

R4.1. Σενάριο STEAM DataScEd4CiEn

Η τάξη μας σε κίνηση: Πόσο δραστήριοι είμαστε στη σχολική μας καθημερινότητα;

Πίνακας Περιεχομένων

Πίνακας Περιεχομένων	1
Εισαγωγή	2
Τίτλος	2
Συγγραφείς	2
Σύνοψη του σχεδίου μαθήματος	2
Ηλικία μαθητών/μαθητριών	3
‘Περιεχόμενο Επιστήμης Δεδομένων στο STEAM για την Ενεργό Πολιτεϊότητα και την Κοινωνική Δικαιοσύνη από τις Πρώτες Σχολικές Ηλικίες’	3
Περιεχόμενο της διδακτικής ενότητας	3
Περιγραφή των εμπλεκόμενων γνωστικών αντικείμενων και των διαθεματικών θεματικών	3
Παρουσίαση των κεντρικών ερωτημάτων του έργου	4
Στόχοι της διδακτικής ενότητας	4
Μαθηματικά	4
Μελέτη Περιβάλλοντος / Κοινωνικές Επιστήμες	4
Φυσική Αγωγή	5
Εικαστικά	5
Σύνδεση των επιδιωκόμενων ικανοτήτων με το πρόγραμμα σπουδών	5
Μαθηματικά	5
Μελέτη Περιβάλλοντος / Κοινωνικές Επιστήμες	6
Θεωρητικές προσεγγίσεις και αρχές της εκπαίδευσης STEAM και σχετικές διαθεματικές ικανότητες	6
Σχεδιασμός εκπαιδευτικού σεναρίου	7
Σχέδιο μαθήματος	7
Κατανομή των διδακτικών ωρών στα εμπλεκόμενα γνωστικά αντικείμενα	11
Διδακτικό και μαθησιακό υλικό	11
Αξιολόγηση των μαθησιακών στόχων	12

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

Παραρτήματα – Υποστηρικτικό Υλικό Υλοποίησης	12
1. Βίντεο που αξιοποιήθηκαν	12
2. Φύλλα εργασίας και υλικά για την τάξη	13

Εισαγωγή

Τίτλος

“ Η τάξη μας σε κίνηση: Πόσο δραστήριοι είμαστε στη σχολική μας καθημερινότητα;”

Συγγραφείς

- Charlotta Thoms, τρίτο γνωστικό αντικείμενο: Φυσική Αγωγή
- Maja Meinschäfer, τρίτο γνωστικό αντικείμενο: Θρησκευτικά, Κοινωνικές Επιστήμες

Σύνοψη του σχεδίου μαθήματος

Στη σύγχρονη καθημερινότητα, οι μαθητές και οι μαθήτριες τείνουν να είναι ολοένα και λιγότερο σωματικά δραστήριοι. Ιδιαίτερα οι ώρες στο σχολείο χαρακτηρίζονται συχνά από παρατεταμένη καθιστική στάση. Η περιορισμένη σωματική δραστηριότητα, οι δυσκολίες στον κινητικό συντονισμό και στη φυσική κατάσταση, καθώς και η παχυσαρκία, εμφανίζονται με αυξανόμενη συχνότητα στη σημερινή κοινωνία, ιδιαίτερα στα παιδιά. Ωστόσο, το σχολείο μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στην αντιμετώπιση αυτών των ζητημάτων, εντάσσοντας συνειδητά περισσότερες ευκαιρίες για κίνηση στη μαθησιακή διαδικασία και στην καθημερινή λειτουργία της τάξης.

Η σειρά μαθημάτων εστιάζει στην καθημερινή ζωή των παιδιών και συνδέει τη σωματική δραστηριότητα, τις μαθηματικές δεξιότητες και την υγεία. Στο πλαίσιο αυτό, δίνεται επίσης έμφαση στην υγιεινή διατροφή και στη συνειδητή στάση απέναντι στις διατροφικές επιλογές.

Μέσα από βιωματικές δραστηριότητες, μετρήσεις και ανάλυση δεδομένων —ιδίως με τη δημιουργία και την ερμηνεία διαγραμμάτων που βασίζονται σε δεδομένα κίνησης— οι μαθητές και οι μαθήτριες αναπτύσσουν επίγνωση των δικών τους συνηθειών σωματικής δραστηριότητας, μαθαίνουν να τις εξετάζουν κριτικά και αναζητούν τρόπους για να εντάξουν περισσότερη κίνηση στη σχολική τους καθημερινότητα.

Ηλικία μαθητών/μαθητριών

9-10 ετών

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

Το μάθημα έχει σχεδιαστεί για μαθητές και μαθήτριες της Γ΄ τάξης του Δημοτικού. Τα παιδιά διαθέτουν ήδη βασικές μαθηματικές δεξιότητες, όπως η καταμέτρηση, η μέτρηση και η αναπαράσταση δεδομένων. Μπορούν επίσης να διατυπώνουν απλά ερωτήματα και να συγκρίνουν αποτελέσματα.

Ψηφιακά μέσα, όπως ένα χρονόμετρο ή ένα iPad, μπορούν να αξιοποιηθούν με τρόπο κατάλληλο για την ηλικία τους. Θέματα που σχετίζονται με την υγεία και τη διατροφή έχουν ήδη προσεγγιστεί στο πλαίσιο της Μελέτης Περιβάλλοντος ή των Κοινωνικών Επιστημών και μπορούν να λειτουργήσουν ως σημεία σύνδεσης με τη συγκεκριμένη διδακτική ενότητα.

‘Περιεχόμενο Επιστήμης Δεδομένων στο STEAM για την Ενεργό Πολιτειότητα και την Κοινωνική Δικαιοσύνη από τις Πρώτες Σχολικές Ηλικίες’

Περιεχόμενο της διδακτικής ενότητας

Περιγραφή των εμπλεκόμενων γνωστικών αντικειμένων και των διαθεματικών θεματικών

Η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας αποτελεί μια ολοένα και σημαντικότερη κοινωνική πρόκληση για τα παιδιά. Η σωματική δραστηριότητα θεωρείται απαραίτητη για την υγεία, την ευεξία και την ισότιμη συμμετοχή. Ωστόσο, δεν έχουν όλα τα παιδιά τις ίδιες ευκαιρίες πρόσβασης σε δραστηριότητες άσκησης και κίνησης εκτός σχολείου. Επομένως, το σχολείο καλείται να διαδραματίσει έναν εξισορροπητικό ρόλο, συμβάλλοντας στην προώθηση της κοινωνικής ισότητας και διασφαλίζοντας ευκαιρίες σωματικής δραστηριότητας για όλα τα παιδιά. Μέσα από τη συμμετοχή τους στον σχεδιασμό κοινών δραστηριοτήτων κίνησης για την τάξη, ενισχύεται η κοινωνική συμμετοχή και η ενεργός εμπλοκή των μαθητών και μαθητριών. Τα παιδιά συμβάλλουν ενεργά στη διαμόρφωση των δραστηριοτήτων και αναλαμβάνουν ευθύνη τόσο για τη δική τους ευεξία όσο και για το σύνολο της σχολικής κοινότητας.

Η διεπιστημονική προσέγγιση συμβάλλει ουσιαστικά στην αντιμετώπιση του προβλήματος. Η περιορισμένη σωματική δραστηριότητα στη σχολική καθημερινότητα δεν μπορεί να προσεγγιστεί μέσα από ένα μόνο γνωστικό αντικείμενο, αλλά απαιτεί τη σύνδεση και την αλληλεπίδραση διαφορετικών πεδίων: των Μαθηματικών για τη συλλογή και την ανάλυση δεδομένων, της Φυσικής Αγωγής για την ανάπτυξη βιωματικών εμπειριών κίνησης, της Μελέτης Περιβάλλοντος και των Κοινωνικών Επιστημών για ζητήματα υγείας και διατροφής, της Πληροφορικής για την αξιοποίηση ψηφιακών εργαλείων μέτρησης και των Εικαστικών για τον σχεδιασμό αφισών.

Με αυτόν τον τρόπο, διαμορφώνεται μια ουσιαστική και βιώσιμη μαθησιακή διαδικασία, μέσα από την οποία οι μαθητές και οι μαθήτριες αναγνωρίζουν ότι η αντιμετώπιση των κοινωνικών προκλήσεων απαιτεί τη σύνδεση γνώσεων και δεξιοτήτων από διαφορετικά πεδία, καθώς και την ανάληψη συλλογικής δράσης.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

Παρουσίαση των κεντρικών ερωτημάτων του έργου

Η διδακτική ενότητα διερευνά δύο αλληλένδετα ερωτήματα:

«Πόσο κινούμαστε πραγματικά στη σχολική μας καθημερινότητα;»

και

«Ποιες ευκαιρίες για κίνηση μπορούμε να δημιουργήσουμε κατά τη διάρκεια των μαθημάτων, ώστε να είμαστε περισσότερο σωματικά δραστήριοι;»

Στόχοι της διδακτικής ενότητας

Μαθηματικά

Έμφαση: Δεδομένα και συχνότητες

Οι μαθητές και οι μαθήτριες:

- συλλέγουν δεδομένα σχετικά με τη σωματική δραστηριότητα από το άμεσο περιβάλλον τους, καταγράφοντας και μετρώντας τον χρόνο κατά τον οποίο οι ίδιοι και οι ίδιες βρίσκονται σε κίνηση,
- αναπαριστούν τα δεδομένα σε διαγράμματα και πίνακες,
- αναλύουν τα δεδομένα τους και συγκρίνουν τα αποτελέσματα,
- αξιοποιούν τις αναπαραστάσεις που έχουν δημιουργήσει, προκειμένου να διατυπώνουν και να τεκμηριώνουν συμπεράσματα σχετικά με τη σωματική τους δραστηριότητα,
- παρουσιάζουν δεδομένα και συχνότητες σε διαγράμματα και πίνακες, αξιοποιώντας, μεταξύ άλλων, ψηφιακά μαθηματικά εργαλεία.

Μελέτη Περιβάλλοντος / Κοινωνικές Επιστήμες

Έμφαση: Σώμα, αισθήσεις, διατροφή και υγεία

Οι μαθητές και οι μαθήτριες:

- περιγράφουν διαφορετικές διατροφικές συνήθειες και τις συνέπειές τους,
- εξηγούν βασικές αρχές της υγιεινής διατροφής και ενός υγιεινού τρόπου ζωής, συμπεριλαμβανομένης της τακτικής σωματικής δραστηριότητας,
- διατυπώνουν κανόνες και συμβουλές για έναν υγιεινό τρόπο ζωής.

Φυσική Αγωγή

Οι μαθητές και οι μαθήτριες:

- συνεργάζονται για να αναπτύξουν προτάσεις για δραστηριότητες κίνησης και ενεργητικά διαλείμματα.

Εικαστικά

Οι μαθητές και οι μαθήτριες:

- σχεδιάζουν ελκυστικές και ευδιάκριτες αφίσες με κανόνες για την υγιεινή διατροφή και ιδέες για την ενίσχυση της σωματικής δραστηριότητας.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

Σύνδεση των επιδιωκόμενων ικανοτήτων με το πρόγραμμα σπουδών

Μαθηματικά

Οι μαθητές και οι μαθήτριες συλλέγουν δεδομένα από το άμεσο περιβάλλον τους και τα αναπαριστούν σε διαγράμματα και πίνακες (σ. xx). Αντλούν δεδομένα από διαγράμματα και τα αξιοποιούν για να απαντήσουν σε ερωτήματα μαθηματικού περιεχομένου (σ. xx).

Δραστηριότητα 1

Σε μικρές ομάδες, οι μαθητές και οι μαθήτριες χρησιμοποιούν χρονόμετρο για να μετρήσουν τον χρόνο κατά τον οποίο βρίσκονται σε κίνηση στη διάρκεια του μαθήματος και του διαλείμματος. Οι χρόνοι καταγράφονται σε πίνακα. Στη συνέχεια, συγκεντρώνονται τα δεδομένα ολόκληρης της τάξης.

Δραστηριότητα 2

Οι μαθητές και οι μαθήτριες δημιουργούν ραβδογράμματα με βάση τα δεδομένα που συλλέχθηκαν και απαντούν σε σχετικά ερωτήματα.

Δραστηριότητα 3

Οι μαθητές και οι μαθήτριες εξετάζουν ένα κοινό διάγραμμα της τάξης, στο οποίο παρουσιάζονται τα δεδομένα σωματικής δραστηριότητας που συλλέχθηκαν. Διερευνούν σε ποια χρονική περίοδο ήταν περισσότερο σωματικά δραστήριοι και εξετάζουν πόσο μεγάλη είναι η διαφορά ανάμεσα στον χρόνο του μαθήματος και στον χρόνο του διαλείμματος.
(Σύνδεση με τη Φυσική Αγωγή)

Μελέτη Περιβάλλοντος / Κοινωνικές Επιστήμες

Οι μαθητές και οι μαθήτριες διερευνούν και περιγράφουν διαφορετικές διατροφικές συνήθειες και τις συνέπειές τους (σ. 44). Εξηγούν βασικές αρχές της προσωπικής υγιεινής, της υγιεινής διατροφής και ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Παράλληλα, διατυπώνουν κανόνες και συμβουλές για την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

Δραστηριότητα 1

Η διατροφική πυραμίδα εξετάζεται από κοινού στην τάξη. Τα παιδιά ταξινομούν χαρακτηριστικά τρόφιμα από την καθημερινή τους ζωή στις αντίστοιχες κατηγορίες. Μέσα από τη συζήτηση, διερευνούν ποια τρόφιμα είναι καλό να καταναλώνονται συχνότερα και ποια πιο σπάνια.
(Σύνδεση με τη Φυσική Αγωγή)

Δραστηριότητα 2

Οι μαθητές και οι μαθήτριες συζητούν σε μικρές ομάδες και διαμορφώνουν κοινούς κανόνες για την προαγωγή της υγείας στην τάξη. Οι κανόνες συγκεντρώνονται και παρουσιάζονται σε μια αφίσα, η οποία αναρτάται στην αίθουσα. Στη συνέχεια, αναδεικνύεται η σύνδεση της υγιεινής

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

διατροφής με τη σωματική δραστηριότητα.
(Σύνδεση με τα Εικαστικά και τη Φυσική Αγωγή)

Θεωρητικές προσεγγίσεις και αρχές της εκπαίδευσης STEAM και σχετικές διαθεματικές ικανότητες

Καθώς τα παιδιά συλλέγουν, επεξεργάζονται και αναλύουν δεδομένα με σχετική αυτονομία, η διδακτική ενότητα ενσωματώνει βασικά χαρακτηριστικά της διερευνητικής μάθησης. Οι μαθητές και οι μαθήτριες πραγματοποιούν μια διερεύνηση, αναστοχάζονται σχετικά με τα ευρήματά τους και διατυπώνουν συμπεράσματα με βάση τα δεδομένα που έχουν συλλέξει.

Παράλληλα, αξιοποιούνται στοιχεία μάθησης που βασίζεται σε έργο, καθώς τα παιδιά διερευνούν και επιχειρούν να αντιμετωπίσουν ένα πραγματικό, αυθεντικό και σύνθετο πρόβλημα που συνδέεται άμεσα με τη σχολική τους καθημερινότητα. Το κοινό έργο βρίσκεται στο επίκεντρο της μαθησιακής διαδικασίας και ενισχύει την ενεργό συμμετοχή και το ενδιαφέρον των μαθητών και μαθητριών. Παράλληλα, μέσα από την επεξεργασία ατομικών φύλλων εργασίας, παρέχονται ευκαιρίες και για ατομική μάθηση.

Ως προς τις διαθεματικές ικανότητες, ενισχύεται η κριτική σκέψη, καθώς τα παιδιά καλούνται συστηματικά να αναστοχάζονται σχετικά με τη διαδικασία και τα αποτελέσματα της εργασίας τους. Μαθαίνουν να αναλαμβάνουν ευθύνη για τη σωματική τους υγεία και ευεξία, ιδιαίτερα μέσα από την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών και την ενίσχυση της σωματικής δραστηριότητας.

Επιπλέον, οι μαθητές και οι μαθήτριες ενθαρρύνονται να αναπτύξουν τις δικές τους ιδέες σχετικά με τρόπους ενσωμάτωσης περισσότερης κίνησης στη σχολική καθημερινότητα, καλλιεργώντας τη δημιουργικότητα, την επινοητικότητα και την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων.

Τέλος, ενισχύονται οι δεξιότητες επικοινωνίας και συνεργασίας, καθώς τα παιδιά αλληλεπιδρούν στο πλαίσιο ομαδικών δραστηριοτήτων, ανταλλάσσουν ιδέες, συζητούν τις προτάσεις τους και διαμορφώνουν από κοινού λύσεις.

Σχεδιασμός εκπαιδευτικού σεναρίου

Σχέδιο μαθήματος

Μάθημα	Δραστηριότητες	Περιγραφή της δραστηριότητας	Υλικά
Μάθημα 'Εισαγωγή		Προβάλλεται στην τάξη ένα ενημερωτικό και επεξηγηματικό βίντεο του Checker Tobì σχετικά με τη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα. Το βίντεο πραγματεύεται ζητήματα όπως η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας, η παχυσαρκία και η ανθυγιεινή διατροφή των παιδιών και των εφήβων. Στη συνέχεια,	Βίντεο: https://youtu.be/fnLi4mzFu6M?feature=shared

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

Μάθημα	Δραστηριότητες	Περιγραφή της δραστηριότητας	Υλικά
Μάθημα Δραστηριότητα		πραγματοποιείται συζήτηση στην ολομέλεια με ερωτήματα όπως:• Ποιες σκέψεις σας δημιουργήθηκαν παρακολουθώντας το βίντεο;• Ποιο πιστεύετε ότι θα μπορούσε να είναι το νέο θέμα μας;• Ποιες συνέπειες μπορεί να έχουν η έλλειψη κίνησης και η ανθυγιεινή διατροφή; Τα παιδιά συζητούν σε μικρές ομάδες πόσο συχνά κινούνται και ασκούνται στην καθημερινή τους ζωή. Αναφέρονται, μεταξύ άλλων, στα χόμπι και στις δραστηριότητές τους. Στη συνέχεια, εκτιμούν πόσο χρόνο πιστεύουν ότι βρίσκονται σε κίνηση κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας και καταγράφουν την εκτίμησή τους. Παρουσιάζεται και συζητείται η εργασία που θα πραγματοποιήσουν τα παιδιά την επόμενη ημέρα και η οποία θα αξιοποιηθεί στο επόμενο μάθημα. Οι μαθητές και οι μαθήτριες καλούνται να χρησιμοποιήσουν χρονόμετρο, προκειμένου να μετρήσουν τον χρόνο κατά τον οποίο βρίσκονται σε κίνηση σε όλη τη διάρκεια της σχολικής ημέρας. Η μέτρηση ξεκινά κάθε φορά από τη στιγμή που σηκώνονται και ολοκληρώνεται όταν κάθονται ξανά. Τα παιδιά λαμβάνουν έναν έτοιμο πίνακα, στον οποίο καταγράφουν:• σε ποια διδακτική ώρα ή στο ποιο διάλειμμα κινήθηκαν,• τι είδους κίνηση ή δραστηριότητα πραγματοποίησαν,• πόσο χρόνο διήρκεσε η δραστηριότητα.	Φύλλο εργασίας 1
Μάθημα Προετοιμασία για το επόμενο μάθημα		Περιγραφή της δραστηριότητας Το μάθημα ξεκινά με ένα σύντομο και ευχάριστο πρόγραμμα άσκησης για παιδιά, με στόχο την ενεργοποίηση της τάξης και τη δημιουργία θετικού κλίματος. Πραγματοποιείται συζήτηση στην ολομέλεια σχετικά με την εμπειρία μέτρησης του χρόνου κίνησης με το χρονόμετρο. Τα παιδιά συζητούν:• πώς πήγε η διαδικασία της μέτρησης,• αν αντιμετώπισαν δυσκολίες,• τι τους	Φύλλο εργασίας 1Χρονόμετρο
Μάθημα Δραστηριότητες		Περιγραφή της δραστηριότητας Το μάθημα ξεκινά με ένα σύντομο και ευχάριστο πρόγραμμα άσκησης για παιδιά, με στόχο την ενεργοποίηση της τάξης και τη δημιουργία θετικού κλίματος. Πραγματοποιείται συζήτηση στην ολομέλεια σχετικά με την εμπειρία μέτρησης του χρόνου κίνησης με το χρονόμετρο. Τα παιδιά συζητούν:• πώς πήγε η διαδικασία της μέτρησης,• αν αντιμετώπισαν δυσκολίες,• τι τους	Υλικά
Μάθημα Εισαγωγή		Περιγραφή της δραστηριότητας Το μάθημα ξεκινά με ένα σύντομο και ευχάριστο πρόγραμμα άσκησης για παιδιά, με στόχο την ενεργοποίηση της τάξης και τη δημιουργία θετικού κλίματος. Πραγματοποιείται συζήτηση στην ολομέλεια σχετικά με την εμπειρία μέτρησης του χρόνου κίνησης με το χρονόμετρο. Τα παιδιά συζητούν:• πώς πήγε η διαδικασία της μέτρησης,• αν αντιμετώπισαν δυσκολίες,• τι τους	Βίντεο «Fitness for Kids»: https://youtu.be/DK4kPqfdF2c?feature=shared
Μάθημα Αναστοχασμός σχετικά με την εργασία μέτρησης		Περιγραφή της δραστηριότητας Το μάθημα ξεκινά με ένα σύντομο και ευχάριστο πρόγραμμα άσκησης για παιδιά, με στόχο την ενεργοποίηση της τάξης και τη δημιουργία θετικού κλίματος. Πραγματοποιείται συζήτηση στην ολομέλεια σχετικά με την εμπειρία μέτρησης του χρόνου κίνησης με το χρονόμετρο. Τα παιδιά συζητούν:• πώς πήγε η διαδικασία της μέτρησης,• αν αντιμετώπισαν δυσκολίες,• τι τους	Οι καταγραφές των μαθητών και μαθητριών από το Φύλλο εργασίας 1

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

Μάθημα	Δραστηριότητες	Περιγραφή της δραστηριότητας	Υλικά
Μάθημα :Φάση εργασίας 1		φάνηκε εύκολο ή δύσκολο,• αν τους άρεσε η δραστηριότητα,• τι παρατήρησαν σχετικά με τη δική τους κίνηση κατά τη σχολική ημέρα. Τα παιδιά εργάζονται ατομικά σε φύλλο εργασίας.• Αναπαριστούν τα δεδομένα που συνέλεξαν σε ραβδόγραμμα.• Απαντούν σε ερωτήματα σχετικά με το διάγραμμα.• Συγκρίνουν τον χρόνο κίνησης που είχαν αρχικά εκτιμήσει με τον χρόνο που μέτρησαν στην πραγματικότητα.• Καταγράφουν παρατηρήσεις σχετικά με τυχόν διαφορές μεταξύ της αρχικής εκτίμησης και της πραγματικής μέτρησης. Στο πλαίσιο ομαδικής συζήτησης, ορισμένα παιδιά παρουσιάζουν τα αποτελέσματα του φύλλου εργασίας τους.Κάθε παιδί γράφει σε ένα χαρτάκι το όνομά του και τον συνολικό χρόνο κατά τον οποίο βρισκόταν σε κίνηση και το παραδίδει στον/στην εκπαιδευτικό. Τα δεδομένα αυτά θα χρησιμοποιηθούν για τη δημιουργία του κοινού διαγράμματος της τάξης.	Φύλλο εργασίας 2
Μάθημα :Αναστοχασμός		Περιγραφή της δραστηριότητας Πριν από την έναρξη του μαθήματος, ο/η εκπαιδευτικός έχει δημιουργήσει στον πίνακα ένα ραβδόγραμμα, στο οποίο παρουσιάζεται ο συνολικός χρόνος κίνησης κάθε παιδιού.Η τάξη εξετάζει το διάγραμμα και συζητά ερωτήματα όπως:• Τι παρατηρείτε;• Υπάρχουν μεγάλες διαφορές ανάμεσα στα παιδιά;• Πιστεύετε ότι κινείστε περισσότερο ή λιγότερο κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας;• Πότε κινούμαστε περισσότερο, στη διάρκεια κίνησης της τάξης των μαθημάτων ή στα διαλείμματα;Μέσα από την κοινή ανάλυση του διαγράμματος, τα παιδιά διατυπώνουν το συμπέρασμα ότι χρειάζονται περισσότερες ευκαιρίες για κίνηση κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας.Συζητείται ότι, πέρα από τον χρόνο κίνησης στα διαλείμματα, μπορούν να ενσωματωθούν σύντομες	Μικρά χαρτάκια ή καρτέλεςΤα συμπληρωμένα φύλλα εργασίας
Μάθημα :Δραστηριότητες		Περιγραφή της δραστηριότητας Πριν από την έναρξη του μαθήματος, ο/η εκπαιδευτικός έχει δημιουργήσει στον πίνακα ένα ραβδόγραμμα, στο οποίο παρουσιάζεται ο συνολικός χρόνος κίνησης κάθε παιδιού.Η τάξη εξετάζει το διάγραμμα και συζητά ερωτήματα όπως:• Τι παρατηρείτε;• Υπάρχουν μεγάλες διαφορές ανάμεσα στα παιδιά;• Πιστεύετε ότι κινείστε περισσότερο ή λιγότερο κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας;• Πότε κινούμαστε περισσότερο, στη διάρκεια κίνησης της τάξης των μαθημάτων ή στα διαλείμματα;Μέσα από την κοινή ανάλυση του διαγράμματος, τα παιδιά διατυπώνουν το συμπέρασμα ότι χρειάζονται περισσότερες ευκαιρίες για κίνηση κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας.Συζητείται ότι, πέρα από τον χρόνο κίνησης στα διαλείμματα, μπορούν να ενσωματωθούν σύντομες	Υλικά
Μάθημα :Φάση δραστηριότητας		Περιγραφή της δραστηριότητας Πριν από την έναρξη του μαθήματος, ο/η εκπαιδευτικός έχει δημιουργήσει στον πίνακα ένα ραβδόγραμμα, στο οποίο παρουσιάζεται ο συνολικός χρόνος κίνησης κάθε παιδιού.Η τάξη εξετάζει το διάγραμμα και συζητά ερωτήματα όπως:• Τι παρατηρείτε;• Υπάρχουν μεγάλες διαφορές ανάμεσα στα παιδιά;• Πιστεύετε ότι κινείστε περισσότερο ή λιγότερο κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας;• Πότε κινούμαστε περισσότερο, στη διάρκεια κίνησης της τάξης των μαθημάτων ή στα διαλείμματα;Μέσα από την κοινή ανάλυση του διαγράμματος, τα παιδιά διατυπώνουν το συμπέρασμα ότι χρειάζονται περισσότερες ευκαιρίες για κίνηση κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας.Συζητείται ότι, πέρα από τον χρόνο κίνησης στα διαλείμματα, μπορούν να ενσωματωθούν σύντομες	Ραβδόγραμμα στον πίνακα με τα συνολικά δεδομένα

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

Μάθημα	Δραστηριότητες	Περιγραφή της δραστηριότητας	Υλικά
Μάθημα :Διάλειμμα κίνησης		δραστηριότητες και διαλείμματα κίνησης μέσα στην τάξη. Η τάξη πραγματοποιεί ένα σύντομο διάλειμμα κίνησης, ώστε τα παιδιά να ενεργοποιηθούν σωματικά και στη συνέχεια να μπορέσουν να συνεχίσουν την εργασία τους με μεγαλύτερη συγκέντρωση. Τα παιδιά αναπτύσσουν ιδέες για σύντομα διαλείμματα κίνησης που μπορούν να πραγματοποιούνται μέσα στην τάξη. Στη συνέχεια, δημιουργούν αφίσες με προτάσεις για δραστηριότητες κίνησης κατά τη διάρκεια των μαθημάτων, με στόχο να ενσωματωθεί περισσότερη σωματική δραστηριότητα στη σχολική καθημερινότητα.	Βίντεο: https://youtu.be/5HB8gjcPleI?feature=shared
Μάθημα :Φάση εργασίας 3		Περιγραφή της δραστηριότητας Ο/Η εκπαιδευτικός εξηγεί τον τρόπο με τον οποίο είναι οργανωμένη η διατροφική πυραμίδα και παρουσιάζει στον πίνακα εικόνες της πυραμίδας, καθώς και εικόνες διαφορετικών τροφίμων και ποτών. Τα παιδιά εργάζονται σε μικρές ομάδες. Κάθε ομάδα λαμβάνει ένα φύλλο εργασίας με μια κενή διατροφική πυραμίδα και τις σχετικές κατηγορίες ή εικόνες τροφίμων και ποτών. Τα παιδιά αντιστοιχίζουν και τοποθετούν τις κατηγορίες ή τις εικόνες στο κατάλληλο επίπεδο της πυραμίδας. Δημιουργείται από κοινού μια μεγάλη διατροφική πυραμίδα στον πίνακα ή σε αφίσα. Τα παιδιά τοποθετούν τις εικόνες των τροφίμων και των ποτών στις κατάλληλες θέσεις και αιτιολογούν τις επιλογές τους. Η τελική αφίσα αναρτάται στην τάξη, ώστε να λειτουργεί ως σημείο αναφοράς για την υγιεινή διατροφή. Η τάξη συνοψίζει όσα έμαθε σχετικά με τη σωματική δραστηριότητα, την υγεία και τη διατροφή. Το βασικό συμπέρασμα που επιδιώκεται είναι: Η σωματική δραστηριότητα και η διατροφή συνδέονται στενά. Όποιος	Χαρτόνια ή μεγάλα φύλλα χαρτιού Μαρκαδόροι Εικόνες ή υλικά ζωγραφικής
Μάθημα :Δραστηριότητες		Περιγραφή της δραστηριότητας Ο/Η εκπαιδευτικός εξηγεί τον τρόπο με τον οποίο είναι οργανωμένη η διατροφική πυραμίδα και παρουσιάζει στον πίνακα εικόνες της πυραμίδας, καθώς και εικόνες διαφορετικών τροφίμων και ποτών. Τα παιδιά εργάζονται σε μικρές ομάδες. Κάθε ομάδα λαμβάνει ένα φύλλο εργασίας με μια κενή διατροφική πυραμίδα και τις σχετικές κατηγορίες ή εικόνες τροφίμων και ποτών. Τα παιδιά αντιστοιχίζουν και τοποθετούν τις κατηγορίες ή τις εικόνες στο κατάλληλο επίπεδο της πυραμίδας. Δημιουργείται από κοινού μια μεγάλη διατροφική πυραμίδα στον πίνακα ή σε αφίσα. Τα παιδιά τοποθετούν τις εικόνες των τροφίμων και των ποτών στις κατάλληλες θέσεις και αιτιολογούν τις επιλογές τους. Η τελική αφίσα αναρτάται στην τάξη, ώστε να λειτουργεί ως σημείο αναφοράς για την υγιεινή διατροφή. Η τάξη συνοψίζει όσα έμαθε σχετικά με τη σωματική δραστηριότητα, την υγεία και τη διατροφή. Το βασικό συμπέρασμα που επιδιώκεται είναι: Η σωματική δραστηριότητα και η διατροφή συνδέονται στενά. Όποιος	Υλικά
Μάθημα :Εισαγωγή		Περιγραφή της δραστηριότητας Ο/Η εκπαιδευτικός εξηγεί τον τρόπο με τον οποίο είναι οργανωμένη η διατροφική πυραμίδα και παρουσιάζει στον πίνακα εικόνες της πυραμίδας, καθώς και εικόνες διαφορετικών τροφίμων και ποτών. Τα παιδιά εργάζονται σε μικρές ομάδες. Κάθε ομάδα λαμβάνει ένα φύλλο εργασίας με μια κενή διατροφική πυραμίδα και τις σχετικές κατηγορίες ή εικόνες τροφίμων και ποτών. Τα παιδιά αντιστοιχίζουν και τοποθετούν τις κατηγορίες ή τις εικόνες στο κατάλληλο επίπεδο της πυραμίδας. Δημιουργείται από κοινού μια μεγάλη διατροφική πυραμίδα στον πίνακα ή σε αφίσα. Τα παιδιά τοποθετούν τις εικόνες των τροφίμων και των ποτών στις κατάλληλες θέσεις και αιτιολογούν τις επιλογές τους. Η τελική αφίσα αναρτάται στην τάξη, ώστε να λειτουργεί ως σημείο αναφοράς για την υγιεινή διατροφή. Η τάξη συνοψίζει όσα έμαθε σχετικά με τη σωματική δραστηριότητα, την υγεία και τη διατροφή. Το βασικό συμπέρασμα που επιδιώκεται είναι: Η σωματική δραστηριότητα και η διατροφή συνδέονται στενά. Όποιος	Εικόνα διατροφικής πυραμίδας Εικόνες τροφίμων και ποτών
Μάθημα :Φάση δραστηριότητας		Περιγραφή της δραστηριότητας Ο/Η εκπαιδευτικός εξηγεί τον τρόπο με τον οποίο είναι οργανωμένη η διατροφική πυραμίδα και παρουσιάζει στον πίνακα εικόνες της πυραμίδας, καθώς και εικόνες διαφορετικών τροφίμων και ποτών. Τα παιδιά εργάζονται σε μικρές ομάδες. Κάθε ομάδα λαμβάνει ένα φύλλο εργασίας με μια κενή διατροφική πυραμίδα και τις σχετικές κατηγορίες ή εικόνες τροφίμων και ποτών. Τα παιδιά αντιστοιχίζουν και τοποθετούν τις κατηγορίες ή τις εικόνες στο κατάλληλο επίπεδο της πυραμίδας. Δημιουργείται από κοινού μια μεγάλη διατροφική πυραμίδα στον πίνακα ή σε αφίσα. Τα παιδιά τοποθετούν τις εικόνες των τροφίμων και των ποτών στις κατάλληλες θέσεις και αιτιολογούν τις επιλογές τους. Η τελική αφίσα αναρτάται στην τάξη, ώστε να λειτουργεί ως σημείο αναφοράς για την υγιεινή διατροφή. Η τάξη συνοψίζει όσα έμαθε σχετικά με τη σωματική δραστηριότητα, την υγεία και τη διατροφή. Το βασικό συμπέρασμα που επιδιώκεται είναι: Η σωματική δραστηριότητα και η διατροφή συνδέονται στενά. Όποιος	Φύλλο εργασίας 3
Μάθημα :Συζήτηση των αποτελεσμάτων		Περιγραφή της δραστηριότητας Ο/Η εκπαιδευτικός εξηγεί τον τρόπο με τον οποίο είναι οργανωμένη η διατροφική πυραμίδα και παρουσιάζει στον πίνακα εικόνες της πυραμίδας, καθώς και εικόνες διαφορετικών τροφίμων και ποτών. Τα παιδιά εργάζονται σε μικρές ομάδες. Κάθε ομάδα λαμβάνει ένα φύλλο εργασίας με μια κενή διατροφική πυραμίδα και τις σχετικές κατηγορίες ή εικόνες τροφίμων και ποτών. Τα παιδιά αντιστοιχίζουν και τοποθετούν τις κατηγορίες ή τις εικόνες στο κατάλληλο επίπεδο της πυραμίδας. Δημιουργείται από κοινού μια μεγάλη διατροφική πυραμίδα στον πίνακα ή σε αφίσα. Τα παιδιά τοποθετούν τις εικόνες των τροφίμων και των ποτών στις κατάλληλες θέσεις και αιτιολογούν τις επιλογές τους. Η τελική αφίσα αναρτάται στην τάξη, ώστε να λειτουργεί ως σημείο αναφοράς για την υγιεινή διατροφή. Η τάξη συνοψίζει όσα έμαθε σχετικά με τη σωματική δραστηριότητα, την υγεία και τη διατροφή. Το βασικό συμπέρασμα που επιδιώκεται είναι: Η σωματική δραστηριότητα και η διατροφή συνδέονται στενά. Όποιος	Μεγάλη αφίσα ή παρουσίαση στον πίνακα Εικόνες τροφίμων και ποτών
Μάθημα :Αναστοχασμός για ολόκληρη τη διδακτική ενότητα		Περιγραφή της δραστηριότητας Ο/Η εκπαιδευτικός εξηγεί τον τρόπο με τον οποίο είναι οργανωμένη η διατροφική πυραμίδα και παρουσιάζει στον πίνακα εικόνες της πυραμίδας, καθώς και εικόνες διαφορετικών τροφίμων και ποτών. Τα παιδιά εργάζονται σε μικρές ομάδες. Κάθε ομάδα λαμβάνει ένα φύλλο εργασίας με μια κενή διατροφική πυραμίδα και τις σχετικές κατηγορίες ή εικόνες τροφίμων και ποτών. Τα παιδιά αντιστοιχίζουν και τοποθετούν τις κατηγορίες ή τις εικόνες στο κατάλληλο επίπεδο της πυραμίδας. Δημιουργείται από κοινού μια μεγάλη διατροφική πυραμίδα στον πίνακα ή σε αφίσα. Τα παιδιά τοποθετούν τις εικόνες των τροφίμων και των ποτών στις κατάλληλες θέσεις και αιτιολογούν τις επιλογές τους. Η τελική αφίσα αναρτάται στην τάξη, ώστε να λειτουργεί ως σημείο αναφοράς για την υγιεινή διατροφή. Η τάξη συνοψίζει όσα έμαθε σχετικά με τη σωματική δραστηριότητα, την υγεία και τη διατροφή. Το βασικό συμπέρασμα που επιδιώκεται είναι: Η σωματική δραστηριότητα και η διατροφή συνδέονται στενά. Όποιος	Διάγραμμα σχετικά με τις συστάσεις για καθημερινή ή εβδομαδιαία σωματική δραστηριότητα

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

Μάθημα	Δραστηριότητες	Περιγραφή της δραστηριότητας	Υλικά
		κινείται τακτικά και ακολουθεί μια ισορροπημένη διατροφή παραμένει υγιής, αισθάνεται καλύτερα και διαθέτει περισσότερη ενέργεια για τη σχολική ημέρα.	

Κατανομή των διδακτικών ωρών στα εμπλεκόμενα γνωστικά αντικείμενα

Το Μάθημα 1 εντάσσεται στη Μελέτη Περιβάλλοντος και έχει διάρκεια 45 λεπτά. Τα Μαθήματα 2 και 3 εντάσσονται κυρίως στα Μαθηματικά και έχουν συνολική διάρκεια 90 λεπτά. Στο τέλος του Μαθήματος 3 ενσωματώνεται δραστηριότητα από το γνωστικό αντικείμενο των Εικαστικών, διάρκειας περίπου 20 λεπτών. Το τελευταίο μάθημα εντάσσεται εκ νέου στη Μελέτη Περιβάλλοντος και έχει διάρκεια 45 λεπτά. Παράλληλα, κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων ενσωματώνονται δραστηριότητες Φυσικής Αγωγής, συνολικής διάρκειας περίπου 20 λεπτών.

Διδακτικό και μαθησιακό υλικό

Στο πρώτο μάθημα, οι μαθητές και οι μαθήτριες παρακολουθούν ένα βίντεο του Checker Tobì σχετικά με την παχυσαρκία, την ανθυγιεινή διατροφή και την έλλειψη σωματικής δραστηριότητας. Για τη μέτρηση των χρονικών περιόδων κατά τις οποίες βρίσκονται σε κίνηση, κάθε παιδί χρειάζεται ένα χρονόμετρο. Επιπλέον, λαμβάνει έναν πίνακα για την καταγραφή του χρόνου και του είδους της σωματικής δραστηριότητας (Φύλλο εργασίας 1). Στο ίδιο φύλλο εργασίας καταγράφονται τόσο ο εκτιμώμενος όσο και ο πραγματικός χρόνος κίνησης.

Στην αρχή του δεύτερου μαθήματος, οι μαθητές και οι μαθήτριες συμμετέχουν σε ένα σύντομο και ευχάριστο πρόγραμμα άσκησης. Στη συνέχεια, εργάζονται σε φύλλο εργασίας, στο οποίο δημιουργούν ένα ραβδόγραμμα που παρουσιάζει τον χρόνο κατά τον οποίο κινήθηκαν στη διάρκεια της σχολικής ημέρας. Έπειτα, απαντούν σε ερωτήματα σχετικά με το διάγραμμα και συγκρίνουν τον χρόνο κίνησης που είχαν αρχικά εκτιμήσει με τον χρόνο που κατέγραψαν στην πραγματικότητα.

Στο τρίτο μάθημα, ο/η εκπαιδευτικός δημιουργεί ένα ραβδόγραμμα στο οποίο παρουσιάζονται οι συνολικοί χρόνοι κίνησης των παιδιών. Στη συνέχεια, πραγματοποιείται ένα σύντομο διάλειμμα κίνησης με την υποστήριξη σχετικού βίντεο.

Στο τελευταίο μάθημα χρησιμοποιείται μια εικόνα κενής διατροφικής πυραμίδας, καθώς και όροι ή εικόνες τροφίμων και ποτών, τα οποία οι μαθητές και οι μαθήτριες καλούνται να αντιστοιχίσουν στα κατάλληλα επίπεδα της πυραμίδας. Για την ολοκλήρωση της διδακτικής ενότητας αξιοποιείται επίσης ένα διάγραμμα σχετικό με τις συστάσεις για τη σωματική δραστηριότητα.

Αξιολόγηση των μαθησιακών στόχων

Η επίτευξη των μαθησιακών στόχων αξιολογείται μέσω σύντομης δοκιμασίας. Ενδεικτικά ερωτήματα είναι τα ακόλουθα:

- Ανάφερε δύο κανόνες για μια υγιεινή διατροφή.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

- Ποιες δραστηριότητες κίνησης μπορείς να κάνεις μέσα στην τάξη;
- Γιατί είναι σημαντική η σωματική δραστηριότητα;
- Ποια τρόφιμα είναι καλό να καταναλώνεις καθημερινά;
- Ποια τρόφιμα πρέπει να καταναλώνονται μόνο περιστασιακά και σε μικρές ποσότητες;

Επιπλέον, δίνεται στους μαθητές και στις μαθήτριες ένας πίνακας που παρουσιάζει τον αριθμό των βημάτων που πραγματοποιούνται κατά τη διάρκεια μιας τυπικής σχολικής ημέρας. Τα παιδιά καλούνται να μεταφέρουν και να εφαρμόσουν τις γνώσεις και τις δεξιότητες που ανέπτυξαν σε αυτό το νέο πλαίσιο, δημιουργώντας κατάλληλα διαγράμματα με βάση τα δεδομένα του πίνακα.

Παραρτήματα – Υποστηρικτικό Υλικό Υλοποίησης

1. Βίντεο που αξιοποιήθηκαν

Explanatory video by Checker Tobi:

<https://youtu.be/fnLi4mzFu6M?feature=shared>

Feel-Good Workout for Kids:

<https://youtu.be/DK4kPqfdF2c?feature=shared>

Active break:

<https://youtu.be/5HB8gjcPleI?feature=shared>

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

2. Φύλλα εργασίας και υλικά για την τάξη

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

**Arbeitsblatt 1:**

1) Schätze deine Bewegungszeit in der Schule

2) Fülle die Tabelle aus.

Stunde	Aktivität	Zeit
1.		 gesamt: _____
2.		 gesamt: _____
Pause		 gesamt: _____
3.		 gesamt: _____
4.		 gesamt: _____
Pause		 gesamt: _____
5.		 gesamt: _____
		insgesamt: _____

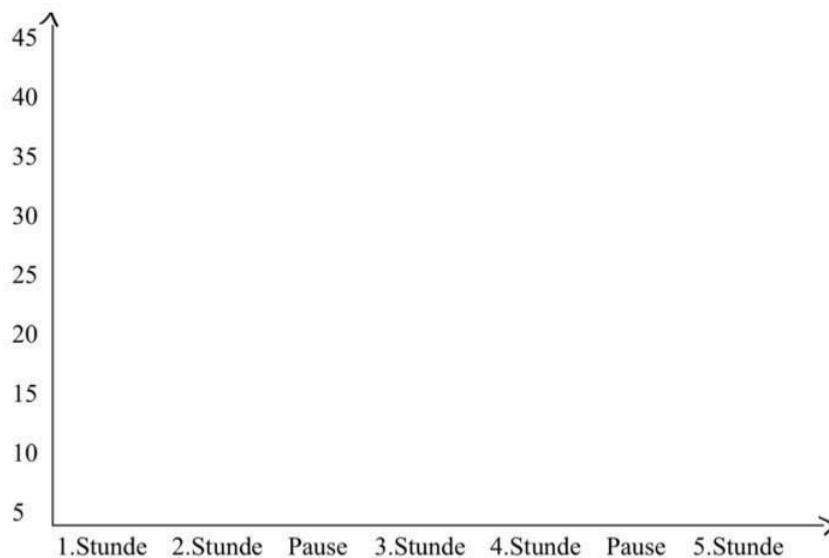


Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

**Arbeitsblatt 2:**

- 1) Erstelle ein Säulendiagramm anhand deiner Tabelle.



- 2) Beantworte die Fragen.

a) In welcher Stunde hast du dich am meisten bewegt?



b) Weißt du noch, was das für eine Stunde war?

c) Wann hast du dich am wenigsten bewegt?

d) Wie viele Minuten liegen zwischen am meisten und am wenigsten bewegt?

e) Gibt es einen Unterschied zwischen den Pausen und den Stunden?

- 3) Fülle aus.

a) Geschätzte Zeit: _____

b) Tatsächliche Zeit: _____

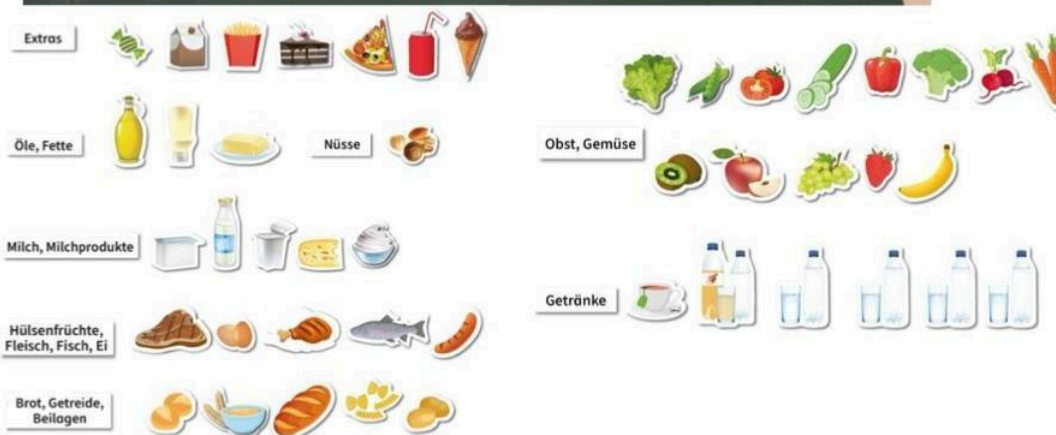
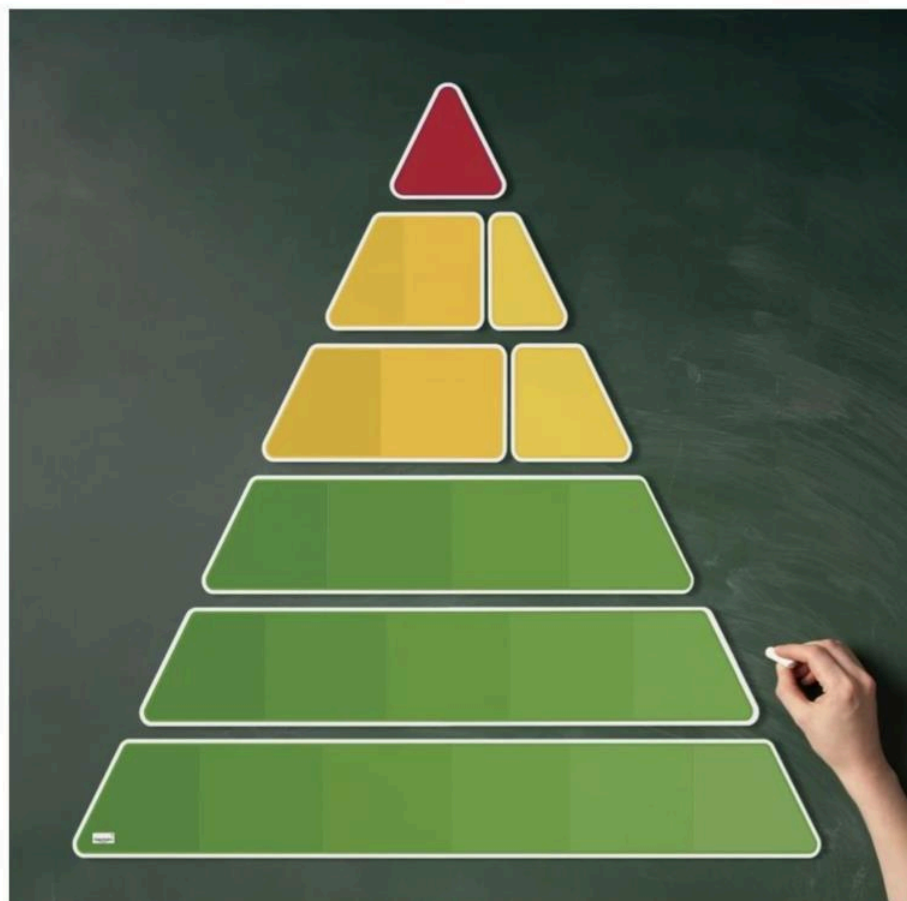
c) Vergleiche diese Werte. Was fällt die auf? _____

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

Arbeitsblatt 3:

Aufgabe 1: Fülle in Gruppenarbeit die Pyramide aus.



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

Παρουσίαση στον πίνακα



Διαγράμμα



<https://gesund.bund.de/gesund-durch-bewegung>