

## Βελτιώνοντας διατροφικές συνήθειες εφήβων

**Βέλτιστο  
Σενάριο**

**Γνωστικό αντικείμενο:**

Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας

**Δημιουργός Σεναρίου:** ΑΘΑΝΑΣΙΑ ΜΠΑΛΩΜΕΝΟΥ (Εκπαιδευτικός)

**Έλεγχος Σεναρίου με τα Προγράμματα Σπουδών:** ΜΗΤΑΚΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ (Σχολικός Σύμβουλος)

**Έλεγχος Επιστημονικής Επάρκειας Σεναρίου:** ΚΟΥΤΡΑΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ (Συντονιστής)

**ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ**  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα - Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του Υ.Π.Ε.Θ.

## Σημείωση

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν αυτόματης δημιουργίας και εκτύπωσης του Ψηφιακού Διδακτικού Σεναρίου με Τίτλο: «**Βελτιώνοντας διατροφικές συνήθειες εφήβων**».

Δημιουργήθηκε στις **06/23/2015 - 20:44** και έχει υποστηρικτικό ρόλο στο έργο του εκπαιδευτικού.

Δεν αντικαθιστά το Ψηφιακό Διδακτικό Σενάριο, το οποίο περιέχει όλο το Διαδραστικό Περιεχόμενο και αξιοποιεί τις ψηφιακές δυνατότητες της Πλατφόρμας «Αίσωπος».

Το σενάριο αυτό έχει χαρακτηριστεί ως «Βέλτιστο» ύστερα από αξιολόγηση από δύο αξιολογητές και είναι αναρτημένο με το πλήρες ψηφιακό περιεχόμενό του στην Πλατφόρμα «Αίσωπος».

Το Διαδραστικό Ψηφιακό Διδακτικό Σενάριο με το πλήρες ψηφιακό περιεχόμενό του βρίσκεται στον σύνδεσμο:

<https://aesop.iep.edu.gr/node/17876>

Επισημαίνεται ότι τα σενάρια της Πλατφόρμας «Αίσωπος» διακρίνονται σε:

**Υποδειγματικά Σενάρια:** Ψηφιακά Διδακτικά Σενάρια που έχουν προκύψει από επιστημονικές επιτροπές εμπειρογνομώνων (Εκπαιδευτικοί Αυξημένων Προσόντων, Σχολικοί Σύμβουλοι, Μέλη ΔΕΠ / Επιστημονικό Προσωπικό του ΙΕΠ).

**Βέλτιστα Σενάρια:** Αξιολογημένα Ψηφιακά Διδακτικά Σενάρια εκπαιδευτικών με βαθμολογία άνω των 70 μονάδων.

**Επαρκή Σενάρια:** Αξιολογημένα Ψηφιακά Διδακτικά Σενάρια εκπαιδευτικών με βαθμολογία από 50 έως 70 μονάδες.

### ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΕΡΓΟΥ

ΠΡΑΞΗ: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης» - MIS: 479325, ΣΑΕ: 2014ΣΕ24580051.

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του Υ.Π.Ο.ΠΑΙ.Θ.

Η Πλατφόρμα Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής, Αξιολόγησης και Παρουσίασης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος», αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα - Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης.

**Ομάδα Επιστημονικής και Διοικητικής Εποπτείας της Πράξης:**

**Επιστημονικός Υπεύθυνος Πράξης για τις Δράσεις που αφορούν το Ι.Ε.Π:** Ιωάννης Σταμουλάκης, Φιλολόγος, Σύμβουλος Α' Υ.Π.Ο.ΠΑΙ.Θ.

**Υπεύθυνος Υποέργου 1:** Ιωάννης Σταμουλάκης, Φιλολόγος, Σύμβουλος Α' Υ.Π.Ο.ΠΑΙ.Θ.

**Υπεύθυνος Υποέργου 2:** Νικόλαος Γραμμένος, Πληροφορικός, Σύμβουλος Γ' Ι.Ε.Π.

**Υπεύθυνος Υποέργου 3:** Νικόλαος Γραμμένος, Πληροφορικός, Σύμβουλος Γ' Ι.Ε.Π.

**Επιστημονική Συντονίστρια των ειδικών επιστημόνων του Υποέργου 1:** Βασιλική Καραμπέτσου, Φιλολόγος, Εισηγήτρια Ι.Ε.Π.

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα - Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του Υ.Π.Ο.ΠΑΙ.Θ.

## Φύλλα Εργασίας Σεναρίου

Το παρόν ψηφιακό σενάριο περιέχει φύλλα εργασίας, τα οποία είναι συνημμένα στο αρχείο «PDF» και μπορείτε να τα ανοίξετε κάνοντας διπλό κλικ πάνω στο εικονίδιο.

- 1η Φάση: Δεν υπάρχει
- 2η Φάση: [endeiktiko erotimatologio proinoy.docx](#)
- 3η Φάση: Δεν υπάρχει
- 4η Φάση: [endeiktiko erotimatologio proinoy meta.docx](#)

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα - Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του Υ.Π.Ε.Θ.

## Γενική Περιγραφή Σεναρίου

### Γνωστικό Αντικείμενο

Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας (Γυμνάσιο)

### Εκπαιδευτικό Πρόβλημα

Οι μαθητές ευαισθητοποιούνται σχετικά με θέματα υγιεινής διατροφής και ανάπτυξης

Το σενάριο στοχεύει στη Διαθεματική προσέγγιση της υγιεινής διατροφής των εφήβων μέσα από διάφορες επιστήμες και διδακτικά αντικείμενα (Βιολογία, Μαθηματικά, Οικιακή οικονομία και Φυσική Αγωγή).

Αναδεικνύεται την αξία του καλού πρωινού και της σωματικής άσκησης.

Συντελεί στην ενεργητική συμμετοχή των μαθητών στη διερεύνηση του γνωστικού αντικειμένου μέσα από έρευνα με ερωτηματολόγιο και συνεντεύξεις από ειδικούς διατροφολόγους

Οι μαθητές μαθαίνουν πώς να οργανώνουν και να διεξάγουν μια ερευνητική εργασία (με ερωτηματολόγιο), να κάνουν ανάλυση δεδομένων έρευνας (με Excel) και παρουσίαση αποτελεσμάτων (με power point)

Παρέχει τη δυνατότητα βιωματικής προσέγγισης υγιεινών διατροφικών συνηθειών μέσα από δράσεις στο σχολείο (παίρνοντας πρωινό στο σχολείο)

Τέλος, ενθαρρύνει την κοινωνική αλληλεπίδραση των μαθητών μέσα από τις διάφορες δράσεις στα πλαίσια του προγράμματος αγωγής υγείας (δράση πρωινού στο σχολείο, εκπαιδευτικές επισκέψεις σε εργαστήρια χημείας και βιολογίας, παρακολούθηση διαλέξεων από ειδικούς διατροφολόγους, συνεντεύξεις από ειδικούς επιστήμονες βιολόγους, χημικούς κ.α.)

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα - Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ.

## Γενική περιγραφή περιεχομένου

Το σενάριο μπορεί να αποτελέσει μέρος ευρύτερου προγράμματος αγωγής υγείας σχετικά με διατροφικές συνήθειες μαθητών, εστιάζοντας στις διατροφικές συνήθειες πρωινού γεύματος μαθητών

Το σενάριο εμπλέκει τους μαθητές σε ερευνητική εργασία με ερωτηματολόγιο

1 ώρα: εισαγωγή, κινητοποίηση μαθητών, θεωρητική θεμελίωση, έρευνα με ερωτηματολόγιο πριν τη δράση του πρωινού στο σχολείο (για διερεύνηση συνηθειών πρωινού γεύματος των μαθητών)

2 ώρα: διεξαγωγή δράσης: παίρνοντας πρωινό στο σχολείο

3 ώρα: έρευνα με ερωτηματολόγιο μετά τη δράση του πρωινού στο σχολείο (για διερεύνηση αλλαγής συνηθειών πρωινού των μαθητών μετά τη δράση του πρωινού)

Τέλος γίνεται ανάλυση των δεδομένων των ερωτηματολογίων και παρουσίαση/διάχυση αυτών στην ευρύτερη σχολική κοινότητα μέσω: 1) ανάρτησης σε ειδικά διαμορφωμένο ιστολόγιο για το συγκεκριμένο πρόγραμμα αγωγής υγείας, 2) διοργάνωσης ημερίδας ή ενημερωτικής εκδήλωσης όπου μπορούμε να προσκαλέσουμε και ειδικό διατροφολόγο για εισήγηση αλλά και συζήτηση με τους μαθητές, εκπαιδευτικούς και γονείς

Επέκταση σεναρίου: το σενάριο μπορεί να επεκταθεί στη γενική διερεύνηση των διατροφικών συνηθειών μαθητών και σε άλλα γεύματα της ημέρας (π.χ. μεσημεριανό γεύμα, βραδινό γεύμα κ.α.)

## Διδακτικοί Στόχοι

- διερεύνηση διατροφικών συνηθειών πρωινού γεύματος μαθητών γυμνασίου
- οι μαθητές να διεξάγουν επιστημονική έρευνα με ερωτηματολόγιο
- αφού ενημερωθούν για την αξία ισοροπημένης πρωινής διατροφής να την υιοθετήσουν
- κοινωνική αλληλεπίδραση μαθητών μέσα από τις διάφορες δράσεις στα πλαίσια του προγράμματος

## Λέξεις κλειδιά που χαρακτηρίζουν τη θεματική του σεναρίου

- διατροφή
- διατροφικές συνήθειες
- πρωινό γεύμα
- μαθητές γυμνασίου

## Υλικοτεχνική υποδομή

ηλεκτρονικός υπολογιστής, βιντεοπροβολέας, προγράμματα excel, powerpoint, word, internet για google docs

## Τυπικός χρόνος αλληλεπίδρασης με το εκπαιδευτικό σενάριο σε διδακτικές ώρες για δουλειά εντός του σχολείου

3 ώρες

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα - Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ.

## Πνευματικά δικαιώματα ή άλλοι αντίστοιχοι περιορισμοί

οχι

## Εκτιμώμενο Επίπεδο Δυσκολίας

Δύσκολο

## Τύπος Διαδραστικότητας

Ενεργός μάθηση

## Επίπεδο Διαδραστικότητας

πολύ υψηλό

## Προτεινόμενη ηλικιακή ομάδα

12-15

## Εκπαιδευτική Βαθμίδα που απευθύνεται το σενάριο

Γυμνάσιο

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα - Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ.

## Σύνοψη φάσεων σεναρίου:

### 1η Φάση: Εισαγωγή, παρουσίαση και θεωρητική θεμελίωση

**Χρονική Διάρκεια:** 45λεπτά

**Χώρος Διεξαγωγής:** σχολικό εργαστήριο υπολογιστών

**Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία:**

1. Λογισμικό καταιγισμού ιδεών και εννοιολογικής χαρτογράφησης bubbl.us

### 2η Φάση: έρευνα με ερωτηματολόγιο πριν τη δράση

**Χρονική Διάρκεια:** 45λεπτά

**Χώρος Διεξαγωγής:** σχολείο

**Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία:**

1. ερωτηματολόγιο διατροφικών συνηθειών πρωινού πριν τη δράση

### 3η Φάση: παίρνοντας πρωινό στο σχολείο

**Χρονική Διάρκεια:** 45λεπτά

**Χώρος Διεξαγωγής:** σχολική αίθουσα

**Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία:**

### 4η Φάση: ερωτηματολόγιο μετά τη δράση-διάχυση/αξιολόγηση

**Χρονική Διάρκεια:** 45λεπτά

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα - Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ.

**Χώρος Διεξαγωγής:** σχολείο

**Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία:**

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα - Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ.



# 1η Φάση: Εισαγωγή, παρουσίαση και θεωρητική θεμελίωση

**Χρονική Διάρκεια:** 45λεπτά

**Χώρος Διεξαγωγής:** σχολικό εργαστήριο υπολογιστών

Διερεύνηση από τον εκπαιδευτικό πρότερων γνώσεων μαθητών σχετικά με υγιεινή διατροφή, θερμιδική αξία τροφών, ισοδύναμα τροφών, μεταβολισμός

Δημιουργία εννοιολογικού χάρτη με θέμα τη διατροφή

Παρουσίαση εκπαιδευτικού σχετικά με θεωρητική θεμελίωση θέματος και στοχοθεσία της ενότητας: διατροφή και πρωινό γεύμα μαθητών

Φύλλα εργασίας:

## 1. Λογισμικό καταγισμού ιδεών και εννοιολογικής χαρτογράφησης **bubbl.us**

**Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου:** 34

**Υπερσύνδεσμος:** <http://aesop.iep.edu.gr/node/17876/2681#17877>

**Διευκρίνιση:** Ο εκπαιδευτικός με την αξιοποίηση του λογισμικού **bubbl.us** εμπλέκει τους μαθητές σε δημιουργία εννοιολογικού χάρτη σχετικά με την ισορροπημένη διατροφή και πρωινό γεύμα

**Σχόλιο:** το λογισμικό είναι ελεύθερο προς χρήση μέσω του διαδικτύου

# 2η Φάση: έρευνα με ερωτηματολόγιο πριν τη δράση

**Χρονική Διάρκεια:** 45λεπτά

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα - Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ.

## Χώρος Διεξαγωγής: σχολείο

Ομάδα μαθητών αναλαμβάνει, με την υποστήριξη του εκπαιδευτικού, να δημιουργήσει ένα ερωτηματολόγιο σχετικά με τη διερεύνηση διατροφικών συνηθειών πρωινού γεύματος των συμμαθητών τους στο σχολείο, να το διανείμουν και να συγκεντρώσουν τις απαντήσεις από τους συμμαθητές τους πριν αυτοί εμπλακούν στη βιωματική δράση : "παίρνοντας πρωινό στο σχολείο"

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να αποφασίσει (ανάλογα με τις γνώσεις των μαθητών και τους διαθέσιμους υλικοτεχνικούς πόρους του σχολείου) εάν το ερωτηματολόγιο θα συνταχθεί σε μορφή εγγράφου word (οπότε η επεξεργασία των δεδομένων προτείνεται να γίνει με excel) ή εναλλακτικά ως google doc, οπότε η επεξεργασία των δεδομένων γίνεται αυτόματα.

Φύλλα εργασίας:

1. [endeiktiko\\_erotimatologio\\_proinou.docx](#)

1. **ερωτηματολόγιο διατροφικών συνηθειών πρωινού πριν τη δράση**

**Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 34**

**Υπερσύνδεσμος:** <http://aesop.iep.edu.gr/node/17876/2682#17878>

**Διευκρίνιση:** παραθέτουμε ενδεικτικό ερωτηματολόγιο. Κάθε εκπαιδευτικός μπορεί να το προσαρμόσει στα δεδομένα του

**Σχόλιο:** το ερωτηματολόγιο μπορεί να δοθεί ως google doc ερωτηματολόγιο, οπότε είναι άμεση και η επεξεργασία των απαντήσεων

Εναλλακτικά μπορεί να δοθεί ως έγγραφο word και η επεξεργασία των δεδομένων να γίνει με excel. Ο εκπαιδευτικός θα κρίνει ανάλογα με τις δυνατότητες και τους διαθέσιμους υλικοτεχνικούς πόρους που υπάρχουν στο σχολείο, ποια μορφή ερωτηματολογίου θα αξιοποιήσει

## 3η Φάση: παίρνοντας πρωινό στο σχολείο

**Χρονική Διάρκεια:** 45λεπτά

**Χώρος Διεξαγωγής:** σχολική αίθουσα

Οι μαθητές σε συνεργασία με τον εκπαιδευτικό προετοιμάζουν ένα υποδειγματικό πρωινό και το γεύονται στη

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα - Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ.

σχολική αίθουσα με τους συμμαθητές τους. Μπορούν να παρευρεθούν εκπαιδευτικοί και άλλων ειδικοτήτων, π.χ. βιολόγος, γυμναστής και οικιακής οικονομίας, οι οποίοι παράλληλα θα ενημερώνουν τους μαθητές για την ευεργετική δράση συγκεκριμένων τροφών, τη θερμιδική τους αξία, τις καύσεις του οργανισμού κ.α.

Ο εκπαιδευτικός του project και οι μαθητές προμηθεύονται τις πρώτες ύλες, κάνουν την προετοιμασία, και απολαμβάνουν ένα υγιεινό πρωινό με φρέσκο χυμό, φρούτα, γάλα, δημητριακά, μαρμελάδες, βούτυρο, προϊόντα ολικής άλεσης, ξηρούς καρπούς κ.α.

Φύλλα εργασίας:

## 4η Φάση: ερωτηματολόγιο μετά τη δράση-διάχυση/αξιολόγηση

**Χρονική Διάρκεια:** 45λεπτά

**Χώρος Διεξαγωγής:** σχολείο

Αφού ολοκληρωθεί η δράση του πρωινού στο σχολείο, οι μαθητές του προγράμματος δημιουργούν ερωτηματολόγιο για να εξετάσουν την αλλαγή ή όχι στάσης και των γνώσεων των μαθητών σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες ισορροπημένου πρωινού γεύματος

Οι μαθητές, με την υποστήριξη του εκπαιδευτικού, κάνουν στατιστική ανάλυση των δεδομένων των δύο ερωτηματολογίων και εξάγουν συμπεράσματα

Ακολουθεί οργάνωση διάχυσης και παρουσίασης αποτελεσμάτων και συμπερασμάτων στην ευρύτερη μαθητική κοινότητα του Σχολείου, στους εκπαιδευτικούς και στους γονείς σε σχετική εκδήλωση που διοργανώνουν οι μαθητές του προγράμματος. Στην εκδήλωση καλούν και ειδικό διατροφολόγο για ενημερωτική εισήγηση, αλλά και συζήτηση με μαθητές, εκπαιδευτικούς και γονείς. Τα ερωτηματολόγια, το φωτογραφικό υλικό από τις δράσεις (πρωινό γεύμα στο σχολείο, ημερίδα κ.α.) μπορούν να αναρτηθούν σε ιστολόγιο που θα κατασκευάσει η εμπλεκόμενη ομάδα μαθητών του προγράμματος αγωγής υγείας

Τέλος, προβλέπεται Αξιολόγηση της όλης δράσης από τους μαθητές και τον εκπαιδευτικό του προγράμματος αγωγής υγείας και προγραμματισμός βελτιώσεων, τροποποιήσεων και επόμενων δράσεων

Φύλλα εργασίας:

1. [endeiktiko erotimatologio proinou meta.docx](#)

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα - Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ.