



Co-funded by  
the European Union

### Σχέδιο μαθησιακών δραστηριοτήτων

Δημιουργήθηκε από τη Μάρω Γιαννακοπούλου, Μουσικό Σχολείο Μυτιλήνης, Ελλάδα

<b>Τίτλος:</b> Καταναλώνω συνειδητά: από το καλάθι του σούπερ μάρκετ στην κοινωνική επιρροή	<b>Αντικείμενο/Μάθημα:</b> Κοινωνική & Πολιτική Αγωγή – Περιβαλλοντική Εκπαίδευση – Αγωγή Υγείας – Οικιακή Οικονομία- Γλώσσα
<b>Ηλικία μαθητών/τριων:</b> 12-14 χρονών	<b>Διάρκεια:</b> 2 διδακτικές ώρες (+ προαιρετική εκπαιδευτική επίσκεψη σε σούπερ μάρκετ)

#### Μαθησιακοί στόχοι:

Στο τέλος του μαθήματος, οι μαθητές/τριες αναμένεται να:

- κατανοήσουν πώς οι καταναλωτικές επιλογές επηρεάζουν την κοινωνία, το περιβάλλον και την υγεία
- αναπτύξουν δεξιότητες κριτικής ανάλυσης προϊόντων
- ευαισθητοποιηθούν σε θέματα χώρας προέλευσης, εποχικότητας, συσκευασίας και διατροφικής αξίας
- συγκρίνουν συμβατικές και εναλλακτικές επιλογές κατανάλωσης
- αναγνωρίσουν τον ρόλο τους ως πολίτες που μπορούν να επηρεάζουν το οικογενειακό και κοινωνικό τους περιβάλλον.

#### Διδακτικές μέθοδοι:

Διερευνητική μάθηση

#### Διδακτικές τεχνικές:

Ομαδική εργασία, διάλογος, καθοδηγούμενη συζήτηση, ερωτήσεις-απαντήσεις, πρακτικές ασκήσεις, μελέτη περίπτωσης.

#### Υλικά/ Πηγές/Χρήση τεχνολογίας:

- λίστα αγορών (δοσμένη από τον/την εκπαιδευτικό)
- κινητό ή tablet για φωτογράφιση προϊόντων και ετικετών
- πρόσβαση σε υπολογιστές κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας
- Φύλλο εργασίας: «Ανάλυση προϊόντος και εναλλακτική» για κάθε προϊόν ανά ομάδα (Παράρτημα 3)
- 4-5 συσκευασίες προϊόντων με ετικέτες
- φύλλο ανάλυσης προϊόντος σε [google form](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeA-pSRplqRaCe8_GemrZ0Gf58TB-9SI68xGIUKOkiktBVxww/viewform?usp=dialog)
- Οδηγός Συγγραφής Άρθρου (παράρτημα 1)



Co-funded by  
the European Union

- Αυτοαξιολόγηση (παράρτημα 2)

#### **Περιγραφή δραστηριότητας:**

Δίνεται στους/στις μαθητές/τριες πριν τη δραστηριότητα μια συγκεκριμένη λίστα αγορών (που να περιλαμβάνει ποικιλία αγαθών π.χ. απορρυπαντικά, βασικά τρόφιμα, φρέσκα τρόφιμα, είδη ρουχισμού, προϊόντα καθημερινής κατανάλωσης). Οι μαθητές/ΤΡΙΕΣ καλούνται να «ψωνίσουν» φωτογραφίζοντας προϊόντα και τις ετικέτες τους τις επόμενες μέρες στο σπίτι ή σε κάποιο μάρκετ και να φέρουν τις φωτογραφίες των προϊόντων αυτών ή τη συσκευασία κενή καθώς και να συμπληρώσουν [φύλλο ανάλυσης προϊόντος](#).

#### **Εισαγωγή: Παρουσίαση του προβλήματος**

Ο/η εκπαιδευτικός θέτει το κεντρικό ερώτημα:  
**«Πόσο συνειδητές είναι οι επιλογές που κάνουμε όταν ψωνίζουμε;»**

#### **Βήμα 1: Γνωρίζοντας τι αγοράζουμε**

Παρουσιάζουμε στους μαθητές πώς διαβάζουμε όλες τις διαθέσιμες πληροφορίες της ετικέτας ενός προϊόντος και παρουσιάζουμε πώς συμπληρώνουμε τη φόρμα google ανάλυσης προϊόντος. Κάνουμε μαζί στην τάξη μερικά παραδείγματα με 4-5 συσκευασίες που θα έχει φέρει μαζί του/της ο/η εκπαιδευτικός και οι μαθητές/τριες (φωτογραφία ή συσκευασία)

#### **Βήμα 2: Ανάλυση προϊόντων**

Οι μαθητές/τριες και μελετούν τα προϊόντα που επέλεξαν, εστιάζοντας σε:

- χώρα/τόπος προέλευσης
- εποχικότητα προϊόντος
- υλικό και ποσότητα συσκευασίας
- διατροφική αξία ή/και συστατικά
- αν είναι φιλικό προς το περιβάλλον.

Καταγράφουν τις απαντήσεις τους στο [φύλλο ανάλυσης προϊόντος](#) τόσες φορές όσα και τα προϊόντα.

#### **Βήμα 3: Σύγκριση & εναλλακτικές επιλογές**

Οι ομάδες αναζητούν και συζητούν εναλλακτικές επιλογές, καλύτερες περιβαλλοντικά και διατροφικά όπως:

- τοπικά ή εποχικά προϊόντα
- λιγότερο επεξεργασμένα τρόφιμα
- προϊόντα με πιο φιλική προς το περιβάλλον συσκευασία
- πιο ισορροπημένες διατροφικές επιλογές.

Αξιολογούν πλεονεκτήματα και δυσκολίες κάθε επιλογής. Συμπληρώνουν την σχετική φόρμα.

#### **Βήμα 4: Μεταφορά γνώσης στην οικογένεια και στο περιβάλλον τους και παρατήρηση**

Οι μαθητές/τριες:

- παρουσιάζουν στους οικείους τους όσα έμαθαν



Co-funded by  
the European Union

- συζητούν τις καταναλωτικές συνήθειες της οικογένειας
- προτείνουν μικρές, ρεαλιστικές αλλαγές στο "καλάθι της οικογένειας"
- παρατηρούν τις αντιδράσεις των οικείων.

#### **Βήμα 5: Γράφουν στο ιστολόγιο του σχολείου και μοιράζονται στα social media**

Οι μαθητές/τριες γράφουν ανά ομάδες ένα άρθρο για τις παρατηρήσεις τους μέσα από την εμπειρία τους. Το άρθρο στο ιστολόγιο δεν πρέπει να είναι μια απλή έκθεση, αλλά ένα εργαλείο κοινωνικής επιρροής. Οι μαθητές λειτουργούν ως «influencers» της αειφορίας, μεταφέροντας την εμπειρία τους από το σούπερ μάρκετ και το σπίτι στην ευρύτερη κοινότητα.

Δίδεται η δομή και οι οδηγίες για τη συγγραφή του άρθρου.

#### **Ολοκληρώνοντας το μάθημα**

**Αναστοχασμός:** Τι άλλαξε στον τρόπο που βλέπω και επιλέγω τα προϊόντα;

- Ποια επιλογή με δυσκόλεψε περισσότερο;
- Πώς αντέδρασαν οι οικείοι μου στις προτάσεις μου;

#### **Αξιολόγηση**

Ενεργή συμμετοχή στη διερεύνηση, ποιότητα ανάλυσης προϊόντων, συνεργασία ομάδας, ικανότητα τεκμηρίωσης γνώμης στο παραγόμενο άρθρο για το ιστολόγιο.

#### **Παράρτημα 1: Οδηγός Συγγραφής Άρθρου: «Γινόμαστε η Αλλαγή που Θέλουμε στο Καλάθι μας»**

##### **1. Τίτλος (Ελκυστικός & Δυναμικός)**

*Προτάσεις:* «Εσύ ξέρεις τι αγοράζεις;», «Μικρές αλλαγές στο καλάθι, μεγάλες ανάσες στον πλανήτη», «Το πείραμα της δικής μας οικογένειας».

##### **2. Η Δομή του Άρθρου**

- **Η Εμπειρία (:** Περιγράψτε σύντομα τη δραστηριότητα στο σούπερ μάρκετ. Τι σας έκανε τη μεγαλύτερη εντύπωση όταν αρχίσατε να διαβάζετε τις ετικέτες;
- **Τα Ευρήματα:** Παρουσιάστε 2-3 "αποκαλύψεις".
  - *Παράδειγμα:* «Ανακαλύψαμε ότι οι φακές που αγοράζαμε ταξίδεψαν 10.000 χιλιόμετρα, ενώ υπάρχουν ελληνικές!»
- **Η Κοινωνική Επιρροή:** Πώς αντέδρασαν οι γονείς σας όταν προτείνατε αλλαγές; Υπήρχαν δυσκολίες (π.χ. πιο ακριβό προϊόν ή άλλη γεύση);
- **Συμβουλές για τους Αναγνώστες:** Δώστε 3 απλές συμβουλές στους αναγνώστες σου για τις επόμενες αγορές τους.

#### **Ιδέα για το κλείσιμο του άρθρου:**

Κλείστε με μια ερώτηση που θα προκαλέσει συζήτηση στα σχόλια (comments) του ιστολογίου:



Co-funded by  
the European Union

«Εσείς, ποιο προϊόν δυσκολεύεστε περισσότερο να αποχωριστείτε παρόλο που ξέρετε ότι επιβαρύνει το περιβάλλον;»

## Παράρτημα 2 Αυτοαξιολόγηση

(Οι μαθητές/τριες ελέγχουν το άρθρο τους πριν το δημοσιεύσουν)

Κριτήριο	Ναι	Όχι
Εξηγούμε γιατί οι επιλογές μας επηρεάζουν την κοινωνία;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Προτείνουμε τουλάχιστον μία εναλλακτική λύση;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Το ύφος μας είναι πειστικό και ενθαρρυντικό (όχι επικριτικό);	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Συμπεριλάβαμε τις αντιδράσεις από το οικογενειακό περιβάλλον;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Παράρτημα 3 ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: «Ανάλυση προϊόντος και εναλλακτική»

Ομάδα: \_\_\_\_\_

Μέλη: \_\_\_\_\_

Ημερομηνία: \_\_\_\_\_

Οδηγία: Ανάλυσε τις πληροφορίες ετικέτας του προϊόντος από τη λίστα αγορών

Χαρακτηριστικό Προϊόντος	Στοιχεία Επιλεγμένου Προϊόντος	Εναλλακτική Επιλογή (Πρόταση)
Όνομα προϊόντος		
Χώρα / Τόπος προέλευσης		
Εποχικότητα		
Συσκευασία (υλικό/ποσότητα)		
Διατροφική αξία / Συστατικά		
Φιλικότητα προς το περιβάλλον		
Με ποιο τρόπο θα μεταφέρω τα αγαθά στο σπίτι μου		

Καταναλώνω συνειδητά: από το καλάθι του σούπερ μάρκετ στην κοινωνική επιρροή



### **ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΛΙΣΤΑ ΑΓΟΡΩΝ**

(διάλεξε και φωτογράφησε ή φέρε την κενή συσκευασία από δύο (2) προϊόντα από κάθε κατηγορία)

#### **Βασικά τρόφιμα**

Ψωμί (συσκευασμένο ή φρέσκο)  
Γάλα ή φυτικό ρόφημα  
Ζυμαρικά  
Ρύζι  
Όσπρια (φακές / ρεβύθια / φασόλια)

#### **Φρέσκα τρόφιμα**

Ντομάτες ή μήλα  
Λαχανικά (π.χ. αγγούρια, πιπεριές)  
Φρούτα εισαγωγής (π.χ. μπανάνες)  
Τυρί ή γιαούρτι  
Αυγά

#### **Προϊόντα καθημερινής χρήσης**

Οδοντόκρεμα  
Σαμπουάν ή αφρόλουτρο  
Χαρτί υγείας  
Μωρομάντηλα ή χαρτομάντηλα  
Μπουκάλι νερό (πλαστικό)

#### **Καθαριστικά – απορρυπαντικά**

Απορρυπαντικό ρούχων  
Καθαριστικό γενικής χρήσης  
Υγρό πιάτων