

Laboratori: finalità, risorse prospettive



PROJEKTARBEIT

Finalità dei laboratori è la **promozione integrata di tutti i saperi**: conoscenze (sapere), competenze (saper fare), capacità (saper essere), abilità di studio e attivazione della trasferibilità di conoscenze e competenze da una lingua all'altra, da un ambito disciplinare all'altro (saper apprendere).

La loro natura pluridisciplinare, inoltre, ben si presta allo sviluppo di percorsi articolati CLIL (*Content and Language Integrated Learning*) e richiede il contributo attivo, in termini progettuali e operativi, di tutti i docenti di tutte le discipline coinvolte.

Il **lavoro di gruppo** è la *Sozialform*, la modalità operativa nella quale le potenzialità educative si esprimono al meglio e con la quale viene senz'altro favorito il raggiungimento di finalità generali (oltre alla già menzionata promozione di tutti i saperi, innanzitutto lo sviluppo di una coscienza civile di respiro europeo e, ancor più, transnazionale) e di obiettivi specifici trasversali e più squisitamente disciplinari.

I laboratori proposti costituiscono una **risorsa** rilevante nell'ottica di una reale dimensione europea dell'insegnamento, uno dei punti cardine delle politiche formative dell'Unione Europea. La loro realizzazione si avvarrà dell'accesso a documenti, così come di forme espressive di varia natura (verbale, figurativa, multimediale ecc.), nello spirito di lavoro con *Hand, Herz und Kopf* e con un respiro progettuale che si propone di oltrepassare i limiti delle mura scolastiche.

L'introduzione dei laboratori nella pratica didattica schiude interessanti **prospettive**: dall'ampliamento dell'offerta formativa allo sviluppo, dopo una necessaria fase di sperimentazione, di nuovi *curricula*. Tutto questo può avvenire, tuttavia, solo a patto che si intenda il ricorso ai laboratori come virtuosa didattica laboratoriale, a garanzia di una reale qualità della formazione.

I due laboratori proposti in questa sede perseguono le finalità e rispondono ai criteri esposti. In particolare, il primo si muove nell'area dell'educazione alla convivenza civile, il secondo in quella dell'educazione alla salute; entrambi, tuttavia, sono da interpretare in senso più ampio come esempi di una metodologia di lavoro.



PROJEKTARBEIT

Gesund essen und trinken

Risorse e attrezzature necessarie

- videoregistratore/lettore DVD
- TV
- videocamera e macchina fotografica
- laboratorio multimediale e computer
- CD/registratore
- poster/cartelloni murali
- carte geografiche
- dizionario bilingue

Copresenza

- docente di tedesco
- docente di scienze motorie
- docente di scienze
- docente di geografia

Spazi didattici e della scuola da utilizzare

- aula magna
- atrio
- biblioteca
- laboratorio multimediale
- aula TV
- palestra

Tempo

- 20 ore



O biettivi formativi

- Promuovere il lavoro autonomo
- Promuovere l'apprendimento cooperativo
- Promuovere il trasferimento di conoscenze e competenze da un ambito disciplinare ad altri
- Promuovere l'integrazione delle conoscenze reciproche all'interno del gruppo classe

O biettivi specifici

- Riconoscere la relazione tra la condotta alimentare e lo stato di salute
- Confrontare abitudini alimentari diverse nella storia e nella geografia
- Distinguere gli alimenti in base alla loro densità calorica
- Operare una corretta distribuzione dei pasti nell'arco della giornata in relazione alla propria attività
- Applicare anche a questo ambito conoscenze e competenze acquisite nello studio della lingua tedesca

C ollegamento con

- Educazione alla salute, educazione alimentare

P resentazione dei temi

- Ernährungspyramiden
- Wissenstest: Wie fit seid ihr in Sachen "Ernährung"?
- Vitamin-Wochenplan
- Interview mit dem Experten

Vorbemerkung **Premessa**

- ✓ Teilt euch in Vierergruppen auf.
Dividetevi in gruppi fissi da quattro persone.
- ✓ Jede Gruppe braucht ein Wörterbuch.
Tenete sempre un dizionario bilingue per gruppo a disposizione in classe.
- ✓ Alle Lehrer/innen der Klasse – vor allem aber die Biologie-, Geographie-, Geschichts- und Technologielehrerinnen – können beim Projekt mitmachen.
Tutti gli insegnanti della classe – ma soprattutto quelli di scienze, geografia, storia e tecnologia – possono essere coinvolti nelle attività proposte in questo laboratorio.

Aufgabe 1 **Attività 1**

Ernährungspyramiden

Le piramidi nutrizionali mostrano quali elementi devono essere alla base della nostra alimentazione quotidiana e quali invece andrebbero consumati in quantità più o meno limitata.

Schaut euch in der Arbeitsgruppe die erste Pyramide an und lest die Liste der Lebensmittelgruppen. Gebt dann für jede Lebensmittelgruppe die jeweilige Gruppennummer an.

Wenn ihr ein Wort nicht wisst, schlagt noch einmal in der *Die Clique* Band 2, Einheit 4: Ernährungstipps.

Nel vostro gruppo di lavoro, guardate attentamente questa prima piramide e leggete la lista dei gruppi di alimenti. Indicate poi accanto ai gruppi il rispettivo numero.

Se non ricordate una parola, consultate i "Consigli per una buona alimentazione" nell'unità 4 del secondo volume di *Die Clique*.



Gruppe 1: Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln sollen die Basis der Ernährung sein.

Gruppe 2: Gemüse, Salat, Rohkost sollen reichlich dazu genossen werden.

Gruppe 3: Frisches Obst sollte täglich verzehrt werden.

Gruppe 4: Reichlich Milch und Milchprodukte, aber die fettarmen Produkte bevorzugen.

Gruppe 5: Sparsam bei Fleisch, Wurst, Geflügel und Eiern, jedoch 1-2 mal pro Woche Seefisch.

Gruppe 6: Fette, Öle und fettreiche Speisen in Maßen genießen.

1.2

Zu welcher Gruppe gehören folgende Lebensmittel?
A quale gruppo appartengono questi alimenti?



1.3

Schaut nun die zweite Ernährungspyramide. Diskutiert dann in der Gruppe. Welches neue Element kommt hier vor?

Guardate ora la seconda piramide nutrizionale e commentatela nel gruppo di lavoro. Quale nuovo elemento emerge rispetto alla prima?



Aufgabe 2 Attività 2

Die LOGI-Pyramide

LOGI steht für Low Glycemic Index. Schaut zuerst die dritte Ernährungspyramide, dann lest den Text dazu. Schließlich beantwortet in der Arbeitsgruppe folgende Fragen:

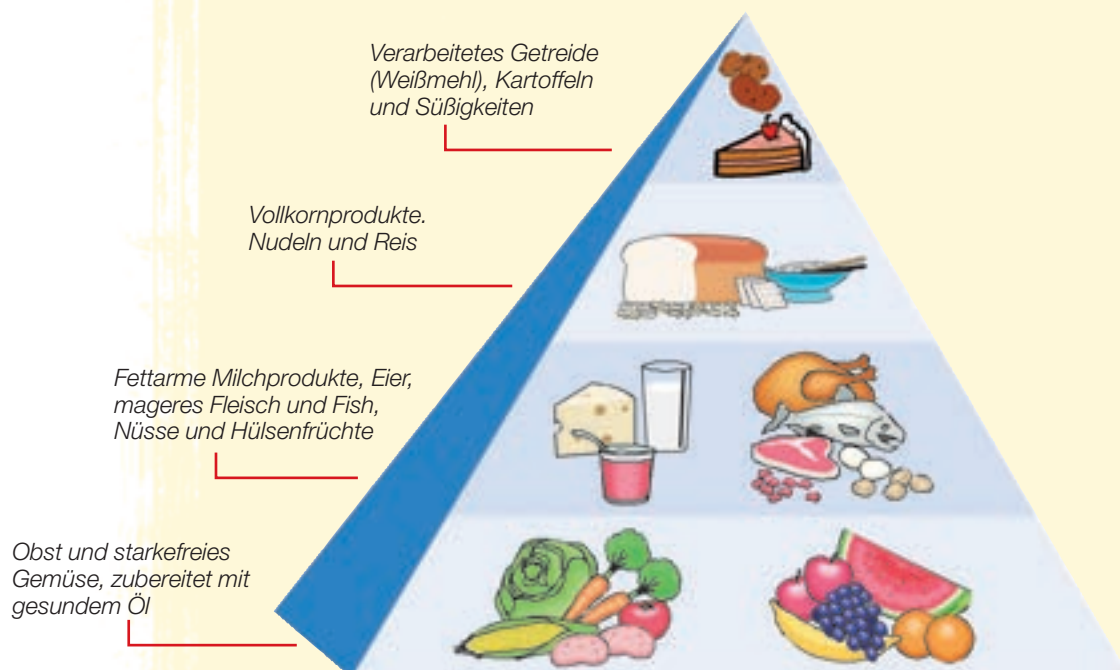
- ✓ Was ist anders bei dieser Pyramide?
- ✓ Welche Lebensmittelgruppe ist jetzt an der Basis der Pyramide?
- ✓ Wo befinden sich die Getreideprodukte wie Brot, Nudeln und Reis?

Artgerecht und gesund ernährt mit der LOGI-Pyramide*

Die Medizin-Fakultät der Harvard Universität propagiert in ihrem Health-Newsletter seit Herbst 2001 eine neue Ernährungspyramide, deren Umsetzung zu verbesserten Stoffwechselwerten und einem geringen Risiko für die Entwicklung von Übergewicht führt.

Diese neuen Ernährungsempfehlungen von der weltweit bekannten Forschungsinstitution auf dem Gebiet der Ernährungsmedizin entsprechen exact den Schlussfolgerungen und Empfehlungen, wie sie Dr. Worm in seinen neuen Büchern *Täglich Fleisch* und *Syndrom X oder ein Mammut auf ein Teller* aufgestellt hat.

Viele Experten sind der Meinung, dass Obst und stärkefreies Gemüse in die breite Basis der Ernährungsgrundlage verschoben werden sollte. Andererseits sollen Getreideprodukte aus raffiniertem Mehl (Weißmehl), Kartoffeln und Süßwaren auf die Spitze positioniert werden. Dies soll veranschaulichen, dass der Schwerpunkt der Ernährung auf Kohlenhydrat-Quellen mit vergleichsweise niedrigem glykämischen Index liegt.



Weitere Verlagerungen der Nahrungsgruppen werden vorgeschlagen: Die bisher sich auf der Basis befindlichen Vollkornprodukte verschieben sich bei der neuen Pyramide in die vorletzte Stufe. Eine stärkere Bedeutung gewinnen in der neuen Pyramiden fettarme Eiweißlieferanten wie Fleisch und Fisch, indem sie auf die zweite Stufe neben Milchprodukten und Nüssen sowie Hülsenfrüchten platziert werden. Das sich bisher in der Spitze befindliche Fett bzw. Öl verschiebt sich zu Gemüse und Salaten.

Aufgabe 3 Attività 3

TEST • Wie fit seid ihr in Sachen “Ernährung”?

Jeder macht den Test.

Ci si sottopone al test individualmente.

Jeder berichtet dann in der Gruppe.

Ciascuno riferisce al gruppo.

1. Welche Farben sollten dein Obst und dein Gemüse haben?

blau, grün, rot ●

rot, gelb, weiß ●

rot, blau, weiß ●

2. Für alle, die keine Milch mögen, gibt es stattdessen...

Malzbier ●

Orangensaft ●

Jogurt ●

3. Was ist Besondere im Vollkornbrot?

Getreidekeimling und ●

Mehlwürmer ●

gar nichts ●

4. Mit welchem Frühstück startest du fit in den Tag?

Honigtoast ●

Knuspermüsli ●

Marmeladebrötchen ●

5. Wie viele Portionen Obst und Gemüse solltest du am Tag essen?

3 ●

4 ●

5 ●

6. Wie häufig sollten Fleisch und Wurst auf deinem Speiseplan stehen?

1 täglich ●

2 bis 3-mal die Woche ●

gar nicht ●

7. Wie viel solltest du jeden Tag trinken?

ca. 1/2 Flasche Mineralwasser ●

ca. 1 Flasche Mineralwasser ●

ca. 2 Flaschen Mineralwasser ●

8. Wie viel Fisch ist gesund?

eine Portion am Tag ●

eine Portion pro Woche ●

eine Portion pro Monat ●

PUNTEGGIO:

Zählt die grünen Punkte zusammen. Die Lehrer werden euch sagen, wie fit ihr in Sachen Ernährung seid.

Contate i punti verdi delle vostre risposte. Gli insegnanti vi riveleranno il vostro livello di preparazione sul tema “Educazione alimentare”.

Aufgabe 4 Attività 4











Vitamin-Wochenplan

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt: 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag. Gemeint sind zum Beispiel: zum Frühstück Obst im Müsli, zur Schulpause eine Möhre, zum Mittagessen Gemüse, zwischendurch einen Apfel und zum Abendessen Salat.

Lest den Text und tragt in den Vitamin-Wochenplan, welches Obst oder Gemüse ihr zu jeder Mahlzeit gegessen habt. Vergleicht zuerst in der Gruppe, dann mit den anderen Gruppen.

Leggete il testo e registrate nella tabella settimanale, quale tipo di frutta o di verdura avete mangiato ad ogni pasto. Confrontate le vostre tabelle prima nel gruppo, poi con gli altri gruppi.

Mein Vitamin-Wochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück							
Schulpause							
Mittag							
Nachmittag							
Abendbrot							

Aufgabe 5 Attività 5

Interview mit dem Experten

Lest das Interview. Jeder der vier Gruppenteilnehmer sucht sich dann drei Interviewer an und berichtet über Fragen und Antworten. Fasst schließlich den Inhalt des Interviews für die anderen Lehrer auf Italienisch zusammen.

Leggete l'intervista. Ognuno dei quattro componenti del gruppo sceglie tre dei dodici ragazzi e ragazze che hanno svolto l'intervista e riferisce delle domande rivolte al dottor Ahrens e delle sue risposte. Sintetizzate infine il contenuto dell'intervista in italiano, per poterlo riportare a tutti i vostri insegnanti.

Kinder fragen den AOK-Chef

Normalerweise spielen sie nachmittags Fußball, machen Karate oder fahren Fahrrad. Heute aber haben die zwölf Jungs und Mädchen des Konrad-Adenauer-Gymnasiums ein ganz anderes, spannendes Programm: Sie treffen den Chef der AOK, Dr. Hans-Jürgen Ahrens und interviewen ihn. Dazu haben sie – wie die Profis – viele Fragen auf Karteikärtchen vorbereitet und sind ein bisschen aufgereggt, als sie im AOK-Bundesverband eintreffen.

Rebecca: Was heißt eigentlich AOK?

Dr. Ahrens: Das ist die Abkürzung für Allgemeine Orts Krankenkasse. Der Name kommt daher, dass die AOK früher fast in jedem Ort war.

Max: Wie lange gibt es die AOK?

Dr. Ahrens: In diesem Jahr wird die AOK 110 Jahre alt.

Vivien: Welche Aufgabe hat die AOK?

Dr. Ahrens: Sie sorgt dafür, dass Menschen möglichst gar nicht erst krank werden, indem sie Tipps gibt, wie man fit und gesund bleibt. Wenn jemand aber doch krank wird, kann er zum Arzt oder auch ins Krankenhaus gehen, damit er wieder gesund wird. Die AOK übernimmt die Kosten.

Svenja: Und wie bekommt die Krankenkasse das Geld, damit sie die Ärzte und Krankenhäuser bezahlen kann?

Dr. Ahrens: Durch die vielen AOK-Mitglieder. In ganz Deutschland sind es 25 Millionen Mitglieder.

Michael: Wie viel Geld muss man denn zahlen?

Dr. Ahrens: Das hängt vom Verdienst ab. Der, der mehr verdient, zahlt auch mehr als der, der wenig verdient. Das nennt man solidarisch, das heißt, Menschen stehen füreinander ein: reiche für arme, gesunde für kranke und junge für alte.

Maria: Warum hat die AOK ein grünes Zeichen?

Dr. Ahrens: Bäume sind grün und bedeuten Leben. Deshalb auch der Lebensbaum im AOK-Zeichen. Er steht für eine starke Gemeinschaft.

Johanna: Warum heißt die AOK auch Gesundheitskasse?

Dr. Ahrens: Weil sie sich drum kümmert, dass ihre Mitglieder gesund bleiben. Sie gibt Tipps, was sie selbst für ihre Gesundheit tun können. Zum Beispiel wenig Fett und wenig Zucker essen und viel Sport machen und sich häufig bewegen. Und das gilt nicht nur für Erwachsene, sondern vor allem schon für euch Kinder. Denn: Wer nur Pommes isst, sieht nachher auch aus wie ein Pommes.

Ruben: Und was müssen Sie als AOK-Chef tun?

Dr. Ahrens: Meine Hauptaufgabe ist, dass es den Menschen gut geht, die bei der AOK versichert sind. Um das zu erreichen, muss ich jeden Tag in ganz Deutschland viele Gespräche führen, zum Beispiel mit der bayerischen Regierung oder mit der Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt, aber auch mit Kollegen von der AOK Hamburg.

Philipp: Wie viele Sitzungen haben Sie pro Jahr?

Dr. Ahrens: Das sind so fünf bis zehn pro Woche.

Leonie: Und ist das Stress für Sie?

Dr. Ahrens: Ich habe zwar wenig Zeit, mal in die Zeitung zu schauen oder ein Buch zu lesen, weil ich so viel zu tun habe. Aber für mich ist das kein Stress. Was mich nervt, ist Ärger, also wenn mal was nicht so klappt.

Ruben: Macht Ihnen die Arbeit Spaß?

Dr. Ahrens: Ja, weil sie so abwechslungsreich ist und weil ich mit so vielen unterschiedlichen Menschen zu tun habe – mit Journalisten, Politikern, Ärzten, Krankenschwestern und manchmal auch mit Kindern.

Rebecca: Was tun Sie, damit Sie gesund und fit bleiben?

Dr. Ahrens: Vor einigen Jahren habe ich mit dem Rauchen aufgehört. Außerdem jogge ich morgens immer. Und ich versuche vernünftig zu essen, gerade weil ich so oft beruflich Essen gehen muss. Aber das wichtigste: Ich nehme mir jeden Tag etwas vor, das mir Spaß macht. Denn dann habe ich gute Laune und die ist auch wichtig für die Gesundheit.

Bastian: Welches war in ihrem Leben das größte Erlebnis?

Dr. Ahrens: Ein Fallschirmsprung. Ich bin aus 3.600 Metern Höhe gesprungen und habe gedacht, ich schwebe. Das war toll.

Julian: Und was war die größte Ehre für Sie in Ihrem Leben?

Dr. Ahrens: Dass ich die englische Königin getroffen habe.

Scheda valutativa per ogni alunno

Nome:

Gruppo:

Saranno valutati questi aspetti:

1. la ricerca di materiale/informazioni
2. la collaborazione all'interno del gruppo e con altri gruppi
3. l'esecuzione effettiva del lavoro (velocità, correttezza, originalità, leggibilità, ordine)
4. la correttezza linguistica (lessico e registro adeguati alla situazione, correttezza grammaticale)

Si propone quindi una scaletta di voti da **0** a **6** corrispondenti ai seguenti giudizi:

- 6** = ottimo
- 5** = buono
- 4** = discreto
- 3** = sufficiente
- 2** = mediocre
- 1** = insufficiente
- 0** = non rilevabile

Attività	Data	Ricerca	Collaborazione	Esecuzione	Correttezza	TOT	Autovalutazione
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							