

ΕΝΕΡΓΟΣ ΠΟΛΙΤΗΣ

3^ο Δ.Σχ. ΚΟΥΦΑΛΙΩΝ

ΣΤΟΧΟΣ 3

ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΗΜΕΡΙΑ

Θέμα: «Άσκηση και ισορροπημένη διατροφή»

Δράσεις ενίσχυσης ενεργού πολιτεότητας από τις Α΄ Β΄ Γ΄ τάξεις

Σχ. Έτος: 2025-2026



Ο σύγχρονος τρόπος ζωής έχει αλλάξει σημαντικά τις διατροφικές μας συνήθειες και τα επίπεδα της σωματικής δραστηριότητας, με τα παιδιά να παραδειγματίζονται και να επηρεάζονται άμεσα από πρότυπα «κακής διατροφής» και καθιστικής ζωής. Δυστυχώς μελέτες επιβεβαιώνουν ότι τα παιδιά στην Ελλάδα 5-12 ετών χαρακτηρίζονται από υψηλό ποσοστό παχυσαρκίας καθώς και χαμηλά επίπεδα σωματικής δραστηριότητας.



ΣΤΟΧΟΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Οι μαθητές/τριές μας:

Να ενημερωθούν για θέματα υγιεινής διατροφής και σωματικής υγείας

Να γνωρίσουν τη σημασία της Μεσογειακής Διατροφής, τις διάφορες ομάδες τροφών και την αξία των ισορροπημένων γευμάτων και του νερού

Να αναγνωρίσουν την αξία του μέτρου και της ποικιλίας στη διατροφή μας

Να κατανοήσουν τη σχέση της ισορροπημένης διατροφής και άσκησης για τη διατήρηση της καλής υγείας.

Να παρακινηθούν ώστε να αποκτήσουν σωστές συνήθειες και μια καλή ποιότητα ζωής.



ΟΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΣ...

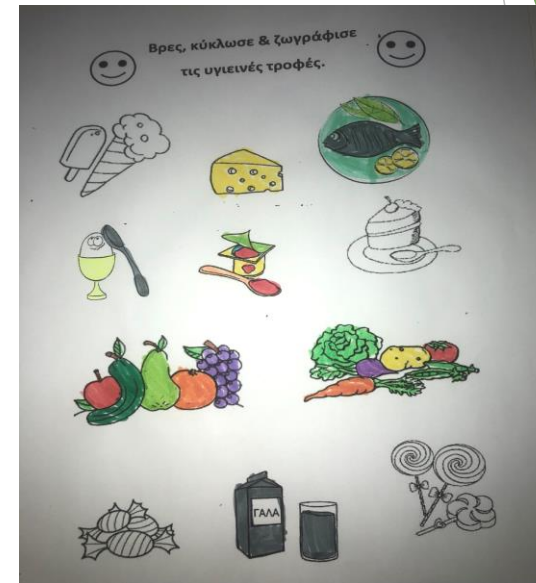
ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΗ ΓΑΛΑΚΤΟΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ «ΜΕΒΓΑΛ»



ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: «Φρούτα και λαχανικά»



ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: Διατροφική πυραμίδα



ΠΡΩΙΝΟ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ!!



ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: ΦΥΤΕΥΣΗ ΣΠΟΡΩΝ

Οι μαθητές/τριες, συμμετείχαν σε μια βιωματική δράση φυτεύοντας σπόρους από πιπεριά Φλωρίνης, ντομάτες και φασόλια.

Μέσα από αυτή τη διαδικασία, τα παιδιά ήρθαν σε άμεση επαφή με τη φύση και γνώρισαν τα στάδια ανάπτυξης των φυτών, από τον σπόρο μέχρι το λαχανικό που φτάνει στο πιάτο μας.

Παρατηρώντας καθημερινά την εξέλιξη των φυτών τους, καλλιέργησαν την υπευθυνότητα, τη φροντίδα και τη συνεργασία.



Η δράση αυτή συνδέεται άμεσα με τον στόχο του ενεργού πολίτη στον άξονα «Υγεία και Καλή Ευημερία», καθώς τα παιδιά κατανόησαν με βιωματικό τρόπο τη σημασία της υγιεινής διατροφής και της κατανάλωσης φρέσκων λαχανικών. Παράλληλα, συνειδητοποιούν ότι μπορούν και τα ίδια να παράγουν την τροφή τους με φυσικό τρόπο, ενισχύοντας την αυτάρκεια και την περιβαλλοντική τους συνείδηση.

Με αυτόν τον τρόπο, διαμορφώνουν στάσεις και αξίες που τα οδηγούν σε έναν πιο υγιεινό και υπεύθυνο τρόπο ζωής ως ενεργοί πολίτες.







ΑΘΛΗΣΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ!!

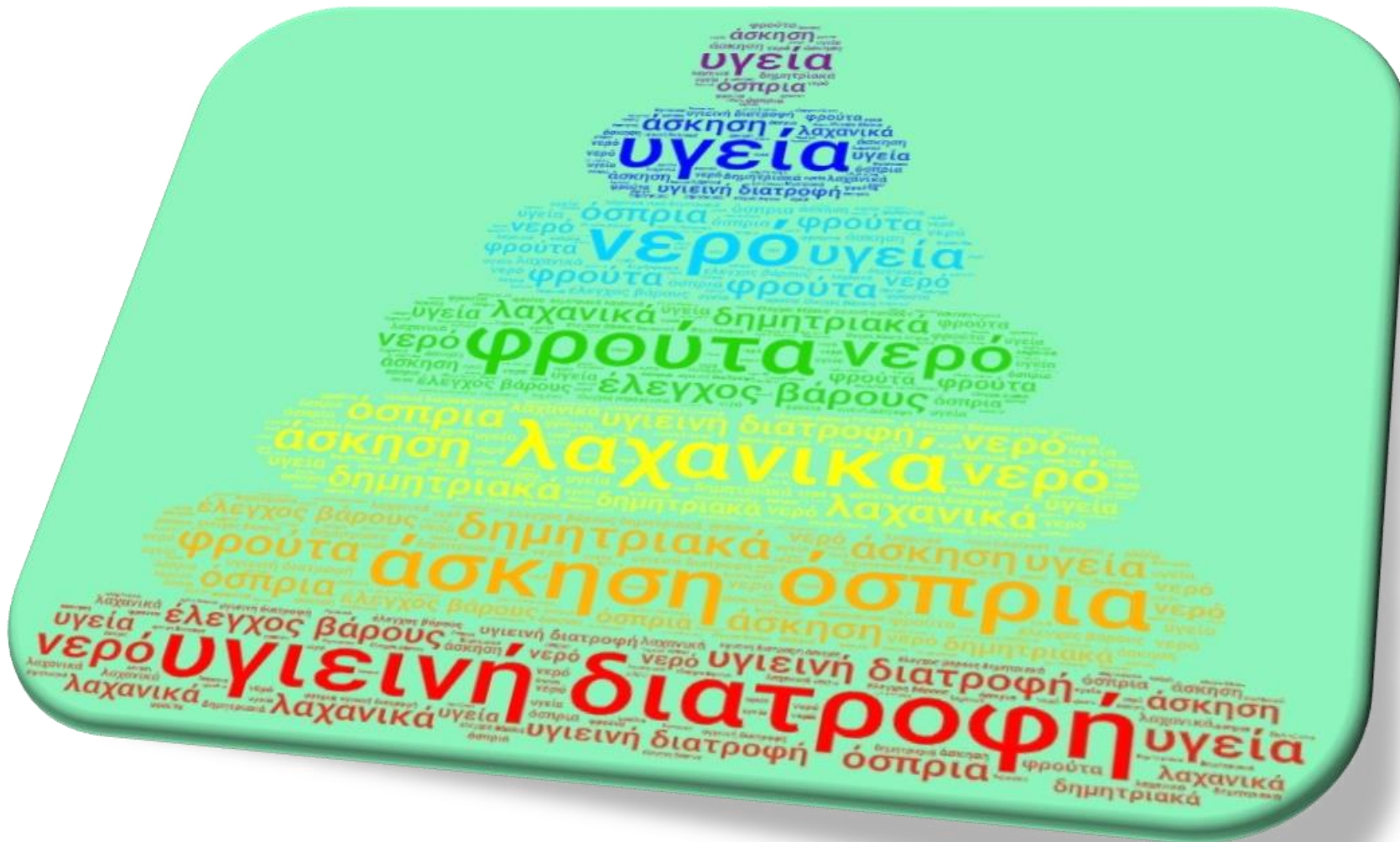


Κάλεσμα στο σχολείο μας του μπασκετμπολίστα Μπάνε Πρέλεβιτς. Μίλησε στους μαθητές/τριές μας για τα ιδεώδη του Αθλητισμού και για τη μεγάλη σημασία της άθλησης για την υγεία μας. Παρότρυνε τα παιδιά να αθλούνται για να αποκτήσουν γερό σώμα και μυαλό.



Χορεύουμε γύρω από τον κορμό ενός πεύκου του σχολείου μας, παίρνουμε χαρά, δροσιά, οξυγόνο και έτσι αναγνωρίζουμε τη μεγάλη σημασία που έχουν τα δέντρα για εμάς





ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ!!!