

## Κατανόηση γραπτού λόγου

### Επίπεδο Γ΄

#### Δεύτερη διδακτική πρόταση – Λαχτάρα για φαγητό

Ενδεικτική διάρκεια:	1 διδακτική ώρα
Ομάδα-στόχος:	ενήλικες
Διδακτικός στόχος:	κατανόηση γραπτών συμβουλών
Στρατηγικές:	<i>ενεργοποίηση προϋπάρχουσας γνώσης, συνεργασία μεταξύ μαθητών, γρήγορη ανάγνωση για τον εντοπισμό πληροφοριών, εστίαση της προσοχής για τον εντοπισμό συγκεκριμένων πληροφοριών, χρήση συμφραζομένων για την κατανόηση του νοήματος, χρήση πηγών</i>
Ενσωμάτωση δεξιοτήτων:	κατανόηση γραπτού λόγου, παραγωγή γραπτού και προφορικού λόγου
Υλικό:	2 φύλλα εργασίας

#### **Πορεία διδασκαλίας:**

Ο καθηγητής εξηγεί στους μαθητές του ότι πρόκειται να διαβάσουν ένα κείμενο σχετικό με την υγιεινή διατροφή και ξεκινά με μερικές ερωτήσεις εισαγωγής (1<sup>ο</sup> φύλλο) στο θέμα (**Ενεργοποίηση προϋπάρχουσας γνώσης**). Οι μαθητές συζητούν για λίγο μεταξύ τους σε ομάδες (**Συνεργασία**), ανταλλάσσουν απόψεις και καταγράφουν σύντομα τις απαντήσεις τους. Στη συνέχεια, η κάθε ομάδα αναφέρει τις απαντήσεις της στην τάξη και ο καθηγητής εντοπίζει ομοιότητες και διαφορές στις απαντήσεις.

Ο καθηγητής χωρίζει τους μαθητές του σε δυάδες, μοιράζει σε κάθε δυάδα το δεύτερο φύλλο εργασίας με το κείμενο και τους ζητά να το διαβάσουν γρήγορα για να ελέγξουν αν υπάρχουν ομοιότητες ανάμεσα στις απαντήσεις που έδωσαν πριν και το περιεχόμενο του κειμένου (**Εστίαση της**

προσοχής για τον εντοπισμό συγκεκριμένων πληροφοριών). Στη συνέχεια, οι μαθητές διαβάζουν με μεγαλύτερη προσοχή το κείμενο με στόχο να κάνουν την άσκηση. Διαβάζουν με προσοχή την κάθε παράγραφο έτσι ώστε να καταλάβουν το περιεχόμενό της όσο το δυνατόν καλύτερα και να επιλέξουν τον πιο ταιριαστό τίτλο από τον πίνακα που ακολουθεί.

Τέλος ο καθηγητής ζητά από τους μαθητές να συνεργαστούν σε ομάδες για να φτιάξουν ένα πρόγραμμα υγιεινής διατροφής για μία εβδομάδα. Θα πρέπει να καταγράψουν ποιες τροφές πρέπει να καταναλώνονται κάθε μέρα, έτσι ώστε να καλυφθούν όλες οι ομάδες τροφών σε μία εβδομάδα. Οι μαθητές θα χρειαστούν εκτεταμένο λεξιλόγιο που αφορά τα διάφορα είδη τροφών καθώς και μονάδες μέτρησής τους. Προκειμένου να βρουν αρκετές πληροφορίες οι μαθητές θα πρέπει να ψάξουν στο διαδίκτυο, σε εγκυκλοπαιδείες ή περιοδικά (Χρήση πηγών). Αφού ολοκληρώσουν το πρόγραμμα διατροφής θα πρέπει να το παρουσιάσουν προφορικά στην τάξη και να δεχθούν σχόλια από τους συμμαθητές τους.

## 1<sup>ο</sup> φύλλο εργασίας

*Σε συνεργασία με τους συμμαθητές σας απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις:*

1. Ποιοι πιστεύετε ότι είναι οι κανόνες της υγιεινής διατροφής;
2. Εσείς πιστεύετε ότι τρέφεστε υγιεινά; Αν όχι, τι θεωρείτε ότι καταναλώνετε που δεν είναι υγιεινό;
3. Τρώτε μόνο όταν πεινάτε; Μήπως καταφεύγετε στο φαγητό και σε άλλες περιπτώσεις; Ποιες είναι αυτές;
4. Ποιες δραστηριότητες μπορούν να αποσπάσουν την προσοχή μας από το φαγητό;
5. Ποια είναι η γνώμη σας για τις δίαιτες; Έχετε κάνει ποτέ;

## 2ο φύλλο εργασίας

### *Κείμενο*

#### **Πώς να ελέγξετε τη λαχτάρα για φαγητό**

1. \_\_\_\_\_

Μάθετε να αναγνωρίζετε την αληθινή πείνα. Η λαχτάρα για φαγητό που νιώθετε είναι σωματική ή συναισθηματική; Αν έχετε φάει προ μιας-δύο ωρών και δεν γουργουρίζει το στομάχι σας, πιθανότατα δεν πεινάτε στ' αλήθεια. Πριν ορμήσετε, λοιπόν, στο ψυγείο, αφήστε να περάσουν μερικά λεπτά, μήπως σας περάσει η λιγούρα.

2. \_\_\_\_\_

Αναζητήστε αλλού παρηγοριά. Όταν αισθάνεστε άσχημα, αντί να τρώτε τούρτα να πηγαίνετε μία βόλτα ή στον κινηματογράφο, να ακούτε μουσική, να διαβάζετε το αγαπημένο σας βιβλίο ή απλώς να τηλεφωνείτε σε έναν φίλο. Εάν νομίζετε ότι το στρες ενός συγκεκριμένου γεγονότος είναι αυτό που σας «σπρώχνει» στο ψυγείο, μιλήστε σε κάποιον γι' αυτό ώστε να αποσπάσετε την προσοχή σας από το φαγητό ή προγραμματίστε μια ευχάριστη δραστηριότητα. Να ασκείστε τακτικά και να κοιμάστε αρκετά. Θα μπορείτε να θέσετε καλύτερα υπό έλεγχο την ψυχική σας διάθεση, εάν εκτονώνετε συστηματικά με τη βοήθεια της άσκησης και είστε ξεκούραστοι.

3. \_\_\_\_\_

Μάθετε πότε τρώτε. Τις επόμενες ημέρες -μία εβδομάδα ή περισσότερο, αν χρειάζεται- να καταγράφετε τι, πόσο και πότε τρώτε, πώς αισθάνεστε όταν τρώτε και πόσο πεινούσατε όταν καθίσατε για φαγητό. Με το πέρασμα των ημερών δείτε αν προκύπτουν κάποιες συνήθειες, οι οποίες θα σας αποκαλύψουν εάν έχετε το φαγητό για παρηγοριά αλλά και ποιες είναι οι αιτίες που σας στρέφουν σε αυτό.

4. \_\_\_\_\_

Μη γεμίζετε τα ντουλάπια με ανθυγιεινά τρόφιμα. Να αποφεύγετε να έχετε στο σπίτι αφθονία νόστιμων φαγητών, πλούσιων σε θερμίδες, λίπη, ζάχαρη και αλάτι. Και όταν νιώθετε μελαγχολικοί και θέλετε οπωσδήποτε να φάτε κάτι νόστιμο, αντισταθείτε για λίγη ώρα στην ανάγκη να πάτε στο πλησιέστερο ζαχαροπλαστείο ή σουπερμάρκετ, ώστε τουλάχιστον να εξασφαλίσετε ότι δεν θα παραφάτε λόγω κακής ψυχικής διάθεσης.

5. \_\_\_\_\_

Να τρώτε υγιεινά σνακ. Εάν η επιθυμία για φαγητό είθισται να εκδηλώνεται μεταξύ των γευμάτων, φροντίστε να έχετε πρόχειρα στο σπίτι και στη δουλειά υγιεινά σνακ όπως φρέσκα φρούτα και λαχανικά, κριτσίνια ολικής αλέσεως ή ποπκόρν χωρίς βούτυρο και αλάτι. Μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε τις λάιτ εκδοχές των αγαπημένων σας τροφίμων, για να διαπιστώσετε εάν και με αυτές μπορείτε να ικανοποιήσετε τη λαχτάρα σας για φαγητό. Καλό είναι να δίνετε έμφαση στα δημητριακά ολικής αλέσεως, τα λαχανικά και τα φρούτα, στις άπαχες πρωτεΐνες και στα λίγων λιπαρών γαλακτοκομικά προϊόντα.

6. \_\_\_\_\_

Να τρώτε ισορροπημένα. Εάν δεν φροντίζετε να ικανοποιείτε την ανάγκη του οργανισμού σας για ενέργεια, συνεπώς φαγητό, σε τακτά χρονικά διαστήματα, είναι πιθανότερο να υπερκαταναλώσετε παχυντικά φαγητά όταν θα νιώθετε κακοδιάθετοι. Φροντίστε να τρώτε σε τακτά χρονικά διαστήματα, καταναλώνοντας τρόφιμα από όλες τις ομάδες θρεπτικών συστατικών.

7. \_\_\_\_\_

Μην «αυτομαστιγώνεστε». Εάν, παρά τις προσπάθειές σας καταφύγετε στο «συναισθηματικό φαγητό», μην αφήσετε τις ενοχές να σας πνίξουν. Συγχωρέστε τον εαυτό σας και συνεχίστε την προσπάθεια από την επόμενη ημέρα, προσπαθώντας να πάρετε ένα μάθημα από την αδυναμία σας.

## Δραστηριότητα

Το παραπάνω κείμενο έχει τίτλους πριν από κάθε παράγραφο οι οποίοι όμως έχουν σβηστεί. Ταιριάζετε τους τίτλους με τις παραγράφους σημειώνοντας τον κατάλληλο αριθμό παραγράφου μπροστά από τον τίτλο που ταιριάζει στον πίνακα που ακολουθεί.

<i>Αριθμοί παραγράφων</i>	<i>Τίτλοι παραγράφων</i>
1	Πεινάτε άραγε πραγματικά; <span style="float: right;"><i>Παράδειγμα</i></span>
	Εντοπίστε τις συνήθειές σας
	Τι μπορείτε να τρώτε
	Χρήσιμες δραστηριότητες
	Τροφές προς αποφυγή
	Αν όμως υποκύψετε;
	Πόσο συχνά πρέπει να τρώτε

## Λύσεις

<i>Αριθμοί παραγράφων</i>	<i>Τίτλοι παραγράφων</i>
1	Πεινάτε άραγε πραγματικά; <i>Παράδειγμα</i>
3	Εντοπίστε τις συνήθειές σας
5	Τι μπορείτε να τρώτε
2	Χρήσιμες δραστηριότητες
4	Τροφές προς αποφυγή
7	Αν όμως υποκύψετε;
6	Πόσο συχνά πρέπει να τρώτε