθηγήτρια Χαροκοπείου Πανεπιστημίου <b>Αναστασία Κανέλλου</b> , Αναπλ. Καθηγήτρια Διατροφής ΤΕΙ Αθήνας <b>Άννα Σαΐτη</b> , Επίκουρη Καθηγήτρια Χαροκοπείου Πανεπιστημίου <b>Δέσποινα Σδράλη</b> , Επιστημονική συνεργάτης Χαροκοπείου Πανεπιστημίου <b>Διαμάντω Τριάδη</b> , Σχολική Σύμβουλος Οικιακής Οικονομίας
ΚΡΙΤΕΣ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΕΣ:	<b>Αντώνιος Ζαμπέλας</b> , Αναπληρωτής Καθηγητής Διατροφής του Ανθρώπου του Γεωπονικού Πανεπιστημίου <b>Αμαλία Φλέσσα</b> , Σχολική Σύμβουλος Οικιακής Οικονομίας <b>Παρασκευή Σπανέα</b> , Οικιακής Οικονομίας, Εκπαιδευτικός Β/θμιας Εκπαίδευσης
ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ:	<b>Τριάς Γανώση</b> , Σκιτσογράφος-Εικονογράφος
ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:	<b>Σοφία Στέρπη</b> , Φιλολόγος
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΗ:	<b>Γεώργιος Γρ. Παπάς</b> , Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΥΠΟΕΡΓΟΥ:	<b>Ιωάννης Βουτυράκης</b> , Οικιακής Οικονομίας, Εκπαιδευτικός Β/θμιας Εκπαίδευσης
ΕΞΩΦΥΛΛΟ:	<b>Καλλιόπη Ζούνη</b> , Ζωγράφος
ΠΡΩΕΚΤΥΠΩΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ:	<b>ΕΚΔΟΤΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΛΙΒΑΝΗ</b> 

**Γ' Κ.Π.Σ. / ΕΠΕΑΕΚ II / Ενέργεια 2.2.1 / Κατηγορία Πράξεων 2.2.1.α:**  
«Αναμόρφωση των προγραμμάτων σπουδών και συγγραφή νέων εκπαιδευτικών πακέτων»

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ  
**Μιχάλης Αγ. Παπαδόπουλος**  
Ομότιμος Καθηγητής του Α.Π.Θ  
Πρόεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Πράξη με τίτλο:

«Συγγραφή νέων βιβλίων και παραγωγή υποστηρικτικού εκπαιδευτικού υλικού με βάση το ΔΕΠΠΣ και τα ΑΠΣ για το Γυμνάσιο»

Επιστημονικός Υπεύθυνος Έργου  
**Αντώνιος Σ. Μπομπέτσης**  
Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Αναπληρωτές Επιστημονικοί Υπεύθυνοι Έργου  
**Γεώργιος Κ. Παληός**  
Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου  
**Ιγνάτιος Ε. Χατζηευστρατίου**  
Μόνιμος Πάρεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Έργο συγχρηματοδοτούμενο 75% από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο και 25% από εθνικούς πόρους.

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ

Κωνσταντίνος Αποστολόπουλος, Ευαγγελία Γεωργιτσογιάννη  
Αναστασία Κανέλλου, Άννα Σαΐτη, Δέσποινα Σδράλη, Διαμάντω Τριάδη

ΑΝΑΔΟΧΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ



# Οικιακή Οικονομία

Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΕΚΔΟΣΕΩΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ  
ΑΘΗΝΑ

## Περιεχόμενα

<b>Εισαγωγή</b> .....	<b>5</b>
<b>Διατροφή</b> .....	<b>6</b>
Εργαστηριακή άσκηση 1 .....	6
Εργαστηριακή άσκηση 2 .....	8
Εργαστηριακή άσκηση 3 .....	9
Εργαστηριακή άσκηση 4 .....	11
Εργαστηριακή άσκηση 5 .....	12
Εργαστηριακή άσκηση 6 .....	13
Εργαστηριακή άσκηση 7 .....	14
Εργαστηριακή άσκηση 8 .....	16
Εργαστηριακή άσκηση 9 .....	18
Εργαστηριακή άσκηση 10 .....	20
<b>Αγωγή Υγείας – Πρόληψη Ατυχημάτων</b> .....	<b>22</b>
Εργαστηριακή άσκηση 11 .....	22
Εργαστηριακή άσκηση 12 .....	24
Εργαστηριακή άσκηση 13 .....	26
Εργαστηριακή άσκηση 14 .....	28
Εργαστηριακή άσκηση 15 .....	30
<b>Κατοικία</b> .....	<b>32</b>
Εργαστηριακή άσκηση 16 .....	32
Εργαστηριακή άσκηση 17 .....	34
Εργαστηριακή άσκηση 18 .....	36
<b>Ενδυμασία</b> .....	<b>38</b>
Εργαστηριακή άσκηση 19 .....	38

## Εισαγωγή

### Οδηγίες και κανόνες ασφαλείας για το εργαστήριο

Οι εργαστηριακές ασκήσεις του μαθήματος της Οικιακής Οικονομίας που περιέχονται στον εργαστηριακό οδηγό δεν απαιτούν τη χρήση περίπλοκων εργαστηριακών διατάξεων (συσκευών, οργάνων ή εργαλείων), οι οποίες να κάνουν χρήση θερμότητας, ανοιχτής φλόγας ή επικίνδυνων χημικών ουσιών. Έτσι, λόγω της φύσης των ασκήσεων, δεν υπάρχει κίνδυνος εκρήξεων, εγκαυμάτων ή άλλων ανεπιθύμητων καταστάσεων κατά τη διάρκεια της εκτέλεσής τους.

Οι εργαστηριακές ασκήσεις αυτού του οδηγού στηρίζονται κυρίως στην αποτύπωση κάποιων παρατηρήσεων των μαθητών με τη χρήση χαρτιού και μολυβιού. Παρ' όλα αυτά, κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης των εργαστηριακών ασκήσεων, πρέπει να τηρούνται οι στοιχειώδεις κανόνες ασφαλείας και καλής συμπεριφοράς:

- Η γενικότερη συμπεριφορά όλων μας στο εργαστήριο πρέπει να είναι υποδειγματική γιατί υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού τόσο δικού μας, όσο και των συμμαθητών μας ή των καθηγητών μας.
- Δε φωνάζουμε και δε συζητάμε με τους διπλανούς μας κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης της άσκησης.
- Διαβάζουμε προσεκτικά τις οδηγίες του βιβλίου μας. Εάν έχουμε απορίες κατά την εκτέλεση των εργαστηριακών ασκήσεων, ζητάμε τη συμβουλή του καθηγητή ή της καθηγήτριάς μας.
- Προσέχουμε να χρησιμοποιούμε σωστά και να μην καταστρέφουμε τα όργανα (π.χ. τις ζυγαριές) στους χώρους του εργαστηρίου.
- Όταν τελειώσει η εκτέλεση των εργαστηριακών ασκήσεων, καθαρίζουμε τα όργανα και τους χώρους του εργαστηρίου.

*Τροφή και τρόφιμα*

Όνοματεπώνυμο μαθητή – μελών ομάδας: .....

.....

Ημερομηνία: .....

**Σκοπός**

- Η διαπίστωση ότι ορισμένα διατροφικά στοιχεία αναγράφονται στη συσκευασία τροφίμων και η εξοικείωση με τις αναγραφόμενες πληροφορίες για τα βασικά θρεπτικά συστατικά.

**Προαπαιτούμενες γνώσεις**

Η υποενότητα «Τροφή και τρόφιμα».

**Απαραίτητα όργανα και υλικά**

Άδειες και πλυμένες συσκευασίες τυποποιημένων τροφίμων που θα φέρουν οι μαθητές από τα σπίτια τους.

**Απαιτούμενες ουσίες**

Καμία.

**Διαδικασία**

Να αγοράσετε τρία (3) διαφορετικά τυποποιημένα προϊόντα που σας αρέσουν και να προσπαθήσετε να καταλάβετε ποια είναι τα συστατικά τους (δηλαδή από ποια υλικά είναι φτιαγμένα). Στη συνέχεια, να απαντήσετε στις παρακάτω ερωτήσεις.

**Ερωτήσεις**

α) Αναγνωρίζετε τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά σε κάθε συσκευασία; Ποια είναι;

Συσκευασία 1

.....

.....

.....



Συσκευασία 2

.....  
.....  
.....

Συσκευασία 3

.....  
.....  
.....

β) Ποια από τα συστατικά υποψιάζεστε ότι δε συστήνονται στην υγιεινή διατροφή, δηλαδή ποια νομίζετε ότι δεν σας προσφέρουν τίποτα ή επιβαρύνουν την υγεία;

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Ομάδα 1η: Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα**

Όνοματεπώνυμο μαθητή – μελών ομάδας: .....

.....

Ημερομηνία: .....

**Σκοπός**

- Η διαπίστωση της διάκρισης στη συσκευασία του γάλακτος ως προς την περιεκτικότητά του σε λιπαρά.

**Προαπαιτούμενες γνώσεις**

Οι υποενότητες «Τροφή και τρόφιμα» και «Ομάδα 1η: Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα».

**Απαραίτητα όργανα και υλικά**

Άδειες και πλυμένες συσκευασίες γάλακτος που θα φέρουν οι μαθητές από τα σπίτια τους.

**Απαιτούμενες ουσίες**

Καμία.

**Διαδικασία**

Να παρατηρήσετε είδη του γάλακτος στο μαπακάλη ή στο σούπερ μάρκετ και να φέρετε μία ή περισσότερες άδειες συσκευασίες στην τάξη. Στη συνέχεια, να απαντήσετε στις παρακάτω ερωτήσεις.

**Ερωτήσεις**

- α) Τι χρώμα έχει η συσκευασία για πλήρες γάλα: ..... και πόσα λιπαρά περιέχει: .....%
- β) Τι χρώμα έχει η συσκευασία για το μερικώς αποβουτυρωμένο γάλα: ..... και πόσα λιπαρά περιέχει: .....%
- γ) Τι χρώμα έχει η συσκευασία για το άπαχο γάλα: ..... και πόσα λιπαρά περιέχει :.....%
- δ) Παρατηρείτε ότι χρησιμοποιούν όλες οι γαλακτοβιομηχανίες τα ίδια χρώματα στις συσκευασίες για να ξεχωρίζει ο καταναλωτής ευκολότερα το γάλα, ανάλογα με την περιεκτικότητά του σε λιπαρά;

- ναι                       όχι πάντα
- όχι                       δεν μπόρεσα να καταλάβω

**Ομάδα 1η: Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα**

Όνοματεπώνυμο μαθητή – μελών ομάδας: .....

.....

Ημερομηνία: .....

**Σκοπός**

- Η διαπίστωση της επισήμανσης στη συσκευασία του γιαουρτιού σχετικά με την περιεκτικότητά του σε θρεπτικά συστατικά και ειδικά ως προς τα λιπίδια.

**Προαπαιτούμενες γνώσεις**

Οι υποενότητες «Τροφή και τρόφιμα» και «Ομάδα 1η: Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα».

**Απαραίτητα όργανα και υλικά**

Άδειες και πλυμένες συσκευασίες γιαουρτιού με κάλυμμα από αλουμίνιο που θα φέρουν οι μαθητές από τα σπίτια τους.

**Απαιτούμενες ουσίες**

Καμία.

**Διαδικασία**

Να καταγράψετε τα είδη άσπρου γιαουρτιού μιας μόνο γαλακτοβιομηχανίας που βρήκατε στον μπακάλη ή στο σούπερ μάρκετ της περιοχής σας (και να φέρετε άδειες συσκευασίες στην τάξη):

α. ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε λιπίδια

- τύπος 1.....%..... χρώμα συσκευασίας
- τύπος 2.....%..... χρώμα συσκευασίας
- τύπος 3.....%..... χρώμα συσκευασίας
- τύπος 4.....%..... χρώμα συσκευασίας
- τύπος 5. ....%..... χρώμα συσκευασίας

**β. ανάλογα με άλλα συστατικά που περιέχουν (π.χ. φρούτα, δημητριακά)**

τύπος 1.....% και περιέχει

.....  
.....

τύπος 2.....% και περιέχει

.....  
.....

τύπος 3.....% και περιέχει

.....  
.....

τύπος 4.....% και περιέχει

.....  
.....

τύπος 5.....% και περιέχει

.....  
.....

Η μάρκα που επέλεξα είναι η γαλακτοβιομηχανία

.....

*Ομάδα 3η: Δημητριακά και ψωμί*

Όνοματεπώνυμο μαθητή – μελών ομάδας: .....

.....

Ημερομηνία: .....

**Σκοπός**

- Η εξοικείωση με το ψωμί ολικής άλεσης και η προτίμησή του από τη σκοπιά του καταναλωτή.

**Προαπαιτούμενες γνώσεις**

Οι υποενότητες «Τροφή και τρόφιμα» και «Ομάδα 3η: Δημητριακά και ψωμί».

**Απαραίτητα όργανα και υλικά**

Φέτες ή καρβελάκια από διαφορετικά είδη ψωμιού που θα φέρουν οι μαθητές από τα σπίτια τους.

**Απαιτούμενες ουσίες**

Καμία.

**Διαδικασία**

Να ρωτήσετε το φούρναρη της γειτονιάς σας πόσα είδη ψωμιού ψήνει καθημερινά..... και πόσα από αυτά είναι ολικής άλεσης ..... Να υπολογίσετε το ποσοστό παραγωγής ψωμιού ολικής άλεσης: .....%. Αγοράστε και δοκιμάστε κάθε εβδομάδα ένα διαφορετικό είδος ψωμιού ολικής άλεσης και διαλέξτε ποιο σας αρέσει περισσότερο (Φέρτε το στην τάξη). Πώς ονομάζεται; ..... Τέλος, ρωτήστε το φούρναρη πόσοι από τους πελάτες του προτιμούν ψωμί ολικής άλεσης .....%.

*Ομάδα 5η: Λίπη και έλαια*

Όνοματεπώνυμο μαθητή – μελών ομάδας: .....

.....

Ημερομηνία: .....

**Σκοπός**

- Η διευκρίνιση ότι τα προϊόντα light ενδέχεται να περιέχουν σημαντικές ποσότητες λιπιδίων, πληροφορία η οποία αναγράφεται συνήθως στην ετικέτα της συσκευασίας του τροφίμου.

**Προαπαιτούμενες γνώσεις**

Οι υποενότητες «Τροφή και τρόφιμα» και «Ομάδα 5η: Λίπη και έλαια».

**Απαραίτητα όργανα και υλικά**

Άδεια βάζα από μαγιονέζα συμβατική και από μαγιονέζα light από διαφορετικούς προμηθευτές.

**Απαιτούμενες ουσίες**

Καμία.

**Διαδικασία**

Να ψάξετε στο ράφι του σούπερ μάρκετ ή του μπακάλικου και να βρείτε:

- α. Στην ετικέτα μιας συμβατικής μαγιονέζας πόσα λιπαρά περιέχει .....%.
- β. Στην ετικέτα μιας μαγιονέζας light την περιεκτικότητα σε λιπαρά .....%.
- γ. Πιστεύετε ότι η μαγιονέζα light περιέχει λίγα λιπαρά;  
ναι ..... όχι..... δεν ξέρω.....

*Επαναληπτική άσκηση*

Όνοματεπώνυμο μαθητή – μελών ομάδας: .....

.....

Ημερομηνία: .....

**Σκοπός**

- Η επιλογή υγιεινότερων εναλλακτικών ως προς τα υλικά ενός διαδεδομένου μικρού γεύματος, όπως είναι το σάντουιτς.

**Προαπαιτούμενες γνώσεις**

Η υποενότητα «Τροφή και τρόφιμα» και όλες οι ομάδες τροφίμων.

**Απαραίτητα όργανα και υλικά**

Τα συστατικά των σάντουιτς σε επαρκείς ποσότητες.

**Απαιτούμενες ουσίες**

Καμία.

**Διαδικασία**

Σκεφτείτε ένα υγιεινό και νόστιμο σάντουιτς για το κολατσιό σας στο διάλειμμα και αφού καταγράψετε τα απαραίτητα υλικά προσπαθήστε να το φτιάξετε στην τάξη και να το προτείνετε και στους συμμαθητές σας.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Επαναληπτική άσκηση*

Όνοματεπώνυμο μαθητή – μελών ομάδας: .....

Ημερομηνία: .....

**Σκοπός**

- Η διαπίστωση της ύπαρξης μεγάλης ποικιλίας σε κάθε ομάδα τροφίμων και συνεπώς της δυνατότητας πολλών εύγεστων επιλογών στην προσπάθεια σύνταξης ενός υγιεινού προσωπικού διαιτολογίου.

**Προαπαιτούμενες γνώσεις**

Η υποεπότητα «Τροφή και τρόφιμα» και όλες οι ομάδες τροφίμων.

**Απαραίτητα όργανα και υλικά**

Περιοδικά με διαφημίσεις τροφίμων/συσκευασίες τροφίμων που θα επιλέξουν οι μαθητές, πέντε (5) μεγάλα χαρτόνια, χοντροί μαρκαδόροι, κόλλα και ψαλίδια.

**Απαιτούμενες ουσίες**

Καμία.

**Διαδικασία**

Να κόψετε από περιοδικά, εφημερίδες, συσκευασίες κ.λπ. διάφορες φωτογραφίες τροφίμων και να τις κολλήσετε στο χαρτόνι της αντίστοιχης ομάδας τροφίμων όπου ανήκουν. Προσπαθήστε να βρείτε για κάθε ομάδα τροφίμων τουλάχιστον δέκα (10) διαφορετικά είδη.





**Επαναληπτική άσκηση**

Όνοματεπώνυμο μαθητή – μελών ομάδας: .....

.....

Ημερομηνία: .....

**Σκοπός**

- Η διαπίστωση ότι η υγιεινή διατροφή εκφράζεται με διαφορετικές επιλογές τροφής σε διαφορετικούς γεωγραφικούς τόπους.

**Προαπαιτούμενες γνώσεις**

Η υποενότητα «Τροφή και τρόφιμα» και όλες οι ομάδες τροφίμων.

**Απαραίτητα όργανα και υλικά**

Ένας χάρτης της Ευρώπης και ένας χάρτης της υδρογείου (όλα σε μεγέθυνση), κολλημένα σε χαρτόνι.

**Απαιτούμενες ουσίες**

Καμία.

**Διαδικασία**

Να θυμηθείτε από τα μαθήματα γεωγραφίας ή από άλλα βιβλία, εγκυκλοπαίδειες ή το διαδίκτυο, ποιες θεωρούνται χαρακτηριστικές συνταγές ή προϊόντα/τρόφιμα που αποτελούν βασική διατροφή:

α) για κάθε χώρα της Ευρώπης

β) για κάθε ήπειρο της υδρογείου.

Προσπαθήστε να βρείτε και την αντίστοιχη φωτογραφία και να την κολλήσετε στον αντίστοιχο χάρτη. Εάν δε βρείτε κατάλληλη φωτογραφία, γράψτε το όνομα του τροφίμου στη σωστή θέση στο χάρτη.



*Επαναληπτική άσκηση*

Όνοματεπώνυμο μαθητή – μελών ομάδας: .....

.....

Ημερομηνία: .....

**Σκοπός**

- Η διαπίστωση ότι σ' ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο, δεν αρκεί η πρόσληψη ενός μόνο είδους από κάθε ομάδα τροφίμων, γιατί οι εναλλαγές εξασφαλίζουν την υγιεινή διατροφή.

**Προαπαιτούμενες γνώσεις**

Η υποεπαιότητα «Τροφή και τροφίμα» και όλες οι ομάδες τροφίμων.

**Απαραίτητα όργανα και υλικά**

Ένας εβδομαδιαίος πίνακας καταγραφής της διατροφής και ένα βιβλίο μαγειρικής για ιδέες εάν χρειαστεί.

**Απαιτούμενες ουσίες**

Καμία.

**Διαδικασία**

Προσπαθήστε να προτείνετε για κάθε ημέρα της εβδομάδας και σε κάθε γεύμα της ημέρας διαφορετικά «πιάτα» χωρίς να επαναληφθεί καμία επιλογή, πχ σε ιδέες πρωινού θα μπορούσατε να αναφέρετε:

1. Ψωμί με τυρί
2. Γάλα με δημητριακά
3. Φρυγανιά με βούτυρο και μαρμελάδα
4. Αβγό με ψωμί ολικής άλεσης
5. Τσουρέκι με γάλα
6. Παξιμάδι με ελιά
7. Γιαούρτι με μέλι

Ελέγξτε καθημερινά εάν έχετε καταφέρει να προτείνετε τροφές από κάθε ομάδα τροφίμων, σημειώνοντας (με γραμμές ////) στο τέλος του πίνακα τη συχνότητα των ομάδων τροφίμων που έχετε επιλέξει. Επειδή συστήνεται να προσθέτουμε ελαιόλαδο σε λογικές ποσότητες στα φαγητά μας δε χρειάζεται να μετρήσετε το λάδι που φάγατε στην άσκηση αυτή.

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
πρωινό							
κολατσιό							
μεσημεριανό							
απογευματινό							
βραδινό							
<i>Γάλα</i>							
<i>Κρέας</i>							
<i>Λαχανικά</i>							
<i>Φρούτα</i>							
<i>Δημητριακά</i>							

*Επαναληπτική άσκηση*

Όνοματεπώνυμο μαθητή – μελών ομάδας: .....

.....

Ημερομηνία: .....

**Σκοπός**

- Η εξοικίωση με την ειδική αγορά των βιολογικών προϊόντων.

**Προαπαιτούμενες γνώσεις**

Η υποεπαιδεύση «Τροφή και τρόφιμα» και όλες οι ομάδες τροφίμων.

**Απαραίτητα όργανα και υλικά**

A) Χάρτης της περιοχής που ζούνε, όπου φαίνονται οι ονομασίες των δρόμων για να σημειώσουν τα σημεία πώλησης βιολογικών προϊόντων.

B) Πίνακας καταγραφής των στοιχείων που συλλέξανε οι μαθητές (ανά ομάδα):

**Απαιτούμενες ουσίες**

Καμία.

**Διαδικασία**

Να διαπιστώσετε πόσα και ποια καταστήματα βιολογικών τροφίμων υπάρχουν στην πόλη ή στην κοινότητα/δήμο σας και να τα σημειώσετε στο χάρτη. Για το λόγο αυτό

α) χωριστείτε σε ομάδες και

β) αναθέστε σε κάθε ομάδα μια συγκεκριμένη περιοχή για την έρευνά της, αφού έχετε γ) χωρίσει το χάρτη της περιοχής σας σε τόσα τμήματα όσα είναι οι ομάδες σας και έχετε πάρει την κατάλληλη φωτοτυπία.

δ) αναζητήστε και καταγράψτε:

1. το όνομα του προϊόντος/προϊόντα (έως 5 της επιλογής σας)
2. την τιμή προϊόντος ανά κιλό ή άλλη μονάδα μέτρησης (πχ τεμάχιο) και να τη συγκρίνετε με το αντίστοιχο συμβατικό (μη βιολογικό) προϊόν.
3. τη σφραγίδα πιστοποίησης ότι είναι βιολογικό προϊόν. Ρωτήστε τον καταστηματάρχη πώς μπορείτε να βεβαιωθείτε για τη γνησιότητα του προϊόντος, προκειμένου να ανακαλύψετε στην ετικέτα τη βεβαίωση από τις εγκεκριμένες οργανώσεις που πιστοποιούν τα βιολογικά προϊόντα, π.χ. ΣΟΓΕ.

Να διερευνήσετε εάν στη λαϊκή αγορά ή στα super market προσφέρουν και βιολογικά προϊόντα. Τέλος να συγκρίνετε τη διαφορά της τιμής μεταξύ βιολογικού και μη βιολογικού προϊόντος εκφράζοντάς τη σε ποσοστό.

Είδος τροφίμου	Όνομα / διεύθυνση καταστήματος	Τιμή/ μονάδα	Πιστοποίηση από
<b>1.</b>			
Βιολογικό			
<i>Μη βιολογικό</i>			
<b>2.</b>			
Βιολογικό			
<i>Μη βιολογικό</i>			
<b>3.</b>			
Βιολογικό			
<i>Μη βιολογικό</i>			
<b>4.</b>			
Βιολογικό			
<i>Μη βιολογικό</i>			
<b>5.</b>			
Βιολογικό			
<i>Μη βιολογικό</i>			

*Στοματική υγεία*

Όνοματεπώνυμο μαθητή – μελών ομάδας: .....

.....

Ημερομηνία: .....

**Σκοπός**

- Η κατανόηση ότι η καθημερινή φροντίδα της στοματικής υγείας συμβάλλει στην υγεία όλου του οργανισμού.

**Απαιτούμενα όργανα και υλικά**

Χαρτί μιλιμετρέ, ξίδι, γυάλινα βάζα, αυτοκόλλητα χαρτιά, τσόφλια αβγών.

**Απαιτούμενες ουσίες**

Καμία.

**Δραστηριότητες**

Πείραμα.

**Διαδικασία**

Χωρίζετε σε μικρές ομάδες τριών ή και τεσσάρων ατόμων. Η κάθε ομάδα έχει τρία γυάλινα βάζα. Σε κάθε βάζο τοποθετείτε ένα τσόφλι αβγού. Στη συνέχεια, η κάθε ομάδα ρίχνει σε κάθε βάζο διαφορετική ποσότητα ξιδιού και αναγράφει σε μια αυτοκόλλητη ταινία πάνω στο βάζο την ημερομηνία και την ποσότητα του ξιδιού.

Αφού κλείσετε τα βάζα, σημειώνετε κάθε τρεις μέρες σε ένα χαρτί μιλιμετρέ στην κενή σελίδα που ακολουθεί, τις αλλαγές που παρατηρείτε.





Φαρμακείο – Φάρμακα

Όνοματεπώνυμο μαθητή – μελών ομάδας: .....

.....

Ημερομηνία: .....

**Σκοπός**

- Η απόκτηση τεχνικών και κοινωνικών δεξιοτήτων και υπεύθυνης συμπεριφοράς στη χρήση φαρμάκων.

**Χρόνος**

40 λεπτά.

**Απαραίτητα όργανα και υλικά**

Κόλλα, χρώματα, μολύβια κ.ά.

**Απαιτούμενες ουσίες**

Καμία.

**Διαδικασία**

Αφού χωριστείτε σε ομάδες, να συγκεντρώσετε ετικέτες από διάφορα φάρμακα του δικού σας οικιακού φαρμακείου, να ταξινομήσετε κατά είδος τα φάρμακα καθώς και τα προϊόντα που χρησιμοποιείτε στον κήπο σας, τα απορρυπαντικά και άλλα επικίνδυνα υλικά.

Να μελετήσετε τις οδηγίες και τις πρώτες βοήθειες και η κάθε ομάδα να προτείνει τι πρέπει να κάνει σε περίπτωση ανάγκης.

Οι ομάδες μπορούν να υποδύονται εικονικούς ρόλους, για παράδειγμα ένας μαθητής υποδύεται το ρόλο του θύματος που έχασε τις αισθήσεις του διότι ήπιε ένα φάρμακο.

Η δεύτερη ομάδα υποδύεται τις ενέργειες που πρέπει να κάνει στην παραπάνω περίπτωση, όπως να καλέσει τις πρώτες βοήθειες, ένα ασθενοφόρο, να δώσει στο θύμα να πιει γάλα ή νερό.

Η τρίτη ομάδα υποδύεται το ρόλο της συσκευασίας επικίνδυνων φαρμάκων και χημικών ουσιών και επιδεικνύει δοχεία με ειδικά καπάκια που δεν μπορούν να ανοιχτούν.



*Ατυχήματα στο σπίτι και σε δημόσιους χώρους*

Όνοματεπώνυμο μαθητή – μελών ομάδας: .....

.....

Ημερομηνία: .....

**Σκοπός**

- Η απόκτηση γνώσεων σχετικά με την πρόληψη των ατυχημάτων και η ευαισθητοποίηση σε θέματα παροχής πρώτων βοηθειών.

**Απαραίτητα όργανα και υλικά**

Επίδεςμοι, γάζες, δοχεία για νερό, αλοιφή κ.ά.

**Απαιτούμενες ουσίες**

Καμία.

**Διαδικασία**

Αφού χωριστείτε σε τρεις ομάδες, να παρουσιάσετε πώς μπορεί να συμβεί ένα ατύχημα στην κουζίνα. Η πρώτη ομάδα συγκεντρώνει στοιχεία σχετικά με τα ατυχήματα που μπορούν να προκληθούν από ζεστό φαγητό. Η δεύτερη ομάδα συγκεντρώνει πληροφορίες σχετικά με τα ατυχήματα που μπορούν να προκληθούν από ηλεκτρικές συσκευές ή συσκευές υγραερίου. Η τρίτη ομάδα συλλέγει πληροφορίες σχετικά με τα πιο επικίνδυνα ατυχήματα, όπως νερό στο πάτωμα, κόψιμο με μαχαίρι, έγκανμα κ.ά.

Στη συνέχεια, να παρουσιάσετε τις πληροφορίες σας στο εργαστήριο καθώς και πρακτικές εφαρμογές σε θέματα πρώτων βοηθειών, όπως περιποίηση χεριού που έχει πάθει έγκανμα, δέσιμο, εφαρμογή ειδικής αλοιφής κ.ά.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



*Ατυχήματα στο δρόμο – Κυκλοφοριακή αγωγή*

Όνοματεπώνυμο μαθητή – μελών ομάδας: .....

.....

Ημερομηνία: .....

**Σκοπός**

- Η απόκτηση βιωματικής αντιληπτικής και ιστορικής εμπειρίας.
- Η καλλιέργεια περιβαλλοντικής συνείδησης, αισθητικής του ωραίου και αγάπης για την πολιτιστική κληρονομιά.

**Προαπαιτούμενες γνώσεις**

Οι γνώσεις που αποκτήθηκαν από τα μαθήματα των Νεοελληνικών, των Αρχαίων Ελληνικών, της Ιστορίας, της Φυσικής, της Τεχνολογίας, των Καλλιτεχνικών κ.ά.

**Απαιτούμενα όργανα και υλικά**

Μολύβι, χαρτί.

**Απαιτούμενες ουσίες**

Καμία.

**Δραστηριότητες**

Επίσκεψη σε χώρους της περιοχής ή σε Κυκλοφοριακά Πάρκα.

**Διαδικασία**

Αφού χωριστείτε σε ομάδες, να συζητήσετε στην τάξη τα θέματα, στα οποία θα εργαστείτε κατά την επίσκεψή σας στους χώρους και στους δρόμους της περιοχής σας.

Να φωτογραφήσετε, να παρατηρήσετε, να ζωγραφίσετε, να μελετήσετε, να συζητήσετε και να αξιολογήσετε τις πληροφορίες σας. Με την επιστροφή στην αίθουσα του εργαστηρίου, να επεξεργαστείτε και να συμπληρώσετε το παρακάτω ερωτηματολόγιο.

	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΤΙ ΠΑΡΑΤΗ- ΡΗΣΑΤΕ	ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΧΑΡΑΚΤΗ- ΡΙΣΤΙΚΑ	ΤΙ ΣΑΣ ΕΝΤΥΠΩΣΙΑΣΕ	ΜΕΤΡΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ
Είδατε τους δρόμους στη γειτονιά σας – περιοχή σας;						
Καταγράψτε τις δυσκολίες. Τι εντοπίσατε;						
Περπατήσατε τα παραδοσιακά στενάκια της περιοχής σας;						
Τι θα προτείνετε για τη βελτίωση της κυκλοφορίας;						
Ζητήσατε να μάθετε την ιστορία τους;						
Ποια ιδιαίτερα χαρακτηριστικά έχουν;						

*Ατυχήματα στο δρόμο – Κυκλοφοριακή αγωγή*

Όνοματεπώνυμο μαθητή – μελών ομάδας: .....

.....

Ημερομηνία: .....

**Σκοπός**

- Η ευαισθητοποίηση σε θέματα Κυκλοφοριακής Αγωγής που προάγουν την υγεία και το περιβάλλον.

**Προαπαιτούμενες γνώσεις**

Οι γνώσεις και οι εμπειρίες που αποκτήθηκαν από μαθήματα όπως εκείνα της Ιστορίας, της Τεχνολογίας, των Καλλιτεχνικών, της Φυσικής, της Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης κ.ά.

**Απαιτούμενα όργανα και υλικά**

Μολύβι, χαρτί, μαρκαδόροι.

**Απαιτούμενες ουσίες**

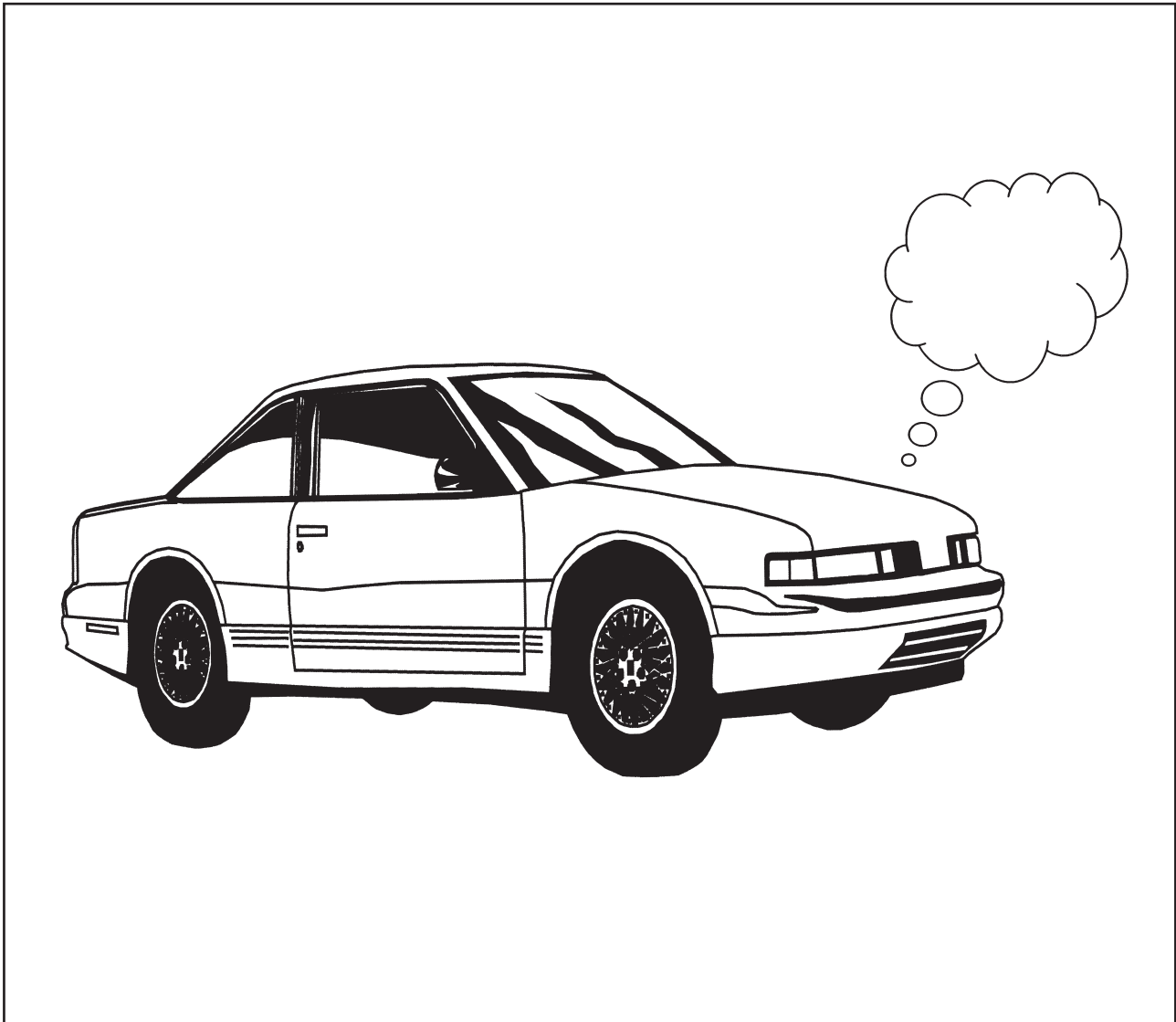
Καμία.

**Διαδικασία**

Αφού χωριστείτε σε ομάδες, να παρατηρήσετε την παρακάτω εικόνα και να γράψετε τις σκέψεις σας.

1. Εάν διαφημίζατε ένα αυτοκίνητο τι θα προβάλλατε;
2. Δημιουργήστε το δικό σας σκίτσο, χρησιμοποιήστε χρώματα και γράψτε μηνύματα με λέξεις, φράσεις ή λεξάντες.





.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Ιστορική εξέλιξη της κατοικίας**

Ονοματεπώνυμο μαθητή – μελών ομάδας: .....

.....

Ημερομηνία: .....

**Σκοπός**

- Η συνειδητοποίηση της πολιτισμικής κληρονομιάς της ανθρωπότητας μέσα από την ιστορική εξέλιξη της κατοικίας.

**Προαπαιτούμενες γνώσεις**

Όσα έχουν διδαχτεί στην τάξη για τις ιστορικές περιόδους από το μάθημα της Ιστορίας.

**Απαιτούμενα όργανα και υλικά**

Μολύβι, χαρτί, μαρκαδόροι, εφημερίδες, περιοδικά.

**Απαιτούμενες ουσίες**

Καμία.

**Δραστηριότητες**

Προβολή βιντεοταινίας με σχετικό θέμα, π.χ. «Η Όλυνθος» έκδοση του ΤΑΠΑ (Ταμείου Αρχαιολογικών Πόρων & Απαλλοτριώσεων), που αναφέρεται στην αρχαία ελληνική κατοικία.

**Διαδικασία**

Αφού συζητήσετε και ερευνήσετε, να συγκεντρώσετε υλικό, εικόνες, φωτογραφίες από εφημερίδες, περιοδικά, βιβλία, κάρτες από κατοικίες διάφορων ιστορικών περιόδων. Επίσης, μπορείτε να δημιουργήσετε και πλαίσια στην κενή σελίδα που ακολουθεί, όπου θα κολλήσετε τις εικόνες αυτές με στόχο να φαίνεται χρονολογικά η ιστορική εξέλιξη της κατοικίας.



***Η ελληνική παραδοσιακή κατοικία***

Ονοματεπώνυμο μαθητή – μελών ομάδας: .....

.....

Ημερομηνία: .....

***Σκοπός***

- Η απόκτηση βιωματικής, αντιληπτικής, ιστορικής εμπειρίας.
- Η καλλιέργεια της αισθητικής και η προστασία της πολιτιστικής κληρονομιάς.

***Προαπαιτούμενες γνώσεις***

Όσα έχουν διδαχτεί στην τάξη για την ελληνική παραδοσιακή κατοικία στο μάθημα της Οικιακής Οικονομίας.

***Απαιτούμενα όργανα και υλικά***

Μολύβι, χαρτί, μαρκαδόροι, φωτογραφική μηχανή.

***Απαιτούμενες ουσίες***

Καμία.

***Δραστηριότητες***

Προγραμματισμένη επίσκεψη σε μια συνοικία πόλης ή σε χωριό με παραδοσιακά σπίτια. Ως παράδειγμα αναφέρεται η συνοικία της Πλάκας στην Αθήνα.

***Διαδικασία***

Αφού χωριστείτε σε ομάδες, να συζητήσετε σχετικά με τα θέματα που θα σας απασχολήσουν κατά την επίσκεψή σας στην Πλάκα. Βρείτε ένα χάρτη της περιοχής και συγκεντρώστε πληροφορίες για την ιστορία της και για τα σπίτια της από βιβλία και από το Διαδίκτυο. Κατά την επίσκεψή σας στο χώρο παρατηρείτε, φωτογραφίζετε, ζωγραφίζετε και συζητάτε όσα βλέπετε. Μετά την επιστροφή σας να απαντήσετε στις παρακάτω ερωτήσεις:



***Λειτουργικότητα και αισθητική των χώρων της κατοικίας***

Ονοματεπώνυμο μαθητή – μελών ομάδας: .....

.....

Ημερομηνία: .....

***Σκοπός***

- Η συνειδητοποίηση της λειτουργικότητας των χώρων της κατοικίας.

***Προαπαιτούμενες γνώσεις***

- Όσα έχουν διδαχτεί στην τάξη για τη λειτουργικότητα των χώρων της κατοικίας στο μάθημα της Οικιακής Οικονομίας.
- Χρήσιμες είναι και οι γνώσεις χειρισμού Η/Υ.

***Απαιτούμενα όργανα και υλικά***

Μολύβι, χαρτί ή κατάλληλο λογισμικό υλικό, βιβλία και περιοδικά σχετικά με την κατοικία.

***Απαιτούμενες ουσίες***

Καμία.

***Δραστηριότητες***

Σχεδιασμός χώρων κατοικίας.

***Διαδικασία***

Να σχεδιάσετε με τη βοήθεια του καθηγητή του μαθήματος, σε συνεργασία και με τον καθηγητή των Εικαστικών, είτε σε χαρτί είτε στον Η/Υ (στην περίπτωση αυτή μπορεί να υπάρξει συνεργασία και με τον καθηγητή της Πληροφορικής) τους βασικούς χώρους ενός σπιτιού, με τρόπο ώστε το σπίτι να προσφέρει ασφάλεια στους ενοίκους του, να είναι άνετο, λειτουργικό, ευχάριστο και υγιεινό.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε πρότυπα από ειδικά περιοδικά σχετικά με την κατοικία και από τη σχετική βιβλιογραφία.



*Τύποι ένδυσης - Πρώτες ύλες - Κριτήρια επιλογής και υγιεινή της ενδυμασίας*

Όνοματεπώνυμο μαθητή – μελών ομάδας: .....

.....

Ημερομηνία: .....

**Σκοπός**

- Η αγωγή καταναλωτή στον τομέα της ενδυμασίας και η συνειδητοποίηση της σημασίας της υγιεινής της ενδυμασίας.

**Προαπαιτούμενες γνώσεις**

Δεν απαιτούνται.

**Απαιτούμενα όργανα και υλικά**

Μολύβι, χαρτί, κόλλα, εφημερίδες, περιοδικά.

**Απαιτούμενες ουσίες**

Καμία.

**Δραστηριότητες**

Έρευνα με ερωτηματολόγιο.

**Διαδικασία**

Να συντάξετε με τη βοήθεια του καθηγητή σας ένα ερωτηματολόγιο σχετικό με τα κριτήρια επιλογής της ενδυμασίας και της υγιεινής της.

Στη συνέχεια να διανεμίετε τα ερωτηματολόγια σε μαθητές άλλων τάξεων. Αφού τα συμπληρώσουν, να επεξεργαστείτε τις απαντήσεις, να καταλήξετε σε συμπεράσματα και να τα συζητήσετε.



## Δείγμα Ερωτηματολογίου

Φύλο: Αγόρι \_\_\_\_ Κορίτσι \_\_\_\_

Ηλικία: \_\_\_\_

1. Θα αγοράσεις ένα ρούχο, ακόμα κι αν ξοδέψεις σχεδόν όλα τα λεφτά σου;

Ναι \_\_\_\_ Όχι \_\_\_\_

2. Πηγαίνεις συνήθως μόνος/η σου στα μαγαζιά;

Ναι \_\_\_\_ Όχι \_\_\_\_

3. Αποφασίζεις μόνος/η σου τι θα αγοράσεις;

Ναι \_\_\_\_ Όχι \_\_\_\_

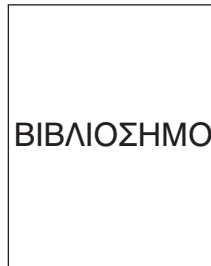
4. Αγοράζεις ένα ρούχο εάν είναι της μόδας, ακόμα κι αν δεν σου ταιριάζει πολύ;

Ναι \_\_\_\_ Όχι \_\_\_\_

5. Πιστεύεις ότι είναι υγιεινά τα ρούχα από συνθετικά υφάσματα;

Ναι \_\_\_\_ Όχι \_\_\_\_

Με απόφαση της Ελληνικής Κυβέρνησης τα διδακτικά βιβλία του Δημοτικού, του Γυμνασίου και του Λυκείου τυπώνονται από τον Οργανισμό Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων και διανέμονται δωρεάν στα Δημόσια Σχολεία. Τα βιβλία μπορεί να διατίθενται προς πώληση, όταν φέρουν βιβλιόσημο προς απόδειξη της γνησιότητάς τους. Κάθε αντίτυπο που διατίθεται προς πώληση και δε φέρει βιβλιόσημο θεωρείται κλεψίτυπο και ο παραβάτης διώκεται σύμφωνα με τις διατάξεις του άρθρου 7 του Νόμου 1129 της 15/21 Μαρτίου 1946 (ΦΕΚ 1946, 108, Α').



*Απαγορεύεται η αναπαραγωγή οποιουδήποτε τμήματος αυτού του βιβλίου, που καλύπτεται από δικαιώματα (copyright), ή η χρήση του σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς τη γραπτή άδεια του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου.*