

ΤΡΕΦΟΜΑΙ ΣΩΣΤΑ - ΑΘΛΟΥΜΑΙ ΣΥΧΝΑ



ΤΜΗΜΑ : Α1

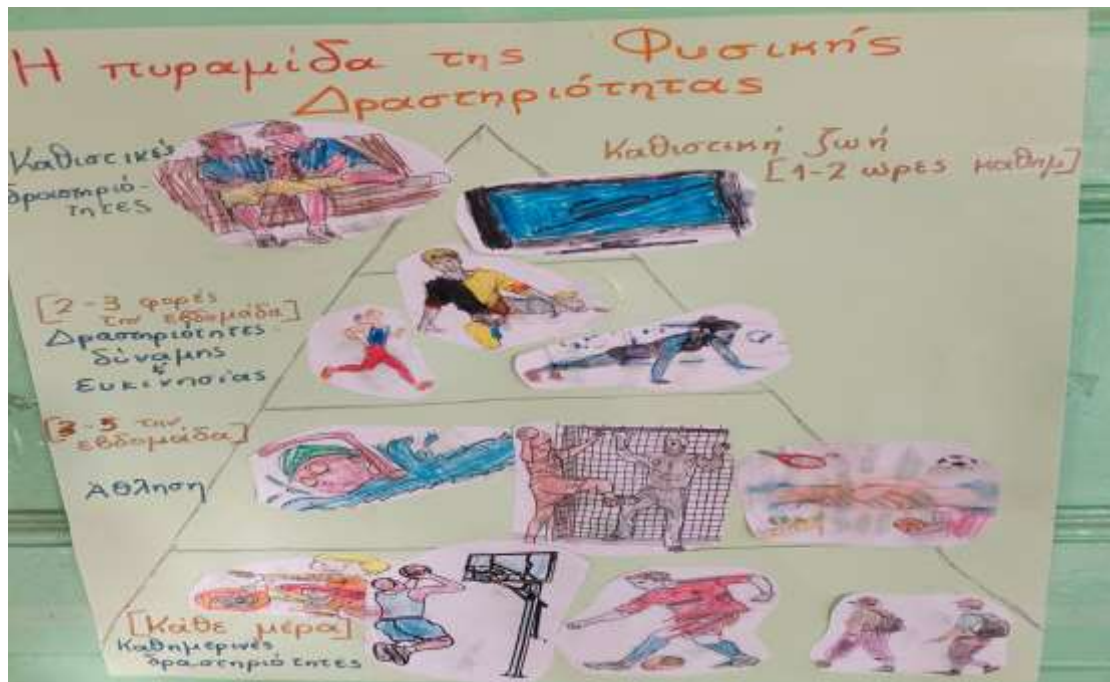
Στα πλαίσια του μαθήματος Εργαστήρια Δεξιοτήτων, σε συνεργασία με την εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής κα Μαρία Ελευθεριάδου, οι μαθητές του τμήματος Α1 συμμετείχαν σε ποικίλες δραστηριότητες του προγράμματος «Τρέφομαι σωστά, αθλούμαι συχνά» της πρώτης θεματικής ενότητας: Ζω καλύτερα- Ευ ζην (Υγεία-Διατροφή-Αυτομέριμνα).

Στόχοι του προγράμματος, μέσα από τα βιωματικά εργαστήρια που συμμετείχαν τα παιδιά, ήταν:

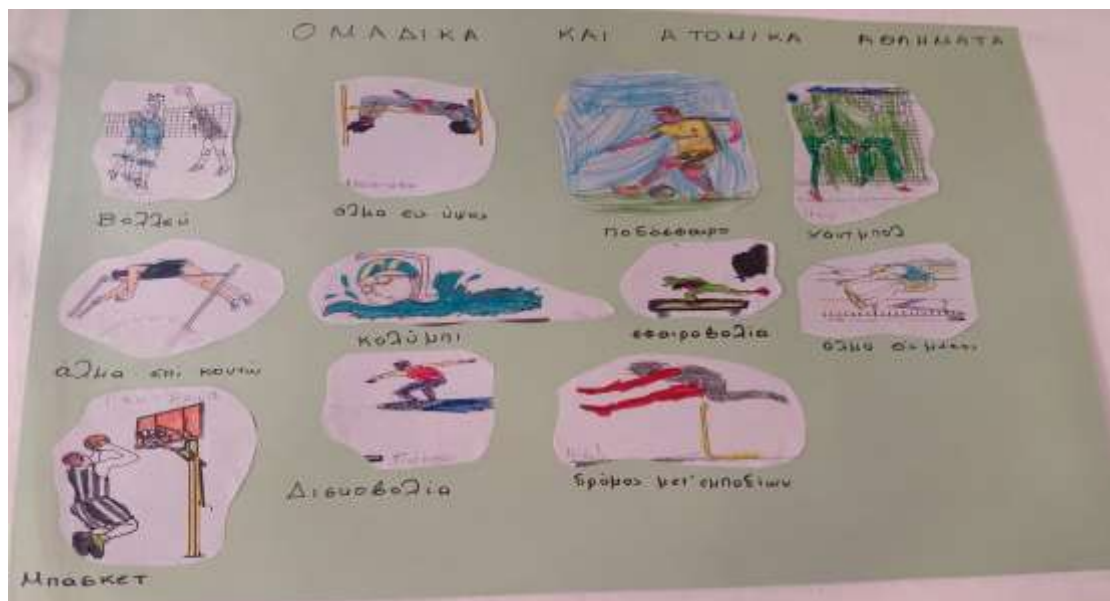
- Η εκπαίδευση των μαθητών στην υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή.
- Η προαγωγή της διατροφικής αξίας των προϊόντων που καταναλώνουμε (διατροφική πυραμίδα) καθώς και χρήσιμες συμβουλές για την υιοθέτηση ενός νέου διατροφικού προφίλ
- Η καλλιέργεια θετικής στάσης απέναντι στον αθλητισμό και η γνωριμία με διαφορετικά είδη άθλησης και η διάκριση τους.



Δημιουργία κολάζ : Διατροφική πυραμίδα



Κολάζ : Πυραμίδα της φυσικής δραστηριότητας



Κολάζ: Ατομικά και ομαδικά αθλήματα

Οι μαθητές, στα πλαίσια του προγράμματος των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων, είχαν, επιπλέον, την ευκαιρία να παρακολουθήσουν την ενημέρωση σχετικά με την υγιεινή διατροφή από τη διατροφολόγο κυρία Παπαλιά Τζούλια και να συμμετέχουν σε βιωματικές δράσεις, όπως δημιουργία ενός υγιεινού γεύματος, συμμετοχή σε αθλήματα και παιχνίδι-κουίζ.



Παρακολούθηση ενημερωτικής παρουσίασης



Ζωγραφίζω ένα υγιεινό γεύμα