1. **Φωτόδεντρο: Μαθησιακά Αντικείμενα**

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΥ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟΥ:

ήχος, ασκήσεις πρακτικής και εξάσκησης, τεστ αξιολόγησης

Τίτλος:  Κρατικό Πιστοποιητικό Γλωσσομάθειας - Επίπεδο Β2

1. **Φωτόδεντρο: Μαθησιακά Αντικείμενα**

ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΥ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟΥ:

ασκήσεις πρακτικής και εξάσκησης, τεστ αξιολόγησης

Τίτλος:  HEALTHY LIVING (REVISION TEST)

**PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTHY EATING HABITS**

Η παρούσα διδακτική πρόταση εντάσσεται στην θεματική ενότητα του Προγράμματος Σπουδών Ξένων Γλωσσών «ΥΓΕΙΑ ΕΥ-ΖΗΝ», υπο-ενότητα «ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ» για το επίπεδο γλωσσομάθειας Β2

Θεματικό Πεδίο: ΥΓΕΙΑ, ΕΥ-ΖΗΝ

Θεματική Ενότητα: ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Τάξη: Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

 Επίπεδο γλωσσομάθειας: Β2

Προφίλ ομάδας στόχου: Αυτή η διδακτική πρόταση απευθύνεται σε μαθητές/τριες επιπέδου γλωσσομάθειας Β2. Λαμβάνει υπ’ όψιν την ποικιλομορφία της τάξης στο σύγχρονο σχολείο ως προς την εθνικότητα και την πολυγλωσσία καθώς και τα διαφορετικά μαθησιακά προφίλ, τις προσδοκίες των μαθητών/τριών από το συγκεκριμένο διδακτικό αντικείμενο και τα ενδιαφέροντα των νέων αυτής της ηλικιακής ομάδας (για παράδειγμα, ενασχόληση με το διαδίκτυο, θέματα αυτοεικόνας/ταυτότητας, σχέσεις με συνομηλίκους).

**1η Δραστηριότητα: Pre-listening (Δραστηριότητα προφορικού λόγου)**

Γενικοί στόχοι της δραστηριότητας: Να κινητοποιήσει το ενδιαφέρον, να δημιουργήσει τη σύνδεση με το περιεχόμενο των ηχητικών αρχείων που θα ακολουθήσουν. Στο πλαίσιο προσομοίωσης ως μέλη ακροατηρίου σε διεθνές φόρουμ με θέμα «Άθληση & διατροφή» οι μαθητές/-τριες επεξεργάζονται σκέψεις και ιδέες από δύο ηχογραφημένα αρχεία που αναφέρονται στη διατροφή και την άθληση για να αντιστοιχίσουν εικόνες με ένα από τα δύο αρχεία.

Ειδικό προσδοκώμενο μαθησιακό αποτέλεσμα: Οι μαθητές/τριες να μπορούν να:

* διαθέτουν επαρκές λεξιλόγιο για να περιγράψουν το θέμα της άθλησης και της διατροφής, να εκφράσουν απόψεις και να αναπτύξουν επιχειρήματα χωρίς πολύ ευδιάκριτη αναζήτηση λέξεων, χρησιμοποιώντας σύνθετες προτάσεις. ΛΕΞΙΛΟΓΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ
* συμμετάσχουν ενεργά σε μια άτυπη συζήτηση σχετικά με την άθληση και τη διατροφή, σχολιάζοντας, θέτοντας μια άποψη σαφώς, αξιολογώντας εναλλακτικές προτάσεις, εκφράζοντας και απαντώντας σε υποθέσεις. ΠΡΟΦΟΡΙΚΗ ΔΙΑΔΡΑΣΗ

Ειδικές επιδιωκόμενες γλωσσικές μάκρο- και μικρολειτουργίες:

Οι μαθητές/τριες να:

* διατυπώσουν υποθέσεις αξιολογώντας καταστάσεις με βάση την προσωπική τους εμπειρία και την υπάρχουσα γνώση.
* επεξεργαστούν και να ερμηνεύσουν εικόνες.
* συνθέσουν νοήματα από τα διαφορετικά μηνύματα που περιέχονται στις εικόνες.
* ανταλλάξουν απόψεις, να συνθέσουν ιδέες χρησιμοποιώντας τη γλώσσα-στόχο.

Γλωσσικό και δομικό υλικό: Λεξιλόγιο σχετικό με τη διατροφή, την άθληση και την υγεία - Ρήματα και φράσεις που εκφράζουν γνώμη, παραθετικά επιθέτων/επιρρημάτων, αιτιολογικές προτάσεις.

Είδος δραστηριότητας / διδακτική προσέγγιση: Ομαδοσυνεργατική – Παραγωγή προφορικού λόγου/Μονόλογος

Διάρκεια: 10’ (Ενδεικτικός μόνο. Η διάρκεια διαφέρει ανάλογα με τις ανάγκες των μαθητών/τριών.)

Απαιτούμενη υλικοτεχνική υποδομή: ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ψηφιακό εκπαιδευτικό περιεχόμενο, εργαλεία, πηγές, που ενδεχομένως αξιοποιούνται: Εικόνες:

<https://cdn.pixabay.com/photo/2015/10/31/12/07/tv-1015426_960_720.jpg>

<https://cdn.pixabay.com/photo/2015/04/24/22/19/heart-738385_960_720.png>

<https://cdn.pixabay.com/photo/2017/12/11/00/20/obese-3011213_960_720.jpg>

<https://cdn.pixabay.com/photo/2016/03/21/10/48/diabetes-1270350_960_720.jpg>

<https://cdn.pixabay.com/photo/2016/11/18/23/48/stress-1837384_960_720.png>

<https://cdn.pixabay.com/photo/2017/04/03/13/38/fruit-free-2198378_960_720.png>

<https://cdn.pixabay.com/photo/2019/01/24/14/36/fast-food-3952691_960_720.png>

Αξιολογικά κριτήρια επίτευξης του προσδοκώμενου μαθησιακού αποτελέσματος: Συμμετοχή των μαθητών/τριών στη δραστηριότητα, ορθή χρήση λεξιλογίου σύμφωνα με το επίπεδο γλωσσομάθειας.

**2η Δραστηριότητα: Listening (Κατανόηση προφορικού λόγου)**

Γενικοί στόχοι της δραστηριότητας: Στο πλαίσιο προσομοίωσης ως μέλη ακροατηρίου σε διεθνές φόρουμ με θέμα «*Άθληση & διατροφή*» οι μαθητές/-τριες συμπληρώνουν τα κενά στα κείμενα των δύο αρχείων, επιλέγοντας από μια λίστα λέξεων σχετικών με το θέμα.

Ειδικό προσδοκώμενο μαθησιακό αποτέλεσμα:

Οι μαθητές/τριες να μπορούν να:

* κατανοούν ένα ηχογραφημένο απόσπασμα σχετικά με την άθληση και τη διατροφή και να αναγνωρίζουν τις πιο σημαντικές απόψεις και στάσεις των ομιλητών/-τριών. ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ

 Ειδικές επιδιωκόμενες γλωσσικές μάκρο- και μικρολειτουργίες:

Οι μαθητές/τριες να:

* επεξεργαστούν ερωτήσεις κλειστού τύπου για την κατανόηση του ηχητικού αποσπάσματος.
* συσχετίσουν θέματα και υπο-θέματα που αναφέρονται στο ηχητικό απόσπασμα.

Γλωσσικό και δομικό υλικό: Λεξιλόγιο σχετικό με τη διατροφή και την άθληση (sedentary lifestyle, distress, anxiety, depression, wellness, disease, obesity, carbohydrates, compensate, longevity, reverse)

Είδος δραστηριότητας / διδακτική προσέγγιση: Ατομική – Ερωτήσεις κλειστού τύπου/αντιστοίχιση – συμπλήρωση κενών

Διάρκεια: 15’ (Ενδεικτικός μόνο. Η διάρκεια διαφέρει ανάλογα με τις ανάγκες των μαθητών/τριών.)

Απαιτούμενη υλικοτεχνική υποδομή: ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ψηφιακό εκπαιδευτικό περιεχόμενο, εργαλεία, πηγές, που ενδεχομένως αξιοποιούνται:

**1ο αρχείο:** <https://breakingnewsenglish.com/1712/171220-food-5.html>

**2ο αρχείο:** <https://breakingnewsenglish.com/1506/150609-sitting.html>

 Αξιολογικά κριτήρια επίτευξης του προσδοκώμενου μαθησιακού αποτελέσματος: Αυτοαξιολόγηση - Αξιολόγηση με κριτήριο τη σωστή εφαρμογή του λεξιλογίου και των δομικών στοιχείων της γλώσσαςστόχου.

**3η Δραστηριότητα: Writing (Δραστηριότητα παραγωγής γραπτού λόγου)**

Γενικοί στόχοι της δραστηριότητας: Oι μαθητές/τριες να παράγουν γραπτό λόγο για να απαντήσουν σε ερώτημα σχετικά με την άθληση.

Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:

Οι μαθητές/τριες να μπορούν να:

* παράγουν γραπτό κείμενο στο οποίο αναπτύσσουν επιχειρηματολογία συστηματικά με κατάλληλη επισήμανση σημαντικών σημείων και σχετικών υποστηρικτικών λεπτομερειών. ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΓΡΑΠΤΟΥ ΛΟΓΟΥ
* επιλέξουν το κατάλληλο λεξιλόγιο και τις εκφράσεις για να αναφερθούν στις στάσεις του ατόμου ως προς την άθληση. ΛΕΞΙΛΟΓΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ
* επιδεικνύουν καλό γραμματικό έλεγχο για να εκφράσουν τις απόψεις τους σχετικά την άθληση. Περιστασιακά, μη συστηματικά λάθη και μικρά ελαττώματα στη δομή των προτάσεων μπορεί να εξακολουθούν να εμφανίζονται, αλλά είναι σπάνια και συχνά μπορούν να διορθωθούν αναδρομικά. ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

Ειδικές επιδιωκόμενες γλωσσικές μάκρο- και μικρολειτουργίες:

 Οι μαθητές/τριες να:

* επιχειρηματολογήσουν και να αιτιολογήσουν την άποψή τους μέσα από τον γραπτό λόγο, χρησιμοποιώντας κατάλληλο λεξιλόγιο και δομικά στοιχεία στη γλώσσα-στόχο.
* συνοψίσουν και να καταλήξουν σε συμπεράσματα χρησιμοποιώντας κριτική σκέψη.
* αναπλαισιώσουν τη γνώση τους στο θέμα της άθλησης, ενσωματώνοντας επιμέρους θέματα που αναδείχθηκαν στις προηγούμενες δραστηριότητες.

Γλωσσικό και δομικό υλικό: Λεξιλόγιο σχετικό με Μορφές άθλησης -Οφέλη της άθλησης - Φυσικό & κοινωνικό περιβάλλον της άθλησης - Άθληση & συναισθηματικές καταστάσεις -Άθληση & συμπληρώματα διατροφής. Γραμματικά φαινόμενα: Χρόνους ρημάτων: παροντικοί, παρελθοντικοί - Δευτερεύουσες προτάσεις: Υποθετικές, Αιτιολογικές, Τελικές, Εναντιωματικές - Αντωνυμίες: προσωπικές, αυτοπαθείς, ερωτηματικές - Επίθετα: αριθμητικά, ποσοτικά, δεικτικά, ερωτηματικά -Συγκριτικές φράσεις (τόσο...όσο, εκτός από...και) - Επιρρήματα: χρονικά, τροπικά, ποσοτικά, ερωτηματικά -Προθέσεις: χρόνου, τρόπου, αιτίας, εναντίωσης -Χρήση και χρόνοι απαρεμφάτου

Είδος δραστηριότητας / διδακτική προσέγγιση:

Ατομική – Παραγωγή γραπτού λόγου (Opinion essay)

Διάρκεια: 20’ (Ενδεικτικός μόνο. Η διάρκεια διαφέρει ανάλογα με τις ανάγκες των μαθητών/τριών.)

Απαιτούμενη υλικοτεχνική υποδομή: ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ψηφιακό εκπαιδευτικό περιεχόμενο, εργαλεία, πηγές, που ενδεχομένως αξιοποιούνται: Εικόνες από: <https://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0005/175325/e96697.pdf>

Αξιολογικά κριτήρια επίτευξης του προσδοκώμενου μαθησιακού αποτελέσματος:

Ορθή χρήση λεξιλογίου, γραμματικών και συντακτικών δομών, σύμφωνα με το επίπεδο γλωσσομάθειας.

**WORKSHEET**

**1. Pre-Listening**

*Your group participates in an international forum about physical activity and healthy diet. To introduce the topic, each group has 3΄ to talk about wellbeing using all the images below and explaining how they are interrelated.*

1. **…… 2. …… 3. …… 4. ……**



 **5. …… 6. …… 7. ……**

**2. Listening**

*a. You will listen to two audio extracts from a talk given at the international forum. Listen once and match the images to the listening extracts. Write A or B in the space provided.*

1. *Listen again and fill in the gaps with one word.*

**TEXT A**

Scientists have researched the effects our **1.**\_\_\_\_\_\_\_\_\_ has on our mental health. They say what we eat **2.**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ and changes our brain up until the age of 30. This explains why older adults are more emotionally stable **3.** \_\_\_\_\_\_\_\_under-30s. The research team was led by a professor of health and wellness studies. She said that people knew of the **4.**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ between our diet and diabetes, heart disease and obesity, but we don't know so much about the influence our diet has on **5**.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ health. The researchers suggested that mental well-being led to healthy eating, healthy practices, and **6.** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. The research was carried out anonymously via an Internet survey. It was sent to **7.**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ professional and social networks. The study found that adults under 30 who ate fast food more than three times a week had **8.**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ levels of distress, anxiety and depression. For adults over 30, the study found that eating less carbohydrates and more **9.**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ reduced these conditions. The researchers pointed to research showing how a Mediterranean diet was as good for our brain as for our body. They said: "It has all the components that are important for the healthy **10.**\_\_\_\_\_\_\_\_\_ of the brain."

**TEXT B**

If you spend most of your days sitting at school, work, at a computer or **1.** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ out on a couch at home, you may be taking up to two years off your life. It is **2.** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ knowledge that a sedentary lifestyle increases the risk of heart disease, type 2 diabetes, cancer and obesity, and can result in premature death. Many people think they can compensate **3.** \_\_\_\_\_\_\_\_ sitting around by walking, playing sports or going to the gym. Unfortunately, this might not be so. A new study just **4.** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ in the journal 'Annals of Internal Medicine' suggests the **5.** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ on our longevity from sitting for long periods of time cannot be reversed through exercise. Even 60 minutes of daily exercise may not be enough.

The study is from Dr. David Alter and his **6.** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ at Toronto University. Dr. Alter and his team analysed 47 studies that tracked different groups of people, who kept **7.** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ on how long they sat down each day and how much they exercised. They found that the most sedentary groups had a 24% increased **8.** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ of dying during the course of the study than the least sedentary ones. This remained the case even though those who sat a lot also did 60 minutes of **9.** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ exercise. Dr. Alter writes: "Reducing your sit-down time by 2-3 hours each day by standing up at your desk, taking frequent breaks to stretch and walk, or watching TV on your feet may be better than an expensive, crowded, smelly gym and be just what the doctor **10.** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_."

**3. Writing**

*Write an essay for the forum journal of 250-300 words answering the question below:*

**What makes physical activity a positive or negative experience?**

******

*Images from:* <https://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0005/175325/e96697.pdf>

**KEY**

**a. Listen again and fill in the gaps with a word from the list.**

**TEXT A**

Scientists have researched the effects our **1. diet** has on our mental health. They say what we eat **2. affects** and changes our brain up until the age of 30. This explains why older adults are more emotionally stable **3. than** under-30s. The research team was led by a professor of health and wellness studies. She said that people knew of the **4. link** between our diet and diabetes, heart disease and obesity, but we don't know so much about the influence our diet has on **5. mental** health. The researchers suggested that mental well-being led to healthy eating, healthy practices, and **6. exercising**. The research was carried out anonymously via an Internet survey. It was sent to **7. different** professional and social networks. The study found that adults under 30 who ate fast food more than three times a week had **8. higher** levels of distress, anxiety and depression. For adults over 30, the study found that eating less carbohydrates and more **9. fruit** reduced these conditions. The researchers pointed to research showing how a Mediterranean diet was as good for our brain as for our body. They said: "It has all the components that are important for the healthy **10. structure** of the brain."

**TEXT B**

If you spend most of your days sitting at school, work, at a computer or **1. stretched** out on a couch at home, you may be taking up to two years off your life. It is **2. common** knowledge that a sedentary lifestyle increases the risk of heart disease, type 2 diabetes, cancer and obesity, and can result in premature death. Many people think they can compensate **3. for** sitting around by walking, playing sports or going to the gym. Unfortunately, this might not be so. A new study just **4. published** in the journal 'Annals of Internal Medicine' suggests the **5. effect** on our longevity from sitting for long periods of time cannot be reversed through exercise. Even 60 minutes of daily exercise may not be enough. The study is from Dr. David Alter and his **6. team** at Toronto University. Dr. Alter and his team analysed 47 studies that tracked different groups of people, who kept **7. notes** on how long they sat down each day and how much they exercised. They found that the most sedentary groups had a 24% increased **8. chance** of dying during the course of the study than the least sedentary ones. This remained the case even though those who sat a lot also did 60 minutes of **9. daily** exercise. Dr. Alter writes: "Reducing your sit-down time by 2-3 hours each day by standing up at your desk, taking frequent breaks ‎to ‎stretch ‎and ‎walk, or ‎watching‎ TV…on ‎your‎ feet ‎may ‎be ‎better ‎than ‎an ‎expensive, ‎crowded, smelly gym and be just what the doctor **10. ordered**."

**TRANSCRIPTS Α**

**A. Food & Mental Health**

Scientists have researched the effects our diet has on our mental health. They say what we eat affects and changes our brain up until the age of 30. This explains why older adults are more emotionally stable than under-30s. The research team was led by a professor of health and wellness studies. She said that people knew of the link between our diet and diabetes, heart disease and obesity, but we don't know so much about the influence our diet has on mental health. The researchers suggested that mental well-being led to healthy eating, healthy practices, and exercising. The research was carried out anonymously via an Internet survey. It was sent to different professional and social networks. The study found that adults under 30 who ate fast food more than three times a week had higher levels of distress, anxiety and depression. For adults over 30, the study found that eating less carbohydrates and more fruit reduced these conditions. The researchers pointed to research showing how a Mediterranean diet was as good for our brain as for our body. They said: "It has all the components that are important for the healthy structure of the brain."

<https://breakingnewsenglish.com/1712/171220-food-5.html>

**B. Sitting may be dangerous for your health**

If you spend most of your days sitting at school, work, at a computer or stretched out on a couch at home, you may be taking up to two years off your life. It is common knowledge that a sedentary lifestyle increases the risk of heart disease, type 2 diabetes, cancer and obesity, and can result in premature death. Many people think they can compensate for sitting around by walking, playing sports or going to the gym. Unfortunately, this might not be so. A new study just published in the journal 'Annals of Internal Medicine' suggests the effect on our longevity from sitting for long periods of time cannot be reversed through exercise. Even 60 minutes of daily exercise may not be enough. The study is from Dr David Alter and his colleagues at Toronto University. Dr Alter and his team analysed 47 studies that tracked different groups of people, who kept notes on how long they sat down each day and how much they exercised. They found that the most sedentary groups had a 24% increased chance of dying during the course of the study than the least sedentary ones. This remained the case even though those who sat a lot also did 60 minutes of daily exercise. Dr Alter writes: "Reducing your sit-down time by 2-3 hours each day by standing up at your desk, taking‎frequent‎breaks‎to‎stretch‎and‎walk,‎or‎watching‎TV…on‎your‎feet‎may‎be‎better‎than‎an‎expensive,‎crowded,‎ smelly gym and be just what the doctor ordered."

 <https://breakingnewsenglish.com/1506/150609-sitting.html>