

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

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



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



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



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ – ΕΥ ΖΗΝ

1. Υγεία

«Ο Ρούλης ο Τροφούλης και η περιπέτειά του στον κόσμο της υγιεινής διατροφής»



Μήττα Αγορίτσα



Φιλοσοφία –Σκοπιμότητα προγράμματος

Βασικός σκοπός του συγκεκριμένου προγράμματος είναι η εκπαίδευση των παιδιών του Νηπιαγωγείου αλλά και των πρώτων τάξεων Α' και Β' Δημοτικού στην υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή. Η επίτευξη πραγματοποιείται μέσα από μια σειρά εργαστηρίων βιωματικής και ανακαλυπτικής μάθησης, σε συνδυασμό με τη χρήση και αξιοποίηση των ψηφιακών εργαλείων. Πιο συγκεκριμένα, το παρόν πρόγραμμα αποσκοπεί στην προαγωγή της διατροφικής αξίας των προϊόντων που καταναλώνουμε (εποχιακά φρούτα και λαχανικά, τυποποιημένα προϊόντα κλπ.) καθώς και χρήσιμες συμβουλές για την υιοθέτηση ενός νέου διατροφικού προφίλ.

Επιπρόσθετα, το πρόγραμμα υπάγεται στην θεματική ενότητα «Υγεία» στον κύκλο του «Ευ Ζην» και χαρακτηρίζεται από την καθοδηγούμενη-συνεργατική και ανακαλυπτική μάθηση, μέσω της οποίας προωθούνται κυρίως οι ψηφιακές δεξιότητες αλλά και οι δεξιότητες μάθησης (4Cs)- η επικοινωνία, η κριτική σκέψη, η συνεργασία, η δημιουργικότητα- ενώ όσον αφορά τις ψηφιακές δεξιότητες, η ψηφιακή επικοινωνία, ψηφιακή συνεργασία, ψηφιακή δημιουργικότητα, ψηφιακή κριτική σκέψη, Συνδυαστικές δεξιότητες ψηφιακής τεχνολογίας, επικοινωνίας και συνεργασίας η ψηφιακή νοημοσύνη, δεξιότητες ανάλυσης και παραγωγής περιεχομένου σε έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα. Ενεργοποιούνται επίσης, από τις δεξιότητες ζωής Αυτομέριμα, Κοινωνικές δεξιότητες, Ενσυναίσθηση και Ευαισθησία, Προσαρμοστικότητα, Υπευθυνότητα και τις δεξιότητες του νου, η πλάγια σκέψη, οι ρουτίνες σκέψης, τα παιχνίδια και ο αναστοχασμός. Όσον αφορά τις διδακτικές μεθοδολογίες στις δραστηριότητες των επτά εργαστηρίων υιοθετούνται η καθοδηγούμενη-συνεργατική και ανακαλυπτική μάθηση, η μέθοδος project και η βιωματική μάθηση μέσα από παιγνιώδεις δραστηριότητες με στόχο την επικοινωνία, τον αλληλοσεβασμό, τη συνεργασία και την ενσυναίσθηση. Ως προς τη χρήση των νέων τεχνολογιών, οι μαθητές, εμπλέκονται σε νέες διαδικασίες μάθησης χρησιμοποιώντας τις ΤΠΕ και τα ψηφιακά εργαλεία, αναπτύσσοντας θετική στάση απέναντι στους Η/Υ ως περιβάλλον εργασίας, ως εργαλείο ανακάλυψης και δημιουργικής έκφρασης, αλλά και ως νοητικό εργαλείο ανάπτυξης της σκέψης, αξιοποιώντας διδακτικά το διαδίκτυο και τις πολυμεσικές εφαρμογές του.



Πληροφορίες υλοποίησης: προαπαιτούμενες γνώσεις, προετοιμασία υλικού

Τα προαπαιτούμενα υλικά που προτείνονται για την υλοποίηση των εργαστηρίων είναι χαρτιά, μαρκαδόροι, χαρτοταινία, ψαλίδια, κόλλες, σελίδες περιοδικών, φελλοπίνακας, χαρτάκια post it, μια κούκλα-χαρακτήρα, το βιβλίο «Η κυρα-Διατροφή πρώτη στη μαγειρική» της Λητώς Τσακίρη-Παπαθανασίου, χαρτί του μέτρου. Όσον αφορά το ψηφιακό κομμάτι, ο/η νηπιαγωγός δύναται να χρησιμοποιήσει τουλάχιστον έναν Η/Υ και έναν βιντεοπροβολέα. Στο δημοτικό, η υλοποίηση μπορεί να πραγματοποιηθεί και εκτός τάξης, στο εργαστήριο υπολογιστών έχοντας πρόσβαση στο διαδίκτυο, βιντεοπροβολέα και θρανία για την εργασία σε ομάδες. Ο εκτυπωτής χρειάζεται σε κάθε περίπτωση. Όσον αφορά τις προαπαιτούμενες γνώσεις οι μαθητές λόγω ηλικίας δεν απαιτείται να γνωρίζουν τις λειτουργίες ενός υπολογιστή, καθώς οι εργασίες είναι σχετικά απλές. Άλλωστε οι προαπαιτούμενες γνώσεις διδάσκονται σύμφωνα με τον εξορθολογισμό της ύλης στο μάθημα των ΤΠΕ στις αντίστοιχες τάξεις.

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

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΣΧΟΛΕΙΟ		ΤΜΗΜΑ.....	ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ:2021-22
Θεματική	1. Ζω καλύτερα – Ευ Ζην	Υποθεματική	ΥΓΕΙΑ
ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ (που προτείνονται)	Νηπιαγωγείο/ Α-Β' Δημοτικού		
Τίτλος	Ο Ρούλης ο Τροφούλης και η περιπέτειά του στον κόσμο της υγιεινής διατροφής.		

Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου


Α) Δεξιότητες 21ου αιώνα (4cs)

Δημιουργικότητα, Επικοινωνία, Κριτική σκέψη, Συνεργασία Ψηφιακή επικοινωνία, Ψηφιακή συνεργασία, Ψηφιακή δημιουργικότητα, Ψηφιακή κριτική σκέψη, Συνδυαστικές δεξιότητες ψηφιακής τεχνολογίας, επικοινωνίας και συνεργασίας)



	<p>Β) Δεξιότητες Ζωής Αυτομέριμνα, Κοινωνικές δεξιότητες, Ενσυναίσθηση και Ευαισθησία, Προσαρμοστικότητα, Υπευθυνότητα</p> <p>Γ) Δεξιότητες της τεχνολογίας, της μηχανικής και της επιστήμης Πληροφορικός γραμματισμός, Ψηφιακός γραμματισμός, Δεξιότητες δημιουργίας και διαμοιρασμού ψηφιακών δημιουργημάτων, Δεξιότητες ανάλυσης και παραγωγής περιεχομένου σε έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα, Δεξιότητες διεπιστημονικής και διαθεματικής χρήσης των νέων τεχνολογιών)</p> <p>Δ) Δεξιότητες του νου Οργανωσιακή σκέψη, Μελέτη περιπτώσεων και Επίλυση προβλημάτων, Κατασκευές, παιχνίδια, εφαρμογές, Ρουτίνες σκέψης και αναστοχασμός</p>
<p>Σύνδεση με τη Βασική Θεματική</p>	<p>Υποθεματική: «ΥΓΕΙΑ: Διατροφή -Αυτομέριμνα, Οδική Ασφάλεια»</p>



Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα	Εργαστήριο/τίτλος	Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)
<p>Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:</p> <ul style="list-style-type: none"> • να αναπτύσσει την αυτοπειθαρχία, τη θέλησης της υπευθυνότητας, τη συνεργασίας και τη ομαδικότητας. • να αναπτύξει δεξιότητες συνεργασίας και αλληλοβοήθειας και επικοινωνίας • να καλλιεργήσει την κριτική του/της σκέψη, • να ενσωματώσει τη σωματική δραστηριότητα στην καθημερινότητά του/της για τη διατήρηση της καλής υγείας 	<p>Φτιάχνουμε τους κανόνες της ομάδας – Συμβόλαιο τάξης</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Τα παιδιά μαζεύονται σε κύκλο και σε ένα χαρτί του μέτρου γράφουν τους κανόνες, συνάπτοντας το συμβόλαιο της τάξης. • Επιλέγουν όλοι μαζί τον «Ρούλη», τον ήρωά τους, για το συγκεκριμένο πρόγραμμα. Αυτός θα είναι είτε μια κούκλα-χαρακτήρας, είτε, ένα νοκι (ομιλούμενος avatar χαρακτήρας) από τη σελίδα https://www.voki.com/site/create • Ο Ρούλης μέσα από διάφορες δραστηριότητες προσπαθεί να βοηθήσει τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν τη σημαντικότητα 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. • Αξιολόγηση-Αναστοχασμός: Οι μαθητές καλούνται να αποτυπώσουν ζωγραφίζοντας μια χαρούμενη ή λυπημένη φατσούλα πώς τους φάνηκε το εργαστήριο και τι έμαθαν από αυτό.



Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:

- να κατανοήσει την προέλευση των τροφών, την αξία τους και τις επιδράσεις τους στην υγεία.
- να ευαισθητοποιηθεί σε ζητήματα διατροφής, όπως η μεσογειακή.
- προάσπιση της σωματικής και της ψυχικής τους υγείας, καλλιεργώντας παράλληλα διατροφική συνείδηση.

Από πού προέρχεται το αγαπημένο μου φαγητό; (Προέλευση των τροφών)



- Ο Ρούλης ζητά από τα παιδιά να ζωγραφίσουν το αγαπημένο τους φαγητό και να το παρουσιάσουν στην τάξη. Όσα έχουν ζωγραφίσει το ίδιο, δημιουργούν μια ομάδα. Με αυτόν τον τρόπο παρουσιάζονται και παρατηρούνται οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών.
- Παρουσίαση του βιβλίου «Η κυρά Διατροφή –πρώτη στη μαγειρική» το οποίο λειτουργεί ως προοργανωτής ώστε να εμπλέξει τους μαθητές άμεσα στο περιεχόμενο του προγράμματος.
- Δημιουργία εννοιολογικού χάρτη μέσω της εφαρμογής kidspiration για τις υγιεινές και μη τροφές
<https://kidspiration.software.informer.com/%CE%9B%CE%AE%CF%88%CE%B7/>
- Αξιολόγηση-Αναστοχασμός Δημιουργία μηνυμάτων για τη Μεσογειακή και ισορροπημένη διατροφή χρησιμοποιώντας με χαρτάκια post-it. («τρώω λίγα λιπαρά», «αποφεύγω τα γλυκά», «Δεν ξεχνώ τα λαχανικά» κλπ.)



Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:

- να κατατάσσει τα τρόφιμα στις διάφορες ομάδες τροφίμων
- γνωριμία με την υγιεινή διατροφή και την πυραμίδα ισορροπημένης διατροφής.
- εξοικείωση με τις βασικές μορφές ψηφιακής πληροφορίας (κείμενο, εικόνα, ήχος)
- να αναφέρει τα κυριότερα χαρακτηριστικά της ισορροπημένης διατροφής
- να κατατάσσει τις τροφές σε ανθυγιεινές και μη
- να αναγνωρίζει τη θρεπτική αξία των τροφών και τη σημασία τους στη διατροφή
- να διηγούνται εμπειρίες.
- να συμμετέχουν σε συζητήσεις και να χρησιμοποιούν στρατηγικές για να δηλώσουν τη συμφωνία ή τη διαφωνία τους με το συνομιλητή τους.
- Να εμπλουτίζουν τον προφορικό τους λόγο με νέες λέξεις.
- Να αντιλαμβάνονται τη μεταφορική χρήση του λόγου

**Διατροφική
πυραμίδα -ομάδες
τροφίμων**



- Εκτύπωση και διαμοιρασμός παιδικής πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής. (φύλλο εργασίας Α4).
<https://images.app.goo.gl/JeX58AVAsBgCAU9u9>
- Συζήτηση και ανακεφαλαίωση των όσων ειπώθηκαν στο προηγούμενο εργαστήριο περί διατροφικών συνηθειών κλπ.
- Μουσικοκινητικό παιχνίδι «ο Τάκης ο Ρομποτάκης»: Ο/η εκπαιδευτικός καλεί τους/ις μαθητές/τριες να κινηθούν στον χώρο ακούγοντας το ντέφι ή χτυπώντας παλαμάκια. Εναλλάσσουν αργούς και γρήγορους ρυθμούς με παραγγέλματα που παραπέμπουν στην ενέργεια που έχει ο Τάκης ο Ρομποτάκης όταν έχει καύσιμο. Π.χ. «Όταν ο Τάκης πεινάει, περπατάμε αργά, είμαστε νηστικοί», «Όταν ο Τάκης τρέχει, περπατάμε γρήγορα, έχουμε φάει καλό πρωινό και ο ίδιος».
- Άσκηση εμπέδωσης: φτιάχνω τη δική μου διατροφική πυραμίδα
<http://photodentro.edu.gr/lor/handle/8521/3685>
- Αξιολόγηση-Αναστοχασμός
Άσκηση ομαδικής διατροφής
<http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/2174/#question8389>



Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:

- να ευαισθητοποιηθεί σχετικά με την κατανάλωση τοπικών και εποχιακών προϊόντων.
- να αναπτύσσει δεξιότητες χρήσης ποντικιού (ή οθόνης αφής)
- να αναπτύσσει δεξιότητα επεξεργασίας κειμένου
- να εκφράζεται δημιουργώντας ψηφιακά κείμενα
- γνωριμία με τα φρούτα που παράγονται στην Ελλάδα κάθε εποχή
- να συμμετέχει σε ομαδικές δραστηριότητες και λήψη συλλογικών αποφάσεων.

**Εποχιακά φρούτα-
λαχανικά**



- Δημιουργία θεατρικού παιχνιδιού ως έναυσμα ενδιαφέροντος
- Ο/Η εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε ομάδες. 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.
- 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.
- Αξιολόγηση-Αναστοχασμός
Πότε είναι η καλύτερη εποχή για ένα φρούτο;
<http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/5057>



Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:

- να κατανοήσει τη σημαντικότητα της διατροφής στη συνολική του/της υγεία
- να επιλέγει τρόφιμα με υψηλή διατροφική αξία
- να συμμετέχει σε προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας
- Να συνειδητοποιήσει την αναγκαιότητα του νερού στον οργανισμό του/της.
- Να διερευνά τις εκφραστικές δυνατότητες του σώματος σε σχέση με το χώρο και τους άλλους
- να τραγουδά τραγούδια κατάλληλα για την ηλικία του/της
- να εκφράζει στοιχεία του ρυθμού μέσω της κίνησης.

Νερό, υγιεινή διατροφή και άσκηση: Το τρίπτυχο της επιτυχίας!



- Οι μαθητές ενημερώνονται από τον Ρούλη για την παιδική παχυσαρκία παρακολουθώντας το βίντεο «παιδική παχυσαρκία.wmv» (<https://www.youtube.com/watch?v=vca4IEE3lec>) και διαβάζουν το κείμενο που παρατίθεται στη σελίδα. Μετά από συζήτηση, αποφασίζουν να εντάξουν τη σωματική άσκηση στην καθημερινή τους δραστηριότητα. Ξεκινούν τραγουδώντας και χορεύοντας το «χοντρό μπιζέλι» (μουσικοκινητική άσκηση) (<http://www.youtube.com/watch?v=g-3ZGfjc5ZE>)
 - Γίνεται αναφορά και στην αξία του νερού. Ενυδατώνουμε πάντα τον οργανισμό μας. <https://youtu.be/vHApTRvbJCw>
 - Κατηγοριοποίηση των τροφών σε οικογένειες με βάση τα θρεπτικά τους συστατικά,
 - Αναπτυξη δεξιότητας διαλογής θρεπτικών τροφών στη σωστή συχνότητα,
 - Ενημέρωση για τις βιταμίνες των φρούτων και των λαχανικών
 - Διαδραστικά παιχνίδια <http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3620/#question14212>
- Αξιολόγηση-Αναστοχασμός
- Διατροφικές επιλογές <http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3619/#question14207>



Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:

- Να συντάσσει ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο
- Να αξιολογεί ένα διαιτολόγιο ως προς τα βασικά χαρακτηριστικά της ισορροπημένης διατροφής
- Να δημιουργήσει ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα υγιεινής διατροφής
- Να αναπτύσσει δεξιότητες ώστε να κατατάσσει, να επεξεργάζεται και να αξιολογεί τις πληροφορίες και να συνειδητοποιεί τους κινδύνους που απειλούν την υγεία του/της.

**Γίνομαι
 διαιτολόγος για
 μια μέρα!**



- Τα παιδιά καλούνται να επαληθεύσουν την κατάκτηση των προηγούμενων δεξιοτήτων με τη δραστηριότητα του «πιάτου της υγιεινής διατροφής», όπου θα πρέπει να βρουν τι θα πρέπει να περιέχει και σε τι ποσοστό. Με λίγα λόγια, να το «γεμίσουν» με φαγητό. Η συγκεκριμένη άσκηση μπορεί να γίνει με ζωγραφική ή με κολάζ, αλλά και από το παρακάτω διαδραστικό βίντεο.
<http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3621> Έτσι, διαπιστώνουμε αν τα παιδιά έχουν τροποποιήσει τις επιλογές τους σχετικά με τη διατροφή.
- Αξιολόγηση-Αναστοχασμός
 Το εργαστήριο ολοκληρώνεται με τη σύνταξη ενός ημερήσιου διαιτολογίου, (excel ή κολάζ) από τους μικρούς μας ειδικούς επιστήμονες!



Ο μαθητής/ρια καθίσταται ικανός/ή:

- να θέτει συμβουλές για την καλή υγεία
- να μεταβάλει σταδιακά τις διατροφικές του/της συνήθειες.
- να αξιοποιεί τα ψηφιακά εργαλεία
- να εκφράζεται δημιουργώντας ψηφιακά κείμενα

Αξιολόγηση



- Πραγματοποιούνται διαδραστικές ασκήσεις αξιολόγησης για την αποτίμηση του προγράμματος και αυτοαξιολόγησης: Η κάθε ομάδα μπορεί να δημιουργήσει σταυρόλεξα σχετικά με την θεματική κατηγορία που είχε επιλέξει. Με τον τρόπο αυτό θα 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.
<https://crosswordlabs.com/>
- Οι μαθητές κατασκευάζουν ένα ποστερ από εικόνες (κολαζ), δίνοντας μικρές συμβουλές για την καλή υγεία.
- Η διάχυση των αποτελεσμάτων μπορεί να υλοποιηθεί με ένα θεατρικό δρώμενο (Ο χορός των Βιταμίνων και η παραμυθένια φρουτοσαλάτα) και την δημιουργία ενός ψηφιακού παραμυθιού, μέσω του ψηφιακού εργαλείου <https://www.storyjumper.com/> με τα έργα των παιδιών από όλα τα προηγούμενα εργαστήρια και τον Ρούλη πρωταγωνιστή.



Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις/

- Δημιουργία ομιλούμενου avatar χαρακτήρα:
<https://l-www.voki.com/site/create>
- Δημιουργία εννοιολογικού χάρτη μέσω της εφαρμογής kidspiration
<https://kidspiration.software.informer.com/%CE%9B%CE%AE%CF%88%CE%B7/>
- Φτιάχνω τη δική μου διατροφική πυραμίδα (Φωτόδεντρο)
<http://photodentro.edu.gr/lor/handle/8521/3685>
- Εκπαιδευτικά ψηφιακά σενάρια από το αποθετήριο του Αισώπου
<http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/2174/#question8389>
- Διαδραστικά παιχνίδια (Αίσωπος)
<http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3620/#question14212>
- Άσκηση εμπέδωσης (Φωτόδεντρο): *Πότε είναι η καλύτερη εποχή για ένα φρούτο;* <http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/5057>
- Εκπαιδευτικό βίντεο «παιδική παχυσαρκία.wmv» (youtube)
(<https://www.youtube.com/watch?v=vca4IEE3lec>)
- Παιδικό τραγούδι το «χοντρό μπιζέλι» (μουσικοκινητική άσκηση)
(<http://www.youtube.com/watch?v=q-3ZGfjc5ZE> (youtube))
- Διατροφικές επιλογές (Αίσωπος)
<http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3619/#question14207>
- Διαδραστικό βίντεο (Αίσωπος)
<http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3621>
- Δημιουργία σταυρόλεξου
<https://crosswordlabs.com/>
- Βιβλίο :Τσακίρη - Παπαθανασίου Λητώ «Η κυρά Διατροφή πρώτη στη μαγειρική!» εκδόσεις Τζιαμπίρης-Πυραμίδα



- Δημιουργία ψηφιακού παραμυθιού
<https://www.storyjumper.com/>

Φορείς και άλλες συνεργασίες που θα εμπλουτίσουν το πρόγραμμά μας

Στα πλαίσια του προγράμματος Χρησιμοποιήθηκαν:

- η πλατφόρμα moodle του ΙΕΠ, αξιοποιώντας το επιμορφωτικό υλικό των εργαστηρίων των πιλοτικών προγραμμάτων
<https://elearning.iep.edu.gr/study/course/view.php?id=327>
- Η πλατφόρμα των ψηφιακών εκπαιδευτικών σεναρίων του ΙΕΠ «ΑΙΣΩΠΟΣ»
<http://aesop.iep.edu.gr/>
- Το Φωτόδεντρο <http://photodentro.edu.gr/>

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

Στόχος του τελευταίου Εργαστηρίου είναι η ανακεφαλαίωση των εννοιών, γνώσεων και συμπεριφορών που αποκτήθηκαν από τους μαθητές του νηπιαγωγείου και των πρώτων τάξεων δημοτικού κατά τη διάρκεια των προηγούμενων 6 Εργαστηρίων, σε σχέση με την υγιεινή διατροφή. Είναι σημαντικό ο/η εκπαιδευτικός στο τέλος κάθε εργαστηρίου να ανατροφοδοτείται από τους/ις μαθητές/τριες σχετικά με τι τους άρεσε ή τί δεν τους άρεσε και τι μάθανε. Αυτό βοηθά στο σχεδιασμό κάθε επόμενου εργαστηρίου. Για αυτό και τοποθετήθηκαν οι ανάλογες ασκήσεις αναστοχασμού.

Σύμφωνα με το πλαίσιο της διδασκαλίας του μαθήματος, η ουσιαστική αξιολόγηση της ανάπτυξης των μαθητών και μαθητριών στη διατροφή, με τη χρήση των ΤΠΕ, δεν μπορεί να υλοποιηθεί με τη χρήση συμβατικών τεστ. Ιδιαίτερη έμφαση θα πρέπει να δοθεί σε διαμορφωτικού τύπου και περιγραφική αξιολόγηση των μαθητών, η οποία βασίζεται στην αποτύπωση της καθημερινής εργασίας τους στη σχολική τάξη και θα στοχεύει στις δεξιότητες ζωής (4Cs) και τις ψηφιακές δεξιότητες που είναι δυο από τους κεντρικούς πυρήνες των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων. Τέλος, οι μαθητές και οι μαθήτριες χρησιμοποιούν ποικίλα εργαλεία ΤΠΕ και δημιουργούν ολοκληρωμένα ψηφιακά έργα με στόχο την επίλυση των προβλημάτων από τη σχολική και κοινωνική ζωή, τα οποία αναθέτει ο/η εκπαιδευτικός.



Εκπαιδευτικοί και μαθητές, μπορούν να ανατρέξουν ανά πάσα στιγμή στα φύλλα αξιολόγησης του παραρτήματος είτε για να δουν την πρόοδο των μαθητών τους και το βαθμό απόκτησης των ανάλογων δραστηριοτήτων, είτε για αυτό-αξιολόγηση του ίδιου του μαθητή.

Μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος και στα πλαίσια των εκδηλώσεων διάχυσης, μπορεί να πραγματοποιηθεί μια θεατρική παράσταση με θέμα την ισορροπημένη διατροφή και η δημιουργία ενός ηλεκτρονικού βιβλίου με τις εργασίες των παιδιών από όλο το πρόγραμμα, το οποίο μπορεί να ανέβει στην ιστοσελίδα του σχολείου.

Σημειώσεις:

Συνίσταται η ενημέρωση των γονέων και κηδεμόνων του εκάστοτε τμήματος πριν την έναρξη του προγράμματος, σε σχέση με το περιεχόμενο και τις δραστηριότητες που προβλέπονται, καθώς και η εμπλοκής αυτών όπου κρίνεται σκόπιμο.



Υποδειγματικό Υλικό- Δειγματικά Φύλλα εργασίας -

Τα όποια φύλλα εργασίας χρησιμοποιούνται στις δραστηριότητες, περιλαμβάνονται στους συνδέσμους του εκάστοτε εργαστηρίου, μαζί με την αντίστοιχη άσκηση. Οι προβλεπόμενες ώρες για κάθε εργαστήριο, ορίζονται στις 2 ώρες/βδομάδα στο δημοτικό και 3 ώρες/εβδομάδα στο νηπιαγωγείο σύμφωνα με τα αντίστοιχα ΠΣ .

Περιγραφή εργαστηρίων

1^ο Εργαστήριο

Ξεκινώντας, Τα παιδιά μαζεύονται σε έναν κύκλο όπου σε ένα χαρτί του μέτρου γράφουν τους κανόνες και τις σωστές συμπεριφορές που θα πρέπει να ακολουθήσουν, ούτως ώστε να υπάρχει μια εύρυθμη λειτουργία στην ομάδα. Συμφωνώντας όλοι, προχωρούν στη δημιουργία του συμβολαίου της τάξης. Στη συνέχεια ο/η εκπαιδευτικός τους ζητά να διαλέξουν μια από τις διάφορες κούκλες-χαρακτήρα, που έχει φέρει -την οποία στη συνέχεια μπορούν και να την «ψηφιοποιήσουν» ως νοκί (ομιλούμενος avatar χαρακτήρας) από τη σελίδα <https://www.voki.com/site/create> - και τους εξηγεί ότι θα είναι ο πρωταγωνιστής και συνοδοιπόρος τους καθ' όλη τη διάρκεια του ταξιδιού τους. Έτσι, όλοι μαζί τον επιλέγουν το «Ρούλη», τον ήρωά τους, για το συγκεκριμένο πρόγραμμα. Ο Ρούλης μέσα από διάφορες δραστηριότητες προσπαθεί να βοηθήσει τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν τη σημαντικότητα 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. Επιπλέον, οι μαθητές μέσα από το συμβόλαιο, μαθαίνουν να αναπτύσσει την αυτοπειθαρχία, τη θέλησης της υπευθυνότητας, τη συνεργασίας και τη ομαδικότητας. Ακόμη, καλλιεργούν την αίσθηση αλληλοβοήθειας για την επίτευξη του κοινού στόχου, αλλά και δεξιότητες επικοινωνίας (ακρόαση, ομιλία, διάλογο κ.ά.) προκειμένου να ανταλλάσσουν απόψεις και να συνεισφέρουν ενεργητικά στις συμμετοχικές διαδικασίες. Επίσης, δύναται να καλλιεργήσουν την κριτική τους σκέψη, με σκοπό να μάθουν να αντιστέκονται σε αρνητικές διατροφικές επιρροές, να ενσωματώνουν τη σωματική δραστηριότητα στην καθημερινότητά τους για τη



διατήρηση της καλής υγείας και τέλος, να αποκτήσουν γνώσεις με ευχάριστο τρόπο, παίζοντας και τραγουδώντας.

2^ο Εργαστήριο

Ο Ρούλης ζητά από τα παιδιά να ζωγραφίσουν το αγαπημένο τους φαγητό και να το παρουσιάσουν στην τάξη. Όσα έχουν ζωγραφίσει το ίδιο, πιάνονται από το χέρι δημιουργώντας μια ομάδα. Ολοκληρώνοντας και παρατηρώντας τις ομάδες μέσα από τη συζήτηση διαφαίνονται και οι καθημερινές διατροφικές συνήθειες των παιδιών. Στη συνέχεια, πραγματοποιείται ανάγνωση του βιβλίου με τίτλο «Η κυρά Διατροφή –πρώτη στη μαγειρική» το οποίο λειτουργεί ως προοργανωτής ώστε να εμπλέξει τους μαθητές άμεσα στο βασικό περιεχόμενο του προγράμματος που δεν είναι άλλο από την ισορροπημένη διατροφή. Ο/Η εκπαιδευτικός μαζί με τα παιδιά δημιουργούν έναν εννοιολογικού χάρτη για τις υγιεινές και μη τροφές μέσω της εφαρμογής

kidspiration

<https://kidspiration.software.informer.com/%CE%9B%CE%AE%CF%88%CE%B7/>. Σε αυτό το εργαστήριο μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο ένας Η/Υ και ένας βιντεοπροβολέας. Ως άσκηση Αξιολόγησης/ αναστοχασμού επιλέγεται η δημιουργία μηνυμάτων για τη Μεσογειακή και ισορροπημένη διατροφή χρησιμοποιώντας χαρτάκια post-it. («τρώω λίγα λιπαρά», «αποφεύγω τα γλυκά», «Δεν ξεχνώ τα λαχανικά» κλπ.).Όταν τα παιδιά ολοκληρώσουν τις σκέψεις τους τα κολλούν πάνω στον φελλοπίνακα.

3^ο Εργαστήριο

Ο/Η εκπαιδευτικός έχει εκτυπώσει σε φύλλα Α4 την παιδική πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής. Ξεκινάει με συζήτηση σε κύκλο ανακεφαλαιώνοντας αυτά που ειπώθηκαν στο προηγούμενο εργαστήριο και ρωτώντας τους/τις μαθητές/τριες πιο συγκεκριμένα πράγματα που αφορούν τις διατροφικές τους συνήθειες: ποιά είναι τα αγαπημένα τους φαγητά, τί τρώνε συνήθως για πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό, πόσο συχνά τρώνε φαγητό από έξω κτλ. Σε αυτό το αρχικό σημείο είναι σημαντικό να καταγράψουμε και να παρατηρήσουμε τις απαντήσεις των παιδιών παράλληλα να μην κρίνουμε τις απαντήσεις των παιδιών. Στη συνέχεια, οι μαθητές/τριες να μπορούν να τον επεξεργαστούν σε μικρότερες ομάδες. Ο/η



εκπαιδευτικός προτρέπει τους/ις μαθητές/τριες να σκεφτούν σε τι βαθμό σχετίζονται οι διατροφικές συνήθειες που προανέφεραν με την προτεινόμενη πυραμίδα. Αφήνουμε τους/ις μαθητές/τριες να εκφράσουν τις σκέψεις τους και απλά τις ακούμε. Σε αυτό το σημείο δεν μας ενδιαφέρει να καταλήξουμε σε κάποιο αποτέλεσμα αλλά να δημιουργήσουμε ένα πρώτο ερέθισμα σκέψεις στους/ις μαθητές/τριες.

Ακολούθως, προχωρούμε σε ένα Μουσικοκινητικό παιχνίδι αποφόρτισης με τίτλο «ο Τάκης ο Ρομποτάκης». Ο/η εκπαιδευτικός καλεί τους/ις μαθητές/τριες να κινηθούν στον χώρο με συνοδεία κρουστού, εναλλακτικά κάνει ρυθμούς με παλαμάκια. Εναλλάσσει αργούς και γρήγορους ρυθμούς με παραγγέλματα που παραπέμπουν στην ενέργεια που μας δίνει το φαγητό. Π.χ. «περπατάμε αργά, είμαστε νηστικοί», «περπατάμε γρήγορα, έχουμε φάει καλό πρωινό». Κάνουμε π.χ. «τρώμε, σκουπίζουμε το στόμα μας, βαρυστομαχιάζουμε» κ.λπ. Κατά την ώρα της χαλάρωσης, συζητούμε από πού παίρνουν ενέργεια ο άνθρωπος, τα ζώα και τα φυτά; Συνειδητοποιούμε πως είναι απαραίτητο να τρώμε σωστά για να έχουμε «καύσιμα», για να λειτουργήσουμε. Τα παιδιά προχωρούν σε μια άσκηση εμπέδωσης, από το Φωτόδεντρο: (Πώς φτιάχνω τη δική μου διατροφική πυραμίδα)

<http://photodentro.edu.gr/lor/handle/8521/3685>

Η ανατροφοδότηση και εδώ πραγματοποιείται με μια διαδραστική άσκηση από το αποθετήριο του ΑΙΣΩΠΟΥ : (Άσκηση ομαδικής διατροφής)

<http://aesop.iep.edu.gr/node/7622/2174/#question8389>

4^ο Εργαστήριο

Στη συγκεκριμένο εργαστήριο κύρια θεματική είναι η τοπικότητα και η εποχικότητα των προϊόντων. Οι δραστηριότητες που προτείνονται αποτελούν έναυσμα για τους/ις μαθητές/τριες για ανακαλύψουν τις παραπάνω έννοιες και τους τρόπους με τους οποίους ωφελείται η υγεία τους από την κατανάλωση τοπικών και εποχικών προϊόντων.

Στη συγκεκριμένη δραστηριότητα, χωρίζουμε τα παιδιά σε φρούτα και λαχανικά και παίζουμε ένα σύντομο θεατρικό παιχνίδι αναφερόμενο στην εποχικότητα και την τοπικότητα των φρούτων και των λαχανικών. Η εποχικότητα



είναι ο κεντρικός άξονας του συγκεκριμένου παιχνιδιού, το οποίο θέλει να μας διδάξει σε ποια εποχή τρώμε το κάθε φρούτο και λαχανικό. Θέτουμε με διασκεδαστικό τρόπο τα ερωτήματα : Η κυρία ντομάτα πότε καλλιεργείται; Γιατί στον κ. μπρόκολο αρέσει ο χειμώνας; κλπ. Τα παιδιά κάθονται μαζί με τον/ην εκπαιδευτικό σε κύκλο, θυμούνται τις τέσσερις εποχές του χρόνου και πότε πρέπει να τρώμε τί, για να μην καταναλώνουμε προϊόντα θερμοκηπίου ή εισαγόμενα, με υψηλό οικολογικό αποτύπωμα που επιβαρύνουν, ενδεχομένως, και την υγεία μας. Στη συνέχεια, ο/η εκπαιδευτικός φτιάχνει στο πάτωμα ένα σταυρό με χαρτοταινία. Κάθε τεταρτημόριο αντιστοιχεί σε μια εποχή : χειμώνας, άνοιξη, καλοκαίρι, φθινόπωρο. Κάθε μαθητής τοποθετείται στο σωστό τεταρτημόριο ανάλογα με την εποχικότητα του φρούτου ή λαχανικού που έχει. Αφού οι μαθητές/τριες έχουν τοποθετηθεί στο χώρο συζητούν όλοι μαζί και ο/η εκπαιδευτικός μαζί με τους/ις μαθητές/τριες διορθώνουν και επανατοποθετούν τα φρούτα και τα λαχανικά στη σωστή εποχή όπου έχουν γίνει λάθη. Στη συνέχεια, πηγαίνουμε στο εργαστήριο (εάν υπάρχει) όπου τα παιδιά αναλαμβάνουν να συγκεντρώσουν στοιχεία από το διαδίκτυο σχετικά με την κατηγορία και του τροφίμου που επέλεξαν και να καταγράψουν τις πληροφορίες σε επεξεργαστή κειμένου ή/και ένα φύλλο Α4. Ένας μαθητής αναλαμβάνει κάθε φορά την καταγραφή των πληροφοριών στον επεξεργαστή κειμένου. Ακόμη, οι μαθητές 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.

Αναστοχασμός: Πραγματοποιείται με την παρακάτω άσκηση: Πότε είναι η καλύτερη εποχή για ένα φρούτο; http://photodentro.edu.gr/lor/r/852_1/5057

Τέλος, ο/η εκπαιδευτικός τονίζει ξανά στους/ις μαθητές/τριες ότι πρέπει να προτιμάμε εποχιακά λαχανικά και φρούτα αφού παίρνουμε όλες τις θρεπτικές ουσίες του τροφίμου και είναι πιο γευστικό, τα εποχιακά προϊόντα είναι πιο οικονομικά, ενισχύουμε την τοπική οικονομία, εναρμονίζουμε τη διατροφή μας με τον κύκλο της φύσης και τροφοδοτούμε το σώμα μας με τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται



ανάλογα με τις εποχές, βοηθάμε το περιβάλλον, διότι τα εποχιακά προϊόντα απαιτούν λιγότερους φυσικούς πόρους για την παραγωγή τους και λιγότερα τροφοχιλιόμετρα και κατανάλωση καυσίμου για τη διακίνησή τους.

5^ο εργαστήριο

• Οι μαθητές ενημερώνονται από τον Ρούλη για την παιδική παχυσαρκία παρακολουθώντας ανάλογο βίντεο με τίτλο: «παιδική παχυσαρκία.wmv» (<https://www.youtube.com/watch?v=vca4IEE3lec>) και διαβάζουν το κείμενο που παρατίθεται στη σελίδα. Μετά από συζήτηση, συνειδητοποιούν πως πρέπει να εντάξουν τη σωματική άσκηση στην καθημερινή τους δραστηριότητα. Ξεκινούν με ένα χαρούμενο παιχνιδιότραγουδο «το χοντρό μπιζέλι» (μουσικοκινητική άσκηση) (<http://www.youtube.com/watch?v=q-3ZGfjc5ZE>) τραγουδώντας και χορεύοντάς το. Ο/Η εκπαιδευτικός κάνει αναφορά και στην αξία του νερού. Δείχνοντας το παρακάτω εκπαιδευτικό βίντεο <https://youtu.be/vHApTRvbJCw>

Για τον κύκλο του νερού τονίζοντας πόσο πολύτιμο είναι για τον οργανισμό μας.

Ανακεφαλαιώνοντας, πραγματοποιείται κατηγοριοποίηση των τροφών σε οικογένειες με βάση τα θρεπτικά τους συστατικά και ενημέρωση για τις πολύτιμες βιταμίνες των φρούτων και των λαχανικών. Τα παιδιά παίζουν διαδραστικά παιχνίδια <http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3620/#question14212>

και το πρόγραμμα ολοκληρώνεται με τον αναστοχασμός (Διατροφικές επιλογές)

<http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3619/#question14207>

6^ο εργαστήριο

Τα παιδιά καλούνται να επαληθεύσουν την κατάκτηση των προηγούμενων δεξιοτήτων με τη δραστηριότητα του «πιάτου της υγιεινής διατροφής», όπου θα πρέπει να βρουν τι θα πρέπει να περιέχει και σε τι ποσοστό. Με λίγα λόγια, να το «γεμίσουν» με φαγητό. Η συγκεκριμένη άσκηση μπορεί να γίνει με ζωγραφική ή με κολάζ αλλά και από το παρακάτω διαδραστικό βίντεο. <http://aesop.iep.edu.gr/node/14205/3621>

Έτσι, διαπιστώνουμε αν τα παιδιά έχουν τροποποιήσει τις επιλογές τους σχετικά με τη διατροφή. Το εργαστήριο ολοκληρώνεται με τη σύνταξη ενός ημερήσιου διατροφολογίου, από τους μικρούς μας ειδικούς επιστήμονες είτε σε



μορφή excel είτε με ένα φύλλο A4 κολλώντας/ζωγραφίζοντας πάνω τα τρόφιμα για μια ισορροπημένη διατροφή!

7^ο εργαστήριο

Το τελευταίο εργαστήριο του προγράμματος αποτελεί μια ανασκόπηση του συνόλου των εννοιών και πρακτικών που εξετάστηκαν στις προηγούμενες ενότητες. Πιο συγκεκριμένα, πραγματοποιούνται διαδραστικές ασκήσεις αξιολόγησης για την αποτίμηση του προγράμματος και αυτοαξιολόγησης: Η κάθε ομάδα μπορεί να δημιουργήσει σταυρόλεξα σχετικά με την θεματική κατηγορία που είχε επιλέξει. Με τον τρόπο αυτό θα 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. <https://crosswordlabs.com/> Οι μαθητές κατασκευάζουν ένα ποστερ από εικόνες (κολαζ), δίνοντας μικρές συμβουλές για την καλή υγεία. Ο αναστοχασμός για κάθε εργαστήριο περιλαμβάνει διαδικτυακές δραστηριότητες, οι σύνδεσμοι των οποίων αποτυπώνονται στο κάθε πρόγραμμα.

Η διάχυση των αποτελεσμάτων δύναται να υλοποιηθεί με δια ζώσης ή εξ αποστάσεως εκδηλώσεις ανοικτές στο κοινό, όπως ένα θεατρικό δρώμενο (Ο χορός των Βιταμινών και η παραμυθένια φρουτοσαλάτα) και με την δημιουργία ενός ψηφιακού παραμυθιού, μέσω του ψηφιακού εργαλείου <https://www.storyjumper.com/> εργαστήρια και τον Ρούλη πρωταγωνιστή) με την αποτύπωση του συνολικού υλικού των 7 εργαστηρίων

Ενδεικτικές δραστηριότητες για την περιγραφική αξιολόγηση

Όσον αφορά την περιγραφική αξιολόγηση, αυτή επιτυγχάνεται με το φύλλο προόδου μαθητή/τριας καθώς και τη Ρουμπρίκα αποτίμησης δεξιοτήτων που βρίσκονται στο Παράρτημα.

Δημιουργία ενός ψηφιακού πίνακα ανακοινώσεων, (padlet) όπου λίγο πριν το πέρας κάθε εργαστηρίου, κατά τον αναστοχασμό, κάθε μαθητής/τρια ή ο υπεύθυνος της ομάδας, θα αφήνουν ένα ατομικό ή/και ομαδικό σχόλιο, σχετικά με το τι έμαθαν και αν τους άρεσε το εργαστήριο.



Φύλλα περιγραφικής αυτο-αξιολόγησης (έως 2 σελίδες)

	Καθόλου	Λίγο	Αρκετά	Πολύ
Μπορώ να συνεργαστώ με όλους τους συμμαθητές/τριες μου;				
Μπορώ να αναγνωρίσω τα υγιεινά από τα ανθυγιεινά τρόφιμα;				
Μπορώ να ξεχωρίσω τα όσπρια από τα λαχανικά;				
Ξέρω ποιες τροφές κάνουν καλό στα κόκκαλά μας;				
Μπορώ να ξεχωρίζω ποιο φρούτο αντιστοιχεί σε κάθε εποχή;				
Ξέρω να επιλέγω τοπικά προϊόντα;				
Γνωρίζω από πού προέρχεται το αγαπημένο μου φαγητό;				
Πιστεύω ότι συνεργάστηκα και βοήθησα σε κάθε ομάδα όσο καλύτερα μπορούσα				
Μπορώ να ξεχωρίζω ποιες τροφές οδηγούν στην παχυσαρκία και ποιες όχι				
Γνωρίζω πόσο σημαντικό είναι το νερό για την ανθρώπινη ζωή				




Περιγραφή ενδεικτικών δραστηριοτήτων για το portfolio μαθητή/-τριας

Όλες οι δραστηριότητες μαζί με τα φύλλα εργασίας που περιέχονται στις δράσεις των εργαστηρίων, τοποθετούνται στο προσωπικό ή/και συνεργατικό portfolio μαθητή. Προτείνεται και η δημιουργία ενός e-portfolio, καθώς οι δραστηριότητες αξιολόγησης πραγματοποιήθηκαν κυρίως ηλεκτρονικά.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

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



ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

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



ΔΕΙΚΤΕΣ 4CS

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

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



		εκπλήρωση διαφόρων καθηκόντων				
		Δείχνει αυτοπεποίθηση στην ικανότητά του/της για επιτυχία				
		Δείχνει αυτοπεποίθηση ότι έχει την ικανότητα να επιτυγχάνει στα περισσότερα καθήκοντα που αναλαμβάνει				
		Δείχνει αυτοπεποίθηση ότι μπορεί να εκτελεί ποιοτική εργασία				
		Παραμένει σίγουρος/η για τις ικανότητές του/της όταν τον/την αμφισβητούν				
		Δείχνει αυτοπεποίθηση ότι μπορεί να βασίζεται στις ικανότητές του/της να αντεπεξέρχεται με ηρεμία στις δυσκολίες				
		Δείχνει αυτοπεποίθηση ότι μπορεί να παίρνει αποφάσεις για τον καλύτερο τρόπο διαχείρισης ενός προβλήματος				
		Δείχνει αυτοπεποίθηση ότι μπορεί να επιτυγχάνει τους στόχους του/της στη ζωή				
		Εκφράζει την πεποίθηση ότι συνολικά, στη ζωή του/της, είναι ένα πολύ αποτελεσματικό άτομο				
		Δείχνει να αισθάνεται ασφαλής ως προς τις ικανότητές του/της να αντιμετωπίζει τις προκλήσεις της ζωής				
		Εκφράζει την πεποίθηση ότι ξέρει να χειρίζεται απρόβλεπτες καταστάσεις χάρη στην επανοητικότητα του/της				
		Δείχνει αυτοπεποίθηση ότι μπορεί να διαχειρίζεται αποτελεσματικά απρόσμενα γεγονότα				
Ικανότητα 9 (4cs Δημιουργικότητα)	Ανεκτικότητα στην αμφισβμία	Συνεργάζεται καλά με άλλους ανθρώπους που έχουν πολλές διαφορετικές απόψεις				
		Δείχνει ότι μπορεί να είναι επιφυλακτικός/ή στην κρίση του/της για άλλους ανθρώπους				
		Αλληλεπιδρά θετικά χωρίς να γνωρίζει με βεβαιότητα τις σκέψεις και τα συναισθήματα του άλλου				



	Αισθάνεται άνετα με διαφορετικών ειδών ανθρώπους				
	Εκφράζει προθυμία να επανεξετάζει αντιφατικές ή ελλιπείς πληροφορίες χωρίς να τις απορρίπτει αυτομάτως ή να συνάγει βεβαιωμένα συμπεράσματα				
	Αντιλαμβάνεται αμφίσημες καταστάσεις				
	Δέχεται να αναλαμβάνει καθήκοντα που απαιτούν την αντιμετώπιση άγνωστων ή ασυνήθιστων καταστάσεων				
	Επιδιώκει συζητήσεις με ανθρώπους των οποίων οι ιδέες και οι αξίες διαφέρουν από τις δικές του/της				
	Νιώθει άνετα σε μη οικείες καταστάσεις				
	Αντιμετωπίζει την αβεβαιότητα με θετικό και εποικοδομητικό τρόπο				
	Αντεπεξέρχεται καλά σε απρόβλεπτες καταστάσεις				
	Τα βγάζει πέρα με διφορούμενες καταστάσεις				
	Όταν καλείται να επιλέξει τον τρόπο αντιμετώπισης μιας συγκεκριμένης κατάστασης, είναι ικανός/ή να χρησιμοποιεί εναλλακτικά δύο ή περισσότερες πολιτισμικές οπτικές				
	Δέχεται να αντιμετωπίζει καταστάσεις ή ζητήματα αμφίσημα				
	Αποδέχεται την έλλειψη σαφήνειας				
	Εκφράζει προθυμία για ανοχή της αβεβαιότητας				
	Νιώθει άνετα όταν του/της συμβαίνουν πράγματα με τα οποία δεν είναι εξοικειωμένος/η				
	Καλωσορίζει το ενδεχόμενο αμφισβήτησης των ιδεών και αξιών του/της				



		Απολαμβάνει την πρόκληση να επιλύει διαφορούμενα ζητήματα				
		Χαίρεται να αντιμετωπίζει περίπλοκες καταστάσεις				
		Αισθάνεται άνετα όταν διαχειρίζεται διαφορούμενες καταστάσεις				
Ικανότητα 10 (4cs Δημιουργικότητα)	Δεξιότητες Αυτόνομης Μάθησης	Δείχνει ότι μπορεί να εντοπίζει πηγές μάθησης (π.χ. ανθρώπους, βιβλία, διαδίκτυο)				
		Ζητά διευκρινίσεις από τρίτους σχετικά με καινούργιες πληροφορίες, όποτε χρειάζεται				
		Ολοκληρώνει μόνος/η τα καθήκοντα μάθησης				
		Εντοπίζει αυτά που ήδη γνωρίζει και όσα δεν γνωρίζει				
		Μπορεί να εντοπίζει μόνος/η τα κενά στις γνώσεις του/της				
		Μπορεί να εντοπίζει σχετικές πηγές πληροφοριών για να εκπληρώσει ένα καθήκον μάθησης				
		Μπορεί να συλλέγει αποτελεσματικά πληροφορίες χρησιμοποιώντας διάφορες τεχνικές και πηγές				
		Χρησιμοποιεί κατάλληλα εργαλεία και τεχνολογίες πληροφόρησης για να ανακαλύπτει νέες πληροφορίες				
		Επιδεικνύει την ικανότητά του/της να αναζητά πληροφορίες μόνος/η				
		Αναζητά πληροφορίες από διάφορες πηγές				
		Εκφράζει προθυμία να μαθαίνει καινούργια πράγματα μόνος/η				
		Αναπτύσσει τις ιδέες του/της συλλέγοντας πληροφορίες				
		Μπορεί να αποκτήσει γνώσεις σχετικά με καινούργια θέματα με ελάχιστη επιτήρηση				
		Μπορεί να αξιολογεί την ποιότητα της δικής του/της δουλειάς				
		Μπορεί να εντοπίζει πληροφορίες συναφείς με τις προσωπικές και ακαδημαϊκές ανάγκες				



		και τα ενδιαφέροντά του/της				
		Μπορεί να χρησιμοποιεί αποτελεσματικά τις τεχνολογίες πληροφοριών ώστε να βρίσκει, να ερευνά, να οργανώνει και να ενσωματώνει πληροφορίες				
		Μπορεί να αξιοποιεί γνώσεις από διάφορα αντικείμενα/τομείς μάθησης				
		Μπορεί να επιλέγει μόνος/η υλικό, πόρους και δραστηριότητες εκμάθησης				
		Μπορεί να παρακολουθεί την πρόοδό του/της για την επίτευξη των μαθησιακών στόχων του/της				
		Αναζητά νέες ευκαιρίες για μάθηση				
		Ξαναδιαβάζει ένα καινούργιο υλικό μετά από μια πρώτη ανάγνωση για να βεβαιωθεί ότι το έχει κατανοήσει σωστά				
		Μπορεί να επιλέγει τις πιο αξιόπιστες από τις διαθέσιμες πηγές πληροφόρησης ή συμβουλών				
		Δείχνει ικανός/ή να παρακολουθεί, να καθορίζει, να ιεραρχεί και να ολοκληρώνει τα καθήκοντά του/της χωρίς άμεση εποπτεία				
		Διαχειρίζεται αποτελεσματικά τον χρόνο του/της για να επιτυγχάνει τους μαθησιακούς στόχους του/της				
		Μπορεί να αξιολογεί μόνος/η την αξιοπιστία των πηγών πληροφόρησης ή συμβουλών				
		Παρακολουθεί την πρόοδό του/της στην εκμάθηση νέων πληροφοριών				
Ικανότητα 12(4Cs επικοινωνία)	Δεξιότητες ακρόασης και παρατήρησης	Ακούει προσεκτικά τους άλλους				
		Παρακολουθεί τις χειρονομίες των ομιλητών και συνολικά τη γλώσσα του σώματος για να μπορεί να διαπιστώνει το νόημα των λόγων τους				



		Μπορεί να ακούει αποτελεσματικά ώστε να αποκρυπτογραφεί τα νοήματα και τις προθέσεις του άλλου				
		Δίνει προσοχή σε όσα οι άλλοι υπονοούν αλλά δεν λένε				
Ικανότητα 13(4Cs επικοινωνία)	Ενσυναίσθηση	Μπορεί να αναγνωρίζει πότε ένας σύντροφος χρειάζεται τη βοήθειά του/της				
		Εκφράζει τη συμπαράστασή του/της για τα δεινά που βλέπει να συμβαίνουν σε άλλους				
		Λαμβάνει υπόψη του/της τα συναισθήματα των άλλων όταν παίρνει αποφάσεις				
		Διατυπώνει την άποψη ότι όταν συλλογίζεται ανθρώπους σε άλλες χώρες, συμμερίζεται τις χαρές και τις λύπες τους				
Ικανότητα 14 (4Cs συνεργασία)	Ευελιξία και προσαρμοστικότητα	Αναγνωρίζει επακριβώς τα αισθήματα των άλλων, ακόμη κι όταν αυτοί δεν θέλουν να τα φανερώσουν				
		Αλλάζει τις απόψεις του/της, εφόσον του/της αποδείξουν με λογικά επιχειρήματα ότι κάτι τέτοιο είναι απαραίτητο				
		Προσαρμόζεται σε νέες καταστάσεις επιστρατεύοντας μια καινούργια δεξιότητα				
		Μπορεί να αλλάζει αποφάσεις που έχει λάβει εφόσον αυτό καθίσταται αναγκαίο λόγω των συνεπειών τους				
		Προσαρμόζεται σε νέες καταστάσεις εφαρμόζοντας τις γνώσεις του/της με διαφορετικό τρόπο				
Ικανότητα 15(4Cs επικοινωνία)	Γλωσσικές, επικοινωνιακές και πολυγλωσσικές δεξιότητες	Μπορεί να τροποποιεί τη συμπεριφορά του/της ώστε αυτή να εναρμονίζεται με άλλους πολιτισμούς				
		Μπορεί να εκφράζει τις σκέψεις του/της για ένα πρόβλημα				
		Ζητά από τους ομιλητές να επαναλάβουν κάτι που δεν του/της είναι ξεκάθαρο				
		Κάνει ερωτήσεις που δείχνουν ότι έχει				



		κατανοήσει τις θέσεις των άλλων				
		Μπορεί να μεσολαβεί γλωσσικά σε διαπολιτισμικές ανταλλαγές κάνοντας μετάφραση, διερμηνεία ή παρέχοντας διευκρινίσεις				
		Μπορεί να αποφεύγει με επιτυχία τις διαπολιτισμικές παρανοήσεις				
Ικανότητα 16(4Cs συνεργασία)	Δεξιότητες συνεργασίας	Οικοδομεί θετικές σχέσεις με άλλους ανθρώπους σε μια ομάδα				
		Όταν εργάζεται ως μέλος μιας ομάδας, συμβάλλει στην ομαδική εργασία στον βαθμό που του/της αναλογεί				
		Προσπαθεί να επιτυγχάνει συναίνεση ώστε να εκπληρώνει τους στόχους της ομάδας				
		Όταν εργάζεται ως μέλος μιας ομάδας, ενημερώνει τους άλλους για τυχόν συναφείς ή χρήσιμες πληροφορίες				
Ικανότητα 17 (4Cs συνεργασία)	Δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων	Εμπνέει ενθουσιασμό στα μέλη της ομάδας ώστε να επιτυγχάνονται οι κοινοί στόχοι				
		Μπορεί να επικοινωνεί με σεβασμό με τα εμπλεκόμενα στη σύγκρουση μέρη				
		Μπορεί να βρίσκει εναλλακτικές λύσεις για την επίλυση των συγκρούσεων				
		Μπορεί να στηρίζει άλλους στην επίλυση συγκρούσεων βοηθώντας τους να κατανοούν τις διαθέσιμες επιλογές				
		Μπορεί να ενθαρρύνει τις αντιμαχόμενες πλευρές να ακούνε προσεκτικά η μία την άλλη και να μοιράζονται τις έγνοιες και τις ανησυχίες τους				
Ικανότητα 18 (4Cs κριτική σκέψη)	Γνώση και κριτική κατανόηση του εαυτού	Καταφεύγει τακτικά στην επικοινωνία για να συνεισφέρει στην επίλυση διαπροσωπικών συγκρούσεων				
		Μπορεί να περιγράφει τα κίνητρά του/της				



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



		mail, Skype, κοινωνικά δίκτυα...)				
		Μπορώ να στείλω διάφορα αρχεία (κείμενο, εικόνες) ως συνημμένα σε ένα e-mail.				
		Επιλέγω τις πληροφορίες που θέλω να κοινοποιήσω σύμφωνα με τους στόχους μου.				
		Χρησιμοποιώ εργαλεία για τη δημιουργία, επεξεργασία και συνδυασμό ψηφιακού περιεχομένου.				
		Μπορώ να καταγράψω τις σκέψεις μου και τα συναισθήματά μου χρησιμοποιώντας διαφορετικά μέσα (κείμενο, εικόνες, ήχο, βίντεο).				
		Γνωρίζω ότι το υλικό και το περιεχόμενο στο διαδίκτυο έχει δημιουργηθεί από άλλους ανθρώπους (συγγραφείς) και έχει πνευματικά δικαιώματα που πρέπει να σεβόμαστε.				
		Μπορώ να χρησιμοποιώ γλώσσες προγραμματισμού και εκπαιδευτική ρομποτική με τη χρήση πλακιδίων (π.χ. Scratch, Scratch junior, Scratch for Arduino, κ.λ.π.)				
	4. Ασφάλεια	Γνωρίζω ότι όταν χρησιμοποιούνται τεχνολογίες, υπάρχει κίνδυνος που μπορεί να επηρεάσει την απόδοση της ψηφιακής συσκευής μου.				
		Προστατεύω τον κωδικό πρόσβασής μου και δεν τον μοιράζομαι με άλλους ανθρώπους. Ξέρω σε ποιον να στραφώ εάν υπάρχει πρόβλημα.				
		Ξέρω πως να δημιουργήσω έναν ασφαλή κωδικό πρόσβασης ακολουθώντας τις οδηγίες.				
		Είμαι προσεκτικός/ή όταν μου ζητάνε προσωπικά στοιχεία όπως π.χ. κωδικό πρόσβασης,				



		προσωπικά αρχεία κ.λ.π.					
		Όταν καταλάβω περίπτωση απειλής (διαδικτυακή βία) ενημερώνω άμεσα τους ενήλικες.					
	5. Επίλυση προβλήματος με ψηφιακά μέσα	Όταν λύνω ένα πρόβλημα τότε:					
		Χρησιμοποιώ αλγορίθμους, δηλαδή για να το λύσω.....					
		Όταν λύνω ένα πρόβλημα τότε:					
		Προσπαθώ να καταλάβω ποια στοιχεία από τα μαθηματικά χρειάζομαι.....					
		Όταν λύνω ένα πρόβλημα τότε:					
		Προσπαθώ να το απλοποιήσω και συγκεντρώω μόνο στα στοιχεία που χρειάζομαι...					
		Όταν λύνω ένα πρόβλημα στον υπολογιστή συνεργάζομαι μαζί με άλλους για να λύσουμε διαφορετικά μέρη του προβλήματος την ίδια στιγμή					
		Όταν λύνω ένα πρόβλημα ψάχνω να βρω πώς μπορώ να συγκεντρώσω δεδομένα και πληροφορίες και να τις αναλύσω για να με βοηθήσουν στην επίλυση του προβλήματος					
Τρέχω συχνά το πρόγραμμά μου για να βεβαιωθώ ότι κάνει αυτά που θέλω και επιδιορθώνω όποια προβλήματα εντοπίσω							



Έκθεση Προόδου Μαθητή/τριας					
Σχολική Μονάδα	Εκπαιδευτικός	Τάξη/Τμήμα	Χρονική περίοδος	Σχολικό έτος	
Όνοματεπώνυμο μαθητή/τριας:					
Διαβαθμίσεις: Παρατηρούμενες ενδείξεις ως προς τη δεξιότητα					
	[1] Αρχόμενη: ανταποκρίνεται ως προς την δεξιότητα σε επιδείξεις, υποδείξεις σε δραστηριότητα καθοδήγησης	[2] Αναπτυσσόμενη: καταβάλει προσπάθεια, συμμετέχει ενεργά, δοκιμάζει/πειραματίζεται, δεν εγκαταλείπει, ζητά υποστήριξη κατά την εμπλοκή του/της στη δραστηριότητα	[3] Ικανοποιητική: αναλαμβάνει πρωτοβουλίες και προωθεί συνεργατικές στρατηγικές κατά την εμπλοκή του στη δραστηριότητα	[4] Εξαιρετική: εκδηλώνει αυθεντική διάθεση για γενίκευση, μεταφέρει την εκδηλούμενη δεξιότητα σε άλλες δραστηριότητες, συμμετέχει ολόπλευρα στη δραστηριότητα	
ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ					
A1. Δεξιότητες μάθησης 21ου αιώνα					
Κριτική σκέψη	Δεξιότητες κριτικής και αναλυτικής σκέψης				
	Γνώση και κριτική κατανόηση του εαυτού				
	Γνώση και κριτική κατανόηση του κόσμου				
Επικοινωνία	Γνώση & κριτική κατανόηση γλώσσας & επικοινωνίας				
	Δεξιότητες ακρόασης και ενημέρωσης				
	Δεξιότητες ενσυναίσθησης				
Συνεργασία	Γλωσσικές, επικοινωνιακές και πολυγλωσσικές δεξιότητες				
	Δεξιότητες ευελιξίας και προσαρμοστικότητας				
	Δεξιότητες συνεργασίας				
Δημιουργικότητα	Δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων				
	Αυταπέρκεια				
	Ανεκτικότητα στην αμφισημία				
Ψηφιακές δεξιότητες	Δεξιότητες αυτόνομης μάθησης				
	Δεξιότητες διαχείρισης πληροφοριών και επεξεργασίας δεδομένων				
	Δεξιότητες ψηφιακής επικοινωνίας				
	Δεξιότητες ψηφιακού περιεχομένου				



Παραγωγική μάθηση μέσω των τεχνών και της δημιουργικότητας					
B. Δεξιότητες Ζωής					
B1 Δεξιότητες κοινωνικής Ζωής					
B2. Δεξιότητες ψηφιακής ιθαγένειας					
B3. Δεξιότητες διαμεσολάβησης και κοινωνικής ενσυναίσθησης					
B4. Δεξιότητες επιχειρηματικότητας					

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