

## Οδηγίες μελέτης και αξιοποίησης του αναρτημένου υλικού της Γ' Τάξης Γυμνασίου από την ιστοσελίδα του σχολείου μας.

Αγαπητοί μου μαθητές και μαθήτριες,

Ελπίζω εσείς και η οικογένειά σας να είστε όλοι καλά, και εύχομαι σύντομα να γυρίσουμε στις παλιές μας συνήθειες.

Όσον αφορά το μάθημά μας, στην ιστοσελίδα του σχολείου μας υπάρχουν αναρτημένες παρουσιάσεις, κουίζ και φύλλα εργασίας πάνω σε διάφορες ενότητες τις οποίες έχετε διδαχθεί.



**Ο χρόνος που αφιερώνεται στο διάβασμά σας πρέπει να αξιοποιείται στο έπακρο, να είναι **εποικοδομητικός και αποδοτικός**.** Να θυμάστε ότι δεν είναι ο πολύς χρόνος διαβάσματος που αποδίδει αλλά η στρατηγική που ακολουθάτε για το διάβασμα σας, κάτι που έχουμε συζητήσει στην τάξη πάρα πολλές φορές.

### Ένας προτεινόμενος τρόπος είναι ο ακόλουθος:

**1° βήμα:** Εντοπίστε τις σελίδες της ενότητας που θα μελετήσετε από τα περιεχόμενα του βιβλίου και τις καταγράψτε στις σημειώσεις σας.

**2° βήμα:** Κατεβάστε τα αρχεία της ενότητας από την ιστοσελίδα του σχολείου (παρουσιάσεις, κουίζ και φύλλα εργασίας).

**3° βήμα:** Κάνετε μια ανάγνωση την ενότητα.

**4° βήμα:** Δέστε την παρουσίαση που αφορά την ενότητα.

**5° βήμα:** Κάνετε 2<sup>η</sup> φορά ανάγνωση την ενότητα. Αυτή τη φορά υπογραμμίστε τα σημεία που θεωρείται σημαντικά και τα οποία αναφέρθηκαν στην παρουσίαση.

**6<sup>ο</sup> βήμα:** Τρέξτε για 2<sup>η</sup> φορά την παρουσίαση και παράλληλα εάν χρειάζεται ελέγχετε και τις σημειώσεις σας. Είναι βοηθητικό το κάθε τι που υπογραμμίζεται να γράφετε και μια μικρή σημείωση στο πλάι π.χ. τρόποι αποβολής (του νερού από τον οργανισμό).

**7<sup>ο</sup> βήμα:** Κάντε ένα διάλειμμα και μελετήστε την ενότητα ξανά την επόμενη μέρα. Αυτό το διάλειμμα θα σας βοηθήσει να εντοπίσετε τα σημεία που σας δυσκολεύουν και ίσως χρειάζονται περισσότερη μελέτη.

**8<sup>ο</sup> βήμα:** Εάν νιώθετε ικανοποιημένοι και οτι έχετε κατανοήσει την ενότητα, τότε μπορείτε να απαντήσετε το κουίζ που αφορά την ενότητα και βρίσκετε στη τελευταία διαφάνεια της παρουσίασης. Μην ξεχάσετε να βάλετε το email σας και να κάνετε submit. Ολοκληρώνοντας τον κουίζ, θα σας σταλεί στο email σας η βαθμολογία και τα λάθη που κάνατε. Παράλληλα θα σταλθεί και στο email της Οικιακής Οικονομίας, για δική μου ενημέρωση.

Εάν κατά την διάρκεια της μελέτης σας υπάρχουν απορίες ή χρειάζεστε κάποια διευκρίνηση, τότε επικοινωνήστε μαζί μου στο email [hehomeschooling@gmail.com](mailto:hehomeschooling@gmail.com)

Επίσης, μπορείτε να ασχοληθείτε με τη δημιουργία ενός project. Προτεινόμενα θέματα και τρόπους παρουσίασης θα βρείτε παρακάτω.

Με εκτίμηση

Νατάσα Χατζηπέτρου

## Θεματικές Ενότητες

### **Θεματική Ενότητα 1: Τρέφομαι σωστά, Ζω με υγεία**

- 1.1 Διατροφή και Υγεία
- 1.2 Διατροφή και Καρδιοαγγειακά νοσήματα
  - 1.2.1 Υπερλιπιδαιμία – Υπερχοληστερολαιμία
  - 1.2.2 Αρτηριακή πίεση - Υπέρταση
- 1.3 Διατροφή και Μεταβολικές Διαταραχές
  - 1.3.1 Σακχαρώδης Διαβήτης
- 1.5 Πρόσληψη ασβεστίου στην εφηβεία
- 1.6 Πρόσληψη σιδήρου στην εφηβεία
- 1.7 Συμπληρώματα διατροφής
- 1.8 Ενεργειακά ποτά
- 1.9 Ισοτονικά ποτά

### **Θεματική Ενότητα 3: Οικογενειακός Προγραμματισμός, Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία**

- 3.1 Χαρακτηριστικά Εφηβείας
- 3.2 Σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα

## Κατηγορίες Project

Τα παραπάνω θέματα μπορούν να πραγματοποιηθούν συνδυάζοντας 1 ή και περισσότερα μαζί, αν το επιθυμείτε, με τους ακόλουθους τρόπους:

- ❖ Παρουσίαση σε υπολογιστή με power point (τουλάχιστον 10 διαφάνειες, εξώφυλλο, εικόνες και κείμενο, παράδοση σε usb, στην τελευταία διαφάνεια οι πηγές που χρησιμοποιήθηκαν) - ΠΡΟΣΟΧΗ! Το copy paste δεν βαθμολογείται.
- ❖ Αφίσες σε χαρτόνι Α2, Α3 (κολάζ, ζωγραφική, κείμενο, κ.α.).
- ❖ Τρισδιάστατες κατασκευές με διάφορα υλικά δικής σας επιλογής (κατά προτίμηση επαναχρησιμοποίηση υλικών για τη δημιουργία της κατασκευής σας)
- ❖ Παρουσίαση σε άλλα προγράμματα, όπως movie maker, viva video, scratch, joomag, comicliflife κτλ.
- ❖ Κουίζ στο power point (τουλάχιστον 10 ερωτήσεις/άτομο, εξώφυλλο, παράδοση σε usb).
- ❖ Επιτραπέζιο παιχνίδι ή παιχνίδι στον υπολογιστή.



- 1. ΟΛΕΣ** οι εργασίες μπορούν να είναι ατομικές ή ομαδικές μέχρι 2 μαθητές/τριες.
- 2. ΠΑΡΑΔΟΣΗ** το αργότερο μέχρι 30 Απριλίου,
- 3. ΝΑ ΕΧΟΥΝ** στην μπροστινή σελίδα ή σε εμφανές σημείο τα παρακάτω στοιχεία:

Θέμα:  
Μάθημα: Οικιακή Οικονομία  
Όνομα Μαθητή/τριας:  
Όνομα Καθηγήτριας: Νατάσα Χατζηπέτρου  
Σχολικό Έτος: 2019-2020