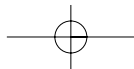
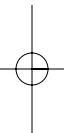
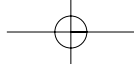


ΕΣΤΙΑ

ΒΙΒΛΙΟ ΚΑΘΗΓΗΤΗ



**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ**

**Εκπαιδευτικό Λογισμικό για το μάθημα
της Οικιακής Οικονομίας Α' & Β' Γυμνασίου**

ΕΣΤΙΑ

ΒΙΒΛΙΟ ΚΑΘΗΓΗΤΗ

**"Αναδιατύπωση και εκσυγχρονισμός των Προγραμμάτων Σπουδών
στον Τομέα των Κοινωνικών Επιστημών ΙΙ
και Παραγωγή Διδακτικού Υλικού" του ΕΠΕΑΚ**

ΑΘΗΝΑ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ - ΟΜΑΔΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ

Επιστημονικός Υπεύθυνος: Κ. Δ. Αποστολόπουλος, Αν. Καθηγητής Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου

Σενάριο - Περιεχόμενο:

Κ. Δ. Αποστολόπουλος, Αν. Καθηγητής Χαροκοπείου Πανεπιστημίου

Δ. Βελετζάς, Ιατρός

A. Ματάλα, Επ. Καθηγήτρια Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου

Κ. Παυλόπουλος, Λέκτορας Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου

Γ. Συμιακάκης, Δρ. Πληροφορικής

ΟΜΑΔΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΕΚΔΟΤΙΚΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΛΙΒΑΝΗ
(MULTIMEDIA ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ)

Σενάριο - Storyboard:

Ανδρέας Μαχαίρας

Σοφία Δάρτζαλη

Ιωάννα Νικολαΐδου

Προγραμματισμός:

Μαρία Κοτσαπέτρου

Νικόλαος Βλάχης

Αλέξανδρος Σύρρος

Γιάννης Γκότσης

Ντίνα Ανδρέου

Γραφικά:

Σταμάτης Πιππής

Σοφία Χαλκιαδάκη

Ζμέτης Χρήστος (ARTOON S.A.)

3D Animation:

Παναγιώτα Καρτσάκη

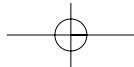
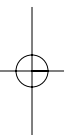
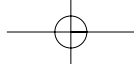
Γραμματειακή Υποστήριξη - B-Test:

Αλεξία Βλαχοπούλου

Zωή Δουκάκη

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή – η αναγκαιότητα για τον εκσυγχρονισμό της διδασκαλίας της Οικιακής Οικονομίας	9
Παιδαγωγικοί στόχοι	11
Διδακτική προσέγγιση	13
Ανάλυση του Σεναρίου	19



1. Εισαγωγή - η αναγκαιότητα για τον εκσυγχρονισμό της διδασκαλίας της Οικιακής Οικονομίας.

Το CD-ROM του μαθήματος της Οικιακής Οικονομίας θα βοηθήσει το μαθητή να αναπτύξει την ικανότητα της ορθολογιστικής οργάνωσης και διαχείρισης της οικογενειακής του ζωής, της επικοινωνίας με τον κοινωνικό του περίγυρο, της κοινωνικής συμπεριφοράς και της προσαρμογής του σ' ένα διαρκώς μεταβαλλόμενο κόσμο. Παράλληλα, τον καθιστά ικανό να αντιμετωπίζει με επιτυχία τις καθημερινές του ανάγκες και δραστηριότητες, όπως τη λειτουργική διαμόρφωση των χώρων διαμονής του και την επιλογή της τροφής και της ενδυμασίας του.

Επίσης, το άτομο αναπτύσσει την ικανότητα απόκτησης υγιεινών διατροφικών συνθηθειών, καθώς και κριτηρίων για την ενδεδειγμένη επιλογή των τροφίμων ανάλογα με τις προσωπικές του ανάγκες. Τέλος, το σύγχρονο διδακτικό και εποπτικό υλικό της Οικιακής Οικονομίας προβάλλει τα παραδοσιακά στοιχεία της πολιτιστικής κληρονομιάς του τόπου μας, τις ιδιαιτερότητες του λαού μας και την αισθητική και κοινωνική ευαισθησία προς το περιβάλλον (δομημένο και μη, βιοτικό και αβιοτικό).

Από το σύγχρονο διδακτικό και εποπτικό υλικό της Οικιακής Οικονομίας του Γυμνασίου, είναι πλέον καιρός να απαλειφθούν οι πρακτικές γνώσεις, εκείνες, δηλαδή, που θεωρούνταν αναγκαίες για τις πρώτες μεταπολεμικές δεκαετίες, οι οποίες τώρα είναι δυνατό να προσφέρονται στο νεαρό άτομο μέσα στο οικογενειακό του περιβάλλον ή στον κοινωνικό του περίγυρο με ποικίλους τρόπους, αλλά και μέσα από τα προγράμματα Λαϊκής Επιμόρφωσης, τα οποία μάλιστα αποτελούν σύγχρονο θεσμό στην Ευρωπαϊκή Ένωση.

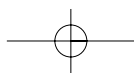
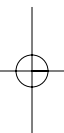
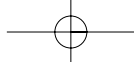
Στο εποπτικό υλικό της σημερινής εποχής, τη θέση των παραπάνω πρακτικών γνώσεων καταλαμβάνουν σύγχρονα θέματα της εποχής μας, τα οποία σε μία ευνοούμενη Πολιτεία επιβάλλεται να ευαισθητοποιούν τον πολίτη. Τέτοιου είδους θέματα είναι ο κοινωνικός περίγυρος της οικογένειας (επικοινωνία-διαπροσωπικές σχέσεις), τα οικονομικά του καταναλωτή (σύγχρονα καταναλωτικά πρότυπα) και τα οικονομικά της οικογένειας και της απασχόλησης των μελών της, η θέση του ατόμου και της σύγχρονης οικογένειας απέναντι στο περιβάλλον, οι θετικές και οι αρνητικές επιδράσεις της σύγχρονης οικιακής τεχνολογίας κ.ά.

Στον εκπαιδευτικό της Οικιακής Οικονομίας, το CD-ROM πρέπει να αποκαλύπτει το διεπιστημονικό χαρακτήρα της σύγχρονης Επιστήμης της Οικιακής Οικονομίας, όπως αυτός διαμορφώνεται σήμερα στη χώρα μας, με βάση τα προγράμματα των χωρών της Κεντρικής-Δυτικής Ευρώπης και της Β. Αμερικής. Επιπλέον πρέπει να προβάλλει τις ανάγκες της σύγχρονης κοινωνίας. Η διεπιστημονική αυτή προσέγγιση του αντικειμένου της Επιστήμης της Οικιακής Οικονομίας, χαρακτηριστικό όλων των σύγχρονων επιστημών, δίνει την ευκαιρία σε εκπαιδευτικούς και μαθητές να εμβαθύνουν στο ευρύτερο αντικείμενο της σύγχρονης διδασκαλίας της Οικιακής Οικονομίας και να εντρυφήσουν σε θέματα τόσο του κοινωνικοοικονομικού όσο και του φυσικού περιβάλλοντος.

2. Παιδαγωγικοί στόχοι

Συγκεκριμένα, το αντικείμενο της Οικιακής Οικονομίας στοχεύει στην ανάπτυξη της ικανότητας επικοινωνίας, διαχείρισης και λήψης αποφάσεων, καθώς και της διαμόρφωσης των συνθηκών για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Οι συγκεκριμένες ανάγκες των παιδιών που καλύπτονται μέσα από τη διδασκαλία του μαθήματος της Οικιακής Οικονομίας είναι:

- ⇒ Ανάγκη ένταξης στον οικογενειακό και κοινωνικό περίγυρο.
- ⇒ Ενίσχυση του θεσμού της οικογένειας.
- ⇒ Ανάδειξη των αξιών που διέπουν τις σχέσεις των ανθρώπων.
- ⇒ Ανάγκη απόκτησης γνώσης για τις κοινωνικές δομές.
- ⇒ Ανάπτυξη και διαμόρφωση περιβαλλοντικής συνείδησης, στα πλαίσια των καθημερινών δραστηριοτήτων του μαθητή και δραστηριοποίησή του για την προστασία και αναβάθμιση του περιβάλλοντος.
- ⇒ Ανάπτυξη περιβαλλοντικής συνείδησης.
- ⇒ Διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών που διασφαλίζουν την ανθρώπινη υγεία και συμβάλλουν στη βελτίωση της ποιότητας ζωής.
- ⇒ Εξοικείωση με τη σύγχρονη οικιακή τεχνολογία και την εξοικονόμηση ενέργειας στα πλαίσια της ορθολογιστικής διαχείρισης των οικονομικών της οικογένειας.
- ⇒ Εξοικείωση με τα οικονομικά του καταναλωτή και της οικογένειας.
- ⇒ Ενεργοποίηση του μαθητή στη διαμόρφωση καθημερινών συνηθειών ατομικής και οικογενειακής υγιεινής.



3. Διδακτική προσέγγιση

Η παραγωγή του συγκεκριμένου εκπαιδευτικού λογισμικού μάς οδηγεί στην ανάγκη διερεύνησης δυνατοτήτων ανάπτυξης περιβάλλοντος μαθητή και περιβάλλοντος καθηγητή, περιβάλλοντος περιήγησης ή περιβάλλοντος έρευνας με όρους δυναμικής οργάνωσης και συνάρτησης ώστε η μάθηση, με τη συνδρομή του δασκάλου και του διδακτικού υλικού, να είναι δημιουργικό επίτευγμα του μαθητή και όχι παθητική και τυποποιημένη αναπαραγωγή. Η διδασκαλία και η μάθηση είναι αλληλένδετες αλλά και ανεξάρτητες διαδικασίες. Η μάθηση, ως ενέργεια, εκπορεύεται από το μαθητή, με την υποστήριξη της διδασκαλίας που εκπορεύεται από τον εκπαιδευτικό με τη μεσολάβηση του εκπαιδευτικού λογισμικού.

Με βάση τις παραπάνω διευκρινίσεις η παραγωγή εκπαιδευτικού λογισμικού οριοθετείται από τις ακόλουθες παραμέτρους:

- Η διδασκαλία και η χρήση του εκπαιδευτικού λογισμικού στηρίζεται στις συγκεκριμένες δυνατότητες του μαθητή κατά την εξέλιξη της διδασκαλίας ενός μαθήματος στη διάρκεια ενός σχολικού έτους σε συνάρτηση με την πρόοδο της διδασκαλίας, με βάση το εγκεκριμένο Αναλυτικό Πρόγραμμα και τα σχολικά εγχειρίδια.
- Η επιλογή της χρονικής στιγμής για λειτουργική ένταξη της χρήσης του εκπαιδευτικού λογισμικού είναι συνάρτηση του συνολικού προγραμματισμού διδασκαλίας του έτους, της ετοιμότητας των μαθητών/τριών, και κυρίως των διδακτικών στόχων που επιδιώκονται με τη διδασκαλία του μαθήματος ή των επιμέρους διδακτικών εννοιών.
- Η χρήση εκπαιδευτικού λογισμικού στη διδασκαλία ενός μαθήματος έχει ως σκοπό να διευκολύνει τον μαθητή ώστε την κατάλληλη στιγμή να επιτύχει το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα μάθησης.
- Καμιά μέθοδος διδασκαλίας ή εκπαιδευτικού λογισμικού δεν μπορεί να εφαρμοστεί ακριβώς και με όρους "πιστής μεταφοράς" χωρίς προσαρμογές και τροποποιήσεις, ώστε να εντάσσεται λειτουργικά στη ροή των μαθημάτων με τους συγκεκριμένους μαθητές/τριες κάθε φορά. Αυτό σημαίνει ότι ο εκπαιδευτικός διαπιστώνει το επίπεδο μάθησης, διαμορφώνει τους διδακτικούς στόχους που επιδιώκει, επιλέγει και "μεταφράζει" το περιεχόμενο του μαθήματος στις συγκεκριμένες καταστάσεις και αναπτύσσει εναλλακτικές επιλογές και εκδοχές α-

ξιοποίησης του εκπαιδευτικού λογισμικού με όρους συμπληρωματικότητας, συνέργειας και προσθετικότητας με τα άλλα συμβατικά διδακτικά μέσα και υλικά.

Όπως υποστηρίζεται, η χρήση των νέων τεχνολογιών, η ανάπτυξη έγκυρων διδακτικών και μαθησιακών "παραδειγμάτων" και η επιμόρφωση των εκπαιδευτικών, διαμορφώνουν προϋποθέσεις για την προώθηση εναλλακτικών και αποτελεσματικών προσεγγίσεων στη μάθηση. Από αυτή την άποψη κρίνεται απαραίτητο οι νέες τεχνολογίες και η σημασία και συμβολή τους να μην αναιρούνται από την υιοθέτηση ακατάλληλων παραδοσιακών παιδαγωγικών και διδακτικών παραδειγμάτων.

α. Παιδαγωγική σχέση.

Το εκπαιδευτικό λογισμικό επιδιώκει να προωθήσει στο σχολείο και την αίθουσα διδασκαλίας ένα πρόσφορο κλίμα διαπροσωπικών σχέσεων για την υποστήριξη της διδασκαλίας και της μάθησης. Η διαμεσολάβηση του Η/Υ και του εκπαιδευτικού λογισμικού δεν υποκαθιστούν τα υποκείμενα και τη δυναμική της αλληλεπίδρασης. Τα μέσα αυτά υποστηρίζουν τη διδασκαλία και τη μάθηση καθώς λειτουργούν βάση παιδαγωγικών αρχών, όπως:

- Η αρχή της ελεύθερης-ισότιμης συμμετοχής και παρέμβασης τόσο των μαθητών/τριών όσο και του εκπαιδευτικού με ρυθμιστικούς όρους, που να εξασφαλίζουν την κριτική και ενεργό υποδοχή του εκπαιδευτικού λογισμικού.
- Η αρχή της επιστημονικής εντιμότητας ώστε η "μετάφραση" και "μεταποίηση" των επιστημονικών γνώσεων σε σχολικές, να λαμβάνει υπόψη το επίπεδο δεκτικότητας των μαθητών, χωρίς να διαστρεβλώνεται ο επιστημονικός χαρακτήρας των γνώσεων, εφαρμογών, αναλύσεων, συλλογισμών, κριτηρίων, κ.τ.λ.
- Η αρχή της ατομικής ιδιαιτερότητας και της ομαδικής έκφρασης, ώστε να προσφέρονται εναλλακτικές επιλογές για συνδυασμένη εξατομίκευση της σχολικής εργασίας και ομαδικές μορφές αλληλοδιδασκτικής συνεργασίας και υπέρβασης γνωστικών ή τεχνικών εμποδίων στην προσέγγιση των προβληματικών καταστάσεων. Η επιλογή για συγκρότηση μικρών ομάδων μπροστά στον Η/Υ δεν είναι τόσο ζήτημα τεχνικό-οργανωτικό για την αντιμετώπιση ελλείψεων υποδομής, όσο είναι συνειδητή επιλογή για να αποφευχθεί η αποξένωση του μαθητή από το διδακτικό μέσο και το διδακτικό υλικό.

β. Μεθοδολογικές αρχές

- Η αρχή της συνερεύνησης: Ο δάσκαλος και το εκπαιδευτικό λογισμικό δεν είναι οι μόνοι απόλυτοι ρυθμιστές, ώστε οι μαθητές να περιορίζονται στο ρόλο του απλού θεατή, εκτελεστή ή διεκπεραιωτή. Ο δάσκαλος με την αξιοποίηση των σχολικών εγχειριδίων και άλλων διδακτικών μέσων, σε συνδυασμό με τη λειτουργική ένταξη και ενσωμάτωση του εκπαιδευτικού λογισμικού, δρα ως συνερευνητής καθώς επιδιώκει μαζί με τους μαθητές, να βρει λύσεις, προτάσεις, εναλλακτικές θεωρήσεις, κ.ά.
- Η αρχή της προσφοράς και κατανόησης των πληροφοριών: Οι βάσεις δεδομένων προσφέρουν τις απαραίτητες βασικές γνώσεις και πληροφορίες, ώστε οι μαθητές να οδηγούνται σε θεμελιωμένες κρίσεις. Έτσι οι συλλογιστικοί μηχανισμοί των μαθητών/τριών δεν προκύπτουν αυθαίρετα, αλλά με βάση ελεγμένες πληροφορίες και στοιχεία που δεν χρειάζεται να απομνημονευθούν αλλά να αναζητηθούν.
- Η αρχή της εποπτείας και της ελκυστικότητας: Το προσφερόμενο διδακτικό υλικό έχει υψηλότερες προϋποθέσεις για ενεργό συμμετοχή των μαθητών/τριών, όταν παρουσιάζεται ελκυστικά (χρήση χρωμάτων, τρισδιάστατων γραφικών, κ.ά.) και εποπτικά (πολυμέσα, κ.ά.).
- Η αρχή του συνδυασμού και των πολλαπλών θεωρήσεων: Το προσφερόμενο γνωστικό υλικό οργανώνεται σε πολυδύναμα σύνολα και περιβάλλοντα εργασίας, έρευνας και περιήγησης, ώστε να είναι δυνατή η ανάλυση και η διερεύνηση με πολλαπλή οπτική και εναλλακτικές μορφές προσέγγισης.
- Η αρχή της εναλλακτικής επανάληψης: Το προσφερόμενο για γνώση, κατανόηση και εμπέδωση μορφωτικό περιεχόμενο προσφέρεται με τρόπο ώστε να είναι δυνατή η επεξεργασία με εναλλακτικές μορφές.
- Η αρχή της συγκεκριμενοποίησης και της επαγωγικότητας: Το συγκεκριμένο αντικείμενο, η συγκεκριμένη δραστηριότητα, η συγκεκριμένη αναφορά. Η κατανόηση και διερεύνηση ενός θέματος από το συγκεκριμένο προς το γενικό, από το γνωστό στο άγνωστο, συνιστά αφετηριακή αρχή για την οργάνωση της σχολικής εργασίας με όρους επαγωγής. Η εφαρμογή αυτής της αρχής σημαίνει, σε τελευταία ανάλυση, τη δυνατότητα οργάνωσης της σχολικής εργασίας για κάθε μαθητή από το τοπικό ή γνωστό προς το απομακρυσμένο και άγνωστο.
- Η αρχή της εκμετάλλευσης του λάθους: Η αξιοποίηση του λάθους για την αντίχρευση εναλλακτικών τρόπων στην προώθηση της μάθησης είναι κεφαλαιώδους σημασίας. Η αντίχρευση και η "απόσβεση" του σφάλματος ουσιαστικά αποτελεί αναπόσπαστο τμήμα της διαδικασίας της διδασκαλίας και μάθησης κυρίως με

τη χρήση εκπαιδευτικού λογισμικού, καθώς αυτό προσφέρεται για "ρουτίνες" επιβεβαίωσης του λάθους, απόδειξης και αναγνώρισης του λάθους, που με τη σειρά τους προκαλούν την απόρριψη του μαθητή/τριας, μέσα από διαδικασίες αυτορύθμισης και εναλλακτικών δοκιμών.

- Η αρχή της μάθησης με ανακάλυψη: Η αρχή αυτή υιοθετείται όταν ο μαθητής/τρια προχωρεί χωρίς μεθοδολογικές ή γνωστικές οδηγίες και εξειδικευμένες κατευθύνσεις στην επίλυση προβλημάτων ή ασκήσεων ή όταν βάσει ορισμένων μεθοδολογικών νύξεων και πληροφοριών, ο μαθητής/τρια καθοδηγείται διακριτικά, την κατάλληλη στιγμή, στην επίλυση προβλημάτων. Το προτεινόμενο εκπαιδευτικό λογισμικό αξιοποιεί συστηματικά διδακτικές τεχνικές προσφοράς ευκαιριών στους μαθητές/τριες για εμπειρίες "ανακάλυψης" μέσα στα περιβάλλοντα έρευνας, περιήγησης και εργασίας.
- Η αρχή της ενεργού συμμετοχής, της ομαδικής εργασίας και της δημιουργικότητας: Η εκμετάλλευση του λάθους, η μάθηση ως ανακάλυψη και η επίλυση προβλημάτων, αποκτούν άλλο νόημα όταν οι μαθητές/τριες εργάζονται ομαδικά και δημιουργικά. Στο εκπαιδευτικό λογισμικό η ενεργός ομαδική συμμετοχή των μαθητών/τριών αποτελεί άξονα όλων σχεδόν των εργασιών που συγκροτούν το εκπαιδευτικό-διδακτικό σενάριο.
- Η αρχή της βίωσης και αναβίωσης. Με τη θέαση πραγματικών ή εικονικών αναπαραστάσεων και με τη χρήση πολυμέσων ο μαθητής/τρια καλείται να παρακολουθήσει ενεργά και να πάρει μέρος σε μια σειρά επεισοδίων του μύθου και της ιστορίας που συγκροτεί την επιδιωκόμενη περιήγηση, την έρευνα, την εργασία, τη σύνθεση, κ.ά.

Συμπερασματικά, λοιπόν, οι στόχοι του CD-ROM της Οικιακής Οικονομίας είναι:

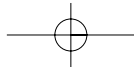
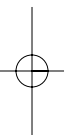
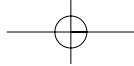
1. Το CD-ROM Οικιακής Οικονομίας, ως εποπτικό και διδακτικό μέσο διδασκαλίας, ολοκληρώνει την εκπαιδευτική διαδικασία και συμβάλλει στην εμπέδωση της διδασκαλίας του μαθήματος που προηγήθηκε με το βιβλίο, τον πίνακα και γενικότερα με τα συμβατικά εποπτικά μέσα διδασκαλίας μέσα στην αίθουσα.
2. Με τη χρήση του CD-ROM ο μαθητής/τρια γίνεται ενεργητικός δέκτης γνώσεων, αναπτύσσοντας πρωτοβουλίες στη μορφή ενός σύγχρονου "παιχνιδιού". Με τον τρόπο αυτό αποκτά βασικές γνώσεις που σχετίζονται με την καθημερινή του ζωή και την προετοιμασία του για το μέλλον.
3. Το CD-ROM παρέχει στο μαθητή συμπυκνωμένο γνωσιολογικό υλικό, άμεσα και εύκολα διαθέσιμο.

Σε κάθε περίπτωση το σημαντικό στοιχείο είναι ο τρόπος με τον οποίο ο εκπαιδευτικός οργανώνει τη χρήση του. Η χρήση του εκπαιδευτικού λογισμικού και η λειτουργία του στη συνολική σχολική εργασία σε συνδυασμό με άλλα διδακτικά μέσα, με εργασία σε ομάδες, ή ακόμα και με επιλογή του κατάλληλου επιπέδου δυσκολίας, έχει τις προϋποθέσεις να αποτελέσει το πλαίσιο αναφοράς για συζήτηση, διερεύνηση, ανταλλαγή απόψεων, σύνθεση και ενεργό μάθηση. Φαίνεται, τελικά, ότι τόσο η δομή και η φυσιογνωμία ενός εκπαιδευτικού λογισμικού, όσο και η χρήση του προσδιορίζουν τις επιπτώσεις στη διδασκαλία και τη μάθηση.

Οι μαθητές μπορούν να ελέγχουν απλές υποθέσεις, να βρίσκουν σχέσεις, να κάνουν παρατηρήσεις και καταγραφές. Το εκπαιδευτικό λογισμικό προσφέρει στους μαθητές τη δυνατότητα ελέγχου και αξιοποίησης των δεδομένων, με τις ερωτήσεις που θέτουν και με τις επιλογές διερεύνησης που κάνουν. Οι μαθητές σταδιακά κατανοούν έτσι ότι τα "γεγονότα" δεν είναι οριστικά, αμετάκλητα και δεδομένα, εφόσον υπόκεινται σε πολλαπλές προσεγγίσεις.

Η συγγραφική ομάδα για την ανάπτυξη των επί μέρους σεναρίων του CD-ROM έλαβε υπόψη της, τις σύγχρονες ψυχοπαιδαγωγικές αρχές και διδακτικές προσεγγίσεις. Σε γενικές γραμμές οι ψυχοπαιδαγωγικές αρχές που καλό θα είναι να ακολουθηθούν κατά την εφαρμογή του CD-ROM είναι:

1. Αυτοπειθαρχία και αυτοέλεγχος του εκπαιδευτικού. Έτσι τα παιδιά είναι δυνατόν να μιμηθούν και να αποκτήσουν και τα ίδια αυτές τις αρετές.
2. Ο εκπαιδευτικός οφείλει να είναι το υποδειγματικό πρότυπο. Τα παιδιά αναπαράγουν συμπεριφορές, αλλά και παράγουν νέες δικές τους.
3. Με την παιδαγωγική αρχή της παρατήρησης οι μαθητές αποκτούν γνώση και δεξιότητες και σ' αυτό συμβάλλει το CD-ROM.



4. Ανάλυση του Σεναρίου

Η ανάπτυξη του σεναρίου ακολουθεί την πορεία των δραστηριοτήτων που μπορεί να πραγματοποιήσει ο μαθητής/τρια μέσα στην εβδομάδα. Η ανάπτυξη του λογισμικού της Οικιακής Οικονομίας βασίζεται στην απόκτηση γνώσεων του μαθητή, μέσα από μια σειρά δραστηριοτήτων που καλείται να πραγματοποιήσει. Ο μαθητής μπορεί να ακολουθήσει και να επιλέξει μια σειρά από πολλαπλές επιλογές και να ανακαλύψει, μέσα από αυτές, τις σωστές απαντήσεις σε ερωτήματα που του γίνονται στη διάρκεια της αναζήτησής του. Το περιβάλλον που κινείται ο μαθητής, αποτελείται από μια "εικονική" πόλη, με όλα τα λειτουργικά της μέρη (σπίτι, σχολείο, εκκλησία, πάρκο, γήπεδο, δημαρχείο, καταστήματα κ.α.), που μέσα από αυτά ο μαθητής δραστηριοποιείται και μπορεί να ανακαλύψει μόνος του τις βασικές γνώσεις του μαθήματος της Οικιακής Οικονομίας, ενώ παράλληλα γίνεται δέκτης των μηνυμάτων που απορρέουν από αυτές τις δραστηριότητες.

Ο μαθητής κινείται μέσα στο λογισμικό του CD-ROM έχοντας την εικόνα που παρουσιάζεται στην οθόνη του ηλεκτρονικού υπολογιστή, σαν την εικόνα που θα έβλεπε με τα ίδια του τα μάτια. Με αυτό τον τρόπο κινείται μέσα στο ίδιο του το σπίτι, επικοινωνεί με τους γονείς του, τους φίλους του και παράλληλα όσο κινείται ανακαλύπτει αντικείμενα που μπορεί να τα ενεργοποιήσει, ενώ παράλληλα έχει ανά πάσα στιγμή την δυνατότητα να επιλέξει τις διαδρομές που θέλει να ακολουθήσει έξω από το σπίτι του.

Η ανάλυση των διαδρομών με τις ανάλογες δραστηριότητες και οι στόχοι που αναμένεται να επιτευχθούν παρουσιάζονται παρακάτω, μέσα από τις ημέρες της εβδομάδας.

ΚΥΡΙΑΚΗ ΠΡΩΙ ("Εκκλησία - Πάρκο")

Σύντομη περιγραφή δραστηριότητας:

Το πρωί εμφανίζεται η οθόνη με την οικογένεια στο πρωινό. Εκεί ο μαθητής μπορεί να επιλέξει να πάει στο πάρκο, ακολουθώντας τη διαδρομή εκκλησία-πάρκο ή να πάει στο μουσείο.

Στόχοι δραστηριότητας:

Να συνειδητοποιήσει ότι η Εκκλησία δεν αποτελεί μόνο χώρο θρησκευτικής λα-

τρείας, αλλά και χώρο κοινωνικής συνεύρεσης και ανθρώπινης επικοινωνίας. Παράλληλα με την βόλτα στο πάρκο θα συναντήσει τις βασικές έννοιες της λειτουργίας των βιοτικών συνιστωσών του περιβάλλοντος και παράλληλα τις πρώτες έννοιες της σημασίας της περιβαλλοντικής συνείδησης.

ΚΥΡΙΑΚΗ ΠΡΩΙ ("Μουσείο")

Σύντομη περιγραφή δραστηριότητας:

Στο μουσείο έχει τη δυνατότητα να επισκεφθεί τις ηλεκτρονικές διευθύνσεις είκοσι επιλεγμένων μουσείων, μέσω του διαδικτύου. Προσφέρεται μια ποικιλία από μουσεία: αρχαιολογικά, βυζαντινά, ιστορίας και παράδοσης, ελληνικής τέχνης και φυσικής ιστορίας.

Στόχοι δραστηριότητας :

Ανάπτυξη πνεύματος αναζήτησης, μάθησης και επικοινωνίας του μαθητή μέσω του διαδικτύου.

ΚΥΡΙΑΚΗ ΜΕΣΗΜΕΡΙ ("Σχολιασμός μύθων γύρω από τη διατροφή και τα τρόφιμα")

Σύντομη περιγραφή δραστηριότητας:

Με την ευκαιρία του μεσημεριανού οικογενειακού γεύματος ζητείται από τον μαθητή να σχολιάσει τη διαδεδομένη (λανθασμένη) άποψη ότι ο συνδυασμός κρέατος με αμυλούχα τρόφιμα στο ίδιο γεύμα είναι αντίθετος με τις αρχές της ισορροπημένης διατροφής.

Στόχοι δραστηριότητας:

Να κατανοήσει ο μαθητής ότι η διαιτητική ποικιλία είναι βασική προϋπόθεση για ισορροπημένη και πλήρη διατροφή δηλαδή, ότι όσο μεγαλύτερη η ποικιλία τροφίμων που καταναλώνονται, τόσο καλύτερα καλύπτονται οι διατροφικές ανάγκες του ατόμου. Τα διάφορα τρόφιμα διαφέρουν ως προς τις ποσότητες απαραίτητων θρεπτικών συστατικών που παρέχουν και τονίζεται ότι κανένα τρόφιμο δεν αποτελεί από μόνο του πλήρη τροφή.

Επισημάνσεις:

Σκόπιμη είναι η αναφορά και η διαλεύκανση και άλλων αντίστοιχων "μύθων", όπως είναι για παράδειγμα η προσκόλληση (βραχυπρόθεσμα ή μακροπρόθεσμα) σε δίαιτες που αποκλείουν κάποια τρόφιμα ή και ολόκληρες ομάδες τροφίμων από το διαιτολόγιο (π.χ. αποκλεισμός των ζυμαρικών, του ψωμιού, των γαλακτοκομικών, των γλυκών, κ.λ.π.).

Επιπλέον, η δραστηριότητα αποτελεί μια καλή ευκαιρία για την ανασκόπηση των ομάδων τροφίμων.

ΚΥΡΙΑΚΗ ΑΠΟΓΕΥΜΑ ("Σπίτι φίλου - Κριτική της κατανάλωσης οινοπνευματούχων ποτών")

Σύντομη περιγραφή δραστηριότητας:

Ζητείται από τον μαθητή να επιλέξει τον τρόπο με τον οποίο θέλει να περάσει το απόγευμα στο σπίτι του φίλου του και να απαντήσει στην ερώτηση σχετικά με την κατανάλωση οινοπνευματούχων ποτών και διασκέδασης.

Στόχοι της δραστηριότητας:

Να κατανοήσει ο μαθητής ότι το αλκοόλ πρέπει να χρησιμοποιείται με μέτρο και στα πλαίσια της κοινωνικοποίησης του ατόμου και της απόλαυσης του φαγητού, από ενήλικα άτομα, και όχι ως μέθοδος επίλυσης προβλημάτων.

ΚΥΡΙΑΚΗ ΑΠΟΓΕΥΜΑ ("Νοσοκομείο - Πρόληψη χρόνιων και λοιμωδών νοσημάτων")

Σύντομη περιγραφή δραστηριότητας:

Ζητείται από τον μαθητή να διαχωρίσει τα διάφορα νοσήματα σε τρεις κατηγορίες: χρόνια, λοιμώδη και σε εκείνα που οφείλονται σε διατροφική έλλειψη. Επίσης αναπτύσσεται και η αιτιολογία των χρόνιων και λοιμωδών νοσημάτων καθώς και οι βασικότερες από τις μεθόδους πρόληψης.

Στόχοι δραστηριότητας:

Να ενημερωθεί ο μαθητής για τις πιο σημαντικές από τις μεθόδους πρόληψης χρόνιων και λοιμωδών νοσημάτων και να κατανοήσει τη σημασία της έγκαιρης απόκτησης συνηθειών που προάγουν την υγεία.

Επισημάνσεις:

Σκόπιμο είναι να επισημανθεί στην τάξη το γεγονός ότι τα χρόνια νοσήματα είναι αυτά που ευθύνονται για την συντριπτική πλειοψηφία των θανάτων στις μέρες μας, σε αντίθεση με την κατάσταση προπολεμικά. Μπορεί να αναζητηθούν από τους μαθητές/τριες οι αιτίες αυτής της επιδημιολογικής εξέλιξης στην εφαρμογή των μέτρων δημόσιας υγιεινής και ασφάλειας, ανάπτυξης αντιβιοτικών και εμβολιασμών από τη μια μεριά, και τις αλλαγές του τρόπου ζωής σε σχέση με τη φυσική δραστηριότητα των ατόμων και τις διαιτητικές συνήθειες.

ΔΕΥΤΕΡΑ ΠΡΩΙ ("Το πρωϊνό γεύμα")**Σύντομη περιγραφή δραστηριότητας:**

Ο μαθητής ενημερώνεται για τη σημασία του πρωϊνού γεύματος, με την ευκαιρία της εμφάνισης στο τραπέζι ενός τέτοιου γεύματος.

Στόχοι της δραστηριότητας:

Η προώθηση της συνήθειας του πρωϊνού γεύματος.

Επισημάνσεις:

Μπορεί να συζητηθεί στην τάξη και το γεγονός ότι η αποφυγή ενός ή περισσότερων γευμάτων δεν ισοδυναμεί με μείωση της θερμιδικής πρόσληψης.

ΔΕΥΤΕΡΑ ΠΡΩΙ ("Σχολιασμός μύθων γύρω από τη διατροφή και τα τρόφιμα")**Σύντομη περιγραφή δραστηριότητας:**

Με την ευκαιρία της επίσκεψης στο κυλικείο του σχολείου ζητείται από τον μαθητή να σχολιάσει τη διαδεδομένη (λανθασμένη) άποψη ότι "το ψωμί παχαίνει".

Στόχοι δραστηριότητας:

Να κατανοήσει ο μαθητής ότι κανένα από τα τρόφιμα δεν "παχαίνει" από μόνο του. Η συνολική δίαιτα είναι αυτή που μπορεί να οδηγήσει σε διαταραχή του ισοζυγίου ενέργειας και ανεπιθύμητη αύξηση του σωματικού βάρους. (Κατ' αυτήν την έννοια, θα μπορούσε μια δίαιτα να χαρακτηριστεί ως "παχυντική").

Επισημάνσεις:

Όχι μόνο η δίαιτα, αλλά και η φυσική δραστηριότητα παίζει κρίσιμο ρόλο στην διατήρηση του ισοζυγίου ενέργειας.

ΔΕΥΤΕΡΑ ΜΕΣΗΜΕΡΙ ("Γνωριμία με τις οικιακές ηλεκτρικές συσκευές")**Σύντομη περιγραφή δραστηριότητας:**

Στην κουζίνα του σπιτιού του ο μαθητής μπορεί να μάθει για τις διάφορες οικιακές ηλεκτρικές συσκευές και πώς λειτουργούν.

Στόχοι δραστηριότητας:

Να εξοικειωθεί ο μαθητής με τη λειτουργία των οικιακών ηλεκτρικών συσκευών έτσι ώστε να αποφευχθεί η άσκοπη και λανθασμένη χρήση τους, προλαμβάνοντας ατυχήματα.

ΔΕΥΤΕΡΑ ΑΠΟΓΕΥΜΑ ("Κατανομή των ρόλων στην οικογένεια")**Σύντομη περιγραφή δραστηριότητας:**

Ο μαθητής καλείται να επιλέξει ποιος πρέπει να βοηθήσει τη μητέρα στην καθαριότητα του σπιτιού.

Στόχοι δραστηριότητας:

Να συνειδητοποιήσει πως οι δουλειές του σπιτιού δεν είναι σωστό να αποτελούν αρμοδιότητα μόνο ενός ατόμου, αλλά πως όλοι στην οικογένεια οφείλουν να συμβάλουν ενεργά, όσο μπορούν και ανάλογα με τον ελεύθερο χρόνο τους, σ' αυτό.

ΤΡΙΤΗ ΠΡΩΙ ("Ανακύκλωση")**Σύντομη περιγραφή δραστηριότητας:**

Ο μαθητής καλείται να διαχωρίσει κάποια σκουπίδια σε τρεις κάδους απορριμμάτων ανάλογα με το υλικό από το οποίο αποτελούνται.

Στόχοι δραστηριότητας:

Να κατανοήσει ο μαθητής την ποικιλία των υλικών που υπάρχουν στα απορρίμματα που καθημερινά πετάμε, να μάθει ότι αυτά διαχωρίζονται και μερικά από αυτά μπορούν να ανακυκλωθούν.

Επισημάνσεις:

Να παρουσιασθούν επιπλέον στοιχεία από τον Καθηγητή για τα αστικά απορρίμματα, την ποσότητα, την ποιοτική τους σύσταση και τις μεθόδους ανακύκλωσης.

ΤΡΙΤΗ ΜΕΣΗΜΕΡΙ ("Τακτοποίηση δωματίου")**Σύντομη περιγραφή δραστηριότητας:**

Ο μαθητής καλείται να τακτοποιήσει το δωμάτιό του, τοποθετώντας στη σωστή θέση τα πράγματά του που βρίσκονται πεταγμένα άτακτα στο δωμάτιό του.

Στόχοι δραστηριότητας:

Εδώ ο μαθητής συνειδητοποιεί πως είναι υπεύθυνος για τα πράγματά του και πως πρέπει ο ίδιος να διατηρεί το χώρο του καθαρό και τακτοποιημένο.

ΤΡΙΤΗ ΑΠΟΓΕΥΜΑ ("Βιβλιοπωλείο")**Σύντομη περιγραφή δραστηριότητας:**

Στο εσωτερικό ενός βιβλιοπωλείου ο μαθητής μπορεί να μάθει για την αξία του βιβλίου, αλλά και για την κατάσταση του βιβλίου στην Ελλάδα και διάφορα ποσοστά αναγνωσιμότητας.

Στόχοι δραστηριότητας:

Συνειδητοποίηση της ανάγκης για ανάγνωση ποιοτικών βιβλίων και πόσο αυτά μπορούν να διευρύνουν τους ορίζοντές του.

ΤΡΙΤΗ ΑΠΟΓΕΥΜΑ ("Σύσταση τυποποιημένων τροφίμων")**Σύντομη περιγραφή δραστηριότητας:**

Με την ευκαιρία της επίσκεψης στο πολυκατάστημα τροφίμων ζητείται από τον μαθητή να προσδιορίσει τα συστατικά μιας σειράς από τυποποιημένα τρόφιμα.

Στόχοι δραστηριότητας:

Να ενημερωθεί ο μαθητής σχετικά με τη σύσταση των τυποποιημένων τροφίμων και να τα αξιολογήσει ως προς τη διατροφική τους αξία.

Να ευαισθητοποιηθεί προκειμένου να αποκτήσει τη συνήθεια ανάγνωσης των ετικετών που υπάρχουν στα τυποποιημένα τρόφιμα.

Επισημάνσεις:

Από το περιεχόμενο της δραστηριότητας γίνεται φανερό ότι "εξευγενισμένα" συστατικά, όπως το αλεύρι, τα φυτικά έλαια, και η ζάχαρη, είναι τα βασικά συστατικά πολλών από τα τυποποιημένα τρόφιμα ευρείας κατανάλωσης (μπισκότα, κράκερ, ντόνατ, κρουασάν, αναψυκτικά). Σκόπιμο είναι επομένως να σχολιασθεί στην τάξη η διατροφική τους αξία καθώς και το κατά πόσο η κατανάλωσή τους συμβάλλει στη διαιτητική ποικιλία.

ΤΕΤΑΡΤΗ ΠΡΩΙ ("Σχολείο - Τοπικές Φορεσιές")**Σύντομη περιγραφή δραστηριότητας:**

Ο μαθητής καλείται να αντιστοιχίσει τις ονομασίες διαφόρων παραδοσιακών ενδυμασιών με τις αντίστοιχες φωτογραφίες τους.

Στόχοι δραστηριότητας:

Να γνωρίσει την παραδοσιακή ενδυμασία και να την συσχετίσει με την σύγχρονη ενδυμασία.

ΤΕΤΑΡΤΗ ΜΕΣΗΜΕΡΙ ("Οικογενειακός προϋπολογισμός")**Σύντομη περιγραφή δραστηριότητας:**

Στο οικογενειακό τραπέζι γίνεται μια συζήτηση περί πρώτων και δευτερευουσών αναγκών σε μια οικογένεια.

Στόχοι δραστηριότητας:

Να γνωρίσει τις βασικές αρχές των οικονομικών της οικογένειας, την αξία της ορθολογιστικής διαχείρισης του οικογενειακού εισοδήματος και τη σημασία του σωστού οικογενειακού προϋπολογισμού.

ΤΕΤΑΡΤΗ ΑΠΟΓΕΥΜΑ ("Αθλητικό κέντρο - Σχολιασμός μύθων γύρω από τη διατροφή και τα τρόφιμα")**Σύντομη περιγραφή δραστηριότητας:**

Ζητάται από τον μαθητή να σχολιάσει την άποψη ότι κάποια τρόφιμα έχουν την ιδιότητα να αυξάνουν την κατανάλωση ενέργειας και να "καίνε" σωματικό λίπος.

Στόχοι δραστηριότητας:

Να διευκυνθεί το γεγονός ότι τα τρόφιμα δεν είναι ικανά να προκαλέσουν επιπλέον καύσεις στον οργανισμό και ότι ο σημαντικότερος παράγοντας που οδηγεί σε αύξηση της κατανάλωσης ενέργειας από τον οργανισμό είναι η φυσική δραστηριότητα του ατόμου.

Επισημάνσεις

Σκόπιμο είναι να συζητηθεί η σημασία της ισορροπίας ανάμεσα στην πρόσληψη ενέργειας (θερμίδων) και τη δαπάνη ενέργειας - ισοζύγιο ενέργειας).

ΠΕΜΠΤΗ ΠΡΩΙ ("Τράπεζα - Αποταμίευση")**Σύντομη περιγραφή δραστηριότητας:**

Ο μαθητής πηγαίνει με τον πατέρα του στην Τράπεζα, όπου θα μάθει πόσο σημαντική είναι η αποταμίευση.

Στόχοι δραστηριότητας:

Γνωριμία και εξοικείωση με το περιβάλλον της Τράπεζας και ευαισθητοποίησή του πάνω στο θέμα της αποταμίευσης και της σωστής διαχείρισης του εισοδήματός του σε σχέση με τις ανάγκες του που πολλαπλασιάζονται διαρκώς.

ΠΕΜΠΤΗ ΜΕΣΗΜΕΡΙ ("Διατροφή - φρούτα")**Σύντομη περιγραφή δραστηριότητας:**

Ο μαθητής μαθαίνει για κάποιες διατροφικές συνήθειες, όπως ο συνδυασμός γεύματος με φρούτο.

Στόχοι δραστηριότητας:

Εδώ ο μαθητής συνειδητοποιεί ότι δεν υπάρχουν κανόνες για το πότε πρέπει να τρώγονται τα φρούτα.

ΠΕΜΠΤΗ ΑΠΟΓΕΥΜΑ ("Έγκυρες μέθοδοι ελέγχου του σωματικού βάρους")**Σύντομη περιγραφή δραστηριότητας:**

Ζητάται από τον μαθητή να επιλέξει ανάμεσα σε μια σειρά από μεθόδους απώλειας βάρους (από αυτές που είναι διαδεδομένες και εφαρμόζονται συχνά στις μέρες μας) εκείνες που είναι έγκυρες επιστημονικά και μακροπρόθεσμα αποτελεσματικές.

Στόχοι δραστηριότητας:

Να κατανοήσει ο/η έφηβος ότι απόπειρες μείωσης του σωματικού βάρους που βασίζονται σε ανορθόδοξες μεθόδους και γίνονται σπασμωδικά και χωρίς συνέπεια, έχουν αποτελέσματα που είναι αντίθετα των επιδιωκόμενων.

Σκόπιμο είναι να γίνει συζήτηση στην τάξη γύρω από τις πολύ περιοριστικές δίαιτες αδυνατίσματος (crash diets) και την αποτελεσματικότητά τους σε προσπάθειες μακροχρόνιου έλεγχου του βάρους. Επίσης, να τονιστούν οι αρνητικές επιπτώσεις που έχουν αυτές οι δίαιτες στη σύσταση του σώματος (απώλεια μυϊκής μάζας) και τον μεταβολισμό (μείωση των επιπέδων του βασικού μεταβολισμού), τη φυσική κατάσταση, την υγεία και τέλος, στην κοινωνική ζωή του εφήβου. Υπογράμμιση του ρόλου της ενέργειας που παίρνουμε μέσω της τροφής στη συντήρηση, ανάπτυξη και φυσική δραστηριότητα του εφήβου. Προσδιορισμός των θρεπτικών συστατικών που παρέχουν ενέργεια (δηλαδή, υδατάνθρακες, λίπη και πρωτεΐνες). Τέλος, χρήσιμη θα ήταν και μια (προσεκτική) αναφορά στη σχέση ανάμεσα στην εικόνα σώματος, το αίσθημα αυτοεκτίμησης, και την ψυχο-κοινωνική ανάπτυξη του εφήβου.

ΠΕΜΠΤΗ ΑΠΟΓΕΥΜΑ ("Στοματική υγιεινή")**Σύντομη περιγραφή δραστηριότητας:**

Ζητάται από τον μαθητή να προσδιορίσει πόσο συχνά εφαρμόζει τις βασικές πρακτικές της στοματικής υγιεινής. Δίνεται feedback για την σωστή εφαρμογή τέτοιων καθημερινών συνηθειών.

Στόχοι δραστηριότητας:

Να ευαισθητοποιηθεί ο/η έφηβος/η γύρω από τη σημασία της προληπτικής στοματικής υγιεινής.

ΠΕΜΠΤΗ ΑΠΟΓΕΥΜΑ ("Φαρμακείο")**Σύντομη περιγραφή δραστηριότητας:**

Ο μαθητής καλείται να εφοδιάσει σωστά το φαρμακείο του σπιτιού του, πηγαίνοντας στο Φαρμακείο.

Στόχοι δραστηριότητας:

Να μάθει ο μαθητής ποια είναι τα απαραίτητα φάρμακα που πρέπει να βρίσκονται μέσα σ' ένα φαρμακείο στο σπίτι, αλλά και να συνειδητοποιήσει πως υπάρχουν φάρμακα που δεν μπορεί να τα προμηθευτεί χωρίς ιατρική συνταγή.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΠΡΩΙ ("Εργοστάσιο - Μόλυνση του περιβάλλοντος")**Σύντομη περιγραφή δραστηριότητας:**

Σε μια επίσκεψη στο εργοστάσιο της πόλης ο μαθητής παρατηρεί τα είδη της μόλυνσης που προκαλούνται από τα απόβλητα στο περιβάλλον.

Στόχοι δραστηριότητας:

Να ευαισθητοποιηθεί πάνω σε θέματα περιβαλλοντικής ρύπανσης.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΜΕΣΗΜΕΡΙ ("Θρεπτική αξία λαχανικών-φρούτων, κρέατος")**Σύντομη περιγραφή δραστηριότητας:**

Ζητείται από τον μαθητή να επισημάνει σε ποια θρεπτικά συστατικά είναι πλούσια τα λαχανικά και τα φρούτα και σε ποια το κρέας και τα προϊόντα του.

Στόχοι δραστηριότητας:

Να κατανοήσει ο μαθητής ότι η διαιτητική ποικιλία είναι απαραίτητη προκειμένου να καλύψει τις ανάγκες του σε θρεπτικά συστατικά και να ενημερωθεί για την θρεπτική αξία των λαχανικών-φρούτων και του κρέατος.

Επισημάνσεις:

Τα διάφορα τρόφιμα διαφέρουν ως προς το είδος και τις ποσότητες των διαφόρων απαραίτητων θρεπτικών συστατικών που παρέχουν. Στην τάξη μπορούν να συζητηθούν και να συγκριθούν και τρόφιμα άλλων ομάδων, δηλαδή τα δημητριακά, τα γαλακτοκομικά και τα λίπη-λάδια.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΑΠΟΓΕΥΜΑ ("Σουβλατζίδικο - Διατροφική αξιολόγηση ταχυγευμάτων")

Σύντομη περιγραφή δραστηριότητας:

Ζητείται από τον μαθητή να επιλέξει ανάμεσα σε ορισμένα γεύματα που θα μπορούσε να καταναλώσει σε εστιατόριο γρήγορου φαγητού. Δίνονται πληροφορίες για την διατροφική αξία του γεύματος και συγκεκριμένα, εμφανίζονται τα ποσοστά των Συνιστώμενων Διαιτητικών Προσλήψεων (RDA) που παρέχει το κάθε γεύμα.

Στόχοι δραστηριότητας:

Να κατανοήσει ο μαθητής τις βασικές αρχές της ισορροπημένης διατροφής. Διατροφικά πληρέστερα είναι τα γεύματα που περιέχουν τρόφιμα από όλες τις ομάδες.

Να συνειδητοποιήσει ότι ακόμη και όταν τρώει στο φαστ φουντ καλό είναι να συμπεριλαμβάνει στο διαιτολόγιό του και τα λαχανικά-φρούτα.

Επισημάνσεις:

Στην τάξη μπορεί να γίνει συζήτηση γύρω από τα διατροφικά χαρακτηριστικά του κάθε γεύματος, ποια πλεονεκτούν και γιατί. Επίσης, μπορεί να επισημανθεί το γεγονός ότι πολλά από τα τυποποιημένα τρόφιμα ευκολίας παρέχουν δυσανάλογα μεγάλα ποσά θερμίδων σε σχέση με τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που δίνουν. (Είναι, δηλαδή, χαμηλής θρεπτικής αξίας).

ΣΑΒΒΑΤΟ ΠΡΩΙ ("Πολυκατάστημα")

Σύντομη περιγραφή δραστηριότητας:

Στο σούπερ μάρκετ ο μαθητής έχει μια λίστα με ψώνια που πρέπει να κάνει για το σπίτι και πρέπει να τα βρει στα ράφια του καταστήματος. Ευδιάκριτα είναι και κάποια άλλα προϊόντα που δεν είναι στη λίστα του.

Στόχοι δραστηριότητας:

Ευαισθητοποίηση πάνω στο θέμα της προώθησης του καταναλωτισμού και προτροπή αποφυγής των παγίδων που μπορεί να προβάλουν ένα τέτοιο καταναλωτικό πρότυπο.

ΣΑΒΒΑΤΟ ΠΡΩΙ ("Πάρκο - τα ζώα στο οικοσύστημα")

Σύντομη περιγραφή δραστηριότητας:

Ο μαθητής στο πάρκο, όπου βλέπει διάφορα ζώα και φυτά και μαθαίνει για τους παραγωγούς, αποικοδομητές και καταναλωτές στο οικοσύστημα.

Στόχοι δραστηριότητας:

Να μάθει για την τροφική αλυσίδα των ζώων και τη θέση τους στο οικοσύστημα.

ΣΑΒΒΑΤΟ ΠΡΩΙ ("Κατάστημα ρούχων")**Σύντομη περιγραφή δραστηριότητας:**

Ο μαθητής βρίσκεται με τους φίλους του σ' ένα κατάστημα ρούχων και πρέπει να επιλέξει τα κατάλληλα ρούχα που ταιριάζουν στην προσωπικότητα του καθενός αλλά και στη συγκεκριμένη περίπτωση.

Στόχοι δραστηριότητας:

Να συνειδητοποιήσει πως η ενδυμασία είναι μια έκφραση της προσωπικότητάς μας και πόσο μπορεί να επηρεάσει κάποιον η τάση της μόδας.

ΣΑΒΒΑΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙ ("Ασφάλεια τροφίμων και διάρκεια ζωής προϊόντων διατροφής")**Σύντομη περιγραφή δραστηριότητας:**

Ζητείται από το μαθητή να επισημάνει τη μέθοδο συντήρησης και το χρόνο ζωής διαφόρων προϊόντων που εμφανίζονται στην οθόνη, προσδιορίζοντας: "ψυγείο" ή "θερμοκρασία δωματίου" και "λιγότερο από εβδομάδα", "1-2 εβδομάδες", "1-4 μήνες", "περίπου ένα χρόνο".

Στόχοι δραστηριότητας:

Να εξοικειωθεί ο μαθητής με την έννοια της διάρκειας ζωής των βρώσιμων προϊόντων.

Να ευαισθητοποιηθεί σχετικά με τους κίνδυνους που ενέχει η κατανάλωση αλλοιωμένων και μικροβιολογικά επισφαλών τροφίμων καθώς και τη χρησιμότητα των διαφόρων μεθόδων συντήρησης.

Επισημάνσεις:

Στην τάξη μπορεί να συζητηθούν αναλυτικά μέθοδοι συντήρησης τροφίμων (ψύξη, κατάψυξη, θερμική επεξεργασία, αφυδάτωση, προσθήκη συντηρητικών, κ.α.).

ΣΑΒΒΑΤΟ ΑΠΟΓΕΥΜΑ ("Κινηματογράφος - Επιλογή φίλων")**Σύντομη περιγραφή δραστηριότητας:**

Έξω από τον κινηματογράφο ο μαθητής πρέπει να επιλέξει με ποιον από τους φίλους του θα ήθελε να πάει να δει μια ταινία. Με ποιον χαρακτήρα, δηλαδή, θα προτιμούσε να περάσει κάποιες ώρες μαζί.

Στόχοι δραστηριότητας:

Αναπτύσσονται οι αξίες και τα χαρακτηριστικά του καλού φίλου.

ΚΥΡΙΑΚΗ ΑΠΟΓΕΥΜΑ ("Σουβλατζίδικο - Κριτική της συνήθειας του καπνίσματος")

Σύντομη περιγραφή δραστηριότητας:

Ζητείται από το μαθητή να επισημάνει τις συνέπειες του καπνίσματος σε σχέση με την υγεία, την ατομική εικόνα και την κοινωνικοποίηση.

Στόχοι της δραστηριότητας:

Να τεθεί η συνήθεια του καπνίσματος στις πραγματικές της διαστάσεις και να βοηθηθεί ο μαθητής στην ανάπτυξη αντίστασης ενάντια στο προβαλλόμενο πρότυπο του νέου που καπνίζει (peer pressure).

Επισημάνσεις:

Σκόπιμο είναι να συζητηθεί στην τάξη ο ρόλος του καπνίσματος στη διαδικασία διαμόρφωσης του εγώ κατά την εφηβεία. Κατ' αυτήν την έννοια, το κάπνισμα μπορεί να συγκριθεί με άλλες αρνητικές συμπεριφορές (όπως το πρότυπο της άσκησης βίας) καθώς και θετικές συμπεριφορές (όπως πρωτοβουλίες οικολογικής ευαισθησίας, εξερεύνηση του φυσικού και κοινωνικού περιβάλλοντος, επικοινωνία με φίλους, ανάπτυξη καλλιτεχνικής έκφρασης και αθλητικής δραστηριότητας). Οι αρνητικές επιπτώσεις του καπνίσματος στην υγεία θα πρέπει επίσης να επισημανθούν χωρίς να δοθεί ωστόσο, ιδιαίτερη έμφαση.