

## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

*Πρόγραμμα Καλλιέργειας Δεξιοτήτων  
Πράξη: «Επιμόρφωση των εκπαιδευτικών στις δεξιότητες  
μέσω εργαστηρίων» (MIS 5092064)*



ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ «ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ 2014-2020» που συγχρηματοδοτείται από την Ελλάδα και  
την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο)



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



# ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ – ΕΥ ΖΗΝ

1. Υποθεματική: «Υγεία: Διατροφή – Αυτομέριμνα, Οδική Ασφάλεια»

Τρέφομαι Σωστά, Γυμνάζομαι Τακτικά, Ζω Καλύτερα!



Θεοδωρούλου Ελένη



## Φιλοσοφία –Σκοπιμότητα προγράμματος

Η διατροφή αναμφισβήτητα επηρεάζεται από τις παραδόσεις, τη θρησκεία, το γεωφυσικό/κλιματολογικό περιβάλλον αλλά και τον τρόπο ζωής. Η Ελλάδα, παραδοσιακά διαμόρφωσε διατροφικό πολιτισμό που ήταν εξαιρετικά ευεργετικός για την υγεία όσων τον υιοθετούσαν, περιγράφοντάς τον ως «Μεσογειακή Διατροφή». Δυστυχώς όμως τα τελευταία χρόνια οι διατροφικές συνήθειες άλλαξαν λόγω αλλαγής του τρόπου ζωής, με αποτέλεσμα αρνητικά πρότυπα στα παιδιά, λιγότερο υγιεινό φαγητό, περισσότερο καθιστική ζωή. Το φαινόμενο αυτό εντάθηκε το τελευταίο διάστημα και επεκτάθηκε σε μικρότερες ηλικίες λόγω της πανδημίας του covid-19 και του περιορισμού/αποκλεισμού των μετακινήσεων, κάποιων δραστηριοτήτων και της δια ζώσης διδασκαλίας.

Τα παιδιά μέσα από την υλοποίηση των επτά εργαστηρίων ευαισθητοποιούνται και εξασκούν την κριτική τους ικανότητα, αναζητώντας και ξεκαθαρίζοντας έννοιες όπως η υγιεινή διατροφή και συστηματική άσκηση. Συνειδητοποιούν τις δικές τους διατροφικές και αθλητικές συνήθειες, διαπιστώνουν (μέσα από έρευνα) τις τωρινές διατροφικές συνήθειες των συμμαθητών τους και εξασκούνται στη συνεργασία σε ομάδες (δια ζώσης και ψηφιακή), στην ενεργητική ακρόαση, στην επικοινωνία (δια ζώσης και ψηφιακή), δημιουργικότητα (δια ζώσης και ψηφιακή), στην κριτική και παραγωγική μάθηση μέσα από τη δημιουργία παρουσίασης, αφίσας ή κόμικς (εναλλακτικά ή σε συνδυασμό ανάλογα με την ικανότητα χειρισμού των αντίστοιχων προγραμμάτων, τη δυνατότητα υποστήριξης από τον/την εκπαιδευτικό και φυσικά την επιθυμία των παιδιών).

Κύριος στόχος μέσα από την υλοποίηση του συγκεκριμένου εργαστηρίου είναι τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν τα οφέλη της υγιεινής διατροφής και της συστηματικής άσκησης και να τα εντάξουν με τρόπο φυσικό στην καθημερινότητα τους. Ταυτόχρονα, δουλεύοντας σε μικρές ομάδες, εξοικειώνονται με τη συνεργατική μάθηση και την ομαδική εργασία (δια ζώσης και ψηφιακή) κάτι που θα συναντήσουν, χωρίς αμφιβολία, και στην ενήλικη ζωή τους. Ευνοείται η αποκαλυπτική μάθηση και αναδεικνύονται ταλέντα και ικανότητες όλων των μαθητών. Εξασφαλίζεται έτσι η ενεργός συμμετοχή όλων των μαθητών και η ανάπτυξη των μεταξύ τους σχέσεων, αφήνοντας το τελικό αποτέλεσμα (παρουσίαση, αφίσα ή κόμικς) σε δεύτερη μοίρα. Το κύριο μέρος της μελέτης και εργασίας θα γίνεται ψηφιακά (αυτοκατευθυνόμενη μάθηση), σε χρόνο που βολεύει τον κάθε μαθητή, ώστε ο διδακτικός χρόνος του εργαστηρίου να αφιερώνεται σε συζήτηση και συνεργασία (δια ζώσης) των ομάδων και της ολομέλειας αυξάνοντας την εξωστρέφεια, την κοινωνικοποίηση και την κριτική ικανότητα των μαθητών.



## Πληροφορίες υλοποίησης: προαπαιτούμενες γνώσεις, προετοιμασία υλικού

Τα παιδιά υλοποιούν το συγκεκριμένο εργαστήριο εξ ολοκλήρου μέσω της συνεργατικής μάθησης δια ζώσης (κατά προτίμηση εργαστήριο πληροφορικής ή αίθουσα με εξοπλισμό ηλεκτρονικού υπολογιστή, σύνδεσης στο διαδίκτυο και βιντεο - προβολέα) αλλά και ψηφιακά μέσα από τις δυνατότητες που μας δίνει για διαδικτυακή συνεργασία η πλατφόρμα google με το GoogleDrive.

Η δημιουργία προσωπικών λογαριασμών στην πλατφόρμα είναι απλή διαδικασία, απαιτείται όμως έγκριση από τον κηδεμόνα. Εναλλακτικά τα παιδιά μπορούν να δημιουργήσουν τους κωδικούς στο σπίτι με την επίβλεψη των κηδεμόνων τους ή σαν τελική λύση να δημιουργηθούν στο αντίστοιχο εργαστήριο ομαδικοί λογαριασμοί (έναν για κάθε ομάδα) με τον οποίο θα δουλεύουν όλα τα μέλη της ίδιας ομάδας. Αξίζει εδώ να αναφέρουμε ότι η πλειοψηφία των μαθητών (αυτής της ηλικίας) διαθέτει λογαριασμό στην πλατφόρμα google και ότι η χρήση ενεργών λογαριασμών (έχω λογαριασμό και γνωρίζω τον κωδικό) θα τους φανεί χρήσιμη και στην Α' Λυκείου (Πληροφορική – Κεφάλαιο 7: Υλοποίηση Εφαρμογών σε Προγραμματιστικά Περιβάλλοντα - AppInventor).

Προαπαιτούμενες γνώσεις θεωρούνται βασικές δεξιότητες στην διαδικτυακή αναζήτηση και επικοινωνία, στην επεξεργασία κειμένου και παρουσιάσεων από απόσταση, δημιουργία ερωτηματολογίου. Στόχος μας είναι να αυξηθεί η αυτεπάρκεια των μαθητών και ο/η εκπαιδευτικός να έχει ρόλο συμβουλευτικό, παρακολουθώντας τους μαθητές να επικοινωνούν, επεμβαίνοντας όταν είναι απαραίτητο.

Είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι θα πρέπει να γίνεται εναλλαγή των ρόλων που αναλαμβάνουν τα μέλη των ομάδων ώστε και όλοι οι μαθητές να αναλάβουν όλους τους ρόλους και να υπάρξει η απαραίτητη διαπραγμάτευση ανάμεσα στους μαθητές, εξοικείωση και δέσμευση στην διεκπεραίωση των υποέργων που αναλαμβάνουν.

Το εργαστήριο αυτό μπορεί να γίνει διεπιστημονικό καθώς συνδυάζεται αρμονικά τόσο με στις δεξιότητες που στοχεύει το μάθημα της Πληροφορικής στο γυμνάσιο (2<sup>ος</sup> άξονας - Δημιουργώ, παρουσιάζω, επικοινωνώ και συνεργάζομαι), όσο και της Φυσικής Αγωγής και των Καλλιτεχνικών.

Συστήνεται να προηγείται διερεύνηση της ψηφιακής ωριμότητας των μαθητών με επικοινωνία με τον/την εκπαιδευτικό Πληροφορικής για την καλύτερη στελέχωση των ομάδων. Σε περίπτωση που υπάρχει έλλειμμα σε κάποιο εργαλείο π.χ. δημιουργία ερωτηματολογίου, παρουσίασης κ.α. να υλοποιείται, σε συνεργασία με αυτόν/ήν, κάλυψη ή επανάληψη αυτών των δεξιοτήτων είτε στα πλαίσια του μαθήματος Πληροφορικής είτε με τη χρήση του μοντέλου της ανεστραμμένης τάξης.

**Περιγραφή επτά Εργαστηρίων: Στοχοθεσία των εργαστηρίων, προτεινόμενες δράσεις και υλικό αφόρμησης, επέκτασης, γενίκευσης. Κάθε εργαστήριο θα**



αναπτύσσεται σε ένα φύλλο A4 με βάση τη ρουμπρίκα του Παραρτήματος (1 σελίδα ανά εργαστήριο = 7 σελίδες)

**ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ**


<b>ΣΧΟΛΕΙΟ</b>		<b>ΤΜΗΜΑ.....</b>	<b>ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ:</b>
<b>Θεματική</b>	<b>1. Ζω καλύτερα – Ευ Ζην</b>	<b>Υποθεματική</b>	<b>Υγεία</b>
<b>ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ (που προτείνονται)</b>	<b>Γ΄ Γυμνασίου</b>		
<b>Τίτλος</b>	<b>Τρέφομαι Σωστά, Γυμνάζομαι Τακτικά, Ζω Καλύτερα!</b>		
<b>Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου</b>	<p><b>Δεξιότητες 21<sup>ου</sup> αιώνα</b></p> <p><b>A1. Δεξιότητες μάθησης 21ου αιώνα (4cs)</b> (Κριτική σκέψη, Επικοινωνία, Συνεργασία, Δημιουργικότητα)</p> <p><b>A2. Ψηφιακή μάθηση 21ου αιώνα (4cs σε ψηφιακό περιβάλλον)</b> Ψηφιακή επικοινωνία, Ψηφιακή συνεργασία, Ψηφιακή Δημιουργικότητα, Ψηφιακή Κριτική Σκέψη, Συνδυαστικές Δεξιότητες Ψηφιακής τεχνολογίας, επικοινωνίας και συνεργασίας</p> <p><b>A3. Παραγωγική μάθηση</b> μέσω των τεχνών και της δημιουργικότητας</p>		
<b>Σύνδεση με τη Βασική Θεματική</b>	<p>Υποθεματική 1. «Υγεία: Διατροφή – Αυτομέριμα, Οδική Ασφάλεια»</p>		




	<p><b>Εργαστήριο 1ο / Τίτλος: Ας συστηθούμε κανονικά – ας γνωριστούμε πραγματικά</b></p>
<p><b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα</b></p>	<p><b>Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)</b></p>
<p>Οι μαθητές εξασκούνται στο:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ να ακούν (ενεργητική ακρόαση)</li> <li>✓ να κατανοήσουν, να εξοικειωθούν, να συνεργαστούν με τους συμμαθητές τους</li> <li>✓ να επιλύσουν διαφωνίες</li> <li>✓ να καταγράψουν στοιχεία και απόψεις</li> <li>✓ να μοιράζονται πληροφορίες και γνώσεις</li> <li>✓ να επεξεργάζονται πληροφορίες</li> <li>✓ να σέβονται διαφορετικές απόψεις</li> <li>✓ να εκφράζουν ιδέες και απόψεις</li> <li>✓ να συνθέτουν ιστορίες</li> <li>✓ να ξεχωρίζουν στοιχεία και να επικεντρώνονται στα πιο σημαντικά</li> <li>✓ να καλλιεργήσουν την ικανότητα παρουσίασης στοιχείων και απόψεων</li> </ul>	<p><b>Δραστηριότητα 1: Διάλογος – αλληλεπίδραση μαθητών εκπαιδευτικού</b> <u>Οι μαθητές:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ενημερώνονται και συζητούν για τη θεματική και το σκοπό του εργαστηρίου</li> <li>✓ βρίσκουν και καταγράφουν στον πίνακα τις λέξεις κλειδιά</li> <li>✓ μαθαίνουν τον τρόπο με τον οποίο θα εργαστούν (ομαδικά, διαζώσης και ψηφιακά, τα εργαλεία που θα χρησιμοποιήσουν)</li> <li>✓ ενημερώνονται για το εκπαιδευτικό υλικό που θα τους διαμοιράζει ο/η εκπαιδευτικός σε εκπαιδευτικές πλατφόρμες (e-class, e-me κ.α.) ώστε να το μελετούν σε χρόνο βολικό για αυτούς</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b><u>Διάρκεια Δραστηριότητας: 10 λεπτά</u></b></p> <p><b>Δραστηριότητα 2: Δημιουργία ομάδων - Συνεργασία μαθητών στις ομάδες – αλληλεπίδραση</b> <u>Οι μαθητές:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ χωρίζονται σε (4-5) ομάδες των 4-5 ατόμων. Βασικό κριτήριο χωρισμού η πολυμορφία (ως προς το φύλο, τη νοημοσύνη, την επίδοση στα μαθήματα, τις ψηφιακές δεξιότητες, τα ενδιαφέροντα) στη σύνθεση των ομάδων</li> <li>✓ συζητούν με τις ομάδες τους τη θεματική του εργαστηρίου, προσωπική εμπειρία, σκέψεις, ενδιαφέρον, διατροφικές και αθλητικές συνήθειες</li> <li>✓ καταγράφουν απόψεις τους και επιλέγουν μια από τις αναφερθείσες εμπειρίες να την μεταφέρουν στην ολομέλεια</li> <li>✓ ορίζουν γραμματέα και δημιουργούν ένα συνεκτικό κείμενο που θα παρουσιαστεί στην ολομέλεια</li> <li>✓ ορίζουν τον εκπρόσωπο της ομάδας που θα παρουσιάσει όσα συζητήσαν και κατέγραψαν</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b><u>Διάρκεια Δραστηριότητας: 15 λεπτά</u></b></p> <p><b>Δραστηριότητα 3: Συνεργασία ολομέλειας – αλληλεπίδραση ομάδων</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ο εκπρόσωπος κάθε ομάδας αναφέρει στην ολομέλεια (υπόλοιπες ομάδες) τα όσα κατέγραψε η ομάδα του</li> <li>✓ συζήτηση</li> <li>✓ αναστοχασμός</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b><u>Διάρκεια Δραστηριότητας: 20 λεπτά</u></b> (περίπου 3' για ομάδα)</p>






	<b>Εργαστήριο/τίτλος: Φτιάχνουμε τους κανόνες της ομάδας μας και ορίζουμε τον τρόπο εργασίας</b>
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα</b>	<b>Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)</b>
<p>Οι μαθητές μάθουν</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ να μελετούν, να προετοιμάζονται και να εργάζονται σε δικό τους χρόνο</li> <li>✓ να κατακτούν και να μοιράζονται σύνθετο πληροφοριακό υλικό (προερχόμενο από πολλαπλές πηγές)</li> <li>✓ να κάνουν αξιολόγηση, εφαρμογή, ανάλυση και σύνθεση πληροφοριών</li> <li>✓ να δουλεύουν σε ομάδες για να παραγάγουν ένα ιδιαίτερο ομαδικό προϊόν</li> <li>✓ να συνεργάζονται αρμονικά</li> <li>✓ να επιλύουν μόνοι τους τυχόν διαφωνίες και μικρό-συγκρούσεις</li> <li>✓ να καταγράφεται η προσωπική συμμετοχή και συνεισφορά τους στο έργο</li> <li>✓ να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες</li> <li>✓ να αναλαμβάνουν συγκεκριμένο έργο</li> <li>✓ να διεκδικούν ρόλους</li> <li>✓ να υποδύονται τους ρόλους που έχουν αναλάβει με σοβαρότητα και συνέπεια</li> </ul>	<p><b>Δραστηριότητα 1.0 : Διαμοιρασμός και μελέτη υλικού (πριν τη διενέργεια του εργαστηρίου)</b></p> <p><b>Δραστηριότητα 1.1: Παρουσίαση - Διάλογος – αλληλεπίδραση μαθητών εκπαιδευτικού</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Προβολή αφίσας «Ο δεκάλογος της υγιεινής διατροφής», ή/και</li> <li>✓ Προβολή παρουσίασης «ΑΣΚΗΣΗ – ΔΙΑΤΡΟΦΗ, Γυμνάσιο – Λύκειο»</li> </ul> <p>(βλ. Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις, ή άλλο πρόσφορο υλικό)</p> <p style="text-align: right;"><b><u>Διάρκεια Δραστηριότητας: 15 λεπτά</u></b></p> <p><b>Δραστηριότητα 2: Συνεργασία μαθητών στις ομάδες – αλληλεπίδραση</b></p> <p><u>Οι μαθητές</u> μοιράζουν τους παρακάτω ρόλους, οι οποίοι δύναται να εναλλάσσονται ανάμεσα στα εργαστήρια, αναλαμβάνοντας όλοι οι μαθητές όλους τους ρόλους:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Συντονιστής συζήτησης: Συντονίζει τη συζήτηση ανάμεσα στα μέλη της ομάδας.</li> <li>✓ Γραμματέας ομάδας: καταγράφει τις προτάσεις που δίνονται, συμμετοχή, με τα ονόματα των αντίστοιχων μελών</li> <li>✓ Παρουσιαστής ομάδας: Παρουσιάζει στο τέλος τις εργασίες της ομάδας.</li> <li>✓ Εκπρόσωπος ομάδας: Απευθύνεται στον καθηγητή εκ μέρους της ομάδας</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b><u>Διάρκεια Δραστηριότητας: 10 λεπτά</u></b></p> <p><b>Δραστηριότητα 3: Συνεργασία ολομέλειας – αλληλεπίδραση ομάδων</b></p> <p>Οι ομάδες συζητούν και κάθε μια αναλαμβάνει ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω έργα (ανάλογα με τον αριθμό των ομάδων που δημιουργήθηκαν)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ κείμενο εργασίας για την υγιεινή διατροφή /τη σωματική άσκηση (4-5 σελίδες, εξώφυλλο, περίληψη, βιβλιογραφία)</li> <li>✓ δημιουργία ερωτήσεων για την υγιεινή διατροφή /τη σωματική άσκηση (15 – 20 ερωτήσεις)</li> <li>✓ δημιουργία ερωτηματολογίου</li> <li>✓ επεξεργασία ερωτηματολογίου/ συμπερασμάτων</li> <li>✓ δημιουργία παρουσίασης ή(/και αφίσας)</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b><u>Διάρκεια Δραστηριότητας: 20 λεπτά</u></b></p>




	<b>Εργαστήριο/τίτλος: Επικοινωνώ / Συνεργάζομαι Ψηφιακά</b>
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα</b>	<b>Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)</b>
<p>Οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ εξασκούνται σε δεξιότητες ψηφιακής επικοινωνίας</li> <li>✓ εξασκούνται σε δεξιότητες ψηφιακής συνεργασίας</li> <li>✓ μαθαίνουν να βοηθούν και να υποστηρίζουν τους συμμαθητές τους</li> <li>✓ μαθαίνουν να χρησιμοποιούν κωδικούς για τις συνδέσεις τους</li> <li>✓ μαθαίνουν να προφυλάγουν τους κωδικούς τους όταν δουλεύουν σε κοινόχρηστους υπολογιστές</li> <li>✓ μαθαίνουν να βοηθούν διδακτικά ο ένας τον άλλον</li> <li>✓ μαθαίνουν να συνεργάζονται ομαδικά και υποστηρικτικά</li> </ul>	<p>Για την υλοποίηση του συγκεκριμένου εργαστηρίου καλό είναι να έχει εξασφαλιστεί η χρήση του εργαστηρίου πληροφορικής (δυνατότητα χρήσης περισσότερων μηχανημάτων ταυτόχρονα) για την δημιουργία των απαραίτητων λογαριασμών μετά από έγκριση των κηδεμόνων τους ή εναλλακτικά δημιουργία ομαδικών λογαριασμών (έναν για κάθε ομάδα) με τον οποίο θα δουλεύουν όλα τα μέλη της ίδιας ομάδας.</p> <p><b>Δραστηριότητα 1: Δημιουργία λογαριασμών – αλληλεπίδραση μαθητών εκπαιδευτικού</b> Οι μαθητές χρησιμοποιούν ατομικούς ή ομαδικούς λογαριασμούς <b><u>Διάρκεια Δραστηριότητας: 15 λεπτά</u></b></p> <p><b>Δραστηριότητα 2: Επίδειξη – παρουσίαση πλατφόρμας</b> Σύντομη επίδειξη της ψηφιακής πλατφόρμας από έναν μαθητή κατά προτίμηση (που έχει χρησιμοποιήσει το περιβάλλον και θα αναλάβει, μετά από έγκριση της ολομέλειας, τον ρόλο του παρουσιαστή) ή τον/την εκπαιδευτικό. <b><u>Διάρκεια Δραστηριότητας: 10 λεπτά</u></b></p> <p><b>Δραστηριότητα 3: Πρακτική εξάσκηση μαθητών -αλληλεπίδραση μαθητών μεταξύ τους – υποστήριξη από τον/την εκπαιδευτικό</b> Οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• κάνουν πρακτική εξάσκηση στα συνεργατικά εργαλεία της google με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού</li> <li>• δεν ξεχνούν να κάνουν ΠΑΝΤΑ αποσύνδεση από το λογαριασμό τους όταν δουλεύουν σε κοινόχρηστους υπολογιστές</li> </ul> <p><b><u>Διάρκεια Δραστηριότητας: 20 λεπτά</u></b></p> <p><b>Σημείωση</b> - Σύμφωνα με την εμπειρία:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. η πλειοψηφία των μαθητών έχει ήδη λογαριασμό google</li> <li>2. σημαντικό ποσοστό αυτών των μαθητών δεν θυμούνται τον κωδικό και χρειάζεται να γίνει ανάκτηση κωδικού.</li> </ol>






	<b>Εργαστήριο/τίτλος: Δημιουργία ερωτηματολογίου</b>
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα</b>	<b>Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)</b>
<p>Οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ κατακτούν και μοιράζονται σύνθετο πληροφοριακό υλικό</li> <li>✓ κάνουν αξιολόγηση, εφαρμογή, ανάλυση και σύνθεση πληροφοριών</li> <li>✓ δουλεύουν σε ομάδες και παραγάγουν ένα ομαδικό και μοναδικό προϊόν</li> <li>✓ εξασκούνται στην αρμονική συνεργασία</li> <li>✓ εξασκούνται σε δεξιότητες ψηφιακής επικοινωνίας</li> <li>✓ εξασκούνται σε δεξιότητες ψηφιακής συνεργασίας</li> <li>✓ μαθαίνουν να βοηθούν και να υποστηρίζουν τους συμμαθητές τους</li> <li>✓ μαθαίνουν να βοηθούν διδακτικά ο ένας τον άλλον</li> <li>✓ μαθαίνουν να συμμετέχουν ενεργά</li> <li>✓ μαθαίνουν να συνεργάζονται ομαδικά και υποστηρικτικά</li> </ul>	<p><b>Δραστηριότητα 1.0 : (πριν τη διενέργεια του εργαστηρίου) Μελέτη υλικού – Ψηφιακή συνεργασία των μαθητών</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Οι μαθητές έχουν μελετήσει το προτεινόμενο υλικό (και όχι μόνο) σε χρόνο βολικό για εκείνους</li> <li>✓ Η κάθε ομάδα έχει συνεργαστεί ψηφιακά για να προτείνει ερωτήσεις που θα περιέχονται στη φόρμα ανάλογα με το θέμα που είχε αναλάβει και την διερεύνηση που έχει κάνει</li> <li>✓ Το κείμενο τη εργασίας είναι έτοιμο από την ομάδα που έχει αναλάβει το αντίστοιχο έργο και ο εκπρόσωπός της (καλό είναι να υπάρχει και αντικαταστάτης) είναι έτοιμος να το παρουσιάσει στην ολομέλεια</li> </ul> <p><b>Δραστηριότητα 1.1: Συνεργασία μαθητών στις ομάδες – αλληλεπίδραση</b> Οι μαθητές συζητούν, οριστικοποιούν και καταγράφουν τις ερωτήσεις που θα προτείνουν.</p> <p style="text-align: right;"><b><u>Διάρκεια Δραστηριότητας: 10 λεπτά</u></b></p> <p><b>Δραστηριότητα 2: Συνεργασία ολομέλειας – αλληλεπίδραση ομάδων</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Στην ολομέλεια: <ul style="list-style-type: none"> <li>• προβάλετε από τις αντίστοιχες ομάδες το κείμενο που συντάχθηκε</li> <li>• οριστικοποιούνται οι ερωτήσεις που θα περιλαμβάνει η φόρμα (δεν ξεχνάμε τις δημογραφικές, φύλο, τάξη ή ηλικία, 15-20 ερωτήσεις συνολικά)</li> <li>• ο τρόπος διάθεσης του ερωτηματολογίου (μέσω email, μέσω link σε πλατφόρμες e-class, e-me, κοινωνικά δίκτυα κ.α.)</li> <li>• η χρονική διάρκεια της έρευνας (5 ημέρες)</li> <li>• ξεκινά η δημιουργία του ερωτηματολογίου από την αντίστοιχη ομάδα, με την υποστήριξη των υπολοίπων</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: right;"><b><u>Διάρκεια Δραστηριότητας: 35 λεπτά</u></b></p>




	<b>Εργαστήριο/τίτλος: Επεξεργασία ευρημάτων / δημιουργία - μορφοποίηση παρουσίασης των αποτελεσμάτων</b>
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα</b>	<b>Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)</b>
<p>Οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ εξασκούνται στην παραγωγή υποθέσεων</li> <li>✓ εξασκούνται στην αναθεώρηση συμπερασμάτων</li> <li>✓ εξασκούνται στην αρμονική συνεργασία</li> <li>✓ εξασκούνται σε δεξιότητες ψηφιακής επικοινωνίας</li> <li>✓ εξασκούνται σε δεξιότητες ψηφιακής συνεργασίας</li> <li>✓ μαθαίνουν να βοηθούν και να υποστηρίζουν τους συμμαθητές τους</li> <li>✓ μαθαίνουν να βοηθούν διδακτικά ο ένας τον άλλον</li> <li>✓ μαθαίνουν να συμμετέχουν ενεργά</li> <li>✓ καλλιεργούν την επαγωγική και την απαγωγική σκέψη</li> <li>✓ δουλεύουν σε ομάδες και παραγάγουν ένα ομαδικό και μοναδικό προϊόν</li> </ul>	<p><b>Δραστηριότητα 1.0 : (πριν τη διενέργεια του εργαστηρίου)</b>  <b>Ψηφιακή συνεργασία των μαθητών και των ομάδων</b>  <u>Οι μαθητές</u> συνεργάζονται ψηφιακά:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ για τη δημιουργία / ολοκλήρωση του ερωτηματολογίου</li> <li>✓ για την αποστολή ή/ και ανάρτηση του ερωτηματολογίου</li> </ul> <p><b>Δραστηριότητα 1: Συνεργασία ολομέλειας – αλληλεπίδραση ομάδων</b>  ✓ <u>Οι μαθητές</u> στην ολομέλεια</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ενημερώνονται για τα αποτελέσματα της έρευνας από την αντίστοιχη ομάδα</li> <li>• συζητούν για αυτά</li> <li>• τα επεξεργάζονται κριτικά</li> <li>• οριστικοποιούν το υλικό που θα περιέχεται στη παρουσίαση (εικόνες, βίντεο ή άλλο πολυμεσικό υλικό που θα χρησιμοποιηθεί, ελέγχοντας πάντα την εγκυρότητα των στοιχείων και τα πνευματικά δικαιώματα που τα προστατεύουν)</li> <li>• τον τρόπο μορφοποίησης και παρουσίασης των αποτελεσμάτων (αριθμός διαφανειών, φόντο ή πρότυπο διαφανειών, τύπο γραμματοσειράς, χρώμα, μέγεθος κ.α.)</li> <li>• τη δημιουργία ψηφιακής ή μη αφίσας, κολάζ κ.α. (ανάλογα με τις επιθυμίες και δεξιότητες των συμμετεχόντων μαθητών και τη δυνατότητα υποστήριξης του έργου από τον/την εκπαιδευτικό των καλλιτεχνικών / πληροφορικής) δρομολογώντας τις απαιτούμενες ενέργειες και διαμοιράζοντας τους απαραίτητους ρόλους.</li> <li>• αναστοχασμός των πεπραγμένων/ αποφόρτιση</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b><u>Διάρκεια Δραστηριότητας: 45 λεπτά</u></b></p>



	<p><b>Εργαστήριο/τίτλος: Διάχυση των ευρημάτων της έρευνας Διατροφικές συνήθειες προς μίμηση/ αποφυγή</b></p>
<p><b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα</b></p>	<p><b>Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)</b></p>
<p>Οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ μαθαίνουν να συζητούν βάσει πληροφοριών</li> <li>✓ μαθαίνουν να μοιράζονται απόψεις</li> <li>✓ δουλεύουν ομαδικά και παίρνουν αποφάσεις</li> <li>✓ μαθαίνουν να βοηθούν διδακτικά ο ένας τον άλλον</li> <li>✓ μαθαίνουν να συμμετέχουν ενεργά</li> <li>✓ καλλιεργούν την ανεξαρτησία τους</li> <li>✓ παίρνουν πρωτοβουλίες</li> <li>✓ διεκδικούν ρόλους</li> <li>✓ τηρούν χρονοδιαγράμματα εργασιών</li> <li>✓ παραγάγουν ένα ομαδικό και μοναδικό προϊόν</li> <li>✓ δρομολογούν διαδικασίες – βήματα</li> <li>✓ ακολουθούν τις διαδικασίες που αποφασίζονται</li> </ul>	<p><b>Δραστηριότητα 1.0 : (πριν τη διενέργεια του εργαστηρίου)</b> <b>Ψηφιακή συνεργασία των ομάδων</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Η κάθε ομάδα έχει συνεργαστεί ψηφιακά για την ολοκλήρωση του έργου που είχε αναλάβει</li> </ul> <p><b>Δραστηριότητα 1.1: Συνεργασία μαθητών στις ομάδες – αλληλεπίδραση</b> Οι μαθητές συζητούν, οριστικοποιούν και καταγράφουν τις προτάσεις τους σχετικά με την τελική διαμόρφωση και τον τρόπο διάχυσης των αποτελεσμάτων.</p> <p style="text-align: right;"><b><u>Διάρκεια Δραστηριότητας: 10 λεπτά</u></b></p> <p><b>Δραστηριότητα 2: Συνεργασία ολομέλειας – αλληλεπίδραση ομάδων</b> <u>Οι μαθητές</u> στην ολομέλεια:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ συνεργάζονται για την ολοκλήρωση της τελικής διαμόρφωσης της παρουσίασης των αποτελεσμάτων και των τεχνημάτων τους</li> <li>✓ αποφασίζουν τον τρόπο διάχυσης των αποτελεσμάτων τους (ανάλογα με τις συνθήκες και τις δεσμεύσεις που επικρατούν)</li> <li>✓ δρομολογούν τις κατάλληλες διαδικασίες ανάλογα με τις συνθήκες</li> <li>✓ οριστικοποιούν το χρονικό διάστημα που η διάχυση των αποτελεσμάτων μπορεί να γίνει (σε συνεργασία με τη διεύθυνση του σχολείου)</li> <li>✓ οριστικοποιούν τα άτομα που θα αναλάβουν το ρόλο του παρουσιαστή</li> <li>✓ παρακολουθούν την τελική παρουσίαση που δημιουργήθηκε από τους μαθητές που ανέλαβαν αυτό το έργο</li> <li>✓ προωθούν τα παραδοτέα ώστε να γίνει ανάρτηση τους στον ιστότοπο του σχολείου</li> <li>✓ αναστοχασμός της πορείας και των πεπραγμένων</li> <li>✓ αποφόρτιση</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b><u>Διάρκεια Δραστηριότητας: 35 λεπτά</u></b></p>



	<b>Εργαστήριο/τίτλος: Βάζω στόχους και προχωρώ - Αξιολόγηση</b>
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα</b>	<b>Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)</b>
<p>Οι μαθητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ μαθαίνουν να αναστοχάζονται</li> <li>✓ ανακαλούν πρότερες γνώσεις και στάσεις και τις αντιπαραθέτουν με τις τωρινές</li> <li>✓ μαθαίνουν να βλέπουν κριτικά συμπεριφορές και διαδικασίες με σκοπό την αυτοβελτίωση</li> <li>✓ συζητούν για τις όποιες αλλαγές στις διατροφικές και αθλητικές συνήθειες</li> <li>✓ μαθαίνουν να σέβονται τον συνομιλητή τους και περιμένουν τη σειρά τους για να πάρουν το λόγο</li> <li>✓ βοηθούν και επαινούν τους συμμαθητές τους για την προσφορά τους στο έργο</li> <li>✓ μαθαίνουν να αξιολογούν το τελικό αποτέλεσμα σε όλες τις πτυχές του</li> <li>✓ μαθαίνουν να αξιολογούν τη δική τους συνεισφορά στο αποτέλεσμα</li> <li>✓ μαθαίνουν να αξιολογούν τη συνεισφορά των συμμαθητών τους</li> </ul>	<p><b>Δραστηριότητα 1: Συνεργασία μαθητών στις ομάδες – αλληλεπίδραση</b></p> <p>Οι μαθητές συζητούν με τις ομάδες τους</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ τις εμπειρίες και γνώσεις που τους πρόσφερε αυτό το «ταξίδι»,</li> <li>✓ τί τους άρεσε περισσότερο,</li> <li>✓ ποιος ήταν ο αγαπημένος τους «ρόλος»</li> <li>✓ τί θα άλλαζαν στη διαδικασία,</li> <li>✓ κατά πόσο επηρέασε τις δικές τους διατροφικές και αθλητικές συνήθειες το συγκεκριμένο πρόγραμμα</li> <li>✓ καταγράφουν ένα συνεκτικό κείμενο το οποίο ο εκπρόσωπος θα το παρουσιάσει στην ολομέλεια</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b><u>Διάρκεια Δραστηριότητας: 15 λεπτά</u></b></p> <p><b>Δραστηριότητα 2: Συνεργασία ολομέλειας – αλληλεπίδραση ομάδων</b></p> <p>Στην ολομέλεια οι εκπρόσωποι των ομάδων παρουσιάζουν τις απόψεις των ομάδων τους</p> <p style="text-align: right;"><b><u>Διάρκεια Δραστηριότητας: 10 λεπτά</u></b></p> <p><b>Δραστηριότητα 3: Συνεργασία ολομέλειας – αλληλεπίδραση ομάδων</b></p> <p>Οι μαθητές κάνουν :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ αυτοαξιολόγηση της συμμετοχής τους στο εργαστήριο</li> <li>✓ ετεροαξιολόγηση, αξιολογώντας τη συμμετοχή και συνεισφορά ενός συμμαθητή τους (τυχαία επιλογή μέσα από την ίδια ομάδα) στο εργαστήριο</li> <li>✓ αναστοχασμός της πορείας και των πεπραγμένων</li> <li>✓ αποφόρτιση</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b><u>Διάρκεια Δραστηριότητας: 20 λεπτά</u></b></p>



Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντικής  
και Εργασιακής Ιατρικής

### Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις/

#### Ευ Δια... Τροφήν, Εθνικός Διατροφικός Οδηγός

<http://www.diatrofikoiodigoi.gr/?page=diatrofikoiodigoi-paidia>

Υπουργείο Υγείας - Δράσεις - Παρεμβάσεις και Προγράμματα Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας

#### ❖ παρουσίαση «ΑΣΚΗΣΗ – ΔΙΑΤΡΟΦΗ Γυμνάσιο – Λύκειο»

<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-prwtobathmias-frontidas-ygeias/draseis-kai-programmata-agwghs-ygeias/agwgh-ygeias/draseis-kai-parembaseis-eyasthhtopoihshs-kai-enhmerwshs-toy-mathhtikoy-plhthysmoy/askhsh-drasthriothta-ndash-paixnidi-sth-zwh-toy-paidioy-kai-toy-efhboy/7713-askhsh-diatrofh-gymnasio-lykeio>

#### ❖ «οδηγίες προς εκπαιδευτικούς»

<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-prwtobathmias-frontidas-ygeias/draseis-kai-programmata-agwghs-ygeias/agwgh-ygeias/draseis-kai-parembaseis-eyasthhtopoihshs-kai-enhmerwshs-toy-mathhtikoy-plhthysmoy/askhsh-drasthriothta-ndash-paixnidi-sth-zwh-toy-paidioy-kai-toy-efhboy/7715-odhgies-pros-ekpraideytikoys>

### Φορείς και άλλες συνεργασίες που θα εμπλουτίσουν το πρόγραμμά μας

Δύνεται η δυνατότητα στη διάρκεια του 2<sup>ου</sup> εργαστηρίου να παρευρίσκεται στην ολομέλεια προσκεκλημένος (φυσική παρουσία ή εξ αποστάσεως) με κατάλληλη μόρφωση και εμπειρία πάνω στο θέμα της διατροφής και του αθλητισμού, μετά από απαιτούμενη έγκριση, ώστε να συμμετέχει στη συζήτηση της ολομέλειας, ακούγοντας τις απόψεις των παιδιών και συμβουλεύοντας τα κατάλληλα σε θέματα διατροφής και άσκησης καθώς και στις επαγγελματικές διεξόδους που δίνει αυτό το πεδίο.

### Αξιολόγηση Εργαστηρίου- Συνολική αποτίμηση & αναστοχασμός πάνω στην υλοποίηση - Εκδηλώσεις διάχυσης

Η συμπλήρωση από τους μαθητές/ήτριες του ενδεικτικού φύλλου για το portfolio τους αποτελεί ουσιαστικά και αξιολόγηση του εργαστηρίου, ένας αναστοχασμός πάνω στην υλοποίηση και μια συνολική αποτίμηση του.

Αντίστοιχη διαδικασία συνίσταται και από τον εκπαιδευτικό που έχει αναλάβει το εργαστήριο για βελτιώσεις στους χρόνους και στη συνεργασία των παιδιών.

Τα παραδοτέα μπορούν να παρουσιαστούν, ανάλογα με τις συνθήκες, σε ανοιχτή εκδήλωση ή να αναρτηθούν στον ιστότοπο του σχολείου κ.α.

### Σημειώσεις:





---

## Υποδειγματικό Υλικό- Δειγματικά Φύλλα εργασίας - Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων

---

Οργάνωση τάξης: Ομαδοσυνεργατική διάταξη

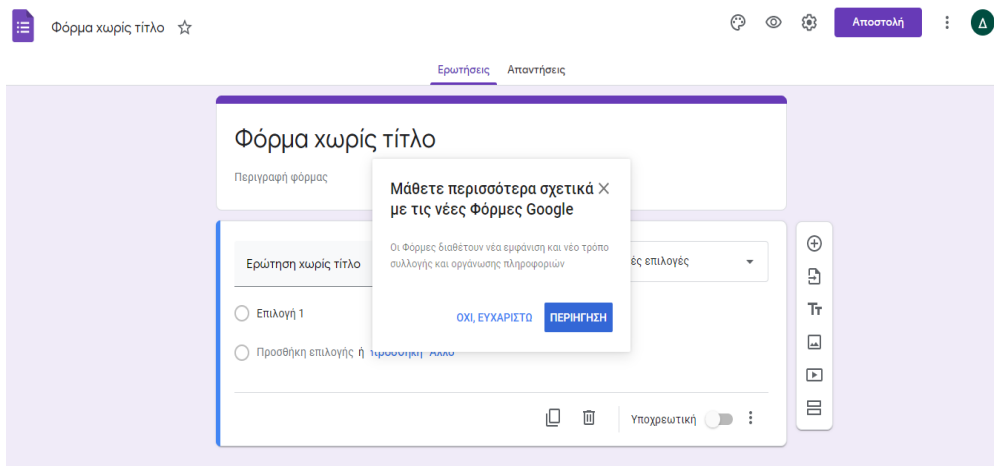
Ρόλος του/της εκπαιδευτικού: Διακριτικός αλλά ταυτόχρονα παρέχοντας συνεχή καθοδήγηση και επίβλεψη ώστε να μη ξεφεύγουν από το στόχο τους οι μαθητές. Συνεχώς παρατηρεί και ενθαρρύνει, επεξηγεί, υποστηρίζει, παρακινεί, παρέχει ανατροφοδότηση. Καθώς μεγάλο μέρος της εργασίας γίνεται ψηφιακά, καλό θα είναι, να του/της έχουν δοθεί τα απαιτούμενα δικαιώματα «αναγνώστη» ή «σχολιαστή» στα συνεργατικά έγγραφα που δημιουργούν οι μαθητές, ώστε να μπορεί να παρακολουθεί και την ψηφιακή συνεργασία τους. Επίσης συνιστάται το ερωτηματολόγιο να σταλεί δειγματικά πρώτα στον/στην εκπαιδευτικό και μετά την έγκριση του να γίνει η μαζική αποστολή ή η ανάρτηση του.

Είδος δραστηριοτήτων: καταιγισμός ιδεών, ανταλλαγή γνώσεων και απόψεων, διεκδίκηση και ανάληψη ρόλων, παρουσίαση και προβολή υλικού, διάλογος, συζήτηση, επικοινωνία και αλληλεπίδραση μαθητών



## 4<sup>ο</sup> Εργαστήριο Δημιουργία ερωτηματολογίου - συνοπτικές οδηγίες χρήσης της πλατφόρμας Google Forms

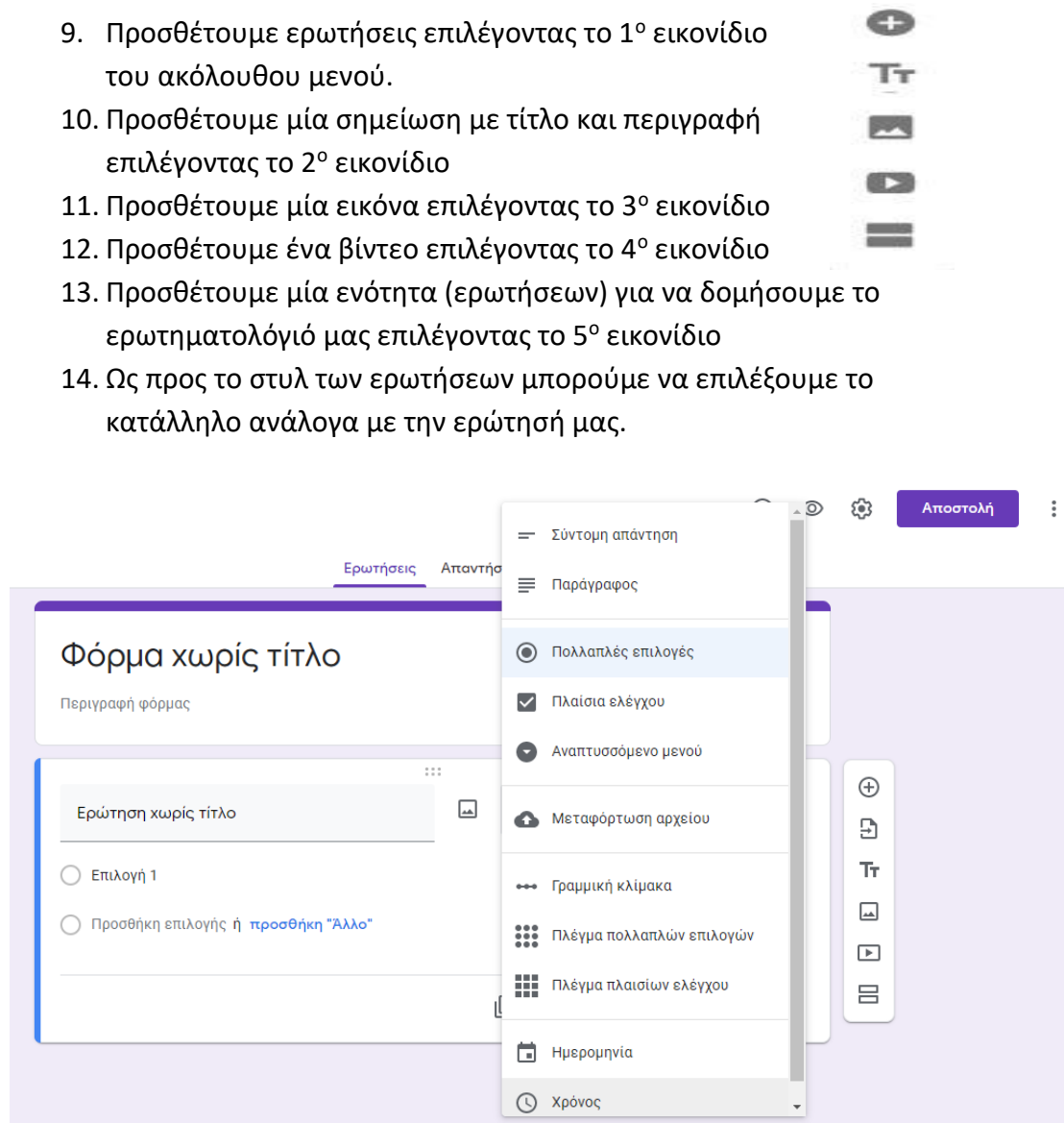
1. Συνδεθείτε με τους Google κωδικούς σας στη σελίδα <https://www.google.com/forms/about/>
2. Επιλέξτε “Μεταβείτε στις Φόρμες Google”
3. Επιλέξτε το κουμπί + στην κάτω δεξιά γωνία για τη δημιουργία από την αρχή μιας φόρμας
4. Εμφανίζεται μπροστά μας το εξής περιβάλλον εργασίας:



5. Ας ρίξουμε μια ματιά στις ρυθμίσεις και τις επιλογές διαμόρφωσης της σελίδας (εναλλακτικά μπορούμε να επιλέξουμε το κουμπί «ΠΕΡΙΗΓΗΣΗ» για να μάθουμε περισσότερα για τις νέες Φόρμες Google):
  - a. Θέματα (αλλάζουμε το χρώμα και το φόντο, ή ανεβάζουμε εικόνα ή λογότυπο)
  - b. Προεπισκόπηση
  - c. Ρυθμίσεις (μπορούμε να περιορίζουμε σε μία, τον αριθμό των απαντήσεων ανά αποστολή, αλλά σε αυτή την περίπτωση απαιτείται ο συμμετέχων να έχει google λογαριασμό)
  - d. Αποστολή (λαμβάνουμε τον υπερσύνδεσμο για να τον προωθήσουμε ηλεκτρονικά)
  - e. Περισσότερες επιλογές
6. Στη φόρμα παρατηρούμε ότι μπορούμε να μετακινηθούμε από τις ερωτήσεις στις απαντήσεις και αντίστροφα απλά πατώντας την κατάλληλη επιλογή.



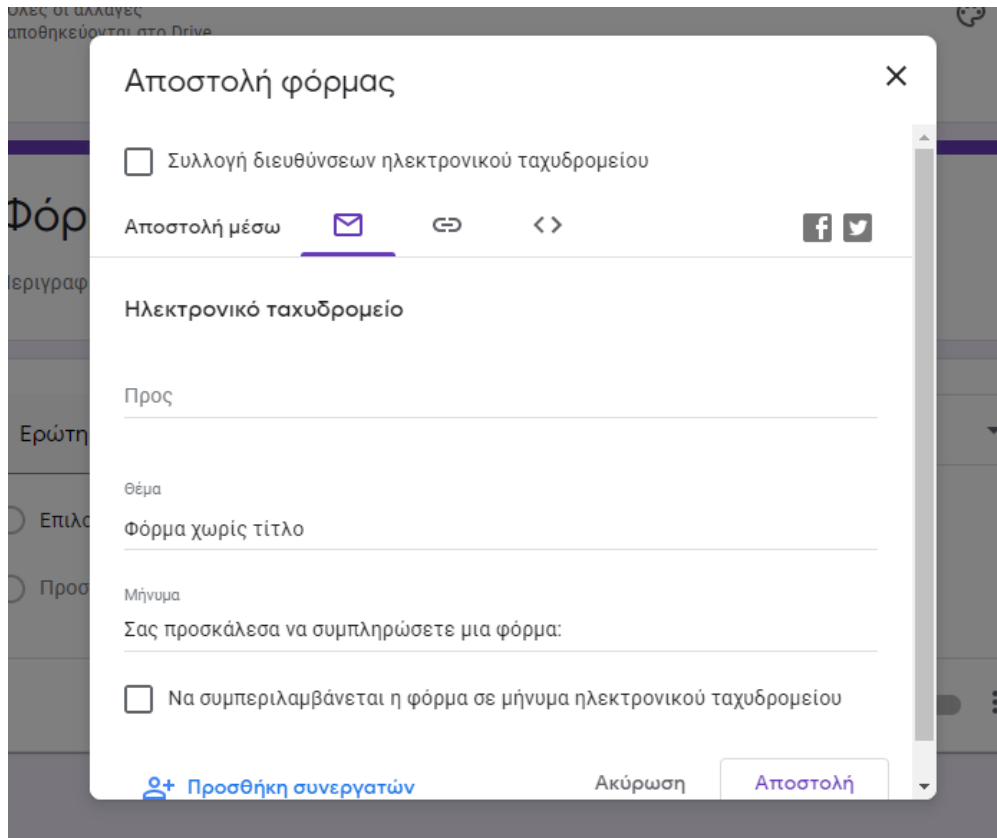
7. Μπορούμε να ορίσουμε τον τίτλο του ερωτηματολογίου και από κάτω να συμπληρώσουμε το εισαγωγικό κείμενο που επιθυμούμε.
8. Όλες οι προσθήκες που κάνουμε στο κείμενο αποθηκεύονται αυτόματα στο cloud και η φόρμα μας είναι προσβάσιμη ανά πάσα στιγμή.
9. Προσθέτουμε ερωτήσεις επιλέγοντας το 1<sup>ο</sup> εικονίδιο του ακόλουθου μενού.
10. Προσθέτουμε μία σημείωση με τίτλο και περιγραφή επιλέγοντας το 2<sup>ο</sup> εικονίδιο
11. Προσθέτουμε μία εικόνα επιλέγοντας το 3<sup>ο</sup> εικονίδιο
12. Προσθέτουμε ένα βίντεο επιλέγοντας το 4<sup>ο</sup> εικονίδιο
13. Προσθέτουμε μία ενότητα (ερωτήσεων) για να δομήσουμε το ερωτηματολόγιό μας επιλέγοντας το 5<sup>ο</sup> εικονίδιο
14. Ως προς το στυλ των ερωτήσεων μπορούμε να επιλέξουμε το κατάλληλο ανάλογα με την ερώτησή μας.



- ✓ Για τις ανοικτές ερωτήσεις επιλέγουμε «Σύντομη απάντηση» ή «Παράγραφος».
- ✓ Για τις πολλαπλής επιλογής επιλέγουμε «Πολλαπλές επιλογές» και ορίζουμε τις επιλογές.
- ✓ Για τις κατηγορικές επιλέγουμε «Πλαίσια ελέγχου».
- ✓ Για επιλογή από λίστα επιλέγουμε «Αναπτυσσόμενο μενού».
- ✓ Για τις Likert scale ερωτήσεις επιλέγουμε «Γραμμική κλίμακα».



- ❖ Αν η ερώτηση είναι απαραίτητο να συμπληρωθεί επιλέγουμε «Υποχρεωτική».
- ❖ Αν επιθυμούμε να επαναλάβουμε την ερώτηση με μια τροποποίηση επιλέγουμε το εικονίδιο αντιγραφή.
- ❖ Αν επιθυμούμε να διαγράψουμε μια ερώτηση επιλέγουμε το εικονίδιο διαγραφή.
- ❖ Εφόσον ολοκληρώσουμε το ερωτηματολόγιο μπορούμε:
  - Να το εκτυπώσουμε επιλέγοντας «Εκτύπωση» από τις επιλογές «Περισσότερα» (τρεις κάθετες τελείες στη δεξιά πάνω γωνία της οθόνης).
  - Να το αποστείλουμε συμπληρώνοντας emails στην επιλογή «ΑΠΟΣΤΟΛΗ».
  - Να το κοινοποιήσουμε επιλέγοντας τον υπερσύνδεσμο ή τη συντόμευση αυτού



Εναλλακτικά στον παρακάτω ιστότοπο μπορούμε να βρούμε υποστηρικτικό υλικό, οδηγίες και tutorial για τα googledocuments ( GCF LearnFree.org ), τα οποία μπορούμε να κοινοποιήσουμε στους μαθητές μας.

<https://edu.gcfglobal.org/en/googledocuments>



## Ενδεικτικές δραστηριότητες για την περιγραφική αξιολόγηση

- ❖ Χρήση συνεργατικών ψηφιακών εργαλείων,
  - ✓ δυνατότητα δημιουργίας συνεργατικού εγγράφου διαφορετικών τύπων (κείμενο, παρουσίαση, λογιστικό φύλλο, ερωτηματολόγιο)
  - ✓ δυνατότητα μορφοποίησης
  - ✓ δυνατότητα τροποποίησης δικαιωμάτων χρήσης,
  - ✓ δυνατότητα διαγραφής
  
- ❖ Χρήση και διαχείριση κωδικών πρόσβασης
  - ✓ Δημιουργία κωδικών
  - ✓ Αλλαγή κωδικού
  - ✓ Προφύλαξη – διασφάλιση – ανάκτηση κωδικού
  
- ❖ Χρήση ηλεκτρονικής επικοινωνίας
  - ✓ Δημιουργία e-mail λογαριασμού
  - ✓ Διαχείριση e-mail λογαριασμού
  - ✓ Αποστολή – Προώθηση – Εκτύπωση - Διαγραφή μηνύματος
  - ✓ Επισύναψη αρχείου





**Φύλλα περιγραφικής αυτο-αξιολόγησης (έως 2 σελίδες)**

**ΦΥΛΛΟ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ**

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:..... ΤΜΗΜΑ:.....

	<b>4Cs Δεξιότητες</b>	<b>Καθόλου</b>	<b>Λίγο</b>	<b>Πολύ</b>	<b>Πάρα πολύ</b>
<b>Δημιουργικότητα</b>	Δείχνω αυτοπεποίθηση ότι μπορώ να εκτελώ ποιοτική εργασία				
	Συνεργάζομαι καλά με άλλους ανθρώπους που έχουν πολλές διαφορετικές απόψεις				
	Δείχνω ότι μπορώ να εντοπίζω πηγές μάθησης (π.χ. ανθρώπους, βιβλία, διαδίκτυο)				
<b>Επικοινωνία</b>	Ακούω προσεκτικά τους άλλους				
	Μπορώ να αναγνωρίζω πότε ένας σύντροφος χρειάζεται τη βοήθειά μου				
<b>Συνεργασία</b>	Οικοδομώ θετικές σχέσεις με άλλους ανθρώπους σε μια ομάδα				
	Όταν εργάζομαι ως μέλος μιας ομάδας, συμβάλλω στην ομαδική εργασία στον βαθμό που μου αναλογεί				
	Μπορώ να επικοινωνώ με σεβασμό με τα εμπλεκόμενα στη σύγκρουση μέρη				
<b>Κριτική σκέψη</b>	Καταφεύγω τακτικά στην επικοινωνία για να συνεισφέρω στην επίλυση διαπροσωπικών συγκρούσεων				
	Μπορώ να αναστοχάζομαι κριτικά τις αξίες και τις πεποιθήσεις μου				
<b>Ψηφιακή Μάθηση 21<sup>ου</sup> αιώνα</b>	Συγκρίνω, αντιπαραθέτω και ενσωματώνω πληροφορίες από διαφορετικές πηγές.				
	Διακρίνω αξιόπιστες πληροφορίες από αναξιόπιστες πηγές.				
	Χρησιμοποιώ τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να προωθήσω τα αποτελέσματα της δουλειάς μου.				
	Μπορώ να δουλέψω από απόσταση με άλλους.				
	Μπορώ να κρίνω ποιο λογισμικό / εφαρμογή ταιριάζει καλύτερα το συγκεκριμένο είδος του περιεχομένου που θέλω να δημιουργήσω.				
	Μπορώ να συνδυάσω διαφορετικά μέσα για να εκφραστώ δημιουργικά (κείμενο, εικόνες, ήχο, και βίντεο).				



**ΦΥΛΛΟ ΕΤΕΡΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ**

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:..... ΤΜΗΜΑ:.....

	<b>4Cs Δεξιότητες</b>	<b>Καθόλου</b>	<b>Λίγο</b>	<b>Πολύ</b>	<b>Πάρα πολύ</b>
<b>Δημιουργικότητα</b>	Δείχνει αυτοπεποίθηση ότι μπορεί να εκτελεί ποιοτική εργασία				
	Συνεργάζεται καλά με άλλους ανθρώπους που έχουν πολλές διαφορετικές απόψεις				
	Δείχνει ότι μπορεί να εντοπίζει πηγές μάθησης (π.χ. ανθρώπους, βιβλία, διαδίκτυο)				
<b>Επικοινωνία</b>	Ακούει προσεκτικά τους άλλους				
	Μπορεί να αναγνωρίζει πότε ένας σύντροφος χρειάζεται τη βοήθειά του/της				
<b>Συνεργασία</b>	Οικοδομεί θετικές σχέσεις με άλλους ανθρώπους σε μια ομάδα				
	Όταν εργάζεται ως μέλος μιας ομάδας, συμβάλλει στην ομαδική εργασία στον βαθμό που του/της αναλογεί				
	Μπορεί να επικοινωνεί με σεβασμό με τα εμπλεκόμενα στη σύγκρουση μέρη				
<b>Κριτική σκέψη</b>	Καταφεύγει τακτικά στην επικοινωνία για να συνεισφέρει στην επίλυση διαπροσωπικών συγκρούσεων				
	Μπορεί να αναστοχάζεται κριτικά τις αξίες και τις πεποιθήσεις του/της				
<b>Ψηφιακή Μάθηση 21<sup>ου</sup> αιώνα</b>	Συγκρίνει, αντιπαραθέτει και ενσωματώνει πληροφορίες από διαφορετικές πηγές.				
	Διακρίνει αξιόπιστες πληροφορίες από αναξιόπιστες πηγές.				
	Χρησιμοποιεί τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να προωθήσει τα αποτελέσματα της δουλειάς του/της.				
	Μπορεί να δουλέψει από απόσταση με άλλους.				
	Μπορεί να κρίνει ποιο λογισμικό / εφαρμογή ταιριάζει καλύτερα το συγκεκριμένο είδος του περιεχομένου που θέλει να δημιουργήσει.				
	Μπορεί να συνδυάσει διαφορετικά μέσα για να εκφραστεί δημιουργικά (κείμενο, εικόνες, ήχο, και βίντεο).				



**ΚΛΙΜΑΚΑ ΕΛΕΓΧΟΥ (CHECKLIST) ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ\_ΜΕΜΟΝΩΜΕΝΩΝ  
ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ**

	Τίτλος Προγράμματος	Όνοματεπώνυμο Μαθητή/ριας			
		Αρχό- μενη	Ανα- πτυσσό- μενη	Ικανο- ποιη- τική	Εξαι- ρετι- κή
	<b>4Cs Δεξιότητες</b>				
Δημιουργικότητα	Δείχνει αυτοπεποίθηση ότι μπορεί να εκτελεί ποιοτική εργασία				
	Συνεργάζεται καλά με άλλους ανθρώπους που έχουν πολλές διαφορετικές απόψεις				
	Δείχνει ότι μπορεί να εντοπίζει πηγές μάθησης (π.χ. ανθρώπους, βιβλία, διαδίκτυο)				
Επικοινωνία	Ακούει προσεκτικά τους άλλους				
	Μπορεί να αναγνωρίζει πότε ένας σύντροφος χρειάζεται τη βοήθειά του/της				
Συνεργασία	Οικοδομεί θετικές σχέσεις με άλλους ανθρώπους σε μια ομάδα				
	Όταν εργάζεται ως μέλος μιας ομάδας, συμβάλλει στην ομαδική εργασία στον βαθμό που του/της αναλογεί				
	Μπορεί να επικοινωνεί με σεβασμό με τα εμπλεκόμενα στη σύγκρουση μέρη				
Κριτική σκέψη	Καταφεύγει τακτικά στην επικοινωνία για να συνεισφέρει στην επίλυση διαπροσωπικών συγκρούσεων				
	Μπορεί να αναστοχάζεται κριτικά τις αξίες και τις πεποιθήσεις του/της				
Ψηφιακή Μάθηση 21 <sup>ου</sup> αιώνα	Συγκρίνει, αντιπαραθέτει και ενσωματώνει πληροφορίες από διαφορετικές πηγές.				
	Διακρίνει αξιόπιστες πληροφορίες από αναξιόπιστες πηγές.				
	Χρησιμοποιεί τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να προωθήσει τα αποτελέσματα της δουλειάς του/της.				
	Μπορεί να δουλέψει από απόσταση με άλλους.				
	Μπορεί να κρίνει ποιο λογισμικό / εφαρμογή ταιριάζει καλύτερα το συγκεκριμένο είδος του περιεχομένου που θέλει να δημιουργήσει.				
	Μπορεί να συνδυάσει διαφορετικά μέσα για να εκφραστεί δημιουργικά (κείμενο, εικόνες, ήχο, και βίντεο).				



---

## Περιγραφή ενδεικτικών δραστηριοτήτων για το portfolio μαθητή/-τριας

---

Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να ζητήσει από τους/τις μαθητές/-ήτριες εναλλακτικά να:

**α)** δημιουργήσουν ένα συνεχές κείμενο, στο οποίο θα αναφερθούν στη συμμετοχή και συνεισφορά τους στο συγκεκριμένο πρόγραμμα, εστιάζοντας στα δυνατά τους σημεία και επισημαίνοντας τα σημεία στα οποία δυσκολεύτηκαν καθώς και στις πιθανές αλλαγές που προέκυψαν στις διατροφικές και αθλητικές τους συνήθειες

**β)** συμπληρώσουν το παρακάτω ενδεικτικό φύλλο.

Επίσης, συνιστάται να επισυναφθούν ενδεικτικά ψηφιακά αποτυπώματα (e-mail, screen-shot, επεξεργασμένο υλικό), στην έκθεση που θα γράψουν ή στο φύλλο που θα συμπληρώσουν ο/η μαθητής/-ήτρια (λόγω της ψηφιακής επικοινωνίας, η συμμετοχή και συνεισφορά του μαθητή/τριας καταγράφεται και αποδεικνύεται).



Ενδεικτικό Φύλλο για το portfolio του μαθητή/τριας

**«Τρέφομαι Σωστά, Γυμνάζομαι Τακτικά, Ζω Καλύτερα!»**

Ημερομηνία: .....

Όνοματεπώνυμο : .....

Αυτό που μου άρεσε περισσότερο στο συγκεκριμένο πρόγραμμα είναι .....

.....

επειδή .....

.....

.....

Το σημαντικότερο που έμαθα είναι .....

.....

.....

Μου φάνηκε δύσκολο.....

.....

.....

Κατάφερα όμως να .....

.....

.....

.....

Οι τρεις (3) λέξεις με τις οποίες θα χαρακτήριζα το συγκεκριμένο πρόγραμμα είναι:

.....

Τα τρία (3) συναισθήματα που αφήνει η συμμετοχή μου στο συγκεκριμένο

πρόγραμμα είναι: .....

Την επόμενη φορά θα ήθελα να καταφέρω να .....

.....

.....





## ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

### ΑΡΧΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

1. Η συνεργασία των ομάδων γίνεται μόνο δια ζώσης στις ώρες υλοποίησης των εργαστηρίων.

Σωστό

Λάθος

2. Η συνεργασία των ομάδων γίνεται μόνο ψηφιακά μέσω της χρήσης εξ αποστάσεως εργαλείων. (εναλλακτική της 1<sup>ης</sup>)

Σωστό

Λάθος

3. Η συνεργασία των ομάδων γίνεται τόσο δια ζώσης στις ώρες υλοποίησης των εργαστηρίων, όσο και ψηφιακά μέσω της χρήσης εξ αποστάσεως εργαλείων σε χρόνο βολικό για τους μαθητές. (εναλλακτική της 1<sup>ης</sup>)

Σωστό

Λάθος

4. Ο μοναδικός στόχος του προγράμματος είναι τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν τα οφέλη της υγιεινής διατροφής και της συστηματικής άσκησης.

Σωστό

Λάθος

5. Στους στόχους του προγράμματος ΔΕΝ συγκαταλέγεται

Η ευαισθητοποίηση σε θέματα διατροφής

Η ανάπτυξη της κριτικής σκέψης

Η δημιουργία ενός εβδομαδιαίου προγράμματος διατροφής και άσκησης

Η εξοικείωση με ψηφιακά συνεργατικά εργαλεία

Η ευαισθητοποίηση σε θέματα φυσικής άσκησης

### ΜΕΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

6. Ποιος από τους παρακάτω ρόλους ΔΕΝ απονέμεται στους μαθητές – μέλη των ομάδων

Πρόεδρος ομάδας: κατανέμει εργασία στα μέλη της ομάδας και την ελέγχει

Γραμματέας ομάδας: καταγράφει τις προτάσεις που δίνονται, τη συμμετοχή και τα ονόματα των αντίστοιχων μελών

Παρουσιαστής ομάδας: Παρουσιάζει στο τέλος τις εργασίες της ομάδας

Εκπρόσωπος ομάδας: Απευθύνεται στον καθηγητή εκ μέρους της ομάδας



7. Η κάθε ομάδα δουλεύει για την υλοποίηση του έργου ανταγωνιστικά προς τις υπόλοιπες για την ανάδειξη του καλύτερου παραδοτέου και καλό είναι να αποφεύγεται η μεταξύ τους συνεργασία.

Σωστό

Λάθος

## ΤΕΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

8. Ποιο από τα παρακάτω έργα – ρόλους ΔΕΝ αναλαμβάνει ο/η εκπαιδευτικός κατά τη διεξαγωγή του προγράμματος.

Να επιβλέπει τις εργασίες των ομάδων και να καθοδηγεί

Να επεξηγεί τις απορίες των μαθητών και να ενθαρρύνει

Να παρατηρεί τον τρόπο εργασίας και να κρίνει το παραδοτέο

Να υποστηρίζει τις εργασίες των ομάδων και να παρέχει ανατροφοδότηση

9. Ποιο από τα παρακάτω είδη δραστηριοτήτων ΔΕΝ χρησιμοποιήθηκε στο πρόγραμμα.

Καταιγισμός ιδεών

Διάλογος και συνεργασία

Διεκδίκηση και ανάληψη ρόλων

Παρουσίαση και προβολή υλικού

Επικοινωνία και αλληλεπίδραση μαθητών

Επίσκεψη μαθητών σε κατάστημα πώλησης ειδών υγιεινής διατροφής