Από τα πρώτα μαθήματα αρχίσαμε να χωριζόμαστε σε ομάδες και η κάθε μία ανέλαβε το θέμα με το οποίο θα εργαστεί. Η πρώτη ομάδα αποτελείται από την Λεντίνα Ζότα, Άγγελο Κάτση, Χριστίνα Οικονόμου ,Νατάσα-Ελένη Τσουμάνη και το θέμα της είναι η Μεσογειακή διατροφή και τα κύρια χαρακτηριστικά της. Αφού δημιουργήθηκαν οι ομάδες στον καθένα μας ανατέθηκε η δουλειά την οποία έπρεπε να φέρει μέσα σε ένα χρονικό περιθώριο για να ελέγξει η καθηγήτρια μας η κυρία Όλγα Θεοδώρου. Η Χριστίνα με τη βοήθεια της Λεντίνας έφτιαξαν βίντεο που αναφερόταν στη Μεσογειακή διατροφή και έμαθαν τι συμπεριλαμβάνεται σε αυτή,ο Άγγελος έκανε ζωγραφιές με φρούτα και ένα βίντεο στο οποίο υπήρχαν οι τροφές που συναντάμε στον τόπο μας. Η Νατάσα ανέλαβε να μάθει τα χαρακτηριστικά της Μεσογειακής διατροφής , να φτιάξει ένα βίντεο στο οποίο αναφερόταν και να γράψει μία περίληψη με όσα πραγματοποιήσαμε στη διάρκεια της ερευνητικής εργασίας μας.
Τα εργαλεία που χρησιμοποιήσαμε είναι το **Ίντερνετ** στο οποίο βρήκαμε εικόνες και στοιχεία για το θέμα μας μέσω διάφορων ιστοσελίδων,εγκαταστήσαμε **προγράμματα** για να δημιουργηθούν τα βίντεο,εργαστήκαμε στο **Power Point** για να κάνουμε μία εικόνα για το πως θα είναι η τελική παρουσίαση. Επίσης άλλα εργαλεία που χρησιμοποιήσαμε είναι το **φωτογραφικό υλικό** και οι **ζωγραφιές.**

Με τη βοήθεια αυτών των μέσων ευαισθητοποιηθήκαμε σε θέματα διατροφής της περιοχής του Δήμου Πωγωνίου, γνωρίσαμε το τόπο μας, τις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της περιοχής μας και ποιες τροφές πρέπει να λαμβάνει ο οργανισμός μας και τις θρεπτικές αξίες τους.
Το πνεύμα συνεργασίας μας και το πόσο δούλεψε ο καθένας μας ήταν ικανοποιητικό. Ο καθένας συμπλήρωνε τον άλλο και όλοι δίναμε συμβουλές με το πως θα μπορούσε η εργασία μας να γίνει όλο και καλύτερη.
Μέσω της ερευνητικής εργασίας μας μάθαμε να ξεχωρίζουμε ποιες τροφές είναι απαραίτητες για τον οργανισμό μας,ποιες είναι πλούσιες σε θρεπτικές ουσίες, που τις συναντάμε και πως μπορούμε να αποφύγουμε αρρώστιες τρώγοντας τη Μεσογειακή διατροφή μας.
Τέλος, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τη διευθύντρια μας την κυρία Λαμπρινή Βάσσιου, την κυρία Όλγα Θεοδώρου που με τη βοήθειά της και τις συμβουλές της καταφέραμε να τελειώσουμε την εργασία μας, την κυρία Θωμαή Πετροπούλου που μας παραχωρούσε την αίθουσα υπολογιστών στην οποία εργάστηκε όλη η ομάδα του Project και στη συνέχεια όλους τους καθηγητές μας που μας έδιναν ώρες από τα μαθήματά τους για να τελειοποιήσουμε την εργασία μας.