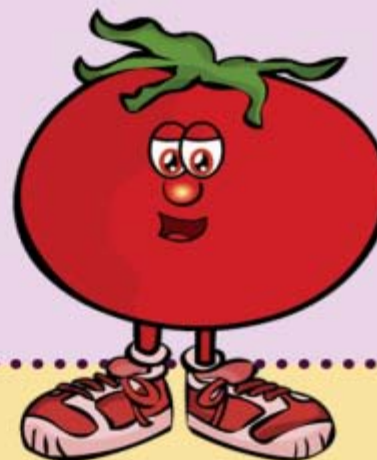




οικιακή οικονομία
**Διατροφή
και Υγεία**
για το γυμνάσιο



ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ



Εγκατάσταση του CD-ROM

- Βάλτε το CD του προγράμματος στον οδηγό των CD-ROM. Θα πρέπει αυτόματα να ξεκινήσει η εγκατάσταση του προγράμματος.

Αν δεν ξεκινήσει αυτόματα η διαδικασία εγκατάστασης (δηλ. το χαρακτηριστικό Auto run του οδηγού των CD-ROM είναι απενεργοποιημένο):

- Επιλέξτε με διπλό κλικ το εικονίδιο **My Computer (Ο Υπολογιστής μου)** και
- κάντε διπλό κλικ στο εικονίδιο του **CD-ROM**.
- Στον κατάλογο που θα εμφανιστεί κάντε διπλό κλικ στο αρχείο **INSTALL.EXE**

Απεγκατάσταση του CD-ROM

Επιλέξτε:

1. Έναρξη (Start),
Όλα τα προγράμματα (Programs),
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ,
Απεγκατάσταση Διατροφή και Υγεία για το Γυμνάσιο.

ή

2. Έναρξη (Start),
Ρυθμίσεις (Settings) και
Πίνακας Ελέγχου (Control Panel).

- Κάντε διπλό κλικ στο εικονίδιο «Προσθαφαίρεση Προγραμμάτων» (Add/Remove Programs)
- Στον κατάλογο που θα εμφανιστεί εντοπίστε και επιλέξτε την εγγραφή «ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ».
- Κάντε κλικ στο κουμπί «Κατάργηση» (Remove)
- Στα παράθυρα διαλόγου που θα εμφανιστούν κάντε κλικ στο κουμπί «Next» και συνέχεια στο «Finish» για να ολοκληρωθεί η απεγκατάσταση.

Ελάχιστες Προδιαγραφές

- Pentium III 350 MHz ή ανώτερο.
- 128MB RAM ή μεγαλύτερη.
- Οδηγό CD-ROM- Συνιστάται 8πλής ταχύτητας.
- Windows 98/Me/2000/XP/2003
- Κάρτα ήχου.
- SVGA κάρτα γραφικών. Χρησιμοποιήστε ανάλυση 800x600 στα εκατομμύρια χρώματα και 96DPI

Εκτέλεση του προγράμματος

Επιλέξτε:

- Start (Έναρξη)
- Programs (Όλα τα προγράμματα)
- ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ
- Διατροφή και Υγεία για το Γυμνάσιο

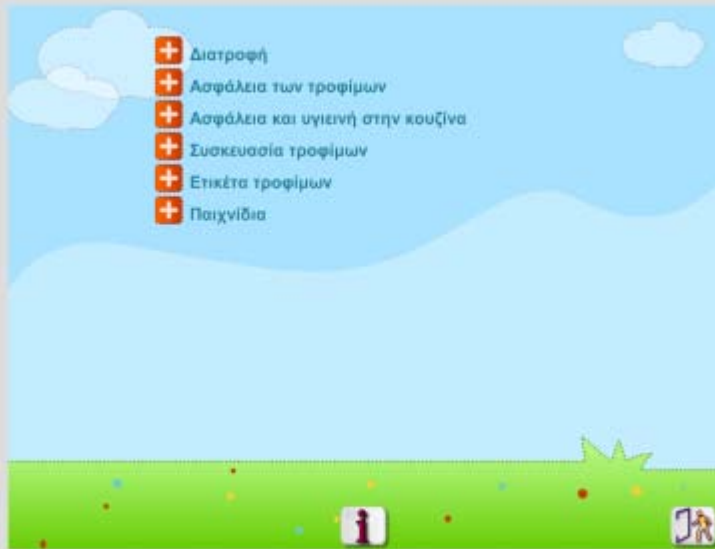
ή

κάντε διπλό κλικ στο εικονίδιο «Διατροφή και Υγεία» στην επιφάνεια εργασίας.

Κεντρικό Μενού Επιλογών

Από το κεντρικό μενού επιλογών
μπορείτε να επιλέξετε:

την **ενότητα** και στη συνέχεια την **υποενότητα**



που επιθυμείτε να μελετήσετε:

Βασικά Πλήκτρα του προγράμματος



Ενεργοποίηση ήχου



Απενεργοποίηση ήχου



Play



Pause



Stop



Επόμενο



Προηγούμενο



Επιστροφή



Εκτύπωση



Έξοδος



Επανάληψη



Υποβολή



Το ιστορικό μου

Χρήσιμες Πληροφορίες

- Σε όλα τα ενεργά σημεία, ο δρομέας του ποντικιού μετατρέπεται σε χεράκι.
- Μπορείτε να αντιγράψετε ή να εκτυπώσετε μεμονωμένα κείμενα ή φωτογραφίες κάνοντας δεξί κλικ πάνω τους και επιλέγοντας αντίστοιχα από το μενού που θα εμφανιστεί.

Εισαγωγική οθόνη - Μενού

Οθόνη καταχώρησης (ή επιλογής)

των στοιχείων του χρήστη

Για νέα καταχώρηση:

Πληκτρολογήστε το όνομα του χρήστη και κάνετε κλικ στο ΕΝΤΑΞΕΙ.



Για επιλογή:

Επιλέξτε το όνομα του χρήστη ή της ομάδας από τον κατάλογο και κάντε κλικ στο ΣΥΝΕΧΕΙΑ.



Θα εμφανιστεί το **μενού επιλογών** από όπου μπορείτε να επιλέξετε την **ενότητα** και στη συνέχεια την **υποενότητα** που επιθυμείτε να μελετήσετε



Θεωρία:



Διατροφή
Παράσταση των τροφών (ζωικές, φυτικές)

Στο σπίτι μας, στο περιβάλλον μας συναντάμε διάφορες τροφές.

Εκδέχεται από ποιά παράγοντες οι τροφές αυτές;

Μπορούμε αρχικά να τις διακρίσουμε σε 2 μεγάλες κατηγορίες:
Στις ζωικές και στις φυτικές τροφές, θάλασσις σε αυτές που παράγονται από τα ζώα και σε αυτές που παράγονται από τα φυτά.

Για παράδειγμα τα φρούτα, τα λαχανικά, τα δημητριακά, τα όσπρια και τα αλάσι είναι τροφές φυτικής προέλευσης, ενώ το κρέας, το ψάρι, τα γαλακτοκομικά και τα αυγά είναι τροφές ζωικής προέλευσης.

Αξιό να σημειώσουμε ότι και οι πρώτες είλες που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή διαφόρων συσκευασμένων ή άλλων επεξεργασμένων τροφών π.χ. το παγωτό, ανήκουν σε μια από αυτές τις δύο μεγάλες κατηγορίες.

(The slide includes images of various fruits and vegetables, a cartoon character, and navigation icons at the bottom.)

Ο χρήστης έχει τη δυνατότητα να επιλέξει τα αντικείμενα της οθόνης που είναι «**θερμά**» σημεία και να μελετήσει την αντίστοιχη θεωρία.

Δραστηριότητα σε εκτυπώσιμη μορφή:



Κάνε κλικ στα εικονίδια του εκτυπωτή για να εκτυπωθεί μια σελίδα με τροφές φυτικής και ζωικής προέλευσης. Στη συνέχεια βάλε κάθε ένα τρόφιμο μέσα σε τρίγωνο, αν είναι φυτικής προέλευσης και σε τετράγωνο αν είναι ζωικής προέλευσης. Αν θες χρωμάτισε την εικόνα.

(The slide features a cartoon girl, a list of food icons, and a text box with instructions. Navigation icons are at the bottom.)

Ο χρήστης επιλέγει το εικονίδιο «εκτύπωση» και στη συνέχεια μπορεί να ασχοληθεί με τη δραστηριότητα στην τάξη.

Θεωρία

Θερμό σημείο:

Τούρτα και chips

Εμφανίζεται η θεωρία για την ομάδα των γλυκών και αλμυρών τροφών



Θερμό σημείο:

Κρέας και ψάρια
Εμφανίζεται η θεωρία για την ομάδα των κρεάτων

- Ως «θερμά», ορίζονται τα ενεργά σημεία στην οθόνη, όπου ο δρομέας του ΠΟΝΤΙΚΙΟΥ μετατρέπεται σε χεράκι.
- Κάνοντας κλικ σε ένα οποιοδήποτε θερμό σημείο στην οθόνη, ο χρήστης έχει τη δυνατότητα να πάρει πληροφορίες και να μελετήσει την αντίστοιχη θεωρία για το προϊόν που απεικονίζεται.

Δραστηριότητες σε εκτυπώσιμη μορφή



Όποτε εμφανίζεται μία τέτοιου είδους δραστηριότητα, ο χρήστης ακολουθώντας τις οδηγίες που του δίνονται, μπορεί να εκτυπώσει τη σελίδα και να ασχοληθεί με την κάθε δραστηριότητα στην τάξη.





Ασκήσεις

Στο τέλος κάθε ενότητας υπάρχει η επιλογή «Ασκήσεις». Πρόκειται για δραστηριότητες στον υπολογιστή που το περιεχόμενό τους σχετίζεται άμεσα με τη θεωρία.

Υπάρχουν οι εξής τύποι ασκήσεων:

Συμπλήρωση κειμένου επιλέγοντας λέξεις

Αντιστοίχιση

Ταξινόμηση

Σωστό – Λάθος

Πολλαπλής Επιλογής

Ακροστιχίδα

Κρυπτόλεξο

1. Συμπλήρωση κειμένου επιλέγοντας λέξεις

Συμπλήρωσε τις προτάσεις.

- Στη βάση της Διατροφικής Πυραμίδας βρίσκεται η ομάδα των [] .

- Πρέπει να τρώμε φρέσκα ωμά ή βρασμένα λαχανικά σε ποικιλία [] για να καλύπτουμε όλες τις ανάγκες μας σε μέταλλα και βιταμίνες.

- Τα τρόφιμα που ανήκουν στην ομάδα του κρέατος έχουν πολλές [] .

- Οι φυτικές ίνες βοηθούν στην καλή λειτουργία του [] .






- Στην κορυφή της Διατροφικής Πυραμίδας βρίσκονται τα τρόφιμα εκείνα που θα πρέπει να καταναλώνονται [] .

- Τα καυλούρια ανήκουν στην ομάδα των [] .

- Το γάλα ανήκει στις [] τροφές.

- Τα θρεπτικά συστατικά που προσλαμβάνουμε από την ομάδα των δημητριακών είναι [] και βιταμίνες.

χρυσόψωμο εντόρου πρωτεΐνες σπανάκι
άμυλο δημητριακών ζωικές δημητριακών

- Ο χρήστης διαβάζει το κείμενο και τοποθετεί στα κενά τη σωστή λέξη, επιλέγοντας από αυτές που υπάρχουν στο κάτω μέρος της οθόνης.

- Στο τέλος, κάνει κλικ στο κουμπί «Υποβολή» (OK).

Εάν είναι σωστή προχωρά στην επόμενη άσκηση, διαφορετικά ξαναπροσπαθεί.

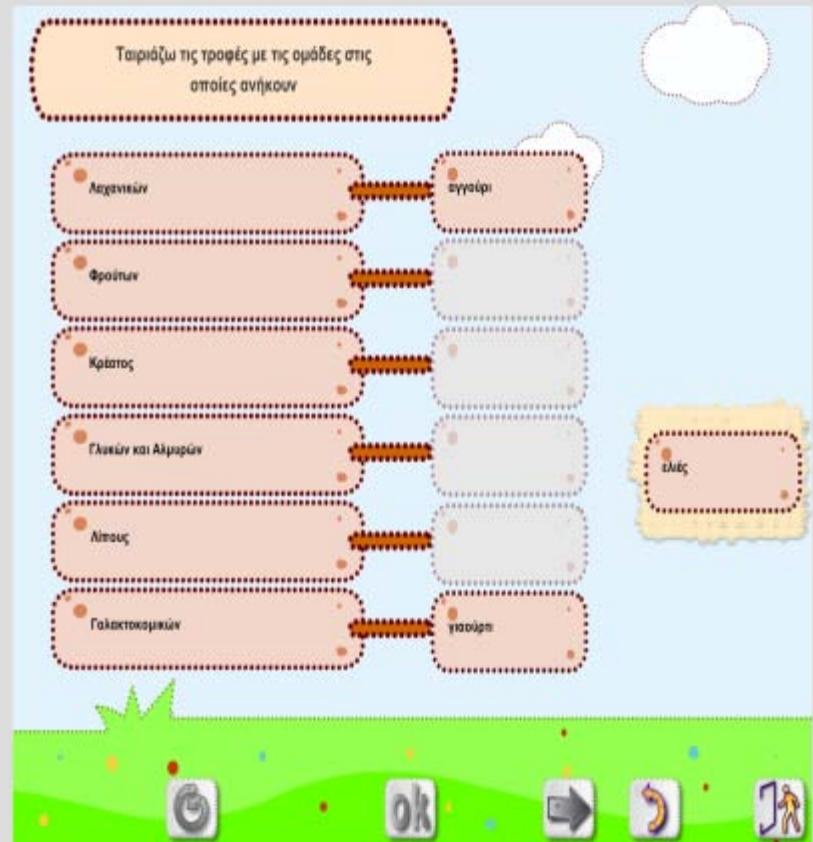
Μπορεί εάν θέλει να επαναλάβει την άσκηση κάνοντας κλικ στο κουμπί «Επανάληψη».

2. Αντιστοίχιση

- Ο χρήστης αντιστοιχίζει τις λέξεις που εμφανίζονται στο δεξί πλαίσιο της οθόνης με την κατηγορία στην οποία ανήκουν, σέρνοντας κάθε λέξη στο σωστό πλαίσιο.
- Στο τέλος, κάνει κλικ στο κουμπί «Υποβολή» (OK).

Εάν είναι σωστή προχωρά στην επόμενη άσκηση, διαφορετικά ξαναπροσπαθεί.

Μπορεί εάν θέλει να επαναλάβει την άσκηση κάνοντας κλικ στο κουμπί «Επανάληψη».



Ταιριάζω τις τροφές με τις ομάδες στις οποίες ανήκουν

Λαχανικών	αγγούρι
Φρούτων	
Κρέατος	
Γλακτών και Αλμυρών	
Λίπους	
Γαλακτοκομικών	γιούρτι

ελιάς

OK

3. Ταξινόμηση



- Ο χρήστης ταξινομεί τις λέξεις που εμφανίζονται στο κάτω πλαίσιο της οθόνης στην κατηγορία που ανήκουν, σέρνοντας κάθε λέξη στο αντίστοιχο πλαίσιο.

- Στο τέλος, κάνει κλικ στο κουμπί «Υποβολή» (OK).

Εάν είναι σωστή προχωρά στην επόμενη άσκηση, διαφορετικά ξαναπροσπαθεί.

Μπορεί εάν θέλει να επαναλάβει την άσκηση κάνοντας κλικ στο κουμπί «Επανάληψη».

4. Σωστό – Λάθος






- Ο χρήστης διαβάζει κάθε πρόταση και επιλέγει εάν είναι σωστή ή λάθος.
- Στο τέλος, κάνει κλικ στο κουμπί «Υποβολή» (OK).

Εάν είναι σωστή προχωρά στην επόμενη άσκηση, διαφορετικά ξαναπροσπαθεί.

Μπορεί εάν θέλει να επαναλάβει την άσκηση κάνοντας κλικ στο κουμπί «Επανάληψη».

Βρίσκω αν η πρόταση είναι σωστή ή λάθος

	Σωστό	Λάθος
Το όσπριο και το ψάρι ανήκουν στην ίδια ομάδα	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Τα φρούτα είναι προτιμότερο να τρώγονται φρέσκα παρά αποξηραμένα.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Το κρέας και το αυγό ανήκουν στην ίδια ομάδα	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Όταν αγοράζω αυγά, επιλέγω αυτά που δεν έχουν ραγίσματα, είναι καθαρά και φρέσκα.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Σε κάθε μικρό γεύμα πρέπει να καταναλώνουμε ένα τρόφιμο από την ομάδα των δημητριακών.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

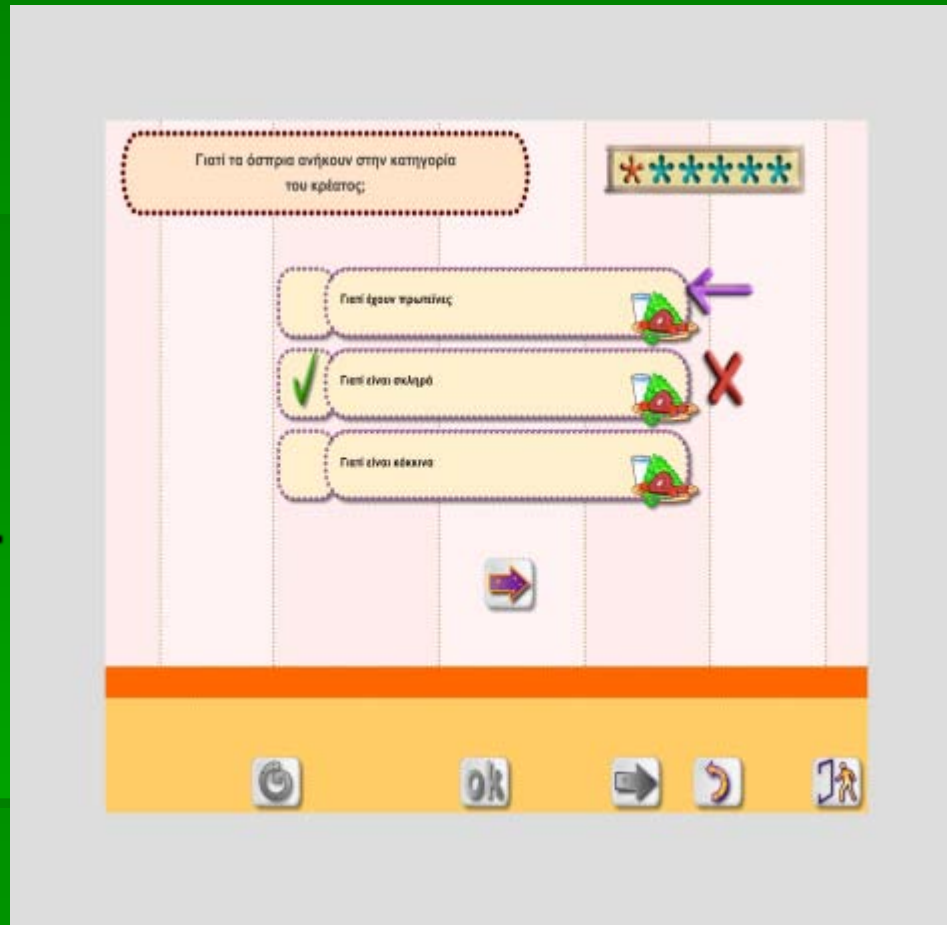
    

5. Πολλαπλής Επιλογής

1. Ο χρήστης διαβάζει την ερώτηση και επιλέγει τη σωστή απάντηση από τις τρεις επιλογές που εμφανίζονται.

2. Στη συνέχεια, κάνει κλικ στο κουμπί «Υποβολή» (OK).

3. Εάν είναι σωστή, εμφανίζεται το σύμβολο ✓, διαφορετικά εμφανίζεται το σύμβολο X και υποδεικνύεται με βέλος ποια είναι η σωστή απάντηση.



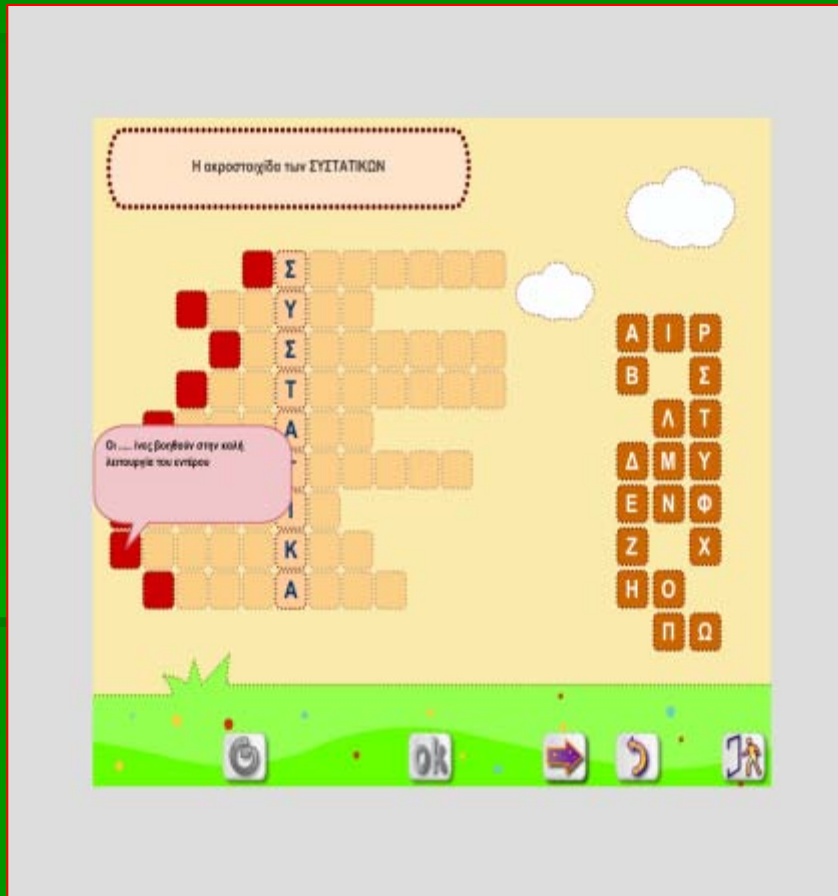
4. Έπειτα, κάνει κλικ στο κουμπί «Επόμενο» και προχωρά στην επόμενη ερώτηση.

5. Αφού ολοκληρωθεί η άσκηση, μπορεί εάν θέλει να επαναλάβει την άσκηση κάνοντας κλικ στο κουμπί «Επανάληψη».

6. Ακροστιχίδα

1. Ο χρήστης περνάει με το ποντίκι του πάνω από κάθε κόκκινο κουτάκι (πρώτο γράμμα κάθε λέξης) και διαβάζει τον ορισμό.

2. Στη συνέχεια, σέρνει τα γράμματα για να σχηματίσει τη λέξη.



3. Αφού συμπληρώσει όλη την ακροστιχίδα, κάνει κλικ στο κουμπί «Υποβολή» (OK).

4. Εάν είναι σωστή προχωρά στην επόμενη άσκηση, διαφορετικά ξαναπροσπαθεί.

Μπορεί εάν θέλει να επαναλάβει την άσκηση κάνοντας κλικ στο κουμπί «Επανάληψη»

7. Κρυπτόλεξο

Ο χρήστης προσπαθεί να βρει στο κρυπτόλεξο το σύνολο των λέξεων της κατηγορίας που του ζητείται.

Επιλέγει ένα ένα τα γράμματα για να σχηματιστεί η λέξη (αλλάζει χρώμα).

Αφού βρει όλες τις λέξεις, κάνει κλικ στο κουμπί «Υποβολή» (OK).

Εάν είναι σωστή προχωρά στην επόμενη άσκηση, διαφορετικά ξαναπροσπαθεί.

Μπορεί εάν θέλει να επαναλάβει την άσκηση κάνοντας κλικ στο κουμπί «Επανάληψη».



Παιχνίδια

Η εφαρμογή περιλαμβάνει επίσης
3 εκπαιδευτικά παιχνίδια
εξάσκησης και εμπέδωσης του λεξιλογίου
σχετικά με τη διατροφή και την υγεία:

Παιχνίδι Μνήμης
Κρεμάλα
Φιδάκι

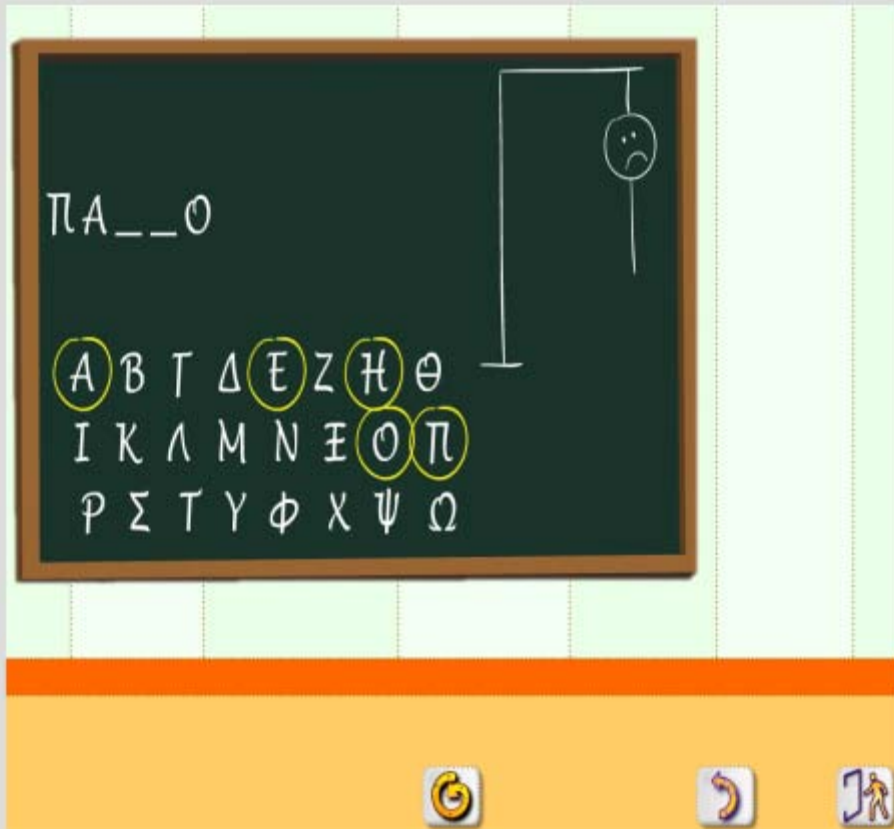
1. Παιχνίδι Μνήμης

- Ο χρήστης αρχικά επιλέγει επίπεδο (εύκολο, μέτριο δύσκολο).
- Στη συνέχεια, εμφανίζονται όλες οι κάρτες για μερικά δευτερόλεπτα. Στο διάστημα αυτό, ο χρήστης πρέπει να παρατηρήσει προσεκτικά τη θέση των καρτών.
- Στη συνέχεια, οι κάρτες γυρίζουν ανάποδα και ο χρήστης προσπαθεί να ταιριάξει τα ζευγάρια επιλέγοντάς τα ανά δύο.

Η διαφοροποίηση των επιπέδων αφορά τον χρόνο που έχει στη διάθεσή του ο χρήστης για να ολοκληρώσει το παιχνίδι.



2. Κρεμάλα



- Ο χρήστης προσπαθεί να βρει τη λέξη που κρύβεται επιλέγοντας κάθε φορά ένα γράμμα.
- Εάν είναι σωστό, το γράμμα τοποθετείται στην κρυμμένη λέξη, διαφορετικά σχηματίζεται ένα τμήμα της κρεμάλας.
- Ο χρήστης κερδίζει εάν καταφέρει να βρει την κρυμμένη λέξη πριν «κρεμαστεί».

Μπορεί εάν θέλει να επαναλάβει το παιχνίδι κάνοντας κλικ στο κουμπί «Επανάληψη».

3. Φιδάκι

- Ο χρήστης επιλέγει αρχικά εάν στο παιχνίδι θα συμμετέχουν ένας ή δύο παίκτες. Εάν επιλέξει 1 παίκτη, το ρόλο του 2ου παίκτη αναλαμβάνει το ίδιο το πρόγραμμα.
- Στη συνέχεια ρίχνει το ζάρι και μετακινεί το πιόνι του (μπλε πιόνι) τόσες θέσεις όσες ο αριθμός του ζαριού, ξεκινώντας από τον αριθμό 1 της καρτέλας παιχνιδιού.
- Έπειτα συνεχίζει ο 2ος παίκτης (κόκκινο πιόνι). Νικητής είναι αυτός που θα καταφέρει να φτάσει πρώτος στον αριθμό 80 της καρτέλας παιχνιδιού.



Προσοχή:

Στην καρτέλα υπάρχουν σε διάφορα σημεία σκάλες και φιδάκια. Εάν ένας παίκτης σταματήσει σε θέση με σκάλα (κάτω τμήμα) ανεβαίνει αυτόματα στη θέση που βρίσκεται στην κορυφή της σκάλας. Εάν βρεθεί σε θέση που έχει φιδάκι (κεφάλι φιδιού) τότε κατεβαίνει αυτόματα στη θέση που βρίσκεται στην ουρά του φιδιού.



οικιακή οικονομία
Διατροφή
και Υγεία
για το γυμνάσιο





www.intelearn.gr