

ΣΕΝΑΡΙΟ

‘Μαθαίνοντας επιστήμη μέσα από το Θέατρο’

Θεατρική ομάδα 2^{ου} Γυμνασίου Περαιάς

Υπεύθυνος καθηγητής Γαλάνης Νικόλαος

«Διατροφή και τάξη, υγεία στη πράξη»

Η οικογένειά μου... Πλήθος ανθρώπων που μαλώνουν, σκέφτονται, νοιάζονται, συνεργάζονται αλλά κατά βάθος αγαπιούνται ή τουλάχιστον το προσπαθούν. Ένα κυριακάτικο οικογενειακό δείπνο που θα αποτελέσει την αφορμή για έναν αγώνα γνώσεων μεταξύ μεγάλων - μικρών.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στο σπίτι, στην κουζίνα (ώρα μεσημεριανού) και στο τραπέζι είναι ο πατέρας, η μητέρα και το μικρό αδερφάκι που δεν πάει σχολείο.

Γυρνάνε σπίτι τα δύο παιδιά από το σχολείο (1 αγόρι + 1 κορίτσι)

ΣΚΗΝΗ 1

- (ΠΑΙΔΙΑ 1κ2): Γεια (βαριά και πετάνε τις τσάντες κάτω)
- (ΜΗΤΕΡΑ): Άντε βρε παιδιά και μετά μου λέτε ότι το φαγητό είναι κρύο
- (ΠΑΙΔΙΑ 1κ2): Καλά, καλά, ερχόμαστε
- (ΜΗΤΕΡΑ): Τα χέρια σας τα πλύνετε;
- (ΠΑΙΔΙΑ 1κ2): Ναι, εννοείται, το πρωί που πλύναμε και την μούρη μας
- (δυσανασχετούν και πηγαίνοντας να πλύνουν τα χέρια τους λένε: ουφ...!! Την ίδια κασέτα κάθε μέρα, δεν βαρέθηκα)
- (Επιστρέφουν και κάθονται στο τραπέζι
- Η μητέρα φέρνει το φαγητό και το βάζει στα πιάτα των παιδιών
- Αφού ξεκινούν να τρώνε...)
- (ΜΗΤΕΡΑ): Και σήμερα, τα καλύτερα σας έχω. Κότα αλανιέρα με πατατούλες Νευροκοπίου και για σαλάτα ντομάτα Κρήτης με φετούλα και ριγανίτσα. Όλα 100% ελληνικά προϊόντα.
- (ΠΑΙΔΙ 1): Καλά τι συνδυασμό τροφίμων έκανες μάνα!!
- (ΜΗΤΕΡΑ): Για να γνωρίζετε παιδιά μου ότι η ισορροπημένη διατροφή στηρίζεται σε δύο βασικές αρχές. Η πρώτη αφορά στην επιλογή και κατανάλωση ποικιλίας τροφίμων από όλες τις κατηγορίες (γι' αυτό επέλεξα κρέας, πατάτες, ντομάτα και φέτα), ενώ η δεύτερη αφορά στην κατανάλωση τροφίμων με σύνεση και μέτρο.
- (ΠΑΤΕΡΑΣ): Κοτόπουλο με πατατούλες είναι...
- (ΠΑΙΔΙ 2): Που πριν ήταν μία κότα με δικαιώματα.

- (ΜΗΤΕΡΑ): Πες μας τώρα ότι ψήφιζε κιόλας.
- (ΠΑΙΔΙ 3): Εγώ θα το φάω νοστιμότατο φαίνεται...
- (ΠΑΤΕΡΑΣ): Και εγώ παιδί μου μπράβο έχει και σαλτσούλα.
- (ΠΑΙΔΙ 2): Μπαμπά αν το φας δεν θα ξαναδιαβάσω χημεία ποτέ!
- (ΠΑΤΕΡΑΣ): Τώρα αυτό απειλή είναι; Ή το δελτίο των 8...
- (ΠΑΙΔΙ 2): 18 έβγαλα στη Χημεία
- (ΜΗΤΕΡΑ): Και στα 3 τρίμηνα μαζί. Έκαψες το εργαστήριο και η καθηγήτρια σου παραλίγο να γίνει προσάναμμα για το τζάκι.
- (ΚΩΝ/ΝΑ): Όταν τρώμε δεν μιλάμε, το πιατάκι μας κοιτάμε!!

ΣΚΗΝΗ 2

- (ΠΑΙΔΙ 1): Μαμά (με σκέρτσο) να κάνω και εγώ δίαιτα;
- (ΜΗΤΕΡΑ): Δεν την χρειάζεσαι εσύ τι δίαιτα, μια χαρά αδυνατούλης είσαι, άσε που βρίσκεσαι και σε στάδιο ανάπτυξης. Πρέπει να ξέρεις παιδί μου, ότι ο άνθρωπος στην εφηβεία του έχει μεγαλύτερες ανάγκες σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά, γιατί το σώμα του αλλάζει και αναπτύσσεται. Άσε που σύμφωνα με το ισοζύγιο ενέργειας, για τη σωστή σωματική διάπλαση και υγεία, θα πρέπει η πρόσληψη της ενέργειας με τη διατροφή, να εξισορροπείται από την ημερήσια δαπάνη ενέργειας.
- (ΠΑΙΔΙ 1): Καλά ρε μάνα !!
- (ΠΑΙΔΙ 2): Εγώ όμως την χρειάζομαι γιατί θέλω να γίνω παρουσιάστρια, και όλες είναι αδύνατες, γι' αυτό θα φάω μόνο τις πατάτες μου
- (ΠΑΙΔΙ 1): Με το να τρως κοτοπουλάκι με σαλτσούλα, και να μπαίνουν οι θερμίδες, μάλλον για να βάφεις τα μοντέλα σε βλέπω..
- (ΜΗΤΕΡΑ): Και τα δύο θα τα φας, γιατί χρειάζεσαι τόσο υδατάνθρακες όσο και πρωτεΐνες.
- (ΠΑΙΔΙ 1): Έλεος ρε μάνα, κάνεις λες και ήσουν και εσύ στο μάθημα της Οικιακής Οικονομίας!!
- (ΠΑΙΔΙ 3): Συγγνώμη μαμά (με ύφος) αλλά Τετάρτη και Παρασκευή πρέπει να νηστεύουμε
- (ΜΗΤΕΡΑ): Πολύ έξυπνο παιδί έχω εγώ, Πέμπτη είναι σήμερα, γι' αυτό αύριο θα σας κάνω φακές!!
- (ΠΑΙΔΙ 1): Ωραία, (βαράει παλαμάκια) τώρα εξαιτίας σου (το ένα παιδί στο άλλο) θα μείνουμε δύο φορές νηστικοί
- (ΜΗΤΕΡΑ): Μην ξεχνάτε ότι τα όσπρια είναι τρόφιμα πλούσια σε διαιτητικές ίνες, μία ειδική κατηγορία πολυσακχαριτών υδατανθράκων, τα οποία παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος και στη διατήρηση φυσιολογικών επιπέδων σακχάρου και λιπιδίων (χοληστερόλη) στο αίμα. Αφήστε τις κουβέντες και τρώτε!!

ΣΚΗΝΗ 3

- *Τώρα τα ΠΑΙΔΙΑ 1,2,3 για να γλιτώσουν από το φαγητό, βρίσκοντας καινούργιες δικαιολογίες, απευθύνονται στον ΠΑΤΕΡΑ*
- (ΠΑΙΔΙ 1): Μπαμπά, το κοτόπουλο έχειμανιτάρια;
- (ΠΑΤΕΡΑΣ): Όχι
- (ΠΑΙΔΙ 2): Μήπως έχειμαϊντανό;
- (ΠΑΤΕΡΑΣ): Όχι, δεν νομίζω..
- (ΠΑΙΔΙ 3): Μήπως έχειπιπεριές;
- (ΠΑΤΕΡΑΣ): Εε....., λίγες

- (ΠΑΙΔΙΑ 1,2,3): Εε..., τότε δεν το τρώμε !!! (όλοι μαζί)
- (ΠΑΤΕΡΑΣ): Αφήστε τις δικαιολογίες και φάτε το φαγητό σας, τόσο κόπο έκανε η μητέρα σας. (αναφέρετε στην ΜΗΤΕΡΑ και την δείχνει) . Πες τα παιδιά τι ωραία συνταγή τους βρήκες και τους μαγειρεύεις!!
- (ΜΗΤΕΡΑ): Κοτόπουλο με πατάτες, σοταρισμένες σε χυμό φρέσκου πορτοκαλιού. Για να πάρετε και βιταμίνη C !!
- (ΠΑΙΔΙ 2): Ναι..., μα ο κύριος στην Οικιακή Οικονομία, μας είπε ότι η βιταμίνη C δεν αντέχει στις υψηλές θερμοκρασίες!
- (ΠΑΙΔΙ 1): Πάντως είναι πολύ σημαντική και για την υγεία των δοντιών και των ούλων. Επίσης, διευκολύνει την απορρόφηση του σιδήρου και ενισχύει την άμυνα του οργανισμού μας. Χθες στο μάθημα είχαμε για τις υδατοδιαλυτές βιταμίνες.
- (ΜΗΤΕΡΑ): Ελάτε παιδιά που σας έκανα και συνταγή Nuona Cucina!!!
- (ΠΑΙΔΙ 2): Άκου κοτόπουλο με πορτοκάλι!! Εμένα τόσο καιρό με μαλώνετε να τρώω πρώτα το φαγητό και μετά το φρούτο.
- (ΠΑΙΔΙ 1): Μαμά, θα προτιμούσα το κοτόπουλο τηγανητό άλλη φορά
- (ΜΗΤΕΡΑ): Παιδί μου, η λέξη τριγλυκερίδια σου λέει κάτι;
- (ΠΑΙΔΙ 1): Ναι, ένα 5 σε ένα διαγώνισμα που είχα γράψει.
- (ΠΑΤΕΡΑΣ): Πρέπει να είμαστε προσεκτικοί στην πρόσληψη ενέργειας μέσω των λιπιδίων. Δεν θα πρέπει να ξεπερνάμε το 10% της ημερήσιας πρόσληψης μας από το κορεσμένο λίπος (δηλαδή το ζωικό)
- (ΠΑΙΔΙ 2): (Αναφέρεται στα υπόλοιπα δύο παιδιά) Παιδιά την πατήσαμε, δεν πιάνει κανένα επιχείρημα

ΣΚΗΝΗ 4

- (ΜΗΤΕΡΑ): Νομίζω πως είναι εντάξει το φαγητό, το πέτυχα!!!
- (ΠΑΙΔΙ): Με τι, με το αυτοκίνητο;!!
- (ΠΑΙΔΙ 3): Μαμά, καλή η Nuona Cuisine, αλλά δεν ψήνεις λίγο καλύτερα το κοτόπουλο;;;
- (ΜΗΤΕΡΑ): Γιατί παιδί μου, μια χαρά ψημένο είναι!!
- (ΠΑΙΔΙ 3): (πετάγεται το άλλο παιδί 3) Τι ψημένο..., εδώ κοντεύει να μου φάει τις πατάτες!!!
- (πηγαίνει η ΜΗΤΕΡΑ το κοτόπουλο στη κουζίνα)
- (ΠΑΙΔΙ 1): Μην ξεχνάμε όμως ότι είναι εξίσου σημαντική και η φυσική δραστηριότητα. Η καθιστική ζωή δεν βοηθάει στη δαπάνη ενέργειας, γι' αυτό ας χορέψουμε και λίγο....

ΣΚΗΝΗ 5

- **A. ΧΟΡΕΥΤΙΚΟ** (σηκώνεται από το τραπέζι και πηγαίνει δίπλα, ενώνεται με 6 ακόμη άτομα και χορεύουν)

ΣΚΗΝΗ 6

- (Ερχεται η θεία μαζί με το παιδί της- ΠΑΙΔΙ 4, και κάθεται στο τραπέζι με την υπόλοιπη οικογένεια.)
- (ΘΕΙΑ): Καλησπέρα, ήρθε και η θεία.
- (ΠΑΙΔΙ 1): Τι δώρα μας έφερες;
- (ΘΕΙΑ): Μία σοκολάτα, ανοιχτή του ξαδέρφου σου.
- (ΜΗΤΕΡΑ): Αυτό το παιδί, από πότε έχει να φάει σπιτικό φαγητό;

- (ΠΑΙΔΙ 4): Από την Τετάρτη.
- (ΘΕΙΑ): Εντάξει σήμερα Πέμπτη είναι...
- (ΠΑΙΔΙ 4): Την προηγούμενη.
- (ΘΕΙΑ): Θέλεις φαγητό από την μανούλα;
- (ΠΑΙΔΙ 4): Ναι.
- (ΘΕΙΑ): Εντάξει, θα μας βάλει ένα ταπεράκι η θεία σου. Να σας στύψω ένα χυμό;
- (ΠΑΙΔΙ 4): Γιατί όχι!
- (ΘΕΙΑ): Εντάξει θα σας τον στύψει η amita για μένα.
- (ΠΑΙΔΙ 4): Μπα, προτιμώ νερό!
- (ΠΑΙΔΙ 2): Να πίνει πολλά υγρά και σούπες. Να μην ξεχνάμε την βιολογική σημασία του νερού, στο οποίο διαλύονται και μεταφέρονται σχεδόν όλες οι ουσίες στον οργανισμό μας, καθώς και ότι συμβάλει στη διατήρηση της σταθερής θερμοκρασίας του σώματός μας γύρω στους 36.5 .

ΣΚΗΝΗ 7

- (ΜΗΤΕΡΑ): Ωραία, μέχρι να καλοψηθεί το κοτόπουλο, για πείτε μου για τους βαθμούς στα τεστ που περιμένατε;
- (ΠΑΙΔΙ 2): Δεν τρώγαμε καλύτερα το κοτόπουλο ωμό!!
- (ΠΑΙΔΙ 1): Εγώ πήρα 18 !!
- (ΜΗΤΕΡΑ): Μπράβο αγόρι μου, που;
- (ΠΑΙΔΙ 1): 7 στα Μαθηματικά, 6 στην Χημεία και 11 στη Φυσική!!
- (ΜΗΤΕΡΑ): Για έλα εδώ.. Ναι..., καταλαβαίνω... γιατί πήρες 7 στα Μαθηματικά!!
- (ΠΑΙΔΙ 1): Μα η απλή πρόσθεση δεν είναι στην ύλη του Γυμνασίου, εμείς τώρα λύνουμε δευτεροβάθμιες εξισώσεις
- (ΠΑΤΕΡΑΣ): Για να σου πω ένα πρόβλημα να δω τι ξέρεις; Έχεις τέσσερις θείους και σου δίνουν από πέντε ευρώ, τι έχεις;
- (ΠΑΙΔΙ 3): Γενέθλια!!!!

ΣΚΗΝΗ 8

- (ΠΑΙΔΙ 1): Μαμά, ήρθε ο Πέτρος να διαβάσουμε...
- (ΜΗΤΕΡΑ): Όχι αγάπη μου, ο Πέτρος ήρθε να παίξετε play station.
- (ΠΑΙΔΙ 1): Μα, δεν έχω play station.
- (ΜΗΤΕΡΑ): Αν είχες όμως δεν θα παίζατε;
- (ΠΑΙΔΙ 1): Μαμά, τι ρίχνεις στο φαγητό σου;
- (ΜΗΤΕΡΑ): Ελαιόλαδο μόνο. Μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, τα καλύτερα λιπίδια!!
- (ΜΗΤΕΡΑ): Καλό μου παιδί, βοήθησε τον λίγο στα αρχαία...
- (ΠΑΙΔΙ 5): Μην ανησυχείτε, ο Δημήτρης είναι άσσος στα αρχαία.
- (ΜΗΤΕΡΑ): Κυριολεκτικά μόνο άσσους γράφει...
- (ΠΑΙΔΙ 1): Στα μαθηματικά δεν βλέπομαι...
- (ΜΗΤΕΡΑ): Ε βέβαια, αφού έχεις να μπεις στην τάξη από το πρώτο τρίμηνο. Οι απουσίες έφτασαν τον μισθό μου το ξέρεις;
- (ΠΑΙΔΙ 5): Ιστορία που είστε; Εμείς βρισκόμαστε στη περίοδο του Μεσαίωνα.
- (ΠΑΙΔΙ 3): Εμείς τον μεσαιωνικό κόσμο τον ζούμε σπίτι μας...
- (ΜΗΤΕΡΑ): Τι κάνουν τα παιδάκια διαβάζουν;;

- (ΠΑΙΔΙ 3): Ναι, γεωγραφία...
- (ΘΕΙΑ): Ποιος θα μου πει τι είναι η ήπειρος;
- (ΠΑΙΔΙ 1): Φέτα;
- (ΠΑΙΔΙ 1): Μετά από κάθε κυριακάτικο τραπέζι νιώθω πολύ περίεργα... Αυτοί οι άνθρωποι έχουν την ικανότητα να σε τρελαίνουν και να σου δίνουν ηθικά διδάγματα την ίδια στιγμή.

ΣΚΗΝΗ 9

- (ΠΑΤΕΡΑΣ): Εσείς, θέλετε να με τρελάνετε!! Για να ολοκληρώσουμε το φαγητό μας σιγά σιγά να πάτε να διαβάσετε, γιατί από ότι φαίνεται το χρειάζεστε.
- (ΠΑΙΔΙ 2): Κάτσε, κάτσε πατέρα, να σου πω μια ιστορία σήμερα στο σχολείο, ανάμεσα στην Ιωάννα και την Έλενα.

ΣΚΗΝΗ 10

- ***B. ΘΕΑΤΡΙΚΟ (εμβόλιμο): Ιστορία των δύο παιδιών (το παιδί 2 εξιστορεί το συμβάν στο σχολείο):***
- Γεια σου τι κάνεις;
- Πεινάω, ως συνήθως..
- Όχι εννοώ πως είσαι και τι κάνεις αυτό το διάστημα;
- Βρίσκομαι σε δίαιτα 30 ημερών
- Και πως πάει. Βλέπεις αποτέλεσμα;
- Το μόνο που έχω χάσει, ..είναι 15 ημέρες
- Γενικά την μέρα τρως πολύ;
- Χτες έκαψα 2.400 θερμίδες σε δυο ώρες
- Αυτή είναι μια πολύ σημαντική πρόοδος
- Αυτό το κατάφερα επειδή ξέχασα την πίτσα στο φούρνο
- (γελάει) Έχεις δοκιμάσει και άλλες μεθόδους.
- Ναι πήρα αυτούς τους καφέδες που διαφημίζουν
- Και πως τα πήγες. Είδες διαφορά;
- Στα οικονομικά μου τεράστια! 80 ευρώ το πακέτο, αν είναι δυνατόν!!
- Από δίαιτες ποιες έχεις εμπιστευτεί;
- Την δίαιτα της πείνας. Όταν πεινάω τρώω ότι βρω μπροστά μου..
- Κάνεις καθόλου γυμναστική;
- Φυσικά..., ξέρεις τι γυμναστική κάνουν τα δόντια μου με τόσο μάσημα...
- Η μητέρα σου τι λέει για αυτό;
- Μου λέει πως είμαι πρακτική γιατί είμαι σαν ντουλάπα.

ΣΚΗΝΗ 11

- (ΜΗΤΕΡΑ): Και πριν μαζέψουμε τα πιάτα, τι πιστεύετε παιδιά μου ότι μας έμεινε από την σημερινή κουβεντούλα μας στο μεσημεριανό;
- (ΠΑΙΔΙΑ): (όλα μαζί): **Ότι το μέτρο, η ποικιλία και η ισορροπία είναι το μυστικό για σωστή διατροφή και υγεία !!**

διάρκεια Θεατρικού(συνολικά μαζί με χορευτικό και εμβόλιμο θεατρικό): 15 λεπτά

Συντελεστές:

σενάριο: Σκλαβοπούλου Κωνσταντίνα, Στάθη Σεμίνα, Οικονομίδης Δημήτριος, Γαλάνης Νικόλαος

σκηνοθεσία: Γαλάνης Νικόλαος

μουσική επένδυση: Τσαντάρη Μαρία

σκηνικά: Τσαχουρίδου Μαρία

χορογραφία: Σταμπουλίδου Αγγελική, Παπάζογλου Μαρίνα

ρόλοι: Βουτσάς Μίμης, Κερασίδου Καλλιρρόη, Οικονομίδης Δημήτρης, Παπάζογλου Μαρίνα, Ποντικάκη Ιωάννα, Ράλλης Χριστόφορος, Σκλαβοπούλου Κωνσταντίνα, Στάθη Σεμίνα, Σταμπουλίδου Αγγελική, Χανιώτη Έλενα, Χατζηανδρέου Νατάσα, Σαργιώτη Αναστασία

χορευτικό: Κυριαζή Βασιλική, Λάλα Νεφέλη, Μυστηλιάδου Κωνσταντίνα, Παπάζογλου Μαρίνα, Ραπτοπούλου Αθανασία, Σταμπουλίδου Αγγελική, Τσαντάρη Μαρία, Τσιμτσιλιάκου Ηλιάνα, Χατζηανδρέου Νατάσα