



## 10 Δημοτικό σχολείο Πτολεμαΐδας

Υπεύθυνη γυμνάστρια του Διευρυμένου Ολοήμερου σχολείου & των Εκπαιδευτικών-Σχολικών Μαθητικών Ομίλων Αγγελίδου Μαρία.

**A) Θεματική ομίλου: «Εκμάθηση παραδοσιακών χορών»**

**Χρονοδιάγραμμα έναρξης - λήξης : 17 Οκτωβρίου 2022 – Φεβρουάριος 2023**

**Στόχος του προγράμματος ήταν:**

- Να έρθουν τα παιδιά σε επαφή με τους παραδοσιακούς χορούς και τα ακούσματα του λαϊκού πολιτισμού.
- Να γνωρίσουν την ιστορία τη λεβεντιά και τις παραδόσεις της χώρας μας.
- Μέσα από το χορό να νιώσουν τη χαρά της δημιουργικής έκφρασης, να τραγουδήσουν και να αποκτήσουν σχέση με την Ελληνική μουσική και το παραδοσιακό τραγούδι.

**Οι δραστηριότητές μας:**

1. Στην αρχή έγινε μία πρώτη γνωριμία σχετικά με τις ρίζες του ελληνικού παραδοσιακού χορού. Αναφορές από συγγραφείς όπως ο Πλάτωνας, ο Αριστοτέλης και ο Πλούταρχος.
2. Ενημέρωση για τα διαφορετικά είδη και τις ερμηνείες ανάλογα με το γεωγραφικό διαμέρισμα της Ελλάδας την ηπειρωτική και νησιωτική χώρα.
3. Προβολή εικόνων και φωτογραφιών από το διαδίκτυο σχετικά με την αξία των χορών στην Αρχαία Ελλάδα.

Τροφή για συζήτηση:

- α) Πώς ο χορός ήταν για τους αρχαίους Έλληνες τρόπος εκπαίδευσης των παιδιών, για τα κοινωνικά ήθη και έθιμα.
- β) Πώς και γιατί τον θεωρούσαν ζωτικής σημασίας για τη φυσική και συναισθηματική ανάπτυξή τους.
- γ) Πώς ο χορός χρησιμοποιήθηκε και σαν μορφή στρατιωτικής εκπαίδευσης, καθώς και ως τελετουργικό, που χρησίμευε ως μεσολαβητής μεταξύ των θεών και των ανθρώπων. Τέλος, πώς οι χοροί ήταν μέρος της ζωής των ανθρώπων, όπως και σήμερα, σε τελετές γάμου, ψυχαγωγίας, εορτών και θρησκευτικών δραστηριοτήτων.



**4. Εκμάθηση χορών :**

- 1) ομάλ.
- 2) συρτό στα τρία.
- 3) συρτός Μακεδονίας.
- 4) ζωναράδικος.
- 5) γιατρός.
- 6) χασάπικο (μόνο οι μεγάλες τάξεις).
- 7) ζειμπέκικο (μόνο οι μεγάλες τάξεις)

5. Ενημέρωση για τους Λαογραφικούς Συλλόγους στις πόλεις. Χοροί και έθιμα του κάθε Συλλόγου.
6. Επίσκεψη στο Ποντιακό Σύλλογο. Ξενάγηση στο χώρο, παρουσίαση των ποντιακών στολών, ενημέρωση για το είδος των χορών του συγκεκριμένου συλλόγου, ενημέρωση σχετικά με την γενοκτονία των Ποντίων, παρουσίαση έκθεσης και αφισών σχετικά με το θέμα.
7. Παρουσίαση των παραπάνω χορών στη γιορτή λήξης της χρονιάς, στο προαύλιο του σχολείου μας.

**Συμπεράσματα:**

Η πορεία του προγράμματος κύλησε ευχάριστα, διασκεδαστικά και επιμορφωτικά για τα παιδιά, τραγούδησαν, χόρεψαν και γνώρισαν καλύτερα την ιστορία και τους χορούς της πατρίδας τους. Πιστεύουμε ότι ένιωσαν τη λεβεντιά και την περηφάνια σαν γνήσιοι χορευτές και αυτό φάνηκε στο παράστημα και στο χαμόγελο που είχαν, όταν χόρεψαν μπροστά στους συμμαθητές, στους γονείς και στους δασκάλους τους στην τελική γιορτή του σχολείου μας.



## Φωτογραφικό Υλικό





## **B) Θεματική ομίλου: «Υγιεινή διατροφή – διατροφική πυραμίδα »**

Κριτήριο επιλογής της συγκεκριμένης δράσης ήταν η συμμετοχή στο πρόγραμμα σχολικών γευμάτων, που υλοποιείται στο σχολείο μας, καθώς και η σίτιση στο ολοήμερο.

### **Στόχος του προγράμματος ήταν:**

- Να γνωρίσουν τα παιδιά τα οφέλη μιας υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής η οποία περιλαμβάνει ποικιλία τροφίμων τα οποία θα τους δώσουν όλα τα θρεπτικά συστατικά για την ομαλή και την υγιή ανάπτυξη του μυοσκελετικού τους συστήματος.
- Να καταλάβουν ότι, με τη σωστή διατροφή θα πάρουν όλη την ενέργεια, την θετική διάθεση και την ευεξία, που χρειάζονται, για να ανταπεξέλθουν σε όλη τη διάρκεια της ημέρας.
- Να υιοθετήσουν και να κάνουν τρόπο ζωής όλα αυτά, που διδάχτηκαν στην διάρκεια αυτού του προγράμματος.
- Να συνειδητοποιήσουν τις αρνητικές επιπτώσεις που έχει στον οργανισμό τους η λήψη των πρόχειρων μη υγιεινών τροφών, όπως τα junk food.

### **Οι δραστηριότητές μας:**

#### **1) Προβολή βίντεο**

Η πυραμίδα των τροφών

Το πιάτο της υγιεινής διατροφής

Τα θυμωμένα λαχανικά

Το παραμύθι η κυρία διατροφή

Μέσα από αυτά τα βίντεο γνωρίσαμε τις ομάδες των τροφών και την κατάταξή τους στη διατροφική πυραμίδα, τι πρέπει να περιλαμβάνει το πιάτο της υγιεινής διατροφής και γιατί οι κάτοικοι της «Υγιεινούπολης» ήταν χαμογελαστοί και γεμάτοι διάθεση και ενέργεια σε σχέση με τους κατοίκους της «Ανθυγιεινούπολης» που, από τα πολλά γλυκά, κουράζονταν εύκολα και ένιωθαν υπερένταση.



## **2)Κατασκευή μιας μεγάλης διατροφικής πυραμίδας πάνω σε σκληρό χαρτόνι ύψους 1.5m και πλάτος 1m.**

Τα παιδιά ξεχώρισαν από διάφορα διαφημιστικά φυλλάδια, που τους δόθηκαν, τις ομάδες των τροφών, έκοψαν και κόλλησαν μόνο τους τις φωτογραφίες των τροφών στα αντίστοιχα πεδία, δημιουργώντας έτσι μία πολύχρωμη πυραμίδα, την οποία, την τοποθετήσαμε στο χώρο της σίτισης, έτσι ώστε να τη βλέπουν σε καθημερινή βάση και να τους γίνει ρουτίνα ορατής σκέψης.

Χρωμάτισαν φυλλάδια, που απεικόνιζαν φρούτα και λαχανικά, χρησιμοποιώντας αντίστοιχα χρώματα, ζωγράρισαν το αγαπημένο τους φαγητό και το παρουσίασαν.

Μιλήσαμε και αναλύσαμε εκτενώς την αξία του πρωινού γεύματος, τονίζοντας ότι είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας και τι πρέπει να περιλαμβάνει, έτσι ώστε να τους δώσει τη μέγιστη ενέργεια που χρειάζονται για το ξεκίνημα της μέρας τους.

### **3)Παίξαμε ψυχοκινητικά παιχνίδια:**

- φρουτοσαλάτα
- βιταμίνες εναντίον ιώσεων
- λαχανοσαλάτα.

### **4)Επίσκεψη της διατροφολόγου ΑγάπηςΤσαβδαρίδου**

Η διατροφολόγος μας, μέσα από το υλικό, που είχε πλαστικοποιημένες κάρτες με εικόνες, που είχαν σχέση με τη διατροφή, καθώς και με τη βοήθεια της δικής τους διατροφικής πυραμίδας, τους μίλησε για τη σωστή διατροφή και πώς αυτή επηρεάζει την ομαλή και ασφαλή ανάπτυξή τους, τους έδωσε προτάσεις για υγιεινά σνακ και ποιες τροφές πρέπει να αποφεύγουν. Παίξανε παιχνίδια που τους έφερε, τα οποία ήταν σχετικά με το θέμα μας, τραγούδησαν και χόρεψαν αντίστοιχα τραγούδια.

**5)Τέλος,** συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια πολλαπλών ερωτήσεων για την καλύτερη κατανόηση όλων αυτών που διδάχτηκαν παραδείγματος χάρη ποια είναι τα οφέλη της κατανάλωσης υγιεινών διατροφών, βελτίωση ενέργειας και απόδοσης , ενίσχυση ανοσοποιητικού συστήματος, προστασία από ασθένειες και ούτω καθεξής.

### **Συμπεράσματα**

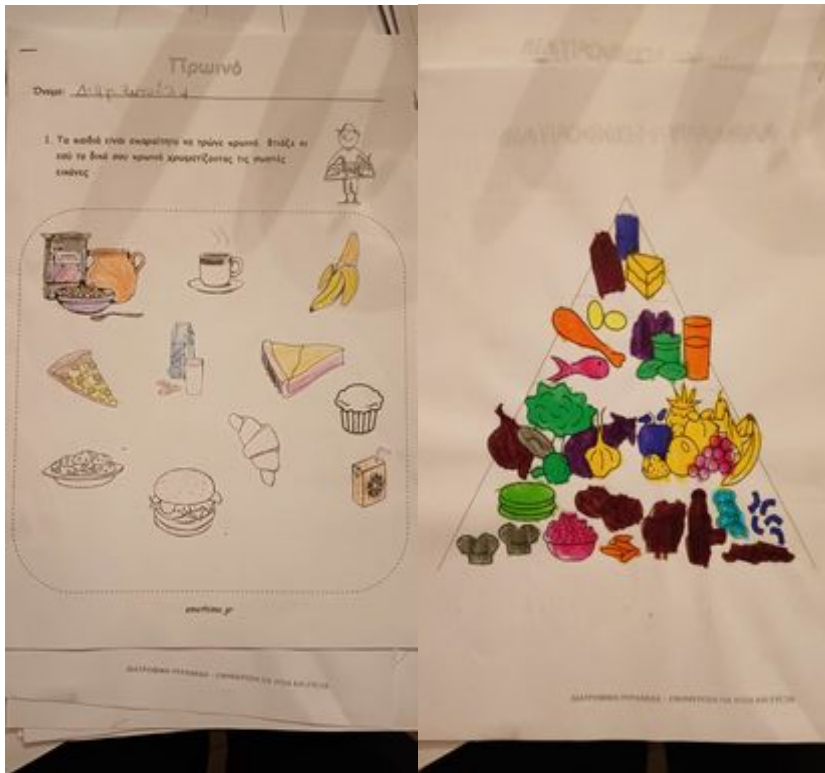
Η πορεία του προγράμματος ήταν ευχάριστη, ενδιαφέρουσα και θετική για τα παιδιά. Με τις δράσεις που κάναμε, ενημερώθηκαν, δημιούργησαν, διασκέδασαν και απέκτησαν γνώσεις και εμπειρίες. Επίσης, με μεγάλη μου χαρά παρατήρησα, επειδή συμμετέχουμε και στην ώρα της σίτισης του ολοήμερου, ότι τα παιδιά, μετά από αυτήν τη δράση, οικειοποίησαν πολλές συνήθειες υγιεινής διατροφής.











Ο διευθυντής της σχολικής μονάδας

Η υπεύθυνη του Διευρυμένου και των Ομίλων

Μουσιάδης Νικόλαος

Αγγελίδου Μαρία