

Από το ζην στο ευ ζην 4^ο Γυμνάσιο Θήβας 2024-2025



Για τους Αρχαίους Έλληνες το ευ ζην, αποτελούσε το ύψιστο αγαθό και μεταφραζόταν ως η τέχνη του να ζει κανείς καλά (ευδαιμονία). Με μια πιο διευρυμένη, προσαρμοσμένη στις ανάγκες της σύγχρονης κοινωνικής πραγματικότητας ματιά και λαμβάνοντας υπόψιν ότι ο τρόπος ζωής, εργασίας και κοινωνικής δράσης στην εποχή μας δημιουργεί νέα δεδομένα για τον σημερινό άνθρωπο, το «ευ ζην» περικλείει σήμερα οτιδήποτε μπορεί να κάνει τη ζωή του ανθρώπου περισσότερο ποιοτική, αποδοτικότερη και πιο άνετη.

Σκεπτόμενοι τις καθημερινές ανάγκες των παιδιών σε θέματα διατροφής, πνευματικής και ψυχικής υγείας, άθλησης, περιβάλλοντος και εντοπίζοντας με το πέρασμα των χρόνων τις αρνητικές συνέπειες των επιλογών τους, αποφασίσαμε να πραγματοποιήσουμε αυτό το πρόγραμμα αγωγής υγείας, που αποτελεί ταυτόχρονα και δράση για την αξιολόγηση της σχολικής μονάδας, για να τους δώσουμε τη δυνατότητα να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους, να κατανοήσουν τη σημασία της σωστής διατροφής, να αναπτύξουν δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν να έχουν ένα καλύτερο αποτέλεσμα στο σχολείο, να ενισχύσουν την ψυχική και πνευματική υγεία τους και να ζουν αρμονικά με το περιβάλλον.

Θεματικές Ενότητες

Το πρόγραμμα αποτελείται από 8 Θεματικές Ενότητες.

Ενότητα 1η: Εισαγωγή-Στόχοι

Ενότητα 2η: Οι έννοιες «ζην» και «ευ ζην»-Χρήση ψηφιακών εφαρμογών

Ενότητα 3η: Ευ ζην και Διατροφή

Ενότητα 4η: Ευ ζην και Τέχνες

Ενότητα 5η: Ευ ζην και Υγεία

Ενότητα 6η: Ευ ζην και Αθλητισμός

Ενότητα 7η: Ευ ζην και Περιβάλλον

Ενότητα 8η: Εκπαιδευτική επίσκεψη-Διάχυση

Συμμετέχοντες μαθητές/τριες και εκπαιδευτικοί

Στο πρόγραμμα συμμετείχαν οι παρακάτω εκπαιδευτικοί και οι μαθητές/τριες:

- κ. Αλμπάνη Μαρία (Συντονίστρια-καθηγήτρια Οικιακής Οικονομίας)
- κ. Τούτουζα Βασιλική (Μέλος-καθηγήτρια Μαθηματικών-Υποδιευθύντρια)
- κ. Δεφίγγος Στέφανος (Μέλος-καθηγητής Φυσικής Αγωγής)

Στη δράση για την αξιολόγηση της σχολικής μονάδας εκτός από τους παραπάνω εκπαιδευτικούς συμμετείχαν και οι: κ. Λουκίδου Αναστασία (Μέλος-καθηγήτρια Μαθηματικών) και κ. Τρίγγα Ευθυμία (Μέλος-Νοσηλεύτρια).

Οι μαθητές/τριες που συμμετείχαν στο πρόγραμμα μέχρι την τελική ημερομηνία ολοκλήρωσής του είναι:

Ανδρίτσου Κωνσταντίνα, Βαξοβάνου Αγγελική, Κλεφτογιάννης Κωνσταντίνος, Μπαμπούκος Αθανάσιος, Ντοκάϊ Κεϊσίνα, Παπανικολάου Μαρία, Χλωρού Ελένη-Άννα, Γεωργίου Λουκάς, Γκιόκα Μαρία-Άννα, Δημητράκη Φαίδρα, Δήμου Γρηγόριος, Δρυμούση Βασιλική, Ζαχαριάδης Λάμπρος, Ζήκου Ιουλία, Καρατζά Αναστασία, Λάμπρου Ευαγγελία, Κιούση Μελιτίνη, Κιούση Παναγιώτα, Μπεκρή Βασιλική-Ελένη, Πανουσάκης Θεόδωρος, Παντελαίου Νικολέττα, Πέτικα Ειρήνη, Πλουκίδη Πολυξένη-Μαρία, Ρουτσαϊ Κωνσταντίνος, Στάμου Παντελεήμων, Τσάκωνας Δημήτριος, Χολέβας Ευάγγελος, Χριστοδούλου Ιωάννα.

Στη δράση για την αξιολόγηση της σχολικής μονάδας συμμετείχε όλη η Α΄ Γυμνασίου.

Η διάρκεια του προγράμματος αγωγής υγείας ήταν από Ιανουάριο μέχρι Μάιο ενώ η δράση πραγματοποιήθηκε καθ' όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς.

Στο 4^ο Γυμνάσιο Θήβας συγκεντρώθηκε η ομάδα του προγράμματος αγωγής υγείας <Από το ζην στο ευ ζην> και συμφώνησε να τηρεί τους παρακάτω κανόνες καθ' όλη τη διάρκεια διεξαγωγής του προγράμματος.

1. Να έχουμε συνέπεια στις ώρες έναρξης και αποχώρησης.
2. Να ακούμε προσεκτικά τις οδηγίες των εκπαιδευτικών.
3. Να υπάρχει συνεργασία ανάμεσα στα μέλη της ομάδας.
4. Να εργάζονται όλοι για την προετοιμασία του μαθήματος.
5. Ο μέγιστος αριθμός αδικαιολόγητων απουσιών να είναι 3.
6. Να παραδίδουμε τις εργασίες στον χρόνο που μας έχει οριστεί.
7. Να μην διακόπτουμε κατά την διάρκεια του προγράμματος.
8. Κάθε ομάδα να έχει 4-5 μέλη.
9. Να συμμετέχουμε ενεργά στο πρόγραμμα.
10. Να σεβόμαστε την γνώμη των συμμαθητών μας.

Συμβόλαιο Συνεργασίας

Το «ευ ζην» των Αρχαίων Ελλήνων

Το «ευ ζην» σήμερα

Τι θεωρούν οι αρχαίοι Έλληνες εύ ζην;

Ο Μέγας Αλέξανδρος, ο μεγαλύτερος στρατηγός όλων των εποχών, είπε ότι στους γονείς του χρωστάει το ζήν αλλά στον δάσκαλό του χρωστάει το εύ ζην. Αυτό το είπε επειδή η εκπαίδευση είναι το καλύτερο πράγμα για όλους εμάς διότι αν δεν ξέραμε να γράφουμε και να διαβάζουμε η κοινωνία μας δεν θα είχε προχωρήσει καθόλου. Επίσης, για τους αρχαίους Έλληνες η τέχνη του να ζείς καλά είναι η επίτευξη της σωματικής και ψυχικής υγείας που οδηγεί στην βελτίωση της ποιότητας ζωής του ανθρώπου σε όλους τους τομείς του φτάνοντας σε κατάσταση ευτυχίας.

Εργασία των μαθητών/τριών:
Κλεφτογιάννης Κωνσταντίνος-Μπαμπούκος Αθανάσιος
Ανδρίτσου Κωνσταντίνα-Βαξοβάνου Αγγελική

Τι θεωρούν εύ ζην οι άνθρωποι της σημερινής εποχής;

Οι άνθρωποι την σημερινής εποχής θεωρούν ότι το εύ ζην είναι οτιδήποτε έχει σχέση με την πολυτέλεια. Για παράδειγμα, πάρα πολλοί νομίζουν ότι τα επώνυμα ρούχα, τα ακριβά αυτοκίνητα, τα αξεσουάρ, τα παπούτσια, τα καλλυντικά, οι ακριβές τσάντες και οι μεγάλες βίλες είναι το εύ ζην για αυτούς.



Βιωματικές Δραστηριότητες στο

Θεματικό Πάρκο «Μια φορά κι έναν καιρό»

Την Πέμπτη 31 Οκτωβρίου 2024 πραγματοποιήθηκε διδακτική επίσκεψη για τους μαθητές και τις μαθήτριες της Α΄ Γυμνασίου, στο Βιωματικό Θεματικό Πάρκο «Μια φορά κι έναν καιρό», στον Αυλώνα Αττικής. Οι στόχοι της διδακτικής επίσκεψης ήταν τα παιδιά να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους σε θέματα που αφορούν την άθληση, τη διατροφή, τις συνεργατικές αγροτικές δράσεις και την αξία της ανακύκλωσης, να βελτιώσουν τις κοινωνικές δεξιότητες (συνεργασία σε ομάδες, πρωτοβουλία, επικοινωνία, κριτική σκέψη, ενσυναίσθηση), να εφαρμόσουν στην πράξη γνώσεις που έχουν αποκτήσει στα μαθήματα του σχολείου και να ωφεληθούν από τις αθλητικές δραστηριότητες ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση και κοινωνικοποίηση τους.







Το πρωινό γεύμα και η σημασία του στην ζωή μας

Την Παρασκευή 20/12/2024 τα παιδιά της Α' Γυμνασίου συγκεντρώθηκαν στην αίθουσα εκδηλώσεων του σχολείου για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας με θέμα "Το πρωινό γεύμα και η σημασία του στη ζωή μας". Σκοπός αυτής της δραστηριότητας ήταν να συνειδητοποιήσουν την σπουδαιότητα του πρώτου γεύματος της ημέρας για την σωστή ανάπτυξη του οργανισμού μας.









Ελαιόλαδο

Η βάση της Μεσογειακής Διατροφής

Δεν χρειάζεται να πούμε
πολλά το ελαιόλαδο!

Είναι ο πρωταγωνιστής σε
μια ισορροπημένη διατροφή!

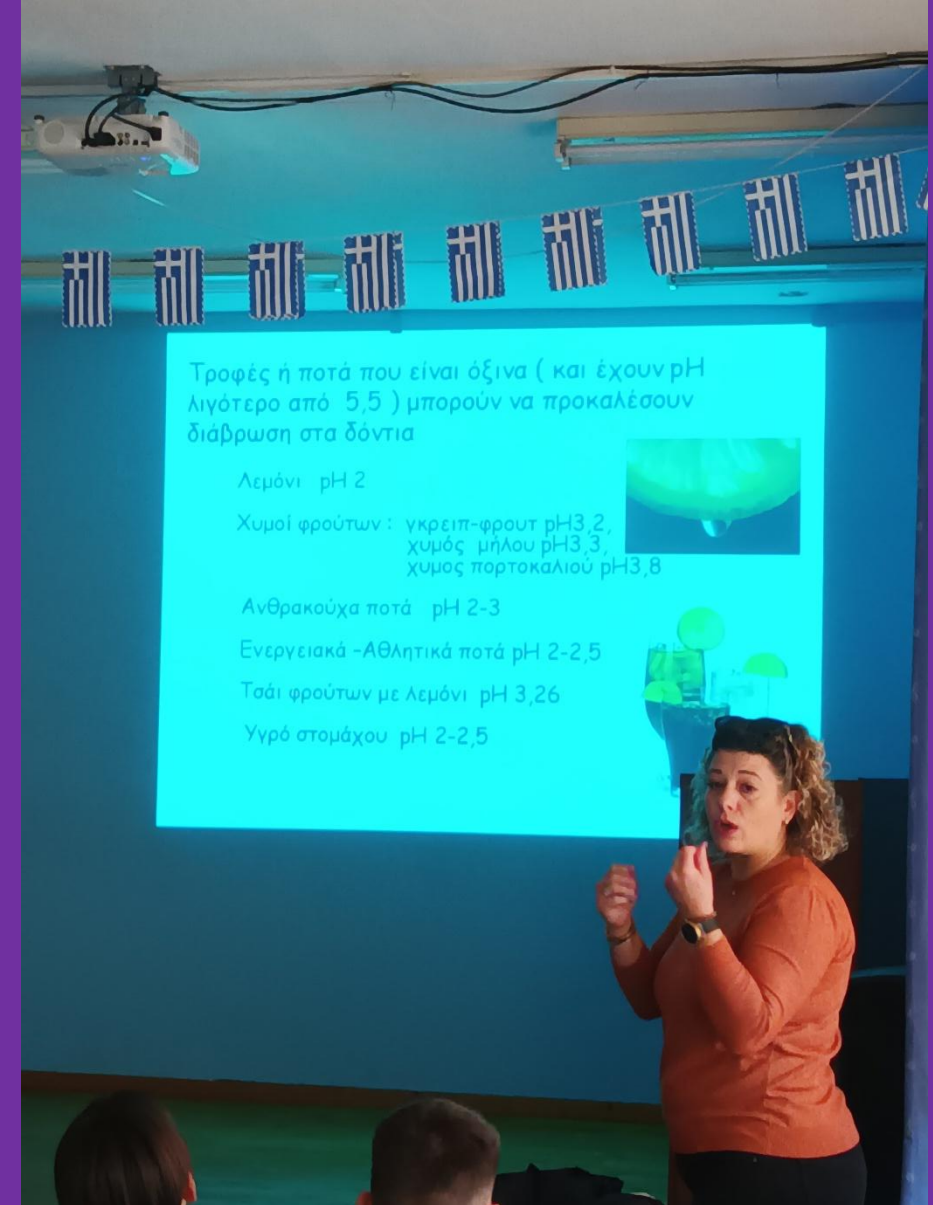
Στη σωστή ποσότητα έχει
αντιοξειδωτικά οφέλη και
αντιφλεγμονώδη δράση.

Είναι πλούσιο σε θρεπτικά
συστατικά! Προστατεύει από
διάφορες ασθένειες και
βοηθάει στην σωστή
διατήρηση του βάρους!



Δόντια γερά-Τρώω υγιεινά

Την Παρασκευή στις 14/2/2025 οι μαθητές και οι μαθήτριες της Α' Γυμνασίου του σχολείου συμμετείχαν σε μια δράση με θέμα "Δόντια γερά-Τρώω υγιεινά«. σκοπός ήταν η ενημέρωση των μαθητών/τριών για την σωστή υγιεινή των δοντιών καθώς και ο έλεγχος της οδοντοστοιχίας των παιδιών, με τη σύμφωνη γνώμη των γονέων/κηδεμόνων και τηρουμένων όλων των κανόνων υγιεινής και ασφάλειας των μαθητών/τριών του σχολείου. Τα παιδιά ενημερώθηκαν για την στοματική υγιεινή από μέλη του Κέντρου Υγείας της Θήβας και συγκεκριμένα από την οδοντίατρο κα Ζωγράφου και την επισκέπτρια υγείας κα Αρβανίτη.



Η Τεριδόνα είναι βλάβη που εμφανίζεται στα δόντια και δημιουργείται από την δράση μικροβίων και ζάχαρης.
Η επίδραση μικροβίων και ζάχαρης έχει σαν αποτέλεσμα την παραγωγή οξέων που είναι υπεύθυνα για την καταστροφή των δοντιών.





Η οδοντίατρος κα
Ζωγράφου δίνει
οδηγίες για την
σωστή χρήση της
οδοντόβουρτσας!

Βιωματική Δραστηριότητα Αυτοπεποίθησης-Αυτοεκτίμησης Μαζί...μπορούμε!

Την Δευτέρα 24/2/2025 οι μαθητές/τριες της Α' Γυμνασίου πήραν μέρος σε μια βιωματική δραστηριότητα αυτοπεποίθησης-αυτοεκτίμησης με τίτλο "Μαζί...μπορούμε!". Η δραστηριότητα οργανώθηκε σε συνεργασία με την ψυχολόγο του σχολείου κα Μπάνου Αντωνία. Οι στόχοι της δραστηριότητας ήταν: η συνεργασία των μαθητών/τριών σε ομάδες, η αποδοχή των συμμαθητών/τριών που δεν κάνουν παρέα, η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης/αυτοεκτίμησης των παιδιών, η ενδυνάμωση των μαθητών/τριών ως άτομα και ως ομάδες και η υιοθέτηση ιδεών, σκέψεων, συναισθημάτων χωρίς τον φόβο της κριτικής.



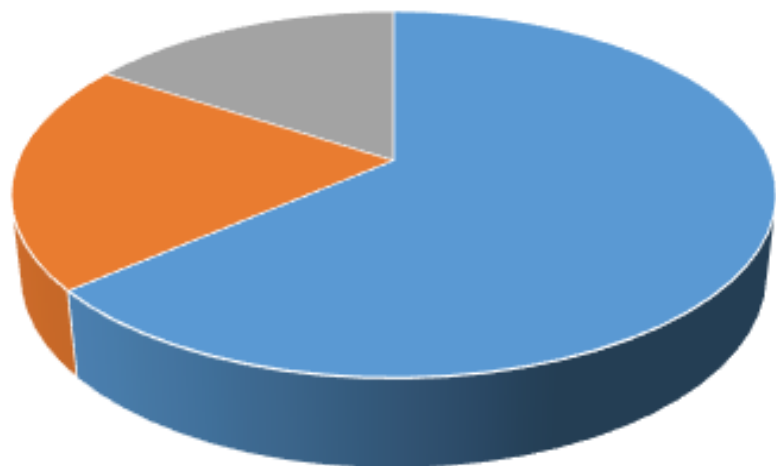
Ομάδες Τροφίμων-Σωστή Διατροφή-Πυραμίδα

Οι μαθήτριες Καρατζά Αναστασία-Μπεκρή Βασιλίνα-Λώλου Αθανασία-Κιούση Μελιτίνη-Κιούση Παναγιώτα μετά από δική τους πρόταση για την σημασία της σωστής διατροφής για το ευ ζην των ανθρώπων πραγματοποίησαν έρευνα με θέμα «Πυραμίδα Διατροφής-Ομάδες Τροφίμων-Σωστή Διατροφή».

Η έρευνα έγινε σε 69 μαθητές/τριες της σχολικής κοινότητας στις 12/2/2025 με την διανομή-συλλογή-επεξεργασία στοιχείων μέσω ερωτηματολογίων.

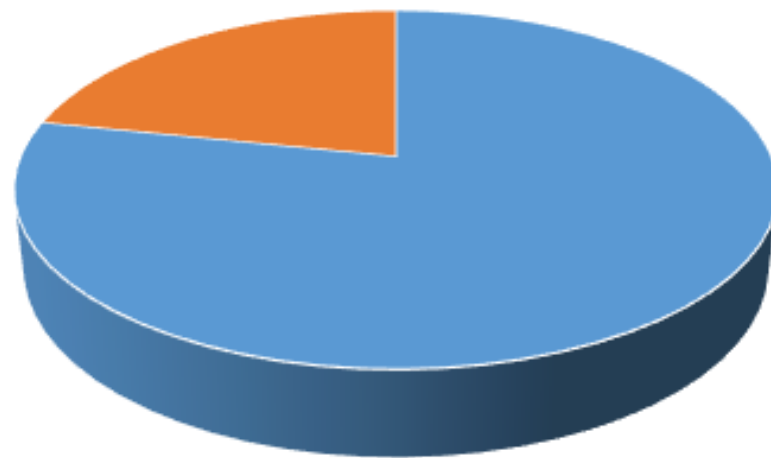
Οι μαθητές/τριες της σχολικής κοινότητας απάντησαν σε ερωτήματα σχετικά με την κατανάλωση πρωινού γεύματος, φρούτων-λαχανικών, γλυκών, βραδινών γευμάτων, ενεργειακών ποτών, κτλ. Μέρος των αποτελεσμάτων της έρευνας φαίνεται παρακάτω.

Πόσο συχνά τρώτε πρωινό γεύμα;



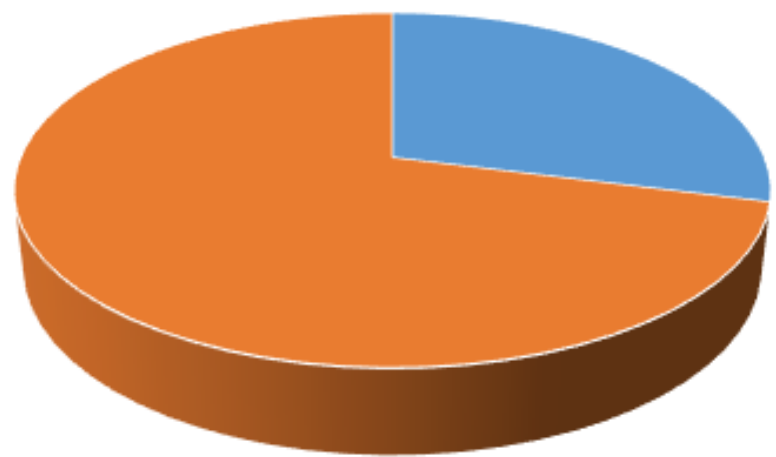
■ Κάθε μέρα ■ Λίγες φορές την εβδομάδα ■ Ποτέ

Τρώτε καθημερινά φρούτα και λαχανικά;



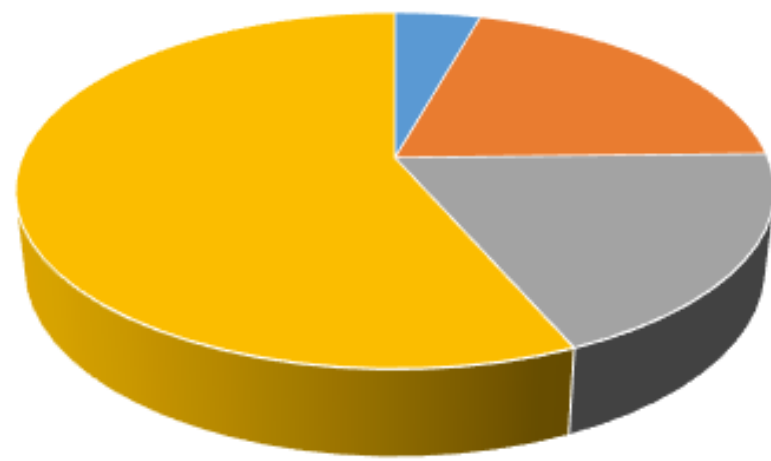
■ Ναι ■ Όχι

Τρώτε καθημερινά γλυκά;



■ Ναι ■ Όχι

Κατανάλωση ενεργειακών ποτών



■ Κάθε μέρα ■ Λίγες φορές την εβδομάδα ■ Λίγες φορές τον μήνα ■ Ποτέ

Περπατάω με ασφάλεια στη γειτονιά μου

Καταγράφω επικίνδυνα σημεία

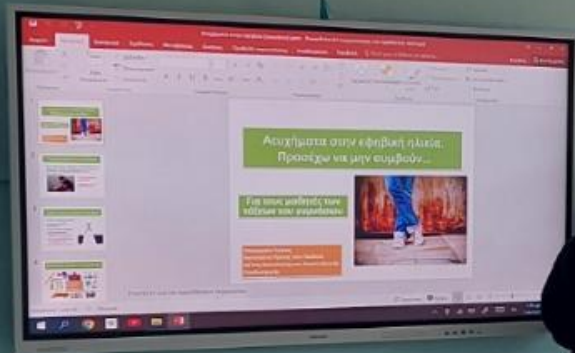
Η ασφάλεια πάνω απ' όλα! Σε αυτή την δραστηριότητα τα παιδιά βγήκαν στους δρόμους και κατέγραψαν διάφορα επικίνδυνα σημεία στις γειτονιές της πόλης μας! Απαντήθηκαν ερωτήματα όπως: Πώς μπορώ να κάνω τη γειτονιά μου πιο ασφαλή; Ποια προβλήματα υπάρχουν στη γειτονιά μου/στο σχολείο μου; Υπάρχουν διαβάσεις; Υπάρχουν επικίνδυνες διασταυρώσεις; Υπάρχουν φανάρια; Παράλληλα, οι ομάδες των μαθητών/τριών παρουσίασαν με φωτογραφικό υλικό τα επικίνδυνα σημεία σε κάθε γειτονιά της πόλης μας!



Πρόληψη και Αντιμετώπιση Ατυχημάτων

Σε συνέχεια προηγούμενης δραστηριότητας που αφορούσε στην καταγραφή των επικίνδυνων σημείων σε κάθε γειτονιά της πόλης μας, την Δευτέρα 7 Μαρτίου 2025 η ομάδα των μαθητών/τριών του Προγράμματος Αγωγής Υγείας "Από το ζην στο ευ ζην" συμμετείχε σε Δράση Ενεργού Πολίτη σχετικά με την Πρόληψη και την Αντιμετώπιση Ατυχημάτων στο σπίτι και στο σχολείο. Η ενημέρωση έγινε από τη νοσηλεύτρια κα Τρίγγα Ευθυμία.

Αρχικά, προβλήθηκε μια παρουσίαση στους μαθητές και στις μαθήτριες και στη συνέχεια η νοσηλεύτρια αναφέρθηκε αναλυτικά σε όλα τα πιθανά ατυχήματα που μπορούν να συμβούν σε έναν έφηβο στο σπίτι ή στο σχολείο. Ακολούθησε συζήτηση με τα παιδιά τα οποία μοιράστηκαν τις δικές τους εμπειρίες σχετικά με διάφορα ατυχήματα που τους έχουν συμβεί και προβληματίστηκαν για τους τρόπους με τους οποίους αυτά θα μπορούσαν να είχαν αποφευχθεί.



Εκπαιδευτική Εκδρομή Νέα Μάκρη-Μαραθώνας

Την Παρασκευή 28 Μαρτίου 2025 πραγματοποιήθηκε ολοήμερη εκπαιδευτική εκδρομή στην Αθήνα (Νέα Μάκρη-Μαραθώνας). Στόχοι της εκδρομής ήταν η ενδυνάμωση των σχέσεων μαθητών/τριών και εκπαιδευτικών μέσα από βιωματικές δραστηριότητες, η ενίσχυση των κοινωνικών δεξιοτήτων των παιδιών, η κατανόηση και εμπέδωση της ύλης των μαθημάτων της Οικιακής Οικονομίας, της Γεωγραφίας, των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων, της Φυσικής Αγωγής και των Μαθηματικών μέσα από την παιγνιώδη μάθηση και η ανάπτυξη της σωματικής, ψυχικής και πνευματικής υγείας των μαθητών/τριών.

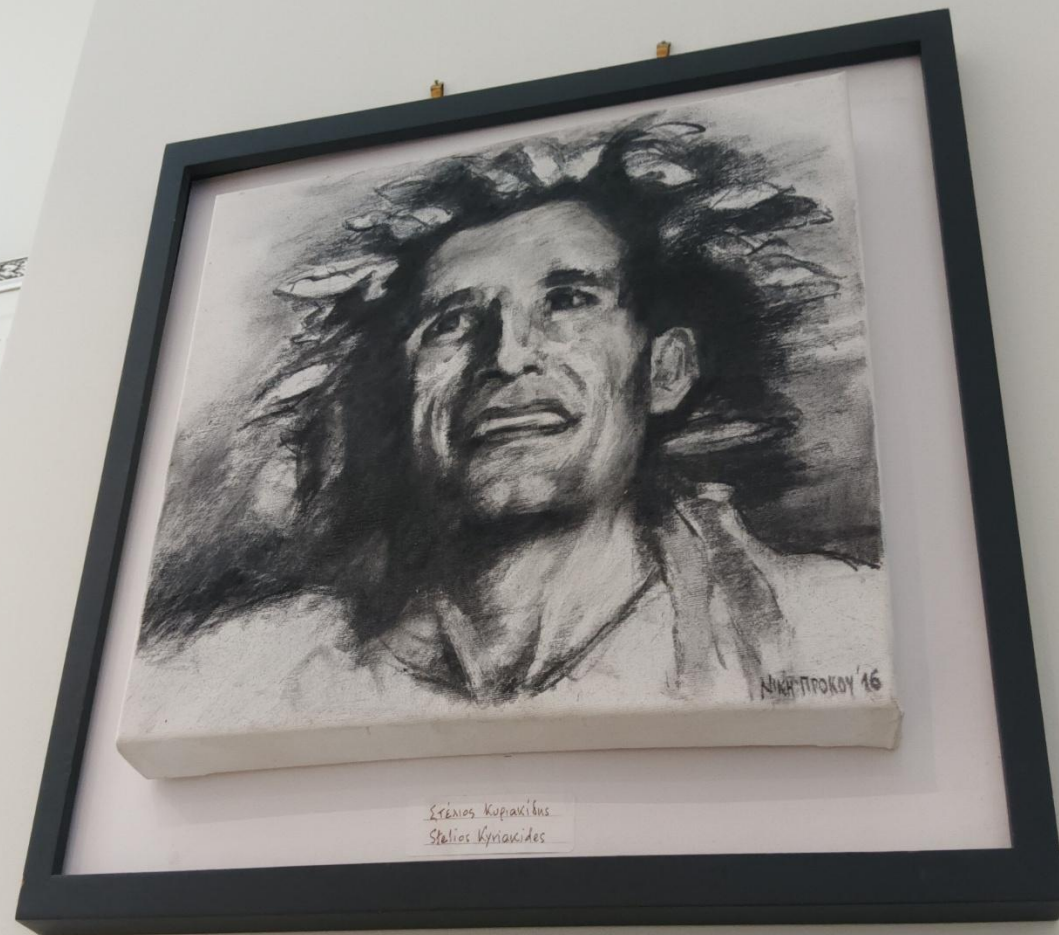
Η ημέρα ξεκίνησε με
την άφιξη της ομάδας
μαθητών/τριών και
εκπαιδευτικών στο
Μουσείο
Μαραθωνίου Δρόμου
στον Μαραθώνα
(Αθήνα). Εκεί μας
υποδέχτηκε η
υπεύθυνη η οποία μας
ξενάγησε στον
όμορφο χώρο του
Μουσείου που είναι
αφιερωμένο στο
Ολυμπιακό Άθλημα
του Μαραθωνίου
Δρόμου.

Ολυμπιακοί Μαραθώνιοι Olympic Marathons Marathons Olympiques









Στέλιος Κυριακίδης
Stelios Kyriakides



Δεύτερη στάση της ολοήμερης εκπαιδευτικής εκδρομής ήταν το Πάρκο Κυκλοφοριακής Αγωγής Jumicar στη Νέα Μάκρη. Αρχικά, τα παιδιά ενημερώθηκαν από τους υπεύθυνους για την σημασία που έχει για οδηγούς και πεζούς η τήρηση των κανόνων του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας.

Στη συνέχεια, οδήγησαν τα αυτοκίνητα του Πάρκου τα οποία είναι προσαρμοσμένα με τέτοιο τρόπο έτσι ώστε να ενισχύονται οι δεξιότητες Κυκλοφοριακής Αγωγής μαθητών/τριών, πάντα με γνώμονα την σωματική ασφάλειά τους.











Η τελευταία στάση της ομάδας
ήταν στην Παραλία του Μαραθώνα
στην οποία πραγματοποιήθηκαν
υπαίθριες δραστηριότητες και
ομαδικά παιχνίδια για τους
μαθητές και τις μαθήτριες.

Με σύμμαχο τον καλό καιρό τα
παιδιά χωρίστηκαν σε μικρές
ομάδες και συνέχισαν τις αθλητικές
δραστηριότητες οι οποίες στόχο
είχαν την περαιτέρω
κοινωνικοποίηση τους και την
ενίσχυση της
ψυχοσυναισθηματικής υγείας τους.













Ευ ζην και Υγιεινή Διατροφή...συνέχεια!

Την Τετάρτη 9/4/2025 οι μαθητές/τριες της Α΄ Γυμνασίου συμμετείχαν στη Δράση Ενεργού Πολίτη με θέμα την Υγιεινή Διατροφή. Στη δράση αυτή καλεσμένη ομιλήτρια ήταν η Διαιτολόγος-Διατροφολόγος κα Φρούσιου Ολυμπία η οποία ενημέρωσε πιο αναλυτικά τα παιδιά για θέματα υγιεινής διατροφής που είχαν συζητήσει σε προηγούμενες συναντήσεις στα μαθήματά τους.

Τα παιδιά συζήτησαν για την σπουδαιότητα της σωστής επιλογής των τροφίμων, την σημασία των θρεπτικών συστατικών, την έννοια της “θερμίδας” και προβληματίστηκαν για τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει η ανάπτυξη του οργανισμού μας όταν καταναλώνουμε τροφές φτωχές σε θρεπτικά συστατικά, αλλά πλούσιες σε ζάχαρη και κορεσμένα λιπαρά οξέα.

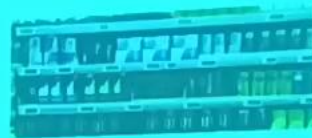
ΘΕΡΜΙΔΕΣ?



ΘΕΡΜΙΔΕΣ = ΚΑΥΣΙΜΟ



ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΠΟΤΑ ?



- Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας χαρακτήρισε τα ενεργειακά ποτά ως πιθανό "Κίνδυνο για τη δημόσια υγεία"!
- Καρδιαγγειακή νόσο (Αυξημένη πίεση αίματος) . Λόγω ΚΑΦΕΪΝΗΣ , ΤΑΥΡΙΝΗΣ
- Αρνητικές επιδράσεις στον ΥΠΝΟ (Καφεΐνη)
- ΣΤΑΜΑΤΟΥΝ ΤΗΝ ΑΠΟΡΡΟΦΗΣΗ ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ (Καφεΐνη)
- ΑΦΥΔΑΤΩΣΗ (Καφεΐνη)
- ΦΘΟΡΑ ΔΟΝΤΙΩΝ

Καθαρός πλανήτης

*Εργασία των μαθητριών:
Παναγιώτα Κιούση
Μελιτίνη Κιούση
Βασιλίνα Μπεκρή
Αθανασία Λώλου
Αναστασία Καρατζά*



Γιατί να κάνω ανακύκλωση;

- ❖ Προστατεύω το περιβάλλον και την υγεία μου από επικίνδυνες ουσίες και απορρίμματα
- ❖ Αναβαθμίζω την ποιότητα της ζωής μου
- ❖ Εξοικονομώ πρώτες ύλες και ενέργεια
- ❖ Ενισχύω την οικονομία του τόπου μου
- ❖ Διαχειρίζομαι σωστά τα απόβλητα και συνεισφέρω στον πολιτισμό
- ❖ Ζω σε ένα καθαρό και υγιές περιβάλλον

Χωρίς νερό δεν υπάρχει ζωή

Εργασία των μαθητών/τριών:

Ζήκου Ιουλία, Γκιόκα Μαριάννα,

Τσάκωνας Δημήτρης

Παπανικολάου Μαρία, Χλωρού Ελεάννα



- ❑ Το νερό είναι ένας σημαντικός παράγοντας για την επιβίωση και την πρόληψη της αφυδάτωσης.
- ❑ Χωρίς νερό, οι άνθρωποι μπορούν να επιβιώσουν μόνο για λίγες μέρες.
- ❑ Το νερό καταλαμβάνει το 76% του σωματικού βάρους στα βρέφη και έως το 55% στους ηλικιωμένους.



- ❑ Εκτός από την επιβίωση μας το νερό είναι απαραίτητο θρεπτικό συστατικό για την υγεία του ανθρώπου.
- ❑ Πίνοντας νερό μπορούμε να χάσουμε βάρος όπως και να έχουμε μία ισορροπημένη διατροφή σε συνδυασμό με υγιεινές τροφές.
- ❑ Πρέπει να πίνουμε 8-10 ποτήρια νερό κάθε μέρα ώστε να μένουμε ενυδατωμένοι.



Το νερό είναι το κυρίαρχο στοιχείο του γήινου κόσμου, καλύπτει το 70% της επιφάνειας του πλανήτη και επιπλέον βρίσκεται στα φυτά και στα ζώα. Το 65% των περισσοτέρων ζώων και φυτών αποτελείται από νερό. Το νερό, επίσης, είναι μεταφορικό μέσο των θρεπτικών συστατικών που απορροφούν τα φυτά, ώστε να φωτοσυνθέτουν και να αναπτύσσονται. Χωρίς τη βοήθεια του νερού τα συστατικά θα παρέμεναν σε μία σταθερή κατάσταση χωρίς να καταναλωθούν.



*Εργασία των μαθητών/τριών:
Παντελαίου Νικολέττα-Πανουσάκης Θοδωρής-Μαυροδήμος Μιχάλης*

**Πόσο σημαντικός
είναι ο ύπνος;**

Πόσο σημαντικός είναι ο ύπνος;

Ο ύπνος μας προσφέρει την ενέργεια που χρειαζόμαστε για μια γεμάτη μέρα. Νιώθουμε πιο ξεκούραστοι και έτοιμοι να ξεκινήσει η μέρα μας. Αν νιώσουμε μέσα στην ημέρα κουρασμένοι μπορούμε να ξαπλώσουμε για 1 ώρα το μεσημέρι ή το απόγευμα. Για να είμαστε ξεκούραστοι πρέπει να κοιμόμαστε τουλάχιστον 8-9 ώρες κάθε μέρα.



Πόσο γρήγορα χτυπάει η καρδιά μας όταν κοιμόμαστε;

Όταν κοιμόμαστε, συγκεκριμένα όταν κοιμόμαστε σε βαθύ ύπνο, οι χτύποι της καρδιάς μας μαζί με το οξυγόνο αίματος πέφτουν σε σχέση με τους κανονικούς (Παλμούς). Συνήθως οι παλμοί πέφτουν από 75 έως 50 και το οξυγόνο αίματος από 99% έως 89%. Αυτό είναι εντελώς φυσιικό και δεν πρέπει να ανησυχούμε για αυτό.



Τα παιδιά σώζουν ζωές

Οι μαθητές της Α' Γυμνασίου, στο πλαίσιο της δράσης του ενεργού πολίτη και του προγράμματος με τίτλο "Από το ζην στο ευ ζην", συμμετείχαν στο εγκεκριμένο από το Υ.ΠΑΙ.Θ.Α. διαδικτυακό εκπαιδευτικό πρόγραμμα αγωγής υγείας του οργανισμού "KIDS SAVE LIVES - ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΩΖΟΥΝ ΖΩΕΣ" αλλά και στον διαγωνισμό NEXTGEN VIDEO - ΣΤΕΙΛΕ ΒΙΝΤΕΟ ΠΑΡΕ ΑΠΙΝΙΔΩΤΗ που διοργανώνει ο ίδιος οργανισμός.

Η εκπαιδευτική δράση αποσκοπούσε στην ενίσχυση των γνώσεων των μαθητών γύρω από τις βασικές αρχές της παροχής πρώτων βοηθειών. Στόχος ήταν η ανάπτυξη δεξιοτήτων που μπορεί να αποδειχθούν κρίσιμες σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης προσφέροντας ταυτόχρονα τη δυνατότητα στους μαθητές να αντιδρούν με ψυχραιμία και αποτελεσματικότητα σε επικίνδυνες συνθήκες.

Η συγκεκριμένη δραστηριότητα διοργανώθηκε με πρωτοβουλία της νοσηλεύτριας κας Τρίγγα Ευθυμίας σε συνεργασία με την Δ/ντρια του σχολείου κα Γκιζίλη Σταυρούλα και μέλη του Συλλόγου των Εκπαιδευτικών.





Εγώ και οι φίλοι μου Η σημασία της φιλίας για την ψυχική υγεία των εφήβων

Οι φίλοι μας είναι ό,τι πιο πολυτιμότερο έχουμε μετά την οικογένειά μας! Επηρεάζουν πολύ την προσωπικότητα και τον ψυχισμό μας! Η πραγματική φιλία αποδεικνύεται όταν συμπαραστεκόμαστε στο φίλο μας στις δυσκολίες και στα προβλήματα που αντιμετωπίζει. Κατά την διάρκεια του προγράμματος είχαμε την ευκαιρία να έρθουμε πιο κοντά με τους συμμαθητές μας και να κατανοήσουμε περισσότερο, μέσα από ομαδικές δραστηριότητες, την σημασία της ενσυναίσθησης! Δημιουργήθηκαν νέες φιλίες και άλλες δυνάμωσαν πιο πολύ!



Ευ ζην και Αθλητισμός

Μαθαίνω για την σημασία της άσκησης!

Στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων του προγράμματος αγωγής υγείας τα παιδιά συμμετείχαν σε βιωματική δραστηριότητα με θέμα την σημασία της άσκησης στην ζωή μας.

Οι συμμετέχοντες εκπαιδευτικοί μαζί με τα παιδιά έπαιξαν ένα διασκεδαστικό παιχνίδι παντομίμας κατά το οποίο τα παιδιά καλούνταν να περιγράψουν με κινήσεις του σώματος διάφορες αθλητικές δραστηριότητες.



Αθλητικές Δραστηριότητες στο Σχολείο



Εκπαιδευτική Επίσκεψη στην Αρχαία Ολυμπία

Στο πλαίσιο των εκπαιδευτικών δράσεων του σχολείου μας για τον αθλητισμό και τα ολυμπιακά ιδεώδη πραγματοποιήθηκε δωρεάν τριήμερη εκπαιδευτική εκδρομή στην Αρχαία Ολυμπία στις 7, 8 και 9 Μαΐου 2025 με πρωτοβουλία της Διευθύντριας του σχολείου κας Γκιζίλη Σταυρούλας προκειμένου οι μαθητές και οι μαθήτριες να παρακολουθήσουν το εκπαιδευτικό πρόγραμμα “Βιώνω τις Ολυμπιακές Αξίες”. Το πρόγραμμα πραγματοποιήθηκε στις ολυμπιακές εγκαταστάσεις της Διεθνούς Ολυμπιακής Ακαδημίας (ΔΟΑ) σε συνεργασία με την Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή, την Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας και το Υπουργείο Παιδείας.

Σε αυτή την εκπαιδευτική εκδρομή συμμετείχαν 65 μαθητές/τριες της Α΄ Γυμνασίου και 4 συνοδοί εκπαιδευτικοί: Γκιζίλη Σταυρούλα (Διευθύντρια-καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής), Τούτουζα Βασιλική (Υποδιευθύντρια-καθηγήτρια Μαθηματικών), Ζωγράφου Ιωάννα (Μέλος-καθηγήτρια Φυσικών Επιστημών) και Αλμπάνη Μαρία (Μέλος-καθηγήτρια Οικονομίας).

Αρχαία Ολυμπία









FASTER

HIGHER

STRONGER



TOGETHER





Kipchoya
Keino



