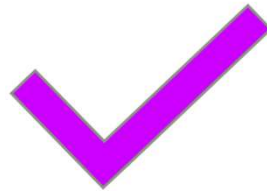


ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ



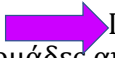
Νικόλαος Μάνεσης, ΕΔΙΠ, ΤΕΠΕΚΕ

1

1

Συνεργατική Μάθηση - Ορισμός



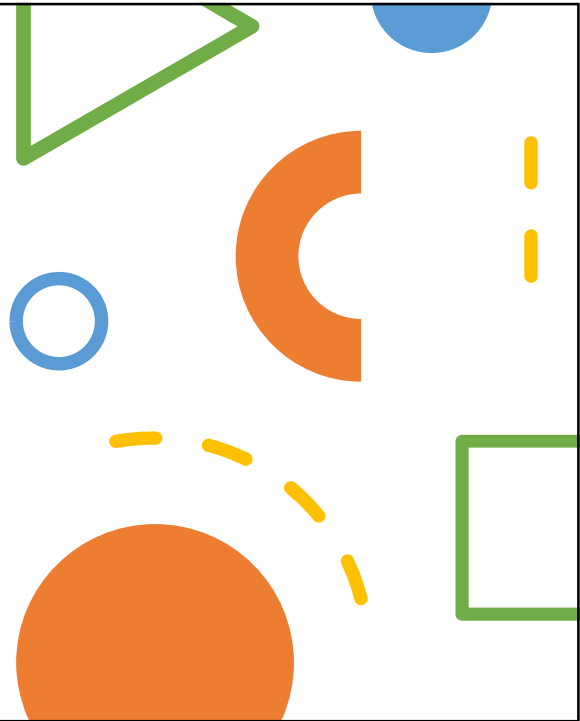
- Η *συνεργατική μάθηση* μπορεί να οριστεί ως **εργασία** των μαθητριών/μαθητών σε μία ομάδα, τόσο μικρή, ώστε καθένας/καθεμία να **συμμετέχει σε ένα επιλεγμένο θέμα** το οποίο έχει σαφώς **προσδιορίζεται**.
- Από τις/τους μαθήτριες/μαθητές αναμένεται να εργαστούν **χωρίς την άμεση καθοδήγηση** από την/τον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

2

2

Συνεργατική Μάθηση

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



3

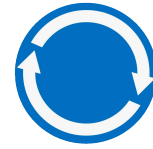
Πλεονεκτήματα - ακαδημαϊκές δεξιότητες



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

4

Πλεονεκτήματα κοινωνικές δεξιότητες



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

5

Πλεονεκτήματα - Ψυχολογικά



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

6

Προϋποθέσεις



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

7

7

Προϋποθέσεις



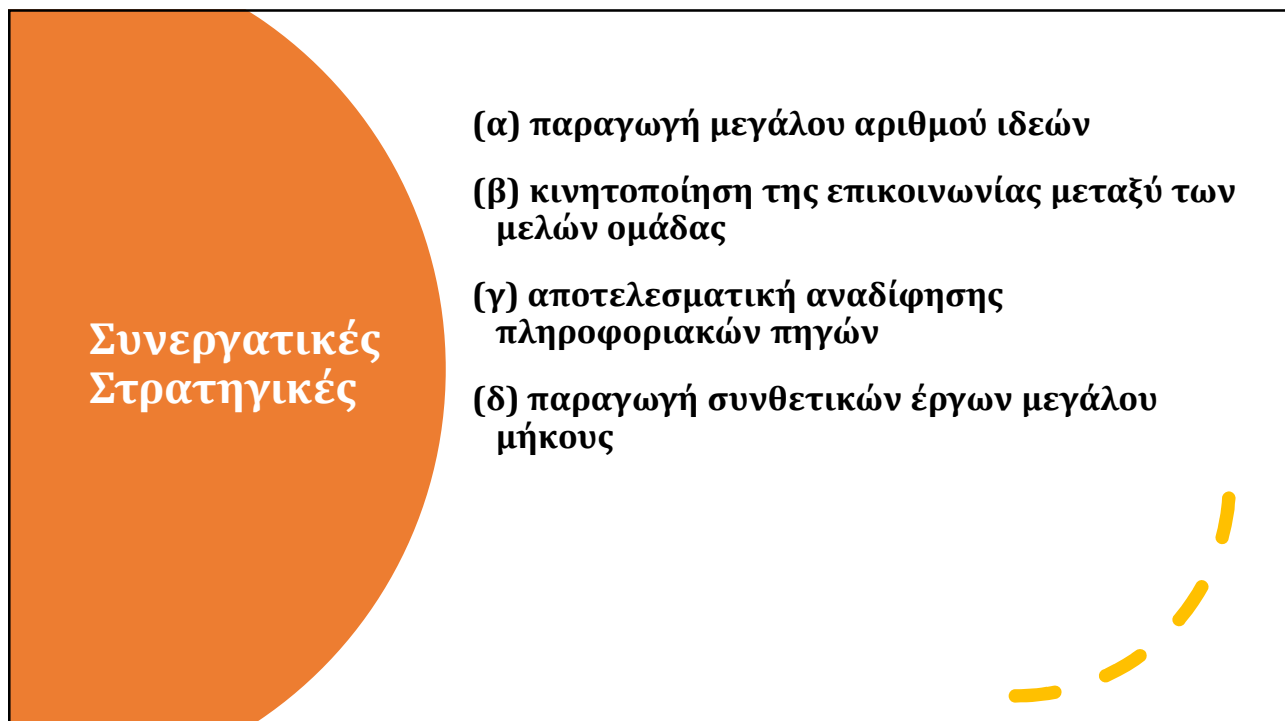
- ✓ Θετική στάση και συμπεριφορά σε θέματα κοινωνικής αλληλεπίδρασης (ορισμός ρόλων)
- ✓ Ευκαιρίες για ολοκλήρωση των αναγκαίων διαδικασιών επεξεργασίας της πληροφορίας
- ✓ Διάθεση του απαιτούμενου για τη μάθηση χρόνου
- ✓ Ατομική αξιολόγηση
- ✓ Δημόσια αναγνώριση και ανταμοιβή για την επίδοση της ομάδας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

8

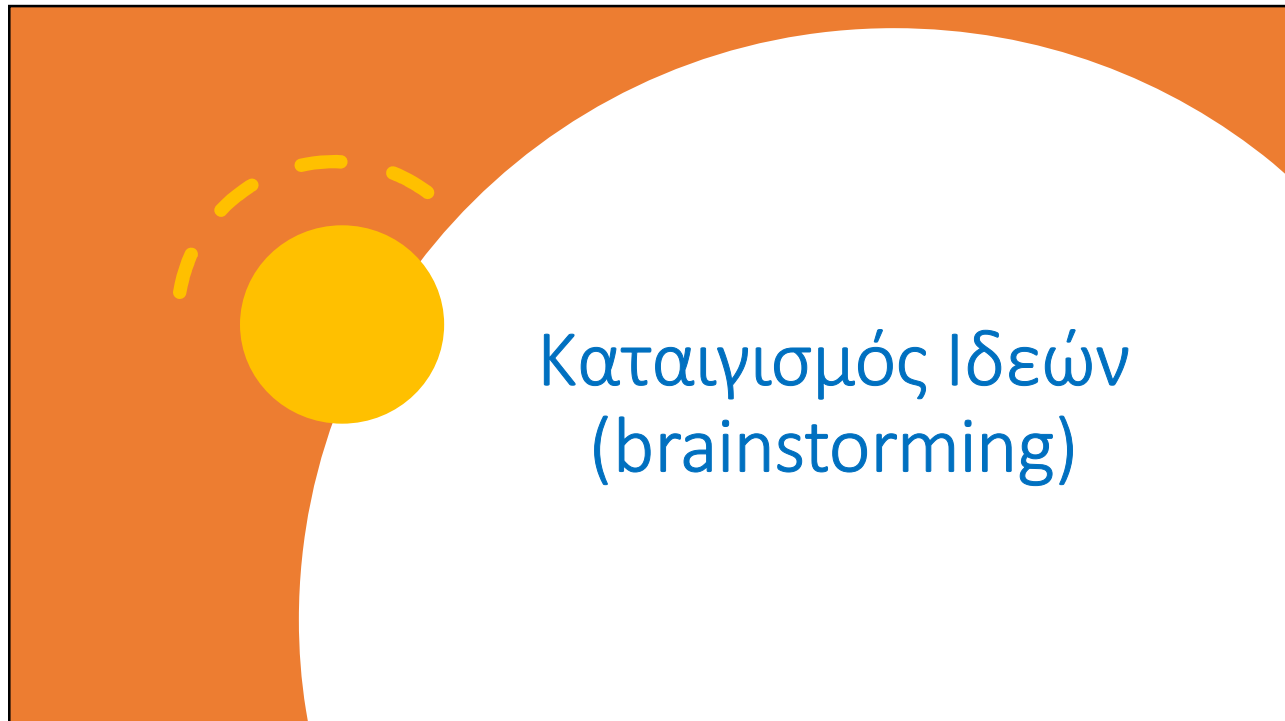
8



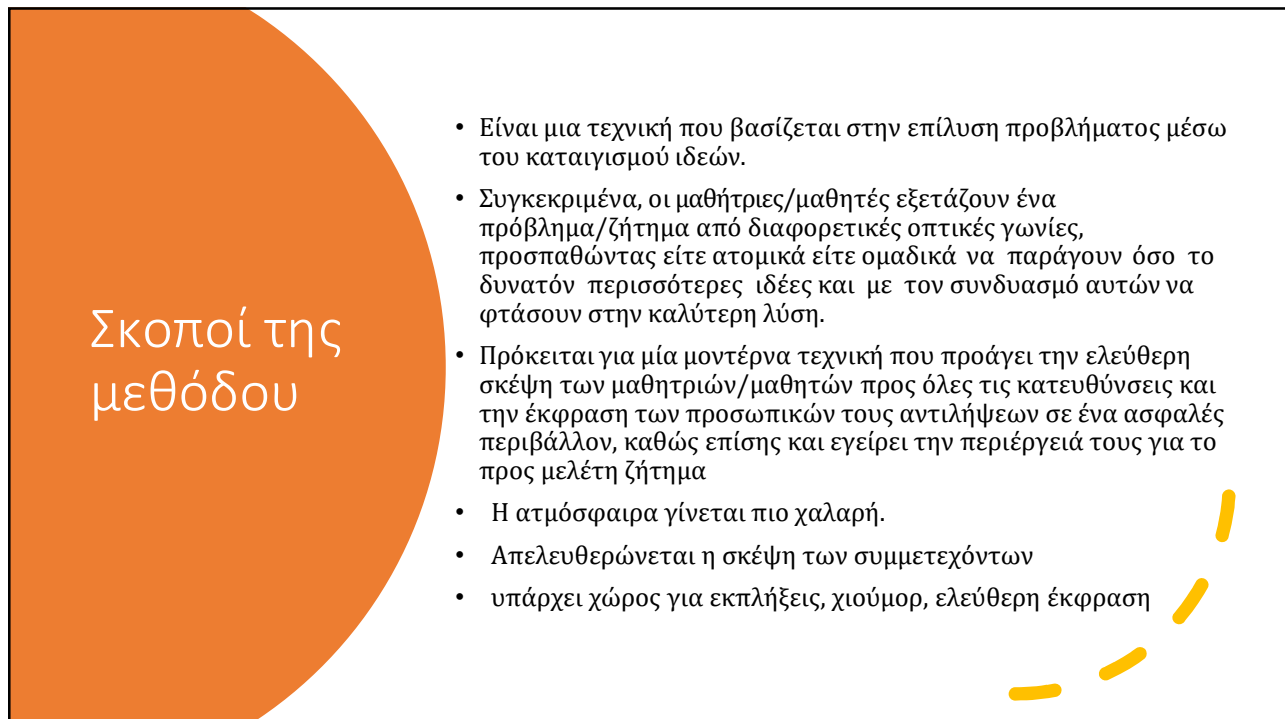
9



10



11



12

Σκοποί της μεθόδου

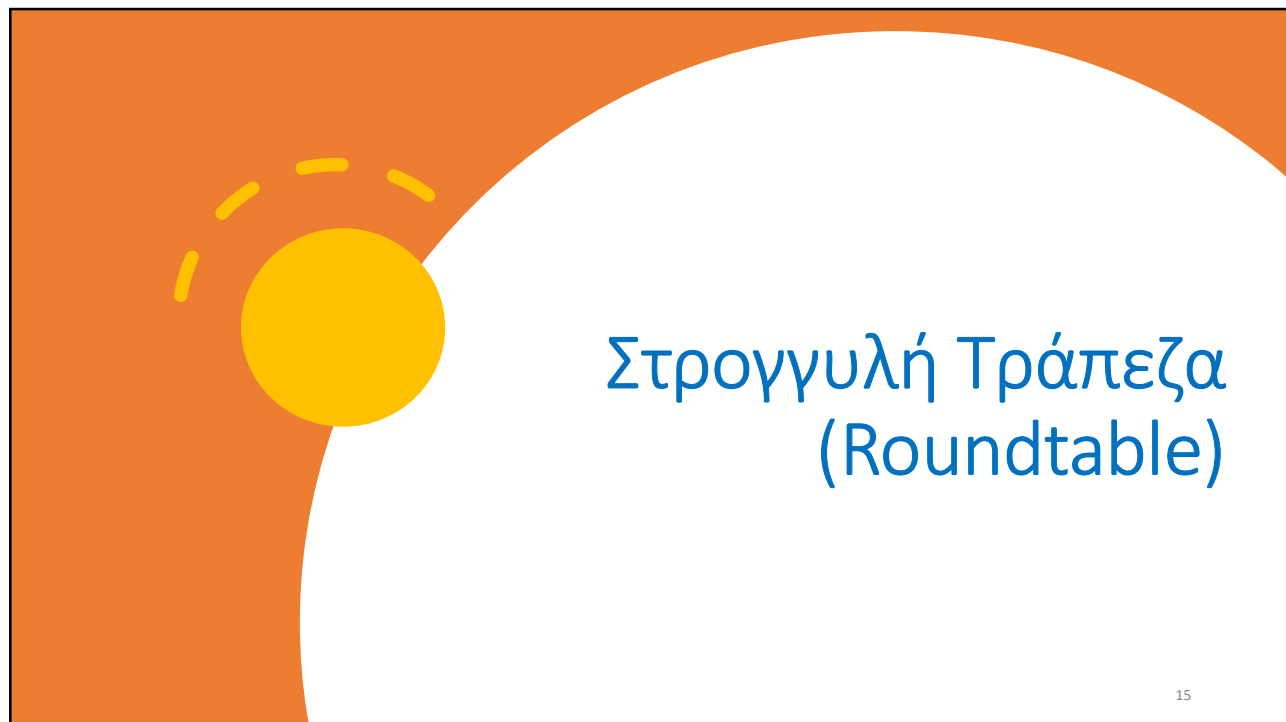
- Αναπτύσσεται οικειότητα & εμπιστοσύνη.
- Οι συμμετέχοντες διερευνούν σε βάθος το εξεταζόμενο ζήτημα βασιζόμενοι σε μεγάλο βαθμό στις δικές τους δυνάμεις.
- Αξιοποιούνται η δημιουργικότητα και η εμπειρία της ομάδας.
- Αναπτύσσεται η κριτική σκέψη των συμμετεχόντων.
- Τα ζητήματα εξετάζονται από νέες και πολλαπλές οπτικές γωνίες, πράγμα που ευνοεί το μετασχηματισμό ορισμένων στερεότυπων πεποιθήσεων (Κόκκος, 2005: 97).

13

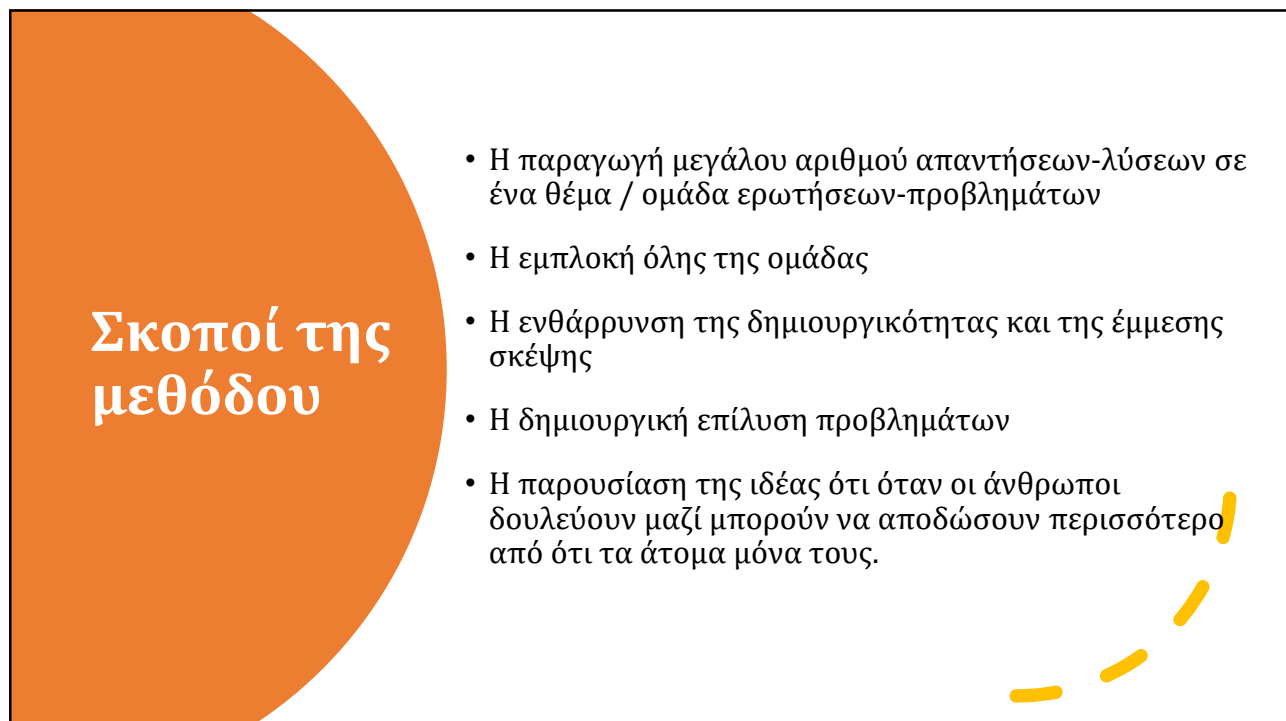
Η διαδικασία

- Η/Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τις/τις μαθήτριες/μαθητές να προτείνουν ατομικά όσο περισσότερες ιδέες μπορούν σε μια ερώτηση που θέτει. Τις/Τους ενθαρρύνει να εκφραστούν με γρήγορο ρυθμό, αυθόρμητα, ο ένας μετά τον άλλον, υπό μορφή «καταιγισμού».
- Δεν έχει σημασία αν γνωρίζουν το θέμα. Ζητούμενο είναι να συμβάλουν στην εξέταση του ζητήματος με όποια ιδέα έρχεται στο μυαλό τους, έστω και αν μοιάζει φανταστική ή απραγματοποίητη.
- Δε γίνεται κριτική όσο παρουσιάζονται οι ιδέες.
- Πρέπει να αισθανθούν όλες/όλοι άνετα να συμμετάσχουν.
- Η/Ο εκπαιδευτικός πρέπει να προσέξει να μην πλατειάσει ο καταιγισμός.
- Σημειώνει τις ιδέες στον πίνακα πιστά, χωρίς να υποδεικνύει τίποτα.
- Εξετάζει τις γραμμένες λέξεις και προσπαθεί να τις ταξινομήσει σε κατηγορίες.
- Αξιοποιεί ερωτήσεις - απαντήσεις ή σχετική συζήτηση προκειμένου να οδηγήσει την ομάδα σε σχολιασμό των κατηγοριών που προέκυψαν.
- Στο τέλος, πρέπει να προβεί σε σύνθεση όσων συζητήθηκαν

14



15



16

Η διαδικασία

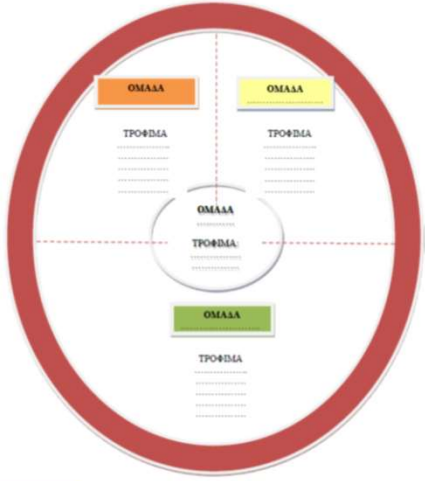
- Περιγραφή της διαδικασίας από τον/την εκπαιδευτικό
- Παρουσίαση του ερωτήματος, του προβλήματος ή της κατάστασης που πρέπει να αντιμετωπιστεί από τους/τις μαθητές/μαθήτριες
- Δίνεται σε κάθε ομάδα ένα χαρτί και ένα στυλό.
- Ο/Η πρώτος/πρώτη μαθητής/μαθήτρια γράφει μια πρώτη απάντηση και περνάει το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

17

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

18

18



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

19



Εστιασμένη Λίστα (Focus Listing)

20

Η διαδικασία

Με την εστιασμένη λίστα, οι μαθήτριες/μαθητές καταγράφουν τις βασικές ιδέες που συγκράτησαν από μια διάλεξη, κάποια συζήτηση ή κάποιο κείμενο που διάβασαν.

Πρόκειται για μια αρκετά απλή δραστηριότητα που όμως δίνει στον εκπαιδευτικό μια πολύ ξεκάθαρη ιδέα για την αποκτηθείσα γνώση από τις/τους/μαθήτριες/μαθητές αλλά και τα κενά που ίσως έχουν.

21

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

22

22

Σκοποί της μεθόδου

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

23

Η διαδικασία

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

24

Η διαδικασία (συνέχεια)

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

25

Δραστηριότητα

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



Στόχοι:

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

Διάρκεια: 30'
Φύλλο Εργασίας 5



26

Edu For Health Φύλλο Εργασίας

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΛΑΤΡΕΙΣ ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ

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

- ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α**  Βελτιώνει την όραση και προστατεύει τους μαλακούς ιστούς.
- ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β**  Για καλύτερη λειτουργία των νεύρων, για υγιές δέρμα και πιο γρήγορο μεταβολισμό.
- ΒΙΤΑΜΙΝΗ Γ**  Έχει αντιοξειδωτική δράση και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.
- ΒΙΤΑΜΙΝΗ Δ**  Δυναμώνει τα οστά και τα δόντια. Προέρχεται από τον ήλιο!
- ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε**  Ενισχύει ανοσοποιητικό και νευρικό σύστημα, πρόληψη της καρδιοπάθειας.
- ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ**  Προλαμβάνει την πτώση του αίματος και τα κατάγματα των οστών.

Δραστηριότητα 5

Ατομικές Απαντήσεις

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

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



27

Edu For Health



Φύλλο Εργασίας

Απαντήσεις από κάθε ζευγάρι

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

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

Απαντήσεις από την κάθε 4-μελή ομάδα

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

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

28

Δραστηριότητα

Edu For Health

Στη φάση της ανακεφαλαίωσης, οι μαθήτριες/μαθητές καλούνται να συνοψίσουν τις γνώσεις που απέκτησαν για τις βιολογικά δραστικές ενώσεις των τροφίμων.

Συγκεκριμένα στο πρώτο μέρος της δραστηριότητας, έχοντας αποφασίσει να συμμετάσχουν σε έναν σχολικό διαγωνισμό μαγειρικής, κάθε ομάδα, με τη συνεργατική στρατηγική «Σκέψου-Συνεργάσου-Μοιράσου» (Think-Pair-Share) (Lyman, 1981; Κορδάκη, 2001), θα προτείνει ένα δικό της υγιεινό μεσημεριανό γεύμα που θα περιλαμβάνει τις τροφές για το κυρίως πιάτο και τη σαλάτα.

Κάθε ομάδα, θα ανακοινώσει στις υπόλοιπες ομάδες το μεσημεριανό γεύμα που προτείνει, ώστε να βραβευτεί το καλύτερο «πιάτο ημέρας».

Στόχοι:

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

Διάρκεια: 60'
Φύλλο Εργασίας 7



29

Φύλλο Εργασίας

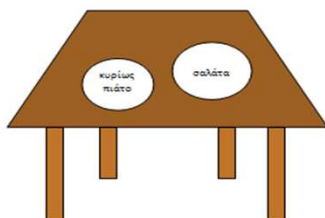


Edu For Health

Δραστηριότητα 7

Φύλλο Εργασίας 7

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



Ατομικές Απαντήσεις

Κυρίως πιάτο
Σαλάτα

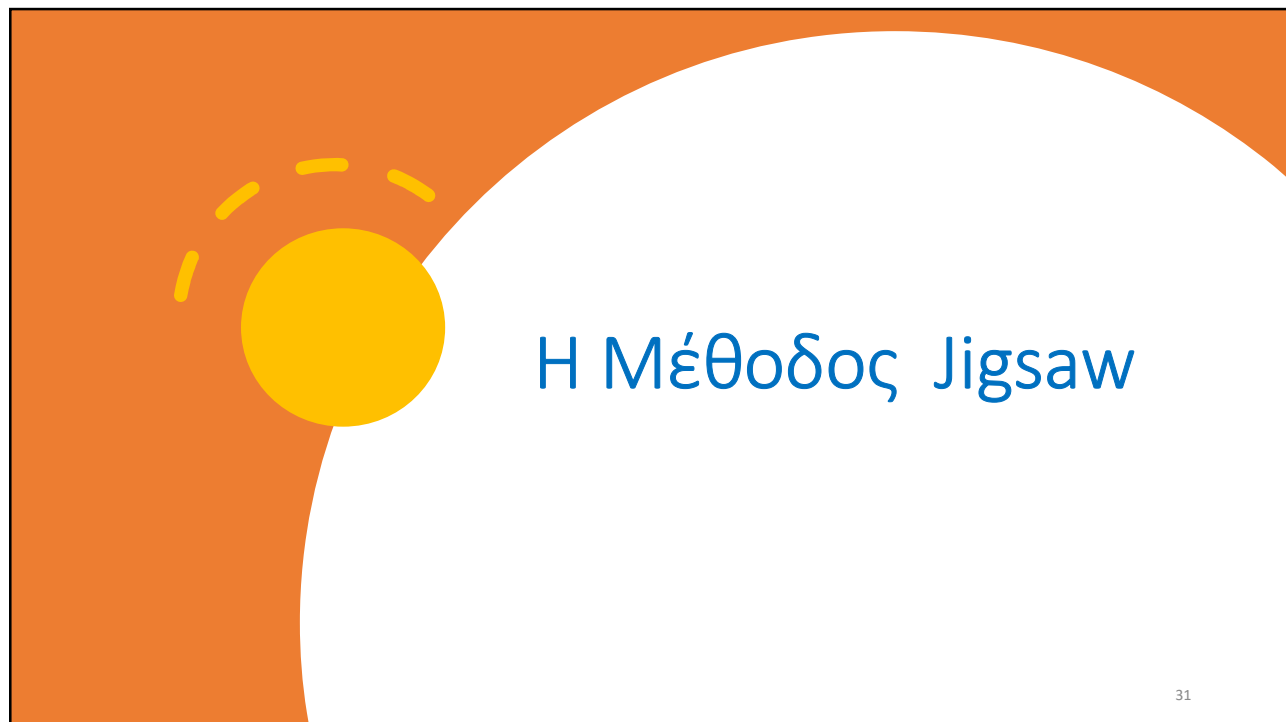
Απαντήσεις από κάθε ζευγάρι

Κυρίως πιάτο
Σαλάτα

Απαντήσεις από την κάθε 4-μελή ομάδα

Κυρίως πιάτο
Σαλάτα

30



31

Σκοποί της
μεθόδου:
Έμφαση

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

32

Η διαδικασία

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

33

Η διαδικασία (συνέχεια)

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

34

Η διαδικασία (συνέχεια)

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

35

Παράδειγμα

- *Παραδοχές:* Εστω ότι το θέμα-πρόβλημα προς μελέτη χωρίζεται σε τρία υποθέματα, Θ1, Θ2, Θ3, Θ4. Εστω ότι έχουμε 16 μαθητές/μαθήτριες. *Δημιουργία αρχικών ομάδων.*
- 4 αρχικές ομάδες, των 4 μελών (όσα και τα υποθέματα του προς μελέτη έργου)
- Ομάδα Α: Μαθητής/Μαθήτρια Α1, Α2, Α3, Α4
- Ομάδα Β: Μαθητής/Μαθήτρια Β1, Β2, Β3, Β4
- Ομάδα Γ: Μαθητής/Μαθήτρια Γ1, Γ2, Γ3, Γ4
- Ομάδα Δ: Μαθητής/Μαθήτρια Δ1, Δ2, Δ3, Δ4

36

Παράδειγμα (συνέχεια)

Δημιουργία ομάδων ειδημόνων

- Ομάδα ειδημόνων Ε1 – Θέμα 1
 - Μαθητής/Μαθήτρια Α1, Β1, Γ1, Δ1
- Ομάδα ειδημόνων Ε2 – Θέμα 2
 - Μαθητής/Μαθήτρια Α2, Β2, Γ2, Δ2
- Ομάδα ειδημόνων Ε3 – Θέμα 3
 - Μαθητής/Μαθήτρια Α3, Β3, Γ3, Δ3
- Ομάδα ειδημόνων Ε4 – Θέμα 4
 - Μαθητής/Μαθήτρια Α4, Β4, Γ4, Δ4
- Επιστροφή στις αρχικές ομάδες
- Αξιολόγηση όλων για όλα τα θέματα

37



Δραστηριότητα

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

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

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



Στόχοι:

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

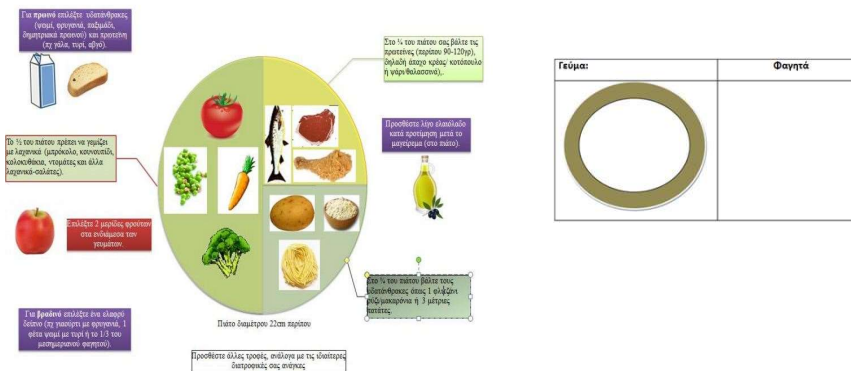
Διάρκεια: 90'
Φύλλο Εργασίας 5

38

Φύλλο Εργασίας 5

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

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



41

Φύλλο Εργασίας 5

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

Το υγιεινό πρόγραμμα διατροφής του Άρη για τις επόμενες δύο μέρες

1 ^η μέρα	2 ^η μέρα
Πρωινό	Πρωινό
Μεσημεριανό	Μεσημεριανό
Βραδινό	Βραδινό

42

Υλικό που παρήχθη

Α' ΟΜΑΔΑ

Πρωινό	Φαγητά
	Χυμός Φρουτοχυμός Ελάφι Φρούτα Μπισκότα Σφολιασμένα
Μεσημεριανό	Φαγητά
	Μαγειρεύει Μαγειρεύει Μαγειρεύει Μαγειρεύει Μαγειρεύει Μαγειρεύει
Βραδινό	Φαγητά
	Μαγειρεύει Μαγειρεύει Μαγειρεύει Μαγειρεύει Μαγειρεύει Μαγειρεύει

Β' ΟΜΑΔΑ

Πρωινό	Φαγητά
	Χυμός Φρουτοχυμός Ελάφι Φρούτα Μπισκότα Σφολιασμένα
Μεσημεριανό	Φαγητά
	Μαγειρεύει Μαγειρεύει Μαγειρεύει Μαγειρεύει Μαγειρεύει Μαγειρεύει
Βραδινό	Φαγητά
	Μαγειρεύει Μαγειρεύει Μαγειρεύει Μαγειρεύει Μαγειρεύει Μαγειρεύει

Γ' ΟΜΑΔΑ

Πρωινό	Φαγητά
	Χυμός Φρουτοχυμός Ελάφι Φρούτα Μπισκότα Σφολιασμένα
Μεσημεριανό	Φαγητά
	Μαγειρεύει Μαγειρεύει Μαγειρεύει Μαγειρεύει Μαγειρεύει Μαγειρεύει
Βραδινό	Φαγητά
	Μαγειρεύει Μαγειρεύει Μαγειρεύει Μαγειρεύει Μαγειρεύει Μαγειρεύει

43

Υλικό που παρήχθη

Δ' ΟΜΑΔΑ

Γεύμα: Πρωινό	Φαγητά
	1. Σάντινι 1. Αλάτι 3. Λέτες φρυγανιές

ΣΤ' ΟΜΑΔΑ

Γεύμα: Βραδινό	Φαγητά
	1. Παστέλι 2. Φρυγανιές 1. Τσίρι με ζαμπόν, τυρί

Ε' ΟΜΑΔΑ

Πρωινό

Βραδινό

Γεύμα: Μεσημεριανό	Φαγητά
	1. Παστέλι με ζαμπόν 1. Σάντινι 1. Τσίρι με ζαμπόν, τυρί

Μεσημεριανό

44

Υλικό που παρήχθη

Α' ΟΜΑΔΑ

1 ^ο μέρα	2 ^ο μέρα
Πρωινό	Πρωινό
2 φλ. ποτίσιμου γάλακτος 1 ποτήρι νερό και 1 φλ. κρέμας με βανίλια	1 ποτήρι γάλα 1 ποτήρι νερό 2 φλ. κρέμας βανίλιας
Μεσημεριανό	Μεσημεριανό
1 φλ. ποτίσιμου γάλακτος 1 ποτήρι νερό 2 φλ. κρέμας με βανίλια 1 φλ. νερό	1 ποτήρι γάλα 1 ποτήρι νερό 2 φλ. κρέμας με βανίλια 1 φλ. νερό
Βραδινό	Βραδινό
1 ποτήρι γάλακτος 1 ποτήρι νερό 2 φλ. κρέμας με βανίλια 1 φλ. νερό	1 ποτήρι γάλακτος 1 ποτήρι νερό 2 φλ. κρέμας με βανίλια 1 φλ. νερό

Γ' ΟΜΑΔΑ

1 ^ο μέρα	2 ^ο μέρα
Πρωινό	Πρωινό
1 φλ. ποτίσιμου γάλακτος 1 ποτήρι νερό 2 φλ. κρέμας με βανίλια	1 ποτήρι γάλα 1 ποτήρι νερό 2 φλ. κρέμας με βανίλια
Μεσημεριανό	Μεσημεριανό
1 φλ. ποτίσιμου γάλακτος 1 ποτήρι νερό 2 φλ. κρέμας με βανίλια 1 φλ. νερό	1 ποτήρι γάλακτος 1 ποτήρι νερό 2 φλ. κρέμας με βανίλια 1 φλ. νερό
Βραδινό	Βραδινό
1 ποτήρι γάλακτος 1 ποτήρι νερό 2 φλ. κρέμας με βανίλια 1 φλ. νερό	1 ποτήρι γάλακτος 1 ποτήρι νερό 2 φλ. κρέμας με βανίλια 1 φλ. νερό

Β' ΟΜΑΔΑ

1 ^ο μέρα	2 ^ο μέρα
Πρωινό	Πρωινό
1 φλ. ποτίσιμου γάλακτος 1 ποτήρι νερό 2 φλ. κρέμας με βανίλια 1 φλ. νερό	1 ποτήρι γάλα 1 ποτήρι νερό 2 φλ. κρέμας με βανίλια 1 φλ. νερό
Μεσημεριανό	Μεσημεριανό
1 φλ. ποτίσιμου γάλακτος 1 ποτήρι νερό 2 φλ. κρέμας με βανίλια 1 φλ. νερό	1 ποτήρι γάλακτος 1 ποτήρι νερό 2 φλ. κρέμας με βανίλια 1 φλ. νερό
Βραδινό	Βραδινό
1 ποτήρι γάλακτος 1 ποτήρι νερό 2 φλ. κρέμας με βανίλια 1 φλ. νερό	1 ποτήρι γάλακτος 1 ποτήρι νερό 2 φλ. κρέμας με βανίλια 1 φλ. νερό

45

starbusting template
5π κι ένα γ

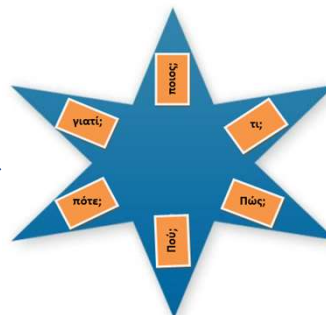
46

46

Δραστηριότητα 2

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

Ιστοσελίδα: <http://eduforhealth.ssai.valahia.ro/main/tmodules?lang=gr;t=9>



47

Βιβλιογραφικές Αναφορές

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

48

48

Ευχαριστίες

- Μαρία Κορδάκη, Καθηγήτρια Πανεπιστημίου Αιγαίου
- Ελισάβετ Βλάχου, Δασκάλα, Med
- Δρ. Παναγιώτης Κακαβάς Διευθυντής,
- Ισμήνη Κακαβά, Δασκάλα, Med
- Ζέτα Τασσιοπούλου, Δασκάλα, Med
- Έλλη Νέγκα, Δασκάλα

49