

## B1. Σχέδιο Δράσης του Τμήματος - Θεματικός Κύκλος «Ζω καλύτερα-Ευ ζην»

| <p><b>ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΤΟΥΣ 2020-21</b></p> <p><b>ΤΜΗΜΑ 3 (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ)</b></p> <p><b>ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ: ΠΑΤΣΕΑ ΑΓΓΕΛΙΚΗ, ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ</b></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                  | <p><b>Θεματικός Κύκλος:</b><br/><b>Ζω καλύτερα- Ευ ζην</b><br/>Επιμέρους Θεματικές Ενότητες/Υποενότητες:<br/><b>ΔΙΑΤΡΟΦΗ</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>Τίτλος/τίτλοι προγραμμάτων:</b><br/><b>ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ- ΠΑΙΖΩ ΚΑΙ ΜΑΘΑΙΝΩ</b></p>                                                                   | <p><b>Ο δικός μας τίτλος:</b><br/><b>Η τροφή μου είναι η ζωή μου!</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p><b>Στόχοι Σχεδίου Δράσης</b></p>                                                                                                                               | <p><b>Στοχευόμενες δεξιότητες</b></p> <p><b>Α΄ Κύκλος</b><br/>Δημιουργικότητα (Creativity),<br/>Επικοινωνία (Communication),<br/>Κριτική σκέψη (Critical thinking),<br/>Συνεργασία (Collaboration)</p> <p><b>Β΄ Κύκλος</b><br/>Αυτομέριμνα<br/>Οργανωτική ικανότητα<br/>Πρωτοβουλία<br/>Υπευθυνότητα</p> <p><b>Γ΄ Κύκλος</b><br/>Ευχέρεια στην Ηλεκτρονική Διακυβέρνηση</p> <p><b>Δ΄ Κύκλος</b><br/>Επίλυση προβλημάτων,<br/>Κατασκευές,<br/>Μελέτη περιπτώσεων (case studies),<br/>Πλάγια σκέψη,<br/>Στρατηγική σκέψη</p> <p>Βασικός σκοπός του προγράμματος είναι η εκπαίδευση των παιδιών του Νηπιαγωγείου σχετικά με την υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή μέσα από μια σειρά εργαστηρίων βιωματικής και ανακαλυπτικής μάθησης. Συγκεκριμένα, το παρόν πρόγραμμα αποσκοπεί στη διερεύνηση των διατροφικών προϊόντων που καταναλώνουμε (εποχιακά φρούτα και λαχανικά, τυποποιημένα και οικολογικά προϊόντα κλπ.), της διατροφικής τους αξίας, τον αντίκτυπο που έχει η κατανάλωση συγκεκριμένων προϊόντων στο περιβάλλον, καθώς και συμβουλές για να βελτιώσουν οι μαθητές/τριες τις καθημερινές διατροφικές τους συνήθειες. Πρίν από κάθε εργαστήριο και στο κλείσιμό του κάνουμε κάποιες ασκήσεις. Παιχνίδια ενδυνάμωσης, αποφόρτισης, αξιολόγησης. Είναι σημαντικό να αφιερώνεται χρόνος στις δραστηριότητες εισαγωγής και αποφόρτισης.</p> |



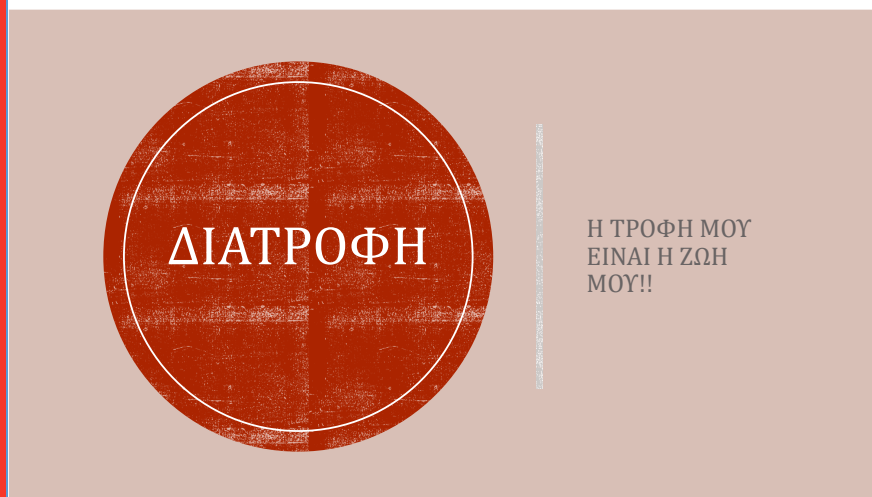
|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | <p>Προκαλούν την αίσθηση ότι τα παιδιά παρακολουθούν ένα εργαστήριο βασισμένο στη λογική: <b>κάνω και παίζω, παίζω και μαθαίνω.</b></p> <p><b>Επιπρόσθετοι στόχοι βάσει του ΔΕΠΠΣ/ΑΠΣ:</b></p> <p><b>Σύνδεση με μαθησιακές περιοχές όπως: Παιδί &amp; Γλώσσα, Παιδί &amp; Μαθηματικά, Παιδί &amp; Δημιουργία και Έκφραση, Παιδί &amp; Περιβάλλον, Παιδί &amp; ΤΠΕ.</b></p> <p><b>Βασικοί στόχοι του προγράμματος είναι:</b> η γνωριμία των παιδιών με την υγιεινή διατροφή και την πυραμίδα της ισορροπημένης διατροφής. Η ευαισθητοποίησή τους σχετικά με την κατανάλωση τοπικών και εποχιακών προϊόντων. Η εξοικείωσή τους σχετικά με τις επιπτώσεις των διατροφικών μας συνηθειών στο περιβάλλον και γνωριμία με εναλλακτικούς τρόπους βελτίωσης της καθημερινής μας διατροφής.</p> <p><b>Οι δραστηριότητες που ακολουθούν είναι ομαδικές όπως και η λήψη αποφάσεων είναι συλλογικές.</b></p> <p><b>Εκπαιδευτικοί και παιδιά μπαίνουν σε μια διαδικασία μάθησης βιωματικής αφού τα εργαστήρια που προτείνονται πλαισιώνονται από μεθόδους βιωματικής εκπαίδευσης μέσα από συζήτηση σε κύκλο και κινητικά, θεατρικά, εικαστικά παιχνίδια και δραστηριότητες εγγραμματοσμού και μαθηματικών.</b></p> <p><b>Το παρόν πρόγραμμα ξεκίνησε να υλοποιείται μέσα στην τηλεεκπαίδευση τον Δεκέμβριο 2020, (λόγω αναστολής λειτουργίας των σχολικών μονάδων), συνεχίστηκε με δια ζώσης εκπαίδευση και ολοκληρώθηκε στην τηλεεκπαίδευση τον Φεβρουάριο του 2021. (λόγω δεύτερης αναστολής λειτουργίας των σχολικών μονάδων από την πανδημία του κορονοϊού).</b></p> |
| <b>Ακολουθία εργαστηρίων</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Εργαστήριο 1</b>          | <p><b>Υγιεινή Διατροφή</b></p> <p><b>1η δραστηριότητα : Το αγαπημένο μας φαγητό (Τηλεκπαίδευση)</b></p> <p>Σκοπός είναι να ανακαλύψουμε τις διατροφικές μας συνήθειες και των συμμαθητών μας.</p> <p>Στην πρώτη μας συνάντηση ξεκινάμε έναν διάλογο με τα παιδιά μας για την υγιεινή διατροφή, με αφορμή το πρωινό τους. Το κάθε παιδί μας αναφέρει τι τρώει για πρωινό και όλη η ομάδα ακούει πολύ προσεκτικά αυτόν που μιλάει. Αφού ολοκληρώνουμε την συζήτηση για το πρωινό μας, τους ζητάμε να μας αναφέρουν και το αγαπημένο τους φαγητό. Το μεσημεριανό τους γεύμα και από τι αποτελείται. Αφού όλα τα παιδιά πήραν τον λόγο και είπαν το αγαπημένο τους φαγητό, κατόπιν τους ζητήσαμε να μας το ζωγραφίσουν. Τους δώσαμε 10-15 ' να ζωγραφίσουν και όταν τελειώσουν να διπλώσουν το χαρτί τους. Όταν ολοκλήρωσαν όλα τα παιδιά την εργασία τους ξεδίπλωσαν τα χαρτιά τους και παρουσίασαν στην κάμερα το αγαπημένο τους φαγητό. Ανακαλύψαμε όλοι μαζί τις διατροφικές συνήθειες της τάξης και φτιάξαμε ομαδούλες ανάλογα με τις διατροφικές προτιμήσεις των παιδιών.</p> <p>Δώσαμε και ονόματα στις ομαδούλες μας:</p> <p>Οι Μακαρονούληδες (μακαρόνια με κιμά)</p> <p>Ο Σιδηρούλης (φακές)</p> <p>Η Φρουτούλα (μπανάνα-φράουλα-ντομάτα)</p> <p>Τα Κοτοπουλάκια μας (κοτόπουλο με πατάτες στον φούρνο)</p> <p>Ποπάυ (σπανάκι)</p> <p>Η Σαλατούλα (μαρούλι -ρόκα-πορτοκάλι)</p>                                                                                                                                                                       |



## ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Τα παιδιά το χάρηκαν πολύ και έτσι ξεκίνησε το πολύ όμορφο ταξίδι μας στον υπέροχο κόσμο της Υγιεινής Διατροφής.

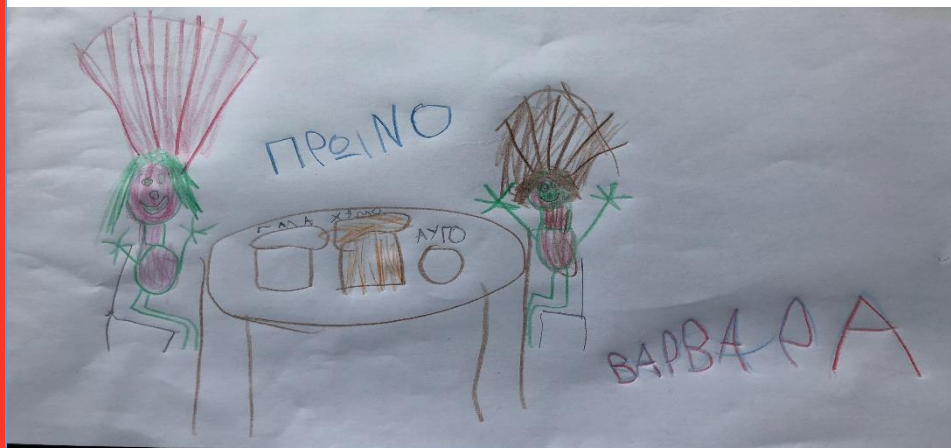
Προβολή Powerpoint για τη Διατροφή (με υλικό από το διαδίκτυο)



<https://wordwall.net/resource/2030173>

Η ΚΥΡΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ-ΠΑΙΧΝΙΔΙ





## 2η δραστηριότητα : Διατροφική πυραμίδα και συζήτηση σε κύκλο (Τηλεκπαίδευση)

Στην ψηφιακή μας τάξη ήρθε ένας γνώριμος φίλος των παιδιών ,ο Σάϊμον (μια γαντόκουκλα που τους παρουσιάζει αρκετά από τα θέματα που διαπραγματευόμαστε στην τηλεκπαίδευση αλλά και στην δια ζώσης διδασκαλία). Ο Σάϊμον άρχισε να τους μιλάει για την διατροφή, για το τί τρώμε, πόσο πρέπει να τρώμε, κάθε πότε τρώμε, τί τρώμε συνήθως για πρωινό, για μεσημεριανό, για βραδινό, πόσο συχνά τρώμε έξω και αναφέρθηκε και στην Πυραμίδα της Υγιεινής Διατροφής. Παρουσίασε στα παιδιά μια εικόνα της Πυραμίδας και συζητήσαμε αρκετά για την σημασία της και την χρησιμότητά της στην υγεία μας. Στη συνέχεια προβάλλαμε ένα βιντεάκι από το youtube που και πάλι μας εξηγούσε τί ακριβώς είναι η πυραμίδα της Διατροφής.

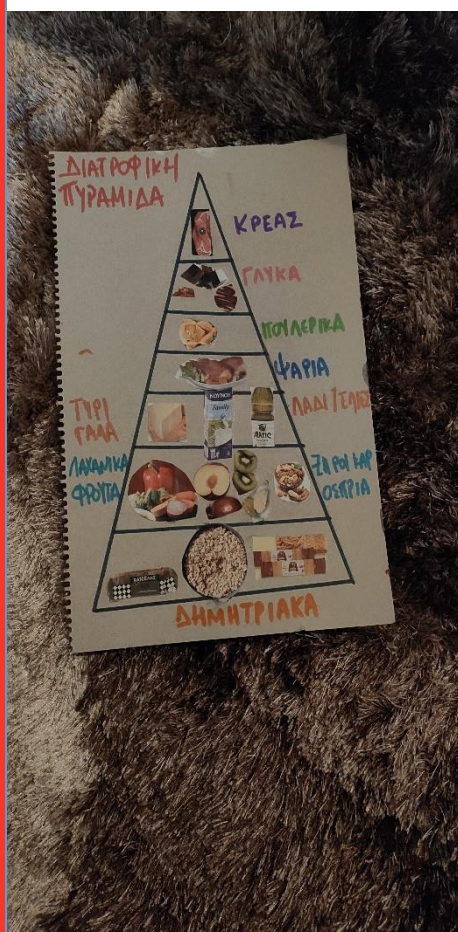
<https://www.youtube.com/watch?v=BoOPz-4Sou8>

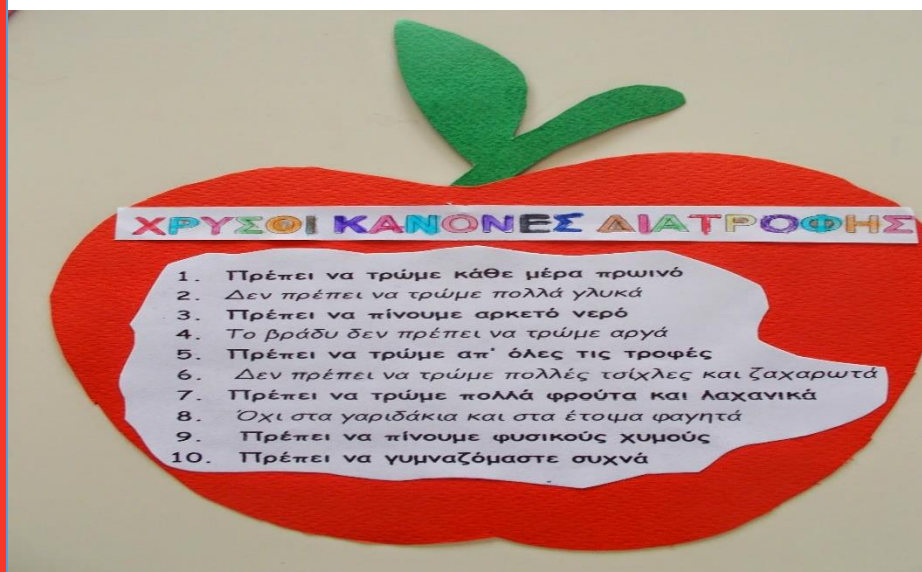
### Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

Αφού αναλύσαμε το βιντεάκι ,(μαζί με τον Σάϊμον) συνεχίσαμε ζητώντας από τα παιδιά να μας φτιάξουν και εκείνα την δική τους πυραμίδα της διατροφής με όποιον τρόπο επιθυμούν. Ζωγραφική, κολάζ, κτλ.



ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ





Αναφερθήκαμε και στις ομάδες των τροφίμων και τις παρουσιάσαμε στα παιδιά στο **powerpoint** που ακολουθεί:



ΥΓΙΕΙΝΗ  
ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Και μέσα στην παρουσίαση περιλαμβάνονται και δύο δραστηριότητες:

«Ετοίμασε το μεσημεριανό τραπέζι» από το ΦΩΤΟΔΕΝΤΡΟ

ΚΑΙ «Παιχνίδια με τις κατηγορίες τροφών» από την πλατφόρμα ΑΙΣΩΠΟΣ

Επίσης παίξαμε με τα παιδιά διαδικτυακά το παρακάτω παιχνίδι:

<https://learningapps.org/watch?v=pcg148q8320>

ΠΑΙΧΝΙΔΙ- ΚΑΛΑ VS ΚΑΚΑ ΛΙΠΑΡΑ

**3η δραστηριότητα : Τα καύσιμά μας, κινητικό παιχνίδι (Τηλεκπαίδευση)**

Μαθαίνουμε για τις τροφές που δίνουν ενέργεια στον άνθρωπο.

Με αφορμή τον κανόνα νούμερο 10, ότι πρέπει και να γυμναζόμαστε συχνά για να είμαστε υγιείς, στην ψηφιακή μας τάξη παίξαμε το κινητικό παιχνίδι και μιλήσαμε για την ενέργεια που παίρνει ο άνθρωπος από την τροφή του και πόσο απαραίτητο είναι να τρώμε σωστά για να λειτουργήσουμε στην καθημερινότητά μας.

Με τη συνοδεία μουσικής οι μαθητές κινούνται στον χώρο :

-Αργό περπάτημα-είμαστε νηστικοί..

-Γρήγορο περπάτημα-έχουμε φάει καλό πρωινό..

-Γρήγορο περπάτημα στην αρχή και αργό μετά- έχουμε φάει σοκολάτα..

-Είμαστε βαρυστομαχιασμένοι..

-Κάνουμε ότι τρώμε το αγαπημένο μας φαγητό κτλ..

Η νηπιαγωγός καλεί τα παιδιά να εναλλάσσουν γρήγορους και αργούς ρυθμούς με τα παραπάνω παραγγέλματα που παραπέμπουν στην ενέργεια που μας δίνει το φαγητό.

Αργότερα συζητήσαμε όλοι μαζί στην ψηφιακή μας τάξη πόσο σημαντικό είναι το φαγητό και μάλιστα το υγιεινό φαγητό που μας προσφέρει δύναμη και ενέργεια καθόλη τη διάρκεια της μέρας. Και πόσο χαρούμενοι είμαστε όταν τρώμε καλό και υγιεινό φαγητό. Μιλήσαμε και για τις θερμίδες. Ότι την ενέργεια στο φαγητό την μετράμε με τις «θερμίδες» και ότι τα παιδιά μπορούν να καταναλώσουν μεγαλύτερες ποσότητες από έναν ενήλικα καθώς έχουν και μεγαλύτερη κινητικότητα στην καθημερινή τους ζωή. Άρα όπως τα αυτοκίνητα χρειάζονται τα καυσίμα τους για να κινηθούν έτσι και ο οργανισμός μας χρειάζεται τα «καύσιμά» του για να κινηθεί.( Παρομοίωση που ελέχθη από τα παιδιά.) Δείξαμε και το ποιηματάκι” τα ναι και τα όχι της διατροφής” που τους άρεσε ιδιαίτερα και το ακούσαμε και με μουσική από το youtube. Ακολουθεί ο σύνδεσμος :

<https://www.youtube.com/watch?v=9NsLE92zIqM>





## Εργαστήριο 2

### Διατροφή και περιβάλλον

#### 1η δραστηριότητα : Αρκούδες και ξυλοκόποι - θεατρικό παιχνίδι (δια ζώσης)

Επιστρέφουμε στην δια ζώσης διδασκαλία και συνεχίζουμε το πρόγραμμά μας με το θεατρικό παιχνίδι αρκούδες και ξυλοκόποι. Τα παιδιά μας ήθελαν κάποια να είναι αρκούδες και κάποια ξυλοκόποι. Όταν λοιπόν οι αρκούδες κοιμούνται οι ξυλοκόποι μπαίνουν στο δάσος και κόβουν τα ξύλα, τα φορτώνουν στην πλάτη τους για να τα μεταφέρουν. Όταν ξυπνήσουν οι αρκούδες και πλησιάσουν τους ξυλοκόπους εκείνοι ξαπλώνουν και προσποιούνται ότι κοιμούνται. Οι αρκούδες τους γαργαλάνε και όποιος ξυπνήσει μεταμορφώνεται σε αρκούδα.

Τους άρεσε πάρα πολύ το παιχνίδι και κατάλαβαν ότι οι ξυλοκόποι επηρεάζουν πολύ τη ζωή της αρκούδας γιατί μπαίνουν στο σπίτι της και το κατατρέφουν. Κάποια παιδιά πρότειναν να βρεθεί μια λύση γιατί και ο άνθρωπος χρειάζεται τα ξύλα για να ανάψει φωτιά και να ζεσταθεί αλλά και για την αρκούδα τα δέντρα είναι το σπίτι της. Μέσα από την συζήτηση καταλήξαμε στο ότι το περιβάλλον είναι το σπίτι όλων μας και πρέπει να το προσέχουμε και να φροντίζουμε για να έχουμε μια καλύτερη ζωή.

#### 2η δραστηριότητα : Σκυταλοδρομία - Ανακύκλωση και κομποστοποίηση -Τα βασικά βήματα της ανακύκλωσης : Τι ανακυκλώνουμε, γιατί, πως, που; (δια ζώσης)

Αφού έχουμε δείξει στην τάξη κάρτες με φρούτα και λαχανικά τυπώσαμε και άλλες κάρτες με άλλα αντικείμενα, (μπουκάλια,εφημερίδες, ανακυκλώσιμα υλικά).

Χωριστήκαμε σε δύο ομάδες και παίξαμε σκυταλοδρομία μέσα στην τάξη. Πρίν ξεκινήσουμε να παίζουμε εξηγήσαμε ποια προϊόντα ανακυκλώνουμε και σε ποιο κάδο τοποθετούμε το κάθε προϊόν. Δείξαμε τους κάδους των σκουπιδιών μπλε, πράσινο και καφέ και εξηγήσαμε στα παιδιά τί ακριβώς πετάμε μέσα σε κάθε κάδο. Εξηγήσαμε τι είναι ανακύκλωση και τι κομποστοποίηση.

Κάθε ομάδα είχε ανάλογες καρτέλες με τον αριθμό των παιδιών .Εμείς φτιάξαμε τρεις κύκλους με χαρτοταινία στο πάτωμα και κάθε κύκλος αντιπροσώπευε έναν κάδο. Ο ένας κύκλος τον μπλε κάδο της ανακύκλωσης ,ο δεύτερος τον κάδο των σκουπιδιών και ο τρίτος τον κάδο της κομποστοποίησης. Σκοπός του παιχνιδιού ήταν η κάθε ομάδα να τοποθετήσει όλες τις κάρτες της τον σωστό κύκλο «κάδο»!



**ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ**



## ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ



Τα παιδιά το διασκέδασαν πολύ και ταυτόχρονα έμαθαν μέσα από το παιχνίδι τον σωστό τρόπο ανακύκλωσης και κομποστοποίησης.  
Παίξαμε και τρίλιζα με ανακυκλώσιμα υλικά που έχουμε στο σχολείο μας .



### 3<sup>η</sup> δραστηριότητα : Ο ιστός της ζωής (δια ζώσης)

Ξεκινήσαμε την δραστηριότητά μας με συζήτηση.. Τι είναι η διατροφική αλυσίδα; τί είναι ο ιστός της ζωής;

Δείχνουμε στα παιδιά ένα παράδειγμα τροφικής αλυσίδας σε εικόνα:



Εξηγούμε γιατί συμβαίνει αυτό στη φύση και πόσο σημαντικό είναι να διατηρείται αυτή η ισορροπία.

Παίζουμε με τα παιδιά παιχνίδι με το κουβάρι για να φτιάξουμε αυτές τις συνδέσεις που δημιουργούν τι διάφορες τροφικές αλυσίδες .



Ανακαλύπτουμε τις διατροφικές αλυσίδες .

Η νηπιαγωγός κρατάει το κουβάρι και ονοματίζει ένα φυτό π.χ. μαρούλι , κρατάει την άκρη του κουβαριού και πετάει στο επόμενο παιδί στον κύκλο. Αυτός πιάνει το κουβάρι και υπάρχει μια ευθεία γραμμή που συνδέει και τους δύο. Το παιδί θα πρέπει να ονομάσει το ζώο που τρώει το μαρούλι και να πετάξει το κουβάρι σε έναν τρίτο στον κύκλο αφού κρατήσει καλά την άκρη του. Έτσι δημιουργούμε τον ιστό τη ζωής.

Η νηπιαγωγός πήρε ένα ψαλίδι και έκοψε τον ιστό σε ένα σημείο και τα παιδιά παρατήρησαν ότι αν κοπεί το σκοινί δεν μπορεί να συνεχιστεί η τροφική αλυσίδα και η ισορροπία θα πάψει να υπάρχει.

Συνδύασαν το κόψιμο του σκοινιού με το κόψιμο των δέντρων από το θεατρικό με την αρκούδα και τους ξυλοκόπους. Και σαν συμπέρασμα βγήκε ότι πρέπει να σεβόμαστε και να αγαπάμε το περιβάλλον γιατί είναι το σπίτι όλων μας.

(Από λόγια που είπαν τα παιδιά).



### Εργαστήριο 3

#### Διατροφή και εποχικά προϊόντα

#### 1η δραστηριότητα : Ποια είναι η αγαπημένη εποχή του κάθε φρούτου και λαχανικού; (δια ζώσης)

Συζητήσαμε στην παρεούλα για την εποχικότητα των φρούτων και των λαχανικών, αναφερθήκαμε στα προϊόντα θερμοκηπίου με συντομία και καταλήξαμε στο ότι πρέπει να αγοράζουμε φρούτα και λαχανικά που είναι της εποχής για να μην επιβαρύνουμε το περιβάλλον. Και γιατί είναι πολύ πιο νόστιμα όταν τα τρώμε την σωστή εποχή και πολύ πιο οικονομικά. Πάίξαμε ένα παιχνίδι με την εποχικότητα των φρούτων και των λαχανικών. Με χαρτοταινία κάναμε έναν σταυρό στο πάτωμα της τάξης όπου κάθε τεταρτημόριο αντιστοιχεί σε μία εποχή. Δώσαμε καρτέλες με φρούτα και λαχανικά στα παιδιά και ζητήσαμε να τις τοποθετούν κάθε φορά στην σωστή εποχή. Διορθώνουμε όπου γίνονται λάθη και τα παιδιά μαθαίνουν μέσα από το παιχνίδι την αγαπημένη εποχή των φρούτων και των λαχανικών.



**ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ**



Προβολή powerpoint για την εποχικότητα των φρούτων και των λαχανικών:



## ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ:

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΑΓΑΠΗΜΕΝΗ ΤΟΥΣ ΕΠΟΧΗ;

<https://www.youtube.com/watch?v=YQonEC6u-8M>

ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ ΦΙΛΟΝΙΚΟΥΝ -ΠΑΡΑΜΥΘΙ

<https://www.youtube.com/watch?v=hc9WDpnHN18>

ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΦΡΟΥΤΑ-ΦΡΟΥΤ

### **2η δραστηριότητα : Κυνηγώντας τις βιταμίνες (δια ζώσης)**

Αφού μιλήσαμε για τις βιταμίνες στην παρεούλα και τις παρουσιάσαμε στα παιδιά παίξαμε ένα παιχνίδι για να τις θυμόμαστε και όταν τρώμε φρούτα και λαχανικά να ξέρουμε και ποιες βιταμίνες μας προσφέρουν.

Από το εποπτικό υλικό που αναρτούμε στην τάξη μπορούν να βλέπουν ποιες βιταμίνες έχουν τα φρούτα και τα λαχανικά που επιλέγουν κάθε φορά..

Χωριζόμαστε σε 4 ομάδες και από κάθε ομάδα ορίζεται ένας παίκτης ο οποίος ενημερώνει τις άλλες ομάδες ποιες βιταμίνες περιέχει το φρούτο/λαχανικό που επιλέγει. Αναλόγα με το φρούτο ή το λαχανικό που επιλέγει το παιδί, η νηπιαγωγός μοιράζει χρωματιστές κορδέλες αντίστοιχες με το χρώμα του φρούτου/λαχανικού που τις στερεώνει σαν ουρίτσες στην φόρμα τους. Με τη συνοδεία μουσικής τα παιδιά τρέχουν γύρω από τις καρτέλες με τα φρούτα και τα λαχανικά και όποιος καταφέρει να πάρει την ουρίτσα του άλλου πρέπει να ονομάσει μία από τις βιταμίνες του φρούτου /λαχανικού της άλλης ομάδας. Τα παιδιά ενθουσιάστηκαν. Έπαιξαν το παιχνίδι αυτό αρκετές φορές αφού όλοι ήθελαν επιλέξουν ένα φρούτο ή λαχανικό και να διαγωνιστούν για την ομάδα τους...Νικητές ήταν όλοι αφού όλα τα φρούτα και τα λαχανικά είναι απαραίτητα στην καθημερινή μας διατροφή.

Συζητήσαμε για τη σημασία των βιταμινών στη ζωή μας και πόσο συμβάλλουν στην καλή κατάσταση της υγείας μας και πόσο πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά φρούτα και λαχανικά για να προασπίσουμε την υγεία μας.

Ζωγραφίσαμε και τις βιταμίνες -χάρτινες κουκλίτσες και παίξαμε στην τάξη.





### 3η δραστηριότητα : Πιάτα στον τοίχο (δια ζώσης)

Αφού μιλήσαμε στον κύκλο για τις διατροφικές συνήθειες που έχει το κάθε παιδάκι τους ζητήσαμε να μας ζωγραφίσουν μέσα σε ένα χάρτινο πιάτο ένα φαγητό που τους αρέσει πολύ, ή ένα φαγητό που τους ετοιμάζει η γιαγιά και είναι το αγαπημένο τους ή ένα φαγητό από τον τόπο καταγωγής τους εντός ή εκτός Ελλάδος. Τα παιδιά με χαρά και ενθουσιασμό ξεκίνησαν να ζωγραφίζουν



## ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

μέσα στο πιατάκι τους και σας παρουσιάζουμε τα αποτελέσματα της έμπνευσής τους.

Πιάτα γεμάτα χρώματα και σχέδια...Πιάτα λαχταριστά γεμάτα φαγητά με πολλές βιταμίνες και πολλούς ενδιαφέροντες συνδυασμούς γεύσεων.

Σχολιάσαμε μαζί με τα παιδιά τα πιάτα που δημιούργησαν και αν όλοι γνωρίζουν όλα τα φαγητά που έβλεπαν. Είδαμε ότι υπάρχουν και παιδιά που δεν τρώνε κρέας στην τάξη μας και παιδιά που δεν προτιμούν όλα τα λαχανικά και τα φρούτα. Ακόμη, κάποια παιδιά μας είπαν ότι τους αρέσει να παίρνουν το πιατάκι τους και να τρώνε μπροστά στην τηλεόραση και μπροστά στο τζάκι παρέα με όλη την οικογένειά τους. Κάποιοι μας είπαν ότι η ώρα του φαγητού δεν είναι και η καλύτερη ώρα της ημέρας για εκείνους αλλά πρέπει να τρώνε για να μην αρρωστήσουν. Ακούστηκαν πολλές ενδιαφέρουσες απόψεις για το φαγητό αλλά όλοι καταλήξαμε στο ότι όσο πιο υγιεινά τρώμε τόσο καλύτερη υγεία θα έχουμε.

Η φαντασία των παιδιών είναι ανεξάντλητη και το αποδεικνύουν κάθε φορά που τους ζητάμε να μας φτιάξουν κάτι με τα χεράκια τους. Μικροί σεφ εν δράσει....αλλά αντί για πραγματικά υλικά μαγειρικής, έχουμε τους μαρκαδόρους μας. Ελάτε να σας κεράσουμε...





#### Εργαστήριο 4

##### 1<sup>η</sup> δραστηριότητα: Ο/Η διατροφολόγος στη ζωή μας!(τηλεκπαίδευση)

Λόγω της πανδημίας και της δύσκολης περιόδου που βιώνουν και τα σχολεία με τις συνεχόμενες αναστολές λειτουργίας, η προγραμματισμένη επίσκεψη με διατροφολόγο δεν ήταν δυνατόν να πραγματοποιηθεί. Ωστόσο, μας έστειλε μια παρουσίαση σε powerpoint για να την δείξουμε εμείς στα παιδιά, όπως και έγινε. Τα παιδιά ενθουσιάστηκαν καθώς η παρουσίαση ήταν πολύ προσεγμένη και κατάλληλη για παιδιά ηλικίας 4-6 ετών

##### Powerpoint:



### Η Διατροφή μας



Κούνα Ελευθερία  
Διατροφολόγος

##### 2<sup>η</sup> δραστηριότητα : Κατασκευή κολάζ από τα παιδιά (τηλεκπαίδευση)

Τα παιδιά φτιάχνουν στο σπίτι κολάζ με εικόνες υγιεινών τροφών και τις παρουσιάζουν στην υπόλοιπη ομάδα





## Εργαστήριο 5

**1<sup>η</sup> δραστηριότητα:** Διαβάζουμε το παραμύθι «Ο γάμος του Πρίγκιπα Λεμόνη» και το κάνουμε δραματοποίηση με τα παιδιά στην τάξη. (δια ζώσης)

Στην δια ζώσης διδασκαλία στην τάξη μας διαβάσαμε το παραμύθι του Πρίγκιπα Λεμόνη με την όμορφη Κρεμμύδω του Γιώργου Σακελλαρίδη και στη συνέχεια το ακούσαμε και το είδαμε οπτικοποιημένο και από το διαδίκτυο.

Στα παιδιά άρεσε πάρα πολύ το παραμύθι και το κάναμε δραματοποίηση και στην τάξη. Δυστυχώς δεν είχαμε τη δυνατότητα να το φωτογραφίσουμε εκείνη τη μέρα αλλά παρόλα αυτά τα παιδιά το χάρηκαν πάρα πολύ. Εξυμνήσαμε και την μεγάλη αγάπη του Πρίγκιπα Λεμόνη για την όμορφη Κρεμμύδω και δώσαμε προέκταση στο θέμα. Το μεταφέραμε στην πραγματικότητα και δώσαμε ζωή στους πρωταγωνιστές και σε όλα τα λαχανικά του παραμυθιού. Είδαμε ότι η δύναμη της αγάπης είναι πολύ μεγάλη και μπορεί να θεραπεύσει ακόμη και τους άρρωστους. Τα παιδιά στάθηκαν πολύ σε αυτό και ακολούθησε συζήτηση στον κύκλο. Γνωρίσαμε και άλλα λαχανικά μέσα από το βιβλίο.



<https://www.youtube.com/watch?v=6Ege3djo-cg>

Ο ΠΡΙΓΚΙΠΑΣ ΛΕΜΟΝΗΣ



### 3<sup>η</sup> δραστηριότητα: Παρουσίαση έργων ζωγραφικής στην τάξη με θέμα «τα φαγητά».

Παρουσιάζουμε στα παιδιά πίνακες ζωγραφικής με θέμα την διατροφή. Σχολιάζουμε τα στοιχεία που απεικονίζονται στους πίνακες ως προς τα χρώματα, την εποχή, τα σχέδια, την ψυχολογία που μπορεί να είχε ο/η ζωγράφος όταν ζωγράφιζε κ.α.

Εμπνεόμαστε και ζητούμε από τα παιδιά να διαλέξουν έναν από τους πίνακες που παρουσιάσαμε και να τον ζωγραφίσουν. Λόγω του ότι η συγκεκριμένη δραστηριότητα έγινε στην εξΑΕ κάποια παιδιά ζωγράρισαν και το πρόβαλαν στο radlet του σχολείου.

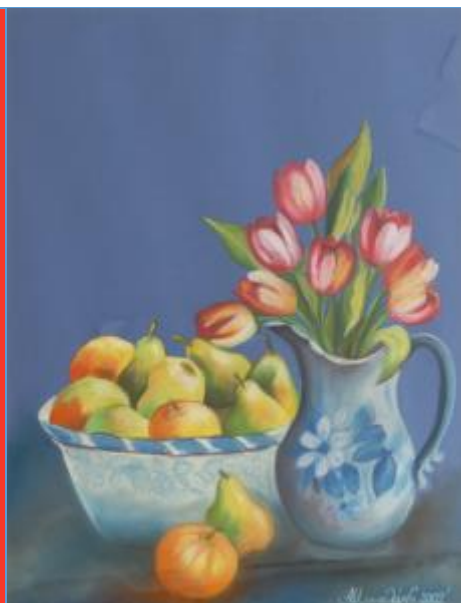
Το αποτέλεσμα είναι για άλλη μια φορά υπέροχο. Με τα μαγικά τους χεράκια και την φαντασία τους τα παιδιά αποτυπώνουν με τον δικό τους τρόπο έργα μεγάλων ζωγράφων και μας τα παρουσιάζουν.



Henri-Fantin Latour 1857- Bowl of fruit



**ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ**



Μιχαλάκη Άννα-Κεραμικά 2002





## Εργαστήριο 6

### Τα παιδιά προτείνουν (δια ζώσης)

#### 1η δραστηριότητα : Ιστορίες του μπαξέ

Τα παιδιά ζωγραφίζουν φρούτα και λαχανικά σε χαρτιά Α3 στα οποία η εκπαιδευτικός έχει σχεδιάσει γεωμετρικά σχήματα. Ο αριθμός των σχημάτων σε κάθε χαρτί αλλά και ο αριθμός των χαρτιών ανά ομάδα αντιστοιχεί στον αριθμό των παιδιών ανά ομάδα.

Η εκπαιδευτικός μοιράζει ένα χαρτί σε κάθε παιδί βάζει μουσική για 1' με 2' λεπτά και τα παιδιά καλούνται σε αυτόν τον χρόνο να κάνουν ζωγραφιά μέσα σε ένα σχήμα. Μόλις περάσει ο χρόνος σταματά τη μουσική και οι μαθητές/τριες δίνουν το χαρτί στον διπλανό τους. Αυτό γίνεται μέχρι να ζωγραφίσουν όλα τα παιδιά και να έχουν ζωγραφιστεί όλα τα σχήματα.

Στη συνέχεια καθίσαμε στην παρεούλα (κύκλο) κι συζητήσαμε η κάθε ομάδα για τα δικά της σχέδια. Αποφασίσαμε να γράψουμε μια μικρή ιστοριούλα για την κάθε ομάδα και τα παιδιά με χαρά συμμετείχαν στη διαδικασία.

Κάθε ομάδα επιλέγει έναν πρωταγωνιστή φρούτο ή λαχανικό (από αυτά που έχουν ζωγραφίσει) και τα παιδιά ξεκινούν να λένε μια ιστορία που μέσα της εμπλέκονται όλα τα φρούτα και τα λαχανικά που έχουν ζωγραφίσει στα χαρτιά τους. Ακούσαμε πολλές όμορφες σκέψεις των παιδιών τις οποίες και αποτυπώσαμε στο χαρτί.

Ακολουθούν τα σχετικά powerpoint των ομάδων εργασίας:



ΜΙΑ ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ..ΜΙΑ ΦΟΡΑ...

Ομάδα 1<sup>η</sup>

ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΤΑ  
ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΝΟΥΝ  
ΠΑΡΤΥ

ΟΜΑΔΑ 2<sup>η</sup>

ΕΝΑ ΜΗΛΟ ΚΟΚΚΙΝΟ ΠΟΥ ΗΤΑΝ ΤΟΣΟ  
ΝΤΡΟΠΑΛΟ..

ΟΜΑΔΑ 3<sup>η</sup>

**ΠΡΟΣΟΧΗ: Αν δεν ανοίγουν τα Power Point κάντε δεξί κλικ -> Αντικείμενο Presentation -> Εμφάνιση**

### **2η δραστηριότητα : Πράσινη διατροφή (δια ζώσης)**

Συζητήσαμε με τα παιδιά για την σημασία τη υγιεινής διατροφής και την σημασία του δεκατιανού και του μεσημεριανού γεύματος στην διατροφή μας. Όλοι συμφώνησαν ότι πρέπει να έχουμε κάθε μέρα φρούτα και λαχανικά στην διατροφή μας και να τρώμε τις ώρες που ο οργανισμός μας το έχει πραγματικά ανάγκη. Όταν πεινάμε πραγματικά .

Επίσης στο σχολείο ξεκίνησαν όλο και περισσότερα παιδιά να φέρνουν υγιεινό δεκατιανό και να φέρνουν μαζί τους και σαλάτα στο μεσημεριανό τους γεύμα. Κάποια από τα πρωϊνά αλλά και τα μεσημεριάνα ήταν φτιαγμένα και με πολύ φαντασία. Κάποια παιδιά θέλησαν να μας φέρουν τις αγαπημένες τους συνταγές και να τις μοιραστούν μαζί μας στην τάξη, δίνοντας έτσι και τις δικές τους προτάσεις .





**ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ 21+: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ**

|                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p><b>Προσαρμογές για τη συμμετοχή και την ένταξη όλων των μαθητών/τριών</b></p>                                         | <p>Οι δραστηριότητες της συγκεκριμένης ενότητας έχουν σχεδιαστεί με κριτήριο να μπορούν να προσαρμόζονται και στην βαθμίδα του νηπιαγωγείου και να αναπροσαρμόζονται βάσει των ενδιαφερόντων και των αναγκών των νηπίων και των προνηπίων.</p> <p>Λόγω της πανδημίας και κατά συνέπεια της αναστολής λειτουργίας των σχολικών μονάδων, κατά τη διάρκεια της υλοποίησης των δραστηριοτήτων του θεματικού άξονα δεν συμμετείχαν όλοι οι μαθητές μας στις δραστηριότητες της εξΑΕ.</p> <p>Είτε γιατί δεν είχαν τον κατάλληλο εξοπλισμό είτε γιατί δεν ήταν εφικτό για προσωπικούς τους λόγους.</p> <p>Στις δραστηριότητες που πραγματοποιήθηκαν στην δια ζώσης διδασκαλία συμμετείχαν όλοι οι μαθητές μας.</p> |
| <p><b>Φορείς και άλλες συνεργασίες που θα εμπλουτίσουν το πρόγραμμά μας</b></p>                                          | <p>Συνεργασία με διατροφολόγο, αλλά εξ αποστάσεως, με αποστολή του υλικού της στις εκπαιδευτικούς της τάξης. Μια παρουσίαση σε powerpoint που η ίδια θα πραγματοποιούταν στην τάξη με τους μαθητές.</p> <p>Η συνεργασία με τον Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων για αποστολή βοήθειας (τρόφιμα που θα συλλέγαμε με τη βοήθεια των παιδιών και των γονέων τους) στο «Χαμόγελο του Παιδιού» επίσης δεν μπόρεσε να πραγματοποιηθεί λόγω της πανδημίας και της αναστολής λειτουργίας των σχολικών μονάδων.</p>                                                                                                                                                                                                      |
| <p><b>Τελικά προϊόντα που παρήχθησαν από τους/τις μαθητές/τριες κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων</b></p>                 | <p>Κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων παρήχθησαν:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Εικαστικές δημιουργίες των παιδιών</li> <li>✓ Αφίσα διατροφής</li> <li>✓ Αντιγραφάκια αγαπημένων τους συνταγών</li> <li>✓ Ιστοριούλες που έφτιαξαν τα παιδιά (κόμικ)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p><b>Εκπαιδευτικό υλικό και εργαλεία που παρήχθησαν από τους/τις μαθητές/τριες κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων</b></p> | <p>Το εκπαιδευτικό υλικό και τα εργαλεία που παρήχθησαν από τους μαθητές/τριες κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων ήταν:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Αφίσα -εξΑΕ</li> <li>✓ Αυτοσχέδια παιχνίδια με φρούτα και λαχανικά στην τάξη</li> <li>✓ Πίνακες ζωγραφικής (αναπαράσταση έργων διάσημων ζωγράφων)</li> <li>✓ Τραγουδία για τη διατροφή</li> <li>✓ Δημιουργία κόμικ με αυτοσχέδιες ιστορίες από τα παιδιά</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                      |



|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Αξιολόγηση - Αναστοχασμός πάνω στην υλοποίηση</b></p>                           | <p>Το πρόγραμμα από τον Θεματικό άξονα ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ-ΕΥΖΗΝ με τίτλο: <b>«Η τροφή μου είναι η ζωή μου»</b>, ολοκληρώθηκε στο νηπιαγωγείο μας λίγο αργότερα από το αρχικό χρονοδιάγραμμα που είχαμε ορίσει, λόγω των ιδιαίτερων συνθηκών που επικρατούν φέτος στη χώρα μας με την πανδημία του κορονοϊού.</p> <p>Ωστόσο τα παιδιά ήρθαν σε επαφή με την υγιεινή διατροφή και έμαθαν να υιοθετούν υγιεινές διατροφικές συνήθειες. Έμαθαν να αναγνωρίζουν και να ονοματίζουν πολλά φρούτα και λαχανικά που δεν γνώριζαν πριν και κάποιοι κατάφεραν, με τη βοήθεια της οικογένειάς τους, να τα εντάξουν και στην καθημερινή τους διατροφή.</p> <p>Τα παιδιά ήταν αρκετά συνεργάσιμα και έδειξαν αμέσως μεγάλο ενδιαφέρον για το θέμα. Προσεγγίσαμε το θέμα μέσα από βιωματικές και ομαδοσυνεργατικές δραστηριότητες με κύριο τρόπο έκφρασης το παιχνίδι και την ελευθερία της έκφρασης των παιδιών μέσα από αυτό.</p> <p>Η συμμετοχή των παιδιών, τόσο στην δια ζώσης διδασκαλία όσο και στην εξ ΑΕ ήταν πολύ ενεργητική και κατάφεραν να εκφραστούν πολύ δημιουργικά. Κατάφεραν να κατανοήσουν την αξία της ομαδικής εργασίας αλλά και την αξία της ατομικής προσπάθειας. <b>«Όλοι για έναν και ένας για όλους»</b>, που είναι και το σύνθημα της τάξης μας.</p> <p>Απέκτησαν νέα πρότυπα συμπεριφοράς στις διατροφικές τους συνήθειες και κατανόησαν ότι η τροφή τους είναι πραγματικά σημαντική για την ανάπτυξη τους, τόσο στο σώμα τους όσο και στο μυαλό τους. Επίσης αντιλήφθηκαν ότι η διατροφή μας και ο τρόπος με τον οποίο την εξασφαλίζουμε έχει άμεση σχέση με το περιβάλλον. Το «μεγάλο μας σπίτι» που μας φιλοξενεί όλους πάνω σε αυτή τη γη είναι το περιβάλλον μας. Άρα τα παιδιά κατέκτησαν σιγά-σιγά έννοιες όπως αυτή της ανακύκλωσης και της κομποστοποίησης. Η γνώση αυτή κατακτήθηκε μέσα από παιγνιώδη τρόπο.</p> <p>Η μέθοδος αξιολόγησης που χρησιμοποιήθηκε έχει κυρίως ανατροφοδοτικό χαρακτήρα και αφορά κυρίως την συζήτηση σε κύκλο.</p> <p>Στο τέλος κάθε εργαστηρίου μέσα από συζήτηση με τα παιδιά γινόταν η αξιολόγηση που έθετε νέους στόχους και τις δραστηριότητες για τις επόμενες δράσεις.</p> <p>Στο τέλος του σχεδίου δράσης εφαρμόστηκε η τελική αξιολόγηση με όλο το εκπαιδευτικό υλικό που παρήχθη από τα παιδιά και με έμφαση στην διατροφή και το περιβάλλον μιας και το περιβάλλον θα ήταν ο επόμενος Θεματικός άξονας που θα καλούμασταν να πραγματευτούμε δια ζώσης στην τάξη μας ή διαδικτυακά.</p> <p>Σε όλη την πορεία του προγράμματος οι γονείς συνεργάστηκαν μαζί μας και ήταν πάντα ευγενικοί και πρόθυμοι να μας βοηθήσουν. Επίσης οι προγραμματισμένες επισκέψεις δεν μπόρεσαν να πραγματοποιηθούν, λόγω της πανδημίας.</p> <p>Κάποια από τα εργαστήριά μας πραγματοποιήθηκαν στην διαζώσης διδασκαλία και κάποια έγιναν διαδικτυακά.</p> <p>Παρόλες τις αντιξοότητες που συναντήσαμε, είδαμε τα παιδιά να ολοκληρώνουν με χαρά τα εργαστήρια και να δημιουργούν, να συνεργάζονται, να ανταλλάσσουν ιδέες, να μαθαίνουν καινούργια πράγματα και να τα μοιράζονται μαζί μας σε όλες τις συνθήκες!</p> |
| <p><b>Εκδηλώσεις διάχυσης και Συνολική αποτίμηση της υλοποίησης της υποδράσης</b></p> | <p>Λογω της πανδημίας και των περιοριστικών μέτρων η διάχυση της δράσης έγινε μέσα από:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Το blog του σχολείου</li> <li>❖ Την πλατφόρμα padlet</li> <li>❖ Την σύγχρονη εξ ΑΕ</li> <li>❖ Την δημιουργία Αφίσας</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |



ΥΓΙΕΙΝΗ  
 ΔΙΑΤΡΟΦΗ  
 ΒΑΡΒΑΡΑ

Την υγεία μου για να έχω  
 τη διατροφή μου εγώ προσέχω  
 ΦΡΟΥΤΑ και ΧΑΛΑΡΑΚΙΑ  
 Όσο τρώω και ημίστρα και  
 Κρέατα, θαλασσινά και  
 τα δοκιμάζω με χαρά!

Έτσι έχω κόκκινα φερά  
 Δέρμα, μαλλιαρά λαμπέρα,  
 και τα μικρόβια δίνω μακριά

