

Σχέδιο μαθήματος



2023-1-SK01-KA220-SCH-00015112

Θέμα	Τρόπος ζωής και τεχνολογία	
Όνομα μπλοκ	Το Ημερήσιο Πρόγραμμά μου – Εφαρμογή Διαχείρισης Χρόνου	
Ηλικιακή κατηγορία 13 – 15	Διάρκεια 135 λεπτά	Αριθμός διδακτικών ωρών 3
Εκπαιδευτικοί στόχοι με επίκεντρο τον μαθητή: Πρότυπο περιεχομένου: Αρχές αποτελεσματικού σχεδιασμού, ισορροπίας και ψυχικής υγιεινής. Η επίδραση της σωστής διαχείρισης του χρόνου στην υγεία και την ευεξία. Χρήση ψηφιακών εργαλείων για καλύτερη διαχείριση χρόνου Πρότυπο απόδοσης: Σχεδιάστε και δημιουργήστε μια απλή εφαρμογή για κινητά που θα σας βοηθήσει στον προγραμματισμό της ημέρας. Σκεφτείτε ποιες δραστηριότητες σας ικανοποιούν και ποιες είναι άσκοπα επαχθείς. Αξιολογήστε την ισορροπία μεταξύ σχολείου, ελεύθερου χρόνου και ξεκούρασης.		

Ενσωμάτωση θεμάτων:

Πληροφορική,

Ψυχολογία,

Αγωγή του πολίτη

Δεξιότητες του 21ου αιώνα:

Αυτοκριτική,

Διαχείριση χρόνου,

Ψηφιακές ικανότητες,

Δημιουργικότητα

Διδακτικά βοηθήματα και τεχνικές διδασκαλίας:

Υπολογιστές με σύνδεση στο διαδίκτυο,

Εφευρέτης εφαρμογών MIT,

Φύλλο εργασίας "Η ιδανική μου μέρα",

Σχεδιαστές χαρτιού,

Canva

Αναφορές / Πόροι (βίντεο, μεθοδολογίες):

<https://appinventor.mit.edu>

Φάση κινήτρων:

Διάρκεια: 40 λεπτά

«Πόσες ώρες έχει η μέρα μου;»

Συζήτηση:

Ο/Η εκπαιδευτικός ξεκινά το μάθημα ρωτώντας: «Πώς σχεδιάζετε την ημέρα σας; Τι καταλαμβάνει τον περισσότερο χρόνο;» Οι μαθητές αυθόρμητα απαριθμούν τις καθημερινές τους

δραστηριότητες - σχολείο, εργασίες για το σπίτι, αθλήματα, κοινωνικά δίκτυα, ύπνος.

Χρονική ανάλυση:

Κάθε μαθητής λαμβάνει ένα φύλλο εργασίας με τίτλο «Η ιδανική μου μέρα», όπου χωρίζει τις 24 ώρες σύμφωνα με μια ρεαλιστική εκτίμηση (σχολικές εργασίες, άσκηση, ξεκούραση, χρόνος στο διαδίκτυο).

Στη συνέχεια, συγκρίνουν την πραγματικότητα με το ιδανικό και συζητούν:

Πού είναι τα αποθεματικά μου;

Ποιες δραστηριότητες μου δίνουν ενέργεια και ποιες με εξαντλούν;

Εισαγωγή στο έργο:

Ο/Η εκπαιδευτικός εξηγεί ότι ο στόχος του μαθήματος είναι να δημιουργηθεί μια απλή εφαρμογή που θα σας βοηθήσει να παρακολουθείτε το καθημερινό σας πρόγραμμα και να εξισορροπείτε το σχολείο, την ξεκούραση και τον ελεύθερο χρόνο.

Φάση έκθεσης (ανακάλυψη):

Διάρκεια: 50 λεπτά

"Σχεδιασμός σε Κώδικα"

Γκολ:

Συνδυάστε τις αρχές διαχείρισης χρόνου με πρακτικές ψηφιακές δεξιότητες μέσω της δημιουργίας της εφαρμογής "My Daily Plan".

Ενσωμάτωση Επιστημών:

Μια συζήτηση σχετικά με το τι σημαίνει «ψυχική ευεξία» και πώς ο προγραμματισμός της ημέρας σας την επηρεάζει.

Ο/Η εκπαιδευτικός θα εξηγήσει την έννοια της ψηφιακής ισορροπίας – την τέχνη της ουσιαστικής χρήσης της τεχνολογίας, χωρίς υπερφόρτωση.

Οι μαθητές προσδιορίζουν τρεις βασικούς τομείς της ημέρας τους: παραγωγικότητα,

αναζωογόνηση, διασκέδαση.

Ενσωμάτωση πληροφορικής:

Ο/Η εκπαιδευτικός θα παρουσιάσει το MIT App Inventor και θα επιδείξει την αρχή της δημιουργίας ενός χρονοδιαγράμματος.

Οι μαθητές θα δημιουργήσουν μια εφαρμογή όπου θα μπορούν να εισάγουν δραστηριότητες (π.χ. «σχολείο», «αθλητισμός», «χαλάρωση») και τη διάρκειά τους.

Χρησιμοποιώντας απλό κώδικα, η εφαρμογή εμφανίζει:

Σύνοψη της ημέρας (σε πίνακα ή έγχρωμο διάγραμμα πίτας),

Ειδοποίηση – υπενθύμιση για διάλειμμα ("Ωρα για διάλειμμα!"),

Συνολικός αριθμός ωρών που αφιερώθηκαν σε μάθηση, άσκηση, ανάπαυση.

Δραστηριότητες:

Δείγμα και ανάλυση

Ο/Η εκπαιδευτικός θα επιδείξει το μοντέλο εφαρμογής «Ημερήσια Ισοζύγιο» - δείχνοντας τη σύνδεση των δεδομένων με το γράφημα.

Δημιουργία εφαρμογής σε ομάδες

Οι μαθητές σε ομάδες σχεδιάζουν την εμφάνιση και τις λειτουργίες της δικής τους έκδοσης της εφαρμογής.

Θα δημιουργήσουν ένα απλό περιβάλλον χρήστη και θα προγραμματίσουν τη βασική λογική – τον υπολογισμό μιας βαθμολογίας, την αποστολή μιας ειδοποίησης ή την ανασκόπηση της ημερήσιας κατανάλωσης.

Δοκιμάζουν βασικές δοκιμές - δοκιμάζουν τι λειτουργεί και τι όχι.

Συζήτηση και προβληματισμοί

Οι μαθητές μοιράζονται τις εμπειρίες τους - τι ήταν το πιο δύσκολο, τι ήταν το πιο διασκεδαστικό, πώς μια τέτοια εφαρμογή μπορεί να είναι χρήσιμη στην καθημερινή ζωή.

Ο/Η εκπαιδευτικός συνοψίζει την αρχή: επιστήμη + τεχνολογία = πρακτική επίδραση στην υγεία

και την καθημερινή ζωή.

Δοκιμές

Οι μαθητές δοκιμάζουν πρωτότυπα μεταξύ τους και προτείνουν βελτιώσεις (π.χ. οπτικός σχεδιασμός, σαφήνεια).

Φάση στερέωσης (στερέωση και εμπάθυνση):

Διάρκεια: 45 λεπτά

«Πώς να ζεις ισορροπημένα;»

Παρουσίαση:

Κάθε ομάδα θα παρουσιάσει το πρωτότυπο της εφαρμογής της και θα περιγράψει πώς βοηθά στην ισορροπία μεταξύ σχολείου και ελεύθερου χρόνου.

Τόσο οι εκπαιδευτικοί όσο και οι μαθητές αξιολογούν τη σαφήνεια, τη λειτουργικότητα και τη δημιουργικότητα.

Αντανακλαστικά:

Συζήτηση:

Τι έχω μάθει για τον χρόνο μου;

Πώς μπορεί η τεχνολογία να βελτιώσει τον τρόπο ζωής μου και πότε τον διαταράσσει;

Προσωπική δέσμευση:

Κάθε μαθητής δημιουργεί μια κάρτα με τίτλο «Πώς θα βελτιώσω τη μέρα μου» - γράφει 2 συγκεκριμένα βήματα που θέλει να δοκιμάσει (π.χ. «30 λεπτά λιγότερο στο κινητό του», «10 λεπτά άσκησης μετά το σχολείο»).

Οι κάρτες θα εκτεθούν στην τάξη ως κοινή έκθεση με τίτλο «Το Ταξίδι προς την Ισορροπία».

Αξιολόγηση φοιτητών:

- Λειτουργικότητα και δημιουργικότητα της εφαρμογής

- Ομαδική εργασία και παρουσίαση
- Κατανόηση των διατροφικών αρχών

Συνημμένα:

Φύλλο εργασίας – Η ιδανική μου μέρα

Όνομα: _____ Τάξη: _____

Ημερομηνία: _____

1. Πώς είναι μια τυπική μέρα μου

Συμπληρώστε πόσο χρόνο αφιερώνετε σε κάθε δραστηριότητα κάθε μέρα. (Υπολογίστε μια μέση ημέρα στο σχολείο – οι αριθμοί θα πρέπει να αγγίζουν τις 24 ώρες.)

Δραστηριότητα Αριθμός ωρών Σημειώσεις

Σχολείο (διδασκαλία, εργασίες)

Αθλητισμός, άσκηση

Φαγητό (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό)

Χαλάρωση (μουσική, διάβασμα, περπάτημα)

Κοινωνικά δίκτυα, κινητά, παιχνίδια

Χρόνος με οικογένεια/φίλους

Βοήθεια στο σπίτι / άλλες εργασίες

Άλλο (παρακαλώ προσθέστε)

Σύνολο: 24 ώρες ☒

2. Η ιδανική μου μέρα

Τώρα φανταστείτε ότι θα μπορούσατε να οργανώσετε την ημέρα σας ακριβώς όπως την θέλετε.

Χωρίστε ξανά τις 24 ώρες και γράψτε πώς θα ήταν η ιδανική ισορροπημένη ημέρα σας.

Δραστηριότητα Αριθμός ωρών Γιατί είναι σημαντικό για μένα

Σχολείο και σπουδές

Υπνος

Κίνηση και υγεία

Ξεκούραση και χαλάρωση

Ψυχαγωγία/χόμπι

Συνάντηση με ανθρώπους

Ψηφιακός κόσμος (κινητά, διαδίκτυο)



3. Σύγκριση: Πραγματικότητα vs. Ιδανικό

Χρωμάτισε το γράφημα και σημείωσε πού έχεις τη μεγαλύτερη διαφορά μεταξύ αυτού που κάνεις και αυτού που θα ήθελες να κάνεις.

Περιοχή Κάνω πάρα πολλά Θέλω να κάνω περισσότερα Ισορροπημένο

Σχολείο / εργασία ☐ ☐ ☐

Υπνος ☐ ☐ ☐

Κίνηση ☐ ☐ ☐

Χαλάρωση και διασκέδαση ☐ ☐ ☐

Χρόνος online ☐ ☐ ☐

Γνωριμία με ανθρώπους ☐ ☐ ☐



4. Τα ευρήματά μου



Τι έχω ανακαλύψει για τον τρόπο που χρησιμοποιώ τον χρόνο μου;



Τι θα ήθελα να βελτιώσω;



Πώς μπορεί η τεχνολογία (εφαρμογές, ημερολόγιο, σχεδιαστής) να με βοηθήσει σε αυτό;

5. Η Δέσμευσή μου - Πώς θα βελτιώσω την ημέρα μου

Προσθέστε δύο συγκεκριμένα πράγματα που θέλετε να αλλάξετε αυτήν την εβδομάδα:

 Κάθε μικρό βήμα μετράει. Η μέρα μου είναι δική μου - και μπορώ να την ελέγξω!