

Μεσογειακή αποστολή: Υγεία και γεύση

Αικατερίνη Παναγιούλα Διακογεωργίου

M.Ed., M.Sc., Εκπαιδευτικός Πρωτοβάθμιας-ΠΕ70

catherinediakog@gmail.com

Περίληψη

Η παρούσα εργασία παρουσιάζει την καινοτόμο εκπαιδευτική δράση «Μεσογειακή Αποστολή: Υγεία και Γεύση», η οποία υλοποιήθηκε στη Δ' τάξη του 2ου Πειραματικού Δημοτικού Σχολείου Ρόδου κατά το σχολικό έτος 2025–2026. Η δράση σχεδιάστηκε στο πλαίσιο του μαθήματος της Μελέτης Περιβάλλοντος και βασίστηκε στις αρχές της διαφοροποιημένης διδασκαλίας, της βιωματικής μάθησης και της ομαδοσυνεργατικής προσέγγισης. Στόχος της ήταν η καλλιέργεια γνώσεων, δεξιοτήτων και στάσεων που σχετίζονται με τη Μεσογειακή Διατροφή και τον υγιεινό τρόπο ζωής. Στην εφαρμογή συμμετείχαν 16 μαθητές/τριες της Δ' τάξης, οι οποίοι/οιές εμπλέχθηκαν σε ποικίλες δραστηριότητες διερεύνησης, δημιουργικής έκφρασης, συνεργασίας και αναστοχασμού. Η αξιολόγηση της δράσης πραγματοποιήθηκε μέσω ερωτηματολογίων, συστηματικής παρατήρησης και ανάλυσης των παραγόμενων μαθητικών έργων. Τα αποτελέσματα ανέδειξαν υψηλό βαθμό συμμετοχής, ενίσχυση των γνώσεων γύρω από τη διατροφή, βελτίωση της συνεργασίας μεταξύ των μαθητών/τριών και θετική στάση απέναντι στις βιωματικές μορφές μάθησης. Η δράση επιβεβαιώνει τη σημασία των καινοτόμων διδακτικών προσεγγίσεων στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση και αναδεικνύει τη δυνατότητα σύνδεσης της σχολικής γνώσης με την καθημερινή ζωή των μαθητών/τριών.

Λέξεις-κλειδιά: Μεσογειακή Διατροφή, Διαφοροποιημένη Διδασκαλία, Βιωματική Μάθηση, Μελέτη Περιβάλλοντος, Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση.

1. Εισαγωγή

Η διαμόρφωση υγιεινών διατροφικών συνηθειών από την παιδική ηλικία αποτελεί βασική προϋπόθεση για την προαγωγή της υγείας και της ευημερίας των ατόμων σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Η σύγχρονη εκπαιδευτική πραγματικότητα αναγνωρίζει τον καθοριστικό ρόλο του σχολείου στην ανάπτυξη γνώσεων, δεξιοτήτων και στάσεων που συνδέονται με την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής, καθώς το σχολικό περιβάλλον προσφέρει σημαντικές ευκαιρίες για την καλλιέργεια υπεύθυνων συμπεριφορών και την ενίσχυση της κριτικής σκέψης των μαθητών/τριών (World Health Organization, 2018).

Η Μεσογειακή Διατροφή αποτελεί διεθνώς αναγνωρισμένο πρότυπο υγιεινής διατροφής, καθώς συνδέεται με πολλαπλά οφέλη για τη σωματική και ψυχική υγεία, ενώ παράλληλα συνιστά σημαντικό στοιχείο της πολιτιστικής κληρονομιάς των λαών της Μεσογείου (Trichoroulou et al., 2003; UNESCO, 2013). Η γνωριμία των μαθητών/τριών με τις βασικές αρχές της Μεσογειακής Διατροφής δεν περιορίζεται μόνο στην παροχή διατροφικών γνώσεων, αλλά επεκτείνεται στην ανάπτυξη στάσεων που προάγουν τη βιωσιμότητα, την υπευθυνότητα και τον σεβασμό προς το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον.

Στο πλαίσιο αυτό σχεδιάστηκε και υλοποιήθηκε η καινοτόμος εκπαιδευτική δράση «Μεσογειακή Αποστολή: Υγεία και Γεύση», η οποία εφαρμόστηκε σε μαθητές/τριες της Δ' τάξης του 2ου Πειραματικού Δημοτικού Σχολείου Ρόδου κατά το σχολικό έτος 2025–2026. Η δράση εντάχθηκε στο μάθημα της Μελέτης Περιβάλλοντος και αναπτύχθηκε σύμφωνα με τις αρχές των Νέων Προγραμμάτων Σπουδών (Ν.Π.Σ.), αξιοποιώντας τη διαφοροποιημένη διδασκαλία, τη βιωματική μάθηση και την ομαδοσυνεργατική προσέγγιση ως βασικούς παιδαγωγικούς άξονες (Johnson & Johnson, 1999; Tomlinson, 2014).

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η παρουσίαση του σχεδιασμού, της υλοποίησης και της αξιολόγησης της συγκεκριμένης καινοτόμου δράσης, καθώς και η ανάδειξη των



παιδαγωγικών οφελών που προέκυψαν από την εφαρμογή της. Παράλληλα, επιχειρείται η διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο οι βιωματικές και διαφοροποιημένες διδακτικές πρακτικές μπορούν να συμβάλουν στην ενεργό συμμετοχή των μαθητών/τριών και στην αποτελεσματικότερη προσέγγιση θεμάτων που σχετίζονται με την υγεία και τη διατροφή στο πλαίσιο της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης.

1.1. Θεωρητικό πλαίσιο

Η διατροφική αγωγή αποτελεί βασικό πεδίο παρέμβασης της σύγχρονης εκπαίδευσης, καθώς συνδέεται άμεσα με την υγεία, την ποιότητα ζωής και τη διαμόρφωση υπεύθυνων στάσεων από την παιδική ηλικία. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, οι διατροφικές συνήθειες που αναπτύσσονται κατά τα πρώτα σχολικά χρόνια επηρεάζουν σημαντικά τη μελλοντική υγεία και ευημερία των ατόμων (World Health Organization, 2018). Ως εκ τούτου, το σχολείο καλείται να αναλάβει ενεργό ρόλο στην ανάπτυξη γνώσεων και δεξιοτήτων που σχετίζονται με την υγιεινή διατροφή και τον υγιεινό τρόπο ζωής.

Η Μεσογειακή Διατροφή αναγνωρίζεται διεθνώς ως ένα από τα πιο ισορροπημένα και υγιεινά διατροφικά πρότυπα. Βασίζεται στην αυξημένη κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, οσπρίων, δημητριακών ολικής άλεσης και ελαιολάδου, καθώς και στη μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων και ψαριών (Willett et al., 1995). Πλήθος ερευνών έχει καταδείξει τη θετική συσχέτιση της Μεσογειακής Διατροφής με τη βελτίωση της υγείας και την πρόληψη χρόνιων νοσημάτων (Trichopoulou et al., 2003).

Παράλληλα, η Μεσογειακή Διατροφή δεν αποτελεί αποκλειστικά ένα διατροφικό πρότυπο, αλλά και στοιχείο πολιτιστικής ταυτότητας. Για τον λόγο αυτό αναγνωρίστηκε από την UNESCO ως στοιχείο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας (UNESCO, 2013). Η σύνδεση της διατροφής με τον πολιτισμό προσφέρει σημαντικές δυνατότητες αξιοποίησης στο σχολικό περιβάλλον, καθώς επιτρέπει την ανάπτυξη διαθεματικών δραστηριοτήτων που συνδέουν τη γνώση με την ιστορία, την παράδοση και την καθημερινότητα των μαθητών/τριών.

Η αποτελεσματική προσέγγιση τέτοιων θεμάτων προϋποθέτει την υιοθέτηση μαθητοκεντρικών διδακτικών πρακτικών. Η διαφοροποιημένη διδασκαλία αποτελεί μία από τις σημαντικότερες σύγχρονες παιδαγωγικές προσεγγίσεις, καθώς λαμβάνει υπόψη τις διαφορετικές ανάγκες, τα ενδιαφέροντα και τα μαθησιακά χαρακτηριστικά των μαθητών/τριών (Tomlinson, 2014). Σύμφωνα με τη συγκεκριμένη θεωρία, η διδασκαλία προσαρμόζεται ως προς το περιεχόμενο, τη διαδικασία και το μαθησιακό προϊόν, ώστε όλοι/ες οι μαθητές/τριες να έχουν ουσιαστικές ευκαιρίες συμμετοχής και επιτυχίας.

Εξίσου σημαντική είναι η συμβολή της ομαδοσυνεργατικής μάθησης, η οποία προωθεί την κοινωνική αλληλεπίδραση, την ανάπτυξη επικοινωνιακών δεξιοτήτων και την από κοινού οικοδόμηση της γνώσης (Johnson & Johnson, 1999). Παράλληλα, η βιωματική μάθηση δίνει τη δυνατότητα στους/στις μαθητές/τριες να εμπλέκονται ενεργά στη μαθησιακή διαδικασία, να συνδέουν τη νέα γνώση με τις προσωπικές τους εμπειρίες και να αναπτύσσουν ουσιαστική κατανόηση των εννοιών που προσεγγίζουν (Kolb, 1984).

Οι παραπάνω θεωρητικές αρχές αποτέλεσαν τη βάση σχεδιασμού της δράσης «Μεσογειακή Αποστολή: Υγεία και Γεύση», η οποία επιδίωξε να συνδυάσει τη διατροφική εκπαίδευση με σύγχρονες παιδαγωγικές προσεγγίσεις, δημιουργώντας ένα πλούσιο και συμπεριληπτικό μαθησιακό περιβάλλον για όλους/ες τους/τις μαθητές/τριες.



1.2. Αναγκαιότητα της δράσης

Η προώθηση της υγιεινής διατροφής κατά τη σχολική ηλικία αποτελεί διαχρονική προτεραιότητα των σύγχρονων εκπαιδευτικών και υγειονομικών πολιτικών, καθώς οι διατροφικές συνήθειες που διαμορφώνονται κατά την παιδική ηλικία επηρεάζουν σημαντικά τη μελλοντική υγεία και ποιότητα ζωής των ατόμων (World Health Organization, 2018). Παρά τις συνεχείς προσπάθειες ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης, πλήθος ερευνών καταδεικνύει ότι οι σύγχρονες διατροφικές επιλογές των παιδιών χαρακτηρίζονται συχνά από αυξημένη κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων, μειωμένη πρόσληψη φρούτων και λαχανικών και περιορισμένη γνώση σχετικά με τις αρχές της ισορροπημένης διατροφής.

Στο πλαίσιο αυτό, η σχολική μονάδα καλείται να διαδραματίσει καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση στάσεων και συμπεριφορών που προάγουν την υγεία και την ευημερία των μαθητών/τριών. Η εκπαιδευτική διαδικασία δεν περιορίζεται πλέον στη μετάδοση γνώσεων, αλλά επεκτείνεται στην ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής, στην καλλιέργεια υπευθυνότητας και στη διαμόρφωση ενεργών πολιτών που μπορούν να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις για ζητήματα που αφορούν την προσωπική και κοινωνική τους ζωή (Kalantzis & Cope, 2012).

Παράλληλα, τα Ν.Π.Σ. για το Δημοτικό Σχολείο δίνουν ιδιαίτερη έμφαση στην ανάπτυξη δεξιοτήτων του 21ου αιώνα, στη βιωματική μάθηση, στη συνεργασία και στη σύνδεση της σχολικής γνώσης με αυθεντικά προβλήματα της καθημερινότητας (Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής, 2021). Η Μεσογειακή Διατροφή προσφέρεται ως ένα ιδιαίτερα πρόσφορο πεδίο εφαρμογής αυτών των αρχών, καθώς συνδέει τη γνώση με την υγεία, τον πολιτισμό, το περιβάλλον και τη βιώσιμη ανάπτυξη.

Επιπλέον, η συγκεκριμένη δράση ανταποκρίνεται στις ανάγκες ενός σύγχρονου και συμπεριληπτικού σχολείου, το οποίο αναγνωρίζει τη διαφορετικότητα των μαθητών/τριών και επιδιώκει να προσφέρει ίσες ευκαιρίες συμμετοχής και μάθησης. Η αξιοποίηση διαφοροποιημένων διδακτικών πρακτικών επιτρέπει την ενεργοποίηση όλων των μαθητών/τριών και συμβάλλει στη δημιουργία ενός θετικού μαθησιακού περιβάλλοντος που ενισχύει την αυτοπεποίθηση, τη συνεργασία και την προσωπική ανάπτυξη (Tomlinson, 2014).

Η δράση «Μεσογειακή Αποστολή: Υγεία και Γεύση» σχεδιάστηκε ακριβώς για να ανταποκριθεί στις παραπάνω ανάγκες. Μέσα από ένα πλέγμα βιωματικών, δημιουργικών και συνεργατικών δραστηριοτήτων επιδίωξε να μετατρέψει τη γνώση σε προσωπικό βίωμα, να ενισχύσει την ενεργό συμμετοχή των μαθητών/τριών και να συμβάλει στη διαμόρφωση θετικών στάσεων απέναντι στη διατροφή, την υγεία και τον πολιτισμό.

2. Στοιχεία υλοποίησης της δράσης

Η καινοτόμος εκπαιδευτική δράση «Μεσογειακή Αποστολή: Υγεία και Γεύση» υλοποιήθηκε κατά το σχολικό έτος 2025–2026 στο 2ο Πειραματικό Δημοτικό Σχολείο Ρόδου και εντάχθηκε στο πλαίσιο του μαθήματος της Μελέτης Περιβάλλοντος της Δ' τάξης Δημοτικού. Στη δράση συμμετείχαν συνολικά δεκαέξι (16) μαθητές/τριες, οι οποίοι/οίες εργάστηκαν ατομικά και ομαδικά μέσα από ένα σύνολο βιωματικών, συνεργατικών και δημιουργικών δραστηριοτήτων.

Η διάρκεια της δράσης ήταν έξι μήνες, από τον Οκτώβριο του 2025 έως τον Μάρτιο του 2026, και αναπτύχθηκε μέσα από διαδοχικές φάσεις σχεδιασμού, εφαρμογής, ανατροφοδότησης και αξιολόγησης. Η θεματολογία της δράσης επικεντρώθηκε στη Μεσογειακή Διατροφή ως πρότυπο υγιεινού τρόπου ζωής, με στόχο τη σύνδεση της διατροφικής εκπαίδευσης με τις καθημερινές εμπειρίες και ανάγκες των μαθητών/τριών.

Το πρόγραμμα σχεδιάστηκε σύμφωνα με τις αρχές των Ν.Π.Σ. και αξιοποίησε τη διαθεματική προσέγγιση της γνώσης. Αν και ο βασικός άξονας υλοποίησης ήταν η Μελέτη



Περιβάλλοντος, αναπτύχθηκαν παράλληλα συνδέσεις με τη Γλώσσα, τα Εικαστικά και τις Τεχνολογίες της Πληροφορίας και των Επικοινωνιών (Τ.Π.Ε.). Με τον τρόπο αυτό δόθηκε η δυνατότητα στους/στις μαθητές/τριες να προσεγγίσουν το θέμα της διατροφής μέσα από πολλαπλές οπτικές και διαφορετικούς τρόπους έκφρασης και μάθησης.

Κατά τη διάρκεια της υλοποίησης αξιοποιήθηκαν ποικίλες διδακτικές τεχνικές, όπως ομαδοσυνεργατικές δραστηριότητες, μαθησιακοί σταθμοί, φύλλα εργασίας, ψηφιακά εργαλεία, κατασκευές, εικαστικές δημιουργίες, παρουσιάσεις και δραστηριότητες αναστοχασμού. Η οργάνωση των δραστηριοτήτων βασίστηκε στις αρχές της διαφοροποιημένης διδασκαλίας, προκειμένου να εξασφαλιστεί η ενεργός συμμετοχή όλων των μαθητών/τριών ανεξαρτήτως μαθησιακού προφίλ, ενδιαφερόντων ή επιπέδου ετοιμότητας (Tomlinson, 2014).

Παράλληλα, δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση στη σύνδεση της σχολικής γνώσης με την τοπική κοινωνία και τον πολιτισμό. Οι μαθητές/τριες ήρθαν σε επαφή με τοπικά προϊόντα, παραδοσιακές συνταγές και στοιχεία της μεσογειακής διατροφικής κουλτούρας, αναγνωρίζοντας τη σχέση της διατροφής με την πολιτιστική ταυτότητα και τη βιώσιμη ανάπτυξη. Η αξιοποίηση αυθεντικών μαθησιακών εμπειριών συνέβαλε στη δημιουργία ενός πλούσιου μαθησιακού περιβάλλοντος που ενίσχυσε το ενδιαφέρον και την ενεργή συμμετοχή των μαθητών/τριών καθ' όλη τη διάρκεια της δράσης.

3. Στόχοι και επιδιώξεις

Η καινοτόμος δράση «Μεσογειακή Αποστολή: Υγεία και Γεύση» σχεδιάστηκε με σκοπό να συμβάλει στην ανάπτυξη γνώσεων, δεξιοτήτων και στάσεων που σχετίζονται με την υγιεινή διατροφή, την προαγωγή της υγείας και την ενεργό συμμετοχή των μαθητών/τριών στη μαθησιακή διαδικασία. Παράλληλα, επιδίωξε να αναδείξει τη Μεσογειακή Διατροφή ως στοιχείο πολιτιστικής κληρονομιάς και ως πρότυπο βιώσιμου και υγιεινού τρόπου ζωής.

Ειδικότερα, σε γνωστικό επίπεδο, η δράση στόχευσε στην εξοικείωση των μαθητών/τριών με τις βασικές αρχές της Μεσογειακής Διατροφής, στην αναγνώριση των ομάδων τροφίμων και στην κατανόηση της σημασίας της ισορροπημένης διατροφής για τη διατήρηση της υγείας. Παράλληλα, επιδιώχθηκε η σύνδεση των διατροφικών επιλογών με την καθημερινή ζωή, την ευεξία και τη βιώσιμη ανάπτυξη.

Σε επίπεδο δεξιοτήτων, δόθηκε έμφαση στην ανάπτυξη της συνεργασίας, της επικοινωνίας και της δημιουργικής έκφρασης μέσω ομαδοσυνεργατικών δραστηριοτήτων και βιωματικών εμπειριών. Οι μαθητές/τριες κλήθηκαν να διερευνήσουν πληροφορίες, να επεξεργαστούν δεδομένα, να διατυπώσουν απόψεις και να παρουσιάσουν τα αποτελέσματα της εργασίας τους αξιοποιώντας ποικίλα μέσα και εργαλεία. Παράλληλα, ενισχύθηκαν δεξιότητες κριτικής σκέψης, επίλυσης προβλημάτων και λήψης αποφάσεων, οι οποίες αποτελούν βασικές συνιστώσες των δεξιοτήτων του 21ου αιώνα (Kalantzis & Core, 2012).

Σε επίπεδο στάσεων και αξιών, η δράση επιδίωξε την καλλιέργεια θετικής στάσης απέναντι στην υγιεινή διατροφή, την ανάπτυξη υπευθυνότητας ως προς τις προσωπικές διατροφικές επιλογές και την ενίσχυση του σεβασμού προς τη διαφορετικότητα και τη συνεργασία. Ιδιαίτερη βαρύτητα δόθηκε στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της ενεργού συμμετοχής όλων των μαθητών/τριών, μέσα σε ένα μαθησιακό περιβάλλον που προωθεί τη συμπερίληψη και τις ίσες ευκαιρίες μάθησης (UNESCO, 2017).

Τέλος, ένας από τους βασικούς στόχους της δράσης ήταν η εφαρμογή των αρχών της διαφοροποιημένης διδασκαλίας στην εκπαιδευτική πράξη. Μέσα από την προσαρμογή του περιεχομένου, της μαθησιακής διαδικασίας και των παραγόμενων προϊόντων στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των μαθητών/τριών, επιδιώχθηκε η ενεργοποίηση όλων των παιδιών



και η δημιουργία ενός μαθησιακού περιβάλλοντος που ανταποκρίνεται στη διαφορετικότητα της σχολικής τάξης (Tomlinson, 2014).

4. Μεθοδολογία

Η παρούσα καινοτόμος δράση σχεδιάστηκε και υλοποιήθηκε με βάση τις αρχές της βιωματικής μάθησης, της διαφοροποιημένης διδασκαλίας και της ομαδοσυνεργατικής προσέγγισης, επιδιώκοντας την ενεργό εμπλοκή των μαθητών/τριών στη μαθησιακή διαδικασία και τη σύνδεση της γνώσης με αυθεντικές εμπειρίες της καθημερινής ζωής. Η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε βασίστηκε σε σύγχρονες παιδαγωγικές θεωρήσεις, σύμφωνα με τις οποίες η μάθηση αποτελεί μια ενεργητική διαδικασία οικοδόμησης της γνώσης μέσα από την αλληλεπίδραση, τη διερεύνηση και τον αναστοχασμό (Vygotsky, 1978; Kolb, 1984).

4.1. Δείγμα και πλαίσιο εφαρμογής

Η δράση υλοποιήθηκε στο 2ο Πειραματικό Δημοτικό Σχολείο Ρόδου κατά το σχολικό έτος 2025–2026. Στην εφαρμογή συμμετείχαν δεκαέξι (16) μαθητές/τριες της Δ' τάξης Δημοτικού, ηλικίας 9–10 ετών. Η επιλογή του δείγματος προέκυψε φυσικά από τη σύνθεση της τάξης και εντάχθηκε στο πλαίσιο της καθημερινής εκπαιδευτικής διαδικασίας.

Η διάρκεια της δράσης ήταν έξι μήνες, από τον Οκτώβριο έως και τον Μάρτιο, με συστηματική ενσωμάτωση δραστηριοτήτων στο μάθημα της Μελέτης Περιβάλλοντος και με παράλληλες διαθεματικές συνδέσεις με τη Γλώσσα, τα Εικαστικά και τις Τ.Π.Ε. Η εφαρμογή πραγματοποιήθηκε εντός του σχολικού ωραρίου και προσαρμόστηκε στις ιδιαίτερες ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των μαθητών/τριών.

4.2. Παιδαγωγική προσέγγιση

Κεντρικός άξονας της δράσης αποτέλεσε η διαφοροποιημένη διδασκαλία, η οποία αναγνωρίζει ότι οι μαθητές/τριες διαφέρουν ως προς τις εμπειρίες, τα ενδιαφέροντα, τον ρυθμό μάθησης και τα μαθησιακά τους χαρακτηριστικά (Tomlinson, 2014). Για τον λόγο αυτό, οι δραστηριότητες σχεδιάστηκαν με τρόπο ώστε να παρέχουν πολλαπλές δυνατότητες πρόσβασης στη γνώση, διαφορετικούς τρόπους συμμετοχής και εναλλακτικές μορφές παρουσίασης της μάθησης.

Παράλληλα, αξιοποιήθηκε η ομαδοσυνεργατική μάθηση, η οποία προωθεί την αλληλεπίδραση μεταξύ των μαθητών/τριών, την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και την από κοινού οικοδόμηση της γνώσης (Johnson & Johnson, 1999). Οι μαθητές/τριες εργάστηκαν σε μικρές ετερογενείς ομάδες, αναλαμβάνοντας διαφορετικούς ρόλους και ευθύνες, γεγονός που συνέβαλε στην ενίσχυση της συνεργασίας, της επικοινωνίας και της αμοιβαίας υποστήριξης.

Επιπλέον, η δράση στηρίχθηκε στις αρχές της βιωματικής μάθησης (Kolb, 1984), σύμφωνα με τις οποίες η γνώση οικοδομείται μέσα από την εμπειρία. Οι μαθητές/τριες συμμετείχαν σε δραστηριότητες που τούς επέτρεψαν να παρατηρήσουν, να διερευνήσουν, να πειραματιστούν, να δημιουργήσουν και να αναστοχαστούν πάνω στις εμπειρίες τους. Η ενεργός συμμετοχή αποτέλεσε βασικό στοιχείο της διδακτικής διαδικασίας, καθώς οι μαθητές/τριες δε λειτούργησαν ως παθητικοί δέκτες πληροφοριών αλλά ως ενεργοί συν-διαμορφωτές/τριες της μάθησης.



4.3. Διδακτικές τεχνικές και δραστηριότητες

Για την υλοποίηση της δράσης αξιοποιήθηκε ένα ευρύ φάσμα διδακτικών τεχνικών και μαθησιακών δραστηριοτήτων. Μεταξύ αυτών περιλαμβάνονταν:

- διερεύνηση πρότερων γνώσεων μέσω συζήτησης και καταιγισμού ιδεών,
- μαθησιακοί σταθμοί με διαφοροποιημένες δραστηριότητες,
- ομαδικές εργασίες και συνεργατικά σχέδια εργασίας,
- φύλλα εργασίας διαφορετικών επιπέδων δυσκολίας,
- δημιουργία αφισών και εικαστικών συνθέσεων,
- συλλογή και επεξεργασία πληροφοριών από έντυπες και ψηφιακές πηγές,
- χρήση ψηφιακών εργαλείων για τη δημιουργία παρουσιάσεων και αφισών,
- παιχνίδια γνώσεων και δραστηριότητες αναστοχασμού,
- παρουσίαση μαθητικών εργασιών στη σχολική κοινότητα.

Οι δραστηριότητες σχεδιάστηκαν με γνώμονα την ενεργοποίηση πολλαπλών μορφών νοημοσύνης (Gardner, 1999) και την ανάπτυξη ποικίλων δεξιοτήτων, όπως η δημιουργικότητα, η επικοινωνία, η συνεργασία και η κριτική σκέψη.

4.4. Μέσα και εκπαιδευτικό υλικό

Κατά την εφαρμογή της δράσης χρησιμοποιήθηκαν έντυπα και ψηφιακά μέσα, εκπαιδευτικά βίντεο, εποπτικό υλικό, φύλλα εργασίας, φωτογραφίες, πίνακες, αφίσες και ψηφιακές εφαρμογές. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στη χρήση πολυτροπικού υλικού, ώστε να καλυφθούν διαφορετικά μαθησιακά προφίλ και να ενισχυθεί η προσβασιμότητα της γνώσης για όλους/ες τους/τις μαθητές/τριες (Kress, 2010).

Παράλληλα, αξιοποιήθηκαν αυθεντικά παραδείγματα από την καθημερινότητα των μαθητών/τριών, όπως τοπικά προϊόντα, παραδοσιακές συνταγές και προσωπικές εμπειρίες που σχετίζονταν με τη διατροφή και τον τρόπο ζωής της οικογένειάς τους.

4.5. Εργαλεία αξιολόγησης και συλλογής δεδομένων

Η αξιολόγηση της δράσης είχε διαμορφωτικό και τελικό χαρακτήρα. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν:

- Ερωτηματολόγιο εισόδου, με στόχο τη διερεύνηση των αρχικών γνώσεων και στάσεων των μαθητών/τριών σχετικά με τη Μεσογειακή Διατροφή.
- Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης, το οποίο χορηγήθηκε μετά την ολοκλήρωση της δράσης για την αποτύπωση των εμπειριών, των γνώσεων και της συνολικής αποτίμησης των μαθητών/τριών.
- Συστηματική παιδαγωγική παρατήρηση καθ' όλη τη διάρκεια της εφαρμογής.
- Ανάλυση των μαθητικών έργων, των φύλλων εργασίας και των ομαδικών παρουσιάσεων.
- Η συνδυαστική αξιοποίηση ποσοτικών και ποιοτικών δεδομένων επέτρεψε μια πιο ολοκληρωμένη αποτύπωση της αποτελεσματικότητας της δράσης και της μαθησιακής εμπειρίας των μαθητών/τριων, συμβάλλοντας στην εξαγωγή ασφαλέστερων συμπερασμάτων για την επίδρασή της.

5. Διδακτικό υλικό και εκπαιδευτικές παρεμβάσεις

Η υλοποίηση της δράσης βασίστηκε στην αξιοποίηση ποικίλων μορφών διδακτικού υλικού και στην εφαρμογή στοχευμένων εκπαιδευτικών παρεμβάσεων, οι οποίες σχεδιάστηκαν σύμφωνα με τις αρχές της διαφοροποιημένης διδασκαλίας, της βιωματικής μάθησης και της συμπεριληπτικής εκπαίδευσης. Η επιλογή του υλικού πραγματοποιήθηκε με γνώμονα τις



ανάγκες, τα ενδιαφέροντα και τα μαθησιακά χαρακτηριστικά των μαθητών/τριών, με στόχο τη δημιουργία ενός ελκυστικού και πολυτροπικού μαθησιακού περιβάλλοντος.

5.1. Διδακτικό υλικό

Για την υποστήριξη της μαθησιακής διαδικασίας αξιοποιήθηκε συνδυασμός έντυπου, ψηφιακού και εποπτικού υλικού. Συγκεκριμένα χρησιμοποιήθηκαν:

- φύλλα εργασίας διαφοροποιημένης δυσκολίας,
- εκπαιδευτικά βίντεο σχετικά με τη Μεσογειακή Διατροφή και τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες,
- παρουσιάσεις και πολυμεσικό υλικό,
- εικόνες, αφίσες και φωτογραφικό υλικό,
- διαδραστικά παιχνίδια γνώσεων και κουίζ,
- πίνακες ταξινόμησης τροφίμων,
- εκπαιδευτικές κάρτες και εποπτικό υλικό,
- ψηφιακές εφαρμογές δημιουργίας παρουσιάσεων και αφισών,
- ερωτηματολόγια εισόδου και τελικής αξιολόγησης,
- μαθητικά ημερολόγια και φύλλα αναστοχασμού.

Η αξιοποίηση πολυτροπικών μορφών υλικού συνέβαλε στην ενεργοποίηση διαφορετικών τρόπων μάθησης και στην ενίσχυση της συμμετοχής όλων των μαθητών/τριών, ανεξαρτήτως μαθησιακού προφίλ ή επιπέδου ετοιμότητας (Kress, 2010).

5.2. Διαφοροποιημένες εκπαιδευτικές παρεμβάσεις

Βασική επιδίωξη της δράσης ήταν η δημιουργία ενός μαθησιακού περιβάλλοντος στο οποίο όλοι/ες οι μαθητές/τριες θα μπορούσαν να συμμετέχουν ενεργά και ουσιαστικά. Για τον λόγο αυτόν, εφαρμόστηκαν πρακτικές διαφοροποίησης ως προς το περιεχόμενο, τη διαδικασία και το παραγόμενο προϊόν της μάθησης (Tomlinson, 2014).

Ως προς το περιεχόμενο, οι μαθητές είχαν πρόσβαση σε πληροφορίες μέσω διαφορετικών πηγών, όπως κείμενα, εικόνες, βίντεο και προφορικές αφηγήσεις. Με τον τρόπο αυτό δόθηκε η δυνατότητα σε κάθε μαθητή/τρια να προσεγγίσει τη γνώση μέσα από τον τρόπο που ανταποκρινόταν καλύτερα στα ενδιαφέροντα και τις δυνατότητές του.

Ως προς τη διαδικασία, αξιοποιήθηκαν μαθησιακοί σταθμοί, ομαδοσυνεργατικές δραστηριότητες, παιχνίδια ρόλων, συζητήσεις και δραστηριότητες διερεύνησης. Οι μαθητές/τριες εργάστηκαν τόσο ατομικά όσο και σε ομάδες, με διαφοροποιημένο βαθμό υποστήριξης ανάλογα με τις ανάγκες τους.

Ως προς το μαθησιακό προϊόν, οι μαθητές/τριες είχαν τη δυνατότητα να εκφράσουν τη γνώση τους μέσα από ποικίλες μορφές δημιουργίας, όπως αφίσες, ζωγραφιές, κατασκευές, παρουσιάσεις, κείμενα, ψηφιακές εργασίες και ομαδικά έργα. Η πρακτική αυτή ενίσχυσε τη δημιουργικότητα και επέτρεψε την ανάδειξη των ιδιαίτερων ικανοτήτων κάθε μαθητή/τριας.

5.3. Βιωματικές και συνεργατικές παρεμβάσεις

Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στις βιωματικές δραστηριότητες, καθώς η ενεργή συμμετοχή θεωρείται βασική προϋπόθεση για τη βαθύτερη κατανόηση και εσωτερίκευση της γνώσης (Kolb, 1984). Οι μαθητές/τριες συμμετείχαν σε δραστηριότητες παρατήρησης, διερεύνησης και δημιουργίας που σχετίζονταν με την καθημερινή τους ζωή και τις προσωπικές τους εμπειρίες.

Παράλληλα, η ομαδοσυνεργατική προσέγγιση αποτέλεσε βασικό χαρακτηριστικό της δράσης. Μέσα από τη συνεργασία σε μικρές ομάδες οι μαθητές/τριες ανέπτυξαν δεξιότητες



επικοινωνίας, αλληλοϋποστήριξης και συλλογικής επίλυσης προβλημάτων. Η ανταλλαγή ιδεών και εμπειριών ενίσχυσε τόσο τη γνωστική όσο και την κοινωνικοσυναισθηματική διάσταση της μάθησης (Johnson & Johnson, 1999).

5.4. Σύνδεση με την τοπική κοινωνία και τον πολιτισμό

Η δράση επιδίωξε να υπερβεί τα όρια της σχολικής τάξης και να συνδεθεί με το πολιτισμικό και κοινωνικό περιβάλλον των μαθητών/τριών. Για τον σκοπό αυτόν, αξιοποιήθηκαν στοιχεία της τοπικής γαστρονομικής παράδοσης της Ρόδου, παραδοσιακές συνταγές, τοπικά προϊόντα και βιώματα των οικογενειών των μαθητών/τριών.

Παράλληλα, πραγματοποιήθηκαν εκπαιδευτικές δραστηριότητες που ενίσχυσαν τη σύνδεση της Μεσογειακής Διατροφής με την πολιτιστική ταυτότητα και την άυλη πολιτιστική κληρονομιά της περιοχής. Η προσέγγιση αυτή συνέβαλε στην καλλιέργεια πολιτισμικής συνείδησης και στην ανάπτυξη σεβασμού απέναντι στις τοπικές παραδόσεις και στον πολιτισμό.

Η αξιοποίηση αυθεντικών εμπειριών και πραγματικών δεδομένων από το περιβάλλον των μαθητών/τριών ενίσχυσε σημαντικά το ενδιαφέρον τους για τη δράση και συνέβαλε στη δημιουργία ουσιαστικών συνδέσεων μεταξύ σχολικής γνώσης και καθημερινής ζωής.

6. Παρουσίαση δραστηριοτήτων και πορεία υλοποίησης

Η υλοποίηση της δράσης οργανώθηκε σε διαδοχικές φάσεις, οι οποίες ακολουθούσαν τη λογική της σταδιακής οικοδόμησης της γνώσης, της βιωματικής εμπλοκής και της ενεργού συμμετοχής των μαθητών/τριών. Οι δραστηριότητες σχεδιάστηκαν με τρόπο ώστε να συνδέονται άμεσα με τις εμπειρίες των παιδιών και να ενισχύουν την ανάπτυξη γνωστικών, κοινωνικών και μεταγνωστικών δεξιοτήτων.

6.1. Πρώτη φάση: Διερεύνηση πρότερων γνώσεων και αφόρμηση

Κατά την έναρξη της δράσης πραγματοποιήθηκε διερεύνηση των πρότερων γνώσεων και εμπειριών των μαθητών/τριών σχετικά με τη διατροφή και τη Μεσογειακή Διατροφή. Οι μαθητές/τριες συμμετείχαν σε δραστηριότητες καταιγισμού ιδεών, συζήτησης και εννοιολογικής χαρτογράφησης, ενώ παράλληλα συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο εισόδου.

Η διαδικασία αυτή επέτρεψε την καταγραφή των αρχικών αντιλήψεων των μαθητών/τριών και συνέβαλε στον σχεδιασμό δραστηριοτήτων προσαρμοσμένων στις ανάγκες και στα ενδιαφέροντά τους. Παράλληλα, δημιουργήθηκε ένα πλαίσιο προβληματισμού γύρω από τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών και τη σημασία της υγιεινής διατροφής.

6.2. Δεύτερη φάση: Γνωριμία με τη Μεσογειακή Διατροφή

Στη δεύτερη φάση οι μαθητές/τριες ήρθαν σε επαφή με τις βασικές αρχές της Μεσογειακής Διατροφής. Μέσα από εκπαιδευτικά βίντεο, παρουσιάσεις, εικόνες και δραστηριότητες ταξινόμησης τροφίμων γνώρισαν τις βασικές ομάδες τροφίμων και τη θέση τους στη διατροφική πυραμίδα.

Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στη συζήτηση γύρω από την καθημερινή διατροφή των μαθητών/τριών και στη σύγκριση των προσωπικών τους συνηθειών με τις προτάσεις της Μεσογειακής Διατροφής. Οι μαθητές/τριες ενθαρρύνθηκαν να εκφράσουν τις απόψεις τους, να θέσουν ερωτήματα και να μοιραστούν προσωπικές εμπειρίες από το οικογενειακό τους περιβάλλον.



6.3. Τρίτη φάση: Βιωματικές και συνεργατικές δραστηριότητες

Στη συνέχεια υλοποιήθηκε σειρά βιωματικών δραστηριοτήτων με στόχο τη βαθύτερη κατανόηση των εννοιών που είχαν ήδη παρουσιαστεί. Οι μαθητές/τριες εργάστηκαν σε ομάδες και συμμετείχαν σε μαθησιακούς σταθμούς με διαφοροποιημένες δραστηριότητες. Μεταξύ άλλων:

- ταξινόμησαν τρόφιμα σε ομάδες,
- δημιούργησαν αφίσες και εικαστικές συνθέσεις,
- κατασκεύασαν διατροφικές πυραμίδες,
- επεξεργάστηκαν συνταγές και διατροφικά μενού,
- συμμετείχαν σε εκπαιδευτικά παιχνίδια γνώσεων,
- δημιούργησαν συνεργατικά έργα σχετικά με τη Μεσογειακή Διατροφή.

Οι δραστηριότητες αυτές ενίσχυσαν τη συνεργασία, την επικοινωνία και τη δημιουργικότητα των μαθητών/τριών, ενώ παράλληλα συνέβαλαν στην ανάπτυξη δεξιοτήτων διερεύνησης και επίλυσης προβλημάτων.

6.4. Τέταρτη φάση: Σύνδεση με την τοπική παράδοση και τον πολιτισμό

Σημαντικό μέρος της δράσης αφιερώθηκε στη σύνδεση της διατροφής με την τοπική πολιτιστική κληρονομιά. Οι μαθητές/τριες γνώρισαν παραδοσιακά προϊόντα της Ρόδου, συζήτησαν για τις διατροφικές συνήθειες παλαιότερων γενεών και συγκέντρωσαν πληροφορίες για παραδοσιακές συνταγές από το οικογενειακό τους περιβάλλον.

Η δραστηριότητα αυτή ενίσχυσε τη σύνδεση του σχολείου με την τοπική κοινωνία και βοήθησε τους/τις μαθητές/τριες να κατανοήσουν ότι η διατροφή αποτελεί όχι μόνο βιολογική ανάγκη αλλά και πολιτισμικό στοιχείο με ιστορικές και κοινωνικές διαστάσεις.

6.5. Πέμπτη φάση: Δημιουργία μαθητικών έργων

Κατά την επόμενη φάση οι μαθητές αξιοποίησαν τις γνώσεις που απέκτησαν για τη δημιουργία ατομικών και ομαδικών έργων. Συγκεκριμένα, παρήγαγαν αφίσες, παρουσιάσεις, εικαστικές δημιουργίες και ψηφιακό υλικό σχετικό με τη Μεσογειακή Διατροφή και τον υγιεινό τρόπο ζωής.

Η διαδικασία αυτή λειτούργησε ως πεδίο σύνθεσης της γνώσης και ταυτόχρονα ως ευκαιρία ανάπτυξης δεξιοτήτων παρουσίασης, συνεργασίας και δημιουργικής έκφρασης.

6.6. Έκτη φάση: Αναστοχασμός και αξιολόγηση

Η τελευταία φάση της δράσης περιλάμβανε δραστηριότητες αναστοχασμού και αξιολόγησης. Οι μαθητές/τριες συζήτησαν για όσα έμαθαν, για τις εμπειρίες που αποκόμισαν και για τις αλλαγές που ενδεχομένως πραγματοποίησαν στις καθημερινές τους συνήθειες.

Παράλληλα, συμπλήρωσαν το τελικό ερωτηματολόγιο αξιολόγησης, το οποίο παρείχε σημαντικά δεδομένα σχετικά με την αποτελεσματικότητα της δράσης και την εμπειρία των μαθητών/τριών. Η ανάλυση των απαντήσεων, σε συνδυασμό με την παρατήρηση και τα μαθητικά έργα, επέτρεψε την εξαγωγή συμπερασμάτων σχετικά με την επίτευξη των στόχων της δράσης.

Συνολικά, η πορεία υλοποίησης χαρακτηρίστηκε από υψηλό βαθμό συμμετοχής, θετικό παιδαγωγικό κλίμα και ουσιαστική εμπλοκή των μαθητών. Οι δραστηριότητες λειτούργησαν συμπληρωματικά και συνέβαλαν στην ανάπτυξη μιας ολοκληρωμένης μαθησιακής εμπειρίας που συνδύασε τη γνώση με τη δημιουργικότητα, τη συνεργασία και την προσωπική εμπλοκή.



7. Αξιολόγηση και αποτελέσματα

Η αξιολόγηση της καινοτόμου δράσης πραγματοποιήθηκε με στόχο τη διερεύνηση του βαθμού επίτευξης των εκπαιδευτικών στόχων, την αποτύπωση των εμπειριών των μαθητών/τριών και την ανάδειξη της αποτελεσματικότητας των διδακτικών παρεμβάσεων που εφαρμόστηκαν. Η διαδικασία αξιολόγησης είχε τόσο διαμορφωτικό όσο και τελικό χαρακτήρα και βασίστηκε στη συλλογή ποσοτικών και ποιοτικών δεδομένων μέσω ερωτηματολογίων, συστηματικής παρατήρησης, φύλλων εργασίας και ανάλυσης των παραγόμενων μαθητικών έργων.

7.1. Διαδικασία αξιολόγησης

Η αξιολόγηση πραγματοποιήθηκε σε δύο χρονικές φάσεις. Αρχικά χορηγήθηκε ερωτηματολόγιο εισόδου, με σκοπό τη διερεύνηση των αρχικών γνώσεων, των διατροφικών συνηθειών και των στάσεων των μαθητών/τριών απέναντι στη Μεσογειακή Διατροφή. Μετά την ολοκλήρωση της δράσης χορηγήθηκε ερωτηματολόγιο αξιολόγησης, μέσω του οποίου αποτυπώθηκαν οι μαθησιακές εμπειρίες των παιδιών, ο βαθμός ικανοποίησής τους από τη συμμετοχή στη δράση και οι γνώσεις που απέκτησαν.

Παράλληλα, καθ' όλη τη διάρκεια της εφαρμογής πραγματοποιήθηκε συστηματική παιδαγωγική παρατήρηση, με έμφαση στη συμμετοχή των μαθητών/τριών, στη συνεργασία μέσα στις ομάδες, στην ανάληψη πρωτοβουλιών και στην ενεργό εμπλοκή τους στις δραστηριότητες. Τα δεδομένα αυτά λειτούργησαν συμπληρωματικά προς τα αποτελέσματα των ερωτηματολογίων και συνέβαλαν στην πληρέστερη αποτίμηση της δράσης.

7.2. Αποτελέσματα του ερωτηματολογίου εισόδου

Η ανάλυση των απαντήσεων του ερωτηματολογίου εισόδου ανέδειξε ότι οι περισσότεροι/ες μαθητές/τριες διέθεταν βασικές γνώσεις σχετικά με την υγιεινή διατροφή, χωρίς όμως να γνωρίζουν σε ικανοποιητικό βαθμό τις αρχές της Μεσογειακής Διατροφής. Παράλληλα, διαπιστώθηκε ότι αρκετοί/ές μαθητές/τριες κατανάλωναν φρούτα και λαχανικά σε τακτική βάση, ενώ κάποιοι παρουσίαζαν διατροφικές συνήθειες που σχετίζονταν με την κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων και γρήγορου φαγητού.

Τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου ανέδειξαν επίσης την ανάγκη περαιτέρω ενημέρωσης των μαθητών/τριών σχετικά με τις ομάδες τροφίμων, τη διατροφική πυραμίδα και τη σημασία της ισορροπημένης διατροφής για τη διατήρηση της υγείας. Τα ευρήματα αυτά αξιοποιήθηκαν κατά τον σχεδιασμό των δραστηριοτήτων και συνέβαλαν στην προσαρμογή της διδασκαλίας στις ανάγκες της συγκεκριμένης ομάδας μαθητών/τριών.

7.3. Αποτελέσματα του ερωτηματολογίου αξιολόγησης

Η ανάλυση των απαντήσεων του τελικού ερωτηματολογίου κατέδειξε ιδιαίτερα θετική ανταπόκριση των μαθητών/τριών στη δράση. Οι περισσότεροι/ες μαθητές/τριες δήλωσαν ότι η συμμετοχή τους στο πρόγραμμα υπήρξε ιδιαίτερα ευχάριστη και ενδιαφέρουσα, ενώ εξέφρασαν την επιθυμία να συμμετάσχουν ξανά σε παρόμοιες εκπαιδευτικές δράσεις.

Ειδικότερα, δεκατέσσερις από τους/τις δεκαέξι μαθητές/τριες δήλωσαν ότι τούς άρεσε «πολύ» η συμμετοχή τους στη δράση, ενώ οι υπόλοιποι/ες δύο απάντησαν «αρκετά». Το εύρημα αυτό καταδεικνύει υψηλό βαθμό ικανοποίησης και θετικής συναισθηματικής εμπλοκής των μαθητών/τριών στη μαθησιακή διαδικασία.

Παράλληλα, οι μαθητές/τριες ανέφεραν ότι οι ομαδικές εργασίες, οι δημιουργικές δραστηριότητες και οι βιωματικές παρεμβάσεις αποτέλεσαν τα πιο ενδιαφέροντα στοιχεία



του προγράμματος. Η προτίμηση αυτή αναδεικνύει τη σημασία της ενεργητικής συμμετοχής και της συνεργασίας στη δημιουργία ουσιαστικών μαθησιακών εμπειριών.

Σημαντικό εύρημα αποτέλεσε επίσης το γεγονός ότι δεκαπέντε από τους/τις δεκαέξι μαθητές/τριες δήλωσαν ότι συνεργάστηκαν αποτελεσματικά με τους/τις συμμαθητές/τριές τους κατά τη διάρκεια της δράσης. Η απουσία αρνητικών απαντήσεων υποδηλώνει ότι η ομαδοσυνεργατική προσέγγιση συνέβαλε στη δημιουργία θετικού παιδαγωγικού κλίματος και στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων.

Αναφορικά με τα μαθησιακά αποτελέσματα, η πλειονότητα των μαθητών ανέφερε ότι απέκτησε νέες γνώσεις σχετικά με τη διατροφή, τις ομάδες τροφίμων και τις αρχές της Μεσογειακής Διατροφής. Επιπλέον, οι περισσότεροι/ες μαθητές/τριες δήλωσαν ότι μετά την ολοκλήρωση της δράσης μπορούσαν να αναγνωρίζουν ευκολότερα τις υγιεινές διατροφικές επιλογές και να αιτιολογούν τις επιλογές τους.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι αρκετοί/ές μαθητές/τριες δήλωσαν ότι η συμμετοχή τους στο πρόγραμμα επηρέασε θετικά ορισμένες από τις καθημερινές διατροφικές τους συνήθειες. Σύμφωνα με τις απαντήσεις τους, αυξήθηκε η κατανάλωση φρούτων και νερού, ενώ παράλληλα αναπτύχθηκε μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση σχετικά με την επιλογή υγιεινών τροφών.

7.4. Ποιοτικά δεδομένα και παρατηρήσεις

Τα δεδομένα που προέκυψαν από τη συστηματική παρατήρηση επιβεβαίωσαν τα αποτελέσματα των ερωτηματολογίων. Κατά τη διάρκεια της δράσης παρατηρήθηκε σταδιακή αύξηση της συμμετοχής των μαθητών/τριών, μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στην έκφραση απόψεων και βελτίωση της συνεργασίας μέσα στις ομάδες.

Ιδιαίτερα θετική υπήρξε η ανταπόκριση των μαθητών/τριών στις δραστηριότητες που συνδύαζαν δημιουργία, παιχνίδι και αυθεντικές εμπειρίες. Οι μαθητές/τριες έδειξαν αυξημένο ενδιαφέρον για θέματα που σχετίζονταν με την καθημερινή τους ζωή, ενώ συχνά μετέφεραν στη σχολική τάξη προσωπικά βιώματα και εμπειρίες από το οικογενειακό τους περιβάλλον.

Επιπλέον, η διαφοροποιημένη διδασκαλία φάνηκε να διευκολύνει τη συμμετοχή όλων των μαθητών/τριών, καθώς παρείχε εναλλακτικούς τρόπους πρόσβασης στη γνώση και διαφορετικές δυνατότητες έκφρασης της μάθησης. Ως αποτέλεσμα, παρατηρήθηκε ενεργός εμπλοκή ακόμη και μαθητών/τριών που συνήθως εμφανίζονταν λιγότερο συμμετοχικοί στις παραδοσιακές διδακτικές πρακτικές.

7.5. Συζήτηση αποτελεσμάτων

Τα αποτελέσματα της δράσης επιβεβαιώνουν τη θετική συμβολή των βιωματικών, συνεργατικών και διαφοροποιημένων μορφών διδασκαλίας στην ενίσχυση της μαθητικής συμμετοχής και στην ανάπτυξη ουσιαστικών μαθησιακών εμπειριών. Η υψηλή αποδοχή της δράσης από τους/τις μαθητές/τριες, η βελτίωση των γνώσεών τους και η ανάπτυξη θετικών στάσεων απέναντι στην υγιεινή διατροφή συνάδουν με τα ευρήματα της διεθνούς βιβλιογραφίας σχετικά με την αποτελεσματικότητα των ενεργητικών μορφών μάθησης (Kolb, 1984; Tomlinson, 2014).

Παράλληλα, η σύνδεση της διατροφικής εκπαίδευσης με αυθεντικά βιώματα και στοιχεία της τοπικής πολιτιστικής κληρονομιάς φαίνεται να ενίσχυσε τη νοηματοδότηση της γνώσης και να συνέβαλε στην ενεργότερη εμπλοκή των μαθητών/τριών στη μαθησιακή διαδικασία.



8. Συμπεράσματα και προτάσεις

Η παρούσα εργασία παρουσίασε τον σχεδιασμό, την υλοποίηση και την αξιολόγηση της καινοτόμου δράσης «Μεσογειακή Αποστολή: Υγεία και Γεύση», η οποία εφαρμόστηκε στη Δ' τάξη του 2ου Πειραματικού Δημοτικού Σχολείου Ρόδου με στόχο την προώθηση της υγιεινής διατροφής μέσα από βιωματικές, συνεργατικές και διαφοροποιημένες διδακτικές πρακτικές. Τα αποτελέσματα της δράσης ανέδειξαν ότι η αξιοποίηση σύγχρονων παιδαγωγικών προσεγγίσεων μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά τόσο στην ανάπτυξη γνώσεων όσο και στη διαμόρφωση θετικών στάσεων και συμπεριφορών που σχετίζονται με την υγεία και την ποιότητα ζωής των μαθητών/τριών.

Η εφαρμογή της δράσης κατέδειξε ότι η Μεσογειακή Διατροφή αποτελεί ένα ιδιαίτερα κατάλληλο θεματικό πεδίο για την ανάπτυξη διαθεματικών και βιωματικών εκπαιδευτικών παρεμβάσεων στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση. Μέσα από τη σύνδεση της διατροφής με την καθημερινή ζωή, την τοπική παράδοση και τον πολιτισμό, οι μαθητές είχαν τη δυνατότητα να προσεγγίσουν τη γνώση με ουσιαστικό και προσωπικά νοηματοδοτημένο τρόπο. Η ενεργός συμμετοχή τους στις δραστηριότητες ενίσχυσε τη μαθησιακή εμπλοκή, το ενδιαφέρον και τη δημιουργικότητά τους, ενώ παράλληλα καλλιέργησε δεξιότητες συνεργασίας, επικοινωνίας και υπευθυνότητας.

Ιδιαίτερα σημαντική υπήρξε η συμβολή της διαφοροποιημένης διδασκαλίας στη δημιουργία ενός συμπεριληπτικού μαθησιακού περιβάλλοντος. Η παροχή πολλαπλών δυνατοτήτων πρόσβασης στη γνώση και διαφορετικών τρόπων έκφρασης της μάθησης επέτρεψε τη συμμετοχή όλων των μαθητών/τριών, ανεξάρτητα από τις ιδιαίτερες μαθησιακές τους ανάγκες, τα ενδιαφέροντα ή το επίπεδο ετοιμότητάς τους. Το εύρημα αυτό επιβεβαιώνει τη σημασία της διαφοροποίησης ως βασικής προϋπόθεσης για την αποτελεσματική διδασκαλία σε σύγχρονες, ετερογενείς σχολικές τάξεις.

Παράλληλα, η ομαδοσυνεργατική προσέγγιση συνέβαλε καθοριστικά στην ανάπτυξη θετικού παιδαγωγικού κλίματος. Οι μαθητές/τριες έμαθαν να εργάζονται συλλογικά, να ανταλλάσσουν απόψεις, να αναλαμβάνουν ρόλους και να σέβονται τη διαφορετικότητα των συμμαθητών/τριών τους. Η ανάπτυξη κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων αποτέλεσε ένα από τα σημαντικότερα οφέλη της δράσης και ενίσχυσε συνολικά τη μαθησιακή διαδικασία.

Η ανάλυση των δεδομένων από τα ερωτηματολόγια, τις παρατηρήσεις και τα μαθητικά έργα κατέδειξε ότι οι μαθητές/τριες όχι μόνο εμπλούτισαν τις γνώσεις τους σχετικά με τη Μεσογειακή Διατροφή, αλλά και ανέπτυξαν μεγαλύτερη επίγνωση της σημασίας των καθημερινών διατροφικών επιλογών. Επιπλέον, αρκετοί/ές μαθητές/τριες δήλωσαν ότι υιοθέτησαν θετικότερες διατροφικές συνήθειες κατά τη διάρκεια του προγράμματος, γεγονός που αναδεικνύει τη δυνατότητα της σχολικής εκπαίδευσης να επηρεάζει ουσιαστικά τη συμπεριφορά των παιδιών.

Ωστόσο, όπως συμβαίνει σε κάθε εκπαιδευτική παρέμβαση, η δράση παρουσίασε και ορισμένους περιορισμούς. Το μικρό μέγεθος του δείγματος και η εφαρμογή της δράσης σε μία μόνο σχολική τάξη δεν επιτρέπουν τη γενίκευση των αποτελεσμάτων. Επιπλέον, η περιορισμένη χρονική διάρκεια του προγράμματος δεν επιτρέπει την αποτίμηση της μακροχρόνιας επίδρασής του στις διατροφικές συμπεριφορές των μαθητών/τριών.

Για τον λόγο αυτόν, προτείνεται η συνέχιση και η διεύρυνση παρόμοιων δράσεων σε περισσότερες σχολικές μονάδες και εκπαιδευτικά πλαίσια. Παράλληλα, κρίνεται σημαντική η ενίσχυση της συνεργασίας σχολείου, οικογένειας και τοπικής κοινωνίας, ώστε τα μηνύματα της διατροφικής αγωγής να αποκτήσουν μεγαλύτερη διάρκεια και αποτελεσματικότητα. Επιπλέον, η αξιοποίηση ψηφιακών εργαλείων, εκπαιδευτικών επισκέψεων και συνεργασιών



με επιστημονικούς και τοπικούς φορείς μπορεί να εμπλουτίσει περαιτέρω το περιεχόμενο και τη δυναμική παρόμοιων προγραμμάτων.

Συνοψίζοντας, η δράση «Μεσογειακή Αποστολή: Υγεία και Γεύση» ανέδειξε τη δυναμική των καινοτόμων διδακτικών προσεγγίσεων στη σύγχρονη εκπαιδευτική πραγματικότητα και επιβεβαίωσε ότι η σύνδεση της γνώσης με αυθεντικές εμπειρίες και βιώματα μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στη διαμόρφωση ενεργών, υπεύθυνων και υγιώς σκεπτόμενων μαθητών/τριών. Η εμπειρία της εφαρμογής της δράσης αποτελεί μια καλή εκπαιδευτική πρακτική που μπορεί να αξιοποιηθεί και να προσαρμοστεί σε διαφορετικά μαθησιακά περιβάλλοντα, συμβάλλοντας στη διαμόρφωση ενός σχολείου ανοιχτού στην καινοτομία, τη συνεργασία και την ολόπλευρη ανάπτυξη των παιδιών.

Βιβλιογραφικές αναφορές

- Bransford, J. D., Brown, A. L., & Cocking, R. R. (Eds.). (2000). *How people learn: Brain, mind, experience, and school*. Washington, DC: National Academy Press.
- Fullan, M. (2013). *Stratosphere: Integrating technology, pedagogy, and change knowledge*. Toronto, Canada: Pearson.
- Gardner, H. (1999). *Intelligence reframed: Multiple intelligences for the 21st century*. New York, NY: Basic Books.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1999). *Learning together and alone: Cooperative, competitive, and individualistic learning* (5th ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Kalantzis, M., & Cope, B. (2012). *New learning: Elements of a science of education* (2nd ed.). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Kress, G. (2010). *Multimodality: A social semiotic approach to contemporary communication*. London, England: Routledge.
- Tomlinson, C. A. (2014). *The differentiated classroom: Responding to the needs of all learners* (2nd ed.). Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development (ASCD).
- Trichopoulou, A., Costacou, T., Bamia, C., & Trichopoulos, D. (2003). Adherence to a Mediterranean diet and survival in a Greek population. *New England Journal of Medicine*, 348(26), 2599–2608.
- UNESCO. (2013). *Mediterranean diet*. Intangible Cultural Heritage of Humanity. Retrieved from <https://ich.unesco.org>
- UNESCO. (2017). *A guide for ensuring inclusion and equity in education*. Paris, France: UNESCO.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Willett, W., Sacks, F., Trichopoulou, A., Drescher, G., Ferro-Luzzi, A., Helsing, E., & Trichopoulos, D. (1995). Mediterranean diet pyramid: A cultural model for healthy eating. *American Journal of Clinical Nutrition*, 61(6 Suppl.), 1402S–1406S.
- World Health Organization. (2018). *Healthy diet*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής. (2021). *Νέα Προγράμματα Σπουδών για το Δημοτικό Σχολείο*. Αθήνα: Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής.
- Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων. (2003). *Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών και Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών*. Αθήνα: Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.



Παράρτημα

Παράρτημα Α: Ερωτηματολόγιο Εισόδου

Για μαθητές/τριες Δ΄ Δημοτικού

Οδηγίες: Διάβασε προσεκτικά κάθε ερώτηση και βάλε το ✓ στο κουτάκι που ταιριάζει στην απάντησή σου.

Μέρος Α – Οι διατροφικές μου συνήθειες

Τρως πρωινό κάθε μέρα;

- ☐ Πάντα
- ☐ Μερικές φορές
- ☐ Σπάνια
- ☐ Ποτέ

Πόσα φρούτα τρως συνήθως μέσα στην ημέρα;

- ☐ Κανένα
- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3 ή περισσότερα

Πίνεις αρκετό νερό καθημερινά;

- ☐ Ναι
- ☐ Όχι
- ☐ Μερικές φορές

Πόσο συχνά τρως έτοιμο ή γρήγορο φαγητό;

- ☐ Ποτέ
- ☐ 1 φορά την εβδομάδα
- ☐ 2–3 φορές την εβδομάδα
- ☐ Πολύ συχνά

Μέρος Β – Γνώσεις για τη Μεσογειακή Διατροφή

Ξέρεις τι είναι η Μεσογειακή Διατροφή;

- ☐ Ναι
- ☐ Όχι
- ☐ Λίγο

Ποιες από τις παρακάτω τροφές θεωρείς υγιεινές;

- ☐ Φρούτα
- ☐ Λαχανικά
- ☐ Αναψυκτικά
- ☐ Όσπρια
- ☐ Γλυκά

Πιστεύεις ότι η σωστή διατροφή βοηθά την υγεία μας;

- ☐ Πολύ
- ☐ Αρκετά
- ☐ Λίγο



☐ Καθόλου

Παράρτημα Β: Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης

Για μαθητές/τριες Δ' Δημοτικού

Οδηγίες: Διάβασε προσεκτικά κάθε ερώτηση και βάλε το ✓ στο κουτάκι που ταιριάζει στην απάντησή σου.

Μέρος Α – Αισθήματα και Εμπειρίες

Σου άρεσε η συμμετοχή σου στη δράση;

- ☐ Πολύ
- ☐ Αρκετά
- ☐ Λίγο
- ☐ Καθόλου

Ποια δραστηριότητα σου άρεσε περισσότερο;

- ☐ Ομαδικές εργασίες
- ☐ Ζωγραφική / αφίσες
- ☐ Παρουσιάσεις
- ☐ Ψηφιακές δραστηριότητες
- ☐ Παιχνίδια / δραματοποίηση

Συνεργάστηκες καλά με τους/τις συμμαθητές/τριές σου;

- ☐ Ναι, πάντα
- ☐ Τις περισσότερες φορές
- ☐ Λίγες φορές
- ☐ Καθόλου

Ένιωσες ότι μπορούσες να εκφράσεις τις ιδέες σου;

- ☐ Πολύ
- ☐ Αρκετά
- ☐ Λίγο
- ☐ Καθόλου

Μέρος Β – Γνώσεις Διατροφής και Υγείας

Πιστεύεις ότι έμαθες καινούρια πράγματα για τη διατροφή;

- ☐ Πολλά
- ☐ Αρκετά
- ☐ Λίγα
- ☐ Καθόλου

Μπορείς τώρα να ξεχωρίζεις πιο εύκολα τις υγιεινές τροφές;

- ☐ Ναι
- ☐ Λίγο
- ☐ Όχι

Θεωρείς ότι άλλαξες κάποιες διατροφικές σου συνήθειες;

- ☐ Ναι, αρκετά



- ☐ Λίγο
- ☐ Όχι

Μέρος Γ – Ελεύθερες Απαντήσεις

Τι σου άρεσε περισσότερο από τη δράση;

Τι θα ήθελες να αλλάξει ή να προστεθεί αν το ξανακάνουμε;

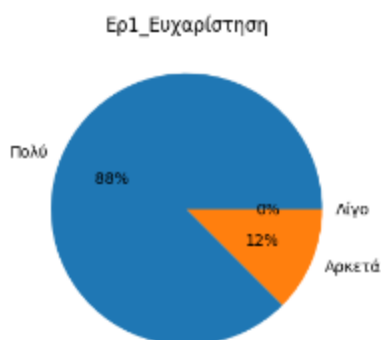
Θες να μας πεις κάτι άλλο για τη δράση;

Παράρτημα Γ: Ενδεικτικά Διαγράμματα Αποτελεσμάτων

Διαγράμματα-Πίτες Ερωτηματολογίων

Τα παρακάτω διαγράμματα παρουσιάζουν συγκεντρωτικά τα αποτελέσματα του Ερωτηματολογίου Εισόδου και του Ερωτηματολογίου Αξιολόγησης της καινοτόμου δράσης «Μεσογειακή Αποστολή: Υγεία και Γεύση».

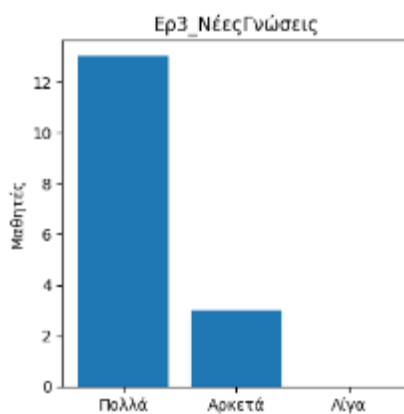
Ερώτηση 1-Ευχαρίστηση από τη δράση



Ερώτηση 2-Συνεργασία μαθητών/τριών



Ερώτηση 3-Απόκτηση νέων γνώσεων



Ερώτηση 4-Αναγνώριση υγιεινών τροφών



Ερώτηση 5-Αλλαγή διατροφικών συνηθειών

