



Εκπαιδευτικό σενάριο στη
διδασκαλία του μαθήματος
της Φυσικής Αγωγής
για μαθητές της
ΣΤ΄ τάξης Δημοτικού και της
Α΄ ΚΑΙ Β΄ Γυμνασίου

ΤΙΤΛΟΣ

«Είμαστε ό,τι τρώμε;»
Μαθαίνω και φροντίζω
για την υγεία μου με την
βοήθεια web2 Εργαλείων

Άσκηση και σωστή διατροφή
σύμμαχοι για μια καλή ζωή!!

ΜΑΙΡΗ ΤΣΑΟΥΣΙΔΟΥ

Ειδικότητα στο Τ4Ε (ΠΕ11)

Τίτλος σεναρίου

«Είμαστε ό,τι τρώμε;» Μαθαίνω και φροντίζω για την υγεία μου με την βοήθεια web2 Εργαλείων

Μια παρέμβαση εκπαίδευσης στον συνδυασμό της ισορροπημένης διατροφής και της φυσικής δραστηριότητας με σκοπό τον έλεγχο του ΔΜΣ

Της ΜΑΙΡΗΣ ΤΣΑΟΥΣΙΔΟΥ



Πίνακας Περιεχομένων

Αριθμός σελίδας

Ταυτότητα σεναρίου.....	3
Τάξη.....	3
Μάθημα/Γνωστικό Αντικείμενο.....	3
Εισαγωγή και παιδαγωγικό σκεπτικό (Το εκπαιδευτικό πρόβλημα).....	3
Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα.....	3
Προαπαιτούμενες γνώσεις των μαθητών για την υλοποίηση του σεναρίου.....	4
Χρόνος υλοποίησης (για 1-2 διδακτικές ώρες στην ψηφιακή τάξη).....	4
Σύντομη περιγραφή σεναρίου	4
Δραστηριότητες που οδηγούν στην ενεργητική εμπλοκή των μαθητών	5
Χρησιμοποιούμενα εργαλεία (ονομαστικά).....	5
Σύγχρονης διδασκαλίας:	6
Ασύγχρονης διδασκαλίας:	6
Πληροφορίες Υλοποίησης Σεναρίου	8
Βασική Ροή Σεναρίου	12
Πλαίσιο Υλοποίησης	16
Χρησιμοποιούμενα εργαλεία/μέσα	18
Χρονοπρογραμματισμός	19
Οδηγίες για την υλοποίηση του σεναρίου	33
Φάση 1: Αφόρμηση και εισαγωγή στο θέμα του Σεναρίου	33
Φάση 2: Παρουσίαση της έννοιας Ισορροπημένη διατροφή.....	39
Φάση 3: Η Πίτα της Ισορροπημένης διατροφής και η Μεσογειακή πυραμίδα.....	41
Φάση 4: Μαθαίνω για την έννοια του ισοζυγίου ενέργειας με την “προσομοίωση του Phet Colorado Διατροφή και Άσκηση”	50
Φάση 5: Εξάσκηση στην Υγιεινή Διατροφή συνθέτοντας με web2 εργαλεία, /Δημιουργία ομαδικών Ψηφιακών έργων	54
Φάση 6: Ανακεφαλαίωση και Τελική αξιολόγηση.....	56
Πρόσθετες Πληροφορίες - επεκτάσεις	58
Ενδεικτικές Διαδικτυακές πηγές.....	59



Ταυτότητα σεναρίου

Τάξη: Το σενάριο σχεδιάστηκε για την ΣΤ τάξη του Δημοτικού σχολείου.

Μάθημα/Γνωστικό Αντικείμενο: Φυσική Αγωγή

Εμπλεκόμενο/α Γνωστικό/ά Αντικείμενο/α ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΟ

ΚΥΡΙΑ: Φυσική Αγωγή [ΦΑ].

ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ: Αγωγή Υγείας, Τ.Π.Ε.

Τρόπος διδασκαλίας: Μικτή μάθηση

Μέγεθος τάξης: 20

Εισαγωγή και παιδαγωγικό σκεπτικό (Το εκπαιδευτικό πρόβλημα):

Οι προτιμήσεις στη διατροφή και οι καθημερινές συνήθειες που αφορούν τις φυσικές δραστηριότητες υιοθετούνται στα παιδιά από μικρή ηλικία. Όταν ακολουθείται διατροφή πλούσια σε λαχανικά, όχι μόνο αποκομίζονται διατροφικά πλεονεκτήματα αλλά υιοθετούνται υγιεινές διατροφικές συνήθειες που συνεχίζουν όχι μόνο σε όλη την εφηβεία αλλά και στην ενηλικίωση. Συνήθως οι ιδιαιτερότητες της εφηβικής ηλικίας επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά των εφήβων. Οι έφηβοι έχουν την τάση να αμφισβητούν τον τρόπο ζωής των ενηλίκων, να αναζητούν την ανεξαρτησία τους από οτιδήποτε θυμίζει τους ενήλικες, να ασχολούνται υπερβολικά με την εικόνα του σώματός τους και να επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από τους συνομήλικους και τα πρότυπα που προβάλλουν τα Μ.Μ.Ε. Άλλωστε οι διαταραχές πρόσληψης τροφής είναι αρκετά συχνές στον εφηβικό πληθυσμό και έχουν πολύ συχνά αφετηρία την αναζήτηση θετικής εικόνας του εαυτού. Οι έφηβοι που τρέφονται με λαχανικά και φρούτα έχουν υψηλή πρόσληψη σε αντιοξειδωτικά που προστατεύουν από τον καρκίνο και υψηλή πρόσληψη σε βιταμίνες και μέταλλα (Dunham, L. & Kollar, L.M. (2006). Τα υπέρβαρα παιδιά είναι πιθανόν να γίνουν υπέρβαροι ενήλικες αυξάνοντας με αυτό τον τρόπο τις πιθανότητες εμφάνισης προβλημάτων υγείας όπως διαβήτη, υψηλή πίεση αίματος, καρδιαγγειακές παθήσεις κ.ά.

Η σχέση της διατροφής και της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία και τις λειτουργίες του σώματος που επηρεάζουν, οργανώνεται συχνά με δυσκολία στη σκέψη των μαθητών/τριων.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Προσπαθώντας ο ΚΦΑ να συμβάλλει στη διαμόρφωση μιας υγιεινής και ισορροπημένης διατροφικής αγωγής με θετικές συνέπειες στην υγεία των μαθητών προσπαθεί να κάνει μια εκπαιδευτική παρέμβαση με χρήση Web 2 εφαρμογών. Μέσω της χρήσης διαδραστικών, συνεργατικών εργαλείων με την υποστήριξη, γενικότερα, των ΤΠΕ τους δίνεται η δυνατότητα, με ευχάριστο και ενδιαφέρον τρόπο να κατατάξουν, να συσχετίσουν και να οργανώσουν στη σκέψη τους τις παραπάνω έννοιες και πληροφορίες. Σε συνδυασμό με τις βιωματικές τους εμπειρίες και πρακτικές δραστηριότητες εμπέδωσης (π.χ. οργάνωσης ατομικού πλάνου διατροφής κ.λπ.), επιδιώκεται αφενός να εμπεδώσουν τα οφέλη της σωστής διατροφής και της άσκησης για την υγεία, αφετέρου να επιθυμούν να υιοθετήσουν ανάλογες διατροφικές συνήθειες και συνήθειες φυσικής δραστηριοποίησης, τόσο κατά τη διάρκεια της εφηβείας τους, όσο και κατά την ενήλικη ζωή τους.

Προ απαιτούμενες γνώσεις των μαθητών για την υλοποίηση του σεναρίου

Ταχύρρυθμη επιμόρφωση εκπαιδευτικών στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση



- Να γνωρίζουν τους κωδικούς του πανελληνίου σχολικού δικτύου
- Να μπορούν να συνεργαστούν και να επικοινωνήσουν στις ομάδες τους
- Βασικές γνώσεις σχετικά με τη σχέση της διατροφής που σχετίζονται με την υγεία και τις λειτουργίες του σώματος που επηρεάζουν, καθώς και το είδος των παθήσεων που αναπτύσσονται
- **Η ανίχνευση των πρότερων ιδεών** θα γίνει με ερωτηματολόγια και σχολιασμό σε άρθρα, βίντεο και συζήτηση ενσωματωμένα πάνω σε έγγραφα google , σχετικά με την κεντρική έννοια του σεναρίου .
- Μέσω του σεναρίου επιδιώκεται η αξιοποίηση και η επέκταση των πρότερων γνώσεων με τη συμβολή των Τ.Π.Ε. Απαιτείται λοιπόν, οι μαθητές να είναι εξοικειωμένοι στη χρήση των προγραμμάτων και λογισμικών που πρόκειται να χρησιμοποιήσουν.

Ως προς τις γνώσεις τους στις νέες τεχνολογίες:

Οι μαθητές θα πρέπει επίσης να έχουν ήδη έρθει σε επαφή με εργαλεία χαρτογράφησης εννοιών, εργαλεία για σύννεφα λέξεων, εργαλεία παρουσιάσεων και αξιολόγησης, καθώς και συνεργατικής on line παρουσίασης ιδεών.

Επίσης θα πρέπει να μπορούν άνετα να κάνουν ιστοεξερεύνηση με Browser: (Mozilla Firefox, Google Chrome, Internet Explorer) και έχουν να έχουν συνηθίσει να χρησιμοποιούν φιλικές προς τα παιδιά μηχανές αναζήτησης πληροφοριών όπως (<https://www.kiddle.co/>, <https://wackysafe.com/>, <http://nicertube.com/> [KidRex Search Engine](#))

Χρόνος υλοποίησης (17 διδακτικές ώρες στην ψηφιακή τάξη)

(8 ώρες Ασύγχρονης διδασκαλίας μέσω της Εκπαιδευτικής πλατφόρμας e - me και 10 ώρες Σύγχρονης διδασκαλίας μέσω Webex)

Σύντομη περιγραφή σεναρίου

Το παρόν σενάριο **δομείται με την μικτή μέθοδο**. Το σύγχρονο μάθημα εκπονείται κατά τη διάρκεια της τηλεεκπαίδευσης στο περιβάλλον της webex αξιοποιώντας τα εργαλεία της, με την υποστήριξη της εκπαιδευτικής πλατφόρμας e-me. Οι δραστηριότητες γίνονται σε περιβάλλον σύγχρονης και ασύγχρονης εκπαίδευσης.

Απευθύνεται στους μαθητές της ΣΤ τάξης. Χωρισμένοι σε ομάδες οι μαθητές, θα πάρουν και θα ερευνήσουν πληροφορίες για την παιδική παχυσαρκία, την διατροφική αξία των ομάδων των τροφών και τις συνέπειες της μη ισορροπημένης διατροφής στην υγεία των εφήβων και των ενηλίκων γενικότερα.

Στη συνέχεια θα κάνουν έρευνες, βιβλιογραφικές, και προσομοιώσεων με διαφορετικό αντικείμενο η κάθε μία ομάδα. Μία ομάδα θα εστιάσει στην κινητική - σωματική επιβάρυνση για τον άνθρωπο. Η άλλη ομάδα θα ερευνήσει το πόσο επηρεάζει την υγεία, η τρίτη ομάδα θα εκτιμήσει αν η παχυσαρκία επηρεάζει την συμπεριφορά του περίγυρου και η τελευταία θα απεικονίσει τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών. Θα εστιάσουν στην κινητική - σωματική επιβάρυνση του ΑΔΜΣ για τον άνθρωπο και κατόπιν μέσα από μια προσομοίωση Phet θα κατανοήσουν την αλληλεπίδραση διατροφής και άσκησης. Θα κλείσουν με τη δημιουργία ψηφιακών έργων (αφίσας, κουίζ, σταυρόλεξων, βίντεο, παρουσιάσεων κ.ά.) Η **διδακτική μέθοδος** που ακολουθείται είναι το ανακαλυπτικό μοντέλο που βασίζεται στη γνωστική

Ταχύρρυθμη επιμόρφωση εκπαιδευτικών στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση



θεωρία του επικοδομισμού . Δίνεται έμφαση στην ενεργητική και βιωματική μάθηση. Γίνεται προσπάθεια ώστε η μορφή των δραστηριοτήτων να ενισχύσει την αυτενέργεια των μαθητών, παρέχοντας την οικοδόμηση της γνώσης μέσω της διάδρασης και της ανταλλαγής εμπειριών, απόψεων, επεξηγήσεων και επιχειρημάτων. Δίνεται έμφαση στις δυνατότητες των μαθητών να επεξεργαστούν σε μικρο-ομάδες των 3-4 ατόμων κριτικά πρωτογενείς ή/και δευτερογενείς πηγές, για να κατανοήσουν πλευρές και οπτικές του μαθήματος της ημέρας.

Συσχέτιση με το ΑΠΣ : Το θέμα είναι απολύτως συμβατό με τα ΔΕΠΠΣ και τα ΑΠΣ της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό. [Πρόγραμμα Σπουδών ΦΑ Δημοτικού](http://ebooks.edu.gr/ebooks/v2/ps.jsp) (<http://ebooks.edu.gr/ebooks/v2/ps.jsp>) Είναι λοιπόν μια διδακτική προέκταση του Κεφαλαίου 8: Η αξία της δια βίου άσκησης για την υγεία και συγκεκριμένα της ΥΠΟ ενότητας: Διατροφή και υγεία ([Φυσική Αγωγή \(Ε και ΣΤ Δημοτικού\) - Βιβλίο Μαθητή](#) (εμπλουτισμένο))

Για το σχεδιασμό του μαθήματος χρησιμοποιήθηκαν : Το διαδραστικό σχολικό βιβλίο Φυσικής Αγωγής Ε ΚΑΙ ΣΤ τάξης και συγκεκριμένα το [ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8-Η αξία της δια βίου άσκησης για την υγεία](#) (ΥΠΟ ενότητα : Διατροφή και υγεία), οι εκπαιδευτικές πλατφόρμες Αίσωπος, Φωτόδεντρο , video, κουίζ, google slides και συνεργατικά Web2 εργαλεία. Οι ΤΠΕ ενσωματώνονται λειτουργικά στο παρόν σενάριο για να βελτιώσουν την επικοινωνία όλων των μαθητών μεταξύ τους και με τον ΕΦΑ. Καθώς οι μαθητές είναι εξοικειωμένοι με την τεχνολογία, παρακινούνται από αυτήν και δέχονται εύκολα την παράλληλη χρήση των ΤΠΕ στο μάθημα (Legrain, Gillet, Gernigon & Lafreniere, 2015).

Με την κατάλληλη αξιοποίησή τους από τον ΕΦΑ, και την οργάνωση του μαθήματος με τρόπο που θα εξασφαλίζει διαρκείς αλληλεπιδράσεις μεταξύ περιεχομένου και μαθητών, μαθητών μεταξύ τους και μαθητών με τον ΕΦΑ μπορεί να καταστεί μία άτυπη ΗΚΜ(ηλεκτρονική κοινότητα μάθησης). Υιοθετείται το διδακτικό πλαίσιο στήριξης και φθίνουσας καθοδήγησης το οποίο έχει τη δυνατότητα να βοηθήσει τους μαθητές να αναπτυχθούν γνωστικά και να περάσουν από την καθοδηγούμενη και υποβοηθούμενη στην αυτόνομη μάθηση.

Δραστηριότητες που οδηγούν στην ενεργητική εμπλοκή των μαθητών

Δραστηριότητες σύγχρονης: webex annotate, webex polling, webex breakout sessions, εμπλοκή των μαθητών σε συνεργατικά έγγραφα και συννεφόμενα, Εργαλεία Συνεργατικής ψηφιακής καταγραφής ιδεών, χαρτογράφησης και δημιουργίας ψηφιακών έργων όπως σταυρόλεξα, e-me contents

Δραστηριότητες ασύγχρονης διδασκαλίας: e-me content, e-me τοίχος κυψέλης, e-me assignments, βίντεο, ασκήσεις από Φωτόδεντρο, φύλλα εργασίας google, Ασκήσεις εμπέδωσης και κατανόησης. Χρησιμοποιούνται ακόμη δραστηριότητες συνεργατικής καταγραφής κατανόησης και εμπέδωσης εννοιών με εξωτερικά εργαλεία,(δημιουργία συννεφόμενου, αποτύπωση ιδεών, debate, παραγωγής ψηφιακών έργων: πολυτροπικής αφίσσας, σταυρόλεξου, παιχνιδιών)και προσομοιώσεις.

Χρησιμοποιούμενα εργαλεία (ονομαστικά)

Απαιτούμενη υλικοτεχνική υποδομή:

Η διδασκαλία υλοποιείται με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή με μικτή μορφή διδασκαλίας . Επομένως χρειάζεται :

Hardware

- Ηλεκτρονικός Υπολογιστής ή Smartphone ή tablet με λειτουργικό Android με κάμερα και ηχεία

Software (ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΚΑΙ ΤΟΝ ΜΑΘΗΤΗ)

Σύνδεση με το διαδίκτυο και στις ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΠΛΑΤΦΟΡΜΕΣ: Webex, [e-me](#)

- Σύνδεση στο διαδίκτυο
- Λογαριασμός email στο Πανελλήνιο Σχολικό Δίκτυο

Προ απαιτούμενά για την εγκατάσταση & χρήση της εφαρμογής WEBEX

- Εγγραφή εκπαιδευτικού (Η διαδικασία αναλυτικά [εδώ](#))
- **Κοινοποίηση του συνδέσμου της Ηλεκτρονικής τάξης στους μαθητές**
Personal Room link: <https://minedu-primary.webex.com/meet/mtsaousid>
Personal room number: 124-282-7791

Host PIN: 180864 (If we host Personal Room meetings from a video system or phone)

Σύνδεση μαθητών σε τηλεδιάσκεψη WEBEX

Για να συνδεθούν σε τηλεδιάσκεψη Webex πρέπει να γράψουν στον φυλλομετρητή τους (browser) τη δικτυακή διεύθυνση (url) της ηλεκτρονικής αίθουσας τηλεκπαίδευσης που τους έχει δώσει ο/η δάσκαλος/καθηγητής. Καταγράφουν κάπου ή αποθηκεύουν στα αγαπημένα (bookmarks) την διεύθυνση της ηλεκτρονικής τάξης που τους κοινοποιείται.

Εγκατάσταση & χρήση της εφαρμογής e-me

- [Αρχίζω με την e-me: Οδηγίες βήμα-βήμα για εκπαιδευτικούς](#)
- [Αρχίζω με την e-me: Οδηγίες βήμα-βήμα για μαθητές/τριες](#)

Σύγχρονης διδασκαλίας εργαλεία:

1. Webex

- Share
- Breakout sessions
- Chat
- Polling

Ασύγχρονης διδασκαλίας εργαλεία:

2. Εργαλεία e-me

- τοίχος κυψέλης (πληροφορίες, οδηγίες σχετικές με το μάθημα)
- εφαρμογή **e-me assignments**
- e-me contents (column, Find Multiple Hotspots, Drag the words κ.ά)
- Η εφαρμογή **Δημοσκόπηση** και το αντικείμενο **Chart του e-me content**
- Αρχεία Κυψέλης (ανάρτηση φύλλων εργασίας για τα παιδιά)

3. Εξωτερικοί σύνδεσμοι

- Δια δραστικό Βιβλίο ([βιβλίο μαθητή](#), [Φυσική Αγωγή](#), [Στ΄ Δημοτικού](#))
- δραστηριότητες από Ψηφιακά διδακτικά σενάρια από τον [Αίσωπο](#) και το [Φωτόδεντρο](#)
- Βίντεο από youtube <https://www.youtube.com/>
- **Εργαλεία Web 2.0.**

Ταχύρρυθμη επιμόρφωση εκπαιδευτικών στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση



Με τη χρήση των Τ.Π.Ε, τη βοήθεια του διαδικτύου και των εργαλείων –λογισμικών, οι μαθητές μπορούν να προσεγγίσουν το θέμα της διατροφής με τρόπο ελκυστικό που προκαλεί το ενδιαφέρον τους. Για το συγκεκριμένο εκπαιδευτικό σενάριο χρησιμοποιούνται:

- ⊗ **Σύνδεση στο [Google Drive](#), ([Οδηγίες εδώ](#))** για δημιουργία ερωτηματολογίων με το [Google Forms](#) και διαμοιρασμό συνδέσμων από παρουσιάσεις και φύλλα εργασίας
- ⊗ Ψηφιακές πλατφόρμες: [Padlet](#)
- ⊗ Εργαλείο χαρτογράφησης : [bubbl.us](#)
- ⊗ Εργαλεία παρουσίασης: [Google Slides](#), [Sway- Office](#),
- ⊗ Εργαλεία αξιολόγησης : [H5p](#), [Learning Apps](#), [wordwall](#), eme contents
- ⊗ Εργαλεία δημιουργίας ψηφιακής αφίσας: [postermywall](#)
- ⊗ Εργαλεία Συνεργατικής ψηφιακής καταγραφής : [answergarden](#), [etherpad](#), [Mentimeter meetingwords](#)
- ⊗ Εργαλεία για σύννεφα λέξεων [WordArt](#)
- ⊗ ΦΥΛΛΟΜΕΤΡΗΤΕΣ : [Programmable Search Engine](#), [Wakysafe](#), [juniorsafesearch](#), [kiddle.co](#)
- ⊗ Εργαλείο ψηφιακής συζήτησης με μορφή debate /Διαλογική αντιπαράθεση : [kialo-edu](#).
- ⊗ [Online δια δραστικό εργαλείο προσομοιώσεων, PhET](#) /([phet.colorado.edu](#))
[εκπαιδευτικό λογισμικό «Διατροφή και Άσκηση»](#)

Προετοιμασία της διδασκαλίας

Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να έχει ελέγξει πλήρως τη λειτουργία των στοιχείων του μαθήματος (π.χ. links, διαθεσιμότητα δικτύου, σύνδεση των παιδιών στη εκπαιδευτική πλατφόρμα της Webex και της eme - όπου αναρτάται περιεχόμενο προς μελέτη και δια δραστικές ασκήσεις για εμπέδωση των διδακτικών ενοτήτων, κ.ά.)

Δίνονται στους μαθητές :

1. **Οδηγίες στην κυψέλη της e-me** ([Εκπαιδευτική Πλατφόρμα e-me](#)) ώστε οι μαθητές να φτιάξουν έναν φάκελο στον υπολογιστή τους και να τον ονομάσουν: **Διατροφή και Υγεία**. Σε αυτόν τον φάκελο θα αποθηκεύσουν όλα τα στοιχεία της εργασίας τους πχ φωτογραφίες, πίνακες, βίντεο, ομαδικές εργασίες κτλ.
2. Το αρχείο [«Οι νέοι Κανόνες της Ηλεκτρονικής μας τάξης»](#) στο chat της webex που αποσαφηνίζει την απαραίτητη συμπεριφορά όλων μας στο νέο τρόπο διδασκαλίας και περιέχει σύνδεσμο σε οδηγίες για την καλύτερη αξιοποίηση της Ψηφιακής Εκπ. Πλατφόρμας e-me
3. το αρχείο [«ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ assignments»](#) που περιέχει οδηγίες για την καλύτερη διάδραση μεταξύ εκπαιδευτικού και μαθητών στην ανταλλαγή εργασιών με ασύγχρονο τρόπο

Πληροφορίες Υλοποίησης Σεναρίου

Η παιδαγωγική κατεύθυνση του διδακτικού σεναρίου:

Το εκπαιδευτικό σενάριο είναι μία πρακτική πρόταση εφαρμογής του μοντέλου της μεικτής μάθησης μέσω της ανεστραμμένης τάξης αλλά και της βιωματικής μάθησης μέσω projects και στοχεύει στην εξοικείωση των μαθητών με τη θεματική “**Περιγράψω τις συνέπειες της μη ισορροπημένης διατροφής**”. Ακολουθώντας τις αρχές της Οικοδόμησης της Γνώσης μέσα από ενασχόληση με το γνωστικό υλικό πρώτα σε ατομικό επίπεδο (μέσα στην τάξη σύγχρονα ή ασύγχρονα στο προσωπικό περιβάλλον κάθε μαθητή) και στη συνέχεια με ομαδοσυνεργατικές δραστηριότητες εμπέδωσης μέσα στην τάξη, το σενάριο αυτό οδηγεί τους μαθητές στην **καθοδηγούμενη ανακάλυψη κατά τη διαδικασία μάθησης, της εμπειρικής μάθησης και της συνεργατικής διδασκαλίας**. Οι μαθητές, οι οποίοι αναλαμβάνουν τον ρόλο του αποκωδικοποιητή πληροφοριών, και του συμμετόχου στις προσχεδιασμένες δράσεις από την πλευρά του εκπαιδευτικού, καλούνται να αξιοποιήσουν την ψηφιακή τεχνολογία με στόχο την κατανόηση και παραγωγή πολυτροπικών κειμένων (βιντεομαθημάτων, διαδραστικών ασκήσεων και κουίζ, διαδραστικών κειμένων, ψηφιακών παιχνιδιών) και την υλοποίηση δραστηριοτήτων που προάγουν την ενεργητική μάθηση αλλά και την ανάπτυξη πολλαπλών γραμματισμών (παραδοσιακού, οπτικού, πληροφοριακού και ψηφιακού γραμματισμού). **Ως εκ τούτου, ο ρόλος του εκπαιδευτικού μεταβάλλεται, ανάλογα με την κάθε φάση διδασκαλίας. Ποικίλει από δασκαλοκεντρικός, κατά την παρουσίαση ορισμένων βίντεο, και άρθρων στο διαδίκτυο έως συντονιστικός (στις τελευταίες φάσεις του μαθήματος).** Γενικά, όμως, θα πρέπει να τηρείται μέριμνα από τον εκπαιδευτικό, να δίνει την ευκαιρία σε όσο το δυνατόν περισσότερους/ες μαθητές/τριες να χειρίζονται οι ίδιοι/ες τις πληροφορίες που λαμβάνουν σε ηλεκτρονική μορφή, έτσι ώστε το μάθημα να γίνεται πιο διαδραστικό για όλους/ες (σε επίπεδο τεχνολογίας).

Το project που θα μπορούσε να ολοκληρώσει το σενάριο αυτό έχει θέμα την ψηφιακή παρουσίαση και πληροφόρηση της μαθητικής και της ευρύτερης κοινότητας των μαθητών (γονείς, φίλους κ.λπ.) για την σημασία του ενεργειακού ισοζυγίου στην διατήρηση της υγείας στην ολότητά της.

Σκοπός του σεναρίου

Το σενάριο εκφράζεται μέσα από:

- τον Σκοπό 3: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία. που αναφέρεται στο Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών για τη ΦΑ (2011). Να εκπαιδευτούν οι μαθητές στο πως να διαφυλάσσουν και να προάγουν την υγεία τους μέσω της άσκησης. Να αναπτύξουν την ικανότητα να επιλέγουν υγιεινούς τρόπους ζωής, να έχουμε θετική στάση απέναντι στην άσκηση, και να υιοθετήσουν σωστές διατροφικές συνήθειες
- **ΥΠΟ σκοποί (Διγγελίδης, 2015, σ. 14-18) ο μαθητής να:**
 - 🧑🏫 2.4 Κατανοεί με ποιόν τρόπο η διατροφή και η άσκηση συμβάλουν στην υγεία και στον έλεγχο βάρους και είναι σε θέση να αξιολογήσει μη θεμιτές πρακτικές

- 4.3 Να επιδεικνύει υπευθυνότητα ως προς τους στόχους που θέτει και τους ρόλους που αναλαμβάνει.

Έχει δηλαδή διττό σκοπό: Πρώτον οι μαθητές να αναγνωρίζουν τις βλαβερές συνέπειες της παχυσαρκίας για την ανθρώπινη σωματική και ψυχική υγεία και δεύτερον να διαμορφώσουν στάσεις και να υιοθετήσουν συμπεριφορές για μια ισορροπημένη διατροφή τόσο σε ατομικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο.

-Έχοντας ως απώτερο στόχο όχι μόνο την απόκτηση γνώσεων σχετικά με τις σωστές διατροφικές συνήθειες, (πώς επηρεάζεται και συνδέεται η υγεία μας με την διατροφή) αλλά και την υλοποίηση ψηφιακών δράσεων από τους μαθητές, το σενάριο μέσα από δραστηριότητες που βασίζονται στη Γνωστική Σκαλωσιά (Vygotsky) και την πρακτική στήριξης με τη φθίνουσα καθοδήγηση από τον εκπαιδευτικό, οδηγεί τους μαθητές στην αυτενέργεια και στην ανάληψη υπευθυνότητας.

Οι ομαδοσυνεργατικές δραστηριότητες που προτείνονται μέσω των Φύλλων Εργασίας και των Φύλλων Αξιολόγησης για την εφαρμογή και την εμπέδωση των εννοιών που παρουσιάζονται στα βιντεομαθήματα (στα πλαίσια του διδακτικού μοντέλου της ανεστραμμένης μάθησης), αναπτύσσουν πολλαπλούς γραμματισμούς στους μαθητές.

Επιπρόσθετα, οι προτάσεις εναλλακτικής αξιολόγησης με την εμπλοκή ή όχι των μαθητών στα ψηφιακά περιβάλλοντα, επιδιώκουν την καλλιέργεια των μεταγνωστικών δεξιοτήτων τους και την εμβάθυνση στη νέα γνώση.

Η εξοικονόμηση χρόνου που επιτυγχάνεται χάρη στην παρουσίαση του γνωστικού υλικού, διαδικτυακά, στο προσωπικό περιβάλλον του μαθητή πριν το μάθημα στην τάξη, βοηθά καταλυτικά στην αλληλεπίδραση εκπαιδευτικού-μαθητή, μαθητή-μαθητή και μαθητή- μαθησιακού αντικειμένου. Το τελικό προϊόν του σεναρίου, η υλοποίηση ψηφιακών παραγόμενων έργων από τους μαθητές, ενισχύει το αίσθημα ασφάλειας και επιτυχίας στους μαθητές σε σχέση με τον στόχο ενώ τους δίνει πεδίο ανάπτυξης των δημιουργικών τους ταλέντων.

Προσδοκώμενο στόχο του σεναρίου εξάλλου αποτελεί εκτός των αναφερομένων και **η ικανότητα αυτορρύθμισης της διαδικασίας της μάθησης από τους ίδιους τους μαθητές.**

Στόχοι

Γνώση

Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές ότι είναι απαραίτητο να τρώμε όλες τις κατηγορίες τροφών, να κατανοήσουν ποιες τροφές είναι υψηλής διατροφικής αξίας, να γνωρίσουν τις ομάδες των τροφίμων και τη συμβολή τους στην υγεία μας, να κατανοήσουν τι σημαίνει υγιεινή διατροφή και να είναι σε θέση να προτείνουν τροφές κατάλληλες για το κάθε γεύμα της ημέρας. Γίνεται λοιπόν προσπάθεια:

- Να ενημερωθούν για τις σωματικές και ψυχικές συνέπειες ορισμένων συμπεριφορών (διατροφή, άσκηση) και κυρίως να κρίνουν τους παράγοντες που επηρεάζουν τη δική τους συμπεριφορά ώστε να μπορούν οι ίδιοι να αξιολογούν και να παρακολουθούν το σωματικό τους βάρος
- Να γνωρίσουν στοιχεία (π.χ. τροφές, συχνότητα κ.λπ.) που προϋποθέτει η ισορροπημένη διατροφή και να κατανοήσουν τα οφέλη της στην εφηβική ηλικία
- Να αναγνωρίζουν την έννοια του βασικού μεταβολισμού και γενικά τους παράγοντες που επηρεάζουν τον μεταβολισμό και το θερμιδικό ισοζύγιο, οδηγώντας στην παιδική παχυσαρκία.
- Να μπορούν να οργανώσουν ένα ατομικό ημερήσιο και εβδομαδιαίο πλάνο σωστής διατροφής, σε συνδυασμό και με τη συχνότητα και το είδος φυσικής δραστηριοποίησης.

Κατανόηση:

- Να συνδέσουν τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας και τις διατροφικές συνήθειες (επιλογή τροφίμων με υψηλή διατροφική αξία, την αποφυγή τροφίμων με χαμηλή διατροφική αξία), με την αλλαγή του σωματικού τους βάρους.
- Να συνειδητοποιήσουν τη σημασία της προσωπικής τους εμπλοκής στη διαμόρφωση του καθημερινής τους διαιτολογίου, και να ασκηθούν σε διαδικασίες διερεύνησης των διατροφικών τους συνθηκών.
- Να συνειδητοποιήσουν την διαφορά στην κινητικότητα και την καρδιαναπνευστική ικανότητα του ατόμου όταν αυξάνει το σωματικό βάρος.

Κοινωνικοί/ παιδαγωγικοί στόχοι: Να αναπτύξουν στάσεις και συμπεριφορές θετικές για τη διατήρηση της προσωπικής τους υγείας.

- Να αναπτύξουν κριτική σκέψη, με σκοπό να μάθουν να αντιστέκονται σε αρνητικές διατροφικές επιρροές από σχετικά διαφημιστικά μηνύματα.
- Να ασκηθούν στην ομαδική εργασία δουλεύοντας σε ανοιχτά περιβάλλοντα μάθησης που ευνοούν την κριτική διερεύνηση και την καλλιέργεια της πρωτοβουλίας και της αυτενέργειας των μαθητών
- ☑ Να συνεργάζονται αβίαστα και αποτελεσματικά μεταξύ τους και να αναλαμβάνουν κατάλληλους ρόλους για την αποδοτικότερη εκτέλεση των καθηκόντων/δραστηριοτήτων που τους ανατίθενται, και -εάν υπάρχουν- να επιλύουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο προβλήματα, κατά τη διάρκεια της συνεργασίας τους.

ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΙΣ Τ.Π.Ε. : Η κοινωνία της πληροφορίας απαιτεί την απαλλαγή από την παράδοση έτοιμης γνώσης από τον εκπαιδευτικό προς τον μαθητή και καθιστά αναγκαία την καλλιέργεια σύνθετων δεξιοτήτων σκέψης στους μαθητές (κριτική σκέψη, δεξιότητες επίλυσης αυθεντικών προβλημάτων, λήψη αποφάσεων μέσα από τη διερεύνηση, πειραματισμό, συνεργασία και επικοινωνία). Στο συγκεκριμένο σενάριο, η αξιοποίηση του εκπαιδευτικού λογισμικού παρέχει στους μαθητές τη δυνατότητα :

- Να αποκτήσουν θετική, κριτική στάση στη χρήση των Τ.Π.Ε στη μαθησιακή διαδικασία, αξιοποιώντας τα ως εργαλεία διερευνητικής μάθησης και επικοινωνίας. ☑
- Να εξοικειωθούν με συνεργατικά μοντέλα και ανοικτά περιβάλλοντα μάθησης και με τη βοήθεια των Τ.Π.Ε να οικοδομήσουν με ανακαλυπτικές δραστηριότητες τη γνώση.
- Να πειραματιστούν, να λάβουν άμεση ανατροφοδότηση και να ακολουθήσουν τον δικό τους ρυθμό μάθησης
- Να εξασκηθούν στη χρήση των υπολογιστικών εργαλείων (πλοήγηση στο διαδίκτυο) σε δεξιότητες επιλογής, εμβάθυνσης και διερεύνησης των πληροφοριών εμπλουτίζοντας τις μαθησιακές τους εμπειρίες σε ένα διαδραστικό, οικείο, ευχάριστο και ενδιαφέρον γι' αυτούς μαθησιακό περιβάλλον☑
- Να αξιοποιήσουν τις δυνατότητες των λογισμικών με σκοπό την επεξεργασία και οικοδόμηση της γνώσης και πληροφοριών, να αναπτύξουν αυτενέργεια και να μάθουν να οικοδομούν μόνοι τους τη γνώση, παράγοντας αν είναι δυνατόν δικά τους ψηφιακά έργα.
- Να εξασκηθούν σε δεξιότητες που χρησιμοποιούνται στην επιστημονική έρευνα(παρατήρηση, επιλογή και καταγραφή χρήσιμων πληροφοριών, σύγκριση με την ερμηνεία κ.α.)να υπολογίσουν τον βασικό τους μεταβολισμό, το ιδανικό τους βάρος και το θερμιδικό τους ισοζύγιο.

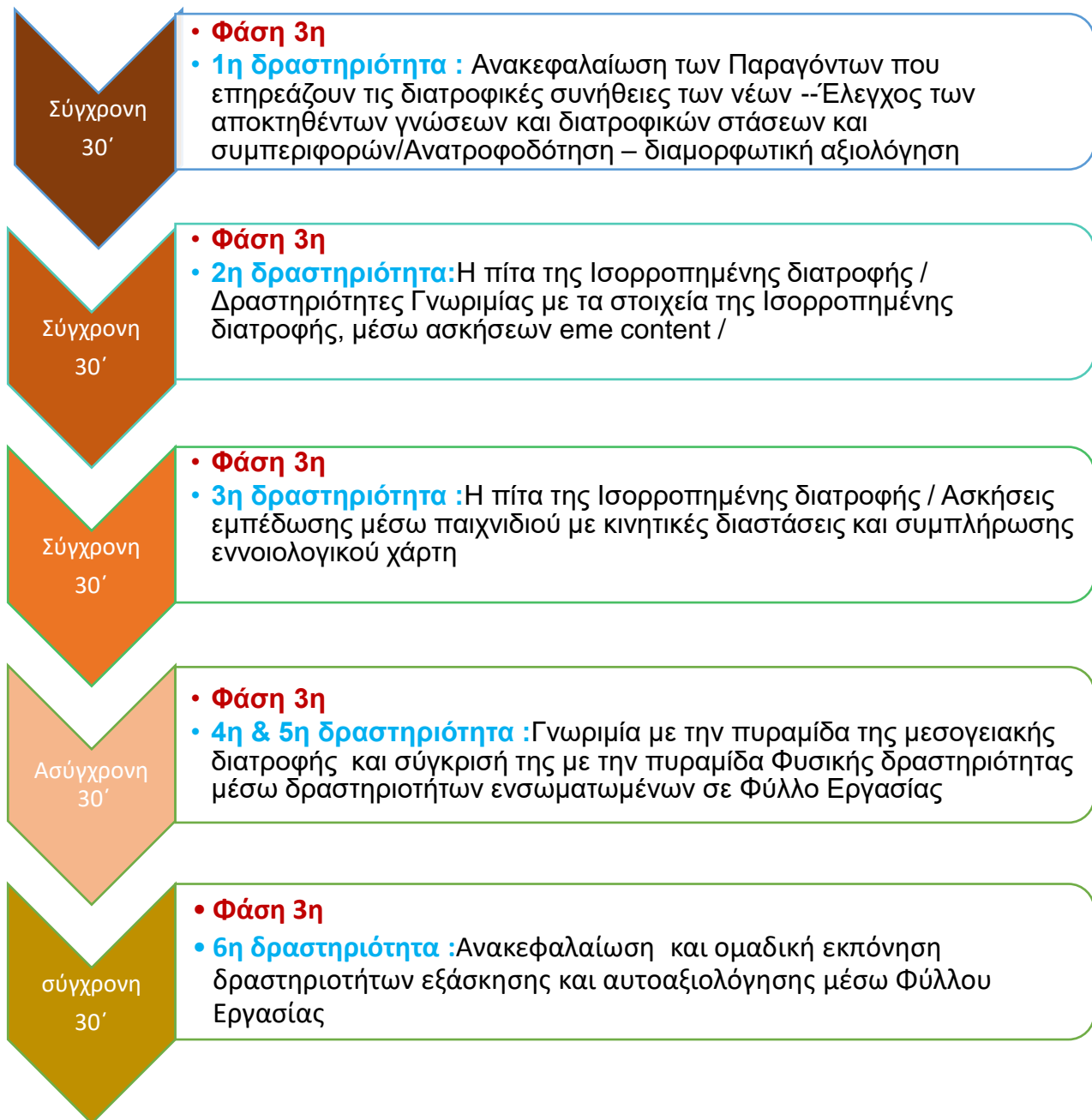
Προσδοκώμενη προστιθέμενη αξία από τη χρήση Τ.Π.Ε. στην εκπαιδευτική διαδικασία:

Η αξιοποίηση της τεχνολογίας πιστεύουμε ότι θα συμβάλει στην αύξηση του ενθουσιασμού και του ενδιαφέροντος των μαθητών/τριων, στην ενίσχυση της κριτικής τους σκέψης και της δυνατότητας αφομοίωσης σύνθετων εννοιών, καθώς και στην ενθάρρυνση ανάπτυξης και έκφρασης της δημιουργικότητάς τους.



Βασική Ροή Σεναρίου







Ασύγχρονη
30'

- **Φάση 5η :**
- **1η Δραστηριότητα**
- Παρότρυνση για εξάσκηση στην πρακτική της Υγιεινής Διατροφής συνθέτοντας με web2 εργαλεία.
- Οι ομάδες θα αξιοποιήσουν το ψηφιακό εργαλείο της επιλογής τους και θα παρουσιάσουν τις ιδέες τους παράγοντας το τελικό προϊόν.

Σύγχρονη
30'

- **Φάση 5η : 2η Δραστηριότητα**
- Οι ομάδες παρουσιάζουν στην ολομέλεια τα παραγόμενα έργα τους. Θέτουμε ερωτήματα και συζητούμε όλοι με τους μαθητές για την εμπειρία δημιουργίας των δικών τους ψηφιακών έργων και την άποψή τους για το εργαλείο ή το υλικό που διαχειρίστηκαν.

Ασύγχρονη
15'

- **Φάση 6η :1η δραστηριότητα: Ανακεφαλαίωση - Έμμεση Αξιολόγηση των αποκτηθέντων γνώσεων /Διαδικτυακό Debate**
- Οι μαθητές λαμβάνουν με ανάθεση στο eme assignments μια εργασία "Φύλλο για debate " που τους καλεί να λάβουν μέρος σε ασύγχρονη ψηφιακή συζήτηση (συμφωνώντας ή διαφωνώντας):
- Θεωρείτε πως η φυσική δραστηριότητα είναι κάτι με το οποίο όλοι οι άνθρωποι, χωρίς περιορισμούς, μπορούν να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση ή είναι προτιμότερο να μειώσουμε τις θερμίδες που λαμβάνουμε από την διατροφή μας;

Σύγχρονη
20'

- Άμεση Αξιολόγηση & Έλεγχος επίτευξης και υλοποίησης των διδακτικών στόχων με την βοήθεια ψηφιακών μέσων (Padlet, «Ερωτηματολόγιο, Ρουμπρίκα ποιοτικής αυτοαξιολόγησης)

Οργάνωση της διδασκαλίας

Τα μαθησιακά αντικείμενα του σεναρίου θα διεξαχθούν μέσω των εκπαιδευτικών πλατφορμών Webex και eme. Έχει δημιουργηθεί η αντίστοιχη κυψέλη της τάξης και έχουν ενημερωθεί οι μαθητές για τη χρήση της, όπως και για τη λειτουργία του webex, μέσα από σχετικές οδηγίες .

Οι εργασίες και οι δραστηριότητες αξιολόγησης θα γνωστοποιηθούν και θα υλοποιηθούν κυρίως με την ασύγχρονη μέθοδο όπου οι μαθητές συνήθως αξιοποιούν από το σπίτι τους τη ψηφιακή πλατφόρμα e me στην οποία ο/η εκπαιδευτικός αναθέτει την εργασία, (στον τοίχο της κυψέλης ή με το εργαλείο eme assignments) τα απαραίτητα εργαλεία που θα χρησιμοποιήσουν και το χρόνο παράδοσης. **Διευκρινήσεις και απορίες των μαθητών κατατίθενται στον τοίχο της κυψέλης ή αν παραστεί ανάγκη στο προσωπικό e email του/της εκπαιδευτικού.** Για τους μαθητές που θα είναι εκτός κοινωνικών δικτύων, μπορεί να πραγματοποιηθεί μια ασύγχρονη επαφή μέσω της πλατφόρμας cisco webex, στην οποία να συζητηθεί ο τρόπος υλοποίησης των δραστηριοτήτων, να δοθούν διευκρινήσεις και να απαντηθούν οι απορίες τους.

Θα γίνει αξιοποίηση διαδραστικών εργαλείων της πλατφόρμας eme για διερευνητικού και ανακαλυπτικού τύπου δραστηριότητες καθώς και για αξιολόγηση των γνώσεων. **Ανατροφοδότηση** δίνεται στους μαθητές τόσο στο σύγχρονο, όσο και στο ασύγχρονο στάδιο, καθ' όλη τη διάρκεια υλοποίησης του σεναρίου και αφορά την απόδοση των μαθητών σε ατομικό σε επίπεδο ομάδας. Από την άλλη πλευρά, η αξιολόγηση αφορά την καταγραφή της μαθησιακής πορείας του μαθητή σε ατομικό επίπεδο αλλά υπολογίζεται ως εξίσου σημαντική η συνολική απόδοση της τάξης σε σχέση με τους προσδοκώμενους στόχους.

Η ανάγκη στήριξης των μαθητών με επεξηγήσεις, νύξεις και οδηγίες, μέχρι που να κατακτήσουν τα διδασκόμενα θα γίνεται με σχόλια και αναρτήσεις στον τοίχο της κυψέλης αλλά και μέσω μηνυμάτων. Έγινε μέριμνα ώστε όλοι οι μαθητές να έχουν στις επαφές τους όλα τα μέλη της κυψέλης . Έτσι η επικοινωνία μεταξύ μελών πραγματοποιείται με τρεις τρόπους:

- ❖ **Μηνύματα κειμένου** (έμμεση επικοινωνία) αλλά και **άμεσα με**
- ❖ **Κλήσεις ήχου** (με μέλη στις επαφές που είναι ενεργοί/συνδεδεμένοι)
- ❖ **Κλήσεις βίντεο** (με μέλη στις επαφές που είναι ενεργοί/συνδεδεμένοι)

Επίσης **κάθε ομάδα έχει την δυνατότητα να δημιουργήσει τη δική της συνεργατική κυψέλη**, μέσω της οποίας θα μπορεί να γίνεται διαμοίραση αρχείων και υλικού, συνεργατικών εγγράφων κ.ά. στη λογική της φθίνουσας καθοδήγησης (fading scaffolding).

Χαρακτηριστικά Εκπαιδευομένων

Γνωστικά: Οι μαθητές έχουν τις απαραίτητες κοινωνικές γνώσεις, ήδη από την τρίτη τάξη του Δημοτικού, που χρειάζονται για την εκπαιδευτική παρέμβαση. Επίσης έχουν πολύ καλή γνώση υπολογιστών (παρακολουθούν μαθήματα Τ.Π.Ε.) και είναι εξοικειωμένοι με τα εργαλεία και τα λογισμικά που χρησιμοποιούνται στο σενάριο. Ωστόσο, σε εξειδικευμένες ασκήσεις είναι δυνατό να καθοδηγηθούν από τον εκπαιδευτικό στην τάξη, με αντίστοιχη παράταση των διδακτικών ωρών.

Καθορισμός Ρόλων

Το διδακτικό πλαίσιο στήριξης και φθίνουσας καθοδήγησης έχει τη δυνατότητα να βοηθήσει τους μαθητές να αναπτυχθούν γνωστικά και να περάσουν από την καθοδηγούμενη και υποβοηθούμενη στην αυτόνομη μάθηση.

Ο ρόλος του Εκπαιδευτικού στην συγκεκριμένη εκπαιδευτική παρέμβαση είναι:

- ❖ Να δομήσει ένα τέτοιο εκπαιδευτικό περιβάλλον, ώστε να ενεργοποιήσει την προηγούμενη σχηματική γνώση των εκπαιδευομένων για να μπορέσουν να την αναδομήσουν και να την εμπλουτίσουν μέσα από το διάλογο και την αμοιβαία εμπλοκή τους.
- ❖ Να παρουσιάσει στους εκπαιδευόμενους τους στόχους προς επίτευξη και τα αναμενόμενα μαθησιακά αποτελέσματα από την παρούσα εκπαιδευτική παρέμβαση.
- ❖ Να αναζητήσει, να επιλέξει και να οργανώσει το υλικό.
- ❖ Να παρουσιάσει και να αναθέσει το υλικό στους εκπαιδευομένους.
- ❖ Να καταναίμει τους εκπαιδευομένους σε ομάδες.
- ❖ Να βοηθάει τους εκπαιδευομένους σ' αυτή τη διαδικασία δίνοντάς τους καθοδήγηση για την πραγματοποίηση των δραστηριοτήτων (procedural scaffolding).
- ❖ Να αξιολογήσει το παραγόμενο αποτέλεσμα.
- ❖ Να υποστηρίξει τους εκπαιδευόμενους σε τεχνικά, διαδικαστικά ή άλλης φύσεως προβλήματα που μπορεί να προκύψουν.

Ο ρόλος των Μαθητών στην συγκεκριμένη εκπαιδευτική παρέμβαση είναι:

- ❖ Να είναι συνεπής στα καθήκοντα τους, συμμετέχοντας ενεργά σε όλα τα στάδια της εκπαιδευτικής παρέμβασης.
- ❖ Να μελετούν τα θέματα που ορίζει ο εκπαιδευτής και να αναλύουν κριτικά τις πληροφορίες που συλλέγουν.
- ❖ Να επικοινωνούν με τους υπόλοιπους συμμαθητές της ομάδας τους, να συζητούν ό,τι διάβασαν, να ακούν τις γνώμες των άλλων να καταθέτουν τις απόψεις τους και να εργάζονται σε ομάδες στην σύνθεση και παραγωγή ψηφιακών έργων (παρουσίαση, εννοιολογικό χάρτη, κείμενο, αφίσα, βίντεο και κουίζ μέσω της συνεργασίας τους).
- ❖ Να κρατούν σημειώσεις, να καταγράφουν απορίες και ερωτήσεις.
- ❖ Να καταλήγουν σε συμπεράσματα λειτουργώντας συνεργατικά και να αναλαμβάνουν τη συγγραφή των φύλλων εργασίας.
- ❖ Να λαμβάνουν μέρος στη διαδικασία αξιολόγησης, μέσω της διαδικασίας αυτοαξιολόγησης και ετεροαξιολόγησης.

Χρησιμοποιούμενα εργαλεία/μέσα

- **Τοίχος της κυψέλης** (ανάρτηση οδηγιών, υλικού, φύλλου εργασίας και ενεργή συζήτηση μέσα από τα σχόλια. Οι μαθητές/τριες μπορούν να κάνουν αναρτήσεις και σχόλια στο πλαίσιο της μεταξύ τους συνεργασίας ένας-προς έναν ή/και εργασίας σε ομάδες/ υπο-ομάδες. Στις αναρτήσεις τους μπορούν να διαμοιράζονται πολυμεσικό περιεχόμενο ή μαθησιακά διαδραστικά αντικείμενα που δημιούργησαν με την εφαρμογή e-me content. Με αυτό τον τρόπο θα μπορούν να αναδεικνύουν και να προβάλλουν το ατομικό και συλλογικό τους έργο και να μαθαίνουν ο ένας από τον άλλο.
- **Διάφορα εργαλεία e-me content.**
- **Μηνύματα κειμένου, κλήσεις ήχου και βίντεο μέσω e-me**, για προσωπική επικοινωνία.
- **Βίντεο από you tube** .
- **Φωτόδεντρο.**
- **E-me assignments** (ανάθεση φύλλων εργασίας για τα παιδιά)
- **Εργαλεία Webex** (chat για επικοινωνία, breakout sessions για χωρισμό των μαθητών σε δωμάτια εργασίας και συζήτησης και poll για τη δημιουργία δημοσκοπήσης για την απήχηση του μαθήματος).

Εξωτερικοί σύνδεσμοι

- Δια δραστικό Βιβλίο ([βιβλίο μαθητή](#), [Φυσική Αγωγή](#), [Στ'](#), [Δημοτικού](#))
- δραστηριότητες από Ψηφιακά διδακτικά σενάρια από τον [Αίσωπο](#) και το [Φωτόδεντρο](#)
Βίντεο από youtube <https://www.youtube.com/>

• **Εργαλεία Web 2.0.**

Με τη χρήση των Τ.Π.Ε , τη βοήθεια του διαδικτύου και των εργαλείων –λογισμικών , οι μαθητές μπορούν να προσεγγίσουν το θέμα της διατροφής με τρόπο ελκυστικό που προκαλεί το ενδιαφέρον τους. Για το συγκεκριμένο εκπαιδευτικό σενάριο χρησιμοποιούνται:

- Σύνδεση στο [Google Drive](#), ([Οδηγίες εδώ](#))για δημιουργία ερωτηματολογίων με το [Google Forms](#) και διαμοιρασμό συνδέσμων από παρουσιάσεις και φύλλα εργασίας
- Ψηφιακές πλατφόρμες: [Padlet](#), [Thinking](#) ,
- Εργαλείο χαρτογράφησης : [bubbl.us](#)
- Εργαλεία παρουσίασης: [Sway- Office](#), [Google Slides](#) ,
- Εργαλεία αξιολόγησης: [H5p](#), [Learning Apps](#), [wordwall](#), eme contents
- Εργαλεία δημιουργίας ψηφιακής αφίσας: [postermyswall](#)
- Εργαλεία Συνεργατικής ψηφιακής καταγραφής : [answergarden](#) , [etherpad](#) , [Mentimeter](#)
[meetingwords](#)
- Εργαλεία για σύννεφα λέξεων [WordArt](#)
- ΦΥΛΛΟΜΕΤΡΗΤΕΣ : [Programmable Search Engine](#), [Wakysafe](#) , [juniorsafesearch](#) , [kiddle.co](#)
- Εργαλείο ψηφιακής συζήτησης με μορφή debate /Διαλογική αντιπαράθεση : [kialo-edu](#).
- [Online διαδραστικό εργαλείο προσομοιώσεων, PhET](#) /([phet.colorado.edu](#))
[εκπαιδευτικό λογισμικό «Διατροφή και Άσκηση»](#)

Χρονοπρογραμματισμός

Διδακτική μέθοδος Αρχικά χρησιμοποιείται η εμπλουτισμένη εισήγηση (παρουσίαση από τον/την εκπαιδευτικό). Στη συνέχεια χρησιμοποιείται η ομαδοσυνεργατική διδασκαλία και η καθοδηγούμενη ανακάλυψη και μάθηση με δοκιμή. Στα πλαίσια της διερευνητικής-ανακαλυπτικής μάθησης, οι μαθητές μόνοι τους προσπαθούν να εμβαθύνουν στο διδακτέο αντικείμενο και να ανακαλύψουν θεμελιώδη στοιχεία του. Παράλληλα δίνεται η δυνατότητα έμμεσης συνεργασίας με τους συμμαθητές τους και ανταλλαγή γνώσεων και ιδεών. Η ενεργητική μάθηση επιτυγχάνεται με συγκεκριμένες δραστηριότητες και ενέργειες των μαθητών και οι αποκτηθείσες γνώσεις ελέγχονται με εργαλεία αξιολόγησης (ερωτηματολόγια, κουίζ, συμμετοχή σε συνεργατικά έγγραφα και εννοιολογικούς χάρτες και δραστηριότητες), λαμβάνοντας με αυτό τον τρόπο χρήσιμη ανατροφοδότηση.








Σημείωση:

Χάριν συντομίας στην συμπλήρωση του Πίνακα Χρονοπρογραμματισμού θεωρείτε δεδομένο το γεγονός ότι :

- **όταν τα παιδιά υποβάλλουν τις εργασίες τους από το e-me assignments**, γίνεται ανατροφοδότηση από τον/την εκπαιδευτικό διορθώνει τις εργασίες και στέλνει με τον ίδιο τρόπο ατομική αξιολόγηση)
- Το φύλλο εργασίας το εκτυπώνουν από τον τοίχο της κυψέλης και το στέλνουν σε φωτογραφία με email ή το πληκτρολογούν και το βάζουν στα αρχεία της κυψέλης

Χρονοπρογραμματισμός	Δραστηριότητα	Περιγραφή	Εκπαιδευτικά μέσα
Φάση 1. Οργάνωση / δημιουργία του σχετικού περιεχομένου/ ενημέρωση μαθητών. (ασύγχρονα)	Προετοιμασία του υλικού στην e-me.	Δημιουργώ τα υλικά για τη νέα ενότητα στην e-me. Αναρτώ στον Τοίχο της Κυψέλης το θέμα Διατροφή και Υγεία συνοδευόμενο από τις εισαγωγικές δραστηριότητες αφόρμισης και προβληματισμού. Ενημερώνω τους μαθητές ότι έχει αναρτηθεί στον Τοίχο της Κυψέλης νέο θέμα συνοδευόμενο από σύνδεσμο στο σχολικό βιβλίο.	Εργαλείο e-me: Τοίχος Εξωτερικά εργαλεία: Σύνδεσμος στο σχολικό βιβλίο Φυσική Αγωγή (Ε και ΣΤ Δημοτικού) - Βιβλίο Μαθητή (εμπλουτισμένο): Η αξία της δια βίου άσκησης για την υγεία και συγκεκριμένα της ΥΠΟ ενότητας: Διατροφή και υγεία
Φάση 1 Δραστηριότητα 1η: Έκθεση Προβληματισμού-Κινητοποίησή Μαθητών Αφόρμιση και εισαγωγή με Ανάθεση εργασιών	Ανάρτηση μιας παρουσίασης στον τοίχο της “Διατροφή και Υγεία” , μιας διαδραστικής εικόνας με τίτλο «Διατροφικές διαταραχές» και διερευνητικών δραστηριοτήτων που δίνονται με ένα φύλλο εργασίας: «Εργασίες Αφόρμισης	Αναθέτω στους μαθητές τα φύλλα εργασίας με τις προκαταρκτικές δραστηριότητες. Πριν την έναρξη της σύγχρονης διδασκαλίας, οι μαθητές καλούνται να επισκεφθούν την ψηφιακή τάξη τους στην πλατφόρμα ασύγχρονης εξ	Εργαλεία e-me: Τοίχος e-me Assignments Εξωτερικά εργαλεία: Google drive-αρχεία Παρουσίαση “Διατροφή και Υγεία” ,

<p>έρευνας για τις διατροφικές διαταραχές Ασύγχρονη 30'</p>	<p>- Σκιαγραφώντας το πρόβλημα των διαταραχών της διατροφής» Ασύγχρονη, ατομική και συνεργατική υλοποίηση των προκαταρκτικών δραστηριοτήτων πριν τη σύγχρονη τηλεδιάσκεψη του μαθήματος. Οι μαθητές ενημερώνονται για το θέμα με το οποίο θα ασχοληθούν .</p>	<p>αποστάσεως εκπαίδευσης εμε, προκειμένου να αναζητήσουν τους ψηφιακούς πόρους που έχει προετοιμάσει για αυτούς ο εκπαιδευτικός. Χωρισμένοι σε 3 ομάδες (ο εκπαιδευτικός χαρακτηρίζει τις ομάδες σαν ΟΜΑΔΑ Α, ΟΜΑΔΑ Β και ΟΜΑΔΑ Γ), εκπονούν τις δραστηριότητες , αξιοποιώντας τα διαδραστικά Φύλλα εργασίας που έχουν δημιουργηθεί από τον εκπαιδευτικό, <u>με στόχο την πρόκληση του ενδιαφέροντος, τον προβληματισμό , την έρευνα των νέων εννοιών και τον έλεγχο κατανόησής τους.</u></p> <p>Τις εργασίες θα προσεγγίσουν οι μαθητές ομαδικά συζητώντας το ζήτημα και καταγράφοντας τις απόψεις τους.</p>	<p>διαδραστική εικόνα «Διατροφικές διαταραχές»</p> <p>Φύλλα εργασιών 1.Εργασία Αφόρμησης για την ΟΜΑΔΑ Α 2.Εργασία Αφόρμησης για την ΟΜΑΔΑ Β 3.Εργασία Αφόρμησης για την ΟΜΑΔΑ Γ 4.Εικόνες Αφόρμησης - Δραστηριότητα 1α 5.Δραστηριότητα 1β Μαθαίνω για την Υγεία μου 6. Φύλλο εργασίας ερωτήσεις ανίχνευσης για την ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ 7. Ερωτηματολόγιο διατροφής και άσκησης για παιδιά !!!</p> <p>Βίντεο: «Τι αλλαγές θα συμβούν στο σώμα σου όταν χάσεις βάρος;»</p> <p>σ υ ν ε ρ γ α τ ι κ ό ς κ ε ι μ ε ν ο γ ρ ά φ ο ς Meeting Words</p>
<p>Φάση 1 Δραστηριότητα 2η: Εισαγωγή και κατανόηση των εννοιών «Ενεργειακό Ισοζύγιο και Βασικός Μεταβολισμός» μέσω βίντεο , παρουσίασης και συνεργατικών εργαλείων Σύγχρονη Εξ Αποστάσεως Διδασκαλία 35-45'</p>	<p>1.Επίλυση τυχόν αποριών που προέκυψαν κατά την παρακολούθηση του πολυμεσικού υλικού από τους μαθητές στο σπίτι . 2.Κοινή προβολή απαντήσεων των εργασιών 3. συμπλήρωση συννεφόλεξο με τους παράγοντες που οδηγούν στην παχυσαρκία 4. παρουσίαση των εννοιών Ενέργεια και Θερμίδα, Ενεργειακό Ισοζύγιο και Βασικός Μεταβολισμός 5. Καταγραφή απόψεων για τη διατροφή και τους παράγοντες</p>	<p>1.Ο/Η Ε.Φ.Α. ανοίγει σε κοινή προβολή τον συνεργατικό κειμενογράφο, από το Meeting Words καθώς και το Ερωτηματολόγιο για τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων που δόθηκαν σαν εργασίες ασύγχρονα και καλεί τα παιδιά να δουν όλοι μαζί τις απαντήσεις τους. Κατόπιν συμπληρώνουν στην ολομέλεια με την εφαρμογή wordart που κάνει διαμοιρασμό ο/η Ε.Φ.Α. το συννεφόλεξο με τους παράγοντες που οδηγούν στην παχυσαρκία.(Οι μαθητές ενθαρρύνονται να μιλούν στο μικρόφωνο ή να γράφουν στο chat)</p>	<p>Εργαλεία e-me Αρχεία Τοίχος</p> <p>Εργαλεία webex 1.Διαμοιρασμός Οθόνης 2. βίντεο 3.Συζήτηση με χρήση του chat ή του μικροφώνου 4. Συζήτηση με breakout sessions</p>







	<p>που μεταβάλουν τον βασικό μεταβολισμό.</p> <p>6. Συνεργατική ψηφιακή καταγραφή etherpad : Ενεργειακό Ισοζύγιο και Βασικός Μεταβολισμός</p> <p>7. Εργαλείο Mentimeter/ συννεφόμετρο: Συνεργατική ψηφιακή καταγραφή για τη διατροφή</p> <p>8. Εργαλείο Mentimeter/ /Link αποτελεσμάτων: Αποτελέσματα καταγραφής / διατροφή</p> <p>9. δημιουργία ψηφιακού εννοιολογικού χάρτη: Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την υγεία μου</p> <p>10. Δίνεται Υπερσύνδεσμος ατομικού ελέγχου του Δ.Μ.Σ. ΕΦΑΡΜΟΓΗ - ΒΑΣΙΚΟΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ</p>	<p>Παράδειγμα συννεφόμετρο : Αιτίες που οδηγούν στην παχυσαρκία</p> <p>2. Μέσα από τις πρώτες 7 διαφάνειες της παρουσίασης: «Ανακαλύπτοντας της διατροφικές μας ανάγκες με τις πυραμίδες υγείας» εισάγεται με μορφή βίντεο (από τον Διαιτολόγο Σάββα Τσανασιδή), η έννοια της Ενέργειας και της Θερμίδας και πως αυτές σχετίζονται με τη Διατροφή και τα τρόφιμα, η έννοια του Ενεργειακού Ισοζυγίου και η έννοια του Βασικού Μεταβολισμού</p> <p>3. Μέσω συνδέσμων στο chat, εντοπίζονται και καταγράφονται από τους μαθητές, με το ψηφιακό εργαλείο etherpad, οι «Απόψεις τους για τη διατροφή και τους παράγοντες που μεταβάλουν τον βασικό μεταβολισμό»</p> <p>4. Εργαλείο Mentimeter/ : Συνεργατική ψηφιακή καταγραφή για τη διατροφή Από τις απαντήσεις των παιδιών δημιουργείται ένα συννεφόμετρο</p> <p>5. Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των πέντε ατόμων και ορίζουν έναν συντονιστή.. Συζητούν η 1η για τα αίτια της παιδικής παχυσαρκίας, η 2η για τους κινδύνους στην σωματική υγεία, η 3η για τις ψυχολογικές και κοινωνικές συνέπειες και η 4η για τους τρόπους καταπολέμησής της. Αφού οργανώσουν τις γνώσεις που πήραν, επανέρχονται στην ολομέλεια και με τη βοήθεια του Ε.Φ.Α. παραπέμπονται σε δημιουργία Ψηφιακού εννοιολογικού χάρτη: Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την υγεία μου</p>	<p>Εξωτερικά εργαλεία:</p> <p> βίντεο: «1. ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ. Τι είναι Ενέργεια και Θερμίδα;»</p> <p> βίντεο: «2. ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ. Πώς αποθηκεύεται η Ενέργεια στο σώμα μας;»</p> <p> βίντεο: «3. ΒΑΣΙΚΟΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ; Πώς τον ενεργοποιούμε και τι ρόλο παίζουν οι ορμόνες;»</p> <p> Συνεργατική ψηφιακή καταγραφή etherpad : Ενεργειακό Ισοζύγιο και Βασικός Μεταβολισμός</p> <p> Mentimeter/καταγραφή : Συνεργατική ψηφιακή καταγραφή για τη διατροφή</p> <p> Ψηφιακός εννοιολογικός χάρτης bubbl.us/Θέαση: Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την υγεία μου</p> <p> Ψηφιακός εννοιολογικός χάρτης bubbl.us/καταγραφή: Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την υγεία μου</p>
--	---	---	---

		<p>6. Μετά τη συνειδητοποίηση του καθοριστικού ρόλου της διατροφής, δίνεται στα παιδιά ένας υπερσύνδεσμος όπου μπορούν να τον επισκεφθούν να μάθουν πόσο υψηλός είναι ο μεταβολισμός τους: ΕΦΑΡΜΟΓΗ - ΒΑΣΙΚΟΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ.</p>	<p>Υπερσύνδεσμος: ΕΦΑΡΜΟΓΗ - ΒΑΣΙΚΟΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ.</p>
<p>Φάση 2^η 1η & 2^η δραστηριότητα: Δραστηριότητες για την γνωριμία με την Ισορροπημένη Διατροφή μέσω Φύλλου εργασίας και ερωτηματολογίου Ασύγχρονη 30'</p>	<p>1.Σύντομη επανάληψη των σημαντικότερων σημείων του α' μέρος</p> <p>2.Διαδικτυακή έρευνα της έννοιας Ισορροπημένη διατροφή και επεξήγησή της</p> <p>3.Κατάθεση απόψεων για την Ισορροπημένη διατροφή μέσω ερωτηματολογίου</p>	<p>Στην εμε φορτώνονται στον τοίχο 2 κουίζ για επανάληψή</p> <p>🔗 κουίζ : Διατροφή εφήβων 1,</p> <p>🔗 κουίζ : :Μαθαίνω για το βάρος μου</p> <p>και αποστέλλεται με την εφαρμογή e me - assignments to Φύλλο εργασίας : Η σημασία της Ισορροπημένης Διατροφής στην υγεία Οι μαθητές περιηγούνται σε ενσωματωμένους συνδέσμους με σκοπό την Διαδικτυακή έρευνα της έννοιας Ισορροπημένη διατροφή. Στη συνέχεια καλούνται να εντοπίσουν την σημασία της στην υγεία μέσω ενός ερωτηματολογίου - φόρμας Google (Απόψεις για την Ισορροπημένη διατροφή)</p>	<p>Εργαλεία e-me Τοίχος e-me assignments Προσωπικά μηνύματα Εξωτερικά εργαλεία: 🔗 Διατροφή και ανοσοποιητικό στις μέρες του Covid-19 🔗 βίντεο: Μένουμε σίτι και τρώμε υγιεινά 🔗 βίντεο: Το πιάτο της υγιεινής διατροφής 🔗 βίντεο: Βάζουμε χρώμα στη διατροφή μας! 🔗 Ταινία από τους μαθητές της ΣΤ τάξης του 2ου Δημ. Σχολείου Βόλου σχετικά με τη διατροφή 🔗 παρουσίαση: «Η σημασία της πυραμίδας Ισορροπημένης διατροφής στην Υγεία». 🔗 Τι είναι υγιεινή διατροφή 🔗 Διατροφή: άρθρο από το schoolpress.sch.gr 🔗 άρθρο: ΕΞΙ ΑΠΛΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΤΟ ΠΙΑΤΟ ΜΑΣ ΠΙΟ ΥΓΙΕΙΝΟ 🔗 Ερωτηματολόγιο : Απόψεις για την Ισορροπημένη διατροφή</p>
<p>Φάση 2^η 3η & 4^η δραστηριότητα: - Ανάθεση Ατομικής εργασίας</p>	<p>1.Διερεύνηση των υπαρχουσών διατροφικών συμπεριφορών και αντιλήψεων</p>	<p>1.Οι μαθητές καλούνται να συμμετέχουν σε ένα ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ στο googledrive με ανάρτηση ενός Υπερσυνδέσμου στον τοίχο της κυψέλης στην e-</p>	<p>Εργαλεία e-me Τοίχος e-me Assignments e-me content: «Αξιολόγησε τις</p>

<p>(Διερεύνηση των διατροφικών συνήθειών των μαθητών) - Αυτοαξιολόγηση διατροφικής συμπεριφοράς και αναστοχασμός Ασύγχρονη 20'</p>	<p>2. Αυτοέλεγχος της υιοθέτησης ή μη Ισορροπημένης διατροφικής συμπεριφοράς και υγιεινών διατροφικών συμπεριφορών</p>	<p>me: « Ερωτηματολόγιο για τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων» Σκοπός της δραστηριότητας η διερεύνηση των υπαρχουσών διατροφικών συμπεριφορών και αντιλήψεων 2. Κατόπιν με ένα παιχνίδι: «Αξιολόγησε τις διατροφικές σου συνήθειες» μαθαίνουν πόσο κοντά είναι στην υιοθέτηση υγιεινής διατροφικής συμπεριφοράς. Τα αποτελέσματα της αυτοαξιολόγησης των μαθητών μπορούν να γίνουν αντικείμενο σχολιασμού από τον εκπαιδευτικό.</p>	<p>διατροφικές σου συνήθειες</p> <p>Εξωτερικά εργαλεία: φόρμα Google «Ερωτηματολόγιο για τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων»</p>
<p>Φάση 3^η 1η δραστηριότητα Ανακεφαλαίωση των Παραγόντων που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των νέων Έλεγχος των αποκτηθέντων γνώσεων και διατροφικών στάσεων και συμπεριφορών Σύγχρονη Εξ Αποστάσεως Διδασκαλία 15'</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ανακεφαλαίωση των παραγόντων που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των νέων Σύγχρονος Διάλογος Διερεύνηση αναστοχασμός 	<p>Στην έναρξη του σύγχρονου μαθήματος ,ο/η Ε.Φ.Α. αξιοποιώντας τις απαντήσεις των μαθητών στις δραστηριότητες του προηγούμενου ασύγχρονου μαθήματος κάνει μια ανακεφαλαίωση των Παραγόντων που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των νέων. Κατόπιν ανοίγει με διαμοιρασμό οθόνης την εφαρμογή word art και συντάσσει μαζί με τα παιδιά ένα συννεφόλεξο αξιοποιώντας την εφαρμογή Wordart , με τις απαντήσεις που δίνονται στο chat από τους μαθητές στην ερώτηση: «Ποιοι παράγοντες νομίζεις πως επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των νέων;»</p>	<p>Εργαλεία webex 1. Διαμοιρασμός Οθόνης 2. Συζήτηση με χρήση του chat ή του μικροφώνου</p> <p>Εξωτερικά εργαλεία: 📍 Αποτελέσματα της φόρμας Google «Ερωτηματολόγιο για τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων» 📍 Συννεφόλεξο word art: «Ποιοι παράγοντες νομίζεις πως επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των νέων;»</p>
<p>Φάση 3^η 2η δραστηριότητα Η πίτα της Ισορροπημένης διατροφής / Δραστηριότητες Γνωριμίας με τα στοιχεία της Ισορροπημένης διατροφής, μέσω</p>	<p>Ανάρτηση και παρουσίαση προς επεξεργασία Διαδραστικού υλικού : ασκήσεις μελέτης / γνωριμίας με τα στοιχεία της Ισορροπημένης διατροφής και επεξήγησή τους κατά την διεξαγωγή τους.</p>	<p>Ο/Η Ε.Φ.Α. ενημερώνει τους μαθητές/τριες για το θέμα της συνάντησης και τους ενθαρρύνει να απαντούν χρησιμοποιώντας το μικρόφωνο ή γράφοντας στο chat. Στη συνέχεια κάνει ανάρτηση και παρουσίαση προς επεξεργασία</p>	<p>Εργαλεία webex 1. Διαμοιρασμός Οθόνης(share) 2. Συζήτηση με χρήση του chat ή του μικροφώνου Εργαλεία e-me Τοίχος e-me content:</p>

<p>ασκήσεων eme content / Σύγχρονη Εξ Αποστάσεως Διδασκαλία 20'</p>		<p>Διαδραστικού υλικού στο chat με την βοήθεια των παρακάτω συνδέσμων ασκήσεων μελέτης / γνωριμίας με τα στοιχεία της Ισορροπημένης διατροφής, όπου εξετάζονται τα χαρακτηριστικά της αναλογικότητας, της ποικιλίας και του μέτρου τα οποία χαρακτηρίζουν μια ισορροπημένη διατροφή . Κατά την διεξαγωγή των ασκήσεων (οι σύνδεσμοι των οποίων αντλούνται από τον τοίχο της eme, όπου είναι αναρτημένες με τον τίτλο Τεστάκια για διατροφή και υγεία) γίνεται επεξήγησή και διόρθωσή τους από το μέρος του/της εκπαιδευτικού.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. "ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ" Παρουσίαση thinklink 2. άσκηση Η πίτα της διατροφής 3. άσκηση colum της eme :Βρίσκω τα κυριότερα χαρακτηριστικά της ισορροπημένης διατροφής 4. άσκηση Drag and Drop στο h5p: Βρες τις αναλογίες των ομάδων τροφίμων! 5. άσκηση find Multiple hotspots της eme :ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ μερίδες 6. άσκηση colum της eme :Ερωτηματολόγιο για τη διατροφή 7. άσκηση drag text της eme : Ομάδες Τροφίμων
<p>Φάση 3^η 3η δραστηριότητα Η πίτα της Ισορροπημένης διατροφής / Ασκήσεις εμπέδωσης μέσω παιχνιδιού με κινητικές διαστάσεις και συμπλήρωσης εννοιολογικού χάρτη / Σύγχρονη Εξ Αποστάσεως Διδασκαλία 30'</p>	<p>1) Σύγχρονη δραστηριότητα/ παιχνίδι εμπέδωσης που έχει να κάνει με τη διατροφή σε συνδυασμό με σωματικές ασκήσεις ακολουθώντας τον σύνδεσμο «Συμπλήρωσε το πιάτο! »</p>	<p>1)Ακολουθώντας τον σύνδεσμο «Συμπλήρωσε το πιάτο! » ο Ε.Φ.Α. κάνοντας διαμοιρασμό της οθόνης του εκπονεί μαζί με τους μαθητές μια δραστηριότητα παιχνίδι . Η δραστηριότητα χωρίζεται σε δύο μέρη. Το πρώτο μέρος ενημερώνει ποιες είναι οι βασικές ομάδες τροφών και πως ένα καθημερινό πιάτο μπορεί να περιέχει όλες τις ομάδες για ένα ισορροπημένο γεύμα. Το δεύτερο μέρος ενημερώνει για τις ποσότητες των τροφών που πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά. Πριν το παιχνίδι δίνονται οι</p>	<p>Εργαλεία webex 1. Διαμοιρασμός Οθόνης(share) 2. Συζήτηση με χρήση του chat ή του μικροφώνου 3. Webex (annotate) Εργαλεία e-me Τοίχος /ανάρτηση των συνδέσμων: Εξωτερικά εργαλεία: 📍 Παρουσίαση : «Συμπλήρωσε το πιάτο! »</p>

	<p>Συμπλήρωση (με break sessions) του διαδραστικού εννοιολογικού χάρτη από το φωτόδεντρο, με τίτλο «ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ»</p> <p>Διόρθωση και διευκρίνιση των λαθών με διαμοιρασμό οθόνης του επιδεικνυόμενου αρχείου λύσης: «ΛΥΣΗ: ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ».</p>	<p>κατάλληλες οδηγίες στα παιδιά με ένα έγγραφο pdf με share screen μέσω Webex : Οδηγίες συμπλήρωσε το πιάτο</p> <p>Το αντικείμενο δίνει την δυνατότητα με ευχάριστο τρόπο τα παιδιά μαζί με τον εκπαιδευτικό να ανακαλύψουν αν έγιναν κατανοητές οι νέες έννοιες .</p> <p>2) Ζητούμε από τα παιδιά, (χωρισμένοι σε τρεις ομάδες με break sessions και ορίζοντας έναν συντονιστή που θα συνδεθεί στην κυψέλη της eme) να συμπληρώσουν τον διαδραστικό εννοιολογικό χάρτη από το Φωτόδεντρο, με τίτλο «ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ». Κατόπιν στην ολομέλεια επιδεικνύουμε τις λύσεις, κάνουμε διορθώσεις και διευκρινίζουμε τα λάθη με διαμοιρασμό οθόνης του επιδεικνυόμενου αρχείου λύσης: λύση για τα βασικά θρεπτικά συστατικά των τροφίμων</p> <p>3) Στη συνέχεια, αξιοποιείται ατομικά από κάθε μαθητή, ο σύνδεσμος που τοποθετεί</p>	<p>📎 Οδηγίες για το παιχνίδι: Οδηγίες συμπλήρωσε το πιάτο</p> <p>📎 Διαδραστικός εννοιολογικός χάρτης από το φωτόδεντρο, με τίτλο «ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ»</p> <p>📎 αρχείο λύσης: λύση για τα βασικά θρεπτικά συστατικά των τροφίμων</p>
--	---	--	--

		ο/η Ε.Φ.Α. με τίτλο: <u>Ερωτηματολόγιο - Κουίζ</u> <u>αξιολόγησης γνώσεων</u> <u>σωστής διατροφής και</u> <u>άσκησης</u> . Στο τέλος οι μαθητές μπορούν να δουν το σκορ που πέτυχαν.	 Ερωτηματολόγιο google: Κουίζ αξιολόγησης γνώσεων σωστής διατροφής και άσκησης
Φάση 3^η 4^η & 5^η δραστηριότητα Γνωριμία με την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής και σύγκρισή της με την πυραμίδα Φυσικής δραστηριότητας μέσω δραστηριοτήτων μέσω δραστηριοτήτων ενσωματωμένων σε Φύλλο Εργασίας Ασύγχρονη 30'	Μέσα από δραστηριότητες οι μαθητές θα: αντλήσουν πληροφορίες για τα θρεπτικά συστατικά διαφορετικών τροφών, θα κατανοήσουν τον ρόλο της Μεσογειακής διατροφής , θα συσχετίσουν τις πυραμίδες της Φυσικής Δραστηριότητας και Μεσογειακής Διατροφής με την υγεία τους και θα ελέγξουν τις γνώσεις τους	Κοινοποιώ το σύνδεσμο στον Τοίχο της κυψέλης και καλώ τους μαθητές να επισκεφθούν : 1. ένα εικονικό Γυμναστήριο για να συνεχίσουν να γυμνάζονται σε καθημερινή βάση. « ΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΤΗΣ KARANTINAS » 2. μια διαδραστική εικόνα με τίτλο "Τροφική Πυραμίδα" 3 3. διάφορους συνδέσμους που έχουν ενσωματωθεί σε ένα Φύλλο εργασίας με τίτλο: « Ανακαλύπτοντας την Μεσογειακή Πυραμίδα με συνδέσμους και ασκήσεις » και δίνεται με την μορφή eme assignments. Ταυτόχρονα το Φύλλο εργασίας αναρτάται στον τοίχο της Κυψέλης.	Εργαλεία e-me Τοίχος e-me assignments Προσωπικά μηνύματα Εξωτερικά εργαλεία:  εικονικό Γυμναστήριο « ΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΤΗΣ KARANTINAS »  Φύλο εργασίας με τίτλο: « Ανακαλύπτοντας την Μεσογειακή Πυραμίδα με συνδέσμους και ασκήσεις »  διαδραστική εικόνα "Τροφική Πυραμίδα"  Παρουσίαση: « Ανακαλύπτοντας της διατροφικές μας ανάγκες με τις πυραμίδες υγείας »
Φάση 3^η 6^η δραστηριότητα Ανακεφαλαίωση και ομαδική εκπόνηση δραστηριοτήτων εξάσκησης και αυτοαξιολόγησης μέσω Φύλλου Εργασίας Σύγχρονη 30'	Λύση αποριών Αποσαφήνιση εννοιών Θέαση βίντεο Ανακεφαλαίωση Ομαδική Εκτέλεση εργασιών με breakout sessions και τη βοήθεια ενός Φύλλου εργασίας με ενσωματωμένες ασκήσεις μέσω συνδέσμου στο chat Ψηφίζουν με poll αν τους άρεσε το μάθημα	Με διαμοιρασμό οθόνης επισκέπτομαι μαζί με τους μαθητές 2 άρθρα . Κατόπιν κάνουμε ανακεφαλαίωση με την θέαση ενός βίντεο με τίτλο: « Το τρίπτυχο της Υγείας Διατροφή & Σωματική Δραστηριότητα για υγιή ανάπτυξη! » Χωρίζονται σε ομάδες και κάνουν ασκήσεις που είναι ενσωματωμένες σε ένα φύλο «Το τρίπτυχο της Υγείας μας»	Webex διαμοιρασμός οθόνης breakout sessions, poll Χρήση του chat για κοινοποίηση συνδέσμων Εργαλεία e-me Τοίχος Εξωτερικά εργαλεία:  Φύλλο εργασίας « Το τρίπτυχο της Υγείας μας » στο οποίο υπάρχουν ενσωματωμένες ασκήσεις από το :

		αναρτημένο στον τοίχο της κυψέλης στην eme με την βοήθεια ενός συντονιστή . Κάθε ομάδα με την βοήθεια του συντονιστή κάνει τις ασκήσεις και ανακοινώνει τα αποτελέσματα της αυτοαξιολόγησης. ψηφίζουν με roll αν τους άρεσε το μάθημα	Φωτόδεντρο την eme και το h5p . Ο Κ.Φ.Α. επισκέπτεται τους σταθμούς εργασίας για να επιλύσει τυχόν απορίες και τους καλεί να μοιραστούν στην ολομέλεια τις σωστές απαντήσεις
Φάση 3^η 7^η δραστηριότητα Σύνταξη τριήμερου διαιτολογίου Ασύγχρονη 30'	Μετά την μελέτη άρθρων οι μαθητές καλούνται να συντάξουν ένα τριήμερο διαιτολόγιο το οποίο να αντανακλά την ποικιλία και την αναλογικότητα της Πίτας της Ισορροπημένης Διατροφής. Σημείωση : Το φύλλο εργασίας το εκτυπώνουν από τον τοίχο της κυψέλης και το στέλνουν σε φωτογραφία με mail ή το πληκτρολογούν και το βάζουν στα αρχεία της κυψέλης.	Κοινοποιώ το σύνδεσμο στον Τοίχο της κυψέλης και καλώ τους μαθητές να επισκεφθούν διάφορους συνδέσμους που έχουν ενσωματωθεί σε ένα Φύλλο εργασίας με τίτλο: «Τριήμερο διαιτολόγιο» Το φύλλο εργασίας ανατίθεται με το εργαλείο eme assignments στις ομάδες . Ο χρόνος παράδοσης της εργασίας είναι μία εβδομάδα.	Εργαλεία e-me Τοίχος e-me Assignments Προσωπικά μηνύματα Εξωτερικά εργαλεία: 📎 Φύλλο εργασίας με τίτλο: «Τριήμερο διαιτολόγιο» 📎 Φύλλο excel : Τριήμερο διαιτολόγιο Ισορροπημένης διατροφής
Φάση 3^η 8^η δραστηριότητα Παρουσίαση των διαιτολογίων - Δραστηριότητες Εμβάθυνσης μέσω συνεργατικού padlet Σύγχρονη 30'	Συζήτηση στην ολομέλεια της τάξης για το διαιτολόγιο που συνέταξε κάθε ομάδα. Η σχετική αναλογία των συνολικών ποσοστών του τριήμερου για κάθε ομάδα τροφίμων και η ποικιλία των επιλογών θα καταδείξουν κατά πόσο η κάθε ομάδα συνέταξε ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο και τις αλλαγές που πιθανόν χρειάζεται. Καταγραφή των ιδεών των μαθητών για το πιο υγιεινό πρωινό για εφήβους, σύμφωνα με τις γνώσεις που αποκτήσαν	Στην αρχή του σύγχρονου μαθήματος γίνεται Παρουσίαση των διαιτολογίων από τις ομάδες και συζήτηση για: το αν πληρούν τη σχετική αναλογία των συνολικών ποσοστών τροφίμων και την ποικιλία των επιλογών τις αλλαγές που πιθανόν χρειάζεται. Αναρτάται στο chat ο σύνδεσμος ενός padlet με τίτλο «Φτιάχνω ένα υγιεινό πρωινό» με σκοπό την καταγραφή των ιδεών των μαθητών για το πιο υγιεινό πρωινό για εφήβους.	----Webex -- 1. διαμοιρασμός οθόνης 2. Χρήση του chat για κοινοποίηση του συνδέσμου padlet Εργαλεία e-me Τοίχος Εξωτερικά εργαλεία: 📎 padlet με τίτλο «Φτιάχνω ένα υγιεινό πρωινό»
Φάση 4η Δραστηριότητα 1^η: Η έννοια του ΔΜΣ (επεξήγηση και	Παρουσιάζεται ο ΔΜΣ Εξηγείται η σχέση του με την παχυσαρκία Έλεγχος με ψηφιακές εφαρμογές του ατομικού ΔΜΣ των μαθητών	Με share της οθόνης του ο Κ.Φ.Α. παρουσιάζει τον ΔΜΣ (Δ.Μ.Σ = Βάρος σε κιλά/Υψος σε μέτρα, υψωμένο στο τετράγωνο) και εξηγεί τη σχέση του με την παχυσαρκία κάνοντας share την οθόνη του	Εργαλεία Webex -- 1. διαμοιρασμός οθόνης 2. Χρήση του chat για κοινοποίηση συνδέσμων Εργαλεία e-me Τοίχος Εξωτερικά εργαλεία:

<p>προβληματισμός για την αξιοπιστία του) Σύγχρονη 30'</p>	<p>Συζήτηση για την αξιοπιστία της μεθόδου</p>	<p>και χρησιμοποιώντας συνδέσμους που είναι ενσωματωμένοι στον τοίχο της κυψέλης στην eme Έλεγχος με on line συνδέσμους ψηφιακών εφαρμογών του ατομικού ΔΜΣ των μαθητών Συζήτηση για την αξιοπιστία της μεθόδου μέσω διαδικτυακού άρθρου</p>	<p>📎 Μαθησιακό αντικείμενο/βίντεο από το Φωτόδεντρο Δείκτης Μάζας Σώματος 📎 βίντεο : ΠΩΣ ΝΑ ΕΛΕΓΧΟΥΜΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ ΛΙΠΟΥΣ. Το "άγχος" της ζυγαριάς 📎 ΕΦΑΡΜΟΓΗ - ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ _1 📎 Άρθρο «Ο δείκτης μάζας σώματος (BMI) και τα κρυφά επίπεδα λίπους</p>
<p>Φάση 4η 2η δραστηριότητα: Προσαρμοστική θερμογένεση - Η Δυσκολία στην απώλεια βάρους / Γιατί το σώμα αντιστέκεται ; Ασύγχρονη 30'</p>	<p>Ασύγχρονη Ανάθεση ατομικής εργασίας & Ενημέρωση των μαθητών για τον μηχανισμό της Προσαρμοστικής θερμογένεσης Ασύγχρονες εργασίες για τον έλεγχο εμπέδωσης αναστοχασμός με παρουσίαση – συννεφόλεξο Mentimeter Αξιολόγηση εργασιών</p> <p>Σημείωση: Οι ασκήσεις γίνονται σε ατομικό επίπεδο αλλά οι μαθητές των ομάδων συνεργάζονται και συζητούν μέσα στον Τοίχο της Κυψέλης. Η αξιολόγηση των μαθητών γίνεται αυτόματα.</p>	<p>Γίνεται ανάθεση του φύλλου εργασίας «1ο Φύλλο Εργασίας Διατροφή και Άσκηση» για να διερευνηθούν οι μηχανισμοί που ενεργοποιεί το σώμα μας προκειμένου να διατηρήσει το βάρος του σταθερό. Επίσης αναρτώνται στον τοίχο της κυψέλης ασκήσεις από την προηγούμενη διδακτική ενότητα σχετικά με τον διαχωρισμό των επιπέδων σωματικού βάρους με βάση τον ΔΜΣ: 1. Άσκηση εμπέδωσης eme - Question Set: «Δείκτης μάζας Σώματος» 2. Άσκηση εμπέδωσης: Έλεγχος του σωματικού βάρους (wordwall.net) Κατόπιν χρησιμοποιεί την παρουσίαση – συννεφόλεξο Mentimeter «Η Δυσκολία στην απώλεια βάρους» για την καταγραφή παραγόντων που δυσκολεύουν την απώλεια βάρους Οι μαθητές μπορούν να δουν τα αποτελέσματα mentimeter .</p>	<p>Εργαλεία e-me Τοίχος e-me Assignments e-me Contents Προσωπικά μηνύματα Εξωτερικά εργαλεία: 📎 φύλλο εργασίας «1ο Φύλλο Εργασίας Διατροφή και Άσκηση» 📎 Άσκηση εμπέδωσης eme - Question Set: «Δείκτης μάζας Σώματος» 📎 Άσκηση εμπέδωσης: Έλεγχος του σωματικού βάρους (wordwall.net) 📎 παρουσίαση – συννεφόλεξο «Η Δυσκολία στην απώλεια βάρους 📎 αποτελέσματα mentimeter</p>
<p>Φάση 4η 3η δραστηριότητα: Πρακτική διερεύνησης του Θερμιδικού Ισοζυγίου με την διαδραστική προσομοίωση / εκπαιδευτικό λογισμικό «Διατροφή και</p>	<p>Επαναληπτική αναφορά στο θερμιδικό ισοζύγιο (πρόσληψη και δαπάνη ενέργειας) Επίδειξη βίντεο Προβληματισμού Παρακολούθηση της προσομοίωσης /εκπαιδευτικού λογισμικού</p>	<p>1.Επαναληπτική αναφορά στο θερμιδικό ισοζύγιο (πρόσληψη και δαπάνη ενέργειας) τι είναι ο δείκτης μάζας σώματος και ποιες είναι οι συνιστώμενες ημερήσιες ποσότητες από κάθε διατροφική ομάδα για την ηλικία των μαθητών.</p>	<p>Εργαλεία Webex -- 1. διαμοιρασμός οθόνης 2. Χρήση του chat για κοινοποίηση συνδέσμων 3. breakout sessions, 4. poll Εργαλεία e-me Τοίχος e-me Assignments</p>

<p>Άσκηση» (phet.colorado.edu) Εμπέδωση με ασκήσεις μέσω Φύλλου εργασίας</p> <p>Σύγχρονη 30'</p>	<p>«Διατροφή και Άσκηση» (phet.colorado.edu) συμπλήρωση προσωπικών σωματομετρικών χαρακτηριστικών καθώς και της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών. Διερεύνηση και παρατήρηση από μέρους των μαθητών του ισοζυγίου ενέργειας με την βοήθεια μιας συνθετικής- δημιουργικής εργασίας με τίτλο «2ο Φύλλο Εργασίας/ Διατροφή και Άσκηση»</p> <p>Σημείωση :Στο τέλος επισημαίνεται στην τάξη πως το φύλλο εργασίας θα ανέβει στον τοίχο της Κυψέλης στην eme προκειμένου οι μαθητές να διεκπεραιώσουν και τις υπόλοιπες δραστηριότητες. (Το φύλλο μπορεί να σταλεί σαν εργασία ασύγχρονη με το εργαλείο eme assignments)</p>	<p>2.Γίνεται παρακολούθηση του βίντεο” Δίαιτα ή άσκηση για απώλεια βάρους; Τί είναι πιο αποτελεσματικό;” 3.Γίνεται επίδειξη του λογισμικού «Διατροφή και Άσκηση» (phet.colorado.edu) 4. Οι μαθητές διερευνούν και παρατηρούν πως το ισοζύγιο ενέργειας του οργανισμού μπορεί να οδηγήσει σε μία ενδεχόμενη αύξηση βάρους και πιθανή κατάσταση παχυσαρκίας. 5. Δίνεται στο chat ο σύνδεσμος μιας συνθετικής- δημιουργικής εργασίας με τίτλο «2ο Φύλλο Εργασίας/ Διατροφή και Άσκηση» Οι μαθητές χωρισμένοι σε 3 ομάδες και με τη βοήθεια των Breakout sessions συμπληρώνουν τις 2 πρώτες δραστηριότητες 6.Στην ολομέλεια οι ομάδες παρουσιάζουν τα αποτελέσματα των καταγραφών τους, προκειμένου να διεξαχθούν συμπεράσματα.</p>	<p>Εξωτερικά εργαλεία:</p> <p>📺 βίντεο” Δίαιτα ή άσκηση για απώλεια βάρους; Τί είναι πιο αποτελεσματικό;”</p> <p>📄 εργασία με τίτλο «2ο Φύλλο Εργασίας/ Διατροφή και Άσκηση»</p>
<p>Φάση 5η : 1^η Δραστηριότητα Παρότρυνση για εξάσκηση στην πρακτική της Υγιεινής Διατροφής συνθέτοντας με web2 εργαλεία. Οι ομάδες θα αξιοποιήσουν το ψηφιακό εργαλείο της επιλογής τους και θα παρουσιάσουν τις ιδέες τους παράγοντας το τελικό προϊόν. Ασύγχρονη 30'</p>	<p>Εργασία για το σπίτι – Δημιουργία ομαδικών Ψηφιακών έργων με θέμα την διατροφή Σε αυτό το σημείο οι ομάδες προσεγγίζουν «καλλιτεχνικά» το θέμα του διδακτικού σεναρίου και ανακαλύπτουν ξεχωριστά δημιουργήματα με θέμα τη διατροφή.</p> <p>Οι ομάδες αξιοποιούν το ψηφιακό εργαλείο της επιλογής τους και παρουσιάζουν τις ιδέες τους παράγοντας το τελικό προϊόν. Όταν ολοκληρώσουν τα έργα τους, η κάθε ομάδα παρουσιάζει το τελικό της προϊόν Είναι σημαντικό όλα</p>	<p>Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε 2 ομάδες, και παραπέμπονται σε αναθέτει σε κάθε ομάδα το φύλο εργασίας: Συνθέτω με web2 εργαλεία, Ψηφιακά έργα με θέμα την διατροφή Στο αρχείο παρέχονται υπερσύνδεσμοι με στόχο να τους χρησιμοποιήσουν οι ομάδες για τη δημιουργία των δικών τους ψηφιακών έργων: Η πρώτη ομάδα με θέμα " Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ" και η δεύτερη ομάδα με θέμα " Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΑΣ ΖΩΗΣ". Αναλύεται ο προτεινόμενος τρόπος</p>	<p>Εργαλεία e-me Τοίχος e-me Assignments Προσωπικά μηνύματα E-me Contents</p> <p>Εξωτερικά εργαλεία:</p> <p>📄 φύλλο εργασίας Συνθέτω με web2 εργαλεία, Ψηφιακά έργα με θέμα την διατροφή</p> <p>📱 Εφαρμογή για Δημιουργία σταυρόλεξου</p>

	<p>τα μέλη να συμμετέχουν, παρουσιάζοντας ένας μέρος του τελικού προϊόντος ή εξηγώντας τον τρόπο που εργάστηκαν.</p> <p>Αναρτάται στον τοίχο της κυψέλης το φύλλο εργασίας «Συνθέτω με web2 εργαλεία, Ψηφιακά έργα με θέμα την διατροφή»</p>	<p>εργασίας μέσα στην ομάδα και δίνονται οι ψηφιακές εφαρμογές που ήδη γνωρίζουν και θα χρησιμοποιήσουν οι ομάδες για την σύνθεση των έργων τους</p> <p>1^η επιλογή: αφίσα με το postermywall ,(δίνονται Οδηγίες για δημιουργία Αφίσας postermywall)</p> <p>2^η επιλογή: κρυπτόλεξα ή άλλα παιχνίδια με εργαλεία eme contents,</p> <p>3^η επιλογή: σταυρόλεξα με την εφαρμογή crosswordlabs.</p> <p>4^η επιλογή: οποιοδήποτε από τα εργαλεία learningapps ,h5p ,kahoot, quizizz</p>	<p>📌 Οδηγίες: «Δημιουργία αφίσας με το Postermywall»</p>
<p>Φάση 5η : 2^η Δραστηριότητα Οι ομάδες παρουσιάζουν στην ολομέλεια τα παραγόμενα έργα τους. Θέτουμε ερωτήματα και συζητούμε όλοι με τους μαθητές για την εμπειρία δημιουργίας των δικών τους ψηφιακών έργων και την άποψή τους για το εργαλείο ή το υλικό που διαχειρίστηκαν. Σύγχρονη 30΄</p>	<p>Οι ομάδες αξιοποιούν το ψηφιακό εργαλείο της επιλογής τους και παρουσιάζουν τις ιδέες τους παράγοντας το τελικό προϊόν.</p> <p>Όταν ολοκληρώσουν τα έργα τους, η κάθε ομάδα παρουσιάζει το τελικό της προϊόν Είναι σημαντικό όλα τα μέλη να συμμετέχουν, παρουσιάζοντας ένας μέρος του τελικού προϊόντος ή εξηγώντας τον τρόπο που εργάστηκαν.</p> <p>Σημείωση: Με την αξιοποίηση του web 2.0 on line ψηφιακού λογισμικού σύνθεσης φιλμ animoto, γίνεται από τον εκπαιδευτικό η προβολή τους. (Παράδειγμα βίντεο animoto “ Κάνε ένα βήμα προς τον υγιεινό τρόπο ζωής”)</p>	<p>Σε σύγχρονη συνάντηση οι ομάδες παρουσιάζουν στην ολομέλεια τα παραγόμενα έργα τους. Θέτουμε ερωτήματα και συζητούμε όλοι με τους μαθητές για την εμπειρία δημιουργίας των δικών τους ψηφιακών έργων και την άποψή τους για το εργαλείο ή το υλικό που διαχειρίστηκαν.</p> <p>Για κάθε παρουσίαση δίνεται χρόνος για ερωτήσεις από τις υπόλοιπες ομάδες, όπως και για ανατροφοδότηση πάνω στα εξής ερωτήματα:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Τι μου άρεσε στο συγκεκριμένο τελικό προϊόν; 2. Απαντήθηκαν επαρκώς οι ερωτήσεις που είχαν τεθεί αρχικά; 3. Αναφέρθηκαν με κατάλληλο τρόπο οι πηγές από τις οποίες αντλήθηκαν πληροφορίες; 4. Τι θα μπορούσα να προτείνω για βελτίωση; 	<p>Εργαλεία Webex -- 1. διαμοιρασμός οθόνης 2. Χρήση του chat για κοινοποίηση συνδέσμων</p> <p>Εργαλεία e-me Τοίχος e-me Assignments Εξωτερικά εργαλεία: 📌 βίντεο animoto «Κάνε ένα βήμα προς τον υγιεινό τρόπο ζωής»</p> <p>📌 Τα σταυρόλεξα και τα άλλα παιχνίδια , αφού δημιουργηθούν ο/η Εκπαιδευτικός δημιουργεί ένα padlet με τίτλο «Ένα μήλο την ημέρα» και εκεί ενσωματώνει όλα τα έργα των μαθητών</p>

		5. Τι με ενέπνευσε περισσότερο από όλα όσα άκουσα και είδα;	
<p>Φάση 6η 1^η δραστηριότητα: Ανακεφαλαίωση και έμμεση αξιολόγηση των αποκτηθέντων γνώσεων Ασύγχρονη 15'</p>	<p>Ανακεφαλαίωση - Έμμεση Αξιολόγηση των αποκτηθέντων γνώσεων / Διαδικτυακό Debate</p>	<p>Οι μαθητές λαμβάνουν με ανάθεση στο eme assignments (αλλά ταυτόχρονα αναρτάται και στον Τοίχο της κυψέλης) ένα επαναληπτικό κουίζ « Διατροφή και τρόπος ζωής» και μια εργασία “Φύλλο για debate” που καλεί τους μαθητές - τριες να λάβουν μέρος σε ασύγχρονη ψηφιακή συζήτηση(με το εργαλείο https://www.kialoedu.com/). Οι μαθητές λαμβάνοντας μέρος με μορφή debate / Διαλογική αντιπαράθεση μπορούν να γράψουν τις απόψεις τους συμφωνώντας ή διαφωνώντας.</p>	<p>Εργαλεία e-me Τοίχος e-me Assignments Εξωτερικά εργαλεία: 🔗 επαναληπτικό κουίζ « Διατροφή και τρόπος ζωής»(Ο σχεδιασμός) 🔗 επαναληπτικό κουίζ « Διατροφή και τρόπος ζωής (το κουίζ) 🔗 “Φύλλο για debate” 🔗 debate / Διαλογική αντιπαράθεση 🔗 εργαλείο https://www.kialoedu.com/</p>
<p>Φάση 6η 2η δραστηριότητα: Κλείσιμο Προγράμματος- Αξιολογήσεις & Έλεγχος επίτευξης και υλοποίησης των διδασκτικών στόχων με την βοήθεια ψηφιακών μέσων Σύγχρονη 20'</p>	<p>Άμεση Αξιολόγηση & Έλεγχος επίτευξης και υλοποίησης των διδασκτικών στόχων με την βοήθεια ψηφιακών μέσων</p> <p>ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο/η εκπαιδευτικός έχει δημιουργήσει για αυτόν τον σκοπό: 1. ένα padlet με τίτλο «Αξιολόγηση του project «Είμαστε ό,τι τρώμε;» Μαθαίνω και φροντίζω για την διατροφή μου με την βοήθεια web2 Εργαλείων.» 2. ένα «Ερωτηματολόγιο-Ρουμπρίκα ποιοτικής αυτοαξιολόγησης» 3. ένα «Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης για την εργασία με υπολογιστή»</p>	<p>Ο εκπαιδευτικός λέει στους μαθητές ότι το πρόγραμμα των δραστηριοτήτων έχει φτάσει στο τέλος του . Ευχαριστεί τα παιδιά για την συμμετοχή τους . Κατόπιν τους ζητά να αξιολογήσουν την Οργάνωση και Διεξαγωγή της Διδακτικής Πράξης καταγράφοντας τις εντυπώσεις τους και τι νομίζουν ότι αποκόμισαν από το αυτό. Τις απόψεις τους θα τις ανεβάσουν σε ψηφιακή μορφή στα εργαλεία που έχουν ήδη ετοιμαστεί για αυτόν τον σκοπό. Η/ο εκπαιδευτικός βάζοντας τον σύνδεσμο του padlet στο chat ενθαρρύνει τα παιδιά να γράψουν τις απόψεις τους αλλά να διαβάσουν και τις καταχωρήσεις των συμμαθητών/τριων τους και, αν θέλουν, να τις σχολιάσουν. Κατόπιν δίνει στο chat βηματικά τους συνδέσμους δύο ερωτηματολογίων και</p>	<p>Εργαλεία Webex -- 1. διαμοιρασμός οθόνης 2. Χρήση του chat για κοινοποίηση συνδέσμων Εργαλεία e-me Τοίχος e-me Assignments Εξωτερικά εργαλεία: 🔗 padlet: «Αξιολόγηση του project «Είμαστε ό,τι τρώμε;» Μαθαίνω και φροντίζω για την διατροφή μου με την βοήθεια web2 Εργαλείων.» 🔗 «Ερωτηματολόγιο-Ρουμπρίκα ποιοτικής αυτοαξιολόγησης» 🔗 «Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης για την εργασία με υπολογιστή»</p>

	<p>Τέλος, οι μαθητές εκφράζουν σκέψεις και συναισθήματα σχετικά με το θέμα, αλλά και με τη διαδικασία που ακολουθήθηκε, τα οποία ο/η εκπαιδευτικός οφείλει να αξιολογήσει (5').</p> <p>Τεχνικές: αυτοαξιολόγηση, ετεροαξιολόγηση</p>	<p>Ζητά από τους μαθητές να τα συμπληρώσουν . Το πρώτο για να δουν σε ποιο βαθμό επιτεύχθηκαν οι αρχικοί στόχοι που είχαν τεθεί,</p> <p>και το δεύτερο το οποίο θα λάβει υπόψη του ο/η εκπαιδευτικός για μεταγενέστερες εκπαιδευτικές παρεμβάσεις με τη βοήθεια των web2 εργαλείων.</p>	
--	---	---	--



Όλα τα παραπάνω , θα μπορούσαν να ομαδοποιηθούν σε ένα «ψηφιακό ντοσιέ» ώστε να είναι πιο εύκολη η επαναχρησιμοποίηση η από τα παιδιά <https://www.livebinders.com/b/2803924>

Οδηγίες για την υλοποίηση του σεναρίου

Χωρισμός των μαθητών σε ομάδες

Στα πλαίσια υλοποίησης του παρόντος υλικού προτείνεται η εργασία σε ομάδες, η οποία δίνει τη δυνατότητα τόσο στους πιο ικανούς όσο και στους λιγότερο ικανούς μαθητές να συνεργαστούν και να προχωρήσουν σύμφωνα με το δικό τους ρυθμό και τις δικές τους δυνατότητες. Τα πλεονεκτήματα από την συνεργασία σε μικρές δομημένες ομάδες είναι πολλά, καθώς βελτιώνεται η αντίληψη των παιδιών για τον εαυτό τους και τους άλλους, αποκτούν μέτρα σύγκρισης, μαθαίνουν να βοηθούν και να βοηθούνται, διευκολύνει την ανταλλαγή απόψεων και τη συμμετοχή όλων των μαθητών στη διαδικασία της μάθησης, ενώ παρέχεται η ευκαιρία στα μέλη της ομάδας αλλά και στους εκπαιδευτικούς να αναγνωρίσουν και να αξιολογήσουν τις ατομικές δεξιότητες και να καλλιεργήσουν την αυτοπεποίθηση, την αυτοεκτίμηση και την αυτό-αποτελεσματικότητά τους (Ματσαγγούρας, 1987).

Επιπλέον, βοηθάει τα παιδιά να γνωριστούν καλύτερα μεταξύ τους και να αναπτύξουν τις σχέσεις τους, να κάνουν επιλογές και να παίρνουν αποφάσεις μέσα στην ομάδα (Αρχοντάκη & Φιλίππου, 2003).

Για διευκόλυνση του εκπαιδευτικού τα παραδείγματα αναφέρονται σε ομάδες των τεσσάρων ατόμων. Στα μαθήματα μέσω Webex οι μαθητές εργάζονται σε ομάδες με το εργαλείο breakout sessions. Τα παιδιά δημιουργούν ένα σύνολο γνώσεων με ανταλλαγή απόψεων με τους συμμαθητές τους και τον/την εκπαιδευτικό να έχει ρόλο καθοδηγητή.

Για την ασύγχρονη συνεργασία όπου χρειάζεται χρησιμοποιείται η μέθοδος διαχωρισμού ομάδων με την βοήθεια του διαδικτυακού εργαλείου [wheel-decide](#) (το οποίο έχει προετοιμάσει ο/η εκπαιδευτικός) Παρόλα αυτά μπορεί να μεταβληθεί το μέγεθος των ομάδων, ανάλογα με τις ανάγκες κάθε δραστηριότητας, τροποποιώντας κατάλληλα την παραπάνω μέθοδο.

Φάση 1: Αφόρμηση και εισαγωγή στο θέμα

Φάση 1η

Δραστηριότητα 1^η: Έκθεση Προβληματισμού-Κοινητοποίηση Μαθητών

Διαβάζω παρακολουθώ ερευνώ, απαντώ	30 λεπτά	5 Μαθητές	Διδάσκων απών	Διαδικτυακά τοίχος της eme
--	----------	-----------	---------------	----------------------------------

Οι μαθητές ενημερώνονται για το θέμα με το οποίο θα ασχοληθούν με:

1. ανάρτηση μιας παρουσίασης στον τοίχο της eme "[Διατροφή και Υγεία](#)" ,
2. μιας διαδραστικής εικόνας thinking με τίτλο [«Διατροφικές διαταραχές»](#) και
3. διερευνητικών δραστηριοτήτων που δίνονται με ένα φύλλο εργασίας:
[«Εργασίες Αφόρμησης - Σκιαγραφώντας το πρόβλημα των διαταραχών της διατροφής»](#)

Περιγραφή της δραστηριότητας: Πριν την έναρξη της σύγχρονης διδασκαλίας, οι μαθητές καλούνται να επισκεφθούν την ψηφιακή τάξη τους στην πλατφόρμα ασύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης eme, προκειμένου να αναζητήσουν τους ψηφιακούς πόρους που έχει προετοιμάσει για αυτούς ο εκπαιδευτικός. Στο σπίτι τους, οι μαθητές παρακολουθούν όσες φορές θέλουν το εκπαιδευτικό υλικό με δραστηριότητες αφόρμησης, το οποίο έχει επιμεληθεί ο/η εκπαιδευτικός, ηχογραφώντας αν μπορεί και τη φωνή του, κάτι που ενισχύει την αμεσότητα του ψηφιακού αυτού πόρου.

Χωρισμένοι σε 3 ομάδες (ο εκπαιδευτικός χαρακτηρίζει τις ομάδες σαν ΟΜΑΔΑ Α, ΟΜΑΔΑ Β και ΟΜΑΔΑ Γ), εκπονούν τις δραστηριότητες , αξιοποιώντας τα διαδραστικά Φύλλα εργασίας που έχουν δημιουργηθεί από τον εκπαιδευτικό, με στόχο την πρόκληση του ενδιαφέροντος, τον προβληματισμό , την έρευνα των νέων εννοιών και τον έλεγχο κατανόησής τους.

Σημείωση: 1.(Συνδυάζονται εδώ ο γνωστικός εποικοδομισμός (η οικοδόμηση νέων γνώσεων και η εξέλιξη αυτών που ήδη κατέχουν οι μαθητές [Piaget]) με τον κοινωνικό εποικοδομισμό (χάρη στον συνεργατικό χαρακτήρα της δραστηριότητας, οι γνώσεις δομούνται μέσω των αλληλεπιδράσεων μεταξύ των μαθητών [Vygotsky, Bruner, Dewey]).

2. Στα περιεχόμενα του Φύλλου Εργασίας: [«Εργασίες Αφόρμησης - Σκιαγραφώντας το πρόβλημα των διαταραχών της διατροφής»](#) υπάρχουν ενσωματωμένα :

A. το [«Φύλλο εργασίας ερωτήσεις ανίχνευσης για την ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ»](#)

για να ανακαλέσουν τις γνώσεις τους και να διαπιστώσει ο εκπαιδευτικός αν ασχολήθηκαν οι μαθητές με τις δραστηριότητες αφόρμησης .

Β. το ανώνυμο [Ερωτηματολόγιο διατροφής και άσκησης για παιδιά](#) !!!(Σχήμα 1)



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ & ΑΣΚΗΣΗΣ

Ερωτηματολόγιο για παιδιά
Απαντήστε στις ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής επιλέγοντας μία μόνο σωστή απάντηση.

* Απαιτείται

2 ΗΛΙΚΙΑ *

9 ΧΡΟΝΩΝ

10 ΧΡΟΝΩΝ

11 ΧΡΟΝΩΝ

Σχήμα 1: Η φόρμα Google Ερωτηματολόγιο διατροφής και άσκησης για παιδιά

Ο/η εκπαιδευτικός, ακολουθώντας τη διαδικασία **Επεξεργασία αυτής της φόρμας > Απαντήσεις > Σύνοψη απαντήσεων (Edit this form > Responses > Summary of Responses)** αν το θεωρήσει σημαντικό, μπορεί να παρουσιάσει τα αποτελέσματα στο επόμενο σύγχρονο μάθημα μέσω webex, ώστε με βάση τις απόψεις των μαθητών να αναπτυχθεί συζήτηση στην ολομέλεια της τάξης.

Συνημμένοι πόροι

- [🔗 διαδραστική εικόνας thinking «Διατροφικές διαταραχές»](#)
- [🔗 «Εργασίες Αφόρμησης - Σκιαγραφώντας το πρόβλημα των διαταραχών της διατροφής»](#)
- [🔗 Εικόνες Αφόρμησης -Δραστηριότητα 1α Μαθαίνω για την Υγεία μου](#)
- [🔗 φύλλο εργασίας: «Δραστηριότητα 1β Μαθαίνω για την Υγεία μου»](#)
- [🔗 βίντεο «Τι αλλαγές θα συμβούν στο σώμα σου όταν χάσεις βάρος;»](#)
- [🔗 Ενημερωτικό υλικό από το ΚΕΛΠΝΟ με θέμα την παχυσαρκία](#)
- [🔗 «Φύλλο εργασίας ερωτήσεις ανίχνευσης για την ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ»](#)
- [🔗 Ερωτηματολόγιο διατροφής και άσκησης για παιδιά](#)

Συζητώ

45 λεπτά

20 Μαθητές

Διδάσκων παρών

webex

Περιγραφή της δραστηριότητας:

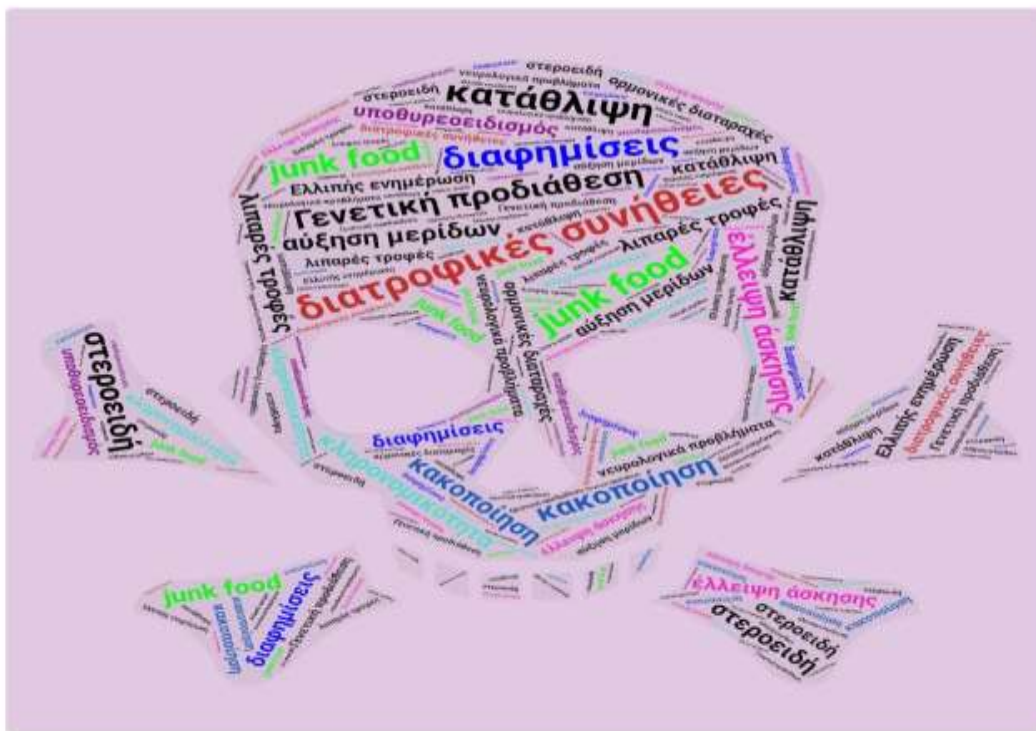
Κατά τη διάρκεια της επόμενης διδακτικής ώρας, ο εκπαιδευτικός απευθύνεται στην ολομέλεια της τάξης για να επιλύσει τυχόν απορίες ή προβλήματα που προέκυψαν κατά την παρακολούθηση του πολυμεσικού υλικού από τους μαθητές στο σπίτι. Τους ενθαρρύνει να απαντούν χρησιμοποιώντας το μικρόφωνο ή γράφοντας στο chat.

Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, είναι πιθανή η επαναπροβολή κάποιων στοιχείων μέσα στην τάξη.

Ο/η Ε.Φ.Α. κατόπιν, ανοίγει σε κοινή προβολή τον συνεργατικό κειμενογράφο, από το [Meeting Words](#) καθώς και το [Ερωτηματολόγιο για τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων που δόθηκαν σαν εργασίες ασύγχρονα](#) και καλεί τα παιδιά να δουν όλοι μαζί τις απαντήσεις τους. Στη συνέχεια συμπληρώνουν στην ολομέλεια με την εφαρμογή [wordart](#), που κάνει **διαμοιρασμό ο/η Ε.Φ.Α., το συννεφέλεξο με τους παράγοντες που οδηγούν στην παχυσαρκία.** (Οι μαθητές ενθαρρύνονται να μιλούν στο μικρόφωνο ή να γράφουν στο chat)

Παράδειγμα συννεφέλεξου : [Αιτίες που οδηγούν στην παχυσαρκία](#)

Αιτίες που οδηγούν στην παχυσαρκία



By Mtsaousid 1 mont

10 views

Στη συνέχεια χρησιμοποιώντας τις πρώτες 7 διαφάνειες της παρουσίασης με τίτλο :

«[Ανακαλύπτοντας της διατροφικές μας ανάγκες με τις πυραμίδες υγείας](#)» εισάγεται η έννοια της **Ενέργειας και της Θερμίδας** και πως αυτές σχετίζονται με τη Διατροφή και τα τρόφιμα, **η έννοια του Ενεργειακού Ισοζυγίου και η έννοια του Βασικού Μεταβολισμού.** (Ποιοι παράγοντες τον μεταβάλλουν; Τι ρόλο έχουν οι ορμόνες σε αυτό;)

Προβάλλονται τα ενσωματωμένα στην παρουσίαση Βίντεο Του **Σάββα Τσανασίδη**, Διαιτολόγου:

«[1. ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ. Τι είναι Ενέργεια και Θερμίδα;](#)»

«[2.ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ. Πώς αποθηκεύεται η Ενέργεια στο σώμα μας;](#)»

«[3. ΒΑΣΙΚΟΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ; Πώς τον ενεργοποιούμε και τι ρόλο παίζουν οι ορμόνες;](#)»

Οι **μαθητές παρακολουθούν τα βίντεο**, κρατώντας σημειώσεις για οτιδήποτε τους κάνει εντύπωση, ή τους διεγείρει το συναίσθημα.

Μετά την παρακολούθηση του βίντεο, με διερευνητικές ερωτήσεις, **ο/η Κ.Φ.Α. προτρέπει τους μαθητές να διατυπώσουν/συζητήσουν τις αντιλήψεις τους συνδυάζοντας και το περιεχόμενο των εικόνων της προηγούμενης δραστηριότητας.**(π.χ. Πιστεύετε ότι μας αφορούν τα περιεχόμενα των βίντεο που μόλις είδαμε; πως και γιατί μας αφορούν; Τι σχέση έχουν με την παχυσαρκία; μπορεί να χαρακτηριστεί η παχυσαρκία ή ο καθιστικός τρόπος ζωής ως ασθένεια; κλπ).

Οι μαθητές εκφράζουν τις απόψεις τους και εμβαθύνουν στο περιεχόμενο.. Συζητούν μεταξύ τους και αποσαφηνίζουν τις καινούργιες έννοιες.

Με καθοδήγηση του εκπαιδευτικού (δίνονται στο chat οι ανάλογοι σύνδεσμοι), οι μαθητές σε ομάδες εντοπίζουν και καταγράφουν , μέσω του ψηφιακού εργαλείου [etherpad](#) ,χαρακτηριστικά στοιχεία των βίντεο που αφορούν τις απόψεις τους για τη διατροφή και τους παράγοντες που μεταβάλουν τον βασικό μεταβολισμό. Σκοπός της δραστηριότητας να επισημάνουν και να προβληματιστούν , πάντα μέσα στην ομάδα, συζητώντας και εκφράζοντας συμφωνίες και διαφωνίες. Βάζουμε στο chat τον σύνδεσμο: [Ενεργειακό Ισοζύγιο και Βασικός Μεταβολισμός](#)

Ενεργειακό Ισοζύγιο και Βασικός Μεταβολισμός



1. Ποιοι παράγοντες τον μεταβάλλουν;
2. Τι ρόλο έχουν οι ορμόνες σε αυτό;
3. Πως εμπλέκεται ο θυροειδής;
4. Πως τον ενεργοποιούμε και τι να προσέξουμε;

ΣΥΝΟΜΙΑ

Μαίρη Τσανασίδου: Το 04.38 ενεργειακό ισοζύγιο είναι σαν μια ζυγαριά. Ας φανταστούμε λοιπόν ότι αποτελείται από την μία μεριά από τα τρόφιμα που καταναλώνουμε (πρόσληψη ενέργειας) και από την άλλη από τις δραστηριότητες που κάνει κάποιος κατά την διάρκεια μιας ημέρας (καταύληψη ενέργειας).

Μαίρη Τσανασίδου: Η 04.39 πρόσληψη ενέργειας εξηγείται με απλά λόγια ως πρόσληψη θερμίδων. Κάθε τρόφιμο ή ποτό περιέχει συγκεκριμένο ποσό ενέργειας δηλαδή θερμίδες. Από την άλλη μεριά, η ενεργειακή καταπόνηση ουσιαστικά αντιπροσωπεύει τις διάφορες "κούρασεις" του οργανισμού.

Οι μαθητές δουλεύουν ανά 4 στα breakout sessions συζητώντας και καταγράφοντας αυτά που κατανόησαν από τις προηγούμενες δραστηριότητες και στην ολομέλεια βλέπουμε τα αποτελέσματα. (Συνεργατική ψηφιακή καταγραφή etherpad : [Ενεργειακό Ισοζύγιο και Βασικός Μεταβολισμός](#))

Ο/η Κ.Φ.Α. ζητά από τα παιδιά να καταγράψουν ηλεκτρονικά 5 λέξεις στο ψηφιακό εργαλείο [Mentimeter](#) : «Γράψτε τι σας έρχεται πρώτο στη σκέψη σας όταν ακούτε τη λέξη «διατροφή»
Εργαλείο Mentimeter/καταγραφή : [Συνεργατική ψηφιακή καταγραφή για τη διατροφή](#)
Από τις απαντήσεις των παιδιών θα δημιουργηθεί ένα [συννεφώλεξο](#)

Mentimeter/Link αποτελεσμάτων: [Αποτελέσματα καταγραφής / διατροφή](#)



Μετά την παραπάνω καταγραφή, οι μαθητές παραπέμπονται σε δημιουργία ψηφιακού εννοιολογικού χάρτη στην εφαρμογή [bubbl.us](#), με κεντρικό άξονα την έννοια βασικός μεταβολισμός- Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την υγεία μου; Βάζουμε στο chat τον σύνδεσμο του [Ψηφιακού εννοιολογικού χάρτη](#) . Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των πέντε ατόμων και ορίζουν έναν συντονιστή.. Συζητούν η 1η για τα αίτια της παιδικής παχυσαρκίας, η 2η για τους κινδύνους στην σωματική υγεία, η 3η για τις ψυχολογικές και κοινωνικές συνέπειες και η 4η για τους τρόπους καταπολέμησής της. Αφού οργανώσουν τις γνώσεις που πήραν, επανέρχονται στην ολομέλεια.

- 🕒 Συνεργατική ψηφιακή καταγραφή etherpad : [Ενεργειακό Ισοζύγιο και Βασικός Μεταβολισμός](#)
- 🕒 Mentimeter/καταγραφή : [Συνεργατική ψηφιακή καταγραφή για τη διατροφή](#)
- 🕒 Mentimeter/Link αποτελεσμάτων: [Αποτελέσματα καταγραφής / διατροφή](#)
- 🕒 Ψηφιακός εννοιολογικός χάρτης bubbl.us/Θέαση: [Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την υγεία μου](#)
- 🕒 Ψηφιακός εννοιολογικός χάρτης bubbl.us/καταγραφή: [Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την υγεία μου](#)

Φάση 2: Παρουσίαση της έννοιας Ισορροπημένη διατροφή.

Γενική περιγραφή περιεχομένου

Οι διατροφικές συνήθειες ενός ατόμου αποτελούν έναν από τους βασικότερους παράγοντες ελέγχου του βάρους και πρόληψης της παχυσαρκίας. **Η δυσκολία κατανόησης, αποδοχής και εφαρμογής των βασικών αρχών της ισορροπημένης διατροφής** από τους μαθητές/τριες και **η δυσκολία σύνταξης ενός ισορροπημένου διαιτολογίου**, οδηγούν στην ανάγκη υλοποίησης εκπαιδευτικών παρεμβάσεων. Αρχικά επιχειρείται η πρόκληση του ενδιαφέροντος των μαθητών/τριών μέσα από την εξέταση διαφόρων πηγών από το διαδίκτυο σε ομάδες και η διερεύνηση των απόψεών τους αναφορικά με το τι συνιστά μια ισορροπημένη διατροφή.

Εξετάζονται τα χαρακτηριστικά της αναλογικότητας, της ποικιλίας και του μέτρου τα οποία χαρακτηρίζουν ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο. Κατόπιν οι μαθητές καλούνται να συντάξουν ένα τριήμερο ισορροπημένο διαιτολόγιο της αρεσκείας τους και αναπτύσσεται συζήτηση πάνω στις επιλογές τους.

Φάση 2η / 1η & 2η δραστηριότητα :

Διαδικτυακή έρευνα της έννοιας Ισορροπημένη διατροφή και επεξήγησή της.

Ερευνώ
Συνεργάζομαι

30 λεπτά

5 Μαθητές

Διδάσκων απών

Διαδικτυακά e-me

Περιγραφή της δραστηριότητας:

Έπειτα από μία σύντομη επανάληψη των σημαντικότερων σημείων του α' μέρος του project με 2 κουίζ: [κουίζ1](#), και [κουίζ2](#), στον τοίχο της Κυψέλης, ο/η εκπαιδευτικός

παραπέμπει τους μαθητές της τάξης να εξετάσουν διάφορες πηγές από το διαδίκτυο και να ενημερωθούν με αναρτήσεις βίντεο και άρθρων, σχετικά με την Ισορροπημένη διατροφή, που ανέβασε χρησιμοποιώντας σχετικό φύλλο εργασίας με τίτλο: [Φύλλο εργασίας Η σημασία της Ισορροπημένης Διατροφής στην υγεία](#)

Συνημμένοι πόροι

- 🕒 Παρουσίαση : [Η σημασία της Ισορροπημένης Διατροφής στην υγεία](#)
- 🕒 κουίζ : [Διατροφή εφήβων 1](#),
- 🕒 κουίζ : [Μαθαίνω για το βάρος μου](#)

Ταχύρρυθμη επιμόρφωση εκπαιδευτικών στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση



2η δραστηριότητα : Απόψεις των μαθητών για την Ισορροπημένη διατροφή (15'):

Στη συνέχεια οδηγούνται σε μια φόρμα Google όπου καταγράφονται οι απόψεις τους αναφορικά με το τι συνιστά μια ισορροπημένη διατροφή:

1) φόρμα Google ([Απόψεις για την Ισορροπημένη διατροφή](#)) (Σχήμα 2)



Συνημμένοι πόροι

📎 φόρμα Google : [Απόψεις για την Ισορροπημένη διατροφή](#)

Φάση 2η / 3^η δραστηριότητα

Ερευνώ, Συνεργάζομαι 20 λεπτά 5 Μαθητές Διδάσκων απών Διαδικτυακά, e - me

Περιγραφή της δραστηριότητας:

Για την διερεύνηση των υπαρχουσών διατροφικών συμπεριφορών και αντιλήψεων οι μαθητές καλούνται να συμμετέχουν σε ένα ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ στο googledrive

« [Ερωτηματολόγιο για τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων](#)»



Συνημμένοι πόροι

📎 googledrive : « [Ερωτηματολόγιο για τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων](#)»

Ταχύρρυθμη επιμόρφωση εκπαιδευτικών στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση



Φάση 2η / 4^η δραστηριότητα

Στο τέλος με ένα παιχνίδι: «[Αξιολόγησε τις διατροφικές σου συνήθειες](#)» μαθαίνουν πόσο κοντά είναι στην υιοθέτηση υγιεινής διατροφικής συμπεριφοράς:

Σημείωση :Παίζοντας το παιχνίδι «[Αξιολόγησε τις διατροφικές σου συνήθειες](#)», οι μαθητές παίρνουν μια πρώτη αυτοαξιολόγηση των διατροφικών τους συνηθειών. Τα αποτελέσματα της αυτοαξιολόγησης των μαθητών μπορούν να γίνουν αντικείμενο σχολιασμού από τον εκπαιδευτικό.

Αξιολόγησε τις διατροφικές σου συνήθειες



Συνημμένοι πόροι

- e-me content: «[Αξιολόγησε τις διατροφικές σου συνήθειες](#)»

Φάση 3:

Φάση 3η Περιγραφή : Παρουσίαση της Πίτας της Ισορροπημένης διατροφής και της Μεσογειακής πυραμίδας και επεξήγησή τους. Με κατάλληλες ασκήσεις ο κάθε μαθητής επιχειρείται να καταστεί ικανός:

- Να κατατάσσει τα τρόφιμα στις διάφορες ομάδες τροφίμων
- Να αναφέρει τα κυριότερα χαρακτηριστικά της ισορροπημένης διατροφής και της Μεσογειακής πυραμίδας
- Να συντάσσει ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο
- Να αξιολογεί ένα διαιτολόγιο ως προς τα βασικά χαρακτηριστικά της ισορροπημένης διατροφής

Φάση 3η / 1η δραστηριότητα

Συζητώ, πρακτική 15 λεπτά

20 Μαθητές

Διδάσκων παρών

webex

Κατά την έναρξη του σύγχρονου μαθήματος ,ο/η Ε.Φ.Α. αξιοποιώντας τις απαντήσεις των μαθητών στις δραστηριότητες του προηγούμενου ασύγχρονου μαθήματος κάνει μια ανακεφαλαίωση των Παραγόντων που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των νέων. Κατόπιν ανοίγει με διαμοιρασμό οθόνης την εφαρμογή word art και συντάσσει μαζί με τα παιδιά [ένα συννεφάλεξο](#) με τις απαντήσεις που δίνονται στο chat από τους μαθητές στην ερώτηση: «[Ποιοι παράγοντες νομίζεις πως](#)

2. Άσκηση: [Η πιάτα της διατροφής](#) Οι μαθητές/τριες εξοικειώνονται με τις πέντε διαφορετικές ομάδες στις οποίες κατηγοριοποιούνται τα τρόφιμα και την γραφική αναπαράστασή τους .

About the eatwell plate



3. Άσκηση column της eme : [Βρίσκω τα κυριότερα χαρακτηριστικά της ισορροπημένης διατροφής](#)
4. Άσκηση Drag and Drop στο h5p: [Βρες τις αναλογίες των ομάδων τροφίμων!](#)
5. Άσκηση find Multiple hotspots της eme : [ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ μερίδες](#)
6. Άσκηση column της eme : [Ερωτηματολόγιο για τη διατροφή](#)
7. Άσκηση drag text της eme : [Ομάδες Τροφίμων](#)

ΜΑΙΡΗ ΤΣΑΟΥΣΙΔΟΥ 21 Μαΐ 2020, 12:45 (επεξεργάστηκε πριν από 1 λεπτό)

Η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής και η πυραμίδα των φυσικών δραστηριοτήτων.

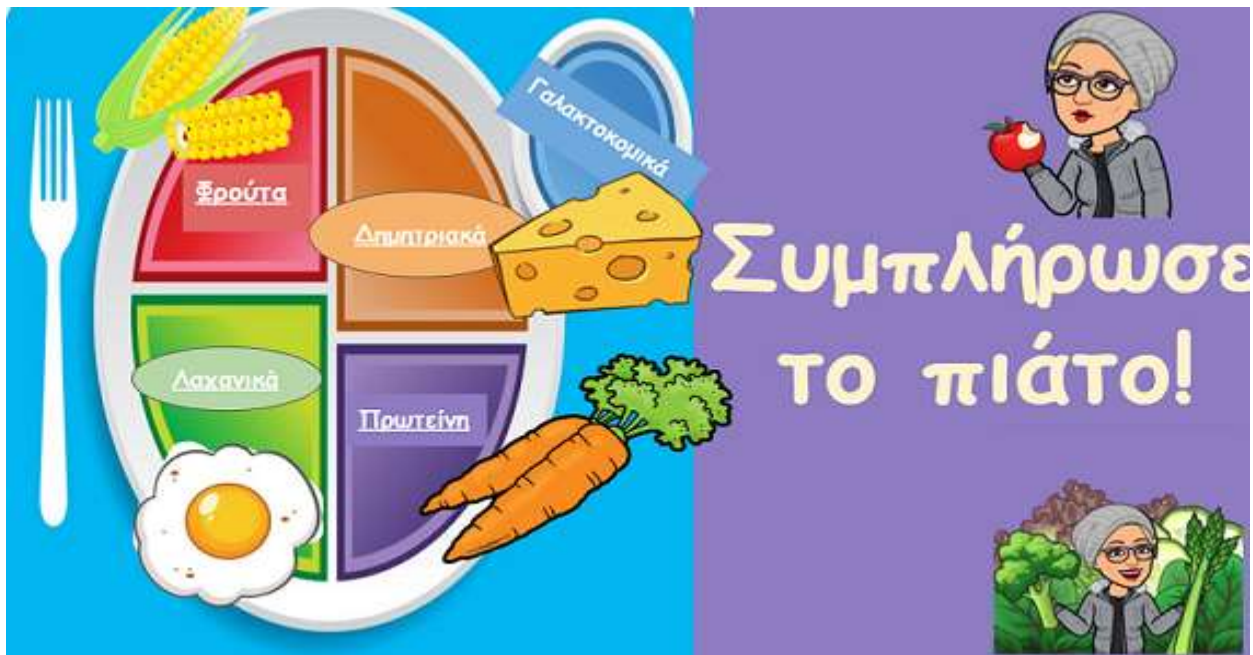
Σήμερα θα μιλήσουμε για την μεσογειακή "πυραμίδα της διατροφής". Αυτή η πυραμίδα μας δείχνει ότι, μέσα στη βδομάδα, πρέπει να τρώμε περισσότερα δημητριακά, φρούτα και λαχανικά, αρκετά γαλακτοκομικά και αυγά, ενώ το κρέας και το ψάρι με μέτρο. Τα γλυκά και τα παγωτά, λυπάμαι που θα σας στεναχωρήσω, πολύ σπάνια!

Δίπλα ακριβώς από την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής είναι η πυραμίδα των φυσικών δραστηριοτήτων. Για να έχουμε μια φυσιολογική, υγιή ζωή, οφείλουμε εκτός από τη σωστή διατροφή, να αφιερώνουμε χρόνο, καθημερινά, σε φυσικές δραστηριότητες. Στη βάση της πυραμίδας λοιπόν, βρίσκονται δραστηριότητες, όπως βόλτες με το ποδήλατο, δουλειές σπιτιού (βοήθεια στον κήπο, στο καθάρισμα του σπιτιού κ.α), το «πήγαινε» και «έλα» στο σχολείο με τα πόδια, βόλτες και παιχνίδια στην παιδική χαρά ή στα πάρκα κ.α, οι οποίες θα πρέπει να πραγματοποιούνται σε καθημερινή βάση από τα παιδιά, και είναι εύκολα πραγματοποιήσιμες. Στο αμέσως επόμενο επίπεδο της πυραμίδας παρουσιάζονται δραστηριότητες, όπως είναι το τρέξιμο, η κολύμβηση, καθώς και όλα τα ομαδικά αθλήματα-παιχνίδια, όπως το ποδόσφαιρο, η καλαθοσφαίριση ή και το κνηνητό. Με τις δραστηριότητες αυτές συστήνεται τα παιδιά να ασχολούνται 3 έως 5 ημέρες την

Φάση 3η / 3η δραστηριότητα: Ασκήσεις εμπέδωσης

πρακτική 15 λεπτά 1 Μαθητές Διδάσκων παρών Διαδικτυακά **webex**

1) Ακολουθώντας τον σύνδεσμο «[Συμπλήρωσε το πιάτο!](#)» ο Ε.Φ.Α. κάνοντας διαμοιρασμό της οθόνης του, εκπονεί μαζί με τους μαθητές μια δραστηριότητα παιχνίδι που αξιοποιεί στοιχεία της διατροφής (αναλογικότητα και ποικιλία) σε συνδυασμό με σωματικές ασκήσεις.



Η δραστηριότητα χωρίζεται σε δύο μέρη. Το **πρώτο μέρος** ενημερώνει ποιες είναι οι **βασικές ομάδες τροφών** και πως ένα καθημερινό πιάτο μπορεί να περιέχει όλες τις ομάδες για ένα ισορροπημένο γεύμα.

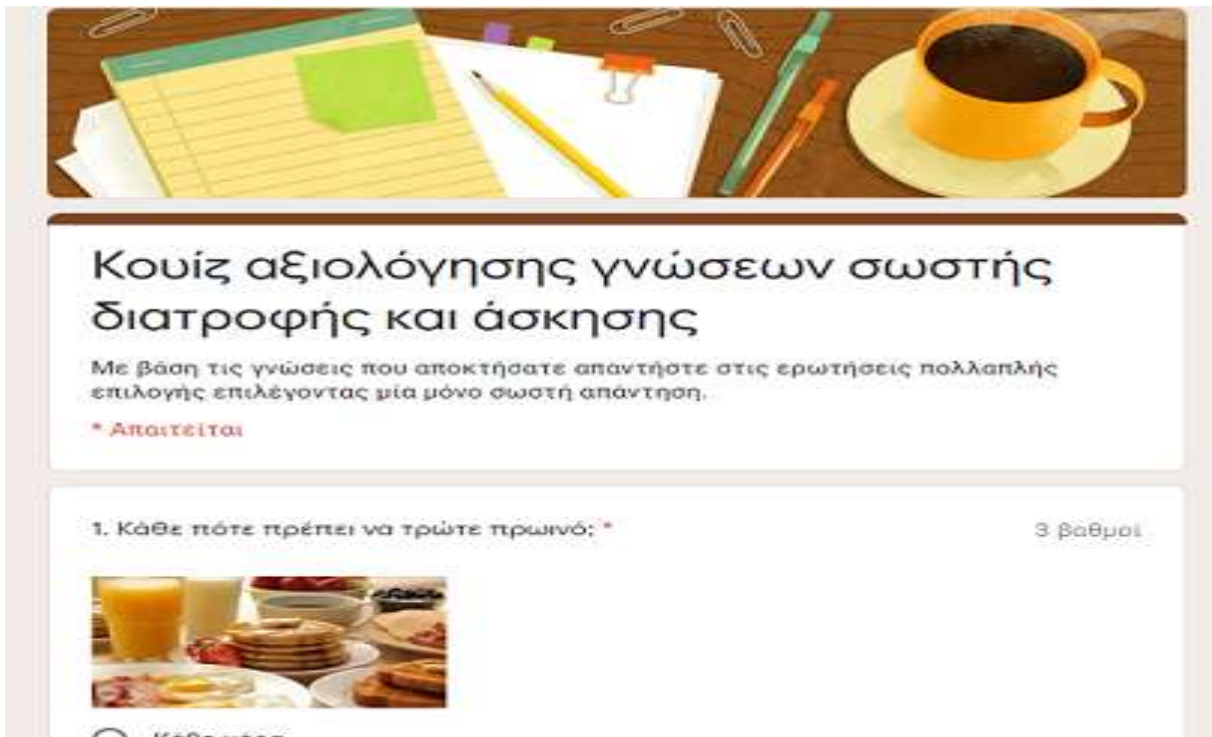
Το **δεύτερο μέρος** ενημερώνει για τις **ποσότητες** των τροφών που πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά.

Πριν το παιχνίδι δίνονται οι κατάλληλες οδηγίες στα παιδιά με ένα έγγραφο pdf κάνοντας share screen μέσω Webex : [Οδηγίες συμπλήρωσε το πιάτο.](#)

Το αντικείμενο δίνει την δυνατότητα με ευχάριστο τρόπο τα παιδιά μαζί με τον εκπαιδευτικό να ανακαλύψουν αν έγιναν **κατανοητές** οι νέες έννοιες.

2) Στη συνέχεια ζητούμε από τα παιδιά, (χωρισμένοι σε τρεις ομάδες με break sessions και ορίζοντας έναν συντονιστή που θα συνδεθεί στην κυψέλη της eme) να συμπληρώσουν τον διαδραστικό εννοιολογικό χάρτη από το φωτόδεντρο, με τίτλο «[ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ](#)». Κατόπιν στην ολομέλεια επιδεικνύουμε τις λύσεις, κάνουμε διορθώσεις και διευκρινίζουμε τα λάθη με διαμοιρασμό οθόνης του επιδεικνυόμενου αρχείου λύσης: [Λύση για τα βασικά θρεπτικά συστατικά των τροφίμων](#)

3) Στο τέλος αξιοποιείται ατομικά από κάθε μαθητή, ο σύνδεσμος που τοποθετεί ο/η Ε.Φ.Α. με τίτλο:




Κουίζ αξιολόγησης γνώσεων σωστής διατροφής και άσκησης

Με βάση τις γνώσεις που αποκτήσατε απαντήστε στις ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής επιλέγοντας μία μόνο σωστή απάντηση.

* Απαιτείται

1. Κάθε πότε πρέπει να τρώτε πρωινό; *

3 βαθμοί



Ερωτηματολόγιο - Κουίζ αξιολόγησης γνώσεων σωστής διατροφής και άσκησης.

Ολοκληρώνοντας το ερωτηματολόγιο, οι μαθητές μπορούν να δουν το σκορ που πέτυχαν.

Συνημμένοι πόροι

- 🔗 δραστηριότητα παιχνίδι «[Συμπλήρωσε το πιάτο!](#)»
- 🔗 έγγραφο pdf: [Οδηγίες συμπλήρωσε το πιάτο](#)
- 🔗 εννοιολογικός χάρτης / φωτόδεντρο :«[ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ](#)».
- 🔗 αρχείο λύσης: [Λύση για τα βασικά θρεπτικά συστατικά των τροφίμων](#)
- 🔗 [Ερωτηματολόγιο - Κουίζ αξιολόγησης γνώσεων σωστής διατροφής και άσκησης](#)



Φάση 3η / 4^η & 5η δραστηριότητα: Γνωριμία με την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής και σύγκρισή της με την πυραμίδα Φυσικής δραστηριότητας

Διαβάζω, παρακολουθώ 20 λεπτά 1 Μαθητές Διδάσκων απών Διαδικτυακά eme

Περιγραφή της δραστηριότητας: Σε συνέχεια του προηγούμενου μαθήματος ο εκπαιδευτικός δίνει έναν σύνδεσμο σε εικονικό Γυμναστήριο για να συνεχίσουν να γυμνάζονται οι μαθητές σε καθημερινή βάση. «Αν θέλεις να παραμείνεις δυνατός/ή ακολούθησε ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα γυμναστικής για όλο το σώμα. Διάλεξε ανάμεσα σε όποιες ασκήσεις σε ικανοποιούν από την παρακάτω παρουσίαση:

ΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΤΗΣ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑΣ»

ΜΑΙΡΗ ΤΣΑΟΥΣΙΔΟΥ στις 18 Μαρ, 02:40

ΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΤΗΣ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑΣ

Την περίοδο της καραντίνας μοναδική ασπίδα προστασίας για την σωματική, ψυχική και πνευματική μας υγεία είναι η φυσική άσκηση.

Η παρακάτω παρουσίαση θα σας οδηγήσει σε ένα εικονικό γυμναστήριο. Οι ασκήσεις περιγράφονται με κινούμενες εικόνες. Αν θέλεις να παραμείνεις δυνατός/ή ακολούθησε ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα γυμναστικής για όλο το σώμα. Διάλεξε ανάμεσα σε όποιες ασκήσεις σε ικανοποιούν. Καλή προπόνηση!

Πατήστε εδώ

Σε ένα νέο παράθυρο θα εμφανιστεί ένα αρχείο. Κάντε τις ασκήσεις σας και μετά κλείστε το παράθυρο.

Δεν ξεχνάμε ΜΕΝΟΥΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΣ και συνεχίζουμε να γυμναζόμαστε!

Ας ακούσουμε και ένα τραγουδάκι για να ενεργοποιηθούμε και να θυμηθούμε πως θα κρατήσουμε υγρό και δυνατό το σώμα μας και το ανοσοποιητικό μας σύστημα !!!

Στα σπορ, λέμε ΝΑΙ/we say yes to...

2. Κατόπιν μελετούν διάφορους συνδέσμους που έχουν ενσωματωθεί σε ένα Φύλο εργασίας με τίτλο: «[Ανακαλύπτοντας την Μεσογειακή Πυραμίδα με συνδέσμους και ασκήσεις](#)» και τους δίνεται με την μορφή eme asigments. (Ταυτόχρονα το Φύλο εργασίας αναρτάται στον τοίχο της Κυψέλης.) Μέσα από τις δραστηριότητες οι μαθητές θα αντλήσουν πληροφορίες για τα θρεπτικά συστατικά διαφορετικών τροφών, θα κατανοήσουν τον ρόλο της Μεσογειακής διατροφής, θα συσχετίσουν τις πυραμίδες της Φυσικής Δραστηριότητας και Μεσογειακής Διατροφής με την υγεία τους και θα ελέγξουν τις γνώσεις τους με παιχνίδια που δημιουργήθηκαν.

Συνημμένοι πόροι

- 🔗 Φύλο εργασίας : «[Ανακαλύπτοντας την Μεσογειακή Πυραμίδα με συνδέσμους και ασκήσεις](#)»
- 🔗 Παρουσίαση: «[Ανακαλύπτοντας της διατροφικές μας ανάγκες με τις πυραμίδες υγείας](#)»
- 🔗 Διαδραστική εικόνα "[Τροφική Πυραμίδα](#)"

Φάση 3η / 6η δραστηριότητα: «Το τρίπτυχο της Υγείας Διατροφή & Σωματική Δραστηριότητα για υγιή ανάπτυξη!» Ανακεφαλαίωση και ασκήσεις εμπέδωσης

Συνεργάζομαι 20 λεπτά 5 Μαθητές Διδάσκων παρών Σύγχρονο μάθημα-Webex

3. Κατά την έναρξη του σύγχρονου μαθήματος μέσω της πλατφόρμας Webex, ο Ε.Φ.Α. αξιοποιώντας το μικρόφωνο και το εργαλείο chat της webex ξεκινά συζήτηση για τυχόν επίλυση αποριών της προηγούμενης δραστηριότητας γνωριμίας με τις Πυραμίδες της υγείας (Μεσογειακής Διατροφής και Φυσικών Δραστηριοτήτων). Ανοίγει με διαμοιρασμό οθόνης την διαδραστική εικόνα με τίτλο "[Τροφική Πυραμίδα](#)" για να ελέγξει αν κατανοήσαν τις βασικές αρχές της Τροφικής Πυραμίδας (συχνότητα αναλογία και είδος τροφίμων).



Γίνονται ερωτήσεις κατανόησης όπως:

- α.** Πόσες είναι οι βασικές ομάδες τροφών και γιατί οι επιστήμονες τις κατατάσσουν σε ομάδες;
- β.** Ποια ομάδα τροφών βρίσκεται στη βάση της πυραμίδας και ποιες τροφές ανήκουν σε αυτήν;
- γ.** Ποια είναι η σχέση των Πυραμίδων της υγείας μεταξύ τους; Πως πιστεύεται ότι πρέπει να αξιοποιηθούν για να έχουμε τα καλύτερα αποτελέσματα στην υγεία μας;

Συνεχίζοντας την συζήτηση οδηγεί τα παιδιά στη διαπίστωση πως ο περιορισμός στο σπίτι εξαιτίας του Covid-19 δεν πρέπει να συνοδευτεί με παραπανίσια κιλά, βαρεμάρα και αρνητική ψυχολογία. **Το τρίπτυχο... διατροφή, άσκηση και σωστός ύπνος**, συμβάλει στη διατήρηση του ρηθικού, της καλής σωματικής και πνευματικής υγείας, ενώ ταυτόχρονα ενισχύει το ανοσοποιητικό μας, ώστε να αντιμετωπίσουμε τον κορονοϊό (κοροναϊό) και όλες τις λοιμώξεις του σώματος και του μυαλού.

Επισκεπτόμαστε με διαμοιρασμό οθόνης το άρθρο [ΚΟΡΟΝΟΪΟΣ: ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΑΣΚΗΣΗ, ΣΩΣΤΟΣ ΥΠΝΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΙΟΥ](#)

Κατόπιν αξιοποιώντας το διαμοιρασμό Οθόνης γίνεται ανακεφαλαίωση με την χρήση ενός βίντεο με τίτλο: [«Το τρίπτυχο της Υγείας Διατροφή & Σωματική Δραστηριότητα για υγιή ανάπτυξη!»](#)

Αμέσως μετά χωρίζει την τάξη σε ομάδες των 3-4 μαθητών και εξηγεί στα παιδιά ότι θα πρέπει να επεξεργαστούν κάποιες δραστηριότητες οι οποίες αποτελούν ασκήσεις εμπέδωσης. **(Οι σχετικοί σύνδεσμοι των ασκήσεων δίνονται με την βοήθεια ενός Φύλλου εργασίας : «Το τρίπτυχο της Υγείας**

Ταχύρρυθμη επιμόρφωση εκπαιδευτικών στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση



μας», του οποίου το link δίνεται στο chat .Ταυτόχρονα ανοίγεται από τον εκπαιδευτικό προς θέαση με διαμοιρασμό οθόνης στην webex.) Κάθε ομάδα χωρισμένη με breakout sessions από τον εκπαιδευτικό, θα “μπει” στην ψηφιακή τάξη με τους κωδικούς στο ΠΣΔ ενός από τα μέλη της ομάδας, προκειμένου να υλοποιήσουν την άσκηση. Ο Κ.Φ.Α. επισκέπτεται τους σταθμούς εργασίας της σύγχρονης τάξης για να επιλύσει τυχόν απορίες .(Οι μαθητές αναπτύσσουν τις ομαδοσυνεργατικές τους δεξιότητες καθώς καλούνται να συνεργαστούν προκειμένου να μπουν στην ψηφιακή τάξη με τους κωδικούς στο ΠΣΔ ενός από τα μέλη της ομάδας τους ώστε να εκπονήσουν τις ασκήσεις εμπέδωσης του γνωστικού υλικού.)

Τέλος, μοιράζονται με τους συμμαθητές τους τα αποτελέσματα των ασκήσεων και παίρνουν άμεσα ανατροφοδότηση για την επίδοσή τους , διαπιστώνοντας αν απάντησαν σωστά ή λάθος, ενώ έχουν τη δυνατότητα να επαναλάβουν κάποιες από αυτές.

Πριν αφήσουν την διαδικτυακή τους τάξη **ενημερώνονται για το γεγονός ότι στα επόμενα μαθήματα θα κληθούν να εκπονήσουν την σύνταξη 3ήμερου διαιτολογίου σαν εργασία στο σπίτι , η οποία θα τους αποσταλεί με το εργαλείο eme assignments και κατόπιν θα κάνουν πρακτική με ένα πρόγραμμα Προσομοίωσης . Στο τέλος θα δημιουργήσουν ψηφιακά έργα με επιλεγμένες εφαρμογές**

Φάση 3η /7η δραστηριότητα: Εργασία για το σπίτι – Σύνταξη τριήμερου διαιτολογίου:

Ερευνώ 30 λεπτά 5 Μαθητές Διδάσκων απών Διαδικτυακά
Συνεργάζομαι

Αποστέλλεται στους μαθητές με το εργαλείο e-me Assignments το «[Φύλο εργασίας σύνταξη 3ήμερου διαιτολογίου](#)»

Οι ομάδες καλούνται να συνεργαστούν και αφού μελετήσουν τα άρθρα για την διατροφή να συντάξουν σε χρονικό διάστημα μιας εβδομάδας ένα «[Τριήμερο διαιτολόγιο](#)» το οποίο να αντανακλά την ποικιλία και την αναλογικότητα της Πίτας της Ισορροπημένης Διατροφής.

(Σημείωση:Η επιλογή του τριήμερου δεν είναι τυχαία. Τόσο η αναλογικότητα όσο και η ποικιλία στη διατροφή μας δεν είναι δυνατόν να ολοκληρώνονται στο χρονικό διάστημα μιας ημέρας. Είναι μακροσκοπικές ιδιότητες οι οποίες χαρακτηρίζουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες μεγαλύτερων χρονικών περιόδων. Βέβαια, για λόγους οικονομίας χρόνου και συνοπτικότητας δεν ήταν δυνατόν να ζητηθεί από τους μαθητές να συντάξουν διαιτολόγιο εβδομάδας ή δεκαήμερου. Το τριήμερο θεωρήθηκε η χρυσή τομή η οποία αφενός θα δώσει στους μαθητές την αίσθηση του βάθους χρόνου που πρέπει να χαρακτηρίζει τις διατροφικές μας επιλογές, αφετέρου θα επιτρέψει την ολοκλήρωση της συνθετικής εργασίας στη διάρκεια μιας διδακτικής ώρας).

Συνημμένοι πόροι

[Φύλο εργασίας με τίτλο: «Τριήμερο διαιτολόγιο»](#)

Φύλο excel : [Τριήμερο διαιτολόγιο Ισορροπημένης διατροφής](#)

Φάση 3η /8η δραστηριότητα : Παρουσίαση των διαιτολογίων -Δραστηριότητες Εμβάθυνσης

Συζητώ, πρακτική 30 λεπτά 20 Μαθητές Διδάσκων παρών webex

Οι μαθητές/τριες συζητούν στην ολομέλεια της τάξης για το διαιτολόγιο που συνέταξε κάθε ομάδα. Η σχετική αναλογία των συνολικών ποσοστών του τριημέρου για κάθε ομάδα τροφίμων και η ποικιλία των επιλογών θα καταδείξουν κατά πόσο η κάθε ομάδα συνέταξε ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο και τις αλλαγές που πιθανόν χρειάζεται.

Επανασύνθεση της πυραμίδας από τυχαία επιλεγμένους/ες μαθητές/τριες (συνεργάζονται σε μικρές ομάδες των 2-3), (με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού, όπου χρειάζεται). Διόρθωση πιθανών λανθασμένων προσαθειών, επανάληψη και αιτιολόγηση.

Επέκταση : Ο/η εκπαιδευτικός αναρτά στον τοίχο της εμε και δίνει στο chat τον σύνδεσμο ενός radlet με τίτλο «[Φτιάχνω ένα υγιεινό πρωινό](#)» (που δημιουργήθηκε από τον ίδιο/α) με σκοπό την καταγραφή των ιδεών των μαθητών για το πιο υγιεινό πρωινό για εφήβους.

«Επισκεφθείτε ατομικά το radlet με τίτλο «[Φτιάχνω ένα υγιεινό πρωινό](#)». Καταγράψτε τις ιδέες σας για το πιο υγιεινό πρωινό για εφήβους σύμφωνα με τις γνώσεις που αποκτήσατε από τη συμμετοχή σας στο project της διατροφής»

The screenshot shows a Radlet discussion board with the following content:

- Κυρία Μαρία:** Οδηγίες χρήσης του πίνακα: 1. Πατήστε διπλό κλικ 2. Γράψτε το μικρό σας όνομα, το αρχικό γράμμα από το επώνυμο σας και το τμήμα σας 3. Σημειώστε την ιδέα σας με σύντομες προτάσεις. Includes an image of a breakfast table.
- Ιωάννα Φ. ΣΤ2:** «ΤΟ ΠΙΟ ΥΓΙΕΙΝΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΡΩΙΝΟ». Όπως όλοι ξέρουμε, το πρωινό είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας. Δεν είναι λοιπόν τυχαία η παροιμία "Το πρωί να τρως σα βασιλιάς, το μεσημέρι σαν άρχοντας και το βράδυ σαν ζητιάνος". Κατα την γνώμη μου, το πιο υγιεινό πρωινό πρέπει να περιλαμβάνει: 1. Ένα ποτήρι γάλα με δημητριακά ολικής άλεσης 2. Πολυποσπορο φαμί με λίγο φυτικόβούτυρο, καρματάκια μπανανας, σταφίδες και 1 ποτήρι γάλα χαμηλών λιπαρών 3. Ομελέτα με λαχανικά και τριμμένο τυρί light πάνω σε ψωμί ολικής άλεσης και...
- Αντριάννα Ε1:** «Ένα καλό και υγιεινό πρωινό». Προτείνω α,τι για ένα καλό πρωινό θα έλεγα να τρώμε 1) Ένα πατήρι γάλα ή δημητριακά ολικής άλεσης. 2) 1 ποτήρι φυσικό χυμό ή φρουγαντες με βούτυρο ή μέλι. 3) Για το τέλος ένα φρούτο όπως μήλο, μπανάνα ή αχλάδι κ.π.α. Ελπίζω να σας βοήθησα για το τι θα μπορούσατε να τρώτε για ένα υγιεινό πρωινό. <3 <3
- Δήμητρα Τ. Ε2:** Το πρωινό είναι το πιο σημαντικό γεύμα της μέρας. Δίνει ώθηση στον οργανισμό μας και με το κατάλληλο μενού μπορεί να βελτιώσει την υγεία μας. Ένα υγιεινό πρωινό μπορεί να αποτελεστεί από: «Δημητριακά ολικής άλεσης, «Πρωτεΐνη χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, όπως τυριά χαμηλών λιπαρών και αβγά, «Γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, όπως αποβουτυρωμένο γάλα και γασούρτι με χαμηλά λιπαρά. Το γάλα και τα προϊόντα του μας εφοδιάζουν με ασβέστιο, φώσφορο και βιταμίνη D.
- Ελένη Μ. και Αδαμαντία Π. ΣΤ1:** Το πρωινό είναι το πιο σημαντικό γεύμα της μέρας και για αυτό δεν πρέπει να το παραλείψουμε. Παρακάτω θα παρουσιάσουμε κάποιες ιδέες για ένα ιδανικό πρωινό. 1. Δημητριακά ολικής άλεσης αναμεμιγμένα με ξηρούς καρπούς, αποξηραμένα φρούτα και 1 ποτήρι γάλα ή γασούρτι χαμηλών λιπαρών 2. Γασούρτι χαμηλών λιπαρών αναμεμιγμένο με κομματάκια μήλου, διάφορα βερίεα και δημητριακά ολικής άλεσης. Συνοδεύστε με ένα ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκάλι 3. Δημητριακά ολικής άλεσης με σταφίδες, μπανάνα και 1 ποτήρι γάλα
- Γιώργος Χ. Ε1:** Το πιο υγιεινό πρωινό μπορεί να περιέχει: - 1 ποτήρι γάλα και 2 φέτες με φαμί ολικής άλεσης με μέλι - Φρούτα όπως μήλο, πορτοκάλι κ.α. - 1 ποτήρι φυσικό χυμό

Φάση 4η :Μαθαίνω για την έννοια του ισοζυγίου ενέργειας με την “προσομοίωση του Phet Colorado Διατροφή και Άσκηση”

Διδακτικοί στόχοι:

Να κατανοήσουν οι μαθητές τι είναι το θερμιδικό - ενεργειακό ισοζύγιο.

Να υπολογίζουν το Δ.Μ.Σ. για τον εαυτό τους και τους άλλους.

Να συσχετίζουν τη συμβολή της άσκησης και την πρόσληψη θερμίδων με το Δ.Μ.Σ.

Φάση 4η /1η δραστηριότητα: Η έννοια του ΔΜΣ.

Πρακτική **Ενδεικτικός χρόνος:** 30 λεπτά *Μαθητές* *Διδάσκων παρών* webex

Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει τον ΔΜΣ (Δ.Μ.Σ = Βάρος σε κιλά/Υψος σε μέτρα, υψωμένο στο τετράγωνο) και εξηγεί τη σχέση του με την παχυσαρκία κάνοντας share την οθόνη του και χρησιμοποιώντας τους παρακάτω συνδέσμους που είναι ενσωματωμένοι στον τοίχο της κυψέλης στην eme :

1.Μαθησιακό αντικείμενο/βίντεο από το Φωτόδεντρο με τίτλο [Δείκτης Μάζας Σώματος](#)

2.βίντεο : [ΠΩΣ ΝΑ ΕΛΕΓΧΟΥΜΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ ΛΙΠΟΥΣ. Το "άγχος" της ζυγαριάς](#)

Δίνονται στη συνέχεια δύο on line σύνδεσμοι για να ελέγξουν με ψηφιακές εφαρμογές τον **ατομικό τους ΔΜΣ** .

[ΕΦΑΡΜΟΓΗ - ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ _1](#)

[ΕΦΑΡΜΟΓΗ - ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ _2](#)

Οι μαθητές κατά ομάδες εισάγουν τυχαίες τιμές ύψους βάρους και παρατηρούν πως μεταβάλλεται ο Δ.Μ.Σ.

Για κάθε τιμή του Δ.Μ.Σ. οι μαθητές καλούνται να επιλέξουν σε ποια κατηγορία κατατάσσεται το παράδειγμα, όπως α) παχύσαρκοι (ΔΜΣ>30), β) υπέρβαροι (ΔΜΣ~26-30), γ) με φυσιολογικό βάρος, (ΔΜΣ~20-25) και δ)με βάρος χαμηλότερο από το φυσιολογικό (ΔΜΣ<20).

3. Ο εκπαιδευτικός επισκέπτεται τον σύνδεσμο [«Ο δείκτης μάζας σώματος \(BMI\) και τα κρυφά επίπεδα λίπους»](#) με share της οθόνης του και **επισημαίνει στα παιδιά πως**

η χρησιμοποίηση του ΔΜΣ ως δείκτη υγείας δεν είναι πάντα αξιόπιστη μέθοδος ή υπάρχει περίπτωση να είναι λανθασμένη. Μπορεί επίσης να είναι εντελώς παραπλανητική και να καλύπτει τον κίνδυνο για σοβαρά προβλήματα υγείας.

[Συνημμένοι πόροι](#)

🔗 Μαθησιακό αντικείμενο Φωτόδεντρου [Δείκτης Μάζας Σώματος](#)

🔗 βίντεο : [ΠΩΣ ΝΑ ΕΛΕΓΧΟΥΜΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ ΛΙΠΟΥΣ. Το "άγχος" της ζυγαριάς](#)

🔗 [ΕΦΑΡΜΟΓΗ - ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ _1](#)

🔗 [ΕΦΑΡΜΟΓΗ - ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ _2](#)

🔗 Άρθρο [«Ο δείκτης μάζας σώματος \(BMI\) και τα κρυφά επίπεδα λίπους](#)

Φάση 4η /2η δραστηριότητα: Προσαρμοστική θερμογένεση - Η Δυσκολία στην απώλεια βάρους /
Γιατί το σώμα αντιστέκεται ;

Ερευνώ 30 λεπτά 5 Μαθητές Διδάσκων απών Διαδικτυακά
Συεργάζομαι

Ο /η Κ.Φ.Α αναθέτει το φύλλο εργασίας «[1ο Φύλλο Εργασίας Διατροφή και Άσκηση](#)» που αποτελείται από συνδέσμους, κάνοντας μια προσπάθεια να κατανοήσουν οι μαθητές τους έξυπνους μηχανισμούς που ενεργοποιεί το σώμα μας προκειμένου να διατηρήσει το βάρος του σταθερό.

Επίσης αναρτά στον τοίχο της κυψέλης υλικό αυτοαξιολόγησης για να ελέγξει τον βαθμό κατανόησης με ασκήσεις εμπέδωσης από την προηγούμενη διδακτική ενότητα σχετικά με τους παράγοντες που οδηγούν στην παχυσαρκία και τον διαχωρισμό των επιπέδων σωματικού βάρους με βάση τον ΔΜΣ:

1. Άσκηση εμπέδωσης eme - Question Set: «[Δείκτης μάζας Σώματος](#)»

2. Άσκηση εμπέδωσης: [Έλεγχος του σωματικού βάρους](#) (wordwall.net)

Κατόπιν χρησιμοποιείται η παρουσίαση – συννεφόλεξο «[Η Δυσκολία στην απώλεια βάρους](#)» που



Αφού διαβάσατε τα παραπάνω άρθρα, να επισημάνετε τους παράγοντες που δυσκολεύουν την απώλεια βάρους όταν κάποιος υιοθετεί διατροφή χαμηλών θερμίδων

ψυχολογική πίεση άγχος
κατανάλωση light προϊόντων

χρόνια έλλειψη ύπνου

μη υποστηρικτικό περιβάλλον
ψυχολογική πίεση - άγχος
ελλιπές πρωινό
ελλιπές πρωινό

δημιουργήθηκε με την ψηφιακή εφαρμογή Mentimeter. Δίνεται ο σύνδεσμος στο chat.

Οι μαθητές συμμετέχουν συνεργατικά. Ταυτόχρονα μπορούν να δουν τα [αποτελέσματα mentimeter](#)

Συνημμένοι πόροι

- 🔗 φύλλο εργασίας «[1ο Φύλλο Εργασίας Διατροφή και Άσκηση](#)»
- 🔗 Άσκηση εμπέδωσης eme - Question Set: «[Δείκτης μάζας Σώματος](#)»
- 🔗 Άσκηση εμπέδωσης: [Έλεγχος του σωματικού βάρους](#) (wordwall.net)
- 🔗 παρουσίαση – συννεφόλεξο «[Η Δυσκολία στην απώλεια βάρους](#)»
- 🔗 [αποτελέσματα mentimeter](#)

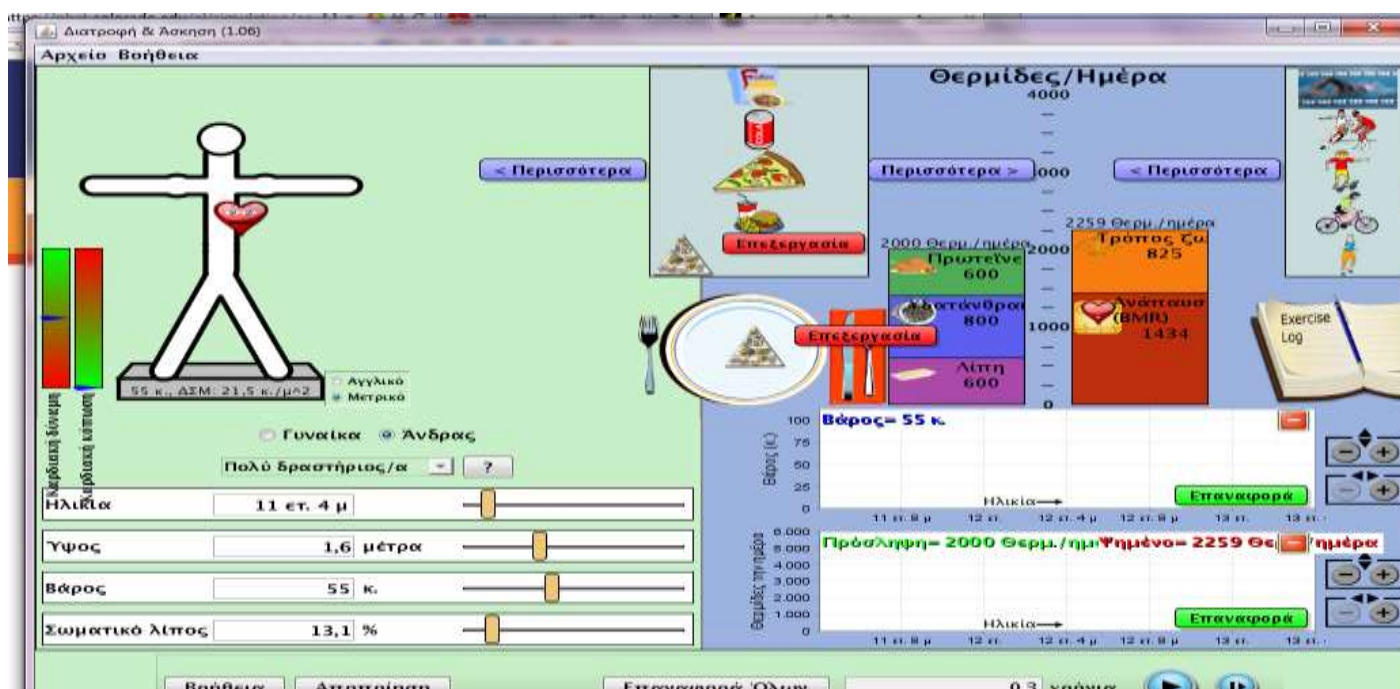
Φάση 4η /3η δραστηριότητα: Πρακτική με την διαδραστική προσομοίωση / εκπαιδευτικό λογισμικό «Διατροφή και Άσκηση» (phet.colorado.edu)

Πρακτική **Ενδεικτικός χρόνος:** 30 λεπτά **Μαθητές** 5 **Διδάσκων παρών** webex

A) Αρχίζοντας την τηλεσυνάντηση με την Webex ο/η εκπαιδευτικός υπενθυμίζει τι σημαίνει θερμικό ισοζύγιο (πρόσληψη και δαπάνη ενέργειας), τι είναι ο δείκτης μάζας σώματος και ποιες είναι οι συνιστώμενες ημερήσιες ποσότητες από κάθε διατροφική ομάδα για την ηλικία τους, ανάλογα με το πόσο δραστηριοποιούνται κατά τη διάρκεια της ημέρας καθώς επίσης και πόσες θερμίδες χρειάζεται ο οργανισμός για τις βασικές του λειτουργίες.

Γίνεται επίδειξη του βίντεο” [Δίαιτα ή άσκηση για απώλεια βάρους; Τί είναι πιο αποτελεσματικό;](#)”

Κατόπιν ανακοινώνει πως θα δουλέψουν με μια Προσομοίωση ένα νέο online εργαλείο διαδραστικών προσομοιώσεων. Το εκπαιδευτικό λογισμικό [«Διατροφή και Άσκηση»](#) (phet.colorado.edu) που αποτελεί αναπαράσταση μιας κατάστασης ή ενός αντικειμένου, με δυνατότητες χειρισμού συνθηκών και παραμέτρων για μελέτη. Δηλ. ότι θα φτιάξουν καταστάσεις παρόμοιες με την πραγματικότητα, για να αντιστοιχήσουν τις διάφορες εικόνες σώματος με το αντίστοιχο ισοζύγιο ενέργειας. Παρακολουθούν την προσομοίωση στη διεύθυνση <https://phet.colorado.edu/sims/cheerpi/eating-and-exercise/latest/eating-and-exercise.html?simulation=eating-and-exercise&locale=el> και συμπληρώνουν τα προσωπικά σωματομετρικά τους χαρακτηριστικά (ηλικία, βάρος, ύψος, σωματικό λίπος), το φύλο (αγόρι ή κορίτσι) καθώς και αν κάνουν ή όχι καθιστική ζωή. Αν χρειαστεί ανοίγουν το φυλλομετρητή για να μετατρέψουν το ύψος σε πόδια και το βάρος σε λίβρες. <http://www.advancedconverter.com/el/>. Οι μαθητές διερευνούν και παρατηρούν πως το



Ταχύρρυθμη επιμόρφωση εκπαιδευτικών στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση



ισοζύγιο ενέργειας του οργανισμού μπορεί να οδηγήσει σε μία ενδεχόμενη αύξηση βάρους και πιθανή κατάσταση παχυσαρκίας.

β) **Δίνεται στο chat ο σύνδεσμος μιας συνθετικής-δημιουργικής εργασίας με τίτλο «2ο Φύλλο Εργασίας/ Διατροφή και Άσκηση»**

που περιλαμβάνει μία άσκηση γνώσεων και δραστηριότητες με τη χρήση της προσομοίωσης **«Διατροφή και Άσκηση»** για τη γνώση και εμπέδωση της έννοιας του θερμιδικού ισοζυγίου. Κατόπιν χωρισμένοι σε 3 ομάδες και με τη βοήθεια των Breakout sessions συμπληρώνουν τις 2 πρώτες δραστηριότητες από το **«2ο Φύλλο Εργασίας Διατροφή και Άσκηση για την προσομοίωση»**

Ο εκπαιδευτικός ηγείται σε όλους τους σταθμούς εργασίας προκειμένου να υποστηρίξει και να βοηθήσει τους μαθητές, να επιλύσει τυχόν απορίες τους και να συντονίσει τις ενέργειές τους. Αξίζει να σημειωθεί ότι οι μαθητές μπορούν, προκειμένου να ολοκληρώσουν τον να χρησιμοποιήσουν και το εργαλείο chat στον χώρο σύγχρονης Συζήτησης της Webex για να εκφράσουν τις απόψεις ή τις απορίες τους καθώς και να λάβουν απαντήσεις σε αυτές είτε από τους συμμαθητές τους είτε από τον εκπαιδευτικό, (όταν θα μπαίνει σαν βοηθός στα δωμάτια των Breakout sessions)

Με τη συγκεκριμένη προσομοίωση μπορούν να επαναλάβουν πολλές φορές να προσθέτουν τις τροφές στο πιάτο καθώς και να επιλέγουν την άσκηση της προτίμησής τους. Παρακολουθούν την εικόνα στην προσομοίωση με την ανθρώπινη φιγούρα και την κόκκινη καρδιά καθώς και τις γραφικές παραστάσεις με την πάροδο της ηλικίας. Κάθε φορά που προσθέτουν τροφή φαίνεται το σύνολο των θερμίδων καθώς και οι θερμίδες που «καίγονται» στα 15'λεπτά της άσκησης. Αφού συζητήσουν μεταξύ τους απαντούν σε όσες ερωτήσεις μπορέσουν του 2^{ου} φύλλου εργασίας. **Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός ζητά από τις ομάδες να παρουσιάσουν τα αποτελέσματα των καταγραφών τους, προκειμένου να διεξαχθούν συμπεράσματα.** Τον εναπομείναντα χρόνο, ο εκπαιδευτικός φροντίζει να:

- **εξάγει τα απαιτούμενα συμπεράσματα στην ολομέλεια της τάξης απευθύνοντας στους μαθητές σχετικές με το αντικείμενο ερωτήσεις**
- **εξετάσει τις δυνατότητες εφαρμογής των γνώσεων που απέκτησαν στην καθημερινή τους ζωή, διατυπώνοντας προβλήματα προς επίλυση (για παράδειγμα, «Με ποιους τρόπους μπορούμε να ελαττώσουμε το ποσοστό σωματικού μας λίπους;» ή «Μπορούμε να βελτιώσουμε τη σωματική μας σύνθεση χωρίς απώλεια ή ακόμη και με αύξηση του σωματικού μας βάρους; Αιτιολογήστε την απάντησή σας»**

Πριν τελειώσει το μάθημα ζητάμε από τους μαθητές να πούνε τις εντυπώσεις τους από τη δραστηριότητα.

Σημείωση : Το φύλλο εργασίας θα ανέβει στον τοίχο της Κυψέλης στην eme προκειμένου οι μαθητές να διεκπεραιώσουν και τις υπόλοιπες δραστηριότητες. Μπορεί όμως να σταλεί και σαν εργασία ασύγχρονη με το εργαλείο eme assignments.

Συνημμένοι πόροι

- 📎 βίντεο” **Αίαιτα ή άσκηση για απώλεια βάρους; Τί είναι πιο αποτελεσματικό;”**
- 📎 εργασία με τίτλο **«2ο Φύλλο Εργασίας/ Διατροφή και Άσκηση»**

Φάση 5η :Εξάσκηση στην Υγιεινή Διατροφή συνθέτοντας με web2 εργαλεία, /Δημιουργία ομαδικών Ψηφιακών έργων

Παράγω, ερευνώ
Συνεργάζομαι

30 λεπτά

5 Μαθητές

Διδάσκων απών

Διαδικτυακά
eme

Φάση 5η / 1η δραστηριότητα: Ετοιμάζουμε μία αφίσα για την τάξη ή το σχολείο

Περιγραφή: Εργασία για το σπίτι –Σε αυτό το σημείο οι ομάδες προσεγγίζουν «καλλιτεχνικά» το θέμα του διδακτικού σεναρίου και ανακαλύπτουν ξεχωριστά δημιουργήματα με θέμα τη διατροφή.

Αναρτάται στον τοίχο της κυψέλης το φύλλο εργασίας «[Συνθέτω με web2 εργαλεία, Ψηφιακά έργα με θέμα την διατροφή](#)»

Σε αυτήν τη δραστηριότητα οι τέσσερις ομάδες των μαθητών ενώνονται σε δύο, από 10 παιδιά η κάθε μία και καταγράφουν προτάσεις, η μία για το ποιες διατροφικές συνήθειες πρέπει να αποκτήσει ο άνθρωπος και η άλλη για τις αλλαγές που πρέπει να κάνει στην καθημερινότητά του για να βάλει την κίνηση στη ζωή του.

Με τις προτάσεις που καταγράφονται, δημιουργούνε από μία αφίσα η κάθε ομάδα. Η μία με θέμα " Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ" και η άλλη με θέμα " Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΑΣ ΖΩΗΣ". Αν το αποφασίσουν μπορούν να δημιουργήσουν και διαδικτυακά παιχνίδια τα οποία θα έχουν σχέση με την επίδραση της διατροφής και της άσκησης στη διατήρηση ή και μείωση του σωματικού βάρους, κάνοντας χρήση των γνώσεων που απέκτησαν στις προηγούμενες δραστηριότητες. (Οι μαθητές έχουν ξαναδουλέψει με παρόμοιες εφαρμογές)

Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε 2 ομάδες, και παραπέμπονται σε υπερσύνδεσμους με στόχο να τους χρησιμοποιήσουν για τη δημιουργία των δικών τους ψηφιακών έργων:

1^η επιλογή: αφίσα με το [postermywall](#) ,(δίνονται [Οδηγίες για δημιουργία Αφίσας postermywall](#))

2^η επιλογή: κρυπτόλεξα ή άλλα παιχνίδια με [εργαλεία eme contents](#),

3^η επιλογή: σταυρόλεξα με την εφαρμογή [crosswordlabs](#).

4^η επιλογή: οποιοδήποτε από τα εργαλεία [learningapps](#) ,[h5p](#) ,[kahoot](#) ,[quizizz](#).

Οι ομάδες αξιοποιούν το ψηφιακό εργαλείο της επιλογής τους και ετοιμάζουν τις ιδέες τους παράγοντας το τελικό προϊόν.



Φάση 5η / 2η δραστηριότητα: Παρουσίαση των τελικών προϊόντων των ομάδων

Παρουσιάζω
Συζητώ

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Μαθητές

Διδάσκων παρών

Webex

Όταν ολοκληρώσουν τα έργα τους, η κάθε ομάδα σε συνάντηση στην ολομέλεια της τάξης παρουσιάζει το τελικό της προϊόν. Είναι σημαντικό όλα τα μέλη να συμμετέχουν, παρουσιάζοντας ένα μέρος του τελικού προϊόντος ή εξηγώντας τον τρόπο που εργάστηκαν.

Για κάθε παρουσίαση δίνεται χρόνος για ερωτήσεις από τις υπόλοιπες ομάδες, όπως και για ανατροφοδότηση πάνω στα εξής ερωτήματα: 1. Τι μου άρεσε στο συγκεκριμένο τελικό προϊόν; 2. Απαντήθηκαν επαρκώς οι ερωτήσεις που είχαν τεθεί αρχικά; 3. Αναφέρθηκαν με κατάλληλο τρόπο οι πηγές από τις οποίες αντλήθηκαν πληροφορίες; 4. Τι θα μπορούσα να προτείνω για βελτίωση; 5. Τι με ενέπνευσε περισσότερο από όλα όσα άκουσα και είδα;


Με την αξιοποίηση του web 2.0 on line ψηφιακού λογισμικού σύνθεσης φιλμ [animoto](#), γίνεται από τον εκπαιδευτικό η προβολή τους. (Παράδειγμα βίντεο animoto “ [Κάνε ένα βήμα προς τον υγιεινό τρόπο ζωής](#)”)



Τα σταυρόλεξα και τα άλλα παιχνίδια , αφού δημιουργηθούν μπορούν να μοιραστούν στους μαθητές για να τα απαντήσουν .Ο/η Εκπαιδευτικός δημιουργεί ένα padlet με τίτλο [«Ένα μήλο την ημέρα»](#) και εκεί ενσωματώνει όλα τα έργα των μαθητών

Συνημμένοι πόροι

 βίντεο animoto [«Κάνε ένα βήμα προς τον υγιεινό τρόπο ζωής»](#)

 Παραγόμενα έργα μαθητών padlet με τίτλο [«Ένα μήλο την ημέρα»](#)

Φάση 6η: Ανακεφαλαίωση και Τελική αξιολόγηση.

Φάση 6η / 1^η δραστηριότητα: Ανακεφαλαίωση - Έμμεση Αξιολόγηση των αποκτηθέντων γνώσεων / Διαδικτυακό Debate

Οι μαθητές λαμβάνουν με ανάθεση στο eme assignments (αλλά ταυτόχρονα αναρτάται και στον Τοίχο της κυψέλης)

1. ένα επαναληπτικό κουίζ « [Διατροφή και τρόπος ζωής](#) », ,

2. και μια εργασία “[Φύλλο για debate](#)” που καλεί τους μαθητές -τριες να λάβουν μέρος σε ασύγχρονη ψηφιακή συζήτηση(με το εργαλείο <https://www.kialoedu.com/>). Οι μαθητές λαμβάνοντας μέρος με μορφή **debate /Διαλογική αντιπαράθεση** μπορούν να γράψουν τις απόψεις τους συμφωνώντας ή διαφωνώντας.

Συγκεκριμένα, καλούνται να απαντήσουν στο ερώτημα αν θεωρούν πως η φυσική δραστηριότητα και η άσκηση παίζουν σημαντικό ρόλο σε σχέση με την διατροφή για την επίτευξη του Ενεργειακού ισοζυγίου. «Καθένας από εμάς θα μπορούσε να διατηρεί σταθερό το βάρος του, κάνοντας πλήρως καθιστική ζωή και προσλαμβάνοντας μόνο όσες θερμίδες ξοδεύει. Όμως τι είναι καλύτερο; Παρουσιάστε και αν μπορείτε τεκμηριώστε τις απόψεις σας.»

Συνημμένοι πόροι

 επαναληπτικό κουίζ « [Διατροφή και τρόπος ζωής](#)»(Ο σχεδιασμός)

 επαναληπτικό κουίζ « [Διατροφή και τρόπος ζωής](#) (το κουίζ)

 “[Φύλλο για debate](#)”

 [debate /Διαλογική αντιπαράθεση](#)

 εργαλείο <https://www.kialoedu.com/>

Φάση 6η / 2^η δραστηριότητα: Κλείσιμο Προγράμματος- Τελική Αξιολόγηση & Έλεγχος επίτευξης και υλοποίησης των διδακτικών στόχων

Πρακτική Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά Μαθητές Διδάσκων παρών webex

Ο εκπαιδευτικός λέει στους μαθητές ότι το πρόγραμμα των δραστηριοτήτων έχει φτάσει στο τέλος του . **Ευχαριστεί τα παιδιά για την συμμετοχή τους και τους υπενθυμίζει πως όλες οι ασκήσεις που επισκέφθηκαν ομαδικά, είναι αναρτημένες στον τοίχο της κυψέλης στην eme μαζί με όλες τις άλλες και δίνονται για ενασχόληση και καλύτερη εμπέδωση της διδακτικής ενότητας.**

Κατόπιν **τους ζητά να αξιολογήσουν την Οργάνωση και Διεξαγωγή της Διδακτικής Πράξης** καταγράφοντας τις εντυπώσεις τους και τι νομίζουν ότι αποκόμισαν από το αυτό. Τις απόψεις τους θα τις ανεβάσουν σε ψηφιακή μορφή.

(Έχει δημιουργηθεί ήδη ένα [padlet](#) για αυτόν τον σκοπό με τίτλο «[Αξιολόγηση του project «Είμαστε ό,τι τρώμε;» Μαθαίνω και φροντίζω για την διατροφή μου με την βοήθεια web2 Εργαλείων.](#)»

Η/ο εκπαιδευτικός βάζοντας τον σύνδεσμο του padlet στο chat ενθαρρύνει τα παιδιά να γράψουν τις απόψεις τους αλλά να διαβάσουν και τις καταχωρήσεις των συμμαθητών/τριων τους και αν θέλουν, να τις σχολιάσουν.

Ταχύρρυθμη επιμόρφωση εκπαιδευτικών στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση



Κατόπιν δίνει στο chat βηματικά τους συνδέσμους δύο ερωτηματολογίων και ζητά από τους μαθητές να τα συμπληρώσουν

© ένα «[Ερωτηματολόγιο- Ρουμπρίκα ποιοτικής αυτοαξιολόγησης](#)» για να δουν σε ποιο βαθμό επιτεύχθηκαν οι αρχικοί στόχοι που είχαν τεθεί

ΚΡΙΤΗΡΙΑ	ΠΟΛΥ	ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΑ	ΛΙΓΟ	ΚΑΘΟΛΟΥ
Συμμετείχα στην αναζήτηση πληροφοριών				
Ανέλαβα ρόλους και πρωτοβουλίες				
Αξιοποίησα σωστά το χρόνο μου				
Συνεργάστηκα σωστά με τα άλλα μέλη της ομάδας και η εργασία μας ήταν αποδοτική				

© ένα «[Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης για την εργασία με υπολογιστή](#)» το οποίο θα λάβει υπόψη του ο/η εκπαιδευτικός για μεταγενέστερες εκπαιδευτικές παρεμβάσεις με τη βοήθεια των web2 εργαλείων. Θα ακολουθήσει συζήτηση για το αν η χρήση των λογισμικών βοήθησαν στο να γίνει η διδασκαλία πιο ευχάριστη και δημιουργική.

Συνημμένοι πόροι

📎 padlet: «[Αξιολόγηση του project «Είμαστε ό,τι τρώμε;» Μαθαίνω και φροντίζω για την διατροφή μου με την βοήθεια web2 Εργαλείων.](#)»

📎 «[Ερωτηματολόγιο- Ρουμπρίκα ποιοτικής αυτοαξιολόγησης](#)»

📎 «[Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης για την εργασία με υπολογιστή](#)»



Πρόσθετες Πληροφορίες - Επεκτάσεις

Συζήτηση

Στην ασύγχρονη δίνουμε χρόνο στους μαθητές να δούνε τις αναρτήσεις των άλλων ομάδων και στη σύγχρονη αξιοποιώντας το webex, δημιουργούμε συνθήκες ανατροφοδότησης έτσι όλες οι ομάδες να μπορέσουν να πάρουν ανατροφοδότηση.

Ανατροφοδότηση

Σε κάθε εβδομαδιαία συνάντηση, φροντίζω μέσα από την σύγχρονη τηλεδιάσκεψη μέσω Webex, να ζητάω ανατροφοδότηση και να αξιολογώ την πορεία της κάθε ομάδας και δίνω λίγα λεπτά για συζήτηση της εμπειρίας ή τυχόν προβλημάτων. Καλό είναι να γίνεται προς το τέλος της εβδομάδας.

Αξιολόγηση ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ(διαμορφωτική και τελική)

Διαμορφωτική

Κατά την διάρκεια εφαρμογής του σεναρίου θα ελεγχεί αν οι μαθητές συνεργάζονται αρμονικά, ανταλλάσσουν απόψεις, και καταλήγουν σε συμπεράσματα . Ακόμη θα ερωτηθούν αν μπορούν να ακολουθήσουν αυτού του είδους προσέγγιση της διδασκαλίας ή αντιμετωπίζουν προβλήματα.

Οι μαθητές θα αξιολογηθούν για την ερευνητική τους διάθεση χρησιμοποιώντας εφαρμογές που δίνουν τη δυνατότητα απόκτησης γνώσης της αξίας της τροφής ως πηγή ενέργειας, αξιοποιώντας την αρχιτεκτονική του διαδικτύου από το αν ανέπτυξαν στάσεις και συμπεριφορές θετικές για τη διατήρηση της προσωπικής τους υγείας.

Τελική βαθμολογία

Ταχύρρυθμη επιμόρφωση εκπαιδευτικών στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση



Η τελική βαθμολογία κάθε μαθητή προκύπτει από συνεκτίμηση της επίδοσης και της συμμετοχής του σε όλες τις δραστηριότητες και τα φύλλα εργασίας, καθώς και από τον ατομικό του φάκελο (portfolio), ώστε να αξιολογηθεί η συνολική εικόνα του.

Επεκτάσεις

Οι μαθητές μπορούν να δημιουργήσουν ένα βίντεο με τις δραστηριότητες τους και να το αναρτήσουν στην ιστοσελίδα του σχολείου (εάν υπάρχει).

Ακόμη εάν υπάρχει η δυνατότητα στο σχολείο, μπορεί να αποκτηθούν ψηφιακά παιχνίδια σχετικά με τη διατροφή για να ασχοληθούν οι μαθητές όπως με το εκπαιδευτικό παιχνίδι:

1) [GiOCampus με το ανθρωποειδές ρομπότ NAO](#). Το ρομπότ NAO δημιουργήθηκε για δραστηριότητες διδασκαλίας, εξηγώντας τις διατροφικές έννοιες, δίνοντας τη δυνατότητα για ενεργό συμμετοχή στο εκπαιδευτικό παιχνίδι. Το παιχνίδι προωθεί υγιεινές διατροφικές συνήθειες και τα βοηθάει να κατανοήσουν πώς να βελτιώσουν την υγεία τους.

Ενδεικτικές Διαδικτυακές πηγές

- © Υπουργείο Υγείας-Εθνική Επιτροπή Διατροφής Κύπρου (2008). Εθνικές Οδηγίες Διατροφής και Άσκησης για παιδιά ηλικίας 6-12 χρονών.
Ανακτήθηκε από: <http://www.fao.org/3/as674o/as674o.pdf>
- © Physician Committee for Responsible Medicine (2011). *Nutrition for Kids: A Dietary Approach to Lifelong Health*.
Ανακτήθηκε από: [http://www.pcrm.org/sites/default/files/pdfs/health/Nutrition for Kids.pdf](http://www.pcrm.org/sites/default/files/pdfs/health/Nutrition%20for%20Kids.pdf)
- © Εθνικός Διατροφικός Οδηγός Για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους
Ανακτήθηκε από: <http://www.diatrofikoiodigoi.gr/?page=diatrofikoi-odigoi-paidia>
- © Διατροφικές συστάσεις για παιδιά και εφήβους Ανακτήθηκε από:
<http://www.diatrofikoiodigoi.gr/?page=diatrofikoi-odigoi-paidia-systaseis>

