

«Αξιοποίηση των Τ.Π.Ε. για θέματα φυσικής δραστηριότητας μεταξύ αδελφοποιημένων σχολείων της ευρωπαϊκής ένωσης»

Λαμπάκη Ολυμπία¹, Αντωνίου Παναγιώτης²

¹ Καθηγήτρια ΦΑ, Γυμνάσιο Γενισέας Ξάνθης, Αριστείδου 2^Α Ξάνθη- 67100
2006@tellas.gr και olampaki@phyed.duth.gr

² Παναγιώτης Αντωνίου, Αναπληρωτής Καθηγητής, ΤΕΦΦΑ, ΔΠΘ, Πανεπιστημιούπολη, Κομοτηνή, 69100
panton@phyed.duth.gr

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η παρουσίαση της ομαδικής εργασίας που πραγματοποιείται σε ευρωπαϊκό επίπεδο, με στόχο την ανάδειξη, καταγραφή, υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών από τους μαθητές/τριες των σχολείων που λαμβάνουν μέρος, και η απόπειρα για τη δημιουργία υγιών, φυσικά, ψυχικά και πνευματικά, πολιτών, που θα δραστηριοποιούνται με αυτοπεποίθηση στην κοινωνία της Ευρώπης. Οι συμμετέχοντες καθηγητές ανέρχονται σε δεκαοκτώ, από εννέα διαφορετικές χώρες και το σύνολο των μαθητών/τριών σε εκατόν είκοσι δύο.

Η επικοινωνία γίνεται μέσω της ψηφιακής πλατφόρμας ανάπτυξης της δράσης του e-twinning, twinspace. Εναλλακτικά και συμπληρωματικά χρησιμοποιούνται διαδικτυακές εφαρμογές (πολυμέσα και κοινωνικά δίκτυα). Η διάρκεια του προγράμματος ορίστηκε για ολόκληρο το σχολικό έτος 2012-2013. Η μέθοδος εργασίας περιλαμβάνει τη μηνιαία ανάθεση και διεκπεραίωση επιμέρους θεμάτων σχετικών με την κεντρική ιδέα, τα οποία είναι κοινά για όλα τα συμμετέχοντα σχολεία.

Στα αναμενόμενα αποτελέσματα συγκαταλέγονται η συνειδητοποίηση μέσα από βιωματικές διαδικασίες της αξίας ενός ισορροπημένου τρόπου διαβίωσης, που οδηγεί σε ποιότητα ζωής και ευεξία, η βελτίωση στην Αγγλική γλώσσα, στις δεξιότητες των Τεχνολογιών της Πληροφορίας και της Επικοινωνίας (Τ.Π.Ε.) και η ενίσχυση της συνεργατικής μάθησης μέσω των ηλεκτρονικών κοινοτήτων. Ως τελικό προϊόν και παρακαταθήκη στο αποθετήριο της εκπαιδευτικής κοινότητας, επιδιώκεται η κατασκευή ενός ψηφιακού/έντυπου εγχειριδίου με κατευθυντήριες αρχές για τη δημιουργία ενός υγιεινού και δραστήριου τρόπου ζωής.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: συνεργατική μάθηση, υγιεινός τρόπος ζωής, ψηφιακή πλατφόρμα, twinning project.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η σύγχρονη σχολική τάξη του 21ου αιώνα δεν θα έχει πια στενά χωροταξικά όρια και χαρακτηριστικά, καθώς θα είναι ένας χώρος που περιλαμβάνει διαφοροποιημένες μαθησιακές ομάδες που μαθαίνουν παντού, στο σπίτι, στην κοινωνία και στο σχολείο. Η προοπτική είναι να αποτελέσει το χώρο που θα συστηματοποιεί και θα εξελίσει τη γνώση που έχουν οι μαθητές/ήτριες και παράλληλα θα δημιουργεί και θα διαχειρίζεται τη νέα γνώση που παράγεται μέσα από την κοινωνική αλληλεπικοινωνία των συμμετεχόντων σε κοινότητες μάθησης (Αντωνίου & Σίσκος, 2006· Αρβανίτη, 2009).

Ο όρος «ηλεκτρονική μάθηση» παραπέμπει πλέον σε ένα όραμα, στο οποίο η μάθηση μέσω των Τεχνολογιών της Πληροφορίας και της Επικοινωνίας (ΤΠΕ) αποτελεί αναπόσπαστο στοιχείο των συστημάτων εκπαίδευσης και κατάρτισης. Τα εαρινά Συμβούλια της Στοκχόλμης (2001) και της Βαρκελώνης (2002) ανέπτυξαν περαιτέρω τα συμπεράσματα του Συμβουλίου της Λισσαβώνας (2000) και επιβεβαίωσαν τη σημασία της βελτίωσης και της αποτελεσματικής χρήσης των ΤΠΕ για την ευρωπαϊκή κοινωνία της γνώσης.

Με τον τρόπο αυτό, η ψηφιακή μόρφωση καθίσταται τόσο σημαντική όσο ήταν η τυπική (κλασική) μόρφωση της ανάγνωσης, της γραφής και της αριθμητικής πριν από ένα αιώνα: χωρίς αυτή, οι πολίτες δεν μπορούν να συμμετέχουν πλήρως στην κοινωνία ή να αποκτήσουν τις δεξιότητες και τις γνώσεις που απαιτούνται στον 21ο αιώνα. Στο κείμενο της Ευρωπαϊκής Ένωσης (2012), οι δεξιότητες που καλούνται να αναπτύξουν οι μαθητές/ήτριες, ώστε να καταστούν υπεύθυνοι και παραγωγικοί πολίτες στην κοινωνία της επιχειρηματικότητας, είναι μεταξύ των άλλων οι γνώσεις στις ΤΠΕ, στην Αγγλική γλώσσα, στη συνθετική παραγωγή λόγου και στη μαθηματική λογικοκριτική σκέψη.

ΑΝΑΓΚΗ ΧΡΗΣΗΣ ΤΠΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ ΣΤΑΣΕΩΝ ΜΕΣΩ ΜΑΘΗΣΗΣ

Οι ΤΠΕ προσφέρουν στους εκπαιδευτικούς και στους μαθητές πηγές πληροφόρησης, μέσα επικοινωνίας, νέους τρόπους αξιολόγησης και αυτό-αξιολόγησης και εργαλεία για έκφραση, διερεύνηση, προσομοίωση φαινομένων και κατασκευή μοντέλων. Επίσης, η χρήση των ΤΠΕ είναι δυνατόν να βοηθήσει τους μαθητές να αναπτύξουν υψηλού επιπέδου γνωσιακές δεξιότητες (higher order cognitive skills), οι οποίες ενισχύουν τη μαθησιακή διαδικασία, όπως η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων, η διερεύνηση κι ανακάλυψη επιλογών και πολλαπλών οπτικών ενός γνωστικού θέματος, ο αναστοχασμός της μεθόδου και των κριτηρίων επιλογής της πιο κατάλληλης, η δυνατότητα για επικοινωνία και συνεργασία, καθώς και η κριτική σκέψη και η αμφισβήτηση (Steeple & Jones, 2002).

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΑΠΟΣΤΑΣΗ

Οι μαθητές/ήττριες χρησιμοποιώντας τις τεχνολογικές εφαρμογές, ιδιαίτερα του διαδικτύου, ως συγγραφείς σε ιστολόγια (blogs) αλλά και ως συν-συγγραφείς σε συνδιαχειριζόμενες ιστοσελίδες (wiki's) και άλλα συνεργατικά μέσα, θα κατέχουν ένα κύριο ρόλο στο νέο μαθησιακό καθεστώς (Philip, 2007). Οι συνεργατικές ιστοσελίδες, τα ιστολόγια και τα μικροιστολόγια, οι εικονικές τάξεις, οι εκπαιδευτικές προσομοιώσεις, τα εκπαιδευτικά σενάρια, τα εκπαιδευτικά παιχνίδια, τα ασύγχρονα φόρουμ επικοινωνίας, οι σύγχρονες διαδικτυακές συζητήσεις και βιντεοδιασκέψεις, αποτελούν σημείο συνάντησης των μελών και των ιδεών τους. Με αυτό τον τρόπο δημιουργούνται κοινότητες μάθησης, στις οποίες απαντώνται τα περισσότερα από τα παραπάνω εργαλεία ή όλα. Μέσα από τις διαδικτυακές κοινότητες μάθησης και συνεργασίας διαμορφώνονται στάσεις, αξίες, απόψεις, νέες πρακτικές και το αίσθημα του 'ανήκειν'. Επίσης, οι δάσκαλοι συνεργάζονται πιο εύκολα με συναδέλφους από όλο τον κόσμο στη συλλογή και παραγωγή μαθησιακού υλικού, καθώς και στη σχεδίαση αλλά και στην διεκπεραίωση ενός μαθήματος σε διαφορετικές χώρες.

E-TWINNING - Η ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ TWinspace - ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΗΣ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ ΠΟΥ ΑΞΙΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΛΙΕΡΓΕΙΑ ΣΧΕΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Η πλήρης ανάπτυξη των δυνατοτήτων του Διαδικτύου για τη βελτίωση αφενός της πρόσβασης στην εκπαίδευση και κατάρτιση, και αφετέρου της ποιότητας της μάθησης είναι καθοριστικής σημασίας για την οικοδόμηση της ευρωπαϊκής κοινωνίας της γνώσης. Η ανάπτυξη ηλεκτρονικής αδελφοποίησης σχολείων πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και προώθηση της κατάρτισης των εκπαιδευτικών (Twinnning, 2005), αποσκοπεί στην ενίσχυση και στην ανάπτυξη της υλοποίησης ενός δικτύου μεταξύ σχολείων, κυρίως μέσω ενός ευρωπαϊκού σχεδίου αδελφοποίησης σχολείων, ώστε να καταστεί δυνατό για όλα τα σχολεία στην Ευρώπη να εφαρμόζουν παιδαγωγικές εταιρικές σχέσεις με σχολεία σε άλλα σημεία της Ευρώπης. Προωθεί επίσης την εκμάθηση γλωσσών και τον διαπολιτισμικό διάλογο, ενώ προάγει την ευαισθητοποίηση ως προς το πρότυπο της πολύγλωσσης και πολυπολιτισμικής ευρωπαϊκής κοινωνίας (ΠΙ, 2010)

Η Δικτυακή Πύλη του eTwinnning (www.etwinnning.net) είναι το βασικό σημείο συνάντησης και χώρος εργασίας της δράσης. Οι σχολικές συνεργασίες στην Ευρώπη είναι μία αυξανόμενη κοινή πρακτική που αποκτά ευρεία αναγνώριση. Το eTwinnning έχει ως στόχο την διασύνδεση των σχολείων της Ευρώπης και αποτελεί από τον Σεπτέμβριο του 2004 μία από τις πολλές δράσεις του προγράμματος eLearning της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Μέσω του eTwinnning, σχολεία των κρατών της Ευρωπαϊκής Ένωσης αλλά και της Νορβηγίας και της Ισλανδίας, θα υποστηριχτούν στην "αδερφοποίηση" σχολείων μέσω του Internet. Η πλατφόρμα twinspace εξασφαλίζει όλες τις δυνατότητας επικοινωνίας των συμμετεχόντων μέσα σε ένα ελκυστικό και εύχρηστο περιβάλλον πλοήγησης, και προωθεί την ανάπτυξη γνώσεων με τον ικανό αριθμό εργαλείων που χρησιμοποιούνται για την ανταλλαγή απόψεων και πληροφοριών, για την παραγωγή της νέας γνώσης και τη διάχυσή της. Αναφέρονται ενδεικτικά, η σύγχρονη διαδικτυακή συζήτηση (Chat), το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (email), η δυνατότητα αποθήκευσης αρχείων MP3, κειμένου, παρουσιάσεων, βίντεο, φωτογραφιών και εικόνων, η δημοσίευση στο διαδίκτυο μέσω wiki's και ιστολογίων, το ημερολόγιο του έργου, και το ασύγχρονο φόρουμ συζήτησης.

ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΟΥ ΘΕΜΑΤΟΣ

Η φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) συμβάλλει στη βελτίωση της υγείας σ' όλες τις ηλικίες (WHO, 2013). Η τακτική εμπλοκή σε ΦΔ μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση ενός επιθυμητού σωματικού βάρους, στην πρόληψη καρδιαγγειακών προβλημάτων και ασθενειών που συνδέονται με την πίεση του αίματος, στη μείωση του άγχους και στη βελτίωση της ψυχικής υγείας. Επίσης συμβάλλει στη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής, της δύναμης και της ευλυγισίας (ACSM, 2006; USDHHS, 2013). Επιπλέον, καθώς η ΦΔ σχετίζεται θετικά με την ακαδημαϊκή απόδοση αλλά και γενικότερα με την απόκτηση δεξιοτήτων μέσα και έξω από το σχολικό περιβάλλον, μπορεί ως συμπεριφορά να οδηγήσει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των μαθητών/τριών. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής κάνει τους ανθρώπους να κινούνται ολοένα και λιγότερο, ενισχύει τις καθιστικές συμπεριφορές και οδηγεί στην κατανάλωση μεγαλύτερης ποσότητας φαγητού, και τροφών με χαμηλή διατροφική αξία.

Το συγκεκριμένο θέμα επομένως, επιλέχθηκε γιατί η υποκινητικότητα στη σχολική ηλικία δεν αποτελεί μόνο εθνικό πρόβλημα αλλά ανάλογα φαινόμενα απαντώνται σε όλο το φάσμα της ευρωπαϊκής χερσονήσου, σε μικρότερη ή μεγαλύτερη έκταση κατά χώρα ανάλογα με το εκπαιδευτικό σύστημα που επικρατεί σε καθεμία από αυτή. Ο επιπολασμός της παχυσαρκίας θα είναι ένας από τους κύριους δείκτες μέτρησης της προόδου της παρούσας στρατηγικής στην Ευρωπαϊκή Ένωση (Ε.Ε.). Εγκρίνοντας τον Χάρτη του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ), τα κράτη μέλη της ΕΕ δήλωσαν ότι πρέπει να επιτευχθεί εμφανής πρόοδος ιδιαίτερα όσον αφορά τα παιδιά και τους εφήβους στις περισσότερες χώρες τα επόμενα 4-5 έτη και ότι πρέπει να καταστεί δυνατή η αναστροφή της τάσης έως το 2015 το αργότερο (Βρυξέλες, 2007).

Στην Ελλάδα, οι μαθητές/ήτριες καθώς εισέρχονται στην εφηβεία σταδιακά σταματούν να ασκούνται εντός κι εκτός σχολικού περιβάλλοντος, κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου τους (Μπερτάκη, Μιχαλοπούλου, Αργυροπούλου & Μπιτζίδου, 2007· Δαμιανίδης, Κουθούρης & Αλεξανδρής, 2007). Η κρίσιμη ηλικία, κυρίως για τα κορίτσια, εντοπίζεται στην τελευταία τάξη του Δημοτικού σχολείου και τις δύο πρώτες του Γυμνασίου (Αντωνίου, Πάτση, Μπεμπέτσος & Υφαντίδου, 2006). Βαθμιαία, αλλάζουν τα ενδιαφέροντα τους και επιδίδονται σε παθητικού τύπου διασκέδαση, όπως είναι οι έξοδοι για κοινωνικές συναναστροφές ή τα βιντεοπαιχνίδια και η παρακολούθηση τηλεόρασης (Αυγερινός, Στάθη, Almond & Κιουμουρτζόγλου, 2002).

Η ΦΔ μπορεί να αποτελέσει βασικό άξονα πρόληψης, και πρέπει να ενταχθεί στην καθημερινή ζωή των εφήβων. Η τεχνολογία ίσως μπορεί καταστεί σημαντικός αρωγός σ' όλη αυτή την προσπάθεια και να χρησιμοποιηθεί για την αύξηση της παρακίνησης των μαθητών/τριών στο να καταστούν πιο δραστήριοι (Hill, Tucker & Hannon, 2010). Οι μαθητές/ήτριες με τη χρήση εργαλείων του web 2.0 και web 3.0, από δω και πέρα, και την ένταξή τους σε προγράμματα κοινωνικής δικτύωσης, εμπλέκονται περισσότερο χρόνο με θέματα ΦΔ. Έτσι, μέσα από μία διαδικασία αυτορρυθμιζόμενης μάθησης επιτυγχάνονται ατομικοί στόχοι και τελικά φαίνεται ότι ενισχύεται η αυτοπεποίθησή τους, στοιχεία που αποτελούν το βασικό ψυχολογικό υπόστρωμα για την υιοθέτηση ενός πιο δραστήριου τρόπου ζωής (Αντωνίου & Δέρρη, 2003· Thornburg & Hill, 2010).

Το e-twinning στην παρούσα περίπτωση, είναι το μέσο για να καταγραφεί μέσα από ένα συνεργατικό και συγκριτικό πλαίσιο το επίπεδο της ΦΔ όλων των εμπλεκόμενων και να διαχυθεί η τάση για δραστήριο, ενεργητικό και γεμάτο αυτοπεποίθηση τρόπο ζωής. Στη σημερινή εποχή οι ασθένειες του μεταβολισμού, με κύριες την παχυσαρκία και τα καρδιαγγειακά νοσήματα, και οι ψυχικές παθήσεις σημειώνουν υψηλά ποσοστά στις νεαρές ηλικίες (Biddle, Gorely, Stensel & David, 2004). Δεδομένα από επιδημιολογικές μελέτες δείχνουν αύξηση των υπέρβαρων και παχύσαρκων μαθητών/τριών σε όλη τη χώρα τις τελευταίες δεκαετίες, ιδιαίτερα στα αγόρια (Georgiadis & Nassis, 2007· Tzotzas, Kapantais, Tziomalos, Ioannidis, Mortoglou, Bakatselos, Kaklamanou, Lanaras & Kaklamanos, 2008 & Kontogianni, Farmaki, Vidra, Sofrona, Magkanari, Yannakoulia, 2010).

ΜΑΘΗΜΑΤΑ - ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

Μέσα σε μία διαθεματική προσέγγιση εμπλέκονται τα γνωστικά πεδία των Ξένων Γλωσσών, της Πληροφορικής/ΤΠΕ, των Σπουδές Υγείας, της Ιστορίας του Πολιτισμού, της Ψυχολογίας, της Οικιακής Οικονομίας, της Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης και της Φυσικής Αγωγής. Τα συμμετέχοντα σχολεία προέρχονται από την Ελλάδα, την Τουρκία, την Κύπρο, την Ιταλία, την Ισπανία, την Ολλανδία, τη Νορβηγία, τη Ρουμανία και την Πολωνία. Οι εκπαιδευτικοί είναι κυρίως καθηγητές/ήτριες Αγγλικής, Πληροφορικής και Φυσικής Αγωγής. Οι ηλικίες των μαθητών/τριών κυμαίνονται από δώδεκα μέχρι δεκαοκτώ ετών.



Σχήμα 1: Συμμετέχοντα Σχολεία

Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ & ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΤΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΤΗΣ ΓΕΝΙΣΕΑΣ ΞΑΝΘΗΣ

Με δεδομένο ότι η ουσιαστική και βιωματική μάθηση είναι πλέον συνεργατική και όχι ατομική αποκλειστικά διαδικασία, η ΚΦΑ της συγκεκριμένης σχολικής μονάδας αφού αξιολόγησε το αρχικό επίπεδο των μαθητών σε κινητικές και γνωστικές δεξιότητες του αντικειμένου της ΦΑ, πρότεινε στους συναδέλφους την ένταξη του σχολείου στην κοινότητα του e-twinning. Οι συνάδελφοι, ιδιαίτερα της Πληροφορικής και της Αγγλικής, είχαν αρχικά ένσταση λόγω του χαμηλού γνωστικού επιπέδου των μαθητών/τριών στις προαπαιτούμενες δεξιότητες για συμμετοχή σε τέτοιου είδους projects.

Το σχολείο βρίσκεται σε χωριό του νομού με έντονο πολιτισμικό χαρακτήρα και η πλειοψηφία των μαθητών/τριών προέρχεται από διαφορετικές θρησκείες και φυλές: Θρακιώτες, Μουσουλμάνοι, Σαρακατσάνοι, Παλινοσοτούντες, νεοπρόσφυγες. Το γεγονός αυτό θεωρήθηκε αρχικά ως ένα επιπλέον εμπόδιο στην ανάπτυξη της απαραίτητης συνεργασίας μεταξύ τους, με τους συνομηλίκους τους στα σχολεία της Ευρώπης, και με τους συντονιστές εκπαιδευτικούς. Ωστόσο, λήφθηκε η τελική απόφαση συμμετοχής σαν μια πρόκληση στη ετερογένεια του μαθητικού πληθυσμού, στα γνωστικά και κοινωνικά εφόδια που ενδεχομένως να αποκτηθούν και στον καινούριο για τη σχολική μονάδα τρόπο συνεργατικής μάθησης σε ευρεία κλίμακα.

Ειδικότερα, θεωρήθηκε ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα η καταγραφή των φυσικών δραστηριοτήτων και των διατροφικών συνηθειών των συμμετεχόντων, η σύγκριση με μαθητές άλλων σχολείων και η ανάδειξη της αναγκαιότητας ενός υγιεινού, με αυτοπεποίθηση και δραστήριου τρόπου ζωής. Η αποποίηση, τέλος, οποιωνδήποτε καθιστικών ή ακόμη και επιθετικών συμπεριφορών στο μικρόκοσμο του σχολείου ή της τοπικής κοινωνίας στάθηκε ένα ακόμη κριτήριο επιλογής του θέματος.

Οι εκπαιδευτικοί αφού αποφάσισαν τη συμμετοχή του σχολείου, ανέθεσαν τη δομή του έργου στην ΚΦΑ επειδή το θέμα έχει τη μεγαλύτερη σχέση με το δικό της μάθημα. Θεώρησαν κέρδος την πιθανή απόκτηση γνώσεων σε θέματα διατροφής, άσκησης, ΤΠΕ και ξένης γλώσσας και το σπουδαιότερο τη δεξιότητα της μάθησης μέσα από τη συνεργασία. Για τους ίδιους τους εκπαιδευτικούς η κοινότητα των σχολείων της Ευρώπης είναι μια ευκαιρία για ανταλλαγή απόψεων, διδακτικής μεθοδολογίας, εργαλείων και τεχνολογικών εφαρμογών, και επικοινωνία. Σε όλη τη διάρκεια του προγράμματος οι συμμετέχοντες μαθητές/μαθήτριες καλούνται να διεκπεραιώσουν μια σειρά από μηνιαίες δραστηριότητες και να προχωρήσουν στην ψηφιακή αποτύπωσή τους.

| <i>Δραστηριότητες</i> | <i>Χαρακτηρισμός – Ρόλος</i> | <i>Μήνας</i> |
|--|--|--------------|
| <p>Διαμόρφωση του θέματος από τον «ιδρυτή», αναζήτηση «συνιδρυτή»</p> <p>Γυμνάσιο Γενισέας Ξάνθης (Ελλάδα) και Λατσιών Λευκωσίας (Κύπρου)</p> | Συνεργατική μέσω ΤΠΕ Προετοιμασία | Οκτώβριος |
| <p>Ανάρτηση και έγκριση του έργου (στις 05-11-2012) από την Εθνική Υπηρεσία</p> | Διεκπαιρευτική | Οκτώβριος |
| <p>Εξεύρεση συνεργατών, καθιέρωση εβδομαδιαία σύγχρονη διαδικτυακής συνάντηση (chat)</p> <p>Τελική διαμόρφωση του θέματος η συμφωνία για ανάθεση κοινών εργασιών στους μαθητές/ήτριες.</p> | Ομαδοσυνεργατική – Διαδικτυακές εφαρμογές | Οκτώβριος |
| <p>Τελική επιλογή των μαθητών/τριών από όσους δήλωσαν ενδιαφέρον, διαμοίρασμα ρόλων και καθορισμός ημερομηνίας παράδοσης εργασιών στο τέλος του μήνα, εγγραφή στην πλατφόρμα</p> | Ομαδοσυνεργατική Γνωριμία με την πλατφόρμα | Οκτώβριος |
| <p>Δημιουργία στο facebook μία μυστικής ομάδα με όνομα όμοιο με αυτό του έργου</p> | <p>Συνεργατική μέσω κοινωνικού δικτύου</p> <p>Συντονισμός - Ανατροφοδότηση</p> | Οκτώβριος |
| <p>«Ο τόπος που μένω, το σχολείο, η γειτονιά, η πόλη, το χωριό» Αλληλογνωριμία</p> | Ανταλλαγή πολιτιστικών και βιογραφικών στοιχείων . | Νοέμβριος |
| <p>Διεξαγωγή αρχικής έρευνας όλων των συμμετεχόντων</p> | Αρχική αξιολόγηση της ΦΔ άσκηση, τη διατροφή,(προαιρετικά και οι | |

| | | |
|--|--|-------------|
| μαθητών/τριών, μέσω ημιδομημένων συνεντεύξεων ή ερωτηματολογίων ηλεκτρονικών, π.χ. Google doc's ή Scribd)) που φτιάχνουν οι ίδιοι, | οικογένειές τους). Ταυτόχρονα αξιολογείται άτυπα το επίπεδο των γνώσεων τους στην Αγγλική και στις ΤΠΕ. | Νοέμβριος |
| Ενασχόληση με την έννοια, τα είδη, την αξία της ΦΔ και προσπάθεια για βελτίωση του ατομικού προφίλ για κάθε συμμετέχοντα | Ψηφιακή αποτύπωση της ΦΔ | Νοέμβριος |
| Τα σπορ και η άσκηση μέσα κι έξω από το σχολείο -σύγκριση με άλλα σχολεία | Συνεργατική μέσω ΤΠΕ - Παραγωγή ψηφιακού υλικού ΦΑ και ΦΔ Καταγραφή των μαθημάτων ΦΑ σε ψηφιακή μορφή (βίντεο), των αθλητικών δρώμενων | Δεκέμβριος |
| Διατροφή και υγιεινές διατροφικές συνήθειες Παραδοσιακές συνταγές και γεύσεις κάθε τόπου κατασκευή διατροφικά ισορροπημένων μενού σχέση διατροφής και ευεξίας σύγκριση με άλλες γεύσεις από τις περιοχές των ευρωπαϊκών σχολείων. | Ομαδοσυνεργατική. Σχέση διατροφής και υγείας | Ιανουάριος |
| Παραδοσιακά κινητικά παιχνίδια και χοροί της χώρας μου, περιοχής, της ιδιαίτερης πατρίδας μου, ο ρόλος τους στην υγεία “Action and health, action and well-being, action and youth, action and life”. Δημιουργία αφίσσας ή ζωγραφιάς που θα αναδεικνύει και θα υποστηρίζει το | Η αξία και η ανάδειξη της ΦΔ μέσα από την παράδοση Ομαδική δημιουργία - Συνεργασία | Φεβρουάριος |

| | | |
|---|---|-----------------|
| <p>παραπάνω moto</p> <p>Νέο πρωτότυπο άθλημα/κινητικό παιχνίδι, ταινία, βίντεο, μουσικό κομμάτι, graffiti ή οτιδήποτε άλλο σχετικό. Επιστράτευση της φαντασίας και της δημιουργικότητας.</p> | | |
| <p>Οι αθλητές της περιοχής - χώρας- ιδιαίτερης πατρίδας των μαθητών. Τα πρότυπά τους</p> <p>Αθλητικοί αγώνες εντός κι εκτός σχολείου και σύγκριση των συμμετεχόντων σχολείων</p> <p>Σχέση φυσικής δραστηριότητας με την ψυχική, πνευματική & δημόσια υγεία.</p> <p>«Δε χρειάζεται να είμαι αθλητής για να έχω καλή υγεία, πώς, γιατί;» οι μαθητές καταθέτουν τις απόψεις τους. Πώς μπορεί να ενταχθεί η ΦΔ στη ζωή τους και των οικογενειών τους.</p> | <p>Η ΦΔ στην καθημερινότητα όλων</p> | <p>Μάρτιος</p> |
| <p>Υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής με το σχολείο, την οικογένεια ή ατομικά σε ποτάμια, δάση, βουνά, θάλασσες.</p> <p>Διαμόρφωση κοινού συνθήματος με όλη την Ευρώπη για το θέμα/τίτλο του έργου (πόστερ, αφίσα, μουσική κτλ)</p> | <p>ΦΔ και φυσικό περιβάλλον</p> <p>Ομαδική εργασία για την ανάδειξη του θέματος</p> | <p>Απρίλιος</p> |
| <p>Ανταλλαγή γραμμάτων, μηνυμάτων με άλλους μαθητές στις συμμετέχουσες χώρες-σχολεία, για τον αντίκτυπο του</p> | | |

| | | |
|--|--|--------------|
| <p>προγράμματος στις ζωές όλων. «Today's students, healthy, active, and self-confident European citizens of tomorrow». Διερεύνηση για το αν θα γίνει μία αρχή. Λύσεις στην υποκινητικότητα, παχυσαρκία, κατάθλιψη, άγχος, στρεσογόνες καταστάσεις.</p> <p>Θα ξανασυμπληρωθεί και το αρχικό ερωτηματολόγιο</p> <p>Δημιουργία οδηγίων, ηλεκτρονικού βιβλίου ή περιοδικού για έναν υγιεινό, δραστήριο και γεμάτο αυτοπεποίθηση τρόπο ζωής. Ανάρτηση στο twinspace και στην ιστοσελίδα που φτιάχτηκε επιπλέον για την ανάρτηση των σπουδαιότερων γεγονότων και του καλύτερου παραγόμενου υλικού.</p> | <p>Συνεργατική μέσω ΤΠΕ</p> <p>Κατευθυντήριες γραμμές για μια υγιεινή ζωή σε ψηφιακή κι έντυπη μορφή</p> | <p>Μάιος</p> |
|--|--|--------------|

Πίνακας 1:Μεθοδος – Διαδικασία/πορεία εργασιών- Δραστηριότητες

ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθητές

Σύμφωνα με τη φιλοσοφία του έργου αναμένεται η προώθηση ενός υγιεινού και ισορροπημένου τρόπου ζωής μέσω της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας για όλους τους συμμετέχοντες και το στενό ή ευρύ οικογενειακό περιβάλλον τους. Συνακόλουθα, η δημιουργική εκμετάλλευση και αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου με δραστηριότητες κινητικού χαρακτήρα που οδηγούν σε σωματική, πνευματική και ψυχική υγεία. Η βελτίωση των ατομικών επιπέδων ΦΔ. Επίσης, η καταγραφή των παραδοσιακών συνταγών και η ανάδειξη ιδιαίτερων τροφών από κάθε χώρα, με γνώμονα πάντα την υγεία.

Στα άμεσα και βραχυπρόθεσμα αποτελέσματα συγκαταλέγονται η βελτίωση των συνεργατικών και επικοινωνιακών δεξιοτήτων όλων των συμμετεχόντων και η βελτίωση στην Αγγλική γλώσσα. Σ ένα έργο που η υλοποίηση και η ανάδειξή του στηρίζεται σε πολλαπλές δεξιότητες των ΤΠΕ, εύλογα υπάρχουν οφέλη για όλους στο καθαρό τεχνικό κομμάτι, στη διαχείριση, οργάνωση και αξιοποίηση της πληροφορίας, στην αλληλοεπίδραση και στην κοινωνική οικοδόμηση της γνώσης.

Ένας άλλος τομέας που παράλληλα με την κεντρική ιδέα του έργου αναμένεται να εμπλουτιστεί είναι η γνώση της κουλτούρας, του πολιτισμού των συμμετεχόντων, οι διαφορές και ομοιότητες στην καθημερινότητα τους. Επίσης, αναμένεται ότι λόγω των υπαίθριων δραστηριοτήτων, θα ενισχυθεί η επαφή με το φυσικό περιβάλλον και ο σεβασμός προς αυτό. Η δημιουργία κοινής ευρωπαϊκής συνείδησης κι αίσθησης των κοινών προβλημάτων μέσα από την ενσυναίσθηση μεταξύ των εταίρων, είναι ένα ακόμη από τα ζητούμενα, και συνάδει με τις ευρωπαϊκές και οικουμενικές αντιλήψεις για τον πολίτη του σύγχρονου κόσμου. Επαφίεται στους μαθητές/ήτριες η δημιουργία μιας άλλης τάξης πραγμάτων, όπου θα κυριαρχεί το «εμείς» στη θέση του «εγώ».

Επιπλέον, επιδιώκεται η ανάπτυξη άμιλλας & αλληλοσεβασμού κατά τη διεξαγωγή των φιλικών αθλητικών συναντήσεων, σε περίπτωση που καταστεί εφικτό, και ο σεβασμός στη διαφορετικότητα. Η άρση των όποιων στερεότυπων και στεγανών στις μαθητικές κοινωνίες αποτελεί την απαρχή για μεταφορά και στην κοινωνία των ενηλίκων. Η ανάπτυξη προσωπικής και κοινωνικής υπευθυνότητας, μέσα από τη συλλογική εργασία και η δημιουργία φιλικών σχέσεων είναι επίσης από τους σημαντικότερους επιδιωκόμενους σκοπούς. Σε αυτό θα βοηθήσει η εκμάθηση στοιχειωδών γνώσεων από το λεξιλόγιο όλων των εταίρων σε λέξεις βασικής καθημερινής επικοινωνίας (π.χ. καλημέρα, πώς ονομάζεσαι κτλ), που αυτοδίκαια σχεδόν προσδοκάται ότι θα μαθευτούν καθόλο το διάστημα της συνεργατικής μάθησης. Η προώθηση των συνεργατικών δεξιοτήτων και των δημιουργικών ικανοτήτων των μαθητών, σταδιακά οδηγεί σε αυτονόμηση κι ανάπτυξη της κριτικής σκέψης.

Εκπαιδευτικοί

Όλα τα παραπάνω δεν ισχύουν μόνο για τους μαθητές/ήτριες αλλά και για τους εμπλεκόμενους εκπαιδευτικούς, οι οποίοι ευελπιστούν ότι θα βελτιώσουν τις δικές τους επαγγελματικές προοπτικές, θα ανταλλάξουν διδακτικές μεθόδους και ιδέες, θα εμπλακούν σε καινοτομίες μέσω των ΤΠΕ, θα προχωρήσουν σε αποτελεσματικές μεθόδους διδασκαλίας, και θα αποκτήσουν κουλτούρα συμμετοχής. Αναμένεται να ενισχυθεί η αυτοαποτελεσματικότητα και η αυτοπεποίθηση όλων των συμμετεχόντων μέσα από την επίτευξη προσωπικών και ομαδικών στόχων του έργου.

Σχολείο

Το σχολείο θα βγει από τοπικά στεγανά και το έργο του θα περάσει τα σύνορα της επαρχιακής ελληνικής κοινωνίας, σε μία προσπάθεια σύνδεσης με την πραγματική ζωή. Τέλος, αναμένεται η διάχυση των αποτελεσμάτων στις τοπικές κοινωνίες για να ωφεληθούν όλοι οι άνθρωποι.

ΠΡΩΤΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Οι πρώτες αντιδράσεις μαθητών/τριών και εκπαιδευτικών δείχνουν ότι ο νέος διευρυμένος τρόπος προσέγγισης της γνώσης που υπερβαίνει τα χωροταξικά όρια με τη συνδρομή της τεχνολογίας, είναι αποτελεσματικός, γεγονός που φαίνεται και από τον όγκο και την ποιότητα των εργασιών που αναρτώνται στην κοινή ψηφιακή πλατφόρμα του έργου. Το ίδιο πιστοποιεί η καθημερινή σχεδόν επικοινωνία μέσω των διαθέσιμων εργαλείων- κυρίως email και chat, ανάμεσα σε εκπαιδευτικούς και μαθητές/ήτριες διαφορετικών σχολείων.

Η ομάδα που φτιάχτηκε στο facebook από τους συμμετέχοντες του Γυμνασίου της Γενισέας Ξάνθης για διδακτική παρέμβαση κι αλληλεπίδραση, είναι δραστήρια και συμβάλλει όχι μόνο γνωστικά αλλά και συναισθηματικά. Δημιουργείται καλύτερο κλίμα τάξης μέσα από συχνή ανατροφοδότηση, και οικειότητα. Ωστόσο, δεν μπορεί να μην γίνει αναφορά στο χρόνο που δαπανά ο εκπαιδευτικός για την οργάνωση της ύλης και το συντονισμό των μελών της ομάδας. Κάποιες φορές τον ίδιο ρόλο αναλαμβάνει ένας μαθητής εκ περιτροπής. Οι μαθητές/ήτριες δεσμεύονται απέναντι στον εαυτό τους και την καθηγήτριά τους να διεκπεραιώσουν τις εργασίες που αναλαμβάνουν και προθυμοποιούνται να παρακινήσουν και άλλους συμμετέχοντες ομηλικούς τους. Αναμένεται η ομαλή διεξαγωγή και η επιτυχής αποπεράτωση του έργου με τα μέγιστα δυνατά οφέλη για όλους όσους λαμβάνουν μέρος και την ευρύτερη εκπαιδευτική κοινότητα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- American College of Sports Medicine (2006). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (7th ed.)*. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- Αντωνίου, Π. & Δέρρη, Β. (2003). Εκπαιδευτικά sites για διδάσκοντες, γονείς και παιδιά. *Πρακτικά Forum Φυσική Αγωγή: Επαναπροσδιορισμός του ρόλου της*. Ουρανούπολη- Χαλκιδική.
- Αντωνίου, Π., Πάτση, Χ., Μπεμπέτσος, Ε., & Υφαντίδου, Γ. (2006). Εγκυρότητα Κλίμακας και Αξιολόγηση Στάσεων Μαθητών Έναντι των Ηλεκτρονικών Υπολογιστών. Σύγκριση με Στάσεις ως προς τη Φυσική Αγωγή και τη Φυσική Δραστηριότητα των Μαθητών. Ηλεκτρονικό περιοδικό της Ελληνικής Ακαδημίας Φυσικής Αγωγής "Αναζητήσεις στον Αθλητισμό και τη Φυσική Αγωγή" 4 (1), σσ. 114-124.
- Αντωνίου, Π. & Σίσκος, Α. Δια βίου μάθηση, Νέες Τεχνολογίες και Διαδικτυακή Επιμόρφωση από απόσταση: Αντιλήψεις συμμετεχόντων στην Ηλεκτρονική Κοινότητα Μάθησης Καθηγητών Φυσικής Αγωγής. Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο.
- Αρβανίτη Ε. (2009). Σχεδιασμοί Μάθησης και Νέα Αξιολόγηση στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση. *Παιδαγωγική - Θεωρία και Πράξη*, 3, σσ. 70-86.
- Αυγερινός, Α., Στάθη, Α., Almond, L., & Κιουμουρτζόγλου, Ε. (2002). Τρόπος Ζωής και Φυσική Δραστηριότητα Ελλήνων Μαθητών. *Φυσική δραστηριότητα & ποιότητα ζωής*, 3, σσ. 18-30.
- Biddle, S., Gorely, T., Stensel & David J. (2004). Health-enhancing Physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents, *Journal of Sports Sciences*, vol. 22, issue 8, pp. 679 – 701.
- Georgiadis, G., & Nassis, G. P. (2007). Prevalence of overweight and obesity in a national representative sample of Greek children and adolescents. *European Journal of Clinical Nutrition*, vol. 61, pp. 1072–1074.
- Δαμιανίδης, Χ., Κουθούρης, Χ. & Αλεξανδρής, Κ. (2007). Παράγοντες που αναστέλλουν τη συμμετοχή μαθητών και μαθητριών σε εξωσχολικές δραστηριότητες αθλητισμού αναμνηχής. Η περίπτωση των σχολείων της πόλης της Λιβαδειάς. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, vol. 5(3), pp 379-385.
- European Commission. (2012). The citizen's effect. 25 features about the Europe for Citizens programme Europe for citizens. Ανακτήθηκε στις 05-01-2012 από http://ec.europa.eu/citizenship/pdf/citizens_effect_en.pdf
- Επιτροπή των ευρωπαϊκών κοινοτήτων. (2007). Λευκή Βίβλος για μια ευρωπαϊκή στρατηγική για θέματα υγείας που έχουν σχέση με τη διατροφή, το υπερβολικό βάρος και την παχυσαρκία. Βρυξέλλες. com279 τελικό.
- Eurolex. Πρόταση ΑΠΟΦΑΣΗΣ ΤΟΥ ΕΥΡΩΠΑΙΚΟΥ ΚΟΙΝΟΒΟΥΛΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ για την έγκριση πολυετούς προγράμματος (2004-2006) για την αποτελεσματική ενσωμάτωση των τεχνολογιών της πληροφορίας και της επικοινωνίας (ΤΠΕ) στα ευρωπαϊκά συστήματα εκπαίδευσης και κατάρτισης (πρόγραμμα ηλεκτρονικής μάθησης). COM/2002/0751 τελικό & COD2002/0303.
- Healthy, active & confident YOUNG PEOPLE, etwinning project 2012-3. Ανακτήθηκε στις 01-04-2013 από την ιστοσελίδα <http://www.etwinning.net/en/pub/profile.cfm?fuseaction=app.project&pid=91555&lang=en>
- Healthy, active & confident YOUNG PEOPLE. Ανακτήθηκε στις 01-4-2013 από την ιστοσελίδα <https://www.facebook.com/groups/461649340552579/> και
- E-TWINNING GENISEA 2012-13. Ανακτήθηκε στις 01-04-2013 από την ιστοσελίδα <https://www.facebook.com/groups/598304066852069/>
- Hill, G., Tucker, M. & Hannon, J. (2010). An evaluation of secondary school physical education websites. *Physical Educator*. Ανακτήθηκε στις 02/03/2012 από http://findarticles.com/p/articles/mi_hb4322/is_3_67/ai_n56265238
- Kontogianni MD, Farmaki AE, Vidra N, Sofrona S, Magkanari F, Yannakoulia M. (2010). Associations between lifestyle patterns and body mass index in a sample of Greek children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, vol. 110 (2), pp. 215-21.
- Κυριακίδης (2011). Εργαλεία Συνεργατικής μάθησης μέσω ΤΠΕ. Ανακτήθηκε στις 08-01-2013 από http://www.aristotelio.edu.gr/education/images/stories/kiriakidis_2011.pdf
- Μακρυγιάννης, Π. (2012). «Τα προγράμματα σπουδών του Νέου Σχολείου: στόχοι, φιλοσοφία και ένταξη των ψηφιακών μέσων διδασκαλίας και μάθησης στις παιδαγωγικές πρακτικές». Πάντειο Πανεπιστήμιο. Αθήνα.

Μακρή Μπότσαρη Ευ. & Ψυχάρης Σ. (2010). Η επιμόρφωση στις ΤΠΕ στο πλαίσιο των στόχων της εκπαίδευσης για το 2010, Κοινωνικοί εταίροι, ευρωπαϊκή πολιτική. Παιδαγωγικό ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ.

Μπερτάκη, Χ., Μιχαλοπούλου, Μ., Αργυροπούλου, Ε., Χ., & Μπιτζίδου, Χ., (2007). Φυσική Δραστηριότητα Μαθητών και Μαθητριών Λυκείου στην Ελλάδα. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 5(3), σσ.386-395.

National Association for Sport and Physical Education, an association of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (2007) *Initial Guidelines for Online Physical Education*. Ανακτήθηκε στις 05/01/2013 από

<http://www.dpi.state.nc.us/docs/curriculum/healthfulliving/resources/onlinepeguidelines.pdf>

Philip, D. (2007). The knowledge building paradigm: A model of learning for net generation students. *Innovate*, 3(5). Ανακτήθηκε στις 08-01-2013 από

<http://www.innovateonline.info/index.php?view=article&id=368>

Presidency Conclusions, Stockholm. (2001). Ανακτήθηκε στις 08-01-2013 από http://ue.eu.int/ueDocs/cms_Data/docs/pressData/en/ec/00100-r1.%20ann-r1.en1.html

Presidency Conclusions, Barcelona. (2002). Ανακτήθηκε στις 08-01-2012 από http://ue.eu.int/ueDocs/cms_Data/docs/pressData/en/ec/71025.pdf

Presidency Conclusions, Brussels. (2003). Ανακτήθηκε στις 08-01-2013 από http://ue.eu.int/ueDocs/cms_Data/docs/pressData/en/ec/75136.pdf.

The eLearning Action Plan – Designing tomorrow's education, Communication from the Commission to the Council and the European Parliament, COM(2001)172 final, 28.3.2001. http://europa.eu.int/comm/education/elearning/doc_en.html.

The e Europe 2002 Action Plan: an information society for all, prepared by the Council and the European Commission for the Feira Council, 19-20 June 2000. http://europa.eu.int/comm/information_society/europe/actionplan/index_en.htm

Steeple, C. & Jones, C. (2002). Issues in networked learning. Berlin: Springer.

Thornburg, R. & Hill, K.(2006). Using Internet Assessment Tools for Health and physical Education Instructions. *Tech Trends*, 48(6), 53-55.

Tzotzas, T., Kapantais, E., Tziomalos, K., Ioannidis, I., Mortoglou, A., Bakatselos, S., Kaklamanou, M., Lanaras, L. & Kaklamanos, I. (2008). Epidemiological Survey for the Prevalence of Greek Adolescents. *Obesity*, vol. 16, pp. 1718–1722.

U.S.Department of Health and Human Service. Healthy-people.The Brochure.Ανάκτηση στις 09/01/2013 από

http://healthypeople.gov/2020/TopicsObjectives2020/pdfs/HP2020_brochure_with_LHI_508.pdf

WHO Global Strategy on Diet, Physical activity and Health.Physical activity and Young people. Ανακτήθηκε στις 09/01/2013 από http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en