

## ΣΧΟΛΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ 7<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Ηρακλείου

Σχ. Έτος: 2015-16

**ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΕΔΙΟ:** Σχολική και Κοινωνική Ζωή (Σ.Κ.Ζ.)

**ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ ΥΠΕΥΘΥΝΟΥ/ΝΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ/ΚΩΝ**

ΖΑΧΑΡΙΑΣ Ν. ΤΣΑΜΑΝΔΟΥΡΑΣ ΠΕ20 – ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ

**ΤΙΤΛΟΣ ΘΕΜΑΤΟΣ :** «... δεν είμαι χοντρός, κοντός είμαι.»<sup>1</sup>

Γιατί τα παραπανίσια κιλά ενός παιδιού δε γίνονται πάντα ύψος

Μαθαίνουμε την τέχνη τού να ζεις καλά, άρα τού να τρέφεσαι σωστά με γευστικό και εγκρατή τρόπο.

- Τι σημαίνει «ιδανικό βάρος», εικόνα σώματος και διαχείριση βάρους για έναν έφηβο.
- Τι σημαίνει υγιεινή διατροφή και γιατί πρέπει να τρώω υγιεινά.

<sup>1</sup> **Ο τίτλος είναι βασισμένος στο ανέκδοτο :**

Γιατρέ, τι ύψος πρέπει να έχω για τα 120 κιλά μου;

- 2 μέτρα και 10 εκατοστά.

- Τα βλέπεις γυναίκα !!! Εγώ είμαι 120 κιλά, άρα **Δεν είμαι χοντρός, κοντός είμαι...**

Οι μαθητές ασχολήθηκαν με τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων και γνώρισαν τις παγίδες που κρύβονται σε αυτές, πιστεύω ότι αναθεώρησαν τις ενδεχόμενες λανθασμένες απόψεις τους για ορισμένα τρόφιμα και κατέληξαν σε προτάσεις υγιεινής διατροφής και όχι μόνο.

### ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ ΤΑ ΥΠΟΘΕΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΜΑΣ

- |  |   |
|--|---|
| 1. ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ                              | 10. ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ  |
| 2. ΑΝΟΡΕΞΙΑ - ΒΟΥΛΙΜΙΑ-ΥΠΕΡΦΑΓΙΑ           | 11. ΠΑΡΑΠΛΑΝΗΣΗ ΣΤΑ SOCIAL MEDIA  |
| 3. ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ – BULLLYING         | 12. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ   |
| 4. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΟΙ ΡΥΘΜΟΙ           | 13. ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ   |
| 5. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ            | 14. ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ   |
| 6. ΚΡΗΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΚΑΙ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ | 15. ΥΠΕΡΤΑΣΗ  |
| 7. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ                     | 16. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ- ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΣΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ , ΣΤΟΥΣ ΣΥΜΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ ΣΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ |
| 8. ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΡΗΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ                  |   |
| 9. ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΤΡΟΦΗΣ                        |   |

## Η βασική πηγή μας ήταν η ψηφιακή τάξη μας

Χρησιμοποιήσαμε τη **μέθοδο ArtfulThinking** θα δούμε το θέμα μας μέσα από την τέχνη και τέλος, χρησιμοποιήσαμε τους **ενοιολογικούς χάρτες** και **τα σύννεφα λέξεων** (με αντίστοιχα λογισμικά).

Τα ερευνητικά μέσα, οι συνεντεύξεις, η βιβλιογραφία που ερευνήθηκε, το τι έγραψαν, έφτιαξαν οι μαθητές, τι αναρτήθηκε, όπως προβλέπεται στην εγκύκλιο για τις Βιωματικές Δράσεις 144968/Δ2/16-9-15), τι κέρδισαν οι μαθητές, οι καλές πρακτικές που εφαρμόστηκαν, τα συμπεράσματα, οι προτάσεις ή σκέψεις, φαίνονται στην Ηλεκτρονική Σχολική Τάξη μας.

**Αν δείτε την Ηλεκτρονική Σχολική Τάξη (η-Τάξη)<sup>2</sup> στη σελίδα του σχολείου μας.**

Για να ξεκινήσετε ....

Στη σελίδα του σχολείου μας **κάντε «κλικ»στοεικονίδιο «... δεν είμαι χοντρός, κοντός είμαι.»**

Στη νέα οθόνη αριστερά,

1. **κάντε «κλικ» στα «ΣΥΝΔΕΣΕΙΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ»,** για να βρείτε τις τοποθεσίες στο internet (links) για την εργασία,
2. **κάντε «κλικ» στα «ΕΓΓΡΑΦΑ»,** για να βρείτε υλικό για την εργασία μας,
3. **... έχουμε και περισσότερα** παρακολουθείτε και **κάντε «κλικ» ... τις «ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ»** για την ενημέρωσή σας.

# Βρίσκω στη σελίδα του σχολείου μας ...



## <sup>2</sup> Αναλυτικά για την υπηρεσία Ηλεκτρονική Σχολική Τάξη (η-Τάξη)

Η υπηρεσία Ηλεκτρονική Σχολική Τάξη (η-Τάξη) απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς και μαθητές με στόχο τον εμπλουτισμό της κλασικής διδασκαλίας που πραγματοποιείται καθημερινά στο σχολείο, με σύγχρονα εργαλεία που ενδυναμώνουν τη διαδικασία της μάθησης. Το ενδιαφέρον σε μια ψηφιακή τάξη εστιάζεται στην εφαρμογή των διδακτικών στόχων, αφού είναι ένα ολοκληρωμένο σύστημα διαχείρισης ηλεκτρονικών μαθημάτων. Στη δική μας περίπτωση – υποστήριξη των βιωματικών δράσεων\* - θα είναι μια διαδικασία που θα εφαρμοστεί, επειδή ακολουθεί τη φιλοσοφία του λογισμικού ανοικτού κώδικα και υποστηρίζει την υπηρεσία Τηλεκπαίδευσης. Δεν έχει περιορισμούς και δεσμεύσεις που να αφορούν τη διδακτική πρακτική μέσα από τις βιωματικές δράσεις.

Πιστεύω να χρησιμοποιήθηκαν οι ευκολίες που παρέχονται :

**Στο ηλεκτρονικό μάθημα – υποστήριξη βιωματικών δράσεων \***

**«... δεν είμαι χοντρός, κοντός είμαι.»**

με την άμεση χρήση στις δραστηριότητες και στα φύλλα εργασίας του μαθήματος Πληροφορικής, που αποτελούσε την ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΒΙΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΗΣ και αποτέλεσε τον κεντρικό πυρήνα μέσω της πλατφόρμας. Κάθε ηλεκτρονικό μάθημα – υποστήριξη βιωματικών δράσεων \*- αποτέλεσε μια αυτόνομη οντότητα στην πλατφόρμα, η οποία ενσωματώνει μια σειρά από υποσυστήματα.

Ειδικότερα, τα υποσυστήματα που συνθέτουν ένα ηλεκτρονικό μάθημα ελέγχτηκαν από τον εκπαιδευτικό Ζαχαρία Ν. Τσαμάνδουρα και είναι τα εξής:

1. Περιγραφή Μαθήματος, χώρος όπου παρουσιάζονται πληροφορίες σχετικά με τους στόχους, την ύλη, τη δομή, κ.λπ. του μαθήματος.
2. Σύνδεσμοι (links) από το Διαδίκτυο που αφορούν το αντικείμενο του μαθήματος.
3. Έγγραφα όπου αποθηκεύεται και παρουσιάζεται το εκπαιδευτικό υλικό του μαθήματος (κείμενα, παρουσιάσεις, εικόνες, κ.λπ.).
4. Ανακοινώσεις που αφορούν το μάθημα και ενημερώνουν τους εκπαιδευόμενους.
5. Εργασίες, χώρος για την ηλεκτρονική διαχείριση των εργασιών του μαθήματος.
6. Γλωσσάριο, χώρος για την προσθήκη και διαχείριση όρων που περιλαμβάνονται στο μάθημα.
7. Ηλεκτρονικό Βιβλίο, χώρος για την εισαγωγή, διαχείριση και παρουσίαση ηλεκτρονικών βιβλίων σε μορφή HTML.
8. Πολυμέσα, όπου αποθηκεύονται και παρουσιάζονται πολυμεσικά αρχεία (εικόνας, βίντεο και ήχου) ή σύνδεσμοι σε αρχεία πολυμέσων που αφορούν το μάθημα.
9. Χώρος Ανταλλαγής Αρχείων, όπου υποστηρίζεται η ανταλλαγή αρχείων μεταξύ εκπαιδευόμενων και εκπαιδευτών.
10. Εργαλεία Διαχείρισης Μαθήματος που επιτρέπουν την αλλαγή της ταυτότητας και της πρόσβασης του μαθήματος, τη διαγραφή ή την ανανέωση του μαθήματος, τη διαχείριση των εγγεγραμμένων χρηστών, στατιστικά χρήσης, καθώς και την ενεργοποίηση / απενεργοποίηση των εργαλείων (υποσυστημάτων) του μαθήματος (για του χρόνου πρώτα ο Θεός ...).

### **Στόχος**

Να μάθουν να εργάζονται σε ομάδα, να συζητούν, να ανταλλάσσουν απόψεις και να οδηγούνται από κοινού σε χρήσιμα συμπεράσματα.

Να εξοικειωθούν με δεξιότητες, τρόπους αναζήτησης, συγκέντρωσης, καταγραφής και επεξεργασίας πληροφοριών, καθώς και με την παρουσίαση των αποτελεσμάτων σε πρόγραμμα παρουσιάσεων και σε έντυπο υλικό.

Κάθε μαθητής είχε ένα φάκελο όπου τοποθετούσε όλες τις εργασίες του και λειτουργούσε ως ο ατομικός του φάκελος-πορτοφόλιο.

Δημιούργησαν φύλλα εργασίας και με το κατάλληλα εξοπλισμένο εργαστήριο με Η/Υ, με τον βιντεοπροβολέα και τον διαδραστικό πίνακα ολοκλήρωσαν με επιτυχία την παρουσίαση στο

## 6ο Μαθητικό Φεστιβάλ Ψηφιακής Δημιουργίας (www.digifest.info)

που διεξήχθη παράλληλα σε Ηράκλειο, Άγιο Νικόλαο (νέα πόλη), Αγρίνιο, Ιωάννινα, Καβάλα (νέα πόλη), Καλαμάτα, Κέρκυρα, Κομοτηνή, Λάρισα, Μυτιλήνη, Πάτρα, Πύργο Ηλείας, Ρόδο, Τρίκαλα, Φλώρινα, Χανιά και Χίο (νέα πόλη) την Τετάρτη 06, την Πέμπτη 07, την Παρασκευή 08 και το Σάββατο 09 Απριλίου 2016.



### Οι μαθητές μας παρουσίασαν το πώς ...

Αξιοποιούμε την παιδαγωγική των Τ.Π.Ε. στο εργαστήριο Πληροφορικής του σχολείου μας. Επιχειρούμε την ομαδοσυνεργατική μέθοδο με τη χρήση και άντληση πληροφοριών από αντίστοιχη ψηφιακή τάξη με τη χρήση της μεθόδου ArtfulThinking (το θέμα μας μέσα από την τέχνη), τη χρήση των wikis, των εννοιολογικών χαρτών και των «σύννεφων λέξεων» (με αντίστοιχα λογισμικά).

### Τίτλος:

“ Μια βιωματική δράση, μια ψηφιακή τάξη, και οκτώ ψηφιακά « εργαλεία\* » ”

Πώς τα χρησιμοποιήσαμε στη βιωματική δράση :

«... δεν είμαι χοντρός, κοντός είμαι.»

... , γιατί τα παραπανίσια κιλά ενός παιδιού δε γίνονται πάντα ύψος.

<sup>1</sup> Μαθαίνουμε την τέχνη τού να ζεις καλά, άρα τού να τρέφεται σωστά με γευστικό και εγκρατή τρόπο.

- a) Τι σημαίνει «ιδανικό βάρος», εικόνα σώματος και διαχείριση βάρους για έναν έφηβο.
- b) Τι σημαίνει υγιεινή διατροφή και γιατί πρέπει να τρώω υγιεινά.

- \*1. Προγράμματα επεξεργασίας κειμένων,
- 2. Προγράμματα παρουσιάσεων,
- 3. Εισαγωγή στα wikis,
- 4. Χρήση των διαδραστικών βιβλίων και του φωτόδενδρου,
- 5. Το πρόγραμμα smartools,
- 6. Η χρήση του διαδραστικού πίνακα,
- 7. Δημιουργία «σύννεφων λέξεων» με το πρόγραμμα WORDLE,
- 8. Χρήση του MovieMaker.

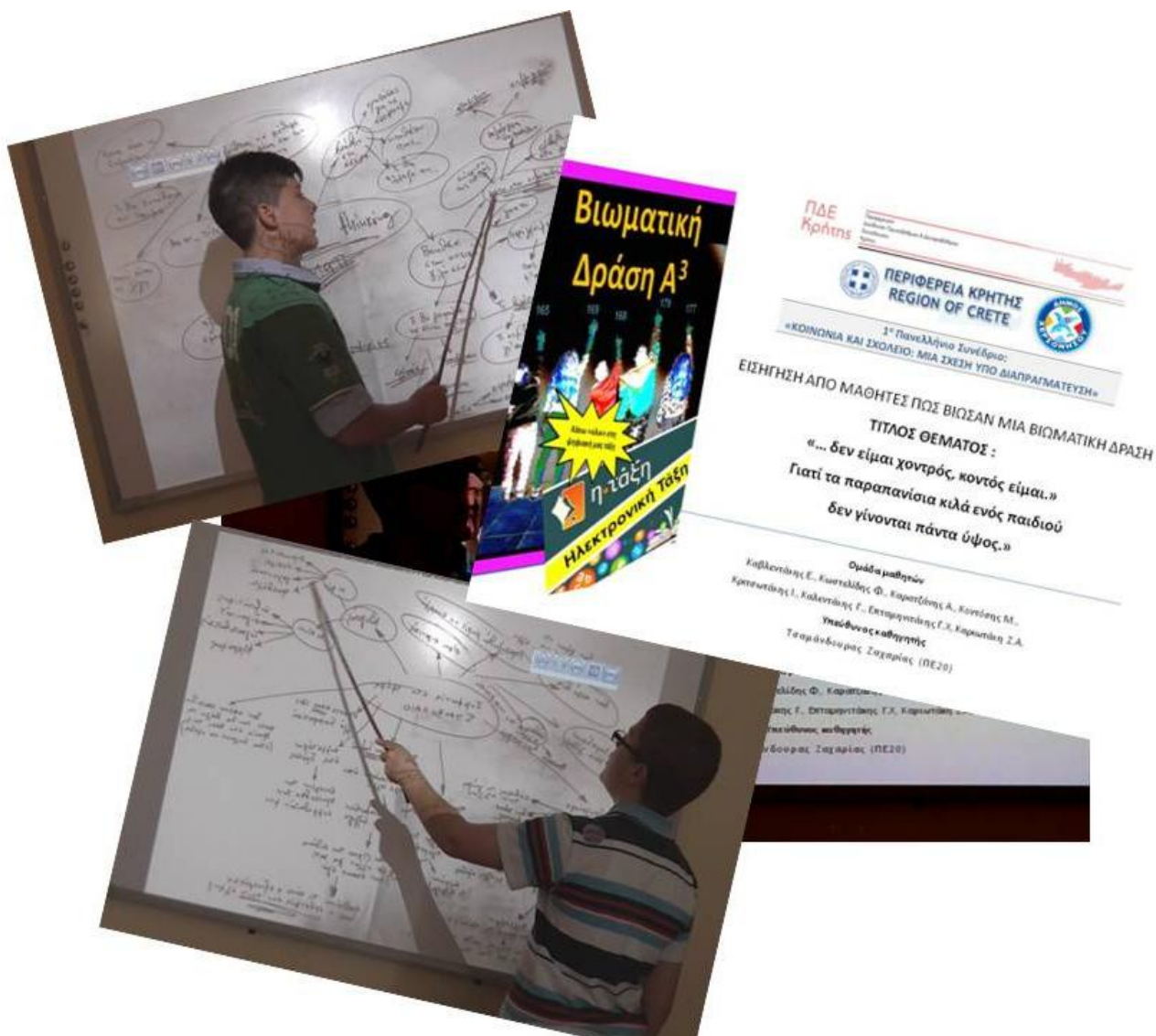
Διασύνδεσαμε τα φύλλα εργασίας στο εργαστήριο Η/Υ για τον εμπλουτισμό της ενεργητικής συμμετοχής στη μαθησιακή διαδικασία μιας βιωματικής δράσης με τις ευκαιρίες που δίνονται για τον έλεγχο της γνώσης. Αξιοποιήσαμε τα Τ.Π.Ε. σε θέματα που σχετίζονται με την παχυσαρκία, την ανορεξία, τη βουλιμία, την κρητική διατροφή, τον σχολικό εκφοβισμό (bullying) και την παραπλάνηση από τα socialmedia.

Τέλος, μαθητές συμμετείχαν στο

**1ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ «ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΣΧΟΛΕΙΟ: ΜΙΑ ΣΧΕΣΗ ΥΠΟ ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΣΗ» στις 13-15 ΜΑΪΟΥ 2016 ΚΡΗΤΗ**



που διοργάνωσε η Περιφερειακή Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Κρήτης σε συνεργασία με την Περιφέρεια Κρήτης και τον Δήμο Χερσονήσου.



**Το θέμα μας ήταν,**

Εισήγηση από μαθητές πώς βίωσαν μια βιωματική δράση με θέμα:

«... δεν είμαι χοντρός, κοντός είμαι ...»

Γιατί τα παραπανίσια κιλά ενός παιδιού δε γίνονται πάντα ύψος.

**Η περίληψη που ακολουθεί είναι στα Αγγλικά, γιατί μέρος της εργασίας που θα δημοσιευθεί στην ιστοσελίδα του σχολείου μας θα είναι στα Αγγλικά, για να γίνεται κατανοητή και από άλλους μαθητές ανά τον κόσμο.**

The internationalized knowledge through the Technologies of Information and Communication was launched in the Greek school. Through research the suggestion of section A3 students 7th Crete Heraklion Gymnasium an attempt will be made to present the implementation of teamwork with the use and extraction of information from a corresponding digital classroom, using the Artful Thinking method (our through art

theme), the use of concept maps and the "cloud of words" (with corresponding software)

Representatives of the five groups of experiential action entitled "... I'm not fat, I'm short ... because the extra weight of a child does not always mean that he will gain height in the future, will present the pedagogical use of ICT the computer lab of our school. They will summarize their preoccupation with eating habits, getting to know the pitfalls lurking in them, what healthy eating is and why we should eat healthy, what the "ideal weight" is, the body image and weight management for a teenager.

The presentation of the students will show the interconnection of worksheets under H / PC laboratory for enrichment of active participation in the learning process of an experiential activity.

The purpose of the student paper is to present the opportunities that are given to control the knowledge with the use of ICT concerning issues related to obesity, anorexia, bulimia, the Cretan diet, bullying (bullying) and being misled by the social media.

Με την εισήγηση των μαθητών του τμήματος **A3 του 7ου Γυμνασίου Ηρακλείου Κρήτης** επιχειρήθηκε η παρουσίαση της εφαρμογής της ομαδοσυνεργατικής μεθόδου με τη χρήση και άντληση πληροφοριών από αντίστοιχη ψηφιακή τάξη, με τη χρήση της μεθόδου ArtfulThinking (το θέμα μας μέσα από την τέχνη), με τη χρήση των εννοιολογικών χαρτών και των «σύννεφων λέξεων» (με αντίστοιχα λογισμικά).

Εκπρόσωποι των ομάδων της βιωματικής δράσης παρουσίασαν την παιδαγωγική αξιοποίηση των Τ.Π.Ε. στο εργαστήριο Πληροφορικής του σχολείου μας. Συνόψισαν την ενασχόληση τους με τις διατροφικές συνήθειες, τη γνωριμία με τις παγίδες που κρύβονται σε αυτές, τι σημαίνει υγιεινή διατροφή και γιατί πρέπει να τρώω υγιεινά, τι σημαίνει «ιδανικό βάρος», εικόνα σώματος και διαχείριση βάρους για έναν έφηβο. Από την εισήγηση των μαθητών φάνηκε η διασύνδεση των φύλλων εργασίας στο εργαστήριο Η/Υ για τον εμπλουτισμό της ενεργητικής συμμετοχής στη μαθησιακή διαδικασία μιας βιωματικής δράσης. Ο σκοπός της εισήγησης των μαθητών ήταν η παρουσίαση των ευκαιριών που δίνονται για τον έλεγχο της γνώσης με την αξιοποίηση των Τ.Π.Ε. για θέματα που σχετίζονται με την παχυσαρκία, την ανορεξία, τη βουλιμία, την κρητική διατροφή, τον σχολικό εκφοβισμό (bullying) και την παραπλάνηση από τα socialmedia.

Τη μετάφραση τμημάτων των κειμένων στα Αγγλικά που δημοσιεύονται στην ψηφιακή τάξη και τη σελίδα του σχολείου μας ανέλαβε ο μαθητής Καλεντάκης Γ.

Την επιμέλεια των κειμένων και της παρουσίασης στο 6<sup>ο</sup> Μαθητικό Φεστιβάλ Ψηφιακής Δημιουργίας και για τη διάχυση των αποτελεσμάτων της βιωματικής δράσης του Τμήματος Α<sup>3</sup> του 7<sup>ου</sup> Γυμνασίου Ηρακλείου Κρήτης ανέλαβαν οι μαθητές

Καβλεντάκης Ε., Κωστελίδης Φ., Καρατζάνης Α., Κοντόσης Μ.,

Κριτωτάκης Ι., Καλεντάκης Γ., Επταμηνιτάκης Γ.Χ, Καριωτάκη Ζ.Α.

Την παρουσίαση και την επιμέλεια των κειμένων και των διαφανειών της παρουσίασης στο



**1ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ «ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΣΧΟΛΕΙΟ: ΜΙΑ ΣΧΕΣΗ ΥΠΟ  
ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΣΗ»**

ανέλαβαν οι μαθητές Καβλεντάκης Ε. και Κριτσωτάκης Ι.

**ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ ΥΠΕΥΘΥΝΟΥ/ΝΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ/ΚΩΝ**

ΖΑΧΑΡΙΑΣ Ν. ΤΣΑΜΑΝΔΟΥΡΑΣ ΠΕ20 – ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ