

ΣΧΕΔΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ Ν. ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΘΙΚΙΩΝ

Τάξη: Α΄

ΘΕΜΑ: «Διατροφή και Υγεία»

Σχολικό έτος 2003-2004

Υπεύθυνοι καθηγητές: Μαρία Πιπίλου, κλ. ΠΕ02
Ευφημία Αθανασιάδη, κλ. ΠΕ05

Αριθμός μαθητών: 29

Κριτήρια επιλογής του θέματος

Έγινε από τους μαθητές με γνώμονα την ευαισθητοποίησή τους σε θέματα που αφορούν τη σημασία της υγιεινής διατροφής και τη συνειδητή υιοθέτηση σωστών διατροφικών συνηθειών.

Γενικός σκοπός

Η προαγωγή της ψυχικής και σωματικής υγείας των μαθητών /τριών με την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών.

Υποενότητες

- ✓ Κατάταξη τροφίμων σε ομάδες (γαλακτοκομικά, φρούτα ...).
- ✓ Κατάταξη θρεπτικών συστατικών των τροφών (πρωτεΐνες, λίπη ...).
- ✓ Η θρεπτική αξία των τροφών.
- ✓ Ποιες τροφές καταναλώνει σήμερα ο άνθρωπος.
- ✓ Διατροφικές συνήθειες σε άλλες εποχές.
- ✓ Διατροφικές συνήθειες σε συγκεκριμένες χρονικές περιόδους (π.χ. Σαρακοστή, Πάσχα, Αποκριές ...)
- ✓ Συνταγές μαγειρικής.
- ✓ Έκθεση με τοπικά - παραδοσιακά φαγητά.
- ✓ Πυραμίδα μεσογειακής διατροφής.
- ✓ Οικονομία και διατροφή.
- ✓ Διαφήμιση και διατροφή.
- ✓ Η πείνα στον Τρίτο Κόσμο.
- ✓ Μεταλλαγμένα προϊόντα.

Ειδικοί στόχοι

- ✓ Να κατανοήσουν οι μαθητές την προέλευση των τροφών, τη θρεπτική τους αξία και τις επιδράσεις τους στην υγεία.
- ✓ Να συνειδητοποιήσουν τη σημασία της σωστής διατροφής για τη διατήρηση της υγείας.
- ✓ Να συνειδητοποιήσουν τους κινδύνους που απειλούν την υγεία τους από προϊόντα που δεν πληρούν τους όρους της υγιεινής διατροφής.
- ✓ Να ευαισθητοποιηθούν στην ποιότητα των τροφίμων που καταναλώνουν.
- ✓ Να αναπτύξουν δεξιότητες ώστε να κατατάσσουν, να επεξεργάζονται και να αξιολογούν τις πληροφορίες τους.
- ✓ Να ερευνήσουν πόσο καθορίζει η οικονομική κατάσταση το επίπεδο ζωής και τη διατροφή.
- ✓ Να αναγνωρίζουν τη δύναμη της διαφήμισης στην κατανάλωση τροφών και να αντιστέκονται, αναπτύσσοντας κριτική σκέψη.
- ✓ Να ερευνήσουν τη σχέση της διατροφής με τον τόπο, το χρόνο, την οικονομία, τη Θρησκεία και τον πολιτισμό.

Πηγές

- Οικιακή Οικονομία (Α΄, Β΄ Γυμνασίου).
- Έντυπο υλικό από εφημερίδες - περιοδικά.
- Ιστορικές μαρτυρίες για τις διατροφικές συνήθειες λαών.
- Προσωπικές συνεντεύξεις.
- Εξωσχολικά βιβλία των παιδιών που αναφέρονται σε θέματα διατροφής.

Τρόπος προσέγγισης

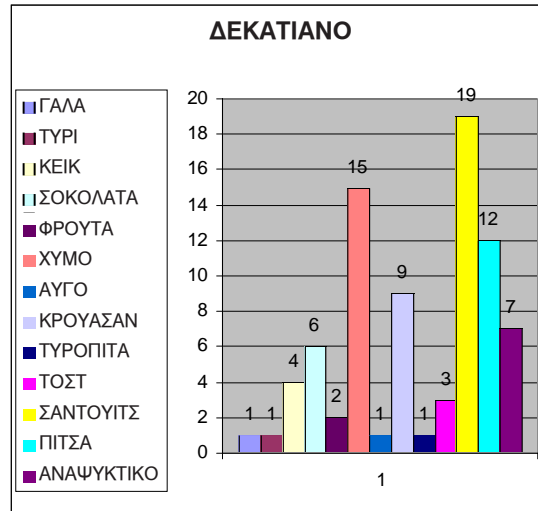
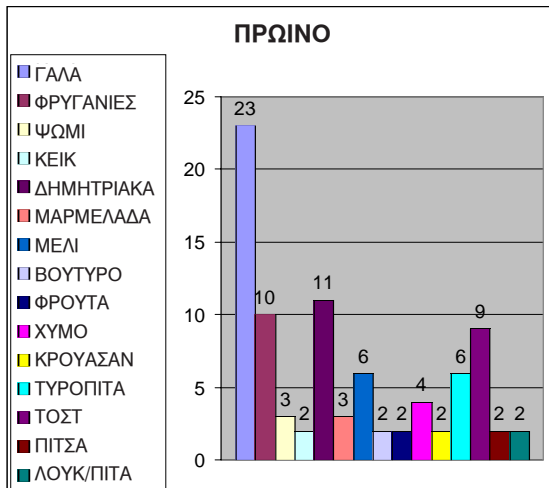
- Χωρίστηκαν σε 5 ομάδες.
- Ανέλαβαν τις εξής δραστηριότητες:
 - Γραμματέας (Δύο μαθητές από κάθε ομάδα αναλαμβάνουν τη γραπτή εργασία).
 - Τεχνίτης (Τρεις - τέσσερις μαθητές από κάθε ομάδα κόβουν, συλλέγουν, αναζητούν υλικό).
 - Τεχνίτης - Διακοσμητής (Ένας μαθητής από κάθε ομάδα βοηθά στην ανάρτηση πλαισίων - διακόσμηση).
 - Ομάδα καθαριότητας (Σε κάθε μάθημα πέντε άτομα επιφορτίζονται με την καθαριότητα και την τακτοποίηση της τάξης).
- Κάθε μάθημα περιλαμβάνει δύο φάσεις:
 - A: Αναζήτηση και συλλογή πληροφοριών (1η ώρα)
 - B: Δραστηριότητες εφαρμογής (2η ώρα)

Αυτό το θέμα μπορεί να ερευνηθεί διαθεματικά μέσα από το μάθημα της Χημείας, της Βιολογίας, της Οικιακής Οικονομίας, των Θρησκευτικών, της Ιστορίας, των Αρχαίων Ελληνικών Κειμένων, των Μαθηματικών, της Αισθητικής Αγωγής.



**ΤΙ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ ΣΑΣ;
ΤΙ ΤΡΩΤΕ ΩΣ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙ;**

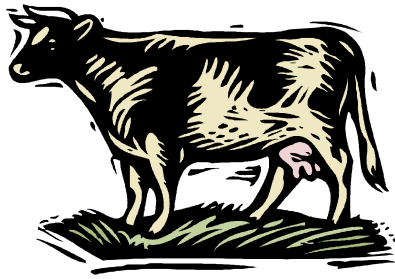
ΤΡΟΦΗ	ΠΡΩΙΝΟ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
ΓΑΛΑ				
ΤΥΡΙ				
ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ				
ΨΩΜΙ				
ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ				
ΚΕΙΚ				
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ				
ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ				
ΜΕΛΙ				
ΣΟΚΟΛΑΤΑ				
ΒΟΥΤΥΡΟ				
ΦΡΟΥΤΑ				
ΧΥΜΟ				
ΑΥΓΟ				
ΚΡΟΥΑΣΑΝ				
ΤΥΡΟΠΙΤΑ				
ΤΟΣΤ				
ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ				
ΠΙΤΣΑ				
ΛΟΥΚ/ΠΙΤΑ				
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ				
ΑΛΛΟ				
ΑΛΛΟ				



**21 φρούτα
κρύβονται.
Βρείτε τα!!!**

Α	Σ	Δ	Φ	Β	Α	Τ	Ο	Μ	Ο	Υ	Ρ	Α	Ζ	Χ	Ψ
Ε	Ρ	Τ	Υ	Δ	Κ	Ε	Ρ	Α	Σ	Ι	Α	Σ	Θ	Ι	Ο
Δ	Φ	Κ	Υ	Δ	Ω	Ν	Ι	Γ	Η	Η	Ξ	Τ	Ξ	Κ	Λ
Β	Ε	Ρ	Υ	Κ	Ο	Κ	Α	Δ	Α	Φ	Γ	Α	Ξ	Κ	Λ
Α	Α	Σ	Π	Ο	Ρ	Τ	Ο	Κ	Α	Λ	Ι	Φ	Σ	Γ	Η
Κ	Ρ	Τ	Λ	Τ	Υ	Θ	Υ	Ι	Ξ	Ζ	Ν	Υ	Γ	Δ	Δ
Τ	Σ	Η	Δ	Φ	Γ	Σ	Ξ	Ν	Υ	Ψ	Χ	Λ	Ζ	Φ	Α
Ι	Μ	Γ	Η	Η	Ξ	Θ	Ρ	Ο	Δ	Α	Κ	Ι	Ν	Ο	Μ
Ν	Π	Ε	Π	Ο	Ν	Ι	Π	Σ	Σ	Ε	Δ	Α	Φ	Υ	Α
Ι	Α	Ζ	Χ	Ψ	Ω	Ρ	Ζ	Α	Φ	Α	Γ	Η	Ξ	Κ	Σ
Δ	Ν	Γ	Η	Ξ	Α	Κ	Ν	Ρ	Λ	Ε	Μ	Ο	Ν	Ι	Κ
Ι	Α	Ε	Ρ	Κ	Τ	Α	Υ	Χ	Ο	Υ	Ρ	Μ	Α	Σ	Ι
Ο	Ν	Ε	Ρ	Τ	Ν	Θ	Α	Ψ	Ω	Η	Τ	Δ	Η	Μ	Ν
Μ	Α	Ν	Τ	Α	Ρ	Ι	Ν	Ι	Φ	Ρ	Α	Ο	Υ	Λ	Α
Σ	Δ	Φ	Γ	Η	Ξ	Κ	Λ	Ε	Ρ	Τ	Υ	Θ	Ι	Ο	Ν

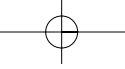
Υπάρχουν 20 ψαρικά
και κρεατικά.
Μπορείς να τα βρεις?



Ξ	Σ	Φ	Δ	Λ	Α	Γ	Ο	Σ	Τ	Υ	Α	Α	Ι	Α
Ι	Υ	Φ	Χ	Μ	Κ	Γ	Α	Η	Ξ	Π	Κ	Ρ	Κ	Π
Φ	Κ	Ο	Τ	Ο	Π	Ο	Υ	Λ	Ο	Ρ	Α	Ν	Σ	Ε
Ι	Ω	Ο	Ε	Σ	Ι	Ρ	Υ	Γ	Ο	Χ	Τ	Ι	Α	Σ
Α	Τ	Σ	Τ	Χ	Φ	Ρ	Γ	Ν	Σ	Π	Η	Η	Ρ	Τ
Σ	Ι	Ρ	Ε	Α	Τ	Ε	Ι	Ο	Ε	Υ	Ο	Α	Δ	Ρ
Χ	Ε	Λ	Ι	Ρ	Α	Γ	Μ	Ν	Δ	Λ	Δ	Υ	Ε	Ο
Δ	Π	Α	Π	Ι	Α	Γ	Ε	Μ	Ο	Α	Ι	Α	Λ	Φ
Ε	Ε	Μ	Π	Α	Κ	Α	Λ	Ι	Α	Ρ	Ο	Σ	Α	Α
Α	Σ	Φ	Τ	Τ	Σ	Ι	Π	Ο	Υ	Ρ	Α	Α	Ε	Φ
Ρ	Τ	Μ	Π	Α	Ρ	Μ	Π	Ο	Υ	Ν	Ι	Α	Α	Σ
Λ	Ι	Θ	Ρ	Ι	Ν	Ι	Χ	Ψ	Ω	Β	Ν	Δ	Ε	Ρ
Κ	Α	Τ	Σ	Ι	Κ	Ι	Ε	Γ	Λ	Ω	Σ	Σ	Α	Υ
Α	Σ	Δ	Φ	Γ	Η	Ξ	Κ	Λ	Ψ	Ω	Β	Ν	Μ	Ξ

Βρες τα γαλακτοκομικά προϊόντα!!!

Κ	Γ	Γ	Ι	Α	Ο	Υ	Ρ	Τ	Ι
Ε	Α	Α	Δ	Φ	Γ	Η	Ξ	Κ	Λ
Φ	Λ	Ε	Μ	Ε	Ν	Τ	Α	Λ	Φ
Α	Α	Ε	Ρ	Τ	Υ	Θ	Ι	Ο	Ε
Λ	Ζ	Χ	Ψ	Ω	Β	Ν	Μ	Κ	Τ
Ο	Ε	Ρ	Μ	Υ	Ζ	Η	Θ	Ρ	Α
Τ	Γ	Κ	Ο	Υ	Ν	Τ	Α	Ε	Ε
Υ	Ρ	Τ	Κ	Α	Σ	Ε	Ρ	Ι	Θ
Ρ	Ο	Κ	Φ	Ο	Ρ	Σ	Ε	Ρ	Υ
Ι	Ρ	Τ	Υ	Θ	Ι	Ο	Π	Η	Κ

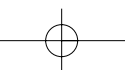


Καλό και
κακό λίπος

A	Σ	Δ	Φ	Φ	Γ	B	P	P	H	K	I	Σ
K	A	Λ	A	M	Π	O	K	E	Λ	A	I	O
Z	X	Ψ	A	B	I	Y	M	Λ	I	E	B	Γ
Γ	H	T	K	Δ	A	T	Ω	I	E	M	Ξ	I
Z	I	Δ	A	Φ	Γ	Y	Σ	E	Λ	A	Δ	E
B	T	Λ	E	T	Θ	P	A	Σ	A	Z	Ψ	Λ
Δ	E	H	K	B	P	O	A	B	I	Γ	H	A
E	E	Λ	A	I	O	Λ	A	Δ	O	Ψ	B	I
M	A	P	Γ	A	P	I	N	I	P	Ξ	Ψ	O



Δοκιμασία - αναγνώριση τροφίμων



ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΘΙΚΙΩΝ**Τάξη: Β΄****ΘΕΜΑ: «Οι σεισμοί στην περιοχή μας»****Σχολικό έτος 2003-2004****Υπεύθυνος καθηγητής:** Γεώργιος Πιέτρης, κλ. ΠΕ04**Αριθμός μαθητών: 21****Κριτήρια επιλογής του θέματος**

Ενδιαφέρον για το φαινόμενο του σεισμού λόγω της σεισμογενούς περιοχής μας και των βιωμάτων των μαθητών (γένεση, εκδήλωση, επίδραση και αποτελέσματα στο φυσικό και ανθρωπογενές περιβάλλον).

Καθορισμός σκοπού της εργασίας

- ✓ Ενημέρωση για το φαινόμενο του σεισμού.
- ✓ Ενημέρωση και λήψη προληπτικών μέτρων.
- ✓ Άσκηση στο χώρο του σχολείου στα πλαίσια των προληπτικών μέτρων.

Παιδαγωγικοί και διδακτικοί στόχοι

- ✓ Κατανόηση των λόγων που ο σεισμός προκαλούσε φόβο, ιδιαίτερα στις αρχαίες κοινωνίες.
- ✓ Γένεση, ερμηνεία φαινομένου.
- ✓ Αποτελέσματα του σεισμού στο φυσικό και ανθρωπογενές περιβάλλον.
- ✓ Σεισμοί στην περιοχή μας (Νέα Κόρινθος - Αλκωνίδες).
- ✓ Επιπτώσεις στην κοινωνική και οικονομική ζωή.
- ✓ Αντιμετώπιση του σεισμού την ώρα της διδασκαλίας (άσκηση).

Καθορισμός των ομάδων εργασίας και επιμερισμός συγκεκριμένων δραστηριοτήτων

Έχουν δημιουργηθεί τέσσερις (4) ομάδες εργασίας και έχει γίνει επιμερισμός εργασιών.

Συγκέντρωση σχετικού υλικού (διαφορετικά είδη και πηγές)

- Παρουσίαση χαρτών, φωτογραφίες για τη γένεση του σεισμού καθώς και από σεισμόπληκτες περιοχές.
- **Πηγές:** Εγκυκλοπαίδειες, σχολικά βιβλία, περιοδικά εφημερίδες και διαδίκτυο.

Διαθεματική προσέγγιση

Το παραπάνω θέμα προσεγγίζεται μέσα από τα μαθήματα της Ιστορίας, της Γεωλογίας, της Φυσικής, των Μαθηματικών και της Γεωγραφίας.

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΘΙΚΙΩΝ

Τάξη: Γ΄

ΘΕΜΑ: «Άσκηση και Υγεία»

Σχολικό έτος 2003-2004

Υπεύθυνοι καθηγητές: Λαγός Ανδρέας, κλ. ΠΕ11
Λίτσης Ιωάννης, κλ. ΠΕ03

Αριθμός μαθητών: 31**Κριτήρια επιλογής του θέματος**

- ⇒ Σε εποχή καταναλωτισμού και διατροφικών αλλαγών η άσκηση σε συνδυασμό με την υγιεινή διατροφή είναι θέματα επίκαιρα.
- ⇒ Αρκετά παιδιά ασχολούνται με τον αθλητισμό και κάποια από αυτά, κυρίως κορίτσια, έχουν αρχίσει να ελέγχουν τις διατροφικές τους συνήθειες.

Καθορισμός σκοπού εργασίας

- ✓ Ευαισθητοποίηση σε θέματα της Ευέλικτης Ζώνης.
- ✓ Ολοκλήρωση της προσωπικότητας των συμμετεχόντων μαθητών.
- ✓ Γνώσεις όσον αφορά την άσκηση και την υγεία.
- ✓ Συνειδητοποίηση της σημασίας της άσκησης, τόσο στην ψυχική όσο και στη σωματική υγεία.

Παιδαγωγικοί και διδακτικοί στόχοι

- ✓ Διαμόρφωση συμπεριφοράς και καλλιέργεια συμπεριφορών και στάσεων ζωής.
- ✓ Ανάπτυξη της ομαδικότητας και της συνεργασίας.
- ✓ Αναγνώριση και κατανόηση των θετικών και αρνητικών αποτελεσμάτων της διατροφής.
- ✓ Ανάπτυξη της αντοχής όσον αφορά την ψυχική και σωματική καταπόνηση.
- ✓ Μείωση των καρδιαγγειακών νοσημάτων - παχυσαρκία.

Μεθοδολογία εφαρμογής

- ❖ Βιωματικές μέθοδοι εργασίας
- ❖ Ομαδική και ατομική εργασία
- ❖ Ασκήσεις επικοινωνίας, αυτενέργειας
- ❖ Διάλογος - συζητήσεις
- ❖ Χρήση οπτικοακουστικών μέσων

Φάσεις προγράμματος

- Αρχική φάση: δημιουργία της ομάδας, δρώμενα και σχέσεις.
- Κυρίως φάση: υλοποίηση των στόχων του προγράμματος με βιωματικές μεθόδους προσέγγισης.
- Τελική φάση: τελική εργασία της ομάδας.

Συγκέντρωση υλικού

- Από μαθήματα του σχολείου: Φυσική Αγωγή, Οικιακή Οικονομία, Χημεία, Βιολογία, Ανθρωπολογία.
- Από ελληνική βιβλιογραφία.
- Από διεθνή βιβλιογραφία.

Δραστηριότητες

Στα πλαίσια του προγράμματος έγιναν μετρήσεις υψών και βαρών των μαθητών του Δημοτικού Σχολείου Αθικίων και των μαθητών του Γυμνασίου. Ο παρακάτω πίνακας παρουσιάζει τα μέσα ύψη και βάρη καθώς και το μέσο ΔΜΣ (Δείκτης Μάζας Σώματος, που υπολογίζεται από το πηλίκο του βάρους σε κιλά προς το τετράγωνο του ύψους σε μέτρα).

Δημοτικό Σχολείο Αθικίων			
Τάξη	Μέσο Βάρος	Μέσο Ύψος	ΔΜΣ
Α΄	26,8	1,25	17,1
Β΄	32,2	1,32	18,5
Γ΄	38,5	1,36	20,8
Δ΄	40,2	1,43	19,7
Ε΄	47,7	1,52	20,6
ΣΤ΄	48	1,57	19,5
Γυμνάσιο Αθικίων			
Τάξη	Μέσο Βάρος	Μέσο Ύψος	ΔΜΣ
Α΄	52,6	1,62	20
Β΄	55,1	1,71	18,8
Γ΄	59,7	1,68	20,2

Ειδικά για τα παιδιά του Γυμνασίου: Το 50% και των αγοριών και των κοριτσιών έχουν ΔΜΣ σε φυσιολογικά όρια, ενώ το 11% των αγοριών και το 25% των κοριτσιών έχουν ΔΜΣ κάτω των φυσιολογικών ορίων. Επίσης, το 39% των αγοριών και το 25% των κοριτσιών έχουν ΔΜΣ άνω των φυσιολογικών ορίων.

Συνολική αξιολόγηση της πορείας υλοποίησης της εργασίας-μελέτης

- Τελικά συμπεράσματα.
- Παρουσίαση αναλυτική σε επίπεδο σχολείου.
- Ενημέρωση της τοπικής κοινωνίας.

ΣΧΕΔΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ Ν. ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΥΠΑΡΙΣΣΙΑΣ

Τάξη: Α΄

ΘΕΜΑ: «Διαχείριση του Χρόνου και τρόποι καλύτερης αξιοποίησής του»

Σχολικό έτος 2003-2004

Αριθμός μαθητών:108

Κριτήρια επιλογής του θέματος

Η συνειδητοποίηση από την μαθητική κοινότητα της αναγκαιότητας για σωστή διαχείριση του χρόνου ως παιδαγωγικό και εκπαιδευτικό εργαλείο.

Σχετική έρευνα εκδήλωσης ενδιαφέροντος στην εκπαιδευτική κοινότητα και η επιλογή μεταξύ άλλων θεμάτων που τέθηκαν υπόψη.

Καθορισμός σκοπού της εργασίας

Βελτίωση της ικανότητας διαχείρισης του χρόνου και κατανόηση της έννοιάς του ως καταρχήν βασικού εργαλείου για την εκπαίδευση και αργότερα για τη ζωή.

Παιδαγωγικοί και διδακτικοί στόχοι

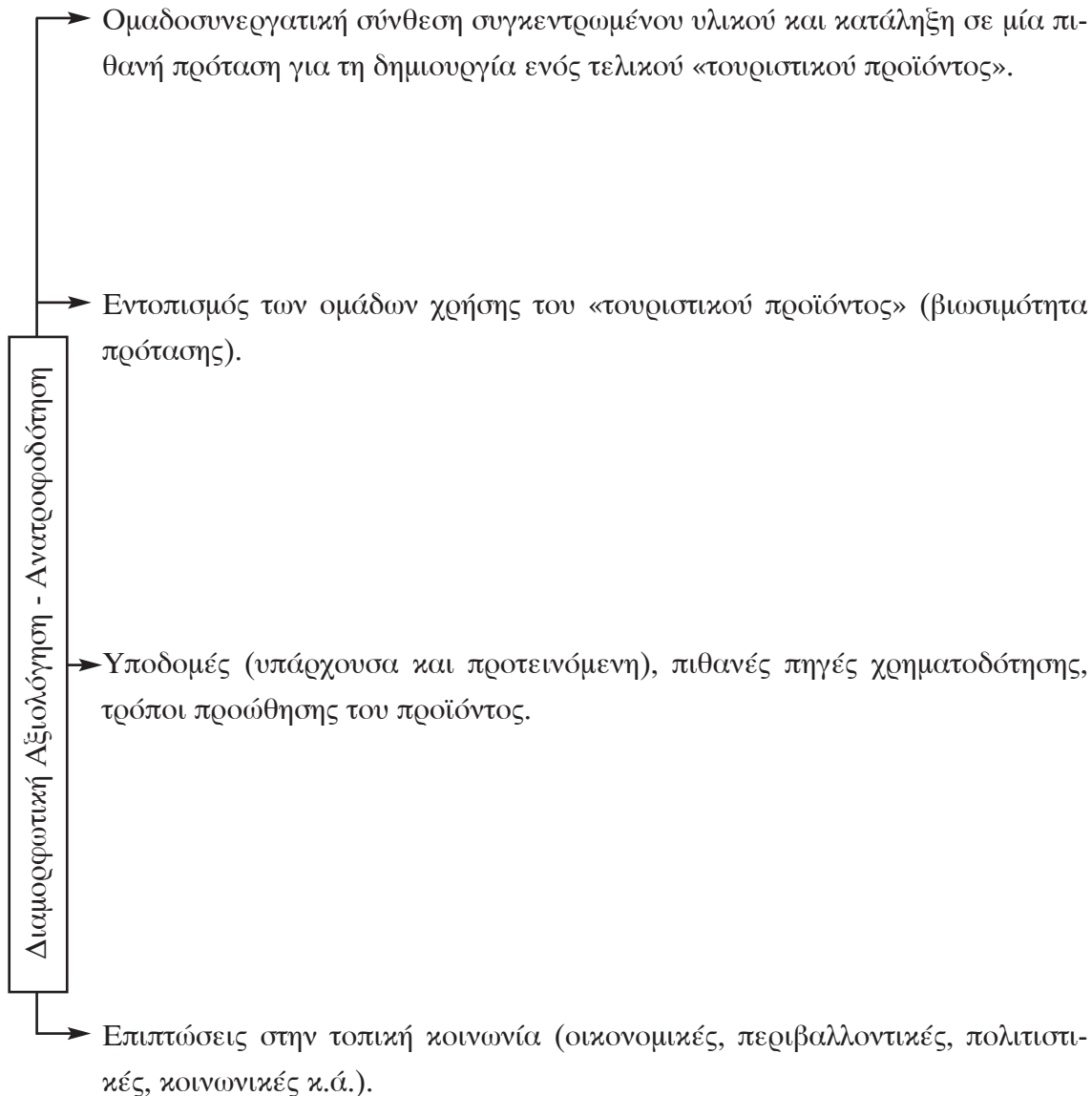
- ✓ Αποτελεσματική υποστήριξη της έννοιας της δημιουργικότητας.
- ✓ Ανάπτυξη πρωτοβουλιών και συνεργασιών μεταξύ των εκπαιδευτικών και μαθητών.
- ✓ Καλύτερη σύνδεση του σχολείου με τον κοινωνικό του περίγυρο και ενθάρρυνση για συμμετοχή των γονέων στις δραστηριότητες του σχολείου.
- ✓ Ανάπτυξη της συμμετοχικότητας και συνεργατικότητας όλων των παραγόντων της εκπαιδευτικής κοινότητας και κυρίως μαθητών και γονέων.
- ✓ Ανάπτυξη της επιθυμίας και ικανότητας αυτοοργάνωσης των μαθητών.
- ✓ Ανάπτυξη της δημιουργικότητας της εκπαιδευτικής κοινότητας.

Καθορισμός των ομάδων εργασίας και επιμερισμός συγκεκριμένων δραστηριοτήτων

- Οργάνωση από τη Δ/ση
- Ενημέρωση συναδέλφων
- Ενημέρωση της μαθητικής κοινότητας
- Ευρύτερη ενημέρωση συναδέλφων με τα σχετικά βιβλία και πληροφόρηση από το διαδίκτυο

Συγκέντρωση σχετικού υλικού (διαφορετικά είδη και πηγές)

1. Εκδόσεις σχετικές του Υπουργείου.
2. Εκδόσεις γενικά παιδαγωγικές.
3. Άρθρα στον ημερήσιο και περιοδικό τύπο.
4. Διαδίκτυο: α) Διεθνείς παιδαγωγικές σελίδες που αναφέρονται εκτενώς στο θέμα.
β) Άλλες προσπάθειες Ελληνικών σχολείων και συναδέλφων που ασχολήθηκαν με το θέμα «Διαχείριση χρόνου».



Συμπεράσματα

- Οι μαθητές απάντησαν σε σχετικό ερωτηματολόγιο ότι κατά 95% ενδιαφέρονται από πολύ έως πάρα πολύ να συμμετάσχουν στο πρόγραμμα της Ευέλικτης Ζώνης. Εδώ πρέπει να επισημάνουμε ότι από ό,τι φάνηκε και από τη συνέχεια του προγράμματος στις καταφατικές απαντήσεις τους βάρυνε περισσότερο το ότι θα ξέφευγαν λίγο από το γνωστό πρόγραμμα του σχολείου.
- Από τις απαντήσεις σε ερωτηματολόγιο για το πώς εννοούν τη διαχείριση του χρόνου τους, εάν νομίζουν ότι τον διαχειρίζονται σωστά και αν επηρεάζει βασικές παραμέτρους της ζωής τους, συμπεραίνεται ότι: Αρκετά μεγάλη πλειοψηφία των μαθητών θεωρεί ότι διαχειρίζεται σωστά το χρόνο. Αυτή η διαχείριση επηρεάζει από αρκετά έως πολύ την επίδοση στο σχολείο, λίγο τις διαπροσωπικές θέσεις και αρκετά τον ύπνο τους.
Σε συζήτηση που ακολούθησε, φάνηκε ότι οι μαθητές δεν κατανοούν επαρκώς τι εννοούμε με τον όρο «διαχείριση του χρόνου» και το πώς επηρεάζει θετικά ή αρνητικά τη ζωή τους. Απάντησαν χωρίς ειλικρίνεια αυτό που νόμιζαν ότι θέλαμε να ακούσουμε ως ενήλικες και καθηγητές.
- Μετά από αυτά τα συμπεράσματα αποφασίσαμε, εμπλεκοντάς τους στη δημιουργία νέων ερωτηματολογίων σιγά-σιγά και από τα γενικότερα στα ειδικότερα, να πετύχουμε ταυτόχρονα δύο στόχους και να ενημερωθούν τι ακριβώς σημαίνει «διαχειρίζομαι το χρόνο μου» και να μάθουν πως συγκεκριμένα μπορούν να τον διαχειριστούν για τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής τους.

Δ/νσεις στο διαδύκτιο

Time Management

http://www.ncf.carleton.ca/~an588/time_man.html

Leadership - Time Management

<http://www.nwlink.com/~donclark/leader/leadtime.html>

Time Management-Psychological Self-Help

<http://mhnet.org/psyhelp/chap13/chap13q.htm>

Time Management Principles

http://www.d.umn.edu/student/loon/acadtime_man_princ.html

Time Management for high school students

<http://www.mtsu.edu/~studskl/tmths.html>

The Best Time for Homework

<http://www.parentsoup.com>

15 Essential Time Management Tips

<http://www.timeandcash.com/time/articles>

A Dozen Ways to study Smarter in Less Time

<http://www.mtsu.edu/~studskl/hstips.html>

Time Management Tips

<http://www.gmu.edu/gmu/personal/time.html>

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ (II)

*Ανίχνευσης Απόψεων & Στάσεων των Μαθητών και Μαθητριών
της Α' Τάξης Γυμνασίου Κυπαρισσίας για το πιλοτικό πρόγραμμα
«ΕΥΕΛΙΚΤΗ ΖΩΝΗ»*

με θέμα:

«Διαχείριση του Χρόνου και Τρόποι Αξιοποίησής του»

ΦΥΛΟ: Αγόρι Κορίτσι

1. Πόσο χρόνο, κατά μέσον όρο, αφιερώνεις την ημέρα στη μελέτη των μαθημάτων του σχολείου σου;

Αν θεωρείς ότι ο χρόνος αυτός δεν είναι επαρκής, πόσο χρόνο χρειάζεσαι ακόμη;

2. Πόσο χρόνο έχεις διαπιστώσει ότι αντέχεις να μελετάς αποδοτικά την ημέρα;

3. Πόσο χρόνο αφιερώνεις για τον ύπνο σου το εικοσιτετράωρο;

Αν θεωρείς ότι ο χρόνος αυτός δεν είναι επαρκής, πόσο χρόνο χρειάζεσαι ακόμη;

4. Πόσο χρόνο αναλώνεις για οικογενειακές εργασίες;

5. Πόσο χρόνο αφιερώνεις σε φροντιστήρια κατά μέσον όρο την ημέρα;

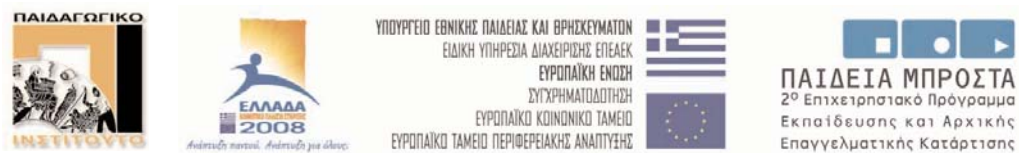
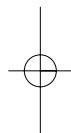
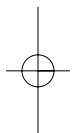
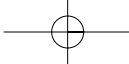
6. Πόσο χρόνο χρειάζεσαι για φαγητό και άλλες προσωπικές ανάγκες;

7. Σε ποια άλλη δραστηριότητα που δεν αναφέρεται παραπάνω καταναλώνεις πολύ χρόνο και πόσο;

8. Πόσο ελεύθερο χρόνο έχεις την ημέρα;

Σου φτάνει; Κι αν όχι, πόσο χρόνο χρειάζεσαι ακόμη;

Ευχαριστούμε για τη συνεργασία!



**ΕΡΓΟ ΣΥΓΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΟΥΜΕΝΟ 75% ΑΠΟ ΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ ΚΑΙ 25% ΑΠΟ ΕΘΝΙΚΟΥΣ ΠΟΡΟΥΣ**

