

Μια βιωματική προσέγγιση στο μάθημα της Οικιακής Οικονομίας

Στα πλαίσια του μαθήματος της οικιακής οικονομίας πήραμε το πρωινό μας στο σχολείο μαζί με τους μαθητές και σχολιάσαμε την σπουδαιότητα του πρώτου γεύματος της ημέρας στη διατροφή μας.

Στην αρχή λοιπόν της ημέρας ενός μαθητή-τριας, και πριν ξεκινήσει ακόμα μια μέρα ακόμα γεμάτη τρέξιμο, διάβασμα, υποχρεώσεις πνευματικές και σωματικές και δραστηριότητες είναι σημαντικό να προμηθεύσει τον οργανισμό του-ης με όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που θα τον-ην «κρατήσουν» μέχρι το επόμενο γεύμα που είναι το μεσημέρι.

Η σημασία του πρωινού στις μαθητικές επιδόσεις είναι πολύ σημαντική. Σύμφωνα με μελέτες τα παιδιά που καταναλώνουν συστηματικά πρωινό είχαν μεγαλύτερη ικανότητα συγκέντρωσης, καλύτερη οπτική απομνημόνευση, καθώς και καλύτερη ικανότητα εκμάθησης και επίλυσης προβλημάτων. Επίσης το πρωινό, συνδέεται με χαμηλά επίπεδα άγχους και υπερέντασης, ενώ μειώνει την κόπωση και την υπνηλία κατά την διάρκεια της ημέρας.

Υπεύθυνη καθηγήτρια Στόκα Ρίτσα





