

## **Προτεινόμενο πλάνο μαθήματος: «Πνευματική Διατροφή!»**

**Στόχος:** Οι μαθητές να **ενημερωθούν** και να **ευαισθητοποιηθούν** για το σοβαρό πρόβλημα της πείνας που συνεχίζει ακόμα και σήμερα να πλήττει μεγάλο αριθμό πληθυσμού σε περιοχές όλων σχεδόν των χωρών του κόσμου.

### **Επιμέρους σκοποί:**

1. Γνωριμία με τις έννοιες πείνα/ λιμός/ ασφάλεια τροφής.
2. Να μάθουν **που** υπάρχει πείνα/ λιμός.
3. Να μάθουν και να κατανοήσουν τις **γενεσιουργές αιτίες** της πείνας και του λιμού.
4. Να αντιληφθούν τις **επιπτώσεις** της κατάστασης.
5. Να ανακαλύψουν **τρόπους** με τους οποίους μπορούν να συμβάλλουν στην αντιμετώπιση του προβλήματος.
6. Να ανακαλύψουν τρόπους αποσόβησης επανεμφάνισης τους προβλήματος.

### **Προετοιμασία τάξης/προτεινόμενα εποπτικά υλικά που θα σας ήταν χρήσιμα:**

- Παγκόσμιος **χάρτης** κρεμασμένος στον πίνακα που θα μπορούν να βλέπουν όλα τα παιδιά (χάρτης γενικός του σχολείου),
- Γράφουμε στον πίνακα την **ημερομηνία** (16 Οκτωβρίου) και από κάτω **«Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής»**,
- Λευκά φύλλα (ένα για κάθε παιδί) και μαρκαδόρους,
- Απόσπασμα από ένα βιβλίο σχετικό με την πείνα (πχ. «Η πείνα» του Κνουτ Χάμσον),
- Αναζήτηση φωτογραφιών και εικόνων από συσσίτιο και την Κατοχή.

### **Αφόρμηση μαθητών.**

Ενημερώνουμε τους μαθητές πως σήμερα είναι η Παγκόσμια Ημέρα Τροφής και ότι θέλουμε και εμείς να τιμήσουμε με τον προσήκοντα σεβασμό αυτήν την ημέρα!

**Πώς νομίζετε πως μπορούμε να τη τιμήσουμε; Να τη γιορτάσουμε ή να την πενήσουμε;** Στο σημείο αυτό αποφασίζουν οι μαθητές και εμείς προτείνουμε ως ισότιμα μέλη της ομάδας την επόμενη ώρα...

### **Να δώσουμε τροφή στο μυαλό μας και «το μενού να είναι με νο...»**

Θα ταΐσουμε το μυαλό μας με πληροφορίες, γνώσεις και πρακτικές σχετικά με την πείνα στον κόσμο και τους τρόπους αντιμετώπισης αυτού του παγκόσμιου προβλήματος.

### **A. Μαθαίνοντας τι είναι πείνα**

**Πρώτη δραστηριότητα:** Τι σημαίνει να πεινάς;

1. Ξεκινήστε μια συζήτηση σχετικά με το αίσθημα της πείνας. Ρωτήστε την τάξη εάν κάποιος πεινάει αυτή τη στιγμή. Αφιερώστε μερικά λεπτά συζητώντας για το πώς αισθάνονται όταν πεινάνε - συνήθως οι μαθητές λένε πως είτε τρώνε κάτι, είτε ότι πρέπει να περιμένουν λίγο και μετά η πείνα φεύγει. Τι κάνουν; Πόσο καθοριστικό είναι αυτό το αίσθημα για όλες τους τις λειτουργίες;
2. Στη συνέχεια, χρησιμοποιώντας τις ερωτήσεις ξεκινήστε μια συζήτηση για τη **συνεχή** πείνα:
  - *Ποιος έφαγε πρωινό σήμερα;*
  - *Θυμάστε τον εαυτό σας να πείνασε ποτέ πάρα πολύ, αλλά για κάποιο λόγο να πρέπει να περιμένει για να φάει; Πώς νιώσατε;*
  - *Πώς αισθάνεστε όταν δεν τρώτε πρωινό;*
  - *Πώς θα αισθανόσασταν εάν δεν τρώγατε ούτε πρωινό ούτε μεσημεριανό;*
  - *Τι θα γινόταν στο σχολείο εάν δεν είχατε πρωινό; Πώς θα αισθανόσασταν; Θα δουλεύατε ή θα παίζατε με την ίδια ενέργεια που θα είχατε εάν είχατε φάει πρωινό;*
  - *Εάν δε μπορούσατε να φάτε καθόλου ή δεν τρώγατε αρκετά και αισθανόσασταν συνέχεια σε καθημερινή βάση έτσι, πώς πιστεύετε πως θα ήταν η ζωή σας;*
  - *Ποιες είναι οι συνέπειες για τον ανθρώπινο οργανισμό όταν πεινάει συνέχεια;*
  - *Πεθαίνουν οι άνθρωποι από την πείνα;*
  - *Πέθαναν στην Ελλάδα ή πεθαίνουν στην Ελλάδα άνθρωποι από πείνα;*
  - *Τι συνειρμούς πιστεύετε ότι δημιουργεί ο όρος πείνα σε Έλληνες που κατά το Β' Παγκόσμιο Πόλεμο ήταν παιδιά;*

Ενθαρρύνετε τους μαθητές να συγκρίνουν τους δύο τρόπους με τους οποίους ο όρος πείνα χρησιμοποιήθηκε: **σύντομη πείνα**, η οποία πολύ πιθανό να ικανοποιηθεί και **συνεχής πείνα**, μια κατάσταση. Ποιες είναι οι ομοιότητες και ποιες οι διαφορές;

**Δεύτερη Δραστηριότητα:** Εισαγωγή στα σχετικά με την πείνα δεδομένα.

1. Δώστε στον κάθε μαθητή ένα φύλο χαρτί και ένα μαρκαδόρο. Ζητήστε από τους μαθητές να ζωγραφίσουν μια εικόνα ενός ατόμου που πεινάει. Πείτε στους μαθητές να κάνουν μια πολύ απλή εικόνα και δώστε τους 5 λεπτά χρόνο για να ολοκληρώσουν τη ζωγραφιά τους. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να δουλέψουν ατομικά και σιωπηλά.
2. Όταν όλοι οι μαθητές τελειώσουν τις ζωγραφίες τους, ζητήστε τους να τις κρεμάσουν ώστε να είναι ορατές σε όλους. Ζητήστε από τους μαθητές να περιγράψουν το πρόσωπο που ζωγράρισαν και να εξηγήσουν με ποιο τρόπο αυτό το πρόσωπο απεικονίζει την πείνα.

### **B. Χαρτογραφώντας την πείνα**

- Χρησιμοποιώντας το χάρτη ζητάμε από τα παιδιά να μας πουν πού νομίζουν ότι υπάρχουν οι περισσότεροι άνθρωποι που πεινάνε. Στη συνέχεια τους λέμε τα δεδομένα που υπάρχουν στο φύλο οδηγιών.  
**Σημείωση 1:** Είναι βασικό να τονίσουμε πως συνεχής πείνα μπορεί να υπάρχει παντού, σε όλες τις χώρες του κόσμου και στην Ελλάδα, αλλά η ειδοποιός διαφορά συνίσταται στο ότι μέσα από πρωτοβουλίες ιδιωτών, θεσμών ή ΜΚΟ οι συνέπειες είναι λιγότερο καταστροφικές. (π.χ υπάρχουν τα συσσίτια των Δήμων, φιλανθρωπικών σωματείων ή της εκκλησίας).  
**Σημείωση 2:** Στο σημείο αυτό μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα στοιχεία για το «*ποιοι πεινάνε γύρω μας*» από το φύλο πληροφοριών, με σκοπό να δείξουμε πως αν και συναντάμε την πείνα περισσότερο στην Αφρική και την Ασία, ωστόσο βρίσκεται και πολύ κοντά μας.
- Δίνουμε στα παιδιά πληροφορίες σχετικά με την έκταση της πείνας. (Πληροφορίες από το φύλο δασκάλου/ «Ξέρατε ότι...»)  
**Σημείωση 3:** Καθώς ορισμένες από τις πληροφορίες σας έχουν δοθεί σε νούμερα, κάτι που ίσως οι μαθητές βρουν δύσκολο να αντιληφθούν και να κατανοήσουν, μπορείτε να ακολουθήσετε ορισμένες από τις παρακάτω μεθόδους:
- Όταν χρησιμοποιείτε ποσοστά (π.χ ένας στους τρεις), ζητήστε από τα παιδιά να σηκώνουν τα χέρια ή να στέκονται έτσι ώστε να οπτικοποιούν τις αριθμητικές πληροφορίες.
- Χρησιμοποιήστε ζωγραφικές κύκλων για να αναπαραστήσετε ποσοστά.
- Ζητήστε τους να μετρήσουν μέχρι το 5, κάνουνε παύση και μετά άλλη μια φορά για να κατανοήσουν το γεγονός πως κάθε 5 δευτερόλεπτα πεθαίνει ένα παιδί. (Σημείωση: Αυτή μπορεί να αποτελέσει μια δραστηριότητα ενσυναίσθησης για τη θεατρική ομάδα του σχολείου. Επειδή πρόκειται για μια δραστηριότητα που μπορεί να φορτίσει συναισθηματικά, η τελική απόφαση για την πραγματοποίησή της ή μη θα ληφθεί από τους υπεύθυνους εκπαιδευτικούς που είναι σε θέση να γνωρίζουν τις δυνατότητες και τις αντοχές της μαθητικής ομάδας).

### **Γ. Ανιχνεύοντας τα αίτια της πείνας**

Θα ήταν επιθυμητό τα αίτια της πείνας να εξαχθούν και να λεχθούν από τους ίδιους τους μαθητές έπειτα από συζήτηση. Έχοντας αυτόν τον σκοπό, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε σαν εργαλείο τις ζωγραφίες που έκαναν. Ξεκινάμε ρωτώντας:

**Γιατί οι άνθρωποι που ζωγραφίσατε πεινάνε;** (το αναμενόμενο αποτέλεσμα είναι να κάνουμε ένα σχήμα στον πίνακα οπτικοποιώντας τα αίτια: τρεις βασικές κατηγορίες: φυσικά αίτια/ φτώχεια/ πόλεμος).

**Σημείωση:** Κάνουμε ξεκάθαρο πως η έλλειψη αρκετών τροφίμων δεν αποτελεί αίτιο της πείνας. **Αντίθετα** ο πλανήτης παράγει διπλάσια ποσότητα τροφής από αυτή που απαιτείται για να καλύψει τις ανάγκες τροφής του παγκόσμιου πληθυσμού. Το πρόβλημα είναι η πρόσβαση σε αυτήν.

### **Δ. Αναλαμβάνοντας δράση**

Ξεκινήστε μια συζήτηση, ρωτώντας τους μαθητές αν νομίζουν πως οι ίδιοι μπορούν να κάνουν κάτι για να σταματήσουν την πείνα. Καταγράψτε στον πίνακα όλες τις προτεινόμενες δράσεις

που θα πουν. Σε κλίμα συνεννόησης και συναπόφασης εκτός από αυτά που πρότειναν οι μαθητές, προτείνετε ακόμα τα ακόλουθα:

- ✓ **Πάρτε** τις ζωγραφιές σας σπίτι, **δείξτε** τις στους γονείς σας και **πείτε** τους τι μάθατε σήμερα για τα παιδιά του κόσμου που δεν έχουν τροφή.
- ✓ **Πάρτε στο σπίτι το κουίζ** για την πείνα και ζητήστε από τους γονείς σας να το συμπληρώσουν. Διορθώστε τους και διδάξτε τους για αυτά που μάθατε στο σχολείο σχετικά με την πείνα.
- ✓ **Κρατήστε ημερολόγιο.** Σε αυτό καταγράψτε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας για αυτά που βλέπετε στο δρόμο, την τηλεόραση κλπ και σχετίζονται με τη φτώχεια και την πείνα. Μπορείτε ακόμα να γράψτε γράμματα, να μαζεύετε αποκόμματα εφημερίδας ή να καταγράφετε τις ιδέες σας για δράσεις.
- ✓ **Δημιουργήστε έναν ειδικό πίνακα ανακοινώσεων στο σχολείο.** Εκεί οι μαθητές μπορούν να αναρτούν ό,τι συλλέξουν σχετικό με την πείνα (άρθρα, φωτογραφίες, σκίτσα, γελοιογραφίες, χάρτες, δικές τους ζωγραφιές, ιδέες για θεατρικά έργα, γράμματα κλπ). Ενθαρρύνετε τους να τον διακοσμήσουν.
- ✓ **Καλέστε** στο σχολείο σας εκπρόσωπο μιας οργάνωσης που αγωνίζεται για το δικαίωμα πρόσβασης όλων στην τροφή και ζητήστε του να σας πει τι κάνει ο ίδιος ή η οργάνωσή του για να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα της φτώχειας.
- ✓ **Καλέστε** στο σχολείο έναν άνθρωπο ο οποίος έχει βιώσει την πείνα κατά την Κατοχή (συγγενείς παιδιών ή οι ίδιοι οι δάσκαλοι). Οι ιστορίες που ακούγονται σε πρώτο πρόσωπο έχουν μεγάλη δυναμική στο να ευαισθητοποιήσουν τα παιδιά.
- ✓ **Γίνετε εθελοντές** σε μια οργάνωση που δραστηριοποιείται με το πρόβλημα της πείνας και της φτώχειας.