

Ένα ξεχωριστό γεύμα



Θετική Κατάληξη

ΒΑΣΙΚΗ ΕΝΝΟΙΑ/ ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑ

Διαφορετικότητα

ΣΤΟΧΟΙ

- Να αναγνωρίσουν τη σημασία του σεβασμού προς τις διατροφικές περιοριστικές ανάγκες και τη διατροφική ποικιλομορφία.
- Να επιδεικνύουν συμπεριληπτική επικοινωνία, λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες συμμαθητών με αλλεργίες ή διατροφικές ιδιαιτερότητες.
- Να προάγουν τη συμπερίληψη στην ομάδα, διασφαλίζοντας ότι όλοι συμμετέχουν σε κοινές δραστηριότητες.
- Να καλλιεργήσουν την ενσυναίσθηση, κατανοώντας πώς οι διατροφικές επιλογές επηρεάζουν τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και την ευημερία.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΘΕΤΙΚΗ ΚΑΤΑΛΗΞΗ

1. Πώς πιστεύεις ότι ένιωσε ο Μιχάι όταν συνειδητοποίησε ότι δεν υπήρχε τίποτα από το φαγητό που να μπορεί να φάει;
2. Τι μπορούμε να κάνουμε για να νιώθουν όλοι οι συμμαθητές μας ότι συμμετέχουν σε ομαδικές εκδηλώσεις όπως ένα πάρτι;
3. Έχεις δοκιμάσει ποτέ φαγητό από άλλη κουλτούρα; Πώς σε έκανε να νιώσεις;
4. Γιατί είναι σημαντικό να σκεφτόμαστε τις διατροφικές ανάγκες των άλλων όταν οργανώνουμε μια εκδήλωση;
5. Τι θα μπορούσες να κάνεις αν καταλάβαινες ότι ένας φίλος αποκλείεται λόγω των διατροφικών του περιορισμών;

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΠΗΓΕΣ

Οι μαθητές μπορούν να συμμετάσχουν σε ένα μάθημα για εναλλακτικές τροφές, ερευνώντας υλικά κατάλληλα για αλλεργίες και συζητώντας τρόπους ένταξης της διατροφικής ποικιλομορφίας στην ομάδα. Μπορούν επίσης να πάρουν μέρος σε ένα κοινό εργαστήριο μαγειρικής, όπου θα ετοιμάσουν απλά πιάτα φιλικά προς τις αλλεργίες, ενισχύοντας τη συνεργασία και τη συμπερίληψη, ενώ παράλληλα θα ανακαλύψουν νέες γεύσεις και διατροφικές κουλτούρες.

Ένα ξεχωριστό γεύμα



Αρνητική Κατάληξη

ΒΑΣΙΚΗ ΕΝΝΟΙΑ/ ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑ

Διαφορετικότητα

ΣΤΟΧΟΙ

- Να αναγνωρίσουν τον αρνητικό αντίκτυπο του αποκλεισμού σε συμμαθητές με διατροφικούς περιορισμούς.
- Να κατανοήσουν πώς τα λόγια και οι πράξεις μπορούν είτε να υποστηρίξουν είτε να απομονώσουν συμμαθητές σε ομαδικές δραστηριότητες.
- Να κατανοήσουν τη σημασία της υπεράσπισης της συμπερίληψης κατά τον σχεδιασμό συνεργατικών εκδηλώσεων.
- Να αναπτύξουν ενσυναίσθηση, αναλογιζόμενοι πώς είναι να περιθωριοποιείται κανείς λόγω διατροφικών περιορισμών.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΚΑΤΑΛΗΞΗ

1. Πώς πιστεύεις ότι ένιωσε ο Mihai όταν έπρεπε να καθίσει μόνος με το ειδικό φαγητό του;
2. Τι θα μπορούσε να είχε γίνει διαφορετικά ώστε ο Mihai να νιώσει ότι τον συμπεριλαμβάνουν;
3. Έχεις νιώσει ποτέ αποκλεισμένος/η από κάποια δραστηριότητα; Πώς σε έκανε να νιώσεις;
4. Γιατί είναι σημαντικό να σεβόμαστε τις διαφορετικές διατροφικές ανάγκες και επιλογές;
5. Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε ώστε να δημιουργήσουμε ένα πιο συμπεριληπτικό και με σεβασμό περιβάλλον για όλους;

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΠΗΓΕΣ

Οι μαθητές μπορούν να συμμετάσχουν σε μια συνεδρία αφήγησης, όπου θα μιλήσουν για στιγμές κατά τις οποίες ένιωσαν οι ίδιοι –ή κάποιος που γνωρίζουν– αποκλεισμένοι, ενθαρρύνοντας τον αναστοχασμό γύρω από την ενσυναίσθηση και τη συμπερίληψη.

Μπορούν επίσης να παρακολουθήσουν ένα σύντομο ντοκιμαντέρ για τις τροφικές αλλεργίες και τη συμπερίληψη, το οποίο θα οδηγήσει σε συζήτηση σχετικά με το πώς μπορούμε να κάνουμε τις κοινές εμπειρίες πιο προσβάσιμες και φιλόξενες για όλους.