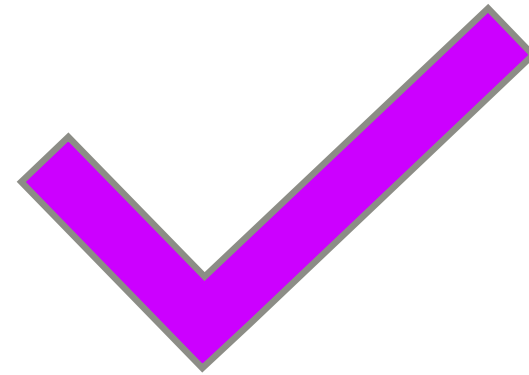
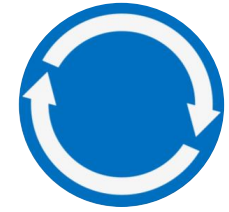



ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ



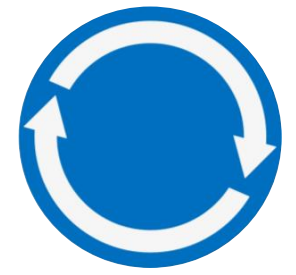
Συνεργατική Μάθηση - Ορισμός



- Η συνεργατική μάθηση μπορεί να οριστεί ως **εργασία** των μαθητών/μαθητριών σε μία ομάδα, τόσο μικρή, ώστε καθένας/καθεμία να **συμμετέχει σε ένα επιλεγμένο θέμα** το οποίο έχει σαφώς **προσδιοριστεί**.
- Από τους/τις μαθητές/μαθήτριες αναμένεται να εργαστούν **χωρίς την άμεση καθοδήγηση** από τον/την εκπαιδευτικό.
- Η συνεργατική μάθηση **δεν θα πρέπει να ταυτιστεί** με τις **μικρές ομάδες** που συνήθως συνθέτουν οι εκπαιδευτικοί με σκοπό την άμεση καθοδηγούμενη διδασκαλία, όπως είναι για παράδειγμα το διάβασμα στην ομάδα,
-  Πώς οι μαθητές/ μαθήτριες θα αλληλοεπιδράσουν στην ομάδα και το πώς οι ομάδες αυτές θα δουλέψουν αποτελεσματικά και με ουσιαστικό τρόπο τις προτεινόμενες δραστηριότητες

Συνεργατική Μάθηση

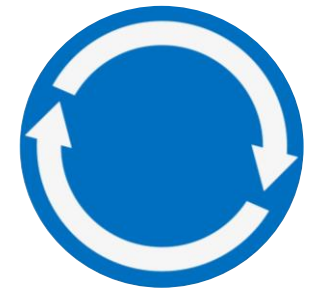
- Τα τελευταία 90 χρόνια έχουν πραγματοποιηθεί πάνω από 620 μελέτες που **δείχνουν** ότι στις **συνεργατικές μεθόδους** παρατηρούνται υψηλότερα επίπεδα επίδοσης, μεγαλύτερη παραγωγικότητα, περισσότερη διαπροσωπική έλξη, καλύτερη κοινωνική υποστήριξη, υψηλότερα ποσοστά αυτοεκτίμησης και ψυχικής υγείας



Πλεονεκτήματα - ακαδημαϊκές δεξιότητες

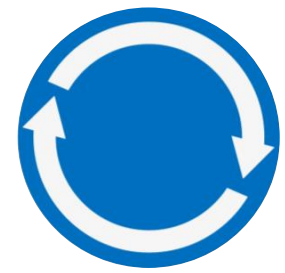
- Ενεργή **εμπλοκή** του/της μαθητή/μαθήτριας στη διαδικασία της μάθησης
- Ανάπτυξη **δεξιοτήτων σκέψης**
- Βελτίωση της καθημερινής **διδακτικής πράξης**
- **Μοντελοποίηση** στρατηγικών επίλυσης προβλήματος
- **Εξατομίκευση** διαλέξεων σε μεγάλα ακροατήρια
- **Οφέλη** σε συγκεκριμένα βασικά **γνωστικά αντικείμενα**
- **Μεταγνωστικές** στρατηγικές

Πλεονεκτήματα κοινωνικές δεξιότητες



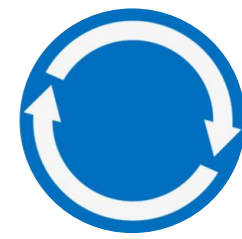
- Υπευθυνότητα, αξιοπιστία, αμοιβαίος σεβασμός, ανταλλαγή συμπεριφορών, σεβασμός, ευαισθησία για τον άνθρωπο, ενδιαφέρον για το περιβάλλον
- Δημιουργία κοινωνικού **πλαίσιου υποστήριξης** των μαθητών/μαθητριών
- Δημιουργία κλίματος **κατανόησης της διαφορετικότητας** των ατόμων
- Δημιουργία θετικής ατμόσφαιρας για **μοντελοποίηση και συνεργασία**
- Δημιουργία **κοινοτήτων** μάθησης
- Μείωση στερεοτύπων
- Δημιουργία φιλικών σχέσεων
- Επικοινωνία

Πλεονεκτήματα - Ψυχολογικά



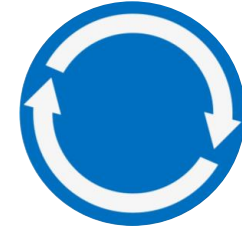
- Ενδυνάμωση της **αυτοπεποίθησης** των μαθητών/μαθητριών
- Ανάπτυξη αυτοεκτίμησης
- Μείωση του **άγχους**
- Δημιουργία **θετικής στάσης** απέναντι στους/στις εκπαιδευτικούς
- Προώθηση **εναλλακτικών μορφών αξιολόγησης**

Προϋποθέσεις



- Σαφείς διδακτικοί στόχοι ως προς τα επιθυμητά μαθησιακά αποτελέσματα
(ακριβής περιγραφή)
- Συνεργασία όλων των μελών της ομάδας για την επίτευξη των στόχων
(ισότιμη πρόσβαση, αποδοχή, συμφωνία)
- Σαφείς και πλήρεις οδηγίες για την ολοκλήρωση ενός έργου ή μιας δραστηριότητας
(οδηγίες για διαδοχή ενεργειών, υλικά, αξιολόγηση στόχου)
- Ανομοιογενείς ομάδες
(σχολική επίδοση, εθνική ή φυλετική προέλευση, φύλο)
- Ίσες ευκαιρίες για επιτυχία
- Θετική αλληλεξάρτηση
- Πρόσωπο με πρόσωπο αλληλεπίδραση
(βλέπουν τα πρόσωπα, συζητούν χαμηλόφωνα)

Προϋποθέσεις



- Θετική στάση και συμπεριφορά σε θέματα κοινωνικής αλληλεπίδρασης (ορισμός ρόλων)
- Ευκαιρίες για ολοκλήρωση των αναγκαίων διαδικασιών επεξεργασίας της πληροφορίας
- Διάθεση του απαιτούμενου για τη μάθηση χρόνου
- Ατομική αξιολόγηση
- Δημόσια αναγνώριση και ανταμοιβή για την επίδοση της ομάδας
- Αποτίμηση της συμπεριφοράς των μαθητών/μαθητριών στην κάθε ομάδα

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ
ΔΟΜΗΜΕΝΗΣ
ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΗΣ
ΜΑΘΗΣΗΣ

Συνεργατικές Στρατηγικές

- (α) παραγωγής μεγάλου αριθμού ιδεών
- (β) κινητοποίησης της επικοινωνίας μεταξύ των μελών ομάδας
- (γ) αποτελεσματικής αναδίφησης πληροφοριακών πηγών
- (δ) παραγωγής συνθετικών έργων μεγάλου μήκους

Στρογγυλή Τράπεζα (Roundtable)

Σκοποί της μεθόδου

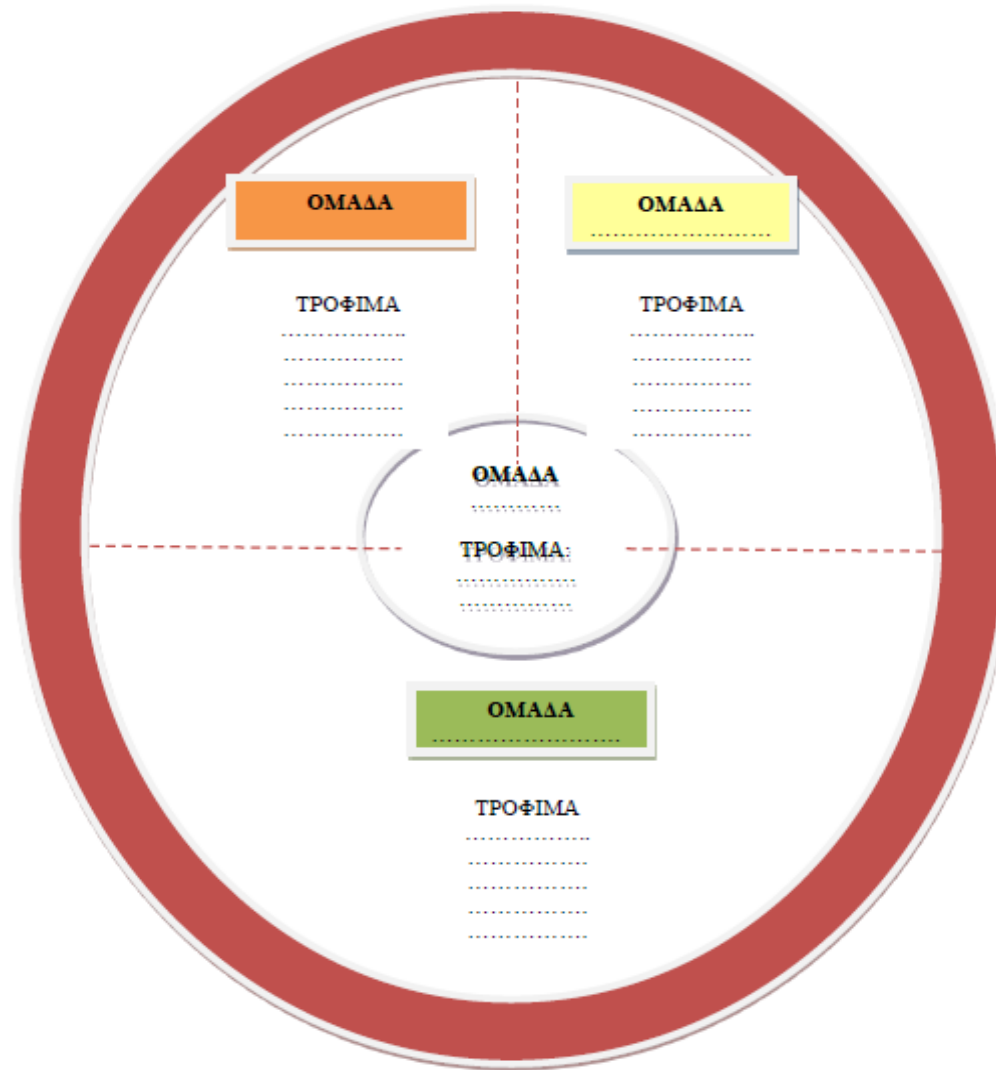
- Η παραγωγή μεγάλου αριθμού απαντήσεων-λύσεων σε ένα θέμα / ομάδα ερωτήσεων-προβλημάτων
- Η εμπλοκή όλης της ομάδας
- Η ενθάρρυνση της δημιουργικότητας και της έμμεσης σκέψης
- Η δημιουργική επίλυση προβλημάτων
- Η παρουσίαση της ιδέας ότι όταν οι άνθρωποι δουλεύουν μαζί μπορούν να αποδώσουν περισσότερο από ότι τα άτομα μόνα τους.

Η διαδικασία

- Περιγραφή της διαδικασίας από τον/την εκπαιδευτικό
- Παρουσίαση του ερωτήματος, του προβλήματος ή της κατάστασης που πρέπει να αντιμετωπιστεί από τους/τις μαθητές/μαθήτριες
- Δίνεται σε κάθε ομάδα ένα χαρτί και ένα στυλό.
- Ο/Η πρώτος/πρώτη μαθητής/μαθήτρια γράφει μια πρώτη απάντηση και περνάει το χαρτί προς τα αριστερά, ο/η δεύτερος/δεύτερη μαθητής/μαθήτρια γράφει την απάντηση, κλπ.
- Αυτό συνεχίζεται, μέχρι να καταγράψουν όλοι/όλες οι μαθητές/μαθήτριες της ομάδας την απάντηση τους.

- Οι μαθήτριες/μαθητές παρακολουθούν το βίντεο στο YouTube με τίτλο: <https://www.youtube.com/watch?v=cGR-chVKiV8>. μοιράζουμε στις/στους μαθήτριες/μαθητές το Φύλλο Εργασίας 2, που έχει ζωγραφισμένο ένα μεγάλο «πιάτο», αντίστοιχο με αυτό του βίντεο, χωρισμένο έτσι που να προκύπτουν κι οι αναλογίες πρόσληψης των διατροφικών ομάδων.
- Σε αυτό οι μαθήτριες/μαθητές, σε ομάδες των τεσσάρων και με τη μέθοδο της «Στρογγυλής Τράπεζας («Round Table», Kagan, 1994; Κορδάκη, 2001), συμπληρώνουν τη διατροφική ομάδα και σε μια λίστα τα τρόφιμα που ανήκουν σε αυτή.
- Θα γράφει η/ο μία/ένας μαθήτρια/μαθητής της κάθε ομάδας και θα το δίνει στην/στον διπλανή/ό της/του και κατά τον ίδιο τρόπο θα γίνει και η συμπλήρωση των τροφίμων όλων των ομάδων.
- Αν χρειαστεί, μπορεί η/ο εκπαιδευτικός να σταματά κάθε φορά το βίντεο για να συμπληρώνουν οι μαθήτριες/μαθητές το Φ.Ε., καθώς πρόκειται για μικρής ηλικίας άτομα για τα οποία ακόμα και κάποιες λέξεις μπορεί να είναι σύνθετες στην απομνημόνευση.
- Στο τέλος, ο εκπρόσωπος της κάθε ομάδας ανακοινώνει αυτά που έγραψε η ομάδα του και η/ο εκπαιδευτικός καταγράφει τα αποτελέσματα, σε αντίστοιχα σχεδιασμένο «πιάτο» στον πίνακα.

Παρακάτω υπάρχει ένα πιάτο, ίδιο με αυτό του βίντεο που μόλις παρακολουθήσατε. Καθεμία/Καθένας πρέπει να συμπληρώσει μια ομάδα από τις τέσσερις που είδατε ότι υπάρχουν και από κάτω κάποια τρόφιμα που ανήκουν σε αυτή. Στη συνέχεια θα το δώσει στη/στον διπλανή/διπλανό του για να συνεχίσει με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Συμπληρώστε τα συστατικά του, όπως τα είδατε στο βίντεο κι **έτοιμο το πιάτο μας!**



Σκέψου-Συνεργάσου-Μοιράσου (Think-Pair-Share)

Σκοποί της μεθόδου

- Η διάθεση αρκετού χρόνου στους/στις μαθητές/μαθήτριες για σκέψη με αποτέλεσμα την αύξηση της ποιότητας των απαντήσεων
- Η παροχή της δυνατότητας στους/στις μαθητές/μαθήτριες αφενός να εκφράσουν τις ατομικές τους απόψεις και αφετέρου να τις μοιραστούν με τους/τις συμμαθητές/συμμαθήτριές τους.
- Η παροχή της δυνατότητας εστίασης σε συγκεκριμένα θέματα/έννοιες /πληροφορίες κάθε φορά, με αποτέλεσμα τη δυνατότητα μεγαλύτερης κατανόησης, εντρύφησης και αποθήκευσης πολλών περισσότερων πληροφοριών στη μνήμη
- Η αύξηση της θέλησης των μαθητών/μαθητριών για συμμετοχή στην ομάδα ή στην τάξη αφού δεν αισθάνονται πίεση απαντώντας μπροστά σε όλη την τάξη.

Η διαδικασία

- **Περιγραφή** της διαδικασίας από τον/την εκπαιδευτικό
- **Παρουσίαση του ερωτήματος**, του προβλήματος ή της κατάστασης που πρέπει να αντιμετωπιστεί από τους/τις μαθητές/μαθήτριες, το οποίο συνιστάται να απαιτεί ανάλυση, αξιολόγηση ή σύνθεση
- **Ατομικός στοχασμός (Think)**: Δίνεται στους μαθητές ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα για να σκεφτούν (ή και να γράψουν) μια απάντηση στο θέμα που τέθηκε προς αντιμετώπιση για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα

Η διαδικασία (συνέχεια)

- Διαμοιρασμός απόψεων ανά ζεύγη (Pair):
 - Καθορισμός των ζευγαριών από τον/την εκπαιδευτικό η επιλογή ζευγαριού από κάθε μαθητή/μαθήτρια
 - Συνεργασία των μαθητών/μαθητριών, στοχασμός, ανταλλαγή απόψεων σχετικά με το υπό διερεύνηση θέμα/πρόβλημα
 - Αναθεώρηση ατομικών απόψεων και εμπλουτισμός, διάρθρωση (ή και καταγραφή) των κοινών απόψεων που εκφράζουν το ζευγάρι
- Διαμοιρασμός απόψεων σε μεγαλύτερη ομάδα (Share):
 - Δημιουργία 4μελών ομάδων μάθησης (2 ζευγάρια μαζί)
 - Παρουσίαση των ιδεών στις οποίες κατέληξε το κάθε ζευγάρι και συνέχιση της συζήτησης στη μεγαλύτερη ομάδα
 - Εμπλουτισμός, αναθεώρηση απόψεων και διάρθρωση (ή και καταγραφή) των κοινών απόψεων που εκφράζουν την τετράδα

Δραστηριότητα

Αφού οι μαθητές γνώρισαν σε προηγούμενη δραστηριότητα για την αντιοξειδωτική δράση των βιταμινών E και C και των τροφών που τις περιέχουν, κατόπιν γνωρίζουν και τις υπόλοιπες κατηγορίες των βιταμινών που υπάρχουν στις τροφές και συμβάλλουν στην υγεία του ανθρώπινου οργανισμού. Χωρίζονται σε 4-μελείς ομάδες και δίνουμε σε καθεμία από αυτές μια κάρτα (<http://holmesplace.gr/gr/infographic--a830.html>), την οποία έχουμε εκτυπώσει και πλαστικοποιήσει, όπου φαίνονται οι κατηγορίες των βιταμινών, ενδεικτικές τροφές για κάθε κατηγορία βιταμινών και επίσης τα οφέλη που προκύπτουν για τον οργανισμό από την πρόσληψη κάθε βιταμίνης. Στη συνέχεια, διαβάζουν το πληροφοριακό κείμενο που εμπεριέχεται στο Φύλλο εργασίας 5 και συμπληρώνουν τον πίνακα των βιταμινών εφαρμόζοντας τη συνεργατική στρατηγική «Σκέψου-Συνεργάσου-Μοιράσου» (Think-Pair-Share) (Lyman, 1981; Κορδάκη, 2001).



Στόχοι:

- αναγνωρίζουν τις κατηγορίες των βιταμινών και τη σημασία τους για τον ανθρώπινο οργανισμό.
- γνωρίζουν τροφές που περιέχουν βιταμίνες.

Διάρκεια: 30'
Φύλλο Εργασίας 5



Edu For Health Φύλλο Εργασίας

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΛΑΤΡΕΙΣ ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ

Δείτε πώς οι βιταμίνες μπορούν να επηρεάσουν το σώμα και την υγεία σας.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α 
Βελτιώνει την όραση και προστατεύει τους μαλακούς ιστούς.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β 
Για καλύτερη λειτουργία των νεύρων, για υγιές δέρμα και πιο γρήγορο μεταβολισμό.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ C 
Έχει αντιοξειδωτική δράση και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.



ΒΙΤΑΜΙΝΗ D 
Δυναμώνει τα οστά και τα δόντια. Προέρχεται από τον ήλιο!

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε 
Ενίσχυση ανοσοποιητικού και νευρικού συστήματος, πρόληψη της καρδιοπάθειας.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ 
Προλαμβάνει την πήξη του αίματος και τα κατάγματα των οστών.

Δραστηριότητα 5

Ατομικές Απαντήσεις

Τροφές	 (Ευκ. 6)	 (Ευκ. 7)	 (Ευκ. 8)	 (Ευκ. 9)
Βιταμίνες				
Οφέλη				

Με όσα μάθατε, μπορείτε να εξηγήσετε τι κοινό έχουν το πορτοκάλι και το μπρόκολο;









Απαντήσεις από κάθε ζευγάρι

Τροφές	 (Εικ. 6)	 (Εικ. 7)	 (Εικ. 8)	 (Εικ. 9)
Βιταμίνες				
Οφέλη				

Με όσα μάθατε, μπορείτε να εξηγήσετε τι κοινό έχουν το πορτοκάλι και το μπρόκολο;

Απαντήσεις από την κάθε 4-μελή ομάδα

Τροφές	 (Εικ. 6)	 (Εικ. 7)	 (Εικ. 8)	 (Εικ. 9)
Βιταμίνες				
Οφέλη				

Με όσα μάθατε, μπορείτε να εξηγήσετε τι κοινό έχουν το πορτοκάλι και το μπρόκολο;

Δραστηριότητα



Στη φάση της ανακεφαλαίωσης, οι μαθήτριες/μαθητές καλούνται να συνοψίσουν τις γνώσεις που απέκτησαν για τις βιολογικά δραστικές ενώσεις των τροφίμων. Συγκεκριμένα στο πρώτο μέρος της δραστηριότητας, έχοντας αποφασίσει να συμμετάσχουν σε έναν σχολικό διαγωνισμό μαγειρικής, κάθε ομάδα, με τη συνεργατική στρατηγική «Σκέψου-Συνεργάσου-Μοιράσου» (Think-Pair-Share) (Lyman, 1981; Κορδάκη, 2001), θα προτείνει ένα δικό της υγιεινό μεσημεριανό γεύμα που θα περιλαμβάνει τις τροφές για το κυρίως πιάτο και τη σαλάτα. Κάθε ομάδα, θα ανακοινώσει στις υπόλοιπες ομάδες το μεσημεριανό γεύμα που προτείνει, ώστε να βραβευτεί το καλύτερο «πιάτο ημέρας».

Στόχοι:

- γνωρίζουν τροφές που περιέχουν φυτικές ίνες και τη σημασία τους για την υγεία των ανθρώπων.
- αναγνωρίζουν τις κατηγορίες των βιταμινών και τη σημασία τους για τον ανθρώπινο οργανισμό.
- γνωρίζουν τροφές που περιέχουν βιταμίνες.
- γνωρίζουν αρκετές τροφές που είναι αντιοξειδωτικές και τα οφέλη τους για την υγεία των ανθρώπων.

Διάρκεια: 60'

Φύλλο Εργασίας 7



Φύλλο Εργασίας

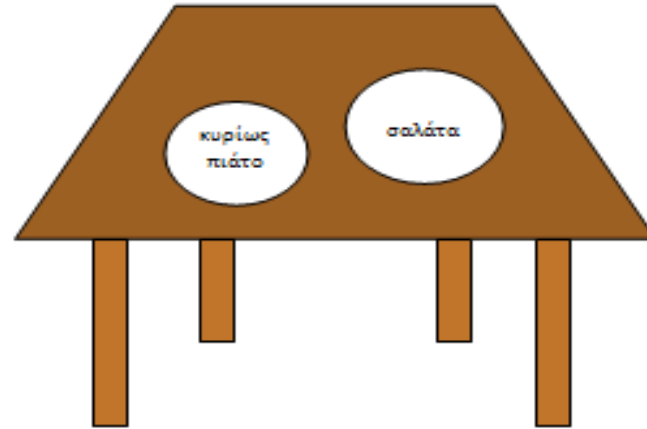


Edu For Health

Φύλλο Εργασίας 7

Δραστηριότητα 7

Αποφασίζετε να συμμετάσχετε σε έναν σχολικό διαγωνισμό μαγειρικής. Να προτείνετε ένα υγιεινό μεσημεριανό γεύμα που να περιλαμβάνει τόσο τις τροφές για το κυρίως πιάτο όσο και για τη σαλάτα. Στον πίνακα που ακολουθεί να εξηγήσετε την επιλογή σας. Θα βραβευτεί το καλύτερο «πιάτο ημέρας». Βάλτε τα δυνατά σας!!!



Ατομικές Απαντήσεις

Κυρίως πιάτο
Σαλάτα

Απαντήσεις από κάθε ζευγάρι

Κυρίως πιάτο
Σαλάτα

Απαντήσεις από την κάθε 4-μελή ομάδα

Κυρίως πιάτο
Σαλάτα

Η Μέθοδος Jigsaw

Σκοποί της μεθόδου: Έμφαση

- στον συνδυασμό ατομικής & συλλογικής ευθύνης
- στην κατανόηση της αλληλεξάρτησης των μελών μιας ομάδας
- στην κατανόηση της άποψης ότι όλοι μπορούν να προσφέρουν, έχουν αξία και είναι απαραίτητοι, ανεξάρτητα από φυλή, φύλο και κοινωνική τάξη
- στην αποτελεσματική συνεργατική διεκπαιρέωση σύνθετων εργασιών μεγάλου μήκους και φόρτου
- στην κατανόηση μεγάλων ενοτήτων νέου μαθησιακού υλικού
- στην άμβλυνση των πολιτισμικών και κοινωνικών διαφορών

Η διαδικασία

- Περιγραφή της διαδικασίας από τον/την εκπαιδευτικό
- Παρουσίαση του ερωτήματος, του προβλήματος ή της κατάστασης που πρέπει να αντιμετωπιστεί από τους/τις μαθητές/μαθήτριες,
- Διαίρεση του θέματος - προβλήματος σε μικρά σχετικά αυτόνομα τμήματα από τον/την εκπαιδευτικό.
- Δημιουργία αρχικών ομάδων: τόσοι/τόσες μαθητές/μαθήτριες στην ομάδα όσα και τα επί μέρους θέματα

Η διαδικασία (συνέχεια)

- **Ανάθεση των τμημάτων του θέματος –προβλήματος στους μαθητές της ομάδας: ένα θέμα σε κάθε μαθητή/μαθήτρια**
- **Δημιουργία ομάδων ειδημόνων:** Τόσες ομάδες όσα και τα επί μέρους θέματα προς μελέτη. Στην κάθε ομάδα ειδημόνων συμμετέχει και ένα άτομο από κάθε αρχική ομάδα.
- **Οι ειδήμονες:**
 - (α) μελετούν από κοινού το υλικό,
 - (β) σχεδιάζουν πώς θα το διδάξουν, και
 - (γ) αναζητούν τρόπους να ελέγξουν αν αυτό έγινε κατανοητό από τα μέλη των άλλων ομάδων.

Η διαδικασία (συνέχεια)

- Κάθε ειδήμονας επιστρέφει στην αρχική του/της ομάδα: διδάσκει τους υπολοίπους, ανταλλάσοντας πληροφορίες προκειμένου να ολοκληρωθεί η μάθηση τους σε ολόκληρο το μαθησιακό υλικό.
- Κάθε μαθητής/μαθήτρια αξιολογείται για το πως γνωρίζει ολόκληρο το μαθησιακό υλικό: χρήση τεστ, απάντηση σε ερωτήσεις, δημιουργία αναφοράς ή δημιουργία μιας εργασίας που συνθέτει τις γνώσεις σε όλα τα επί μέρους θέματα.

Παράδειγμα

- **Παραδοχές:** Εστω ότι το θέμα-πρόβλημα προς μελέτη χωρίζεται σε τρία υποθέματα, $\Theta_1, \Theta_2, \Theta_3, \Theta_4$. Εστω ότι έχουμε 16 μαθητές/μαθήτριες. *Δημιουργία αρχικών ομάδων.*
- 4 αρχικές ομάδες, των 4 μελών (όσα και τα υποθέματα του προς μελέτη έργου)
- **Ομάδα Α:** Μαθητής/Μαθήτρια Α1, Α2, Α3, Α4
- **Ομάδα Β:** Μαθητής/Μαθήτρια Β1, Β2, Β3, Β4
- **Ομάδα Γ:** Μαθητής/Μαθήτρια Γ1, Γ2, Γ3, Γ4
- **Ομάδα Δ:** Μαθητής/Μαθήτρια Δ1, Δ2, Δ3, Δ4

Παράδειγμα (συνέχεια)

Δημιουργία ομάδων ειδημόνων

- Ομάδα ειδημόνων E1 – Θέμα 1
 - Μαθητής/Μαθήτρια A1, B1, Γ1, Δ1
 - Ομάδα ειδημόνων E2 – Θέμα 2
 - Μαθητής/Μαθήτρια A2, B2, Γ2, Δ2
 - Ομάδα ειδημόνων E3 – Θέμα 3
 - Μαθητής/Μαθήτρια A3, B3, Γ3, Δ3
 - Ομάδα ειδημόνων E4 – Θέμα 4
 - Μαθητής/Μαθήτρια A4, B4, Γ4, Δ4
-
- Επιστροφή στις αρχικές ομάδες
 - Αξιολόγηση όλων για όλα τα θέματα



Οι μαθήτριες/μαθητές παρακολουθούν το εκπ/τικό βίντεο του προγράμματος

<http://eduforhealth.ssai.valahia.ro/main/tmodules?lang=gr;t=t8>

(διάρκειας 3:37') στο οποίο γίνεται αναφορά σχετικά με τη Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη (ΣΗΠ) των θρεπτικών συστατικών που θα πρέπει να προσλαμβάνουμε από τις διάφορες τροφές που καταναλώνουμε καθημερινά. Στο βίντεο, ο μικρός Άρης θα πρέπει να καταναλώνει τρόφιμα από όλες τις ομάδες των τροφίμων (ισορροπημένη διατροφή) σε συγκεκριμένες ποσότητες με βάση τη ΣΗΠ. Οι γονείς του τον προτρέπουν να προγραμματίσει το πρωινό του για την επόμενη μέρα. Αφού γίνει συζήτηση σχετικά με το θέμα που παρακολούθησαν στο βίντεο και επιλυθούν οι διάφορες απορίες των μαθητριών/μαθητών, τις/τους ζητάμε να ασχοληθούν με το Φύλλο Εργασίας 5



Στόχοι:

- Γνωρίζουν τις βασικές κατηγορίες των τροφών
- Γνωρίζουν τα κύρια συστατικά των τροφών
- Αντιλαμβάνονται τη σημασία της υγιεινής διατροφής για το ανθρώπινο σώμα
- Αντιλαμβάνονται τη σημασία της ΣΗΠ για τον προγραμματισμό ισορροπημένων και υγιεινών γευμάτων

Διάρκεια: 90'
Φύλλο Εργασίας
5



Οι μαθήτριες/μαθητές θα εργαστούν με τη συνεργατική μέθοδο “jigsaw”

Οι μαθήτριες/μαθητές θα χωριστούν σε 3 ομάδες των τριών μαθητριών/μαθητών

(Aronson, 1971; Aronson, Blaney, Sikes, Stephan, & Snapp, 1978; Aronson, & Patnoe, 1997; Kordaki and Siempos, 2010a; Kordaki and Siempos, 2010b)

Στόχοι:

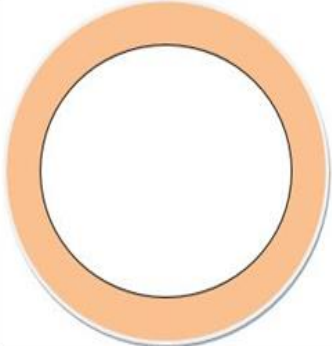
- Γνωρίζουν τις βασικές κατηγορίες των τροφών
- Γνωρίζουν τα κύρια συστατικά των τροφών
- Αντιλαμβάνονται τη σημασία της υγιεινής διατροφής για το ανθρώπινο σώμα
- Αντιλαμβάνονται τη σημασία της ΣΗΠ για τον προγραμματισμό ισορροπημένων και υγιεινών γευμάτων

Διάρκεια: 90'
Φύλλο Εργασίας 5



Φύλλο Εργασίας 5

1) Με βάση το βίντεο που παρακολουθήσατε, να φτιάξετε το αυριανό πρόγραμμα διατροφής του Άρη. Καθένας από την ομάδα σας θα πρέπει να είναι υπεύθυνος για ένα γεύμα (πρωινό, μεσημεριανό ή βραδινό). Στο αριστερό μέρος του πίνακα να σχεδιάσετε τα φαγητά που θα προτείνετε στον Άρη και στο δεξιό να τα περιγράψετε.

Πρωινό	Φαγητά
	

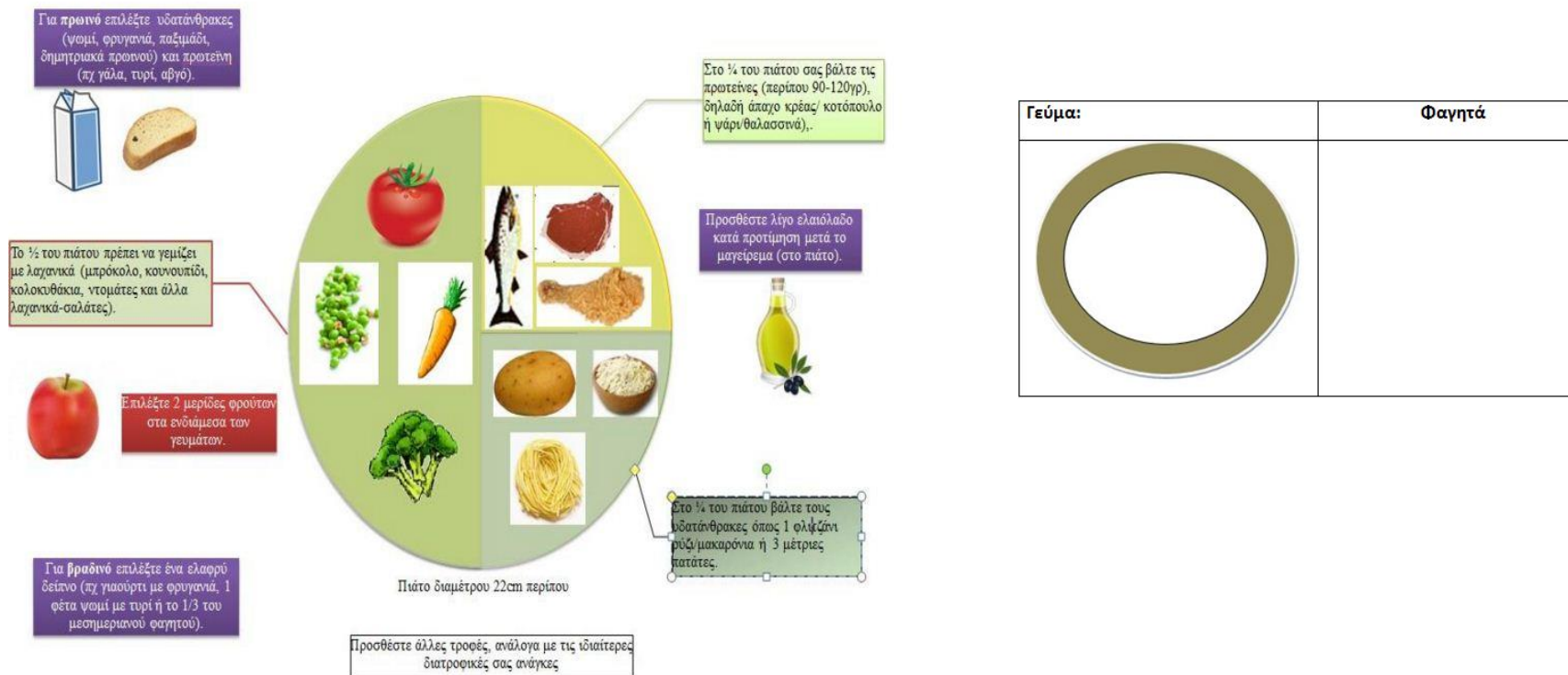
Μεσημεριανό	Φαγητά
	

Βραδινό	Φαγητά
	

Φύλλο Εργασίας 5

2) Παρακάτω βλέπετε τις συμβουλές ενός διατροφολόγου για το πώς θα πρέπει να προγραμματίζουμε τα καθημερινά μας γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) με βάση τις ΣΗΠ/DRVs. Αφού το μελετήσετε προσεκτικά, μπορείτε να βοηθήσετε τον Άρη να προγραμματίσει το γεύμα για το οποίο είστε αρμόδιοι έτσι ώστε να είναι ισορροπημένο και υγιεινό;

Ένα απλοποιημένο αλλά πρακτικό πλάνο υγιεινής διατροφής παρουσιάζεται στο παρακάτω σχήμα:



Φύλλο Εργασίας 5




3) Τώρα που επιστρέψατε στις αρχικές σας ομάδες, αφού συζητήσετε τις εμπειρίες σας, στη συνέχεια να βοηθήσετε τον Άρη να προγραμματίσει τα κύρια γεύματά του για τις επόμενες δύο ημέρες έτσι ώστε να είναι ισορροπημένα και υγιεινά

Το υγιεινό πρόγραμμα διατροφής του Άρη για τις επόμενες δύο μέρες



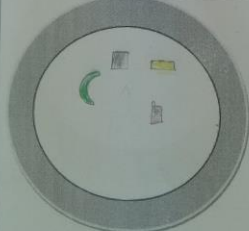
1 ^η μέρα	2 ^η μέρα
<i>Πρωινό</i>	<i>Πρωινό</i>
<i>Μεσημεριανό</i>	<i>Μεσημεριανό</i>
<i>Βραδινό</i>	<i>Βραδινό</i>

Υλικό που παρήχθη


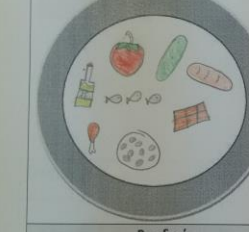
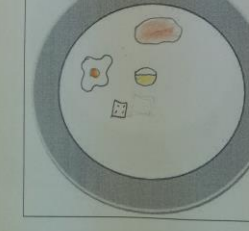
Α' ΟΜΑΔΑ

<p>Πρωινό</p> 	<p>Φαγητά</p> <p>Χυμό δημητριακά καφέ/γάλα φρούτα μέρησα στυλιικά κρουασάν</p>
<p>Μεσημεριανό</p> 	<p>Φαγητά</p> <p>μυζήθες ραβανές πασαλιές νερό πίσσα πασαλιές φακές βαλίτσα με παρόδι μήλο αχλάδι μπανάνα παγωτά φράουλα</p>
<p>Βραδινό</p> 	<p>Φαγητά</p> <p>βαλίτσα αχλάδι νεοτάτα καλαμαράκια μαϊνιτσα μαϊνιτσα κατόπι μήλο κόκκινο μαϊνιτσα</p>

Β' ΟΜΑΔΑ

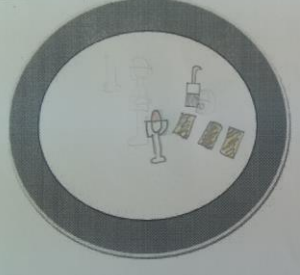
<p>Πρωινό</p> 	<p>Φαγητά</p> <p>Γάλα φρούτα μαϊνιτσα αυγά δημητριακά καλαμαράκι</p>
<p>Μεσημεριανό</p> 	<p>Φαγητά</p> <p>φαλάκι μάλα λαχανικά καλαμαράκι 1 σοκολάτα πασαλιές κοτόπουλο</p>
<p>Βραδινό</p> 	<p>Φαγητά</p> <p>γαρίδες αυγά αχλάδι σόδα</p>

Γ' ΟΜΑΔΑ

<p>Πρωινό</p> 	<p>Φαγητά</p> <p>Γάλα μάλα, μπανάνα, δημητριακά φρούτα χυμό κέϊφ</p>
<p>Μεσημεριανό</p> 	<p>Φαγητά</p> <p>Νερό Αχλάδι ψωμί Μαϊνιτσα Γάλα Σοκολάτα Μπουτί κοτόπουλο Φασολάκια</p>
<p>Βραδινό</p> 	<p>Φαγητά</p> <p>Μπιριζόλα αυγό μαϊνιτσα ψωμί τυρί</p>


Υλικό που παρήχθη

Δ' ΟΜΑΔΑ

Γεύμα: Πρωινό	Φαγητά
	<ul style="list-style-type: none">1 ποτήρι γάλα1 αβγό βραστό3 φέτες φρυγανιές

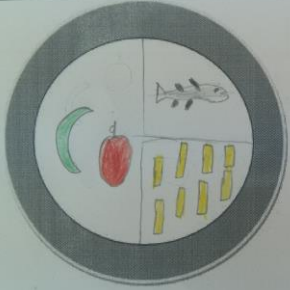
Πρωινό

ΣΤ' ΟΜΑΔΑ

Γεύμα: βραδινό	Φαγητά
	<ul style="list-style-type: none">1 Γιούρε2 Φρυγανιές$\frac{1}{2}$ Τόστ με ζαχνόν, τυρί

Βραδινό

Ε' ΟΜΑΔΑ

Γεύμα: Μεσημεριανό	Φαγητά
	<ul style="list-style-type: none">$\frac{1}{2}$ πιάτο κοτόμακα με πατάτες1 σπιτικά ψηφλίγες πασατέβες στο φούρνο

Μεσημεριανό

Υλικό που παρήχθη

Α' ΟΜΑΔΑ

1 ^ο μέρα	2 ^ο μέρα
Πρωινό	Πρωινό
Ένα πιάτο δημητριακά και γάλα 1 τσούρα με λαμόνι και τυρί Φρυγανιές με μαργαρίτα	1 ποτήρι γάλα 1 ποτήρι βούτυρο ένα κρουασάν βουτύρου
Μεσημεριανό	Μεσημεριανό
λίγες πατάτες με πατάτες στο φούρνο 1/2 πιάτο με λαμόνι και τυρί 1 αχλάδι	1 μπριζέλα 1 κουσαλά ρυζι 1 κουσαλά φακές παντζάρια με λίγα χόρσα και κάρφια
Βραδινό	Βραδινό
1 τσούρα με λαμόνι και τυρί 1 αυγό βραδίνο	μαστίχα με πομάτα αγγούρι και κρέμα και τόνο 1 μήλο κόκκινο 1 γαυρο

Γ' ΟΜΑΔΑ

1 ^ο μέρα	2 ^ο μέρα
Πρωινό	Πρωινό
δημητριακά με γάλα τσούρα με λαμόνι, τυρί	1 ποτήρι γάλα 2 φρυγανιές ή 2 παστέλια με βουτυρο
Μεσημεριανό	Μεσημεριανό
Το 1/2 του πιάτου έχει ντομάτα, αχλάδι, λίγο σέλινο, κοτόπουλο με ρύζι, βραστό και ένα αχλάδι.	Το 1/2 του πιάτου έχει κερί, σπανάκι και κολοκύθα, βραστό και βακαλάο στο φούρνο και στο πιάτο ένα γλυκό.
Βραδινό	Βραδινό
1/2 διαούρι 2 φρυγανιές ή 2 μίλι	λίσο τυρί φέτα μη ντομάτα και αγγούρι μία φέτα ψωμί.

Β' ΟΜΑΔΑ

1 ^ο μέρα	2 ^ο μέρα
Πρωινό	Πρωινό
Γάλα με δημητριακά τσούρα γαλοπούλα τυρί μήλο, μπανάνα, πορτοκάλι αχλάδι.	1 ποτήρι γάλα 1 φρυγανιά με βούτυρο 1 κοφάκι κέικ βουτύρου
Μεσημεριανό	Μεσημεριανό
1/2 του πιάτου με λαμόνι και τυρί 1/4 να έχει τσούρα στα κάρφια 1/4 να έχει πατάτες βραστές.	1/2 του πιάτου να έχει ντομάτα αγγούρι 1/4 να έχει ένα μπουζύκι κοτόπουλο 1/4 να έχει βραστό ρύζι.
Βραδινό	Βραδινό
Μία φέτα ψωμί με μαργαρίτα και ένα αυγό.	Ένα τσούρα με λαμόνι και τυρί και ένα κομμάτι κέικ.

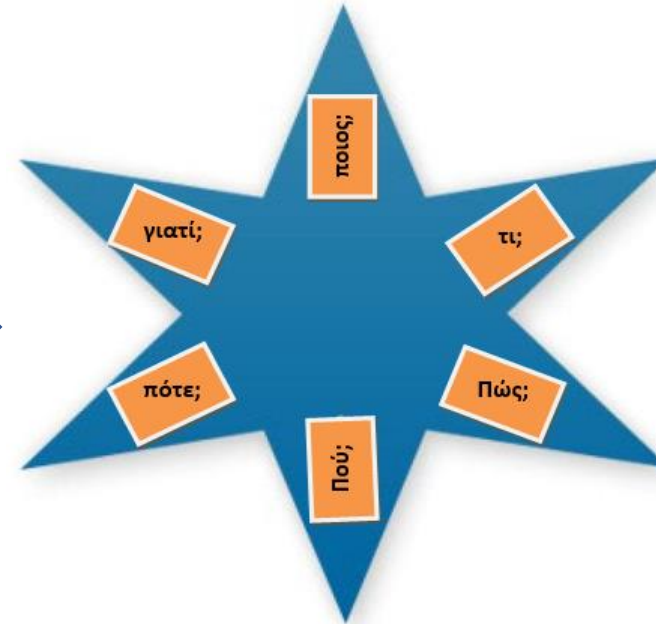
starbusting template

5π κι ένα γ

Δραστηριότητα 2

Αφού δείτε το βίντεο να συμπληρώσετε τις πληροφορίες που χρειάζονται στις ακτίνες του παρακάτω αστεριού:

Ιστοσελίδα: <http://eduforhealth.ssai.valahia.ro/main/tmodules?lang=gr;t=t9>



Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Κορδάκη, Μ., Μάνεσης, Ν. & Νταραντούμης Αθ. (2019). (επιμ.) *Μάθε Ψηφιακά...Παίζοντας Συνεργατικά*. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.
- Κορδάκη, Μ. (2019). Η Συνεργατική Μάθηση. Στο: Μ. Κορδάκη, Ν. Μάνεσης, & Αθ. Νταραντούμης (2019). (επιμ.) *Μάθε Ψηφιακά...Παίζοντας Συνεργατικά* (σσ. 68-100). Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη
- Ματσαγγούρας, Η. (2003). *Η σχολική τάξη. Τόμος Α. Χώρος, Ομάδα, Πειθαρχία, Μέθοδος*. Αθήνα: Συγγραφέας
- Ματσαγγούρας, Η. (2007). *Θεωρία και Πράξη της Διδασκαλίας. Στρατηγικές Διδασκαλίας*. Αθήνα: Gutenberg.

Ευχαριστίες

- Μαρία Κορδάκη, Καθηγήτρια Πανεπιστημίου Αιγαίου
- Ελισάβετ Βλάχου, Δασκάλα, Med
- Παναγιώτης Κακαβάς Δάσκαλος, Υποψήφιος δρ.
- Ισμήνη Κακαβά, Δασκάλα, Med
- Ζέτα Τασσιοπούλου, Δασκάλα, Med