

Σχολειάζω στο 5^ο Ειδικό!

Περιοδική έκδοση του 5^{ου} Ειδικού Δημοτικού Σχολείου

Σχολικό έτος: 2021-2022

Τεύχος 1ο, ενδεικτική τιμή 0,50€

Υπεύθυνες σύνταξης: Α. Αναγνωστίδου, Φ. Παπαγερίδου, Σ. Τσουκνή, Ο. Τραπτσιώνη

Ηλεκτρονική επιμέλεια: Γ. Πάγκαλος

Ευχαριστούμε θερμά την Διευθύντρια του σχολείου μας Ε. Βεργιώτη καθώς και τους συναδέλφους που υποστήριξαν την πρωτοβουλία αυτή.



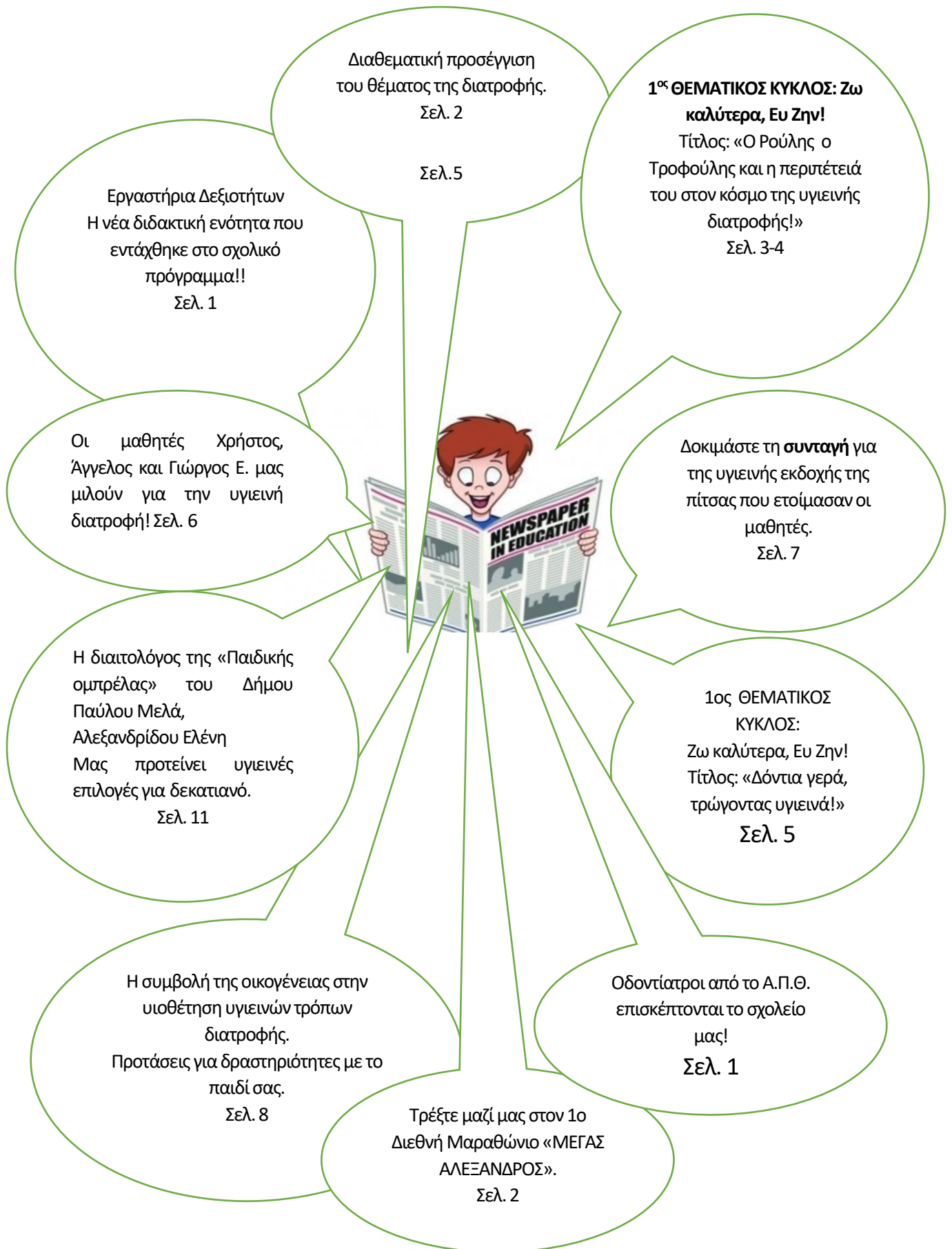
Αγαπητοί γονείς, με χαρά σας καλωσορίζουμε στο 1^ο τεύχος της περιοδικής μας έκδοσης!

Οι δυσκολίες που προέκυψαν στην προσωπική επικοινωνία μαζί σας λόγω των ιδιαίτερων συνθηκών που δημιούργησε η πανδημία, μας οδήγησαν να σκεφτούμε νέους τρόπους επικοινωνίας, ώστε να μαθαίνετε τα νέα του σχολείου μας. Επίσης, θα θέλαμε να σας πληροφορήσουμε ότι μπορείτε να επισκέπτεστε τη νέα ιστοσελίδα του σχολείου, όπου θα αναρτηθεί πλούσιο υλικό σχετικό με τις σχολικές δραστηριότητες <https://blogs.sch.gr/5dimeid/>.

Θα χαρούμε πολύ να μας αναφέρετε τα σχόλιά σας, είτε τηλεφωνικά, είτε στο email του σχολείου. Σας ευχόμαστε καλή ανάγνωση και ελπίζουμε να σας κρατήσουμε ευχάριστη συντροφιά!

Από τη συντακτική ομάδα.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



Εργαστήρια Δεξιοτήτων

Η νέα διδακτική ενότητα που εντάχθηκε στο σχολικό πρόγραμμα!



Από τη φετινή σχολική χρονιά έχει ενταχθεί στο πρόγραμμα των σχολείων μια καινούρια διδακτική ενότητα, η οποία ονομάζεται «Εργαστήρια Δεξιοτήτων». Στόχος της νέας διδακτικής ενότητας είναι να εξοικειωθούν, κατά το δυνατόν, οι μαθητές/τριες με βασικές δεξιότητες του 21ου αιώνα, δεξιότητες ζωής, δεξιότητες τεχνολογίας και δεξιότητες του νου, όπως αυτές ορίζονται στις σχετικές Υπουργικές Αποφάσεις (Υ.Α 94236/ΓΔ4/29-07-2021 [Β'3567]) και Υ.Α. 94189/Δ3/3-8-2021 [Β' 3540]).

Σε αυτά τα πλαίσια, οι μαθητές προγραμματίστηκε να ασχοληθούν κατά την διάρκεια της σχολικής χρονιάς με τις παρακάτω υποθεματικές:

- ΥΓΕΙΑ: ΔΙΑΤΡΟΦΗ
- ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ
- ΑΝΘΡΩΠΙΝΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ
- ΔΡΑΣΕΙΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑΣ

Οδοντίατροι από το Α.Π.Θ. επισκέπτονται το σχολείο μας!

Οι οδοντίατροι-μεταπτυχιακοί φοιτητές Παιδοδοντιατρικής του ΑΠΘ, ενημέρωσαν τους μαθητές/τριες για τη σημασία της στοματικής υγιεινής και κατέγραψαν τη στοματική κατάσταση των μαθητών/τριών που το επιθυμούσαν. Η εξέταση έγινε με εργαλεία μιας χρήσης. Τα αποτελέσματα της εξέτασης κάθε παιδιού κοινοποιήθηκαν στους γονείς με ειδικό έντυπο για ενημέρωσή τους.



Επίσης, στόχος της επίσκεψης ήταν η εξοικείωση των παιδιών με τον οδοντίατρο και την οδοντιατρική εξέταση, για την υιοθέτηση επιμελημένης στοματικής υγιεινής και τακτικής οδοντιατρικής φροντίδας.



Συμμετοχή του σχολείου μας στον 16^ο Διεθνή Μαραθώνιο «Μέγας Αλέξανδρος»

Ο αγώνας θα διεξαχθεί στις 10 Απριλίου 2022 και οι συμμετέχοντες σε αυτόν κάτω από την ομπρέλα του 5ου Ειδικού Δημοτικού Σχολείου και Νηπιαγωγείου Θεσσαλονίκης θα βοηθήσουν με τη συμμετοχή τους στη συγκέντρωση χρημάτων, για να γίνει πραγματικότητα το όνειρο της δημιουργίας μιας πλήρως εξοπλισμένης πολυαισθητηριακής αίθουσας.

Διαθεματική προσέγγιση της ενότητας για τη διατροφή

Η επεξεργασία της θεματικής ενότητας της διατροφής είχε διαθεματικό χαρακτήρα, επιδιώχθηκε δηλαδή, οι μαθητές/τριες να προσεγγίσουν το ζήτημα της διατροφής μέσα από την οπτική όλων των μαθημάτων/γνωστικών αντικειμένων, ώστε να αποκτήσουν μια σφαιρική αντίληψη για τα ζητήματα της διατροφής. Έτσι στα πλαίσια των μαθημάτων:

- Της **Θεατρικής αγωγής**, τα παιδιά έπαιζαν παιχνίδια ρόλων, δραματοποίησαν ιστορίες που είδαν στον Η/Υ καθώς και παντομίμα. Των Εικαστικών, έφτιαξαν ζωγραφιές και κολλάζ με διάφορες τεχνικές. Της Μουσικής, τραγούδησαν για τις τροφές.
- Στο μάθημα της **Γυμναστικής** χόρεψαν το τραγούδι ο «Μάγειρας», μέτρησαν το ύψος και το βάρος τους και γυμνάστηκαν για να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση.
- Με την **Ψυχολόγο και το ΕΒΠ**, έφτιαξαν υγιεινές συνταγές που αρέσουν πολύ στα παιδιά (φρουτοσαλάτα και πίτσα λαχανικών).
- Με την **Κοινωνική Λειτουργό** μιλήσανε για τη σημασία της σωστής διατροφής και της σωματικής άσκησης με παιγνιώδη, απλό και κατανοητό τρόπο μέσω του παραμυθιού «Ο Ωραίος Δαρείος».
- Με τη **Σχολική Νοσηλεύτρια** μίλησαν για τις υγιεινές και ανθυγιεινές τροφές και με τα όσπρια έφτιαξαν όμορφες χειροτεχνίες.



1^{ος} Θεματικός κύκλος των εργαστηρίων δεξιοτήτων:

«ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ–ΕΥ ΖΗΝ»

Τίτλος του προγράμματος: «Ο Ρούλης ο Τροφούλης και η περιπέτειά του στον κόσμο της υγιεινής διατροφής!»

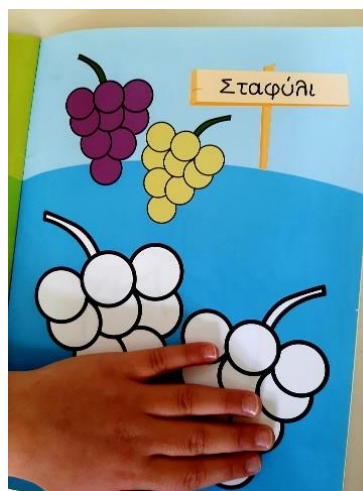
Οι στόχοι των εργαστηρίων ήταν οι εξής:

- Να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες την προέλευση των τροφών, την αξία και την επίδραση τους στην υγεία.
- Να κατατάσσουν τα τρόφιμα στις αντίστοιχες ομάδες τροφίμων (όσπρια, ζυμαρικά, κρεατικά, φρούτα, λαχανικά, κτλ.).
- Να ξεχωρίσουν τις τροφές σε υγιεινές και ανθυγιεινές.
- Να συνειδητοποιήσουν την αναγκαιότητα του νερού στον οργανισμό μας.
- Να δημιουργήσουν ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα υγιεινής διατροφής.
- Να παρασκευάσουν υγιεινά γεύματα (φρουτοσαλάτα με φρούτα εποχής και πίτσα με κασέρι, φέτα, ελιές



και λαχανικά).

- Να συμμετέχουν σε πρόγραμμα φυσικής άσκησης και δραστηριότητας.



Οι παραπάνω δραστηριότητες προσαρμόστηκαν σε κάθε τμήμα, ανάλογα με τις δυνατότητες των μαθητών/τριών μας. Συνολικά, αξιολογώντας την όλη προσπάθεια, παρατηρήσαμε ότι οι μαθητές/τριες συνεργάστηκαν πολύ καλά μεταξύ τους, αλλά και με τους εκπαιδευτικούς του σχολείου, συμμετείχαν με χαρά, κάποιιοι μάλιστα ανέπτυξαν και πρωτοβουλίες, έμαθαν καινούργια πράγματα και καλλιέργησαν νέες δεξιότητες.

Μπορείτε να έχετε μια εικόνα μέρους των δραστηριοτήτων, μέσα από το φωτογραφικό υλικό που παραθέτουμε. Περισσότερα μπορείτε να δείτε στην ιστοσελίδα του σχολείου μας.



1^{ος} Θεματικός κύκλος των εργαστήριων δεξιοτήτων:

«ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ –ΕΥ ΖΗΝ»

Τίτλος του προγράμματος: «Δόντια γερά, τρώγοντας υγιεινά!»

Οι στόχοι του προγράμματος ήταν οι εξής:

- Υγιεινή διατροφή
- Φροντίδα στοματικής υγιεινής
- Τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο
- «Δεν φοβάμαι τον οδοντίατρο»

Με αφορμή τους παραπάνω στόχους οι μαθητές και οι μαθήτριές μας διδάχθηκαν τη σημασία της σωστής διατροφής, να αποφεύγουν τα πολλά γλυκά, να μη

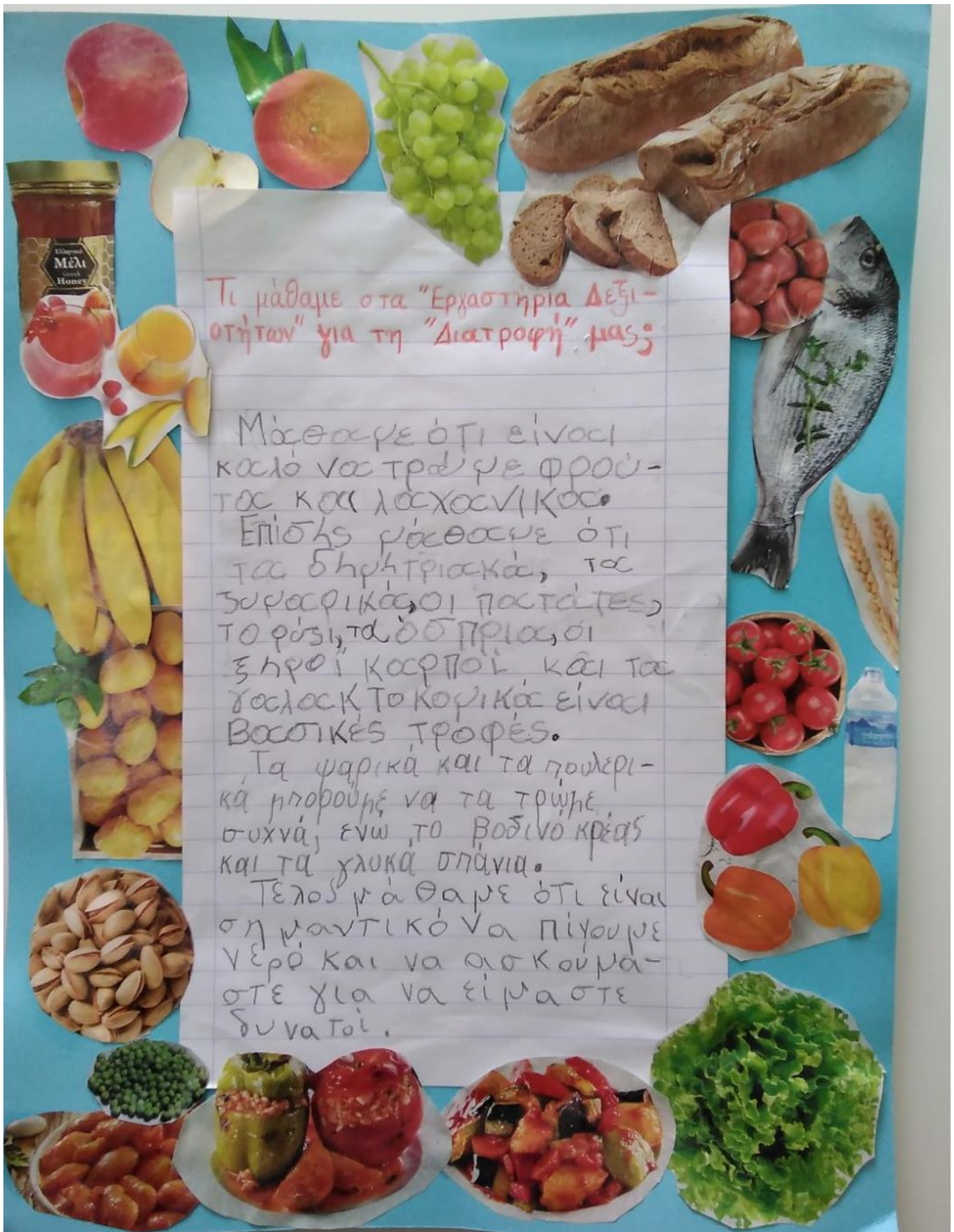
φοβούνται την επίσκεψη στον οδοντίατρο και να βουρτσίζουν σωστά τα δόντια τους!

Σχετικά με τη διαχείριση του φόβου στον οδοντίατρο χρησιμοποιήθηκε σχετική κοινωνική ιστορία και φωτογραφικό υλικό από τον χώρο του οδοντιατρείου.

Ακολουθούν φωτογραφίες από τις δραστηριότητες με τους μαθητές/τριες.



Οι μαθητές Χρήστος, Άγγελος και Γιώργος Ε. μας μιλούν για την υγιεινή διατροφή!



Συνταγή πίτσας

Οι μαθητές/τριες Άννα, Δέσποινα, Ελένη, Ηρακλής, Θεοδώρα και η δασκάλα μας σας προτείνουμε να δοκιμάσετε μια υγιεινή εκδοχή της πίτσας, όπως την φτιάξαμε στην τάξη, με πολλή χαρά και αγάπη, στα πλαίσια του προγράμματος υγιεινής διατροφής!

Χρησιμοποιήσαμε χειροποίητο ζυμάρι και πολλά λαχανικά!

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ:

- 1 ποτήρι (220ml) νερό.
- 2/3 από το ίδιο ποτήρι, ηλιέλαιο
- 1 κ. γ. αλάτι ξεκουραστεί
- 1κ.γ. ζάχαρη
- 1 φακελάκι ξηρή μαγιά
- 400 γρ. κασέρι καπνιστό
- 200 γρ. φέτα χονδροκομμένη
- 1 κόκκινη πιπεριά
- 1 πράσινη πιπεριά
- 10 ελιές
- 15 μικρό κουτί μανιτάρια
- 15 ντοματίνια ή 2 μέτριες ντομάτες
- ½ κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις.
- ½ ποτήρι σάλτσα ντομάτας



ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά και αφήνουμε ζύμη να φουσκώσει για 30-40 λεπτά, σε ζεστό μέρος. Στη συνέχεια την απλώνουμε σε λαδωμένο ταψί του φούρνου. Απλώνουμε πάνω τη σάλτσα, τη μισή ρίγανη, τα 2/3 από το κασέρι, τη φέτα, τις πιπεριές, τις ελιές σε φετάκια, τα μανιτάρια, τα ντοματίνια και την υπόλοιπη ρίγανη. Καλύπτουμε με το υπόλοιπο κασέρι. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 220 βαθμούς, για 20-25 λεπτά.



Καλή επιτυχία !!!

Λίγα λόγια για τους γονείς!



Ο σύγχρονος τρόπος ζωής σίγουρα δεν είναι εύκολος, ειδικά για μια οικογένεια με μικρά παιδιά. Δεν αφήνει περιθώριο να περάσουν οι γονείς με τα παιδιά αρκετό ποιοτικό χρόνο και να μοιραστούν τα γεύματά τους. Έχει αποδειχθεί ότι οι οικογένειες που καταφέρνουν να τρώνε όλοι μαζί μαγειρεμένα γεύματα καταφέρνουν να αποκτήσουν και τα παιδιά τους υγιεινές συνήθειες διατροφής.

Μερικές προτάσεις για να γίνει η διαδικασία του φαγητού (προετοιμασία, αγορά υλικών, κλπ.) ευχάριστη και ταυτόχρονα δημιουργική:

- Επιδιώξτε τη συμμετοχή όλων των μελών της οικογένειας, στο βαθμό που μπορεί ο καθένας, στην παρασκευή ενός γεύματος.
- Συζητήστε το μενού μεταξύ σας και πάρτε ιδέες για υγιεινές συνταγές.
- Δώστε αρμοδιότητες στα παιδιά, ανάλογα με τις δυνατότητές τους (πλύσιμο λαχανικών, βοήθεια στο στρώσιμο του τραπεζιού, κλπ.)
- Πάτε μαζί για ψώνια στο super market και κάνετε υγιεινές επιλογές.

Προτείνουμε να μιλήσετε με τα παιδιά σας για τη διατροφή και να παίξετε μαζί τους.

Ακολουθούν δύο δικές μας προτάσεις!

- Επιτραπέζιο φιδάκι διατροφής
- Φύλλο εργασίας

ΦΙΔΑΚΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Παίζεται με 2-4 παίκτες. Θα χρειαστείτε ένα ζάρι και για πιόνια καπάκια από πλαστικά μπουκάλια, σε διάφορα χρώματα. Οι παίκτες ρίχνουν το ζάρι και ξεκινάει πρώτος, αυτός που έφερε το μεγαλύτερο αριθμό. Ξεκινούν από την **ΑΡΧΗ**, με στόχο να φτάσουν στο 50, που είναι το **ΤΕΛΟΣ**.

Ο κάθε παίκτης μετακινεί το πιόνι του τόσα τετράγωνα, όσα έφερε στο ζάρι.

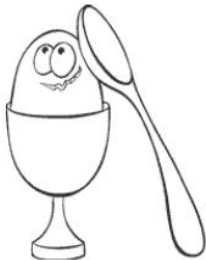
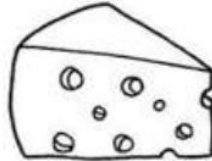
Αν πέσει σε κεφάλι φιδιού (ανθυγιεινή τροφή), τον καταπίνει το φίδι και πάει πίσω εκεί που είναι η ουρά του φιδιού. Αντίθετα, αν φτάσει σε σκάλα (υγιεινή τροφή), τότε σκαρφαλώνει και καταλήγει στην κορυφή της σκάλας. **ΝΙΚΗΤΗΣ** θα είναι όποιος φτάσει πρώτος στο **ΤΕΛΟΣ**!

(Το φιδάκι το έφτιαξαν οι μαθητές Χρήστος, Άγγελος, Γιώργος Α. Γιώργος Ε., στο μάθημα των εικαστικών)





Βρες, κύκλωσε & ζωγράφισε
τις υγιεινές τροφές.



ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΥΓΙΕΙΝΟ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Το δεκατιανό ή κολατσιό στο σχολείο είναι εξαιρετικής σημασίας, γιατί η κατανάλωσή του θα εφοδιάσει τα παιδιά με την ενέργεια που χρειάζονται για την υπόλοιπη ημέρα. Έχει αποδειχθεί ότι βοηθάει στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας και η παράλειψή του μπορεί να προκαλέσει στα παιδιά ανεξέλεγκτη πείνα με αποτέλεσμα στο επόμενο γεύμα να φάνε μεγάλες ποσότητες φαγητού.



Η παράλειψη του κολατσιού, όπως και του πρωινού, έχει συσχετιστεί με χειρότερες διατροφικές συνήθειες, μειωμένη απόδοση, μειωμένη συγκέντρωση και πιο κουρασμένα παιδιά.

Επιλογές για το καθημερινό κολατσιό :

- Σάντουιτς με ψωμί ολικής κατά προτίμηση ή τορτίγια με κασέρι ή τυρί κρέμα ή κατίκι και γαλοπούλα ή τυρί και αυγό και 1 φρούτο
- Σπιτικό κέικ μπανάνας ή καρότου ή μελιού ή αλμυρό με τυρί και 1 φρούτο
- Μπισκότα βρώμης ή παραδοσιακά κολουράκια, π.χ. μουστοκούλουρα και 1 φρούτο
- Σπιτική πίτα λαχανικών με τυρί π.χ. σπανακόπιτα
- Αυγόφετες στον φούρνο, με αλμυρή γέμιση, πχ. τυρί και λαχανικά ή γλυκές με φρούτα, μέλι, ταχίνι-κακάο
- Δύο φέτες ψωμί του τοστ αλειμμένες με μέλι κανέλλα και φέτες μήλου ή μπανάνας ή με μέλι- ταχίνι και φέτες μπανάνας
- Ένα κουλούρι Θεσσαλονίκης ή ένα σταφιδόψωμο ή κριτσινάκια με τυρί και 1 φρούτο
- Αραβική πίτα ή τορτίγια με κασέρι και λαχανικά και 1 φρούτο
- 1 αυγό βραστό με μία φέτα ψωμί ολικής και 1 φρούτο
- Σπιτική πίτσα με βάση πίτα από σουβλάκι τυρί ντομάτα και λαχανικά και 1 φρούτο
- Γεμιστά μπισκότα με μπισκότα τύπου digestive ή κράκερ αλειμμένα με φυστικοβούτυρο ή ταχίνι και 1 φρέσκο φρούτο
- Γιαούρτι με φρούτα και μέλι ή ρυζόγαλο και 1 φρούτο.

Η σωστή ενυδάτωση του οργανισμού μας είναι πολύ σημαντική. Κατά την παιδική ηλικία, ο κίνδυνος αφυδάτωσης είναι πιο αυξημένος. Η επαρκής ενυδάτωση μπορεί να βελτιώσει την γνωστική λειτουργία των παιδιών.

Αλεξανδρίδου Ελένη

Διαιτολόγος-Διατροφολόγος της Δομής

«Παιδική Ομπρέλα»