

## «Το WebQuest ως εργαλείο μάθησης στην Αγωγή Υγείας: “Ό,τι τρώω τρώγεται;... Ότι τρώγεται το τρώω;”»

Παναγιώτης Ταστσίδης<sup>1</sup>, Μαριάννα Χατζημιχαήλ<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Δάσκαλος Μεταπτυχιακός Φοιτητής ΤΕΦΑΑ, Δ.Π.Θ.

[ptastsid@phyed.duth.gr](mailto:ptastsid@phyed.duth.gr)

<sup>2</sup> Δασκάλα Μεταπτυχιακή Φοιτήτρια ΤΕΦΑΑ, Δ.Π.Θ.

[mchatzim@phyed.duth.gr](mailto:mchatzim@phyed.duth.gr)

### ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το WebQuest αποτελεί μία δραστηριότητα κατευθυνόμενης διερεύνησης, σχεδιάζεται ώστε να οριοθετεί τις δραστηριότητες των μαθητών, στη χρήση της πληροφορίας και να βοηθάει τους μαθητές να καλλιεργήσουν την αναλυτική, συνθετική σκέψη και κριτική τους ικανότητα.

Η Αγωγή Υγείας εντάσσεται στην εκπαιδευτική διαδικασία μάθησης και συμβάλλει στη διαμόρφωση στάσεων και αξιών των μαθητών προκειμένου να υιοθετήσουν θετικά πρότυπα και στάσεις ζωής. Σκοπός της εργασίας αυτής είναι η παρουσίαση ενός WebQuest στο πλαίσιο της Αγωγής Υγείας, που έχει ως αντικείμενο τη διαθεματική προσέγγιση της έννοιας της διατροφής μέσα από ομαδοσυνεργατικές δραστηριότητες και την αξιοποίηση των πληροφοριών που παρέχει το Διαδίκτυο.

**ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ:** Διαδίκτυο, WebQuest, εισαγωγή, ζήτημα, διαδικασία, πηγές, αξιολόγηση, συμπέρασμα.

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η αναγκαιότητα της ενσωμάτωσης των Νέων Τεχνολογιών στην εκπαιδευτική διαδικασία δηλώνεται σε πολλές σύγχρονες έρευνες (Edelson, Pea & Gomez, 1996). Μια τέτοια ενσωμάτωση απαιτεί αλλαγή στις διδακτικές μεθόδους με κεντρικό στόχο το δάσκαλο. Έχει αναγνωρισθεί πλέον ο κρίσιμος ρόλος που καλείται να διαδραματίσει ο εκπαιδευτικός στο σχεδιασμό του μαθησιακού περιβάλλοντος, καθώς και η σημαντική συμβολή του στην έκβαση της οποιασδήποτε καινοτομίας. Επίσης έχει γίνει κατανοητό ότι ο εκπαιδευτικός δομεί και αναδομεί συνεχώς την προσωπική του παιδαγωγική μέσα από την αλληλεπίδραση με το περιβάλλον του και σε συνάφεια με τις προσωπικές του αντιλήψεις για το ρόλο του, τη φύση του εκάστοτε γνωστικού αντικείμενου και την αντίστοιχη διδακτική μεθοδολογία του. Αυτό αντιτίθεται στο ρόλο που καλείται να διαδραματίσει ο εκπαιδευτικός, να δράσει ως ένας

διεκπεραιωτής συγκεκριμένων και προαποφασισμένων οδηγιών προς υλοποίηση (Thomson, 1992).

Ο εκπαιδευτικός πρέπει να αντιμετωπιστεί ως δημιουργός της αλλαγής, ως ένα άτομο που αναμένεται να οικοδομήσει την πρακτική του πάνω στη διορατικότητά του για το τι σημαίνει «διδάσκω με στόχο την κατανόηση» σε αντίθεση με την αντίληψη «διδάσκω με στόχο την αποδοτικότητα». Όταν κυριαρχεί η τελευταία αντίληψη, ο εκπαιδευτικός αντιμετωπίζεται περισσότερο ως ένας ειδικός στο να χειρίζεται την τάξη του με τρόπους αποτελεσματικούς για την επιτυχή σύνδεση διαδικασίας - αποτελέσματος, μιας πορείας που έχει σχεδιαστεί πέρα και έξω από αυτόν, και της οποίας κύριο μέσο επανατροφοδότησης είναι η τελική αξιολόγησή της (Prawat, 1996).

Επομένως, η έμφαση στην εκπαιδευτική διαδικασία θα πρέπει να δοθεί στη δημιουργία καταστάσεων προβληματισμού από τους εκπαιδευτικούς, μέσα από τις οποίες θα ωθούνται οι μαθητές να λύνουν προβλήματα, να σκέπτονται και να αιτιολογούν τη διαδικασία επίλυσης και να αναστοχάζονται πάνω στις εμπειρίες τους (Κασιμάτη, Γιαλαμάς, 2001). Η προσέγγιση των Νέων Τεχνολογιών και η ενσωμάτωσή τους στο μαθησιακό περιβάλλον έχουν τη δύναμη να ενισχύσουν την παραπάνω θέση (Bell, 1993).

Η σύγχρονη πληροφορική τεχνολογία με τις δυνατότητες διαχείρισης ποικιλίας συμβόλων και επικοινωνίας, οδηγεί στην επιλογή του υπολογιστή ως το αποτελεσματικότερο μέσο υποστήριξης της διδακτικής πράξης (Μικρόπουλος, 2000). Επιπλέον οι ικανότητες αναζήτησης, επεξεργασίας, ανάλυσης, σύνθεσης, αξιολόγησης και χρήσης της πληροφορίας αποκτούν μεγαλύτερη αξία από την παραδοσιακή απομνημόνευση και μετάδοση γνώσεων και πληροφοριών. Οι ικανότητες αυτές είναι απαραίτητες για να προετοιμάσουμε τους μαθητές να αντιμετωπίσουν επιτυχώς την κοινωνία της πληροφορίας και της γνώσης (Μακράκης, 2000).

Η σύγχρονη ψυχολογία της μάθησης έχει καταστήσει αποδεκτή την άποψη ότι, για να κατανοήσει ο μαθητής την προσφερόμενη γνώση και να είναι σε θέση να τη μεταφέρει σε νέες καταστάσεις, πρέπει προσωπικά και μέσα από την ενεργό εμπλοκή των ανώτερων λειτουργιών της νόησης, να συσχετίσει τα νέα στοιχεία με την παλιά του γνώση και έτσι να οικοδομήσει την καινούργια γνώση. Στο διδακτικό επίπεδο, αυτό εκφράζεται με τον αποκαλούμενο εποικοδομητισμό (Ματσαγγούρας, 2001).

Η θεωρία του εποικοδομητισμού ανήκει στις γνωστικές θεωρίες, οι οποίες ερμηνεύουν τη μάθηση ως αποτέλεσμα των δημιουργικών δραστηριοτήτων του ατόμου μέσα στο περιβάλλον, αξιοποιώντας και αναδομώντας τις προϋπάρχουσες γνώσεις με ένα θέμα. Κύριο χαρακτηριστικό της συγκεκριμένης θεωρίας είναι η έμφαση που δίνεται στη δημιουργική ικανότητα του ατόμου και στην ανάπτυξη της ενεργητικής του διάθεσης και πρωτοβουλίας στο θέμα της μάθησης. Η εποικοδομητική προσέγγιση έχει ως βασικό άξονα την ενεργό συμμετοχή του υποκειμένου στην οικοδόμηση της

γνώσης. Κατά τον εποικοδομητισμό δεν υπάρχει αντικειμενική γνώση αφού αυτή δεν μπορεί να νοηθεί ανεξάρτητα από τον άνθρωπο του οποίου είναι κατασκευάσμα. Η γνώση, λοιπόν, κατασκευάζεται από το ίδιο το υποκείμενο κατά την αλληλεπίδρασή του με τον κόσμο και είναι άμεσα συνυφασμένη με το κοινωνικό γίνεσθαι (Κυκλα, 2000).

Το διδακτικό μοντέλο της εποικοδομητικής προσέγγισης στη μάθηση μπορεί να περιλαμβάνει τις εξής φάσεις: α) τον προσανατολισμό, β) την ανάδειξη ιδεών των μαθητών, γ) την αναδόμηση των ιδεών, δ) την εφαρμογή των νέων ιδεών, ε) την ανασκόπηση (Κόκκοτας, 2002).

Σε ένα κοινωνικο-εποικοδομητικό περιβάλλον μάθησης οι διδασκόμενοι δεν εκλαμβάνονται ως παθητικοί δέκτες, αλλά ως αυτόνομα και υπεύθυνα άτομα, τα οποία συμμετέχουν ενεργά στη διαδικασία της μάθησης (Glasser & Vosniadou, 1996).

Η είσοδος της ψηφιακής τεχνολογίας στο χώρο της εκπαίδευσης αλλάζει ουσιαστικά τρόπο με τον οποίο οι μαθητές λαμβάνουν και επεξεργάζονται τις πληροφορίες. Ο ηλεκτρονικός υπολογιστής, η κυριότερη έκφραση των νέων τεχνολογιών, έχει εισχωρήσει σε όλους τους τομείς της επιστήμης. Μπορεί να επεξεργαστεί πολύ γρήγορα μεγάλο όγκο δεδομένων και να συνδυάσει πολλά μέσα και να χρησιμοποιηθεί όχι μόνο ως ένα εποπτικό μέσο διδασκαλίας, αλλά και ως ένα δυναμικό εργαλείο γνωστικής ανάπτυξης. Τα ποικίλα χαρακτηριστικά του (αλληλεπιδραστικότητα, πολλαπλές και ευέλικτες αναπαραστάσεις της πληροφορίας, μοντελοποιήσεις, αξιοποίηση της τεχνολογίας των πολυμέσων και του δικτύου επικοινωνίας), παρέχουν ενδιαφέρουσες δυνατότητες για τη συγκρότηση ενός γόνιμου και προωθημένου μαθησιακού περιβάλλοντος το οποίο, με την κατάλληλη διαμεσολάβηση του εκπαιδευτικού, είναι δυνατό να λειτουργήσει ενισχυτικά στη βελτίωση των επικοινωνιακών και μαθησιακών παραμέτρων της εκπαιδευτικής διαδικασίας (Εμβαλιώτης, 2002).

Η διδακτική στις Τ.Π.Ε. με τη μεθοδολογία της θεωρίας του εποικοδομητισμού βοηθάει το γνώστη να δομεί μια πραγματικότητα ή τουλάχιστον να την ερμηνεύει, βασιζόμενος στις εμπειρίες του, τις αντιλήψεις, τις πεποιθήσεις, τα γνωστικά και νοητικά του σχήματα (Μακράκης, 2000). Μπορεί να πραγματοποιηθεί με εκπαιδευτικό λογισμικό και το διαδίκτυο.

Η χρήση των Τεχνολογιών των Πληροφοριών και της Επικοινωνίας (Τ.Π.Ε.) ως εκπαιδευτικού εργαλείου δημιούργησε νέα δεδομένα και ευκαιρίες για δια-μαθητική συνεργασία μέσα στην τάξη ανοίγοντας ταυτόχρονα ένα παράθυρο επικοινωνίας του σχολείου με τον υπόλοιπο κόσμο και διευρύνοντας τις δυνατότητες συνεργασίας πέρα από τα στενά όρια της τάξης και του σχολείου. Με την κατάλληλη καθοδήγηση από το δάσκαλο της τάξης οι Τ.Π.Ε. μπορούν να μετατραπούν σε ένα πολύτιμο εργαλείο μάθησης σε ένα περιβάλλον που ενθαρρύνει τη δημιουργική έκφραση, τη διερεύνηση, τον πειραματισμό, τη συνεργασία και την ανακάλυψη (Κακλαμάνης, 2005).

---

### **Κοινωνικο-πολιτιστική (socio-cultural) θεωρία και συνεργατική μάθηση**

---

Σύμφωνα με την κονστρουκτιβιστική (constructivist) προσέγγιση της μάθησης το κάθε άτομο οικοδομεί με ένα μοναδικό για τον καθένα τρόπο τη δική του πραγματικότητα μέσα από τις εμπειρίες του, τις πεποιθήσεις του και τις προϋπάρχουσες γνώσεις του. Οι βασικές αρχές της κονστρουκτουβιστικής θεωρίας σύμφωνα με τον Burbules είναι η ενθάρρυνση συνεργατικών δραστηριοτήτων που προωθούν την ενεργητική και ανακαλυπτική μάθηση, ο σεβασμός στη διαφορετική προσέγγιση πάνω σε ένα θέμα, η έμφαση στις «αυθεντικές» προβληματικές καταστάσεις. Τέτοιου είδους προσεγγίσεις και πρακτικές παρουσιάζουν πολλά πλεονεκτήματα ενώ προωθούν ενεργητικές και σύνθετες στάσεις απέναντι στο φαινόμενο της μάθησης (Burbules, 2000).

### **Συνεργατική μάθηση και Τ.Π.Ε.**

Η συνεργασία με τη χρήση του υπολογιστή (Computer-supported collaborative learning-CSCL) και η συλλογική εργασία στον υπολογιστή (Computer-supported collaborative work-CSCW) είναι δύο όροι που έχουν εισαχθεί για την περιγραφή των συνεργατικών διαδικασιών μάθησης με τη χρήση των Τ.Π.Ε. (Σολωμονίδου, 2002). Όταν οι Νέες Τεχνολογίες χρησιμοποιούνται στη σχολική τάξη ως εργαλείο μάθησης, ο συνδυασμός μαθητοκεντρικής διδασκαλίας και συνεργατικών δραστηριοτήτων μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικά μαθησιακά αποτελέσματα. Η έρευνα έχει δείξει ότι η χρήση της εκπαιδευτικής τεχνολογίας με ομάδες εργασίας δεν απομονώνει τους εμπλεκόμενους στην εκπαιδευτική διαδικασία αλλά μπορεί να διευκολύνει την κοινωνική αλληλεπίδραση και επικοινωνία μεταξύ του εκπαιδευτικού και των εκπαιδευομένων όπως και των μαθητών μεταξύ τους (Crook, 1994). Οι μαθητές είναι ενεργοί συμμετέχοντες στη μαθησιακή διαδικασία με αποτέλεσμα να καλλιεργείται η κριτική σκέψη, οι λογικές δεξιότητες και η ικανότητα διαχείρισης, αξιολόγησης και εφαρμογής της πληροφορίας.

Ο Crook (1994) διέκρινε δύο βασικές λειτουργίες των Τ.Π.Ε. σε συνεργατικό μαθησιακό περιβάλλον. Η πρώτη είναι η συνεργασία των μαθητών γύρω από τον Η/Υ (around computer) (μεταξύ συμμαθητών που εργάζονται συλλογικά για τη διερεύνηση ενός θέματος ή την επίλυση ενός προβλήματος) και η δεύτερη, η συνεργασία μέσω υπολογιστή (through computer) (τοπικά δίκτυα-διαδίκτυο-συνεργασία με άλλες τάξεις). Ο ίδιος υποστηρίζει ότι οι Νέες Τεχνολογίες μπορούν να παρέχουν ένα αλληλεπιδραστικό και δυναμικό περιβάλλον μέσα στο οποίο οι μαθητές εργαζόμενοι σε ομάδες επικοινωνούν, διαχειρίζονται πληροφορίες, συνθέτουν εργασίες και εμπλέκονται σε διάλογο διατυπώνοντας κριτική, αμφισβήτηση, υποθέσεις και συμπεράσματα.

Οι Johnson, Johnson, & Stanne (1986) διερεύνησαν και συνέκριναν τα μαθησιακά αποτελέσματα, όταν γίνεται χρήση Η/Υ με εξατομικευμένο τρόπο και με ομάδες μαθητών που εργάζονται για έναν κοινό στόχο. Οι μαθητές που εργάστηκαν συνεργατικά έδειξαν μεγαλύτερη:

- Ποσότητα και ποιότητα μαθητικής εργασίας.

- Ικανότητα αναγνώρισης και αξιολόγησης πραγματικής πληροφόρησης.
- Επιτυχία στην επίλυση σύνθετων προβλημάτων.
- Ευχέρεια στη διαχείριση υπολογιστικών προγραμμάτων.

Τόσο ο εποικοδομητισμός, όσο και η συνεργατική μάθηση μέσω του κοστρουκτιβισμού, μπορούν να βρουν εφαρμογή στο webquest που είναι ουσιαστικά η μέθοδος project με την αξιοποίηση των Νέων Τεχνολογιών και κυρίως του διαδικτύου.

### **Το WEBQUEST**

Τα τελευταία χρόνια έχει αναπτυχθεί μία προσέγγιση οργάνωσης μαθημάτων που ονομάζεται WebQuest (Dodge, 1999). Ένα WebQuest αποτελεί μία δραστηριότητα κατευθυνόμενης διερεύνησης (Ματσαγγούρας, 2001, Βοσνιάδου, 2001) κατά την οποία οι μαθητές αναλαμβάνουν να λύσουν ένα πρόβλημα και αξιοποιούν το Διαδίκτυο ως βασική πηγή πληροφορίας αλλά συχνά όχι μοναδική.

Σε ένα μάθημα που οργανώνεται ως ένα WebQuest, οι μαθητές καλούνται να αξιοποιήσουν ως βασική πηγή πληροφορίας το Διαδίκτυο. Η αναζήτηση πληροφορίας από τους μαθητές περιορίζεται αρχικά σε συγκεκριμένες πηγές όπως δικτυακούς τόπους που έχουν εντοπιστεί και αξιολογηθεί από τον εκπαιδευτικό, και στη συνέχεια ανάλογα με τις δεξιότητες του μαθητή και τους στόχους της δραστηριότητας η αναζήτηση να επεκτείνεται σε άλλες πηγές στο Διαδίκτυο. Οι μαθητές αναλαμβάνουν την αναζήτηση πληροφορίας, την αξιολόγησή της, την επιλογή της κατάλληλης πληροφορίας και την αξιοποίησή της με βάση τους στόχους της δραστηριότητάς τους. Κεντρικός θεωρείται ο ρόλος του *καθηγητή*, ο οποίος προετοιμάζει το σενάριο του μαθήματος, σχεδιάζει κατάλληλες δραστηριότητες, επιλέγει πηγές, και στη διάρκεια του μαθήματος λειτουργεί ως διαμεσολαβητής ανάμεσα στις νέες τεχνολογίες και στους μαθητές υποστηρίζοντάς τους στην προσπάθειά τους και διαμορφώνοντας ένα κλίμα συνεργασίας με τους μαθητές απαλλαγμένος από το ρόλο της αυθεντίας, του μοναδικού κατόχου και μεταδότη της γνώσης (Βοσνιάδου, 2005).

### **Σχεδιασμός του WEBQUEST**

Τα βήματα που ακολουθούνται κατά το σχεδιασμό ενός WebQuest είναι τα εξής:

1. Επιλέγω το θέμα
2. Καθορίζω τους στόχους
3. Διατυπώνω το διερευνητικό ερώτημα
4. Καθορίζω το σκοπό που θα έχουν οι μαθητές – διασαφηνίζω τους ρόλους
5. Σχεδιάζω την αξιολόγηση
6. Ετοιμάζω τη διαδικασία. Ψάχνω για πηγές στο διαδίκτυο Εμπλουτίζω τις πηγές με δικά μου ή άλλα έντυπα κείμενα αν τα υπάρχοντα δεν είναι

ικανοποιητικά. Ελέγχω την αισθητική παρουσίαση. Τελειώνω τις λεπτομέρειες (Αντωνίου, 2009).

### **ΕΙΔΗ WEBQUEST**

Υπάρχουν δύο τύποι WebQuest ανάλογα με τη χρονική τους έκταση: μικρής και μακράς διάρκειας.

- Στις δραστηριότητες μικρής διάρκειας οι μαθητές αποκτούν γνώσεις αναφερόμενοι σε αρκετές πηγές πληροφοριών, ολοκληρώνοντας την αποστολή τους από μία έως τρεις ημέρες.
- Σε μεγαλύτερης διάρκειας δραστηριότητες οι μαθητές επεξεργάζονται, προεκτείνουν και μετασχηματίζουν τις πληροφορίες σε γνώση, παρουσιάζοντας ερευνητικά δεδομένα, δημιουργώντας ομάδες συζητήσεων, κατασκευάζοντας λογισμικό κτλ. Η δραστηριότητα μπορεί να διαρκέσει από μία έως τέσσερις εβδομάδες. Ο διδακτικός στόχος των μαθητών είναι η επέκταση και η επεξεργασία της γνώσης. Στα πλαίσια μια δικτυακής αποστολής μπορούν να χρησιμοποιηθούν βάσεις δεδομένων, λογισμικά (μικρόκοσμοι κ.ά.), ηλεκτρονικές εγκυκλοπαίδειες, έντυπο υλικό, συνεντεύξεις (Αντωνίου, 2009).

### **Τα στάδια του WebQuest**

**Εισαγωγή:** Οι μαθητές μαθαίνουν με τι θα ασχοληθούν σε αυτό το Webquest, και χρησιμοποιώντας καθορισμένες ιστοσελίδες, βιβλία και οπτικοακουστικό υλικό, συγκεντρώνουν πληροφορίες, επιλέγουν τις καταλληλότερες, εκτελούν αποστολές και εξερευνούν τους παράγοντες της διατροφής.

**Αποστολή:** Οι μαθητές συλλέγουν και επεξεργάζονται πληροφορίες από δικτυακούς τόπους, συμπληρώνουν φύλλα εργασιών, παρουσιάζουν τα συμπεράσματά τους.

**Διαδικασία:** Ο/Η εκπαιδευτικός παρουσιάζει το κάθε βήμα ξεχωριστά που πρέπει να ακολουθήσουν οι μαθητές/τριες, το οποίο είναι ενδεδειγμένο και θα οδηγήσει στη λύση της εργασίας τους.

**Πηγές:** Ο εκπαιδευτικός προεπιλέγει τη λίστα ιστοσελίδων, ώστε να απαλλαγεί ο μαθητής από άσκοπες περιηγήσεις στο Διαδίκτυο.

**Αξιολόγηση:** Εξυπηρετεί τη διασφάλιση της ποιότητας των Webquests και τη μέτρηση των αποτελεσμάτων. Εδώ περιγράφεται ο τρόπος αξιολόγησης της προσπάθειας των μαθητών, με τη βοήθεια οδηγιών αξιολόγησης (evaluation rubric), προκειμένου να συνεκτιμώνται ο βαθμός επιτυχίας των δραστηριοτήτων σε σχέση με τους στόχους που ορίζονται στην ταξινόμηση των επιπέδων ανάπτυξης νοητικών δεξιοτήτων κατά Bloom. Πρέπει να καθορίζεται επίσης ο τρόπος βαθμολόγησης (ατομική ή κοινή στις ομαδικές εργασίες).

**Αποτέλεσμα:** Εδώ έχουμε να κάνουμε κυρίως με προσωπικές εμπειρίες των μαθητών/τριών κατά την απασχόλησή τους με το συγκεκριμένο Webquest: τι μάθανε, ποιες εμπειρίες αποκόμισαν, που δυσκολεύτηκαν.

**Συμπέρασμα:** Υπενθυμίζονται τα κύρια σημεία της εργασίας των μαθητών και δίνονται παραινέσεις για ανάδραση και περαιτέρω δραστηριότητες. Οι μαθητές αναλογίζονται τα οφέλη που προέκυψαν σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο.

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΧΡΗΣΗΣ WEBQUEST ΣΤΗΝ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ: «'Ό,τι τρώω τρώγεται; 'Ό,τι τρώγεται το τρώω;»**

**'Ό,τι τρώω...τρώγεται;  
'Ό,τι τρώγεται ...το τρώω;**

**ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**

**WEBQUEST ΓΙΑ ΤΙΣ  
Ε' & ΣΤ'**

**ΤΑΞΕΙΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ  
ΣΧΟΛΕΙΟΥ.**

**Εισαγωγή**

**Αποστολή**

**1.Εισαγωγή**

Τα τελευταία χρόνια με την εξέλιξη της τεχνολογίας και τη διεθνοποίηση της αγοράς διαμορφώθηκαν νέες καταναλωτικές συνήθειες και πρότυπα. Η διαφήμιση έπαιξε και παίζει σημαντικό ρόλο στις αλλαγές των διατροφικών συνθηκών όλων μας και ιδιαίτερα των παιδιών. Τα διαφημιζόμενα προϊόντα (χάμπουργκερ, γαριδάκια, τσιπς) έχουν αντικαταστήσει το παραδοσιακό οικογενειακό τραπέζι.

Έρευνες έδειξαν ότι η συχνή κατανάλωση των προϊόντων αυτών, προκαλεί σοβαρές βλάβες στην υγεία και αποτελεί την αιτία εκδήλωσης διάφορων νοσημάτων όπως: καρδιοπάθειες, παχυσαρκία, υπέρταση.

**2.Αποστολή**

Η τροφή αποτελεί την προϋπόθεση για τη ζωή, την υγεία, την κάθε είδους δραστηριότητα και δημιουργία.

**3. Διαδικασία**

Για να ξεκινήσετε την αποστολή σας πρέπει να πάρετε σημαντικές αποφάσεις να χωριστείτε σε ομάδες και να κάνετε το πρώτο σχέδιο.

Η μια ομάδα είναι οι λαχανούληδες, η άλλη ομάδα οι λαδένοι και η τρίτη ομάδα οι γαλατένοι.

Συμπληρώστε λοιπόν το παρακάτω φυλλάδιο

Ο σχεδιασμός είναι πολύ σημαντική δουλειά.

Τώρα είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε

- Κάθε ένας θα πρέπει να συμπληρώσει τον εβδομαδιαίο πίνακα διατροφής. Συμβουλευτείτε την πυραμίδα της διατροφής

- Στην συνέχεια συζητούμε το διαιτολόγιό μας με τα μέλη της ομάδας μας, συγκρίνουμε τα είδη των τροφών και ομαδοποιούμε τα δεδομένα των ημερολογίων.
- Αποτυπώνουμε τα συμπεράσματα μας για τις πιο δημοφιλείς τροφές με τη μορφή ραβδογράμματος.
- Κάθε ομάδα θα παρουσιάσει τα αποτελέσματα στις υπόλοιπες.

Συζητήστε στην τάξη:

Οι τροφές χωρίζονται σε έξι ομάδες;

1. Ομάδα γαλακτοκομικών: Γάλα, τυρί, γιαούρτι.
2. Ομάδα λαχανικών: Ντομάτες, πιπεριές, λάχανα, κολοκυθάκια.
3. Ομάδα φρούτων: Μήλα, πορτοκάλια, κεράσια, σύκα.
4. Ομάδα οσπρίων και δημητριακών: Ψωμί, δημητριακά, φασόλια, φακές, ρεβίθια.
5. Ομάδα κρεάτων: Κρέας, ψάρι, πουλερικά.
6. Ομάδα του λίπους: Λάδι, βούτυρο.

Η τροφή αποτελεί για το σώμα πηγή ενέργειας και βοηθάει στην ανάπτυξη, στη βελτίωση και στη διατήρηση της καλής υγείας των οργάνων του οργανισμού μας. Ανάμεσα στα αγαπημένα μας φαγητά υπάρχουν κάποια που μας προσφέρουν πολλές θρεπτικές ουσίες, ενώ άλλα μπορεί να μας επιβαρύνουν με επιβλαβείς ουσίες.



Είδατε αυτήν την εικόνα και σας έβαλε σε σκέψεις. Η κάθε ομάδα λοιπόν αναλαμβάνει να ασχοληθεί με αυτήν:

Λαχανούληδες: Γράψτε ένα μικρό άρθρο για το κείμενο της αφίσας

Λαδέντοι: Δημιουργήστε μια άλλη αφίσα με συμβουλές για τη σωστή διατροφή

Γαλατένοι : Γράψτε μια διαμαρτυρία για την πείνα στον τρίτο κόσμο

Χρήσιμη σελίδα για όλες τις ομάδες είναι [http://www.iad.gr/paidikos\\_kosmos/](http://www.iad.gr/paidikos_kosmos/)



Μπορείτε να διοργανώσετε μια εκδήλωση στο σχολείο σας για την υγιεινή διατροφή.

#### 4. Αξιολόγηση

Θα πρέπει να αξιολογήσετε τη δική σας δουλειά και της ομάδας και τον τρόπο που δουλέψατε:

Προσωπική αξιολόγηση

Αξιολόγηση μελών ομάδας

Πηγές

#### 5. Συμπεράσματα

Τελειώσατε μια δύσκολη και κουραστική αποστολή. Αυτή είναι όμως μόνο η αρχή. Για να είστε υγιείς, γεμάτοι δύναμη και ευεξία θα πρέπει να τρώτε υγιεινά και να αθλείστε τακτικά.

Και τώρα ξεκούραση και ψυχαγωγία, είναι εξ άλλου κι αυτό δικαίωμά σας.

#### 6. Πηγές

- <http://www.ert.gr/ygeia/details.asp?id=43&catid=3116>
- <http://health.in.gr/diata/Article.asp?ArticleId&Title>
- [http://www.iatronet.gr/category.asp?cat\\_id=60](http://www.iatronet.gr/category.asp?cat_id=60)
- <http://www.sintagespareas.gr/simboules/o-diaitologos-mas-enimeronei/170-igieini-diatrofi-gia-paidia>
- <http://www.myself.gr/Article/nutrition-children-health/40-352.html>
- [http://www.nosokomia.gr/web/index.php?option=com\\_content&task=view&id=233&Itemid=186](http://www.nosokomia.gr/web/index.php?option=com_content&task=view&id=233&Itemid=186)
- [http://www.olo-ygeia.gr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=9&Itemid=4](http://www.olo-ygeia.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=9&Itemid=4)
- [http://dim-iou.kyk.sch.gr/?page\\_id=267](http://dim-iou.kyk.sch.gr/?page_id=267)

#### Συμπεράσματα

Η Αγωγή Υγείας με τη χρήση Νέων Τεχνολογιών μπορεί να συμβάλλει στη διαμόρφωση ενός πλαισίου μέσω του οποίου είναι δυνατό να επιδιωχθεί η διαθεματική προσέγγιση της γνώσης, να υποστηριχθεί η διερευνητική-ανακαλυπτική μάθηση και να ενισχυθεί η ενεργητική συμμετοχή των μαθητών στη διδακτική διαδικασία. Ο μαθητής καλείται να αναλάβει πρωτοβουλίες, να ανταλλάξει απόψεις, να υλοποιήσει όσα έχουν προγραμματιστεί και να αξιολογήσει την προσπάθεια τη δική του και των άλλων. Το συγκεκριμένο WebQuest θα μπορούσε να αποτελέσει κίνητρο για την υλοποίηση παρόμοιων εφαρμογών με ποικίλα θέματα, καθώς αναπτύσσει υψηλού επιπέδου γνωστικές δεξιότητες προάγοντας το ομαδοσυνεργατικό πνεύμα και συμπληρώνει τις προϋπάρχουσες γνωστικές δομές των παιδιών, αυξάνοντας τις δυνατότητες για μάθηση.

**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

1. Αντωνίου, Π., (2009). Εκπαιδευτική αξιοποίηση του Διαδικτύου-Μέθοδος WebQuest. Πρακτικά 4ου  
α. Φόρουμ Ε.Α.Φ.Α "Το σχολείο του Μέλλοντος" Εκδόσεις Χριστοδουλίδη  
β. Bell, A., (1993). Some experiments in diagnostic teaching. *Educational Studies in Mathematics*, 24,115-137
2. Βοσνιάδου, Σ., (2001), Πώς μαθαίνουν οι μαθητές, Διεθνής Ακαδημία της Εκπαίδευσης, Διεθνές γραφείο εκπαίδευσης της UNESCO
3. Βοσνιάδου, Σ., (2005), Παιδιά, Σχολεία και Υπολογιστές, Εκδόσεις Gutenberg (υπό έκδοση)
4. Brown Yoder, M. (1999), *The Student WebQuest, Learning & Leading With Technology*, Vol. 26 (7)
5. Burbules, N.,(2000). Constructivism: Moving beyond the impasse. In D. C. Phillips (Ed.), *Constructivism in education: National society for the study of education (NSSE) yearbook* (pp. 308-330). Chicago: University of Chicago Press
6. Crook, C.,(1994). *Computers and the Collaborative Experience of Learning*. London: Routledge.
7. Dodge, B., (1999). *Some Thoughts About WebQuests*, San Diego State University
8. Glasser R. & Vosniadou, S. (1996), *Cognition and the design of environments for learning*
9. Edelson, D. C., Pea, R. D., & Gomez, L. M. (1996). *The Collaboratory Notebook*. *Communications of the ACM*, 39 (4), 32-33
10. Εμβαλιώτης, Α., (2002). Η μετάβαση σε μια νέα εποχή : Προτάσεις αξιοποίησης των τεχνολογιών πληροφορίας και επικοινωνίας στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Πρακτικά 16ου Πανελληνίου Εκπαιδευτικού Συνεδρίου Δ.Ο.Ε-Π.Ο.Ε.Δ, με θέμα «Οι Νέες Τεχνολογίες στην πρωτοβάθμια Εκπαίδευση», Αλεξανδρούπολη Μάϊος 2002
11. Johnson, R., Johnson, D., & Stanne, M. (1986). Comparison of Computer assisted cooperative, competitive and individualistic learning. *American Educational Research Journal*, 23, 382-392
12. Κακλαμάνης,Θ.,(2005), Συνεργατική μάθηση και Τ.Π.Ε. στην Εκπαίδευση, *Επιθεώρηση Εκπαιδευτικών Θεμάτων*, τ. 10, σελ.130-144
13. Κασιμάτη, Κ., & Γιαλαμάς, Β., (2001). Απόψεις εκπαιδευτικών για τη συμβολή των Νέων Τεχνολογιών στην εκπαιδευτική διαδικασία, *Επιθεώρηση Εκπαιδευτικών Θεμάτων* , τ. 5, σελ 114-126
14. Κόκκοτας, Π., (2002). Διδακτική των φυσικών επιστημών, Μέρος 2, Σύγχρονες Προσεγγίσεις στη Διδασκαλία των Φυσικών Επιστημών. Αθήνα

15. Kukla A., (2000), *Social Constructivism and the Philosophy of Science*, New York Routledge.
16. Μακράκης, Β., (2000), *Υπερμέσα στην Εκπαίδευση, Μεταίχμιο*, Αθήνα
17. Μασσαγγούρας, Η. (2001), *Στρατηγικές Διδασκαλίας: Κριτική Σκέψη στη Διδακτική Πράξη*, Gutenberg, Αθήνα.
18. Μικρόπουλος, Τ. Α., (2000), *Εκπαιδευτικό λογισμικό, Κλειδάριθμος*
19. McKethan R, Everhart Br, Stubblefield E. (2000). The effects of a multimedia computer program on preservice elementary teacher's knowledge of cognitive components of movement skills. *Physical Educator*, 57(2), 58-69.
20. Prawat, R., (1996). Learning community, commitment and school report. *Curriculum Studies* V.28 (1), 91-110.
21. Σολωμονίδου, Χ. (2002). Συνεργατική Μάθηση με τη Χρήση των Τ.Π.Ε.: Εμπειρίες από Δημοτικά Σχολεία της Θεσσαλίας. Πρακτικά του 3ου Πανελληνίου Συνεδρίου: Οι Τ.Π.Ε. στην Εκπαίδευση, Ρόδος
22. Thompson, A., (1992). Teachers' Beliefs and Conceptions A Synthesis of the Research. In Crows D.(eds) *Handbook of Research on Mathematics Teaching and Learning* (pp. 127-146). New York: