

Εκπαίδευση Επιμορφωτών Β' επιπέδου Τ.Π.Ε.

Συστάδα: Φυσική Αγωγή και Υγεία

ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ - ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Τρέφομαι Υγιεινά για να είμαι Πάντα Καλά !

Σενάριο για την Φυσική Αγωγή

Έκδοση 1η

Νοέμβριος 2018

Πράξη:	ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΣΤΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΑΞΗ (ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ Β' ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΠΕ)
Φορείς Υλοποίησης:	Δικαιούχος φορέας:  ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ & ΕΚΔΟΣΕΩΝ Συμπράττων φορέας:  ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ



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



Εκπαιδευτικό σενάριο 1

Δημιουργός: Πάτση Χαρίκλεια

Κριτική ανάγνωση/επιμέλεια: Παναγιώτης Αντωνίου

Τίτλος: Τρέφομαι Υγιεινά για να είμαι Πάντα Καλά!

Εμπλεκόμενα Γνωστικά Αντικείμενα

Φυσική Αγωγή, Πληροφορική, Αισθητική Αγωγή (Εικαστικά), Μουσική, Μελέτη Περιβάλλοντος.

Τάξη στην οποία απευθύνεται

Ε-ΣΤ Δημοτικού

Σκοπός

Απόκτηση γνώσεων σχετικά με τις σωστές διατροφικές συνήθειες, πώς επηρεάζει η διατροφή την υγεία μας, πώς συνδέεται η διατροφή με την υγεία.

Μαθησιακοί στόχοι

A. Ως προς το γνωστικό αντικείμενο

Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)

Η προαγωγή της υγείας και της ευεξίας

Συναισθηματικός τομέας:

Κοινωνικοί στόχοι: ανάπτυξη της αυτοπειθαρχίας, της θέλησης, της υπευθυνότητας, της συνεργασίας, της ομαδικότητας.

Γνωστικός τομέας:

Κατανόηση της σημαντικότητας της διατροφής στη συνολικής μας υγεία, της επιλογής τροφίμων με υψηλή διατροφική αξία, την αποφυγή τροφίμων με χαμηλή διατροφική αξία, τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας.

B. Ως προς τη χρήση των νέων τεχνολογιών

Χρήση υπολογιστή, χρήση μηχανών αναζήτησης στο διαδίκτυο, καταγραφή δεδομένων σε επεξεργαστή κειμένου, καταγραφή των διατροφικών συνηθειών για μία εβδομάδα σε επεξεργαστή κειμένου, παρακολούθηση εκπομπών στη σελίδα YouTube σχετικά με τις σωστές διατροφικές συνήθειες και τη φυσική δραστηριότητα, αξιοποίηση των νέων τεχνολογιών για την απόκτηση γνώσεων σχετικά με τη διατροφή.

Γ. Ως προς τη μαθησιακή διαδικασία

Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές ότι είναι απαραίτητο να τρώμε όλες τις κατηγορίες τροφών, να κατανοήσουν ποιες τροφές είναι υψηλής διατροφικής αξίας, να γνωρίσουν τις ομάδες των τροφίμων και τη συμβολή τους στην υγεία μας, να κατανοήσουν τι σημαίνει υγιεινή διατροφή και να είναι σε θέση να προτείνουν τροφές κατάλληλες για το κάθε γεύμα της ημέρας.

Οι μαθητές μπορούν να διερευνήσουν στις μηχανές αναζήτησης του διαδικτύου και στη Βικιπαίδεια σχετικά λήμματα με τη σωστή διατροφή, τις ομάδες τροφίμων και τη φυσική δραστηριότητα.

Διάρκεια

3-4 διδακτικές ώρες

Υλικοτεχνική Υποδομή

Υπολογιστές, διαδραστικός πίνακας, επεξεργαστής κειμένου, σύνδεση στο διαδίκτυο, υλικά για εικαστικά (χαρτόνια χρωματιστά, ψαλίδια, μπογιές, μαρκαδόρους, χαρτί εκτυπωτή), κασετόφωνο.

Συνοπτική περιγραφή

Οι προτιμήσεις στη διατροφή και οι καθημερινές συνήθειες που αφορούν τις φυσικές δραστηριότητες υιοθετούνται στα παιδιά από μικρή ηλικία. Μια διατροφή πλούσια σε φρούτα, λαχανικά και όσπρια από μικρή ηλικία μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να επιλέγουν αυτές τις τροφές και στην υπόλοιπη ζωή τους. Οι συγκεκριμένες τροφές είναι πλούσιες σε αντιοξειδωτικά και φυτικές ίνες και μπορεί να ενισχύσουν τον οργανισμό ενάντια στις ασθένειες καθώς και να βοηθήσουν στη διατήρηση του ιδανικού σωματικού βάρους. Όταν το παιδί ακολουθεί διατροφή πλούσια σε λαχανικά από μικρή ηλικία, όχι μόνο αποκομίζει διατροφικά πλεονεκτήματα αλλά υιοθετεί υγιεινές διατροφικές συνήθειες που συνεχίζουν στην εφηβεία και στην ενηλικίωση. Οι έφηβοι που τρέφονται με λαχανικά και φρούτα έχουν υψηλή πρόσληψη σε αντιοξειδωτικά που προστατεύουν από τον καρκίνο και υψηλή πρόσληψη σε βιταμίνες και μέταλλα (Dunham, L. & Kollar, L.M. (2006). Τα υπέρβαρα παιδιά είναι πιθανόν να γίνουν υπέρβαροι ενήλικες αυξάνοντας με αυτό τον τρόπο τις πιθανότητες εμφάνισης προβλημάτων υγείας όπως διαβήτη, υψηλή πίεση αίματος, καρδιαγγειακές παθήσεις και ορισμένα είδη καρκίνου.

Προετοιμασία της διδασκαλίας

Οι μαθητές ενημερώνονται από τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής σχετικά με τα οφέλη της υγιεινής διατροφής στην υγεία.

Τι είναι υγιεινή διατροφή

https://el.wikipedia.org/wiki/Υγιεινή_διατροφή

Κατηγορίες τροφίμων

- **Φρούτα και λαχανικά**

Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι σημαντικά για την υγεία του ατόμου καθώς περιέχουν βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία που είναι απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για τον οργανισμό. Η σωστή ημερήσια κατανάλωση είναι 2 φρούτα και 3 λαχανικά την ημέρα (Βικιπαίδεια-Φρούτα, 2018).

- **Όσπρια**

Τα όσπρια ανήκουν στην κατηγορία των λαχανικών και συμπεριλαμβάνουν τις φακές, τα φασόλια, τα ρεβίθια, τα κουκιά, τα μπιζέλια, τη σόγια και τη φάβα. Είναι κατηγορία τροφίμων με υψηλή θρεπτική αξία και είναι πλούσια σε πρωτεΐνη, υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, βιταμίνες (Β1, Β2, φολικό οξύ) και μεταλλικά στοιχεία (ασβέστιο, σίδηρο, κάλιο, φώσφορο), ενώ έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά και νάτριο και δεν περιέχουν χοληστερίνη (Βαραγιάννης, 2014).

- **Δημητριακά**

Από τα δημητριακά παράγεται ένα από τα βασικά είδη της ανθρώπινης διατροφής, το ψωμί. Τα δημητριακά χωρίζονται: στα σιτηρά, που περιλαμβάνουν το σάρι, το καλαμπόκι, το ρύζι, το κεχρί και πολλά άλλα παρόμοια είδη, στα οσπριοειδή, στα οποία ανήκουν τα διάφορα είδη των φασολιών, η σόγια, οι φακές, τα ρεβίθια (Βικιπαίδεια-Δημητριακά, 2018).

- **Γαλακτοκομικά**

Τα γαλακτοκομικά ονομάζονται τα προϊόντα που παράγονται από το γάλα και παρέχουν πρωτεΐνες, φώσφορο, βιταμίνη Α, κορεσμένα λιπαρά, βιταμίνες, σίδηρο, μέταλλα και ασβέστιο στον οργανισμό που είναι σημαντικό για τα οστά.

- **Ψάρι, κρέας, πουλερικά, αυγά**

Πηγή πρωτεϊνών, βιταμινών, λιπών, σιδήρου και άλλων μετάλλων. Καλή πηγή πρωτεϊνών θεωρείται το αυγό και καλή διατροφή θεωρούνται και τα ψάρια. Λιγότερο συχνή πρέπει να είναι η κατανάλωση των πουλερικών και του κρέατος.

Η σημαντικότητα του πρωινού γεύματος

- Καλό πρωινό για ενέργεια στο σχολείο

Ένα καλό πρωινό συμπεριλαμβάνει για ενέργεια στο σχολείο συμπεριλαμβάνει γάλα και κουλούρι ή γάλα και δημητριακά ή φυσικό χυμό και 1 φέτα ψωμί με τυρί ή ρόφημα με γάλα, μπανάνα και μέλι.

- Τρόφιμα για το διάλειμμα

Από το σπίτι ο μαθητής μπορεί να πάρει μαζί του: σπιτικό κέικ, σπιτική πίτα ή φρούτο. Ο μαθητής καλό είναι να προσέχει τη διατροφή του και να επιλέγει τις πιο υγιεινές τροφές (εικόνα 1.)

Ναι και Όχι για γέμιση σάντουιτς:			
ΠΡΟΤΙΜΗΣΕ		ΑΠΟΦΥΓΕ	
Ψωμί/ πίτα/ φραντζοδάκι (οδηκής άψης ή σιταρένιο)		Μορταδέλλα	
Τυρί/ Χαλούμι/ Αναρή/ Κότεϊτς		Σαλάμι	
Χαμ γαλοπούλας		Λουκάνικο	
Ρόστο		Ποττό συκωτιού	
Φυστικοβούτυρο		Μαγιονέζα	
Ποττό Ελιάς			

Εικόνα 1. Προτίμησε τα σωστά τρόφιμα (Υπουργείο Παιδείας Κύπρου, Εθνική Επιτροπή Διατροφής, 2008)

- Σωστές επιλογές τροφίμων

Ο μαθητής πρέπει να επιλέγει τις υγιεινές τροφές όπως τα φρούτα, τα λαχανικά και να αποφεύγει τα γλυκά και τα πατατάκια (εικόνα 2.)

Αν πεινάσεις τότε μπορείς να «τσιμπήσεις»:			
ΠΡΟΤΙΜΗΣΕ		ΑΠΟΦΥΓΕ	
Φρούτα		Φρουτοποτό	
Δημητριακά προγεύματος χωρίς ζάχαρη		Καραμέλες/Γλειφιτζούρια	
Σπιτικό ποπ-κορν		Αναψυκτικά	
1 μικρό τοστ που θα σου έχει φτιάξει η μαμά		Αρτοποιήματα με σφοδιάτα	
Γιαούρτι φρούτου		Σοκολάτες	
Παστά φρούτα		Πατατάκια	
Λαχανικά		Γαριδάκια	
Παγωτό γάλακτος			
Ρυζόγαλο			
Παγωτό γιαουρτιού			

Εικόνα 2. Σωστές επιλογές τροφίμων (Υπουργείο Παιδείας Κύπρου, Εθνική Επιτροπή Διατροφής, 2008)

Διδακτική μέθοδος

Ομαδοσυνεργατική μέθοδος διδασκαλίας με τους μαθητές στο κέντρο της εκπαιδευτικής διαδικασίας, με σκοπό την προαγωγή της αυτονομίας τους. Με τη συμβουλευτική καθοδήγηση του εκπαιδευτικού ΦΑ ανακαλύπτουν γνώσεις σχετικά με την υγιεινή διατροφή, τη σημαντικότητα της συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες και προγράμματα άσκησης και ότι ο συνδυασμός υγιεινής διατροφής και άσκησης συμβάλλει θετικά στην υγεία του ατόμου.

Οργάνωση της τάξης

Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες με τις 4 κατηγορίες των τροφίμων και 1 κατηγορία της φυσικής δραστηριότητας και υγείας:

Αν το τμήμα έχει 25 μαθητές, τότε η κάθε ομάδα περιέχει 5 μαθητές.

A Ομάδα: Φρούτα

B Ομάδα: Λαχανικά

Γ Ομάδα: Γαλακτοκομικά-Δημητριακά

Δ Ομάδα: Ψάρι-Κρέας

Ε Ομάδα: Φυσική Δραστηριότητα και υγεία

Οι μαθητές αναζητούν τις πληροφορίες σχετικά με τη διατροφή στην αίθουσα υπολογιστών του σχολείου και αναλόγως τη δυνατότητα που υπάρχει η κάθε ομάδα χρησιμοποιεί δύο υπολογιστές (εάν υπάρχουν περισσότεροι χρησιμοποιούνται).

Προστιθέμενη αξία των ΤΠΕ

Με τη χρήση των ΤΠΕ οι μαθητές ανακαλύπτουν τη γνώση, με εύκολο, γρήγορο, διασκεδαστικό και συνεργατικό τρόπο, ανακαλύπτοντας διάφορες πηγές στο διαδίκτυο και παρακολουθώντας βίντεο σχετικά με την διατροφή, τη φυσική δραστηριότητα και την υγεία.

Δραστηριότητες/ Φάσεις Διδασκαλίας

1^η διδακτική ώρα:

Ο εκπαιδευτικός ΦΑ αναφέρει πληροφορίες σχετικά με την υγιεινή διατροφή, τις ομάδες των τροφών, τη σημαντικότητα της συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες και το συνδυασμό υγιεινής διατροφής και άσκησης.

Στη συνέχεια οι μαθητές παρακολουθούν κάποια βίντεο σχετικά με τη διατροφή στη σελίδα YouTube:

- Το πιάτο της υγιεινής διατροφής
<https://www.youtube.com/watch?v=cGR-chVKiV8>

- Ταινία από τους μαθητές της ΣΤ τάξης του 2^{ου} Δημοτικού Σχολείου Βόλου σχετικά με τη διατροφή
<https://www.youtube.com/watch?v=rFx7u0tkSig>
- Διατροφική πυραμίδα_Animation (κινούμενα σχέδια)_26^ο Δημοτικό Σχολείο Αχαρνών
<https://www.youtube.com/watch?v=jSTeZJj44Q4>
- Φυσική Δραστηριότητα για Υγεία και Διατήρηση του Ιδανικού Βάρους
<https://www.youtube.com/watch?v=8FTx4rDQtak>
- Φυσική Δραστηριότητα
https://www.youtube.com/watch?v=DYs8x0cG_lM

2^η διδακτική και 3^η διδακτική ώρα

Η κάθε ομάδα αναλαμβάνει να συγκεντρώσει στοιχεία από το διαδίκτυο σχετικά με την κατηγορία του τροφίμου που επέλεξε και να καταγράψει τις πληροφορίες σε επεξεργαστή κειμένου. Ένας μαθητής αναλαμβάνει την καταγραφή των πληροφοριών στον επεξεργαστή κειμένου. Ακόμη βρίσκουν εικόνες για τα τρόφιμα από το διαδίκτυο, τις εκτυπώνουν και δημιουργούν μία αφίσα σχετικά με το είδος της κατηγορίας τους. Όταν ολοκληρωθεί η διαδικασία η κάθε ομάδα παρουσιάζει την εργασία της. Οι αφίσες μπορούν να φωτογραφηθούν και να αναρτηθούν στην ιστοσελίδα του σχολείου (εάν υπάρχει).

Στο τέλος της διαδικασίας οι μαθητές χορεύουν παραδοσιακούς χορούς που έχουν σχέση με τα φρούτα και τα λαχανικά:

- Βασιλικός θα γίνω
<https://www.youtube.com/watch?v=Rq77-2hZEV8>
- Κοντούλα Λεμονιά
<https://www.youtube.com/watch?v=X0ESbFwt7hk>
- Λεμονάκι μυρωδάτο
<https://www.youtube.com/watch?v=qLUP9g-6dSY>
- Μήλο μου χρυσό μου μήλο
<https://www.youtube.com/watch?v=b3pisIEFG2s>
- Μήλο μου Κόκκινο
<https://www.youtube.com/watch?v=8ZDUsvUC8LU>

4^η διδακτική ώρα

Αξιολόγηση του μαθήματος

Η κάθε ομάδα μπορεί να δημιουργήσει σταυρόλεξα σχετικά με την κατηγορία της για να αξιολογηθεί εάν οι μαθητές κατανόησαν τη σημασία της υγιεινής διατροφής. Τα σταυρόλεξα αφού δημιουργηθούν μπορούν να εκτυπωθούν και να μοιραστούν στους μαθητές για να τα απαντήσουν.

- Δημιουργία σταυρόλεξου

<https://crosswordlabs.com/>

Οι μαθητές μπορούν να επισκεφτούν το φωτόδεντρο και να φτιάξουν τη διατροφική τους πυραμίδα: <http://photodentro.edu.gr/lor/handle/8521/3685>

Να ασχοληθούν με τις ασκήσεις πρακτικής εξάσκησης για την ισορροπημένη διατροφή

<http://photodentro.edu.gr/lor/handle/8521/3740>

Ακόμη ο εκπαιδευτικός μπορεί να μοιράσει ερωτηματολόγιο με ερωτήσεις στους μαθητές για να αξιολογηθεί τι αποκόμισαν από τη διαδικασία:

Ερωτηματολόγιο για την Υγιεινή Διατροφή

Ονοματεπώνυμο:

Τάξη:

1^η ερώτηση:

Πόσο σημαντική είναι η υγιεινή διατροφή για την υγεία μας; (Απαντήστε συνοπτικά σε 5 σειρές)

2^η ερώτηση:

Ποιες είναι οι βασικές κατηγορίες τροφίμων; (Αναφέρετε τις κατηγορίες και τι στοιχεία περιέχει η κάθε κατηγορία).

3^η ερώτηση:

Καταγράψτε τις κατηγορίες τροφίμων που έχουν υψηλή και χαμηλή διατροφική αξία στη διατροφική πυραμίδα.

4^η ερώτηση:

Είναι σημαντική η συμμετοχή του ατόμου σε φυσικές δραστηριότητες και γιατί; Ο συνδυασμός υγιεινής διατροφής και άσκησης τι οφέλη προσφέρει στο άτομο;

5^η ερώτηση:

Θα επιλέξετε να τρέφεστε με υγιεινές τροφές και να ασκείστε; ΝΑΙ ΟΧΙ ΠΙΘΑΝΟΝ

6^η ερώτηση:

Η συμμετοχή σας στις δραστηριότητες για την υγιεινή διατροφή, σας βοήθησε να μάθετε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη σωστή διατροφή; ΝΑΙ ΟΧΙ ΙΣΩΣ

Αν απαντήσετε όχι, εξηγήστε γιατί και τι θα θέλατε να αλλάξει.

Φύλλο/α εργασίας

Ημερολόγιο Καταγραφής της Διατροφής για 1 εβδομάδα

Καταγραφή για μία εβδομάδα των διατροφικών συνηθειών από το πρωί έως το βράδυ

ΓΕΥΜΑΤΑ ΔΕΥΤΕΡΑ ΤΡΙΤΗ ΤΕΤΑΡΤΗ ΠΕΜΠΤΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΣΑΒΒΑΤΟ ΚΥΡΙΑΚΗ
ΗΜΕΡΑΣ

ΠΡΩΙΝΟ

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

ΒΡΑΔΥΝΟ

Πηγές

Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών Φυσικής Αγωγής (2003). Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Σπουδών, Προγραμμάτων Σπουδών και Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών για την Υποχρεωτική Εκπαίδευση, Τόμος Β', αρ.φύλλου 304/13-03-03.

Βαραγιάννης, Α.Π. (2014). Τα όσπρια στη διατροφή του παιδιού. Ανακτήθηκε από:

http://www.scoolfod.gr/frouta_kai_laxanika/en_ta_ospria_sti_diatrofi_tou_paidiou.html

Βικιπαίδεια-Φρούτα (2018). Ανακτήθηκε από: <https://el.wikipedia.org/wiki/Φρούτα>

Βικιπαίδεια-Όσπρια (2018). Ανακτήθηκε από: <https://el.wikipedia.org/wiki/Όσπρια>

Dunham, L. & Kollar, L.M. (2006). Vegetarian eating for children and adolescents. *Journal of Pediatrics and Health Care*, 20, 27-34.

Κάρυτσα, Α. & Μυλωνά, Ε. (2012). *Παιδική παχυσαρκία*. Αδημοσίευτη διπλωματική εργασία,

Α ΤΕΙ Ηπείρου, Σχολή ΕΥΠ, Τμήμα Βρεφονηπιοκομίας.

Πανοτόπουλος, Γ. (2010). Παιδική Παχυσαρκία. Ανακτήθηκε από:

http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=12369

Physician Committee for Responsible Medicine (2011). *Nutrition for Kids: A Dietary Approach to Lifelong Health*. Ανακτήθη

κε από:

http://www.pcrm.org/sites/default/files/pdfs/health/Nutrition_for_Kids.pdf

Υπουργείο Υγείας-Εθνική Επιτροπή Διατροφής Κύπρου (2008). Εθνικές Οδηγίες Διατροφής και Άσκησης για παιδιά ηλικίας 6-12 χρονών.

Επεκτάσεις

Οι μαθητές μπορούν να δημιουργήσουν ένα βίντεο με τις δραστηριότητες από τα εικαστικά (αφίσες με τις ομάδες τροφίμων) και να το αναρτήσουν στην ιστοσελίδα του σχολείου (εάν υπάρχει).

Ακόμη εάν υπάρχει η δυνατότητα στο σχολείο, μπορεί να αποκτηθούν ψηφιακά παιχνίδια σχετικά με τη διατροφή για να ασχοληθούν οι μαθητές όπως με το εκπαιδευτικό παιχνίδι:

1) GiOCampus με το ανθρωποειδές ρομπότ ΝΑΟ. Το ρομπότ ΝΑΟ δημιουργήθηκε για δραστηριότητες διδασκαλίας, εξηγώντας τις διατροφικές έννοιες, δίνοντας τη δυνατότητα για ενεργό συμμετοχή στο εκπαιδευτικό παιχνίδι.

2) Το παιχνίδι 'The Quest to Lava Mountain' το οποίο είναι ένα παιχνίδι δράσης και περιπέτειας για παιδιά ηλικίας 8 έως 12 ετών. Το παιχνίδι προωθεί υγιεινές διατροφικές συνήθειες στα παιδιά και τα βοηθάει να κατανοήσουν πώς να βελτιώσουν την υγεία τους.

Το παρόν σενάριο περιλαμβάνεται στο επιμορφωτικό υλικό της εκπαίδευσης επιμορφωτών Β' επιπέδου ΤΠΕ στα ΠΑΚΕ (Συστάδα 8: Φυσική Αγωγή και Υγεία), όπως αναπτύχθηκε/προσαρμόστηκε και αξιοποιήθηκε στο πλαίσιο της Πράξης «Επιμόρφωση εκπαιδευτικών για την αξιοποίηση και εφαρμογή των ψηφιακών τεχνολογιών στη διδακτική πράξη (Επιμόρφωση Β' επιπέδου ΤΠΕ)», <http://e-pimorfosi.cti.gr>, του Ε.Π. «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού – Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση», ΕΣΠΑ 2014-2020, με τελικό δικαιούχο το ΙΤΥΕ «Διόφαντος».

Το επιμορφωτικό υλικό αποτελεί ιδιοκτησία του ΥΠΑΙΘ και καλύπτεται από την ισχύουσα νομοθεσία για την προστασία των πνευματικών δικαιωμάτων των δημιουργών. Διατέθηκε μέσω της ειδικής πλατφόρμας ηλεκτρονικής μάθησης της παραπάνω Πράξης (moodle), ενώ την ευθύνη ανάπτυξής του είχε συγγραφική ομάδα εξειδικευμένων εκπαιδευτικών, με επιστημονικό υπεύθυνο τον κ. Παναγιώτη Αντωνίου, Καθηγητή του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Τομέας Προπονητικής.



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

