

## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

*Πρόγραμμα Καλλιέργειας Δεξιοτήτων  
Πράξη: «Επιμόρφωση των εκπαιδευτικών στις δεξιότητες  
μέσω εργαστηρίων» (MIS 5092064)*



ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ «ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ 2014-2020» που συγχρηματοδοτείται από την Ελλάδα και  
την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο)



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



# ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

## ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ – ΕΥ ΖΗΝ

### 1. Υγεία: Διατροφή, Αυτομέριμνα, Οδική Ασφάλεια

Πράσινες τηγανητές ντομάτες και άλλα φρούτα



Καραφέρη Παναγιώτα

### Φιλοσοφία –Σκοπιμότητα προγράμματος

Η αύξηση της κατανάλωσης βιομηχανοποιημένων προϊόντων στην παιδική ηλικία και η αύξηση της παιδικής παχυσαρκίας, σε συνδυασμό με την γενικότερη διαπίστωση των λανθασμένων επιλογών των παιδιών σχετικά με τη διατροφή τους, επιβάλλει τον προγραμματισμό και την υλοποίηση σχεδίων δράσης που αφορούν το «Ευ Ζην» και συγκεκριμένα την υποενότητα υγεία -αυτομέριμνα, προκειμένου οι σημερινοί μαθητές και αυριανοί ενήλικες να αποκτήσουν σωστές και υγιεινές διατροφικές συνήθειες που θα τους εξασφαλίζουν την σωματική και ψυχική τους υγεία. Μέσα από την διερευνητική- ανακαλυπτική μέθοδο και την ομαδοσυnergατική διδασκαλία, οι μαθητές οδηγούνται στην υιοθέτηση και αλλαγή στάσεων και συμπεριφορών που σχετίζονται με τις καθημερινές διατροφικές τους συνήθειες. Βασικός σκοπός του συγκεκριμένου προγράμματος είναι η προάσπιση, η βελτίωση και η προαγωγή της σωματικής και ψυχικής υγείας των παιδιών, η ανάπτυξη και καλλιέργεια της κριτικής σκέψης και η αναβάθμιση του φυσικού και κοινωνικού περιβάλλοντός τους μέσα από τη βιωματική μάθηση. Οι επιμέρους στόχοι είναι οι παρακάτω:

Να βρίσκουν, να αξιολογούν και να κατατάσσουν πληροφορίες

Να επικοινωνούν

Να αναγνωρίζουν τους κινδύνους που απειλούν την υγεία τους και να κάνουν σωστές επιλογές

Να μάθουν να τρέφονται σωστά και υγιεινά

Να ενημερωθούν για τις ομάδες των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών των τροφίμων

Να αναγνωρίζουν τη δυνατότητα επιλογής στο διαιτολόγιό τους γνωρίζοντας και εναλλακτικά μοντέλα διατροφής

Να συνδυάζουν τη διατροφή με την προστασία του φυσικού περιβάλλοντος

Με βάση τους παραπάνω ειδικούς στόχους επιτυγχάνεται η απόκτηση δεξιοτήτων του 21<sup>ου</sup> αιώνα που αφορούν την καλλιέργεια και ανάπτυξη της κριτικής σκέψης, της επικοινωνίας, της συνεργασίας και δημιουργικότητας ενώ ταυτόχρονα συμβάλλει στο να αποκτήσουν οι μαθητές δεξιότητες ζωής όπως κοινωνικές δεξιότητες - αυτομέριμνα, ανθεκτικότητα, προσαρμοστικότητα και υπευθυνότητα-, ψηφιακές δεξιότητες όπως ασφαλή πλοήγηση στο διαδίκτυο και σωστή διαχείριση των πληροφοριών που συλλέγουν, δεξιότητες κοινωνικής ενσυναίσθησης όπως δυνατότητα επίλυσης συγκρούσεων, διαμεσολάβηση και ενσυναίσθηση και τέλος δεξιότητες επιχειρηματικότητας όπως η ανάληψη πρωτοβουλιών, η αποτελεσματικότητα, ο προγραμματισμός και η οργάνωση.

### Πληροφορίες υλοποίησης: προαπαιτούμενες γνώσεις, προετοιμασία υλικού

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε μαθητές της Δ΄ τάξης δημοτικού. Οι μαθητές της συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας είναι να σε θέση να χειρίζονται αποτελεσματικά τον προφορικό και γραπτό λόγο, να επιχειρηματολογούν, να διαχειρίζονται σωστά τις πληροφορίες και να τις ταξινομούν, να επικοινωνούν με ουσιαστικό και αποτελεσματικό τρόπο. Έχουν βασικές δεξιότητες στην χρήση Η/Υ.

Η ανάγκη διαθεματικής προσέγγισης των διαφόρων μαθησιακών αντικειμένων είναι ορατή και κατανοητή και για το σκοπό αυτό εμπλέκονται οι παρακάτω ενότητες: 7<sup>η</sup> Ενότητα του μαθήματος της Γλώσσας «Η Ελιά», από το μάθημα της Μελέτης Περιβάλλοντος θα αξιοποιηθεί το κεφάλαιο «Φροντίζω το σώμα μου» από την ενότητα 5. Η ανάγκη σχεδιασμού του συγκεκριμένου προγράμματος προέκυψε από την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων του προγράμματος ΕΥΖΗΝ σύμφωνα με τα οποία ένας μεγάλος αριθμός παιδιών όχι μόνο δεν έχουν σωστές διατροφικές συνήθειες αλλά και παρεκκλίνουν από τα κανονικά όρια σωματικής διάπλασης των μαθητών, σύμφωνα με την ηλικία τους.


Είναι σημαντικό η επιλογή του θέματος να γίνεται από τους ίδιους τους μαθητές ,μέσα από την καθημερινή παρατήρηση από την οποία εύκολα διαπιστώνεται ότι τα παιδιά πολύ συχνά ακολουθούν λανθασμένες διατροφικές επιλογές για να καλύψουν το δεκατιανό γεύμα τους ή το μεσημεριανό τους ,για τους μαθητές που παραμένουν στο ολοήμερο. Συνήθως τα δύο αυτά βασικά γεύματα είτε δεν περιλαμβάνουν καθόλου είτε περιλαμβάνουν σε ελάχιστες ποσότητες φρούτα και λαχανικά.

Θα χρησιμοποιηθούν απλά υλικά όπως χοντρό χαρτόνι για τη βάση του παιχνιδιού, χαρτόνια canson για τις καρτέλες, πιόνια και ζάρια, μαρκαδόρους ή ξυλομπογιές, χάρακες και γεωμετρικά σχήματα, κόλλες Α4, πίνακας ανακοινώσεων. Θα αξιοποιηθεί το εργαστήριο πληροφορικής του σχολείου προκειμένου οι μαθητές να έχουν πρόσβαση σε Η/Υ και διαδίκτυο. Για την υλοποίηση του εργαστηρίου 5 που προβλέπει την επίσκεψη στο σχολείο κάποιου ειδικού επιστήμονα, διατροφολόγου, Γεωπόνου, θα πρέπει ο εκπαιδευτικός να μεριμνήσει για την επιλογή και τη συνεργασία μαζί του. Επίσης, θα χρειαστεί βιντεοπροβολέας και Η/Υ για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων των εργαστηρίων,2,4,7.

**Περιγραφή επτά Εργαστηρίων: Στοιχοθεσία των εργαστηρίων, προτεινόμενες δράσεις και υλικό αφόρμησης, επέκτασης, γενίκευσης.**

**ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ**

<b>ΣΧΟΛΕΙΟ</b>		<b>ΤΜΗΜΑ</b>	<b>ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ:</b>
<b>Θεματική</b>	1. Ζω καλύτερα – Ευ Ζην	<b>Υποθεματική</b>	<b>Υγεία: Διατροφή, Αυτομέριμνα, Οδική Ασφάλεια</b>
<b>ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ (που προτείνονται)</b>	Γ-Δ Δημοτικού		
<b>Τίτλος</b>	Πράσινες τηγανητές ντομάτες και άλλα φρούτα		
<b>Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου</b>	Δεξιότητες 21 <sup>ου</sup> αιων. - Δεξιότητες Ζωής		
<b>Σύνδεση με τη Βασική Θεματική</b>	(υποθεματική «Διατροφή», ΛΕΞΕΙΣ-ΚΛΕΙΔΙΑ: υγιεινή διατροφή, θρεπτική αξία, κριτική σκέψη, δημιουργικότητα, συνεργασία, επικοινωνία, παραγωγική μάθηση		

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα	Εργαστήριο/τίτλος	Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)
<p>Οι μαθητές μαθαίνουν:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να επικοινωνούν σωστά</li> <li>• Να σέβονται τους άλλους</li> <li>• Να καλλιεργούν κλίμα αμοιβαίας εμπιστοσύνης</li> <li>• Να καλλιεργήσουν δεξιότητες όπως η ενσυναίσθηση και η διαμεσολάβηση και η συνεργασία</li> </ul>	<p><i><b>Ας γνωριστούμε καλύτερα</b></i> <i><b>Χωρισμός σε ομάδες.</b></i> <i><b>Συμβόλαιο ομάδας</b></i></p> 	<p>Αφού συζητήσουμε με τους μαθητές μας το θέμα του προγράμματος στη συνέχεια γίνεται η πρώτη δραστηριότητα με τίτλο «Ας γνωριστούμε καλύτερα» που στοχεύει στην ενδυνάμωση των σχέσεων των μαθητών της τάξης . Είναι βασική δραστηριότητα που επιτρέπει την μετάβαση στο αμέσως επόμενο βήμα που είναι ο χωρισμός και η δημιουργία των ομάδων. Προτείνεται να δημιουργηθούν ανομοιογενείς ομάδες, ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών, με σκοπό την αντιπροσώπευση όλων των μαθητών, την ενεργό συμπλοκή τους και την έκφραση των ιδεών τους και της δημιουργικότητάς τους. Μετά την ολοκλήρωση του σχηματισμού των ομάδων συνάπτεται το συμβόλαιο της ομάδας, το οποίο είναι πολύ βασικό για την ουσιαστική και αποτελεσματική λειτουργία των ομάδων. Είναι αυτό που θα επιτρέψει στα μέλη των ομάδων να συνεργάζονται αρμονικά, να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες, να επιλύουν συγκρούσεις, να παίρνουν αποφάσεις και να οργανώνουν σωστά και δημιουργικά τη σκέψη τους και την δουλειά τους. Τους δίνεται η δυνατότητα να μάθουν να εκφράζονται σωστά και ανοιχτά , χωρίς το φόβο της απόρριψης. Το επόμενο βήμα είναι η καταγραφή των επιμέρους δραστηριοτήτων των και η κατανομή των εργασιών στις ομάδες.</p>

Βασικός σκοπός του 2<sup>ου</sup> εργαστηρίου, το οποίο έχει χρονική διάρκεια 2 διδακτικών ωρών είναι οι μαθητές :

- Να βρίσκουν, να αξιολογούν και να κατατάσσουν πληροφορίες
- Να επεξεργάζονται και να αξιολογούν σωστά τις πληροφορίες που βρίσκουν με σκοπό την σωστή χρησιμοποίησή τους και τη μετατροπή τους σε γνώση
- Να ομαδοποιούν πληροφορίες με βάση συγκεκριμένα χαρακτηριστικά
- Να πλοηγούνται με ασφάλεια στο διαδίκτυο



**Συλλογή  
 πληροφοριών-  
 Λίστες με  
 λαχανικά,  
 συνταγές.**

Στο συγκεκριμένο εργαστήριο οι μαθητές/τριες θα αναζητήσουν πληροφορίες για το θέμα του προγράμματος, φρούτα, λαχανικά, θα επεξεργαστούν τις πληροφορίες αυτές, θα τις ομαδοποιήσουν και θα κατασκευάσουν λίστες. Επίσης, προτείνεται να βρουν πληροφορίες για συνταγές που αφορούν τη Μεσογειακή διατροφή είτε αξιοποιώντας το διαδίκτυο είτε μέσω συνεντεύξεων από τους γονείς και τους παππούδες τους. Επίσης, προκειμένου να κατανοήσουν την υψηλή διατροφική αξία των συγκεκριμένων ομάδων τροφίμων θα επεξεργαστεί η διατροφική πυραμίδα. Στη συγκεκριμένη δραστηριότητα αξιοποιείται το κεφάλαιο του σχολικού εγχειριδίου της Μελέτης Περιβάλλοντος της Δ' τάξης «Φροντίζω το σώμα μου» από την ενότητα 5, στο οποίο γίνεται αναφορά στη διατροφική πυραμίδα. Επιπλέον δραστηριότητα είναι η κατασκευή της δικής τους διατροφικής πυραμίδας σε ομαδικό επίπεδο.

Μέσα από το εργαστήριο αυτό το οποίο μπορεί να πραγματοποιηθεί σε δύο διδακτικές ώρες οι μαθητές αναμένεται:

- Να αναγνωρίζουν τους κινδύνους που απειλούν την υγεία τους και να κάνουν σωστές επιλογές
- Να μάθουν να τρέφονται σωστά και υγιεινά
- Να καλλιεργήσουν δεξιότητες όπως η ενσυναίσθηση, η αυτομέριμνα και η υπευθυνότητα
- Να μπορούν να εκφράζονται μέσα από την τέχνη



**«Το δικαστήριο των τροφών»**

Προτείνεται να αξιοποιηθεί το βιβλίο της Νατάσας Αναγνωστοπούλου- Μπέτου «Το δικαστήριο των τροφών». Στο συγκεκριμένο βιβλίο τα τρόφιμα "έστησαν" δικαστήριο και δικάζουν όσους παραβιάζουν τους κανόνες καλής διατροφής μέσα από τον εφιάλτη ενός παιδιού, του Βασίλη, ο οποίος δε σέβεται τους κανόνες της σωστής διατροφής και γίνεται θύμα της εκδίκησης των τροφίμων, βιώνοντας μια πολύ άσχημη εμπειρία. Ανατίθεται στις ομάδες των παιδιών να διαβάσουν το βιβλίο, να επεξεργαστούν νοηματικά το περιεχόμενό του, να περιγράψουν το θέμα του και να αποδώσουν τα χαρακτηριστικά του ήρωα. Προτείνεται η δραματοποίηση του περιεχόμενου του βιβλίου. (Εναλλακτικά μπορεί να αξιοποιηθεί όποιο σχετικό βιβλίο υπάρχει στην βιβλιοθήκη του σχολείου είτε το σχετικό βιβλίο που μπορεί ο /η εκπαιδευτικός να βρει στην ιστοσελίδα: <https://www.openbook.gr/i-apisteyti-istoria-mias-pelorias-polychromis-froytosalatas/> )



Ξεκινώντας από τη μαθησιακή διαδικασία παραγωγής γραπτού λόγου το συγκεκριμένο εργαστήριο το οποίο χρονικά εκτείνεται σε ένα διδακτικό δίωρο οι μαθητές/τριες αναμένεται :

- Να συνδυάζουν τη διατροφή με την προστασία του φυσικού περιβάλλοντος και την αειφορία
- Να εξασκηθούν στην παραγωγική μάθηση μέσω είτε του γραπτού λόγου είτε μέσω των τεχνών και της καλλιτεχνικής δημιουργίας
- Να καλλιεργήσουν δεξιότητες όπως η συνεργασία, η δημιουργικότητα, η φαντασία και η καλή επικοινωνία



**Δημιουργία  
 παραμυθιού.**

Στο συγκεκριμένο εργαστήριο το οποίο χρονικά εκτείνεται σε ένα διδακτικό δίωρο οι μαθητές/τριες καλούνται να παράγουν ένα δικό τους κείμενο με τη μορφή παραμυθιού. Ως αφορμή χρησιμοποιείται το τραγούδι «Ο πόλεμος των Ζουζουνιών» από το μουσικό ανθολόγιο . Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί και με τη συνεργασία του/της εκπαιδευτικού μουσικής του σχολείου. Τα παιδιά ακούγοντας το τραγούδι μπορούν να σχολιάσουν το περιεχόμενο και να οδηγηθούν σε συμπεράσματα για την συμβίωση των εντόμων και των φυτών. Με την μέθοδο της ιδεοθύελλας τα παιδιά ωθούνται στη συγγραφή ενός παραμυθιού. Αφού γράψουν στον πίνακα ή σε ένα χαρτί διάφορες λέξεις που τους έρχονται αυθόρμητα στο νου σχετικά με τα λαχανικά, τα φρούτα αλλά και τα έντομα ή τυχόν άλλα φυτοφάγα ζώα, τις κατηγοριοποιούν και επιλέγουν τις αρχικές λέξεις που θα χρησιμοποιήσουν για να φτιάξουν το παραμύθι τους. Προτείνεται να το γράψουν και να το εμπλουτίσουν με ζωγραφιές. Ο εκπαιδευτικός βοηθά τα παιδιά προκειμένου να συνθέσουν τις διαφορετικές πιθανόν απόψεις τους για το περιεχόμενο του παραμυθιού.

Το παρόν εργαστήριο θα πραγματοποιηθεί σε δύο διδακτικές ώρες και με την ολοκλήρωσή του οι μαθητές/τριες αναμένεται:

- Να αναγνωρίζουν τη δυνατότητα επιλογής στο διαιτολόγιό τους γνωρίζοντας και εναλλακτικά μοντέλα διατροφής
- Να κατανοήσουν τη χρησιμότητα όλων των ζωντανών οργανισμών στα διάφορα οικοσυστήματα
- Να έρθουν σε επαφή με τις βιολογικές μεθόδους καλλιέργειας
- Να συνειδητοποιήσουν την αξία των βιολογικών προϊόντων για τη διατροφή σε αντιδιαστολή με τα επεξεργασμένα τρόφιμα και τη χρήση λιπασμάτων και φυτοφαρμάκων



*Ομιλία από τη  
 Διαιτολόγο-  
 Διατροφολόγο  
 για την υγιεινή  
 διατροφή  
 Ομιλία από  
 Γεωπόνο για τις  
 βιολογικές  
 καλλιέργειες.*

Το συγκεκριμένο εργαστήριο περιλαμβάνει την πρόσκληση στο χώρο του σχολείου ειδικών επιστημόνων που σχετίζονται με το θέμα της υγιεινής διατροφής. Η πρώτη πρόσκληση αφορά ένα διατροφολόγο-Διαιτολόγο ο οποίος με έγκυρο επιστημονικό και τεκμηριωμένο λόγο θα ενημερώσει τους/τις μαθητές/τριες για τα οφέλη της υγιεινής διατροφής. Η δεύτερη πρόσκληση αφορά ένα Γεωπόνο ο οποίος με τη σειρά του θα μιλήσει στους/τις μαθητές/τριες για τις βιολογικές καλλιέργειες, την αειφορία αλλά και τους κινδύνους που αντιμετωπίζουν οι συγκεκριμένες κατηγορίες φυτών και πώς αυτές μπορούν να αντιμετωπιστούν με αειφορικό και φιλικό τρόπο για το περιβάλλον.

Η χρονική διάρκεια του εργαστηρίου είναι ένα διδακτικό δίωρο και βασικός στόχος του είναι οι μαθητές/τριες:

- Να εξασκηθούν στην παραγωγική μάθηση μέσω είτε του γραπτού λόγου είτε μέσω των τεχνών και της καλλιτεχνικής δημιουργίας

**Κατασκευή  
επιτραπέζιου  
παιχνιδιού « Το  
φιδάκι της  
διατροφής»**



Τα παιδιά κατασκευάζουν επιτραπέζιο παιχνίδι τύπου φιδάκι. Τα υλικά που απαιτούνται είναι χοντρό χαρτόνι για τη βάση του παιχνιδιού, χαρτόνια canson για τις καρτέλες, πιόνια και ζάρια, μαρκαδόρους ή ξυλομπογιές, χάρακες και γεωμετρικά σχήματα. Αξιοποιώντας απλά υλικά τα παιδιά δημιουργούν, ξεκινώντας από ένα γνώριμο σε αυτά επιτραπέζιο παιχνίδι όπως το φιδάκι. Καλούνται να επιλέξουν τις ερωτήσεις, να φτιάξουν τις καρτέλες, να θέσουν τους κανόνες του παιχνιδιού, να συνεργαστούν και μέσα από το δημιουργικό παιχνίδι να μάθουν. Μπορούν να γράψουν καρτέλες σχετικές με την υγιεινή διατροφή όπως π.χ. πόσες φορές τρώς την ημέρα λαχανικά και φρούτα, ποια είδη φρούτων και λαχανικών προτιμάς κ.λ.π. ή να θέσουν προτάσεις όπως *έφαγες στο πρωινό σου γάλα και δημητριακά κι έτσι μπορείς να πας 4 βήματα μπροστά ή έφαγες πολύ σοκολάτα αυτή την εβδομάδα, πήγαινε 6 βήματα πίσω*. Μέσα από τη δημιουργική αυτή δραστηριότητα τα παιδιά μαθαίνουν παίζοντας για τις σωστές διατροφικές τους συνήθειες αλλά και για τα αποτελέσματα μιας όχι ισορροπημένης διατροφής.

Για την ολοκλήρωση του εργαστηρίου προτείνεται να διατεθούν δύο διδακτικές ώρες. Σκοπός του είναι:

- Να μπορέσουν οι μαθητές μέσα από δικά τους δημιουργήματα να επικοινωνήσουν στους συμμαθητές τους και στους εκπαιδευτικούς ή και γονείς του σχολείου, τα οφέλη της υγιεινής διατροφής και της αειφορικής ανάπτυξης που σχετίζεται με τα τρόφιμα τη γη και τα προϊόντα της.
- Παράλληλα να θέσουν νέους στόχους για τη συνεχή βελτίωση των καθημερινών διατροφικών τους συνηθειών.

*Παρουσίαση  
προγράμματος,  
Εκ νέου  
στοχοθεσία/  
Αξιολόγηση*



Το εργαστήριο περιλαμβάνει τη παρουσίαση του προγράμματος και την εκ νέου στοχοθεσία η οποία αφορά είτε στόχους για την επόμενη σχολική χρονιά είτε σύνδεση του προγράμματος με τον επόμενο θεματικό κύκλο. Η παρουσίαση μπορεί να γίνει είτε μέσω ενός αρχείου ppt που θα φτιάξουν οι μαθητές/τριες, είτε παρουσιάζοντάς δραματοποιημένο το περιεχόμενο του παραμυθιού τους ή του βιβλίου που διάβασαν και επεξεργάστηκαν είτε να παρασκευάσουν όλοι μαζί ένα υγιεινό πρωινό μέσα στην τάξη. Ως εναλλακτική δραστηριότητα μπορεί να είναι η επίσκεψη των μαθητών /τριών σε ένα κατάστημα τροφίμων και η αγορά των προϊόντων που θα χρειαστούν για τη Παρασκευή του πρωϊνού. Σχετικά με την αξιολόγηση του προγράμματος οι μαθητέ/τριες μπορούν να οργανώσουν ένα αγώνα επιχειρηματολογίας με τους συμμαθητές τους προκειμένου να τους πείσουν για την σπουδαιότητα και αναγκαιότητα της ένταξης των φρούτων και των λαχανικών στην καθημερινή διατροφή τους.

### Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις/

1. Σχολικά Βιβλία: Γλώσσα, Μελέτη Περιβάλλοντος
2. Βιβλίο : Το δικαστήριο των τροφών
3. <http://e-yliko.minedu.gov.gr/images/docs/agwghYgeias/KIDS.pdf>
4. <https://eyzhn.edu.gr/class-material/>
5. <https://www.openbook.gr/i-apisteyti-istoria-mias-pelorias-polychromis-froytosalatas/>
6. <http://iep.edu.gr/el/psifiako-apothenirio/skill-labs>

### Φορείς και άλλες συνεργασίες που θα εμπλουτίσουν το πρόγραμμά μας Διατροφολόγος, Γεωπόνος

### Αξιολόγηση Εργαστηρίου- Συνολική αποτίμηση & αναστοχασμός πάνω στην υλοποίηση - Εκδηλώσεις διάχυσης

Ξεκινώντας την εκπόνηση του προγράμματος έχουν τεθεί ως βασικοί στόχοι αρχικά η συνειδητοποίηση των μαθητών σχετικά με τις διατροφικές επιλογές τους και κατά πόσο αυτές ανταποκρίνονται στις αναπτυξιακές ανάγκες του οργανισμού τους και τη σωστή και υγιεινή διατροφή τους. Ως επιπλέον στόχος τέθηκε η ένταξη μιας σημαντικής κατηγορίας τροφών όπως είναι τα λαχανικά και φρούτα στην καθημερινή τους διατροφή.

Μέσα από μια σειρά δραστηριότητες γίνεται προσπάθεια να εμπλακούν ενεργητικά όλοι οι μαθητές στη διαδικασία και να αποκομίσουν τα μέγιστα οφέλη.

Μετά το τέλος του προγράμματος αναμένεται οι μαθητές όχι μόνο να αλλάξουν στάση και συμπεριφορά απέναντι στις διατροφικές τους επιλογές αλλά και να υιοθετήσουν στην καθημερινότητα τους μια πιο υγιεινή προσέγγιση διατροφής εντάσσοντας τα λαχανικά και τα φρούτα στο δεκατιανό τους γεύμα.

Θα πρέπει να Αντιμετωπίζουν με περισσότερη ωριμότητα και σκέψη το θέμα της καθημερινής διατροφής και της διατήρησης της υγείας ενώ παράλληλα να γίνει κατανοητό όχι μόνο από τους ίδιους αλλά και από το στενό οικογενειακό τους περιβάλλον ότι το θέμα της σωστής διατροφής αποτελεί την καλύτερη πρόληψη όχι μόνο για την παιδική παχυσαρκία αλλά και για τα δυσάρεστα αποτελέσματα που αυτή επιφέρει στα σημερινά παιδιά και στους αυριανούς ενήλικες.

Προκειμένου να αξιολογήσουμε το πρόγραμμα θα πρέπει να εστιάσουμε αρχικά στο γεγονός ότι η αξιολόγηση είναι μια δυναμική διαδικασία η οποία γίνεται όχι μόνο στο τέλος του προγράμματος αλλά και καθ' όλη τη διάρκειά του. Ως μέθοδος

αξιολόγησης προτείνεται η περιγραφική αξιολόγηση η οποία εστιάζει στις δεξιότητες του 21<sup>ου</sup> αιώνα και στις δεξιότητες ζωής και εναρμονίζεται με τη φιλοσοφία των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων. Ο εκπαιδευτικός δύναται να χρησιμοποιήσει το υλικό των εργαστηρίων το οποίαν περιέχει φύλλα προόδου του μαθητή, ρούμπρικα με τη οποία αξιολογεί το βαθμό επιτυχίας στην απόκτηση δεξιοτήτων, υλικό των μαθητών για τη δημιουργία του portfolio, παρατήρηση και καταγραφή. Οι ίδιοι οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν την ετεροαξιολόγηση και τη αυτοαξιολόγηση με ειδικά σχεδιασμένα φύλλα εργασίας προκειμένου να αποκτήσουν και οι ίδιοι μια ολοκληρωμένη εικόνα για την επιτυχία του προγράμματος. Μετά το τέλος του προγράμματος οι μαθητές μπορούν να παρουσιάσουν τις δράσεις τους στους μαθητές και εκπαιδευτικούς του σχολείου τους, στους γονείς τους και στην τοπική κοινωνία, διοργανώνοντας μια εκδήλωση είτε αποκλειστικά για τη συγκεκριμένη θεματική είτε στο τέλος της χρονιάς με τη γιορτή λήξης. Μπορούν να επιλέξουν από τις δραστηριότητες του εργαστηρίου 7 τον τρόπο παρουσίασης και επικοινωνίας των αποτελεσμάτων στο κοινό.

**Σημειώσεις:** Πολλές από τις δραστηριότητες των εργαστηρίων μπορούν να πραγματοποιηθούν και σε περιβάλλον εξ αποστάσεως διδασκαλίας με σύγχρονη και ασύγχρονη τηλεκπαίδευση. Μπορούν να αξιοποιηθούν οι πλατφόρμες webex, e-class, e-me, και να δημιουργηθεί και radlet για την ανάρτηση των εργασιών και των post-it. Όλο το επιπλέον υλικό βρίσκεται με τη μορφή υπεσυνδέσμων. Επίσης, το πρόγραμμα μπορεί να πραγματοποιηθεί και στην Γ' τάξη με την αξιοποίηση των κεφαλαίων Του κόσμου το ψωμί», Καλή όρεξη! Της Γλώσσας και Μελέτη Περιβάλλοντος: Ενότητα 4 «Φυτά του τόπου μας» «Διατροφική πυραμίδα» «Λαχανικά και Φρούτα στη διατροφή μας παλιά και σήμερα» «Κατηγορίες τροφών»

Υποδειγματικό Υλικό- Δειγματικά Φύλλα εργασίας - Περιγραφή εργαστηρίων  
& δράσεων

**1<sup>ο</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ: Δημιουργία ομάδων-Συμβόλαιο Ομάδας**

Σκοπός του 1<sup>ου</sup> εργαστηρίου είναι η ενδυνάμωση της ομάδας των μαθητών, η δημιουργία υποομάδων και η σύνταξη του συμβολαίου της ομάδας. Η χρονική διάρκεια του εργαστηρίου είναι δύο διδακτικές ώρες.

Ο δάσκαλος ζητάει από τα παιδιά όπως κάθονται ανά δυάδες να γράψουν σε ένα χαρτάκι τρία θετικά στοιχεία και τρία αρνητικά που αφορούν τα ίδια. Στη συνέχεια τα χαρτάκια διπλώνονται και συγκεντρώνονται μέσα σε ένα μεγάλο κουτί. Ο/Η δάσκαλος/α αφού τα ανακατέψει παρακαλεί τα παιδιά να πάρουν από ένα. Στη συνέχεια ο/η κάθε μαθητής/τρια παίρνει ένα χαρτάκι και με βάση τα χαρακτηριστικά που διαβάζει προσπαθεί να μαντέψει σε ποιον/α, συμμαθητή/τρια αναφέρεται. Αναμένεται τα περισσότερα παιδιά να καταλάβουν με την πρώτη προσπάθεια για ποιο πρόσωπο μιλάει αφού βρίσκονται ήδη στην Δ' τάξη και γνωρίζονται αρκετά. Παρόλα αυτά σαν δραστηριότητα επιτρέπει στους μαθητές να διαπιστώσουν και οι ίδιοι πόσο καλά γνωρίζουν ή δε γνωρίζουν τους συμμαθητές/τριες τους. Στη συνέχεια ζητάμε από τα παιδιά να ομαδοποιήσουν τις περιγραφές με βάση ένα κοινό χαρακτηριστικό-θετικό ή αρνητικό και να το αναπαραστήσουν με ένα χρώμα. Σκοπός είναι με βάση τις χρωματικές ομάδες που θα δημιουργηθούν να γίνει και ο χωρισμός σε υποομάδες.

Μετά την ολοκλήρωση του σχηματισμού των ομάδων συνάπτεται το συμβόλαιο της ομάδας, το οποίο είναι πολύ βασικό για την ουσιαστική και αποτελεσματική λειτουργία των ομάδων. Το συμβόλαιο της ομάδας μπορεί να γραφτεί σε ένα μεγάλο χαρτόνι και να κρεμαστεί στον τοίχο της τάξης με σκοπό να χρησιμοποιηθεί σε όλη τη διάρκεια και μέχρι το τέλος του προγράμματος. Είναι βασικό οι μαθητές να ανατρέχουν σε αυτό προκειμένου να έχουν ανατροφοδότηση όποτε χρειάζονται σχετικά με τη συνεργασία και την ομαλή επικοινωνία τους. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι συντονιστικός, καθοδηγητικός και υποστηρικτικός. Δίνει στα παιδιά χώρο και χρόνο να διαχειριστούν μόνο τους και τη δημιουργία και ένταξή τους στις ομάδες αλλά και στη σύναψη του απαιτούμενου συμβολαίου.

**2<sup>ο</sup> Εργαστήριο: Συλλογή πληροφοριών- Λίστες με λαχανικά, συνταγές.**

Ζητείται από τα παιδιά να φέρουν πληροφορίες για οποιαδήποτε λαχανικά και φρούτα γνωρίζουν και χρησιμοποιούν. Στη συνέχεια οι πληροφορίες που συγκεντρώνονται, διαβάζονται και επεξεργάζονται από τις ομάδες των μαθητών. Ως επέκταση της δραστηριότητας κατασκευάζονται λίστες με ομαδοποιημένα λαχανικά ανάλογα με τη χρήση τους στην διατροφή και τη διατροφική τους αξία και τα παιδιά μπορούν να φέρουν συνταγές που περιλαμβάνουν αυτά τα είδη λαχανικών. Ως επέκταση της δραστηριότητας τα παιδιά μπορούν να ζωγραφίσουν και να γράψουν και δικές τους συνταγές. Μπορούν να αναζητήσουν μέσω συνεντεύξεων συνταγές

μαγειρικής από τους γονείς ή τους παππούδες τους που αφορούν τη μεσογειακή κουζίνα ή εναλλακτικά να δομήσουν ένα εβδομαδιαίο μενού διατροφής που αφορά την οικογένεια τους ή τους ίδιους. Ως αφόρμηση μπορούν να χρησιμοποιηθούν τα φύλλα εργασίας 1, 2,3 (Παράρτημα 1). Επίσης, με βάση τα φύλλα εργασίας μπορεί να γίνει και η κατανομή των φρούτων και των λαχανικών για τα οποία τα παιδιά θα αναζητήσουν πληροφορίες. Αξιοποιώντας το κεφάλαιο του σχολικού εγχειριδίου της Μελέτης Περιβάλλοντος της Δ΄τάξης «Φροντίζω το σώμα μου» από την ενότητα 5, στο οποίο γίνεται αναφορά στη διατροφική πυραμίδα καλούνται να εντοπίσουν τη θέση των φρούτων και των λαχανικών στην πυραμίδα της διατροφής. Αναμένεται να κατανοήσουν και τη σπουδαιότητά τους στη σωστή και υγιεινή διατροφή. Σαν δραστηριότητα εμπέδωσης μπορούμε να ζητήσουμε από τις ομάδες να δημιουργήσουν τη δική τους διατροφική πυραμίδα χρησιμοποιώντας διάφορους τρόπους όπως: μια ομάδα χρησιμοποιώντας χαρτόνι και σχεδιάζοντας μια πυραμίδα με βάση το παράδειγμα του βιβλίου της Μελέτης, μια άλλη ομάδα χρησιμοποιώντας συσκευασίες τροφίμων και κάνοντας μια μακέτα και μια άλλη κάνοντας μια πυραμίδα είτε στον Η/Υ είτε χρησιμοποιώντας γεωμετρικό ανάπτυγμα.

### **3<sup>ο</sup> Εργαστήριο: «Το δικαστήριο των τροφών»**

Με βιωματικό τρόπο οι μαθητές/τριες αφού διαβάσουν και επεξεργαστούν νοηματικά το περιεχόμενο του βιβλίου της Νατάσας Αναγνωστοπούλου- Μπέτου «Το δικαστήριο των τροφών» προτείνεται να δραματοποιήσουν το περιεχόμενο του βιβλίου κάνοντας ένα μικρό θεατρικό. Δίνεται η ευκαιρία στα παιδιά να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, μπαίνοντας στη θέση του ήρωα και να καταλήξουν σε συμπεράσματα σχετικά με τον λανθασμένο τρόπο διατροφής. Μέσα από τη συγκεκριμένη δραστηριότητα τα παιδιά αναμένεται να κατανοήσουν τη έννοια του «διδάγματος». Εναλλακτικά μπορούν να αναζητήσουν βιβλία σχετικά με τη διατροφή με παρόμοια θεματική ή για παράδειγμα να χρησιμοποιηθεί το ακουστικό παραμύθι «Η απίστευτη ιστορία μια πελώριας πολύχρωμης φρουτοσαλάτας» που βρίσκεται στον υπερσύνδεμο: <https://www.openbook.gr/i-apisteyti-istoria-mias-pelorias-polychromis-froytosalatas/>. Οι μαθητές/τριες μπορούν να χρησιμοποιήσουν απλό χαρτί Α4 προκειμένου να γράψουν ή να κρατήσουν σημειώσεις για το περιεχόμενο του βιβλίου ή του παραμυθιού ή ακόμη να αποτυπώσουν τα συμπεράσματά τους σε χαρτόνι canson ζωγραφίζοντας.

### **4<sup>ο</sup> Εργαστήριο: Δημιουργία παραμυθιού**

Βασικός στόχος της δραστηριότητας είναι να γνωρίσουν τους κινδύνους-εχθρούς που αντιμετωπίζουν κατά την ανάπτυξή τους τα διάφορα λαχανικά και να δώσουν εναλλακτικούς τρόπους αντιμετώπισής τους, σε συνδυασμό με την προστασία του περιβάλλοντος. Αξιοποιείται η 7<sup>η</sup> Ενότητα του μαθήματος της Γλώσσας «Η Ελιά», για να μπορέσουν τα παιδιά να οδηγηθούν μέσα από παραδείγματα, όπως διηγήσεις, μύθους, ποιήματα, εικαστικές δημιουργίες, τραγούδια και κείμενα, να δομήσουν αρχικά το περιεχόμενο του δικού τους παραμυθιού να του δώσουν μορφή και να το κατατάξουν σε κάποιο κειμενικό είδος.



### 5<sup>ο</sup> Εργαστήριο: Ομιλία από τη διαιτολόγο-Διατροφολόγο για την υγιεινή διατροφή

Ομιλία από Γεωπόνο για τις βιολογικές καλλιέργειες.

Προσκαλώντας στη σχολική μονάδα ή στην τάξη ένα διατροφολόγο, επιστήμονα μπορούν τα παιδιά να μάθουν για τους κανόνες υγιεινής διατροφής, αλλά και για εναλλακτικά μοντέλα διατροφής, να επιλύσουν απορίες και γενικά να επεκτείνουν τις γνώσεις τους για τη θρεπτική αξία των φρούτων και των λαχανικών. Αναμένεται με επιστημονικό και έγκυρο λόγο τα παιδιά να γνωρίσουν την επιστήμη της διατροφολογίας και να προσεγγίσουν το θέμα της υγιεινής διατροφής μέσα από την οπτική ενός επιστήμονα ο οποίος έχει αποκτήσει γνώσεις, δεξιότητες και εξειδίκευση πάνω στο συγκεκριμένο αντικείμενο. Ταυτόχρονα επιτυγχάνεται το άνοιγμα του σχολείου στην κοινωνία και η συνεργασία με αρμόδιους φορείς και πρόσωπα που μπορούν να επιχειρηματολογήσουν έγκυρα και επιστημονικά. Προτείνεται τα παιδιά να συντάξουν ένα ερωτηματολόγιο το οποίο θα χρησιμοποιήσουν προκειμένου να πάρουν συνέντευξη από τον ειδικό σχετικά με το θέμα της διατροφής και ειδικότερα με τα εναλλακτικά μοντέλα διατροφής. Επιπρόσθετα, μπορεί να κληθεί στο σχολείο και να μιλήσει στα παιδιά ένας γεωπόνος. Στόχος είναι να εξηγήσει στους μαθητές για τη σωστή καλλιέργεια των φρούτων και των λαχανικών αλλά και για τους κινδύνους που διατρέχουν κατά τη φάση της σποράς, της ανάπτυξης και της συλλογής τους, μέχρι να φτάσουν στο σημείο της κατανάλωσης.

#### 6<sup>ο</sup> Εργαστήριο: Κατασκευή επιτραπέζιου παιχνιδιού

Χρησιμοποιούνται απλά υλικά όπως χοντρό χαρτόνι για τη βάση του παιχνιδιού, χαρτόνια canson για τις καρτέλες, πιόνια και ζάρια, μαρκαδόρους ή ξυλομπογιές, χάρακες και γεωμετρικά σχήματα. Η δραστηριότητα εκτείνεται σε ένα διδακτικό δώρο.

#### 7<sup>ο</sup> Εργαστήριο: Παρουσίαση προγράμματος, Εκ νέου στοχοθεσία/ Αξιολόγηση

Η παρουσίαση του προγράμματος μπορεί να γίνει είτε μέσω ενός αρχείου ppt που θα φτιάξουν τα παιδιά και θα περιλαμβάνει όλες τις φάσεις του σχεδίου δράσης, είτε παρουσιάζοντας δραματοποιημένο το περιεχόμενο του παραμυθιού τους ή του βιβλίου που διάβασαν και επεξεργάστηκαν είτε να παρασκευάσουν όλοι μαζί ένα υγιεινό πρωινό μέσα στην τάξη. Καλούμε τα παιδιά να φέρουν προϊόντα τα οποία θεωρούν ότι ανταποκρίνονται σε ότι έμαθαν για την υγιεινή διατροφή και να ετοιμάσουν και να πάρουν όλοι μαζί το πρωινό τους. Μια εναλλακτική πρόταση είναι να οργανωθεί μια επίσκεψη με τα παιδιά ένα κατάστημα τροφίμων και να αγοράσουν τα προϊόντα που είναι απαραίτητα για το σωστό πρωινό τους. Ως επέκταση της δραστηριότητας μπορούν οι μαθητές να κατασκευάσουν ένα ερωτηματολόγιο και να διερευνήσουν τις διατροφικές συνήθειες των συμμαθητών τους, ή να οργανώσουν ένα αγώνα επιχειρηματολογίας προκειμένου να πείσουν τους συμμαθητές τους για τα οφέλη της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών. Επίσης, προτείνεται με την ολοκλήρωση του προγράμματος μέσα από διαλογική

συζήτηση με τους μαθητές/τριες, να γίνει μια εκ νέου στοχοθεσία για την συνέχιση του προγράμματος ενδεχομένως τη νέα σχολική χρονιά είτε μια σύνδεσή του με τον επόμενο θεματικό κύκλο που ακολουθεί στο εργαστήριο δεξιοτήτων. Θα μπορούσε για παράδειγμα να αποφασιστεί η δημιουργία ενός λαχανόκηπου στην αυλή του σχολείου. Οι μαθητές/τριες θα πρέπει να σχεδιάσουν το επόμενο πρόγραμμα. Τα φύλλα εργασίας δημιουργήθηκαν με το εργαλείο e-me-content της πλατφόρμας e-me και παρατίθενται στο παράρτημα.

### Ενδεικτικές δραστηριότητες για την περιγραφική αξιολόγηση

Για την περιγραφική αξιολόγηση θα χρησιμοποιηθούν τα παρακάτω:

ΦΥΛΛΟ ΠΡΟΟΔΟΥ ΜΑΘΗΤΗ

ΡΟΥΜΠΡΙΚΑ ΑΠΟΤΙΜΗΣΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ τα οποία βρίσκονται στο παράρτημα 2

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ: Με τη συγκεκριμένη δραστηριότητα ο εκπαιδευτικός μπορεί να παρατηρεί και να καταγράφει τα αποτελέσματα των παρατηρήσεών του σε όλη τη διάρκεια του προγράμματος.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΠΙΝΑΚΑ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΩΝ Ή PADLET ΓΙΑ ΑΝΑΡΤΗΣΕΙΣ

Μετά το τέλος κάθε δραστηριότητας σε κάθε εργαστήριο οι μαθητές μπορούν ατομικά και σε επίπεδο ομάδας να γράψουν μικρά σημειώματα (post-it) τι έκαναν, τι έμαθαν και τι θα μπορούσαν να κάνουν περισσότερο για αυτή τη δράση. Τα σημειώματα μπορούν να επικολληθούν είτε σε ένα μεγάλο χαρτόνι τύπου κολλάζ στον τοίχο της τάξης είτε να αναρτηθούν σε ένα radlet που έχει δημιουργηθεί γι' αυτό το σκοπό. Ο εκπαιδευτικός δημιουργεί στήλες οι οποίες αναφέρονται κάθε φορά στις δεξιότητες στις οποίες στοχεύει το κάθε εργαστήριο. Στο συγκεκριμένο πρόγραμμα στις δεξιότητες του 21<sup>ου</sup> αιώνα και στις δεξιότητες ζωής. Τα ατομικά σημειώματα μπαίνουν στο τέλος στο portfolio του μαθητή.

## Φύλλα περιγραφικής αυτο-αξιολόγησης

### ΦΥΛΛΟ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Πρόγραμμα: Πράσινες τηγανητές ντομάτες και άλλα φρούτα	Καθόλου	Λίγο	Αρκετά	Πολύ
Έχω κατανοήσει το σπουδαίο ρόλο των φρούτων και λαχανικών στη υγιεινή διατροφή				
Μπορώ να εξηγήσω στους φίλους και συμμαθητές μου γιατί πρέπει να τρέφομαι σωστά				
Μπορώ να λέω όχι στα γλυκά και στις επεξεργασμένες τροφές				
Γνωρίζω αρκετά για την πυραμίδα της διατροφής				
Έχω καλή επικοινωνία με τους συμμαθητές μου μέσα στην ομάδα				
Μπορώ να συνεργάζομαι σωστά με τα μέλη της ομάδας μου				
Προσφέρω στην ομαδική εργασία όσο πιο πολύ μπορώ				

### ΦΥΛΛΟ ΕΤΕΡΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Πρόγραμμα: Πράσινες τηγανητές ντομάτες και άλλα φρούτα	Καθόλου	Λίγο	Αρκετά	Πολύ
Ο/η Έχει κατανοήσει το σπουδαίο ρόλο των φρούτων και λαχανικών στη υγιεινή διατροφή				
Ο/η Μπορεί να εξηγήσω στους φίλους και συμμαθητές μου γιατί πρέπει να τρέφομαι σωστά				
Ο/η Μπορεί να λέω όχι στα γλυκά και στις επεξεργασμένες τροφές				
Ο/η Γνωρίζει αρκετά για την πυραμίδα της διατροφής				
Ο/η Έχει καλή επικοινωνία με τους συμμαθητές του/της μέσα στην ομάδα				
Ο/η Μπορεί να συνεργάζομαι σωστά με τα μέλη της ομάδας του/της				
Ο/η Προσφέρει στην ομαδική εργασία όσο πιο πολύ μπορεί				

### Περιγραφή ενδεικτικών δραστηριοτήτων για το portfolio μαθητή/-τριας

Οι μαθητές θα συγκεντρώσουν και θα βάλουν στο portfolio τους τα φύλλα εργασίας που έχουν απαντήσει κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων, τις ζωγραφιές τους και τα κείμενα με τις λίστες και τις συνταγές, τα κείμενα επίσης που αφορούν την επεξεργασία του βιβλίου, πιθανό φωτογραφικό υλικό από τις δραματοποιήσεις και τις δράσεις τους, ότι άλλο υλικό έχει παραχθεί κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου και τα φύλλα αυτό-αξιολόγησης και ετερο-αξιολόγησης. Προτείνεται το portfolio του μαθητή να ακολουθεί μια οργανωμένη δομή με περιεχόμενα που να αναφέρονται σε κάθε εργαστήριο.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

### ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1. ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ-ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Αφού βρεις τα φρούτα που είναι κρυμμένα στο κρυπτόλεξο, διάλεξε ένα από αυτά και συγκέντρωσε πληροφορίες για να παρουσιάσεις στα μέλη της ομάδας σου και στην τάξη.

Βρες τα φρούτα που είναι κρυμμένα στο κρυπτόλεξο

Α	Ν	Α	Ν	Α	Π	Μ	Ξ	Θ
Ο	Ν	Ε	Γ	Η	Ο	Ω	Η	Α
Μ	Γ	Β	Χ	Α	Ρ	Υ	Φ	Ξ
Π	Κ	Τ	Β	Α	Τ	Α	Β	Β
Η	Α	Ν	Μ	Ξ	Ο	Μ	Μ	Δ
Χ	Τ	Λ	Χ	Δ	Κ	Η	Ο	Λ
Χ	Γ	Θ	Ι	Δ	Α	Λ	Χ	Α
Γ	Μ	Η	Φ	Β	Λ	Ο	Θ	Γ
Ν	Σ	Κ	Β	Θ	Ι	Θ	Α	Ι

**ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2**

Βρες τα λαχανικά που είναι κρυμμένα στο κρυπτόλεξο , διάλεξε ένα και φέρε πληροφορίες για να παρουσιάσεις στα μέλη της ομάδας σου και στην τάξη.

**Βρες τα λαχανικά του Κρυπτόλεξου**


A	A	I	P	E	Π	I	Π
B	Σ	Θ	Ξ	Θ	B	Σ	I
I	Λ	Υ	O	P	A	M	B
Z	P	K	T	X	Ω	Φ	Z
Ψ	Ω	O	I	A	M	Z	Σ
Ψ	Ψ	Λ	I	Ξ	Z	Φ	K
A	Γ	O	N	I	Λ	E	Σ
B	N	K	Ψ	Λ	Φ	Π	Π

**ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 3**


1. Ποια είναι η θρεπτική αξία που έχει καθένα από τα παρακάτω τρόφιμα; Διάλεξε και βάλε τη σωστή λέξη κάτω από κάθε εικόνα. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις την ίδια λέξη πάνω από μια φορά.

Υδατ

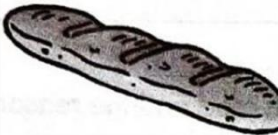
Λιπαρά




d




πρωτεΐνες

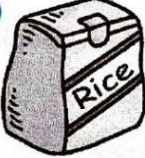


c





e



**2. Σωστό-Λάθος**

- Οι πατάτες και το ρύζι είναι παχυντικές τροφές
- Πρέπει να τρώμε μόνο ένα είδος τροφής καθημερινά
- Πρέπει να τρώμε τροφές από όλες τις ομάδες για να είμαστε υγιείς
- Τρόφιμα όπως τηγανητά και γλυκά είναι πηγές βιταμινών και ιχνοστοιχείων
- Φρέσκα φρούτα και λαχανικά είναι πηγές βιταμινών, ιχνοστοιχείων και φυτικών ινών.



## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

### PORTFOLIO ΜΑΘΗΤΗ

	<b>ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ</b>
	<b>Σχέδιο Δράσης του Τμήματος</b>
	<i>portfolio μαθητή-μαθήτριας</i>
<b>ΠΟΙΟΣ/ΠΟΙΑ ΕΙΜΑΙ</b>	
Όνομα	
Επώνυμο	
Τμήμα	
Τάξη	
<b>ΤΟ ΜΟΤΟ ΜΟΥ: ΜΙΑ ΦΡΑΣΗ ΠΟΥ ΜΕ ΕΚΦΡΑΖΕΙ</b>	
<b>Ζωγραφίζω τον εαυτό μου ή βάζω μια φωτογραφία μου</b>	

### ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ΥΛΙΚΟ 1<sup>ου</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ (post-it), φύλλα εργασίας, συμβόλαιο ομάδας, χρονοδιάγραμμα δράσεων)
- ΥΛΙΚΟ 2<sup>ου</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ (φύλλα εργασίας, λίστες, γραπτά κείμενα)
- ΥΛΙΚΟ 3<sup>ου</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ (γραπτά κείμενα, φωτογραφικό υλικό, ζωγραφιές)
- ΥΛΙΚΟ 4<sup>ου</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ (ζωγραφιές, κείμενο παραμυθιού)
- ΥΛΙΚΟ 5<sup>ου</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ (κείμενα συνεντεύξεων από τους ειδικούς, φωτογραφικό υλικό)
- ΥΛΙΚΟ 6<sup>ου</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ (παιχνίδι-φιδάκι της διατροφής)
- ΥΛΙΚΟ 7<sup>ου</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ (φύλλα αυτό και ετερο-αξιολόγησης, σημειώματα, φωτογραφικό υλικό, ερωτηματολόγια)

**ΦΥΛΛΟ ΠΡΟΟΔΟΥ ΜΑΘΗΤΗ**

Εργαστήρια Δεξιότητων - Φύλλο Προόδου Μαθητή/Μαθήτριας:																								
Σχολικό Έτος:					Σχολείο:					Τάξη:					Τμήμα:									
					Θεματικός κύκλος Α'					Θεματικός κύκλος Β'					Θεματικός κύκλος Γ'					Θεματικός κύκλος Δ'				
Χρονικό διάστημα:																								
Εκπαιδευτικός:																								
<b>Διαβαθμίσεις</b>					1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
<b>Δεξιότητες Μάθησης</b>																								
Συνεργ- Συνεργ	Δεξιότητες Συνεργασίας																							
	Δεξιότητες Επίλυσης συγκρούσεων																							
Επικοινωνία	Γλωσσικές, επικοινωνιακές & πολυγλωσσικές δεξιότητες																							
	Δεξιότητες ακρόασης και παρατήρησης																							
Δημιουργία	Αυτεπάρκεια																							
	Ανεκτικότητα																							
Κριτική Σκέψη	Δεξιότητες Αυτόνομης Μάθησης																							
	Γνώση & κριτική κατανόηση του εαυτού																							
	Γνώση & κριτική κατανόηση του γλώσσας & επικοινωνίας																							
Γνώση και κριτική κατανόηση του κόσμου																								
<b>Δεξιότητες Ζωής</b>																								
Σεβασμός & Υπευθυνότητα																								
Πολιτείοτητα																								
Δεξιότητες Ενσυναίσθησης και ευαισθησίας																								
Δεξιότητες Ευελιξίας και Προσαρμοστικότητας																								
Παρατηρούμενες ενδείξεις ως προς τη δεξιότητα (ο μαθητής/η μαθήτρια)		<b>1<sup>ο</sup> επίπεδο εκδήλωσης της δεξιότητας</b>		<b>2<sup>ο</sup> επίπεδο εκδήλωσης της δεξιότητας</b>		<b>3<sup>ο</sup> επίπεδο εκδήλωσης της δεξιότητας</b>		<b>4<sup>ο</sup> επίπεδο εκδήλωσης της δεξιότητας</b>																
		Διαβαθμίσεις		Αρχόμενη		Αναπτυσσόμενη		Ικανοποιητική		Εξαίρετική														
		εκτελεί απλές εργασίες, με βοήθεια, ανταποκρίνεται ως προς την δεξιότητα σε επιδείξεις, υποδείξεις, σε δραστηριότητα καθοδήγησης		καταβάλλει προσπάθεια, συμμετέχει ενεργά, δοκιμάζει/πειραματίζεται, δεν εγκαταλείπει, ζητά υποστήριξη κατά την εμπλοκή του/της στη δραστηριότητα		αναλαμβάνει πρωτοβουλίες και προωθεί συνεργατικές στρατηγικές κατά την εμπλοκή του στη δραστηριότητα		Εκδηλώνει αυθεντική διάθεση για γενίκευση, μεταφέρει την εκδηλούμενη δεξιότητα σε άλλες δραστηριότητες, συμμετέχει ολόπλευρα στη δραστηριότητα, βοηθά και άλλους σε εργασίες																

**ΔΕΙΚΤΕΣ 4CS**

ΣΧΟΛΕΙΟ	Σχολικό Έτος:
Χρονικό διάστημα:	
Εκπαιδευτικός:	
ΤΑΞΗ/ΤΜΗΜΑ	
ΟΝ ΜΑΘΗΤΗ	

ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ		ΔΕΙΚΤΕΣ	Αρχόμενη	Αναπτυσσόμενη	Ικανοποιητική	Εξαιρετική
<b>Ικανότητα 8 (4Cs δημιουργικότητα)</b>	Αυτεπάρκεια	Εκφράζει πίστη στην ικανότητά του/της να κατανοεί διάφορα θέματα				
		Εκφράζει την πεποίθηση ότι μπορεί να υλοποιεί τις δραστηριότητες που έχει σχεδιάσει				
		Δείχνει αυτοπεποίθηση ότι μπορεί να επιλύει τα περισσότερα προβλήματα εφόσον καταβάλλει την αναγκαία προσπάθεια				
		Δείχνει αυτοπεποίθηση ότι μπορεί να επιτυγχάνει καλά αποτελέσματα όταν αναλαμβάνει να επιτελέσει ένα καθήκον				
		Εκφράζει την πεποίθηση ότι οι δύσκολες καταστάσεις ξεπερνιούνται				
		Εκφράζει πίστη ότι μπορεί να αναλαμβάνει τις ενέργειες που απαιτούνται για την επίτευξη κάποιου στόχου				
		Δείχνει αυτοπεποίθηση ότι μπορεί να εργάζεται με αποτελεσματικότητα				
		Εκφράζει πίστη στην ικανότητά του/της να ξεπερνά τα εμπόδια κατά την επιδίωξη ενός στόχου				
		Εκφράζει τη βεβαιότητα ότι είναι σε θέση να αλλάξει, εφόσον το επιθυμεί				
		Δείχνει σιγουριά για τη λήψη αποφάσεων				
		Δείχνει αυτοπεποίθηση για την αντιμετώπιση νέων προκλήσεων				
		Εκφράζει την πεποίθηση ότι αντεπεξέρχεται καλά στις μεταβαλλόμενες συνθήκες				
		Εκφράζει πίστη στην ικανότητά του/της να επιλέγει τις κατάλληλες μεθόδους για την εκπλήρωση διαφόρων καθηκόντων				
		Δείχνει αυτοπεποίθηση στην ικανότητά του/της για επιτυχία				
		Δείχνει αυτοπεποίθηση ότι έχει την ικανότητα να επιτυγχάνει στα περισσότερα καθήκοντα που αναλαμβάνει				
		Δείχνει αυτοπεποίθηση ότι μπορεί να εκτελεί ποιοτική εργασία				
	Παραμένει σίγουρος/η για τις ικανότητές του/της όταν τον/την αμφισβητούν					
	Δείχνει αυτοπεποίθηση ότι μπορεί να βασίζεται στις ικανότητές του/της να αντεπεξέρχεται με ηρεμία στις δυσκολίες					

		Δείχνει αυτοπεποίθηση ότι μπορεί να παίρνει αποφάσεις για τον καλύτερο τρόπο διαχείρισης ενός προβλήματος			
		Δείχνει αυτοπεποίθηση ότι μπορεί να επιτυγχάνει τους στόχους του/της στη ζωή			
		Εκφράζει την πεποίθηση ότι συνολικά, στη ζωή του/της, είναι ένα πολύ αποτελεσματικό άτομο			
		Δείχνει να αισθάνεται ασφαλής ως προς τις ικανότητές του/της να αντιμετωπίζει τις προκλήσεις της ζωής			
		Εκφράζει την πεποίθηση ότι ξέρει να χειρίζεται απρόβλεπτες καταστάσεις χάρη στην επινοητικότητα του/της			
		Δείχνει αυτοπεποίθηση ότι μπορεί να διαχειρίζεται αποτελεσματικά απρόσμενα γεγονότα			
<p><b>Ικανότητα 9</b> (4cs Δημιουργικότητα)</p>	Ανεκτικότητα στην αμφισημία	Συνεργάζεται καλά με άλλους ανθρώπους που έχουν πολλές διαφορετικές απόψεις			
		Δείχνει ότι μπορεί να είναι επιφυλακτικός/ή στην κρίση του/της για άλλους ανθρώπους			
		Αλληλεπιδρά θετικά χωρίς να γνωρίζει με βεβαιότητα τις σκέψεις και τα συναισθήματα του άλλου			
		Αισθάνεται άνετα με διαφορετικών ειδών ανθρώπους			
		Εκφράζει προθυμία να επανεξετάζει αντιφατικές ή ελλιπείς πληροφορίες χωρίς να τις απορρίπτει αυτομάτως ή να συνάγει βεβαιωμένα συμπεράσματα			
		Αντιλαμβάνεται αμφίσημες καταστάσεις			
		Δέχεται να αναλαμβάνει καθήκοντα που απαιτούν την αντιμετώπιση άγνωστων ή ασυνήθιστων καταστάσεων			
		Επιδιώκει συζητήσεις με ανθρώπους των οποίων οι ιδέες και οι αξίες διαφέρουν από τις δικές του/της			
		Νιώθει άνετα σε μη οικείες καταστάσεις			
		Αντιμετωπίζει την αβεβαιότητα με θετικό και εποικοδομητικό τρόπο			
		Αντεπεξέρχεται καλά σε απρόβλεπτες καταστάσεις			
		Τα βγάζει πέρα με διφορούμενες καταστάσεις			
		Όταν καλείται να επιλέξει τον τρόπο αντιμετώπισης μιας συγκεκριμένης κατάστασης, είναι ικανός/ή να χρησιμοποιεί εναλλακτικά δύο ή περισσότερες πολιτισμικές οπτικές			
		Δέχεται να αντιμετωπίζει καταστάσεις ή ζητήματα αμφίσημα			
		Αποδέχεται την έλλειψη σαφήνειας			
		Εκφράζει προθυμία για ανοχή της αβεβαιότητας			
		Νιώθει άνετα όταν του/της συμβαίνουν πράγματα με τα οποία δεν είναι εξοικειωμένος/η			
		Καλωσορίζει το ενδεχόμενο αμφισβήτησης των ιδεών και αξιών του/της			
		Απολαμβάνει την πρόκληση να επιλύει διφορούμενα ζητήματα			
		Χαίρεται να αντιμετωπίζει περίπλοκες καταστάσεις			
	Αισθάνεται άνετα όταν διαχειρίζεται διφορούμενες καταστάσεις				

<p><b>Ικανότητα 10 (4cs Δημιουργικότητα)</b></p>	<p><b>Δεξιότητες Αυτόνομης Μάθησης</b></p>	Δείχνει ότι μπορεί να εντοπίζει πηγές μάθησης (π.χ. ανθρώπους, βιβλία, διαδίκτυο)			
		Ζητά διευκρινίσεις από τρίτους σχετικά με καινούργιες πληροφορίες, όποτε χρειάζεται			
		Ολοκληρώνει μόνος/η τα καθήκοντα μάθησης			
		Εντοπίζει αυτά που ήδη γνωρίζει και όσα δεν γνωρίζει			
		Μπορεί να εντοπίζει μόνος/η τα κενά στις γνώσεις του/της			
		Μπορεί να εντοπίζει σχετικές πηγές πληροφοριών για να εκπληρώσει ένα καθήκον μάθησης			
		Μπορεί να συλλέγει αποτελεσματικά πληροφορίες χρησιμοποιώντας διάφορες τεχνικές και πηγές			
		Χρησιμοποιεί κατάλληλα εργαλεία και τεχνολογίες πληροφόρησης για να ανακαλύπτει νέες πληροφορίες			
		Επιδεικνύει την ικανότητά του/της να αναζητά πληροφορίες μόνος/η			
		Αναζητά πληροφορίες από διάφορες πηγές			
		Εκφράζει προθυμία να μαθαίνει καινούργια πράγματα μόνος/η			
		Αναπτύσσει τις ιδέες του/της συλλέγοντας πληροφορίες			
		Μπορεί να αποκτήσει γνώσεις σχετικά με καινούργια θέματα με ελάχιστη επιτήρηση			
		Μπορεί να αξιολογεί την ποιότητα της δικής του/της δουλειάς			
		Μπορεί να εντοπίζει πληροφορίες συναφείς με τις προσωπικές και ακαδημαϊκές ανάγκες και τα ενδιαφέροντά του/της			
		Μπορεί να χρησιμοποιεί αποτελεσματικά τις τεχνολογίες πληροφοριών ώστε να βρίσκει, να ερευνά, να οργανώνει και να ενσωματώνει πληροφορίες			
		Μπορεί να αξιοποιεί γνώσεις από διάφορα αντικείμενα/τομείς μάθησης			
		Μπορεί να επιλέγει μόνος/η υλικό, πόρους και δραστηριότητες εκμάθησης			
		Μπορεί να παρακολουθεί την πρόοδό του/της για την επίτευξη των μαθησιακών στόχων του/της			
		Αναζητά νέες ευκαιρίες για μάθηση			
		Ξαναδιαβάζει ένα καινούργιο υλικό μετά από μια πρώτη ανάγνωση για να βεβαιωθεί ότι το έχει κατανοήσει σωστά			
		Μπορεί να επιλέγει τις πιο αξιόπιστες από τις διαθέσιμες πηγές πληροφόρησης ή συμβουλών			
		Δείχνει ικανός/ή να παρακολουθεί, να καθορίζει, να ιεραρχεί και να ολοκληρώνει τα καθήκοντά του/της χωρίς άμεση εποπτεία			
		Διαχειρίζεται αποτελεσματικά τον χρόνο του/της για να επιτυγχάνει τους μαθησιακούς στόχους του/της			
		Μπορεί να αξιολογεί μόνος/η την αξιοπιστία των πηγών πληροφόρησης ή συμβουλών			
		Παρακολουθεί την πρόοδό του/της στην εκμάθηση νέων πληροφοριών			
		Ακούει προσεκτικά τους άλλους			

Iκανότητα 12(4Cs επικοινωνία)	Δεξιότητες ακρόασης και παρατήρησης	Παρακολουθεί τις χειρονομίες των ομιλητών και συνολικά τη γλώσσα του σώματος για να μπορεί να διαπιστώνει το νόημα των λόγων τους				
		Μπορεί να ακούει αποτελεσματικά ώστε να αποκρυπτογραφεί τα νοήματα και τις προθέσεις του άλλου				
		Δίνει προσοχή σε όσα οι άλλοι υπονοούν αλλά δεν λένε				
Iκανότητα 13(4Cs επικοινωνία)	Ενσυναίσθηση	<b>Μπορεί να αναγνωρίζει πότε ένας σύντροφος χρειάζεται τη βοήθειά του/της</b>				
		<b>Εκφράζει τη συμπαράστασή του/της για τα δεινά που βλέπει να συμβαίνουν σε άλλους</b>				
		<b>Λαμβάνει υπόψη του/της τα συναισθήματα των άλλων όταν παίρνει αποφάσεις</b>				
		<b>Διατυπώνει την άποψη ότι όταν συλλογίζεται ανθρώπους σε άλλες χώρες, συμμερίζεται τις χαρές και τις λύπες τους</b>				
Iκανότητα 14 (4Cs συνεργασία)	Ευελιξία και προσαρμοστικότητα	<b>Αναγνωρίζει επακριβώς τα αισθήματα των άλλων, ακόμη κι όταν αυτοί δεν θέλουν να τα φανερώσουν</b>				
		Αλλάζει τις απόψεις του/της, εφόσον του/της αποδείξουν με λογικά επιχειρήματα ότι κάτι τέτοιο είναι απαραίτητο				
		Προσαρμόζεται σε νέες καταστάσεις επιστρατεύοντας μια καινούργια δεξιότητα				
		Μπορεί να αλλάξει αποφάσεις που έχει λάβει εφόσον αυτό καθίσταται αναγκαίο λόγω των συνεπειών τους				
		Προσαρμόζεται σε νέες καταστάσεις εφαρμόζοντας τις γνώσεις του/της με διαφορετικό τρόπο				
Iκανότητα 15(4Cs επικοινωνία)	Γλωσσικές, επικοινωνιακές και πολυγλωσσικές δεξιότητες	Μπορεί να τροποποιεί τη συμπεριφορά του/της ώστε αυτή να εναρμονίζεται με άλλους πολιτισμούς				
		Μπορεί να εκφράζει τις σκέψεις του/της για ένα πρόβλημα				
		Ζητά από τους ομιλητές να επαναλάβουν κάτι που δεν του/της είναι ξεκάθαρο				
		Κάνει ερωτήσεις που δείχνουν ότι έχει κατανοήσει τις θέσεις των άλλων				
		Μπορεί να μεσολαβεί γλωσσικά σε διαπολιτισμικές ανταλλαγές κάνοντας μετάφραση, διερμηνεία ή παρέχοντας διευκρινίσεις				
Iκανότητα 16(4Cs συνεργασία)	Δεξιότητες συνεργασίας	Μπορεί να αποφεύγει με επιτυχία τις διαπολιτισμικές παρανοήσεις				
		Οικοδομεί θετικές σχέσεις με άλλους ανθρώπους σε μια ομάδα				
		Όταν εργάζεται ως μέλος μιας ομάδας, συμβάλλει στην ομαδική εργασία στον βαθμό που του/της αναλογεί				
		Προσπαθεί να επιτυγχάνει συναίνεση ώστε να εκπληρώνει τους στόχους της ομάδας				
		Όταν εργάζεται ως μέλος μιας ομάδας, ενημερώνει τους άλλους για τυχόν συναφείς ή χρήσιμες πληροφορίες				
		Εμπνέει ενθουσιασμό στα μέλη της ομάδας ώστε να επιτυγχάνονται οι κοινοί στόχοι				
		Μπορεί να επικοινωνεί με σεβασμό με τα εμπλεκόμενα στη σύγκρουση μέρη				
		Μπορεί να βρίσκει εναλλακτικές λύσεις για την επίλυση των συγκρούσεων				
		Μπορεί να στηρίζει άλλους στην επίλυση συγκρούσεων βοηθώντας τους να κατανοούν τις διαθέσιμες επιλογές				

Ικανότητα 17 (4Cs συνεργασία)	Δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων	Μπορεί να ενθαρρύνει τις αντιμαχόμενες πλευρές να ακούνε προσεκτικά η μία την άλλη και να μοιράζονται τις έγνοιες και τις ανησυχίες τους				
Ικανότητα 18 (4Cs κριτική σκέψη)	Γνώση και κριτική κατανόηση του εαυτού	Καταφεύγει τακτικά στην επικοινωνία για να συνεισφέρει στην επίλυση διαπροσωπικών συγκρούσεων				
		Μπορεί να περιγράφει τα κίνητρά του/της				
		Μπορεί να περιγράφει τους τρόπους με τους οποίους οι σκέψεις και τα συναισθήματά του/της επηρεάζουν τη συμπεριφορά του/της				
		Μπορεί να αναστοχάζεται κριτικά τις αξίες και τις πεποιθήσεις του/της				
Ικανότητα 19 (4Cs κριτική σκέψη)	Γνώση και κριτική κατανόηση γλώσσας και επικοινωνίας	Μπορεί να αναστοχάζεται κριτικά τα συναισθήματα και τα αισθήματά του/της σε πολλές διαφορετικές καταστάσεις				
Ικανότητα 20 (4Cs κριτική σκέψη)	Γνώση και κριτική κατανόηση του κόσμου: πολιτική, δίκαιο, ανθρώπινα δικαιώματα, κουλτούρα, πολιτισμοί, θρησκείες, ιστορία, μέσα ενημέρωσης, οικονομίες, περιβάλλον, βιωσιμότητα	Μπορεί να αναστοχάζεται κριτικά την εξελισσόμενη φύση του πλαισίου των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και τη διαρκή ανάπτυξη των ανθρωπίνων δικαιωμάτων σε διαφορετικές περιοχές του κόσμου				
Ψηφιακές Δεξιότητες	1. Πληροφορίες και επεξεργασία δεδομένων	Ψάχνω για απλά δεδομένα σε απευθείας σύνδεση (εικόνα, δεδομένα). Μπορώ να βοηθήσω τον εαυτό μου με μια ποικιλία πηγών.				
		Ξέρω κάποιες μηχανές αναζήτησης και μπορώ να χρησιμοποιήσω διαφορετικές λέξεις-κλειδιά για να βρω τις πληροφορίες που θέλω.				
		Μπορώ να αποθηκεύσω το αρχείο στον επιλεγμένο φάκελο στη συσκευή μου και να το βρω.				
		Μπορώ να βρω στο Διαδίκτυο αυτό που ζητώ , κάθε φορά που ψάχνω και αναγνωρίζω τι είναι αξιόπιστο και τι όχι				
	2. Ψηφιακή Επικοινωνία	Σε μια ηλεκτρονική τάξη, ξέρω πώς να στέλνω μηνύματα σε επιλεγμένους συμμαθητές και να χρησιμοποιώ ένα κανάλι συνομιλίας.				
		Επικοινωνώ χρησιμοποιώντας διάφορα εργαλεία (e-mail, Skype, κοινωνικά δίκτυα...)				

		Μπορώ να στείλω διάφορα αρχεία (κείμενο, εικόνες) ως συνημμένα σε ένα e-mail.				
		Επιλέγω τις πληροφορίες που θέλω να κοινοποιήσω σύμφωνα με τους στόχους μου.				
		Χρησιμοποιώ εργαλεία για τη δημιουργία, επεξεργασία και συνδυασμό ψηφιακού περιεχομένου.				
		Μπορώ να καταγράψω τις σκέψεις μου και τα συναισθήματά μου χρησιμοποιώντας διαφορετικά μέσα (κείμενο, εικόνες, ήχο, βίντεο).				
		Γνωρίζω ότι το υλικό και το περιεχόμενο στο διαδίκτυο έχει δημιουργηθεί από άλλους ανθρώπους (συγγραφείς) και έχει πνευματικά δικαιώματα που πρέπει να σεβόμαστε.				
		Μπορώ να χρησιμοποιώ γλώσσες προγραμματισμού και εκπαιδευτική ρομποτική με τη χρήση πλακιδίων (π.χ. Scratch, Scratch junior, Scratch for Arduino, κ.λ.π.)				
	<b>4. Ασφάλεια</b>	Γνωρίζω ότι όταν χρησιμοποιούνται τεχνολογίες, υπάρχει κίνδυνος που μπορεί να επηρεάσει την απόδοση της ψηφιακής συσκευής μου.				
		Προστατεύω τον κωδικό πρόσβασής μου και δεν τον μοιράζομαι με άλλους ανθρώπους. Ξέρω σε ποιον να στραφώ εάν υπάρχει πρόβλημα.				
		Ξέρω πως να δημιουργήσω έναν ασφαλή κωδικό πρόσβασης ακολουθώντας τις οδηγίες.				
		Είμαι προσεκτικός/ή όταν μου ζητάνε προσωπικά στοιχεία όπως π.χ. κωδικό πρόσβασης, προσωπικά αρχεία κ.λ.π.				
		Όταν καταλάβω περίπτωση απειλής (διαδικτυακή βία) ενημερώνω άμεσα τους ενήλικες.				
	<b>5. Επίλυση προβλήματος με ψηφιακά μέσα</b>	Όταν λύνω ένα πρόβλημα τότε:				
		Χρησιμοποιώ αλγορίθμους, δηλαδή μια σειρά από βήματα για να το λύσω.....				
		Όταν λύνω ένα πρόβλημα τότε:				
		Προσπαθώ να καταλάβω ποια στοιχεία από τα μαθηματικά χρειάζομαι.....				
		Όταν λύνω ένα πρόβλημα τότε:				
		Προσπαθώ να το απλοποιήσω και συγκεντρώνω μόνο στα στοιχεία που χρειάζομαι...				
		Όταν λύνω ένα πρόβλημα στον υπολογιστή συνεργάζομαι μαζί με άλλους για να λύσουμε διαφορετικά μέρη του προβλήματος την ίδια στιγμή				
Όταν λύνω ένα πρόβλημα ψάχνω να βρω πώς μπορώ να συγκεντρώσω δεδομένα και πληροφορίες και να τις αναλύσω για να με βοηθήσουν στην επίλυση του προβλήματος						
Τρέχω συχνά το πρόγραμμά μου για να βεβαιωθώ ότι κάνει αυτά που θέλω και επιδιορθώνω όποια προβλήματα εντοπίσω						



ΡΟΥΜΠΡΙΚΑ ΑΠΟΤΙΜΗΣΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Έκθεση Προόδου Μαθητή/τριας						
Σχολική Μονάδα	Εκπαιδευτικός	Τάξη/Τμήμα	Χρονική περίοδος	Σχολικό έτος		
Όνοματεπώνυμο μαθητή/τριας:						
			<b>Διαβαθμίσεις:</b> Παρατηρούμενες ενδείξεις ως προς τη δεξιότητα			
			<b>[1] Αρχόμενη:</b> ανταποκρίνεται ως προς την δεξιότητα σε επιδείξεις, υποδείξεις σε δραστηριότητα καθοδήγησης	<b>[2] Αναπτυσσόμενη:</b> καταβάλει προσπάθεια, συμμετέχει ενεργά, δοκιμάζει/πειραματίζεται, δεν εγκαταλείπει, ζητά υποστήριξη κατά την εμπλοκή του/της στη δραστηριότητα	<b>[3] Ικανοποιητική:</b> αναλαμβάνει πρωτοβουλίες και προωθεί συνεργατικές στρατηγικές κατά την εμπλοκή του στη δραστηριότητα	<b>[4] Εξαιρετική:</b> εκδηλώνει αυθεντική διάθεση για γενίκευση, μεταφέρει την εκδηλούμενη δεξιότητα σε άλλες δραστηριότητες, συμμετέχει ολόπλευρα στη δραστηριότητα
<b>ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ</b>						
<b>A1. Δεξιότητες μάθησης 21ου αιώνα</b>						
<b>Κριτική σκέψη</b>	Δεξιότητες κριτικής και αναλυτικής σκέψης					
	Γνώση και κριτική κατανόηση του εαυτού					
	Γνώση και κριτική κατανόηση του κόσμου					
	Γνώση & κριτική κατανόηση γλώσσας & επικοινωνίας					

<b>Επικοινωνία</b>	Δεξιότητες ακρόασης και ενημέρωσης				
	Δεξιότητες ενσυναίσθησης				
	Γλωσσικές ,επικοινωνιακές και πολυγλωσσικές δεξιότητες				
<b>Συνεργασία</b>	Δεξιότητες ευελιξίας και προσαρμοστικότητας				
	Δεξιότητες συνεργασίας				
	Δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων				
<b>Δημιουργικότητα</b>	Αυταπέρκεια				
	Ανεκτικότητα στην αμφισημία				
	Δεξιότητες αυτόνομης μάθησης				
<b>Ψηφιακές δεξιότητες</b>	Δεξιότητες διαχείρισης πληροφοριών και επεξεργασίας δεδομένων				
	Δεξιότητες ψηφιακής επικοινωνίας				
	Δεξιότητες ψηφιακού περιεχομένου				
Παραγωγική μάθηση μέσω των τεχνών και της δημιουργικότητας					
<b>B. Δεξιότητες Ζωής</b>					
B1 Δεξιότητες κοινωνικής Ζωής					
B2. Δεξιότητες ψηφιακής ιθαγένειας					
B3. Δεξιότητες διαμεσολάβησης και κοινωνικής ενσυναίσθησης					
B4. Δεξιότητες επιχειρηματικότητας					

Έκθεση Προόδου Μαθητή/τριας				
Σχολική Μονάδα:		Σχολικό έτος:		
Όνοματεπώνυμο μαθητή/τριας:				
Όνοματεπώνυμο εκπαιδευτικού:				
Τάξη/Τμήμα:				
<b>A) Αποτύπωση της αξιολόγησης του/της μαθητή/τριας στην τάξη/στο τμήμα</b>				
<b>Κριτήρια</b>		<b>Παρατηρήσεις</b>		
Δημιουργικότητα, κριτική σκέψη, διαχείριση πληροφορίας, λήψη αποφάσεων, επίλυση προβλήματος				
Συμμετοχή, συνεργασία, ανάληψη πρωτοβουλιών, επικοινωνία, αυτονομία				
<b>B) Αποτύπωση της αξιολόγησης του/της μαθητή/τριας ως προς τις δεξιότητες του εργαστηρίου</b>				
<b>Κριτήρια</b>	<b>*] Μη ικανοποιητικά ή λίγες φορές</b>	<b>**] Μέτρια ή αρκετές φορές</b>	<b>***] Καλά ή πολλές φορές</b>	<b>****] Πολύ καλά ή σχεδόν πάντα</b>
επικοινωνία				
συνεργασία				
δημιουργικότητα				
κριτική σκέψη				
Ψηφιακές δεξιότητες				
Δεξιότητες κοινωνικής Ζωής				
Δεξιότητες διαμεσολάβησης και κοινωνικής ενσυναίσθησης				
Δεξιότητες επιχειρηματικότητας				