

# Υγιεινές Συνήθειες και ποιότητα Ζωής

Ερευνητική Εργασία (Project) Α' Λυκείου

1ο ΓΕΛ Ξάνθης

2ο Τετράμηνο 2011 – 2012

Επιβλέπουσα

Ολυμπία Λαμπάκη

# ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

## ΕΝΝΟΙΑ ΠΟΛΥΣΗΜΗ

ΥΓΕΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗ	ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΑΝΕΣΗ
ΑΣΦΑΛΕΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΚΑΘΑΡΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ
ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΥΓΙΕΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ
ΨΥΧΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ	
	ΑΣΚΗΣΗ
ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	

# ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

ΠΩΣ ΚΑΤΑΚΤΙΕΤΑΙ

ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΕΜΕΙΣ

# Στόχοι της ερευνητικής εργασίας

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΝΑΥΤΙΛΛΟΜΕΝΟΥΣ:

Θα καταγράψετε τις απόψεις των συμμαθητών σας της Α τάξης(τυχαία δειγματοληψία)

Θα συμμετέχετε σε δραστηριότητες που προάγουν την ποιότητα ζωής

Θα παράγετε ωφέλιμη γνώση και θα δώσετε “καλό παράδειγμα” υγιεινής ζωής.

Θα μάθετε τα στάδια και τη διαδικασία μίας έρευνας

Θα μάθετε τις διαδικασίες της αξιολόγησης και της αυτοαξιολόγησης

Θα μάθετε να εκτίθεσθε σε κόσμο και να “παρουσιάζετε”

Θα αποκτήσετε δεξιότητες ομιλίας

# Τρόπος Εργασίας

1.ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΑΠΟ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

2.ΕΡΕΥΝΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

3.ΕΠΙΤΟΠΙΑ ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΣΕ ΧΩΡΟΥΣ ΠΟΥ ΠΡΟΑΓΟΥΝ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ( ΒΙΝΤΕΟΣΚΟΠΗΣΗ- ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ)

4.ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΕΜΠΕΙΡΙΩΝ

5.ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ – ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟΥ

# **ΤΕΛΙΚΗ ΦΑΣΗ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

**Η ΣΥΛΛΟΓΗ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΘΑ ΣΥΡΡΙΚΝΩΘΕΙ  
ΣΤΗΝ ΤΕΛΙΚΗ ΑΠΟΛΟΓΙΣΤΙΚΗ ΕΚΘΕΣΗ**

**Η ΕΡΓΑΣΙΑ ΘΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΕΙ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΕΧΝΗΜΑ-ΤΑ(  
ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ,ΙΣΤΟΛΟΓΙΟ,ΒΙΝΤΕΟ,ΚΤΛ)**

# Αξιολόγηση

## Α. ΕΡΓΑΣΙΑΣ

### Κριτήρια αξιολόγησης

- (α) Η ερευνητική διαδικασία που ακολούθησε η ομάδα (30%).
- (β) Το περιεχόμενο της ερευνητικής εργασίας (30%).
- (γ) Η γλώσσα και η δομή της ερευνητικής έκθεσης (20%).
- (δ) Ο τρόπος της δημόσιας παρουσίασης της ομαδικής εργασίας (20%).

# ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

## Β.ΑΤΟΜΙΚΗ

## ΚΡΙΤΗΡΙΑ

α. ΕΝΕΡΓΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ	10%
β. ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΘΕΜΑΤΟΣ	10%
γ. ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ-ΣΥΝΘΕΣΗΣ-ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ	20%
δ. ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΤΠΕ( ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ- ΠΑΛΙΕΣ & ΝΕΕΣ)	20%
ε. ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΦΟΡΙΚΗΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ	20%
στ. ΤΗΡΗΣΗ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟΥ – ΠΛΗΡΟΤΗΤΑ	20%



# ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ

ΟΛΑ ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΘΑ ΥΛΟΠΟΙΗΘΟΥΝ ΣΤΟΝ ΠΑΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΟ ΧΡΟΝΟ ΕΝΤΟΣ ΚΑΙ ΕΚΤΟΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

ΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΑ ΕΝΗΜΕΡΩΝΕΤΑΙ ΑΜΕΣΩΣ ΜΕΤΑ ΤΟ ΚΕΘΕ ΜΑΘΗΜΑ

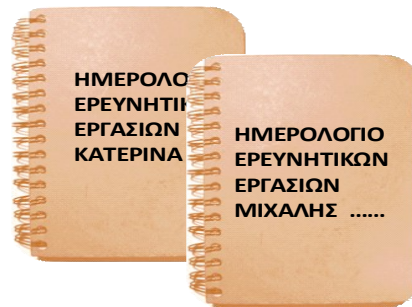
ΘΑ ΕΛΕΓΧΕΤΑΙ

- ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ
- ΑΠΟ ΤΗΝ ΥΠΟΛΟΙΠΗ ΟΜΑΔΑ
- ΑΠΟ ΕΣΑΣ ΤΟΥΣ ΙΔΙΟΥΣ

# ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟΥ ( 3)

**Υ.Γ. Ακολουθούν ....**

**«Σελίδες Ημερολογίου», για τις Ομάδες ή  
για το Τμήμα,  
«Σελίδες Ημερολογίου», για τους μαθητές  
και τις μαθήτριες**



**ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗ**

**ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗ**

**ΘΕΜΑ:**

**.../.../...**

**ΘΕΜΑ .....**

Σύντομη Παρουσίαση της Προβληματικής

.....  
.....  
.....  
.....

Ερευνητικά Ερωτήματα

Πλαίσια Αναφοράς / Πτυχές της Προβληματικής

Γνωστικά Πεδία

Μέθοδοι/Ερευνητικά Εργαλεία

**Ημερομηνία** ...../...../.....

Σύντομη Παρουσίαση της Ερευνητικής Δραστηριότητας

.....  
.....  
.....

Ερωτήματα/Προβληματισμοί

.....  
.....

Ντοκουμέντα/Μαρτυρίες

.....  
.....

Μέθοδος/Εργαλεία Έρευνας

.....  
.....

Απολογισμός/Συμπεράσματα

.....  
.....

**ΟΜΑΔΑ**

**ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗ**

.....  
.....

**ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ**

.....  
.....

**ΓΝΩΣΤΙΚΑ ΠΕΔΙΑ**

.....  
.....

**ΜΕΘΟΔΟΙ, ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ**

# ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΟΜΑΔΑΣ Απολογισμός Ερευνητικής Δραστηριότητας

## ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΠΟΥ ΕΓΙΝΑΝ

Εργασία για....

Ποιος έκανε κάτι ιδιαίτερο; .....

.....

Περιγραφή της Διαδικασίας

.....

.....

Ο Μιχάλης .....,

Η Κατερίνα .....,

Ο .....,

Η .....,

Χώρος

Τάξη,

Αίθουσα Η/Υ

Απολογισμός

Τι μας δυσκόλεψε

Τι μας άρεσε

Τι μας ενθουσίασε .....

.....

.....

Παρατηρήσεις ή παραινήσεις των εκπαιδευτικών

(Προαιρετικές) .....

## ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΠΟΥ ΘΑ ΓΙΝΟΥΝ

Εργασία για.... Δημιουργία .....

Έρευνα για ...

Σύνταξη .....

Παρατήρηση .....

Μοίρασμα εργασίας Ποιος θα κάνει «τι»

.....

.....

Προγραμματισμός (αίθουσες, συναντήσεις, προσκλήσεις κ.α.)

Αίθουσα Η/Υ

Άδεια εξόδου .....

Ενδεχόμενη βοήθεια Άλλοι Εκπαιδευτικοί,

Ειδικοί Επιστήμονες,

Ερευνητές,

Πρόσωπα της πράξης

Φορείς

Μέσα και υλικά Φωτοτυπίες, εικονίδια, projector, camera



# ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΟΜΑΔΑΣ

## Οργάνωση Έκθεσης-Φακέλου

### Αναφορές των ντοκουμέντων

(Πληροφορίες που θα συμπεριληφθούν στη βιβλιογραφία )      Περιεχόμενο των ντοκουμέντων  
(λέξεις κλειδιά και/ή σημαντικές πληροφορίες

N° 1 Γράφημα      Χαρακτηρισμός των εφαρμογών του κινητού τηλεφώνου

N° 2 Χαρτόνι Εργασίας (σχηματική αποτύπωση) .....

N° 3

N° 4

N° 5

N° 6

N° 7

N° 8

**Όνομα:** ....., **Επώνυμο:** .....

Όνοματεπώνυμο των Μελών της Ομάδας: ....., .....,  
....., ....., .....,  
.....,

Όνοματεπώνυμο Εκπαιδευτικών: .....,  
.....

**Θέμα:** .....

Τι σχετικό με το θέμα έχετε μάθει στο σχολείο, τι έχετε ακούσει από άλλες πηγές, ποιες εμπειρίες και ποια ενδιαφέροντα, σας οδήγησαν να το επιλέξετε;

- 1...
- 2...
- 3...

**Όνομα:** ....., **Επώνυμο:** .....

**Όνοματεπώνυμο των μελών της Νέας Ομάδας:** .....,  
.....,  
.....,

**Όνοματεπώνυμο Εκπαιδευτικών:** .....,  
.....

**Υπο-θέμα:** .....

Τι σχετικό με το υπο-θέμα έχετε μάθει στο σχολείο, τι έχετε ακούσει από άλλες πηγές, ποιες εμπειρίες και ποια ενδιαφέροντα, σας οδήγησαν να το επιλέξετε;

- 1...
- 2...
- 3...

## ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΠΟΥ ΕΓΙΝΑΝ

Όνοματεπώνυμο .....

Ημερομηνία ...../...../.....

Εργασία για.....

.....

.....

Περιγραφή της Διαδικασίας

.....

.....

Χώρος

Τάξη,

Αίθουσα Η/Υ

Απολογισμός

Τι με δυσκόλεψε

Τι μου άρεσε

Τι με ενθουσίασε .....

.....

.....

Παρατηρήσεις ή παραινέσεις των εκπαιδευτικών

(Προαιρετικές) .....

## **ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΤΙΣ ΟΜΑΔΕΣ**

Όνοματεπώνυμο .....

Ημερομηνία: ..../../..

Με ποιο τρόπο βοήθησες την ομάδα σου και τους συμμαθητές σου .....

Ποιος βοήθησε εσένα ή άλλα παιδιά της ομάδας και με ποιο τρόπο .....

Τι σκοπεύεις να κάνεις, για να βοηθήσεις την ομάδα, από εδώ και πέρα

.....

.....

.....

Τι περιμένεις από τους άλλους να κάνουν, για να βοηθήσουν την ομάδα από εδώ και πέρα

.....



**ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΜΑΘΗΤΗ Ή ΜΑΘΗΤΩΝ:**  
.....  
**ΘΕΜΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ**  
**ΕΡΓΑΣΙΑΣ:**  
.....

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΓΛΩΣΣΑΣ, ΠΟΛΥΤΡΟΠΙΚΩΝ**  
**ΜΕΣΩΝ ΚΑΙ ΔΟΜΗΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ**  
**ΕΚΘΕΣΗΣ (20%)**

ΛΙΑΝ ΑΝΕΠΑΡΚΗΣ ΚΑΤΩ ΤΟΥ ΜΕΤΡΙΟΥ ΜΕΤΡΙΑ  
ΜΕΤΡΙΑ ΚΑΛΑ ΠΟΛΥ ΚΑΛΑ ΆΡΙΣΤΑ

**ΓΛΩΣΣΑ**  
**ΔΟΜΗ**

1. Εισαγωγή στο θέμα, το σκοπό και στη σπουδαιότητα του θέματος, με σχετική βιβλιογραφική επισκόπηση
2. Παρουσίαση των υπο-θεμάτων και των κεντρικών ερωτημάτων εντός φυσικο-κοινωνικών πλαισίων
3. Περιγραφή και αιτιολόγηση των πηγών, των μέσων και των διαδικασιών συλλογής των δεδομένων
4. Εξήγηση και αιτιολόγηση των διαδικασιών επεξεργασίας των δεδομένων
5. Σαφής διατύπωση και κριτική των συμπερασμάτων
6. Αναστοχαστική κριτική του όλου εγχειρήματος, των εμπειριών και των ζητημάτων που ανέκυψαν

**ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΜΑΘΗΤΗ Ή ΜΑΘΗΤΩΝ:**  
.....  
**ΘΕΜΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:**  
.....

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ ΤΗΣ**  
**ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ (20%)**

ΛΙΑΝ ΑΝΕΠΑΡΚΗΣ ΚΑΤΩ ΤΟΥ ΜΕΤΡΙΟΥ ΜΕΤΡΙΑ  
ΚΑΛΑ ΠΟΛΥ ΚΑΛΑ ΆΡΙΣΤΑ

1. Σαφής ενημέρωση του κοινού για τους στόχους και τις ερευνητικές διαδικασίες, τα δεδομένα και τα συμπεράσματα της έρευνας, τις θέσεις της ομάδας στα ερευνητικά ερωτήματα και την κριτική στάση της στα διαλαμβανόμενα ζητήματα
2. Η χρήση της γλώσσας και των συμπληρωματικών/ πολυτροπικών μέσων και ΤΠΕ για τη στήριξη του λόγου και στις κατάλληλες στιγμές
3. Η χρήση χιούμορ, δημιουργικότητας και παραστατικότητας στη σωστή αναλογία και την κατάλληλη στιγμή
4. Η ετοιμότητα και πληρότητα των απαντήσεων στις ερωτήσεις και τα σχόλια του κοινού.

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΜΑΘΗΤΗ:

.....

ΘΕΜΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

.....

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ .....

	1 ΚΑΘΟΛΟΥ	2	3	4	5 ΑΠΟΛΥΤΑ
Α. Πόσο αποτελεσματικός είναι/ήταν ο προγραμματισμός των επιμέρους φάσεων που κάνατε;					
Β. Πόσο συνεπείς είστε/ήσασταν στην τήρηση των χρονοδιαγραμμάτων;					
Γ. Σε τι βαθμό επικρατεί/επικρατούσε στην ομάδα σας πνεύμα ανάληψης ρόλων και πρωτο-βουλιών;					
Δ. Πόσο αποτελεσματικοί είστε/ήσασταν στη διαχείριση αντίθετων απόψεων, διαφωνιών και συγκρούσεων;					
Ε. Πόσο εύκολα καταλήγετε/καταλήγατε στη λήψη των αποφάσεων;					
Στ. Πόσο θετικό είναι/ήταν το κλίμα και το πνεύμα αποδοχής, συνεργασίας και στήριξης των μελών;					
Ζ. Πόσο εύκολος είναι/ήταν στην ομάδα σας ο συντονισμός και ο συλλογικός τρόπος εργασίας;					
Η. Πόσο αποτελεσματική είναι/ήταν η ομάδα σας στην αξιοποίηση του χρόνου;					



ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΜΑΘΗΤΗ:

ΘΕΜΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

.....

.....

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ .....

	1 ΚΑΘΟΛΟΥ	2	3	4	5 ΑΠΟΛΥΤΑ
Α. Συμμετέχω ενεργά με πληροφορίες, ιδέες, ερωτήματα και επιχειρήματα στις συζητήσεις και τις λοιπές εργασίες της ομάδας;					
Β. Αναγνωρίζω, επαινώ και ενθαρρύνω τις προσπάθειες των άλλων μελών;					
Γ. Προσφέρω βοήθεια σε μέλη της ομάδας μου, όταν την έχουν ανάγκη;					
Δ. Ζητώ βοήθεια και ιδέες από τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας, όταν είμαι σε δύσκολη θέση;					
Ε. Είμαι συνεπής στα χρονοδιαγράμματα και παραδίδω τις εργασίες μου έγκαιρα;					
Στ. Είμαι υπεύθυνος και εκπληρώνω τις υποχρεώσεις μου με επάρκεια;					
Ζ. Συμβάλλω θετικά στην άμβλυση εντάσεων, συγκρούσεων και στην αναζήτηση συνθετικών λύσεων;					
Η. Αποδέχομαι και συζητώ την κριτική και τις διαφορετικές απόψεις και αναζητώ τρόπους σύνθεσης, αποφεύγοντας τις στείρες αντιπαραθέσεις;					