

1^ο ΕΙΔΙΚΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΟΡΥΔΑΛΛΟΥ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ



ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2013 – 2014

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΥΓΕΙΑΣ: Διατροφή και Ανακύκλωση

Συμμετέχοντες: Οι εκπαιδευτικοί, το ειδικό εκπαιδευτικό προσωπικό, το ειδικό βοηθητικό προσωπικό του σχολείου. Συγκεκριμένα, χωριστήκαμε σε τέσσερις ομάδες ανάλογα με τις βαθμίδες.

1. Φερεντίνος Ανδρέας, Οικονόμου Θεοδώρα, Γιώτα Γιάννα, Μουρελάτου Σταμούλα
2. Γωνιά Κύρα, Χατζηγιάννου Λουκία, Πασσαλίδου Αγγελική, Ζυγουρίτσα Βίκυ
3. Παπατσάνη Αρετή, Δασκαλάκη Θάλεια, Μίχα Ασημίνα
4. Τσιάρα Ζωή, Τσιουχλιάρα Γεωργία, Μαρκεζίνη Ζαχαρένια, Θεοδοσοπούλου Ευαγγελία, Παληάς Ηρακλής.

Υπεύθυνη προγράμματος: Μουρελάτου Σταμούλα

Συμμετέχοντες μαθητές: Όλοι οι μαθητές του δημοτικού σχολείου.

Διάρκεια προγράμματος: 6 μήνες: Δεκέμβριος 2013 – Μάιος 2014

Σκοπός του προγράμματος: Να κατανοήσουν οι μαθητές μας την σημασία της υγιεινής διατροφής και την σπουδαιότητα της ανακύκλωσης.

Στόχοι του προγράμματος:

- Οι μαθητές/τριες :
- Να αντιληφθούν τη σπουδαιότητα απόκτησης ορθών διατροφικών συνηθειών.
 - Να αποκτήσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες στο σχολείο και στο σπίτι.
 - Να συνδέσουν την υπερκατανάλωση με την αύξηση των απορριμμάτων και την αναγκαιότητα της ανακύκλωσης.
 - Να γνωρίσουν πως η σωστή διατροφή και η ανακύκλωση βοηθούν στην προστασία του περιβάλλοντος.
 - Να κατανοήσουν τη χρησιμότητα της ανακύκλωσης για εξοικονόμηση ενέργειας, πρώτων υλών και οικονομικό όφελος.
 - Να αποκτήσουν θετική στάση σε θέματα που αφορούν την προστασία του περιβάλλοντος και οικολογική συνείδηση.
 - Να χρησιμοποιούν απλά μέσα και «άχρηστα υλικά» για να δημιουργήσουν κατασκευές βελτιώνοντας έτσι τις δεξιότητες και ικανότητές τους.
 - Να δημιουργηθεί κλίμα φιλίας και συνεργασίας μεταξύ δασκάλων και μαθητών και να ενθαρρυνθούν οι μαθητές στην ομαδική εργασία και στην συνεργασία με άλλους εξωσχολικούς φορείς.
 - Να αποκτήσουν καινούργιες γνώσεις και πρωτίστως καινούργιες εμπειρίες.

Κριτήρια επιλογής του θέματος:

Τα σκουπίδια αποτελούν ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα του πλανήτη μας που απαιτεί άμεσες λύσεις. Οι μαθητές μας έρχονται καθημερινά αντιμέτωποι με το πρόβλημα της διάθεσης των απορριμμάτων τόσο στο σχολείο όσο και στους άλλους χώρους που βιώνουν, επισκέπτονται, παίζουν. Τα απορρίμματα όμως είναι άμεσα συνυφασμένα με τον άνθρωπο. Η παρατεταμένη υπερκατανάλωση και η ασύστολη χρήση αγαθών οδηγεί αναπόφευκτα στην υποβάθμιση του περιβάλλοντος και στο πρόβλημα της διαχείρισης των απορριμμάτων. Ταυτόχρονα προκύπτει το μείζον θέμα της υγιεινής διατροφής που είναι άμεσα συνδεδεμένο με τον καταναλωτισμό της σύγχρονης κοινωνίας. Επί του παρόντος, οι ανεπτυγμένες χώρες του κόσμου καταναλώνουν σε ποσοστό 32 φορές περισσότερους πόρους από ότι το υπόλοιπο των 5,5 δισ. του αναπτυσσόμενου κόσμου. Στους καταναλωτές υπάρχει η τάση για κατανάλωση μεγάλης ποσότητας κρέατος αντί φυτικών τροφών γεγονός που συνεπάγεται με το μεγάλο πρόβλημα της ανθυγιεινής διατροφής. Τα παραπάνω δεδομένα μας κινητοποίησαν για την επιλογή του θέματος και συνέβαλαν στην συνειδητοποίηση της αναγκαιότητας για δράση.

Επί μέρους θέματα του προγράμματος:

- Να γνωρίσουν τη διατροφική πυραμίδα.
- Τι σημαίνει σωστή διατροφική συνήθεια και υγιεινή διατροφή.
- Να διαχωρίσουν την υγιεινή από την ανθυγιεινή διατροφή.
- Να γνωρίσουν τι είναι η ανακύκλωση.
- Ποια υλικά ανακυκλώνονται.
- Πώς και γιατί ανακυκλώνουμε.
- Ποια είναι τα ανακυκλώσιμα και ποια τα μη ανακυκλώσιμα υλικά.
- Να γνωρίσουν τους χώρους ανακύκλωσης.
- Να δημιουργήσουν μέσα από άχρηστα υλικά.
- Να επισκεφτούν εξωσχολικούς φορείς διατροφικής και περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΤΙΣ ΚΑΤΩΤΕΡΕΣ ΒΑΘΜΙΔΕΣ

ΟΜΑΔΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ : Τσιάρα Ζωή, Τσιουχλιάρα Γεωργία, Μαρκεζίνη Ζαχαρένια, Θεοδοσοπούλου Ευαγγελία, Παληάς Ηρακλής

ΟΜΑΔΑ ΜΑΘΗΤΩΝ: Νικήτας, Αγγελική, Αλέξανδρος, Ανδρέας, Αλεξία, Μαρία, Δημήτρης, Δημήτρης, Μαρία, Ηλιάννα.

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

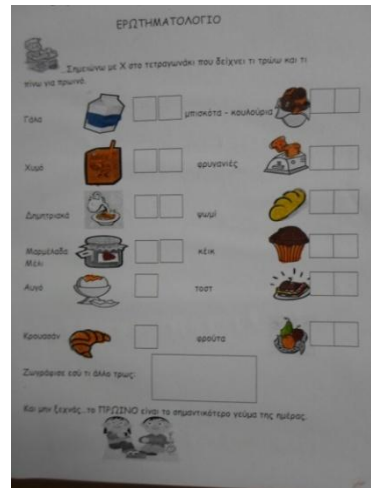
Οι μαθητές συλλέγουν μέσα σε μια μεγάλη σακούλα στην τάξη ανακυκλώσιμα υλικά όπως πλαστικά μπουκάλια εμφιαλωμένου νερού, αλουμινένια κουτάκια από αναψυκτικά, χάρτινα κουτάκια από τον χυμό τους, περιτυλίγματα από συσκευασμένα προϊόντα του εμπορίου όπως του κρουασάν ή από τσουρέκια, κουλούρια κοκ και χρησιμοποιημένες μπαταρίες από παιχνίδια που φέρνουν από το σπίτι τους μαζί με το πρωινό που καταναλώνουν την ώρα του διαλείμματος ή την ώρα του φαγητού.

Έπειτα, με απλά χάρτινα κουτιά, τα οποία περιτυλίξαμε με το αντίστοιχο χρώμα, κατασκευάσαμε δυο κάδους ένα μπλε της ανακύκλωσης κι ένα πράσινο ως κάδο απορριμμάτων. Οι μαθητές παράλληλα με προφορικές εντολές ή οπτικές ενδείξεις έκαναν την διαλογή των ανακυκλώσιμων κι μη ανακυκλώσιμων υλικών στον αντίστοιχο κάδο ανάλογα με το τι περιελάμβανε το πρωινό τους.



Παράλληλα, καταγράψαμε για διάστημα δυο εβδομάδων τι έτρωγε κι έπινε το κάθε παιδί ως πρωινό κι βάση αυτών δημιουργήσαμε ένα πίνακα αναφοράς με το υγιεινό κι μη υγιεινό δεκατιανό τους όσον αφορά το φαγητό αλλά και το ρόφημα τους λαμβάνοντας υπόψη κι καταγράφοντας ποιο είναι το αγαπημένο τους αλλά και κατά πόσο είναι συχνή η κατανάλωση τους για να διαπιστωθεί η τήρηση της διατροφικής πυραμίδας την οποία αμέσως μετά διαμορφώσαμε κι οπτικοποιήσαμε με πλαστικοποιημένες κάρτες συμπεριλαμβάνοντας τις απαντήσεις των γονέων τους στις ερωτήσεις μας (ποιο είναι το αγαπημένο δεκατιανό, φαγητό κι γλυκό των παιδιών στο σπίτι).





Ενόψει των Χριστουγέννων κατασκευάσαμε ένα χριστουγεννιάτικο δέντρο με τα ανακυκλώσιμα μπουκάλια των εμφιαλωμένων νερών των παιδιών διακοσμημένα με χριστουγεννιάτικες ζωγραφιές από τα παιδιά κι απλά υλικά που ανακυκλώνονται (χαρτόνια, καπάκια, πλαστικά μπουκάλια).



ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

Φτιάξαμε ένα κολλάζ με αποκόμματα χαρτονιών, χαρτιών κι περιοδικών με μη λουστρασιόν χαρτί τις λέξεις ΔΙΑΤΡΟΦΗ κι ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ. Συζητήσαμε προφορικά τι σημαίνουν οι δυο λέξεις. Ενασχοληθήκαμε με το ηλεκτρονικό παιχνίδι από την σειρά Πέρης κι Κάτια, τι ανακυκλώνεται κι τι δεν ανακυκλώνεται κι συμπληρώσαμε παζλ με το ίδιο περιεχόμενο.

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

Κατασκευάσαμε δώδεκα αποκριάτικες παιδικές στολές με χάρτινες κούτες, χαρτόνια, περιοδικά, εφημερίδες με το εξής περιεχόμενο: 1 μπλε/1κίτρινο κάδο ανακύκλωσης (χαρτιών/αλουμινίων αντίστοιχα), 1 πράσινος κάδος απορριμμάτων, 2 χάρτινες γλάστρες με λουλούδια, 2 χαβανέζες με γκοφρέ χαρτί, 1 ζάρι, 3 στολές με τα φρούτα μήλο κι πορτοκάλι, 1 λαχανικό την πιπεριά, με αναγραφόμενα ποιήματα κι δίστιχα για την σωστή διατροφή και τέλος μία τηλεόραση με αλουμινόχαρτο. Έτσι διασκεδάσαμε κι χορέψαμε με τις στολές μας την Τσικνοπέμπτη στην αυλή ακούγοντας παραδοσιακά τραγούδια κι άλλα όπως "Το ταξίδι της Ανακύκλωσης" του Ζουγανέλη κι "Ανακύκλωση" του Σπ. Λάμπρου από τη μηχανή αναζήτησης youtube.



ΜΑΡΤΙΟΣ

Τα παιδιά κατασκευάσανε μια υποτυπώδη πυραμίδα με τα αγαπημένα τους φρούτα, λαχανικά, όσπρια, κρεατικά κι γλυκά τα οποία ταξινομήθηκαν με βάση το κριτήριο της ποσότητας κι συχνότητας κατανάλωσης τους.



Παίξαμε ένα παιχνίδι ταύτισης εικόνων με το τι πουλάει Ο ΜΑΝΑΒΗΣ (λαχανικά κι φρούτα) και παρακολουθήσαμε το επεισόδιο "ΤΟ ΜΑΝΑΒΙΚΟ ΦΡΟΥΤΑ ΚΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ" από την Φρουτοποία. Συνδυάσαμε με αυτή την δραστηριότητα την επίσκεψη μας στον Παιδότοπο Τροφούπολη στον οποίο οι μαθητές ενεπλάκησαν

σε βιωματικές δραστηριότητες Διατροφής, Καλής Υγείας κι με πρωτότυπα εκπαιδευτικά παιχνίδια.



ΑΠΡΙΛΙΟΣ-ΜΑΙΟΣ

Οργανώσαμε υγιεινό πρωινό φτιάχνοντας πορτοκαλάδα και λεμονάδα από φρέσκα πορτοκάλια και λεμόνια και ψήσαμε τوست, συζητώντας για το πόσο σημαντικό είναι το πρωινό για τη διατροφή ενός παιδιού, ότι πρέπει να αποφεύγουμε οτιδήποτε έχει ζάχαρη ή άλλα γλυκαντικά στοιχεία και για το ότι μόνα τους τα παιδιά μπορούν να το ετοιμάζουν. Τα ίδια τα παιδιά ετοίμασαν το τραπέζι κι στο τέλος πέταξαν τα αποφάγια στον κάδο απορριμμάτων.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΤΙΣ ΜΕΣΕΣ ΒΑΘΜΙΔΕΣ

1Η ΟΜΑΔΑ

ΟΜΑΔΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ: Δασκαλάκη Ευθαλία, Μίχα Ασημίνα, Παπατσάνη Αρετή

ΟΜΑΔΑ ΜΑΘΗΤΩΝ: Γιώργος, Φώτης, Τάκης, Κώστας, Γεωργία, Ελένη, Κώστας, Βαγγέλης, Γιάννης.

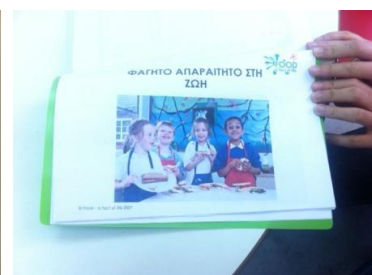
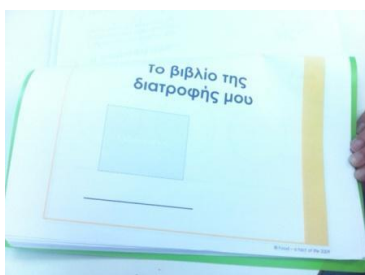
ΔΕΜΕΜΒΡΙΟΣ

1. Ενημέρωση σχετικά με τη σωστή διατροφή.

- Μιλήσαμε για την αξία της διατροφής στην ανάπτυξη του ανθρώπου, τονίζοντας πως είναι μία από τις βασικές μας ανάγκες (Βιβλίο Μελέτης, Α΄ δημοτικού).
- Φτιάξαμε έναν πίνακα και συμπλήρωσαν τα παιδιά στο σπίτι τους, με τη βοήθεια των γονέων, για τη διατροφή τους σε διάρκεια μιας εβδομάδας, χωρίζοντας την ημέρα σε πρωινό, δεκατιανό, μεσημεριανό απογευματινό και βραδινό.
- Αφού συμπληρώθηκαν και επεστράφησαν στο σχολείο, συζητήσαμε για το τι τρώει το κάθε παιδί και κατά πόσο οι τροφές που είχαν αναφέρει βοηθούν στην καλή μας υγεία.

ΤΙ ΤΡΩΩ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ							
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Πρωινό							
Δεκατιανό							
Μεσημεριανό							
Απογευματινό							
Βραδινό							

- Φτιάξαμε το «Βιβλίο της Διατροφής», στο οποίο το κάθε παιδί ανέφερε τις διατροφικές του συνήθειες, τις προτιμήσεις του στο φαγητό, τα φαγητά που δεν του αρέσουν καθώς και γενικά την προσφορά της διατροφής για την ισορροπημένη ανάπτυξη του ανθρώπου.



2. Τροφική Πυραμίδα

Μιλήσαμε για το τι σημαίνει υγιεινή διατροφή. Για την αξία της, τις αρνητικές συνέπειες της απουσίας της και για τα είδη των τροφών που την απαρτίζουν. Επίσης, μιλήσαμε για τη συχνότητα με την οποία πρέπει να καταναλώνονται τα διάφορα είδη τροφών και κατασκευάσαμε την Τροφική Πυραμίδα με χαρτόνι.



3. Πίνακας κατηγοριοποίησης των τροφών.



4. Ομαδικές χριστουγεννιάτικες κατασκευές από ανακυκλώσιμα υλικά.

Κατασκευάσαμε χριστουγεννιάτικα στολίδια αξιοποιώντας άχρηστα υλικά όπως περιοδικά, κάψουλες από μηχανή για espresso και πάτους πλαστικών μπουκαλιών.





5. Κατασκευή κάδου ανακύκλωσης στο χώρο της τάξης για να πετάμε τα χαρτιά.



ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

1. Υγιεινό κέικ

Τα παιδιά, με τη βοήθειά μας, έφτιαξαν ένα νόστιμο κέικ φτιαγμένο από υγιεινά υλικά, όπως καρότα, αλεύρι, φρέσκο βούτυρο, ζάχαρη, κανέλα, λεμόνι κλπ.



2. Το υγιεινό πιάτο.

Αφού μιλήσαμε για την ποσότητα των διαφόρων τροφών που πρέπει να καταναλώνουμε σε καθημερινή βάση, τα παιδιά έφτιαξαν υγιεινά για τη διατροφή μας προϊόντα, από πλαστελίνη (π.χ. κοτόπουλο, ντομάτα, μελιτζάνα, τούρτα, καρότο, ψωμί, μπανάνα, ανανάς, αγκινάρα, κρέας, ψάρι, γάλα κ.ά.).



ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

1. Υγιεινό πρωινό

Μιλήσαμε για τη διατροφική αξία του πρωινού καθώς και το πόσο σημαντικό είναι. Συγκεντρωθήκαμε στο χώρο της κουζίνας και οι μαθητές έφτιαξαν τوست.



2. Διαχωρισμός και ταξινόμηση υλικών σε χαρτί, αλουμίνιο, γυαλί και πλαστικό.

Χρησιμοποιήσαμε εκπαιδευτικά παιχνίδια που κυκλοφορούν στην αγορά.



ΜΑΡΤΙΟΣ

1. Ενημέρωση σχετικά με την ανακύκλωση.

Συζητήσαμε για τα εξής:

- Τι είναι ανακύκλωση
- Ποιό είναι το σήμα της ανακύκλωσης
- Τί σημαίνει το σήμα της.



2. Φυτέψαμε φακές σε συσκευασίες παιδικών γιαουρτιών.



3. Αποκριάτικες κατασκευές από ανακυκλώσιμα υλικά.

Φτιάξαμε αποκριάτικες φιγούρες ανθρώπων με πλαστικά μπουκάλια νερού.



ΑΠΡΙΛΙΟΣ

1. Πίνακας διατροφή-ανακύκλωση

Κατασκευάσαμε έναν πίνακα, ο οποίος συνδυάζει στοιχεία σχετικά με τις καθημερινές διατροφικές συνήθειες κάθε παιδιού κατά το δεκατιανό γεύμα του καθώς επίσης και τη συσκευασία στην οποία αυτό έχει τοποθετηθεί. Στόχος είναι να μάθει κάθε παιδί να ακολουθεί σωστές διατροφικές συνήθειες, αλλά και να μάθει να ανακυκλώνει τη συσκευασία του προϊόντος που καταναλώνει.

ΗΜΕΡΕΣ:	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Το δεκατιανό μου είναι ...					
Βρίσκεται μέσα σε...					
ΧΑΡΤΙ (π.χ. χαρτοπετσέτα, χάρτινη σακούλα)					
ΠΛΑΣΤΙΚΟ (π.χ. σακούλα, μπουκαλάκι νερό, καλαμάκι, μπόλακι)					
ΑΛΟΥΜΙΝΙΟ (π.χ. αλουμινόχαρτο, κουτάκι αναψυκτικών)					
ΓΥΑΛΙ (π.χ. γυάλινο μπουκάλι)					

2Η ΟΜΑΔΑ

ΟΜΑΔΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ: Φερεντίνος Ανδρέας, Οικονόμου Θεοδώρα, Γιώτα Γιαννούλα, Μουρελάτου Σταμούλα

ΟΜΑΔΑ ΜΑΘΗΤΩΝ: Τζώρτζιο, Δημήτρης, Κωσταλία, Γιώργος, Δήμητρα, Μάνος, Φώτης.

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

1. Μάθαμε τί σημαίνει ανακύκλωση, ποιό είναι το σήμα της ανακύκλωσης και ποιά είναι τα ανακυκλώσιμα υλικά, μέσα από διάφορα επιτραπέζια παιχνίδια και πληθώρα εργασιών με την ενεργή συμμετοχή των μαθητών μας.

Εκτυπώσαμε καρτέλες ενημέρωσης για την ανακύκλωση και τα ανακυκλώσιμα προϊόντα και τις κολλήσαμε στις τάξεις για την συνεχή οπτική ενίσχυση των μαθητών μας.

ΤΙ ΑΝΑΚΥΚΛΩΝΟΥΜΕ ;



ΤΙ ΑΝΑΚΥΚΛΩΝΟΥΜΕ ;



ΤΟ ΧΑΡΤΙ ΑΝΑΚΥΚΛΩΝΕΤΑΙ ...



ΤΟ ΧΑΡΤΙ ΑΝΑΚΥΚΛΩΝΕΤΑΙ ...



<h3>ΤΟ ΓΥΑΛΙ ΑΝΑΚΥΚΛΩΝΕΤΑΙ ...</h3>			<h3>ΤΟ ΑΛΟΥΜΙΝΙΟ ΑΝΑΚΥΚΛΩΝΕΤΑΙ ...</h3>		
					
ποτήρι	μπουκάλι	κανάτα	εβαπορέ	κουτάκια αναψυκτικών	κονσερβοκούτι
					
βάζο	γυάλινο μπολ παγωτού	πίατο	ξύστρα	ταψάκι	Καπάκια αναψυκτικών, ρετινάς και μπίρας
<h3>ΤΟ ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΑΝΑΚΥΚΛΩΝΕΤΑΙ ...</h3>			<h3>ΤΟ ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΑΝΑΚΥΚΛΩΝΕΤΑΙ ...</h3>		
					
ντοσιέ	παιδικά παιχνίδια	καλάθι ρούχων	παιχνίδια παραλίας	σαμπουάν	γάντια
					
γάντια	ποτήρι και καλαμάκι	αντηλιακό	ποτήρι μιας χρήσης	φάκελοι	συσκευασίες καθαριστικών
					
παιδικό πιάτο και κουτάλι	μπουκάλια από εμφιαλωμένο νερό	λάδι αυτοκινήτου	μπουκάλι	ξάπυρ	φαράσι

ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ

	
κάδος ανακύκλωσης	φορτηγό ανακύκλωσης
	
τσάντα ανακύκλωσης	εργοστάσιο ανακύκλωσης



ΩΡΑ ΓΙΑ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ

ΚΟΨΤΕ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΣΚΟΥΠΙΔΙΑ ΚΑΙ ΠΕΤΑΞΤΕ ΤΑ ΣΤΟ ΣΩΣΤΟ ΚΑΔΟ



ΧΑΡΤΙ

ΠΛΑΣΤΙΚΟ

ΑΛΟΥΜΙΝΙΟ

ΓΥΑΛΙ

2. Φτιάξαμε διάφορες χριστουγεννιάτικες δημιουργίες από ανακυκλώσιμα υλικά.



ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

1. Παίξαμε επιτραπέζια παιχνίδια που αφορούσαν την ανακύκλωση, τις κατηγορίες των ανακυκλώσιμων υλικών, τους κάδους ανακύκλωσης, το σήμα της ανακύκλωσης. Δημιουργήσαμε κάδους και μια μεγάλη ποικιλία ανακυκλώσιμων και μη υλικών που τα παιδιά έκοψαν από διάφορα περιοδικά, εφημερίδες, διαφημιστικά έντυπα κτλ. Ταυτόχρονα, μιλήσαμε για το τί σημαίνει υγιεινή διατροφή. Κατηγοριοποιήσαμε τις εικόνες των τροφίμων που οι μαθητές επέλεξαν ανάλογα με την διατροφική τους αξία. Διαχωρίσαμε τα υγιεινά από τα ανθυγιεινά προϊόντα.

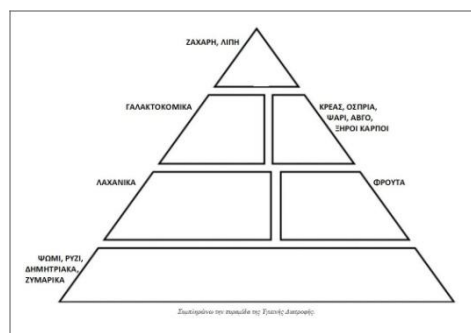
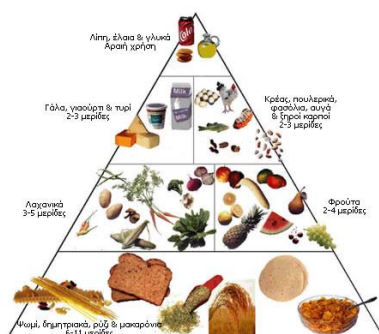


2. Παίξαμε με τις κούκλες κουκλοθέατρου το επιτραπέζιο παιχνίδι της ανακύκλωσης. Οι κούκλες ήταν ιδιαίτερα βοηθητικές για τους μαθητές με επιλεκτική αλαλία.



ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

1. Μιλήσαμε για την διατροφική πυραμίδα. Ολοκληρώσαμε διάφορες εργασίες που αφορούσαν τις σωστές διατροφικές συνήθειες. Τα παιδιά έκοψαν απο διάφορα έντυπα εικόνες και τις κόλλησαν στο παρακάτω φύλλο εργασίας.



2. Επισκεφθήκαμε την λαϊκή αγορά. Είδαμε, πιάσαμε, μυρίσαμε τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά που είναι απαραίτητα για την διατροφή μας. Ταυτόχρονα αγοράσαμε πορτοκάλια και φτιάξαμε ένα υγιεινό πρωινό.



ΜΑΡΤΙΟΣ - ΑΠΡΙΛΙΟΣ

1. Δημιουργήσαμε κούκλες από ανακυκλώσιμα υλικά και διάφορα κουτιά πολλαπλών χρήσεων για τις τάξεις μας.



ΜΑΙΟΣ

1. Παίξαμε το παιχνίδι της ανακύκλωσης στην αυλή του σχολείου.



2. Στο τμήμα της εργοθεραπείας, παίξαμε πολλά παιχνίδια μνήμης και στερεογνωσίας χρησιμοποιώντας ανακυκλώσιμα υλικά όπως πλαστικά μπουκάλια, συσκευασίες τροφίμων γυάλινες, αλουμιένιες κτλ.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΩΤΕΡΗ ΚΑΙ ΜΕΣΗ ΒΑΘΜΙΔΑ

ΟΜΑΔΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ: Γωνιά Κύρα, Χατζηιωάννου Λουκία, Πασσαλίδου Αγγελική, Ζυγουρίτσα Βίκυ

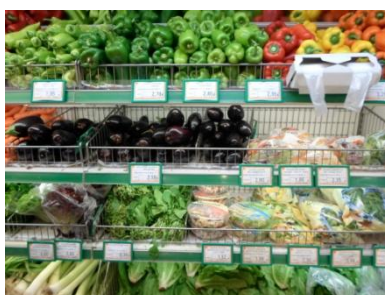
ΟΜΑΔΑ ΜΑΘΗΤΩΝ: Φάνης, Ροδόπη, Μιχάλης, Νίκος, Μαρία, Αλεξία, Νίκος, Άγγελος, Χρήστος

ΔΕΜΕΜΒΡΙΟΣ

1. Απλή εννοιολογική προσέγγιση των λέξεων ΔΙΑΤΡΟΦΗ και ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ στο διαδραστικό πίνακα.
2. Προβολή κόμικς σχετικών με τη διατροφή.
3. Συμπλήρωση ερωτηματολογίου: «Πόσο συχνά τρως;», που αφορά στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών.
4. Συζήτηση για τη σημασία του καλού και υγιεινού πρωινού , σχετικές παροιμίες και συμφωνία για καταγραφή καθημερινή του δεκατιανού τους στο σχολείο. (Υπογραμμίζεται με κόκκινο το ανθυγιεινό δεκατιανό). Ετοιμασία από τα ίδια τα παιδιά ενός υγιεινού δεκατιανού στην κουζίνα του σχολείου.



5. Προσπάθεια εμπλουτισμού της διατροφής τους με λαχανικά, φρούτα, ψωμί, γάλα και έλεγχος της κατανάλωσης των γλυκών.



6. Επίσκεψη σε υπεραγορά (σουπερμάρκετ) της συνοικίας, για αγορά υλικών συνταγής χριστουγεννιάτικου γλυκού (μελομακάρονα) και επισήμανση-συζήτηση της θρεπτικής αξίας κάποιων από τα υλικά (λάδι, μέλι, καρύδια) και εκτέλεση της συνταγής στην κουζίνα του σχολείου.



7. Κατασκευή ετήσιου ημερολογίου με ανακυκλώσιμα υλικά (κυρίως από συσκευασίες τροφίμων) κι άλλων χριστουγεννιάτικων δημιουργιών: χριστουγεννιάτικα δέντρα με ρολά, καράβια με χάρτινα κουτιά από γάλα, χυμούς.



8. Κατασκευή και χρήση κάδου ανακύκλωσης μέσα στην τάξη και τακτική μεταφορά των ανακυκλώσιμων στον κάδο Ανακύκλωσης του Δήμου κοντά στο σχολείο.



ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2014

1. Στο μάθημα της Γλώσσας διδάσκονται κείμενα σχετικά με τη διατροφή:
2. «Ο ωραίος Δαρείος», της Σοφίας Ζαραμπούκα.
3. «Η λαίμαργη φάλαινα που έφαγε τη θάλασσα», του Ε. Τριβιζά.
4. «Φασολάκια βραστά;» ενδεικτική υγιεινή συνταγή, «Ένα κέικ βόμβα» ανθυγιεινή συνταγή και « Γάρος, το κέτσαπ των αρχαίων», από το βιβλίο της Στ τάξης.
5. Επίσκεψη στη λαϊκή αγορά της συνοικίας. Γνωρίζουν κι άλλα λαχανικά (σέλερι, αντίδια) και φρούτα εξωτικά (μάνγκο, αβοκάντο).



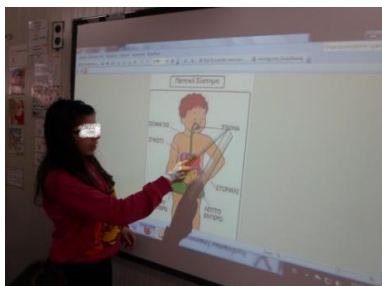
6. Γίνονται συνταγές με υλικά από τη λαϊκή αγορά (φρουτοσαλάτα, μηλόπιτα).



7. Απλή απεικονιστική προσέγγιση της πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής αρχικά, ανάλυση του περιεχομένου της στις κατηγορίες τροφών και συνιστώσα κατανάλωσή τους (καθημερινά, εβδομαδιαία, ημερήσια).



8. Διδασκαλία του πεπτικού συστήματος «Το ταξίδι της τροφής». Τι είναι το πεπτικό σύστημα, από ποια όργανα αποτελείται, πώς ακριβώς γίνεται η διαδικασία της πέψης.



9. Προβολή στο διαδραστικό πίνακα : «Το ταξίδι της τροφής για μικρά παιδιά». Τα παιδιά αναγνωρίζουν σε εικόνα τα όργανα του πεπτικού συστήματος, τα χρωματίζουν με διαφορετικά χρώματα και κάνουν βιωματική προσέγγιση δείχνοντάς τα στο σώμα τους (με τη σειρά).

10. Ταξινομούν είδη τροφών στη σωστή ομάδα (ομάδες τροφών: Κρέατα, Λαχανικά, Φρούτα, Ψαρικά, Ποτά, Γαλακτοκομικά, Αρτοποιήματα, Γλυκά) Π.χ. πράσο ----- λαχανικά, μπαρμπούνι-----ψαρικά

11. Βάζουν λέξεις-είδη τροφών σε αλφαβητική σειρά.

12. Σχηματίζουν σύνθετες λέξεις με το β'συνθετικό πίτα, σαλάτα, ψωμί (μηλόπιτα, ντοματοσαλάτα, σταφιδόψωμο)

13. Επίσκεψη στο φούρνο της γειτονιάς του σχολείου.



ΜΑΡΤΙΟΣ

1. Συζήτηση για τα νηστίσιμα (σαρακοστιανά) φαγητά στη διατροφή μας, όπως ταχίνι, λαγόνα, (εποχιακές ενότητες συνδυαστικές).
2. Κατασκευή της κυρά-Σαρακοστής σε χαρτί, με τα σαρακοστιανά εδέσματα στην ποδιά της.



3. Παρασκευή της κυρά-Σαρακοστής με ζυμάρι και ψήσιμο στην κουζίνα του σχολείου.

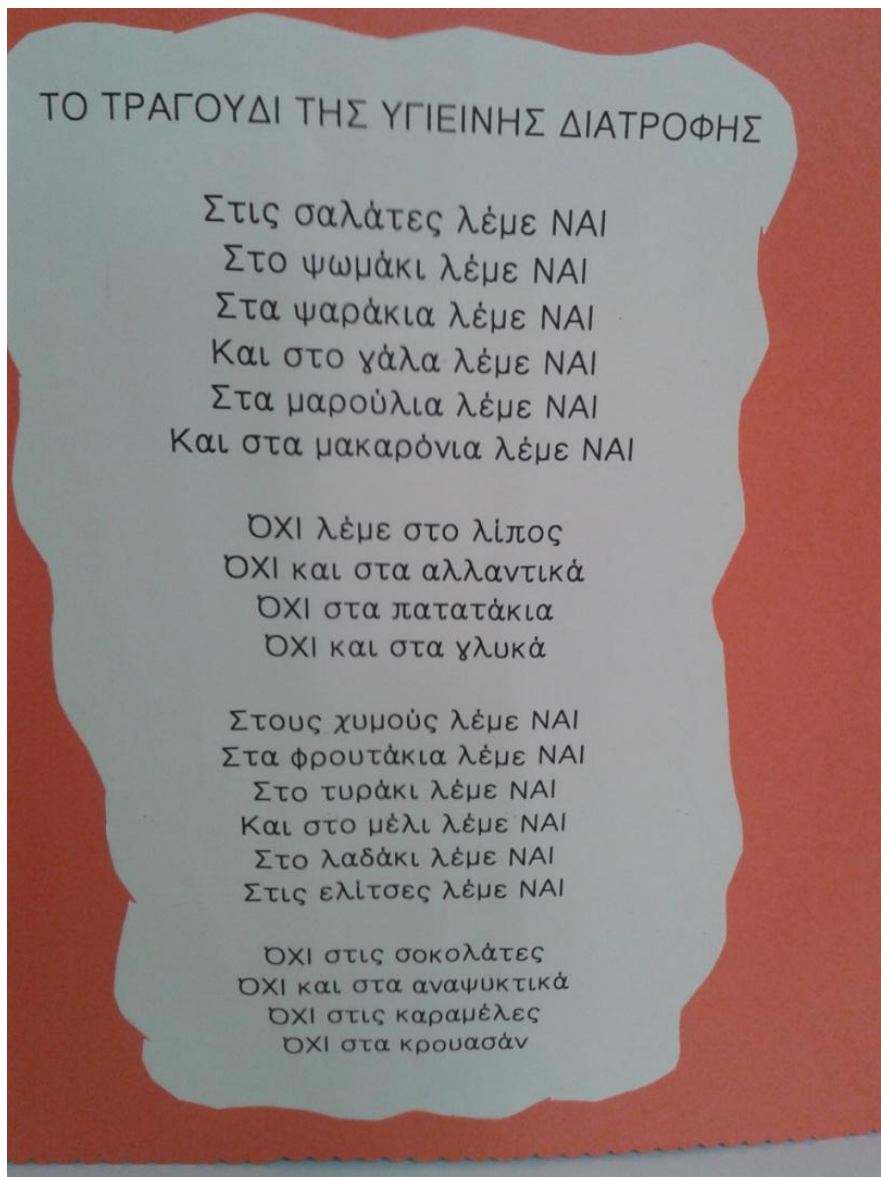


4. «Το πιο γλυκό ψωμί»: λαϊκό παραμύθι.
5. Ο κύκλος του ψωμιού (Από το σιτάρι στο ψωμί).
6. Παροιμίες για το ψωμί κι επεξήγηση της μεταφορικής τους σημασίας (π.χ. Φάγαμε μαζί ψωμί κι αλάτι = περάσαμε μαζί πολλά) και γνωριμία με τις κατηγορίες ψωμιού (χωριάτικο, σίκαλης, πολύσπορο κ.λ.π)
7. Διδασκαλία της ενότητας των δημητριακών (αναγνώριση, ονομασία, σπουδαιότητα).
8. Εμπέδωση με προβολή των δημητριακών στο διαδραστικό πίνακα.
9. Επίσκεψη στο Μουσείο Αλευροβιομηχανίας Λούλη: (προβολή σχετική με το ψωμί στην καθημερινότητα των λαών στη θρησκεία τους κ.λ.π., ζύμωμα ψωμιού και ψήσιμο με ενεργή συμμετοχή των παιδιών).

10. Συζήτηση για την ανακύκλωση στην καθημερινότητά μας, υλικά που ανακυκλώνονται.
11. Προβολή VIDEO για την ανακύκλωση, τη χρησιμότητά της και πώς πρέπει να γίνεται σωστά.
12. Ακροστιχίδες σχετικές με την ανακύκλωση.
13. Παιχνίδια στο διαδίκτυο για την ανακύκλωση.
14. Επιτραπέζια παιχνίδια σχετικά.
15. Επίσκεψη στην ΠΑΙΔΙΚΗ «HELMERA» (Έκθεση για τους ωκεανούς, αναγκαιότητα καθαρών θαλασσών, παιχνίδια διαδραστικά με ανακυκλώσιμα υλικά).

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

1. Μαθαίνουν το τραγούδι της υγιεινής διατροφής.



2. Κατασκευάζουν σουπλά, (ατομικό), με την πυραμίδα της υγιεινής διατροφής.



3. Κατασκευάζουν επίσης τρισδιάστατη πυραμίδα υγιεινής διατροφής με εικόνες αντίστοιχες.



4. Κατασκευάζουν το δικό τους επιτραπέζιο παιχνίδι με υγιεινές τροφές (χρήση ζαριού).



5. Βάφουν τα πασχαλινά αυγά με μπογιές φυσικές, από φλούδες κρεμμυδιών κι άλλων λαχανικών.
6. Δημιουργούν πασχαλινές κάρτες ή άλλες κατασκευές με ανακυκλώσιμα υλικά.



7. Επίσκεψη στον παιδότοπο «ΤΡΟΦΟΥΠΟΛΗ» (ενεργή συμμετοχή, με παιχνίδια, κατασκευές, παζλ, για την υγιεινή διατροφή).

ΜΑΪΟΣ

1. Κατασκευή πρωτομαγιάτικου στεφανιού με ανακυκλώσιμα υλικά και πλεξούδες διακοσμητικές από ζυμάρι.



Με τη συμμετοχή όλων των μαθητών του σχολείου

1. Πρόγραμμα διατροφής στο σχολείο μας (ομιλία από διατροφολόγο - παιχνίδια). Ανάδειξη της υψηλής διατροφικής αξίας των φρούτων. Προσφέρουν μπανάνες στους μαθητές μας.



2. Οι μαθητές παίζουν το ομαδικό παραδοσιακό παιχνίδι «Πινακωτή-Πινακωτή» στην αυλή του σχολείου μας.



ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ – ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- 13-3-2014 στην παιδική HELMEPA (Ανακύκλωση)



- 17-3-2014 στο Μουσείο Αλευροβιομηχανίας ΛΟΥΛΗ (Διατροφή)



- 9-4-2014 στον παιδότοπο ΤΡΟΦΟΥΠΟΛΗ (Διατροφή)



ΚΟΡΥΦΩΣΗ ΚΑΙ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Προς το τέλος της σχολικής χρονιάς θα πραγματοποιηθούν στο σχολείο μας, σε ένα διδακτικό δώρο, οι εξής δραστηριότητες:

- Παρουσίαση όλου του προγράμματος στον διαδραστικό πίνακα σε μορφή Power Point. (Δραστηριότητες, φωτογραφίες, εντυπώσεις μαθητών).
- Παρουσίαση κατασκευών και εκθεμάτων κάθε ομάδας σε μικρή έκθεση και ταυτόχρονη επίδειξη από τους μαθητές των δημιουργημάτων τους (στολές, αυτοσχέδια επιτραπέζια παιχνίδια, κτλ).
- Ανάγνωση σχετικού κειμένου: "Ο ωραίος Δαρείος" της Σοφίας Ζαραμπούκα.
- Τραγούδια για την υγιεινή διατροφή: Το τραγούδι της υγιεινής διατροφής, Λάχανα και Χάχανα, Το κουτί και το ρεβίθι, Τόσο λάθος διατροφή, Ο πρίγκιπας Λεμονής και η όμορφη Κρεμμύδω, Το χοντρό μπιζέλι, κτλ.
- Ομαδικά παιχνίδια και επιτραπέζια (πινακωτή, το παιχνίδι της υγιεινής διατροφής, το παιχνίδι της ανακύκλωσης).

Τελικός μας στόχος είναι η ενεργός συμμετοχή των μαθητών μας και των εκπαιδευτικών για να θυμηθούμε όλα όσα πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια του προγράμματος, να ευαισθητοποιηθούμε ακόμη μία φορά, να "βιώσουμε", να διασκεδάσουμε.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Οι αξιολογήσεις που εφαρμόσαμε αφορούσαν τόσο τους μαθητές όσο και τους εκπαιδευτικούς. Αρχικά διανείμαμε στους γονείς ένα έντυπο όπου τους ενημερώσαμε για την εμπλοκή των παιδιών τους στο συγκεκριμένο πρόγραμμα. Ταυτόχρονα, τους ζητήθηκε να συμπληρώσουν ανώνυμα και να επιστρέψουν στο σχολείο, ένα έντυπο για την αρχική διερεύνηση των συνηθειών των μαθητών και των οικογενειών τους σε θέματα διατροφής και ανακύκλωσης. Το έντυπο αυτό μας έδωσε πολύτιμες πληροφορίες για την ποιότητα των γνώσεων των γονέων σε θέματα υγιεινής διατροφής και περιβαλλοντικής συνείδησης.

Η αρχική αξιολόγηση των μαθητών ήταν διαγνωστική με ερωτήσεις προς τα παιδιά. Κατά την διάρκεια του προγράμματος, απλές αξιολογήσεις με συνεντεύξεις, εργασίες και παιχνίδια, γίνονταν τακτικά με σκοπό την ανατροφοδότηση και αναπροσαρμογή, όπου έπρεπε, των δραστηριοτήτων. Η αλλαγή των στάσεων των μαθητών, το λεξιλόγιό τους, το επίπεδο συνεργασίας με τους συμμαθητές τους, το κλίμα στις ομάδες και την τάξη, η δημιουργία οικολογικής συνείδησης και η αλλαγή κάποιων ανθυγιεινών διατροφικών συνηθειών, αποδείκνυαν έμπρακτα και ταυτόχρονα αξιολογούσαν τους στόχους του προγράμματός μας.

Πλησιάζοντας στην ολοκλήρωση του προγράμματός μας, διαμορφώσαμε ένα αξιολογητικό έντυπο με ερωτήσεις που απευθυνόταν στους εκπαιδευτικούς που συμμετείχαν στο πρόγραμμα για την διερεύνηση:

1. Της επίτευξης των στόχων που είχαν θέσει στις ομάδες τους.
2. Του αντίκτυπου που είχε το πρόγραμμα στους μαθητές τους μέσα στη τάξη.
3. Της λειτουργίας των ομάδων.
4. Των δυσκολιών και αδυναμιών του προγράμματος.
5. Της συνεργασίας μεταξύ εκπαιδευτικών, γονέων, εμπλεκόμενων φορέων.

Ταυτόχρονα ένα ερωτηματολόγιο μοιράστηκε στους μαθητές των ανωτέρων βαθμίδων για την συμπλήρωσή του με στόχο την διερεύνηση των αποκτηθέντων γνώσεων τους σε σχέση με το πρόγραμμα.

Στις κατώτερες βαθμίδες και ιδιαίτερα στους μαθητές με μη λεκτική επικοινωνία χρησιμοποιήσαμε ως αξιολογητικό εργαλείο τα παιχνίδια και συγκεκριμένα: «χτίστε τη διατροφική πυραμίδα», «επιλέξτε την σωστή εικόνα για ένα υγιεινό πρωινό», «ανακυκλώστε τα σκουπίδια» (τους δίνονταν χαρτί, αλουμίνιο, γυαλί, πλαστικό και έπρεπε να τα πετάξουν στο σωστό κάδο).

Με τη λήξη του προγράμματος ένα τελικό έντυπο διαμορφώθηκε και διανεμήθηκε στους γονείς με στόχο την αξιολόγηση της αλλαγής των διατροφικών συνηθειών και την ανάπτυξη περιβαλλοντικής συνείδησης στο σπίτι και στην κοινότητα.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΩΝ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΕΩΝ

Α. ΜΑΘΗΤΕΣ: Η πλειονότητα των μαθητών απάντησε σωστά σε όλες τις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου, γεγονός ενθαρρυντικό και σημαντικό που αποδεικνύει την επιτυχία του προγράμματος.

Β. ΓΟΝΕΙΣ: Η πλειονότητα των γονέων, σύμφωνα με τις απαντήσεις τους στο ερωτηματολόγιο, άλλαξε τις διατροφικές τους συνήθειες ενώ ταυτόχρονα χρησιμοποιούν σε μεγαλύτερο βαθμό το μπλε κάδο της ανακύκλωσης. Υποστήριξαν πως βελτιώθηκαν οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών τους σε μεγάλο βαθμό και καταναλώνουν πλέον περισσότερα φρούτα, λαχανικά και άσπρο κρέας.

Γ. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ: Οι εκπαιδευτικοί κατέγραψαν πως πραγματοποιήθηκαν οι στόχοι του προγράμματος σε μεγάλο βαθμό. Το πρόγραμμα είχε θετικό αντίκτυπο στους μαθητές μέσα στην τάξη, προήγαγε την συνεργασία των μαθητών ενώ οι δυσκολίες κατά την εφαρμογή του ήταν αμελητέες και επουσιώδεις.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

1. Λεξικό Τριανταφυλλίδη : Πύλη για την Ελληνική γλώσσα.
2. Alan Durning, «How much is enough. The consumer society and the future of the earth», The Worldwatch Environmental Alert Series, Norton and Company, New York, (1992) σελ. 200.
3. Μολυβιάτης Ν., (1997), Μαθήματα στο Πράσινο, Σαββάλας, Αθήνα.
4. Ζαραμπούκα Σ., (2013) «Ο ωραίος Δαρείος», Πατάκης, Αθήνα.
5. Τριβιζάς Ε., «Η πολύ λαίμαργη φάλαινα που έφαγε τη θάλασσα»,
6. «Φασολάκια βραστά;» ενδεικτική υγιεινή συνταγή, «Ένα κέικ βόμβα» ανθυγιεινή συνταγή και «Γάρος, το κέτσαπ των αρχαίων», από το βιβλίο της Στ τάξης.

Σε μορφή PDF:

- Πρόγραμμα Ενημέρωσης κι Ευαισθητοποίησης μαθητών, γονέων και εκπαιδευτικών για τα Απόβλητα Συσκευασίας στο Δήμο μας. Ελληνική Εταιρεία Αξιοποίησης Ανακύκλωσης Α.Ε.
- Γαβριλάκης Κ., Απορρίμματα: Προβλήματα και η Αντιμετώπισή τους, ΥΠΕΠΘ
- Αγωγή Υγείας, Διατροφή και Διατροφικές Συνήθειες, ΥΠΕΠΘ

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ:

- <http://www.dipevath.gr/index.php/schoolactivities/2163.html>
- http://users.sch.gr/organopoulos/sxedia_ergasias.htm
- <http://www.e-yliko.gr/default.aspx>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

A. ΑΡΧΙΚΟ ΔΙΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

.....Θεωρούμε εξαιρετικά σημαντική τη συμβολή της οικογένειας στην πραγματοποίηση των προαναφερθέντων στόχων καθώς πιστεύουμε πως η εκπαίδευση είναι μία συνεχιζόμενη διαδικασία που δεν αφορά μόνο τα στενά όρια του σχολείου αλλά ταυτόχρονα την οικογένεια και την κοινότητα μέσα στην οποία ζούμε και συναναστρεφόμαστε. Για το λόγο αυτό, σας παρακαλούμε να διαθέσετε λίγο από το χρόνο σας για την συμπλήρωση του παρακάτω ερωτηματολογίου ανώνυμα.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1. Τι αρέσει στο παιδί σας να τρώει συνήθως;
2. Ποιο είναι το αγαπημένο του πρωινό;
3. Ποιο το αγαπημένο του μεσημεριανό φαγητό;
4. Τι καταναλώνει το απόγευμα;
5. Τι καταναλώνει το βράδυ;
6. Πώς διαχειρίζεστε τα απορρίμματά σας;
7. Γνωρίζετε ποια υλικά ανακυκλώνονται;
8. Χρησιμοποιείτε τον μπλε κάδο της ανακύκλωσης;
9. Προσπαθείτε στην οικογένειά σας να έχετε αυτό που λέμε οικολογική συνείδηση;

Β. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ				
Παρακαλώ συμπληρώστε με Χ στο τετράγωνο της επιλογής σας				
	ΠΟΛΥ	ΑΡΚΕΤΑ	ΛΙΓΟ	ΚΑΘΟΛΟΥ
Πραγματοποιήθηκαν οι στόχοι του προγράμματος.				
Ο σχεδιασμός του προγράμματος ήταν λειτουργικός.				
Το πρόγραμμα είχε θετικό αντίκτυπο στους μαθητές σας μέσα στη τάξη.				
Το πρόγραμμα είχε θετικό αντίκτυπο στους μαθητές σας στην αυλή.				
Βελτιώθηκε το επίπεδο της συνεργασίας των μαθητών της ομάδας.				
Αντιμετωπίσατε δυσκολίες κατά την υλοποίηση του προγράμματος.				
Συνεργαστήκατε με ευκολία με τους συναδέλφους εκπαιδευτικούς.				
Συνεργαστήκατε με ευκολία με τους γονείς των μαθητών.				

Γ. ΤΕΛΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

ΤΙ ΕΧΩ ΜΑΘΕΙ ΦΕΤΟΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ»

Βάζω σε κύκλο το σωστό

1. Ποιό από τα παρακάτω είναι το σήμα της ανακύκλωσης;



2. Επέλεξε ποιά από τα παρακάτω υλικά ανακυκλώνονται.

α. χάρτινες συσκευασίες

β. μπανάνες

γ. γυάλινα μπουκάλια

δ. υπολείμματα φαγητών

ε. αλουμίνιο

ζ. πλαστικά μπουκάλια

3. Διάλεξε ένα υγιεινό πρωινό.



4. Συμπλήρωσε την διατροφική πυραμίδα.



Δ. ΤΕΛΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

ΤΕΛΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

Με την ολοκλήρωση του προγράμματός μας «Διατροφή και Ανακύκλωση» θα θέλαμε να ζητήσουμε και πάλι τη συμβολή σας με την ανώνυμη συμπλήρωση του παρακάτω ερωτηματολογίου συμβάλλοντας έτσι, στην αξιολόγηση του προγράμματός μας.

Παρακαλώ σημειώστε την απάντηση της επιλογής σας	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΑΡΚΕΤΑ	ΛΙΓΟ	ΚΑΘΟΛΟΥ
Έχουν αλλάξει οι διατροφικές σας συνήθειες μετά τη λήξη του προγράμματος;					
Τρώτε πλέον περισσότερα φρούτα, λαχανικά και λευκό κρέας;					
Έχετε περιορίσει τις ανθυγιεινές τροφές από το καθημερινό σας διαιτολόγιο;					
Έχει αλλάξει η συμπεριφορά του παιδιού σας ως προς τις διατροφικές του συνήθειες;					
Ανακυκλώνετε πλέον τα απορρίμματα σας;					
Διαχωρίζετε τα ανακυκλώσιμα υλικά στο σπίτι σας σε διαφορετικούς κάδους;					
Πιστεύετε πως έχει αυξηθεί ο βαθμός της οικολογικής σας συνείδησης;					