


Περιβαλλοντικό Πρόγραμμα 2025-2026

Τρώμε βιώσιμα κι υγιεινά, φροντίζουμε για την υγεία μας... από μικρά παιδιά





ΣΚΟΠΟΣ

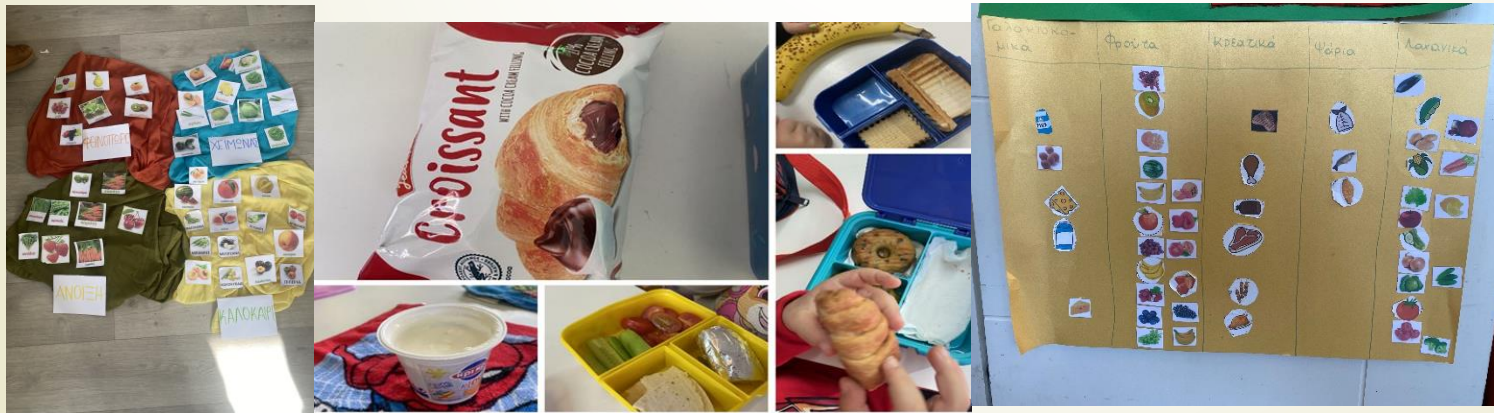
- ▶ Να γνωρίσουν τα παιδιά τις αρχές της βιώσιμης διατροφής,
 - ▶ να υιοθετήσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες
 - ▶ να κατανοήσουν τη σχέση της τροφής με την προστασία του περιβάλλοντος
 - ▶ να ενεργοποιήσουμε και την ευρύτερη σχολική κοινότητα, αλλά κυρίως τους γονείς/κηδεμόνες των παιδιών, εφόσον αυτοί είναι οι υπεύθυνοι για τις διατροφικές συνήθειες της οικογένειας
- 

Στόχοι

Γνωστικοί

Τα παιδιά να:

- ▶ αναγνωρίζουν υγιεινές και ανθυγιεινές τροφές.
- ▶ γνωρίσουν τα τοπικά και εποχικά προϊόντα.
- ▶ κατανοήσουν τη διαδρομή της τροφής από το χωράφι στο πιάτο.
- ▶ αντιληφθούν τη σημασία της μείωσης της σπατάλης τροφίμων.



Στόχοι

- **Κοινωνικοσυναισθηματικοί**
- Να συνεργάζονται σε ομαδικές δραστηριότητες.
- Να αναπτύξουν υπεύθυνη στάση απέναντι στο περιβάλλον.
- Να εκφράζουν τις απόψεις και τις προτιμήσεις τους.
- Να σταθούν κριτικά απέναντι στη δραστηριότητα του ανθρώπου στο περιβάλλον
- Να προτείνουν λύσεις



ΣΤΟΧΟΙ

Δεξιότητες

- ▶ Παρατήρησης και καταγραφής
- ▶ Ταξινόμησης και σύγκρισης
- ▶ Δημιουργικής έκφρασης
- ▶ Ανάλυσης πρωτοβουλιών για μείωση απορριμμάτων



Ομάδες τροφών



Καταγραφή ιδεών με ζωγραφιές

Δραστηριότητες

1. Διερεύνηση αρχικών γνώσεων

- ▶ Δημιουργία εννοιολογικού χάρτη με τις απόψεις των παιδιών.
- ▶ Εβδομαδιαία καταγραφή σε φύλλο εργασίας: «Τι τρώμε κάθε μέρα;»
- ▶ Καταγραφή αγαπημένων τροφών.




Δραστηριότητες

2. Υγιεινή και βιώσιμη διατροφή

- ▶ Ταξινόμηση εικόνων τροφίμων σε ομάδες με χρήση ΤΠΕ
- ▶ Δημιουργία «πυραμίδας Υγιεινής Διατροφής».
- ▶ Ανάγνωση βιβλίων σχετικών με τη διατροφή

Ομάδες τροφίμων
Βάλτε τις εικόνες των τροφίμων στη σωστή στήλη.

Λαχανικά	Φρούτα	Γαλακτοκομικά	Κρέας Ψάρι Πτερυκιά	Δημητριακά



LIVEWORKSHEETS



Δραστηριότητες

3. Εποχικά φρούτα και λαχανικά

- Παρατήρηση και αναγνώριση εποχικών προϊόντων.
- Παιχνίδι αντιστοίχισης φρούτων/λαχανικών-εποχών.
- Δημιουργία λαχανόκηπου με λαχανικά εποχής



Δραματοποιήσεις και παιχνίδια ρόλων



Δραστηριότητες

4. Ο σχολικός λαχανόκηπος

- ▶ Παρατηρήσαμε την αυλή μας κάναμε έρευνα πεδίου και φωτογραφίσαμε τα προβλήματα
- ▶ Καταγράψαμε τις ιδέες μας με ζωγραφιές
- ▶ Φύτευση λαχανικών, αρωματικών, σπόρων και λουλουδιών.
- ▶ Φροντίδα και παρατήρηση ανάπτυξης.
- ▶ Κάναμε συγκομιδή και φάγαμε τα λαχανικά που καλλιεργήσαμε



Έρευνα πεδίου



Προτάσεις



Φύτευση λαχανικών



Τα σποράκια μας
έτοιμα για φύτεμα



Τα
μαρουλάκια
μας

Δραστηριότητες



Παρατήρηση ριζών



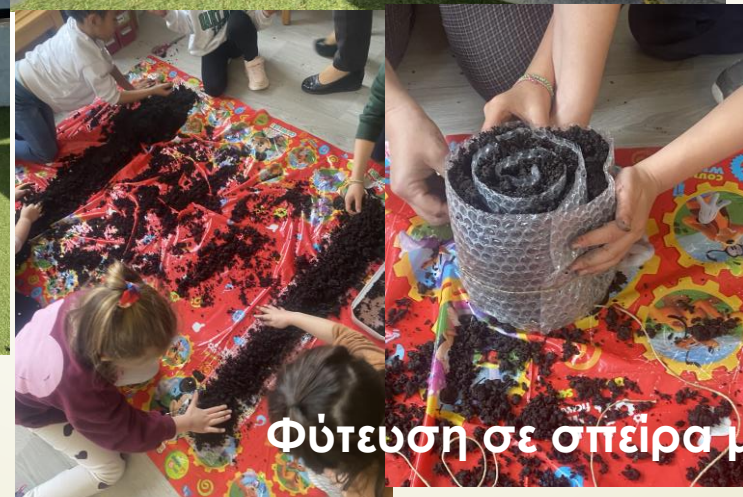
Φύτευση λουλουδιών



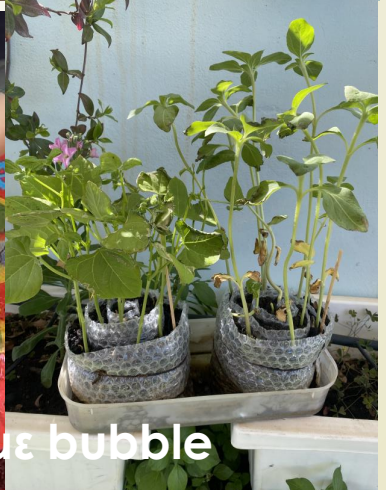
Ο αρακάς μας



Πότισμα



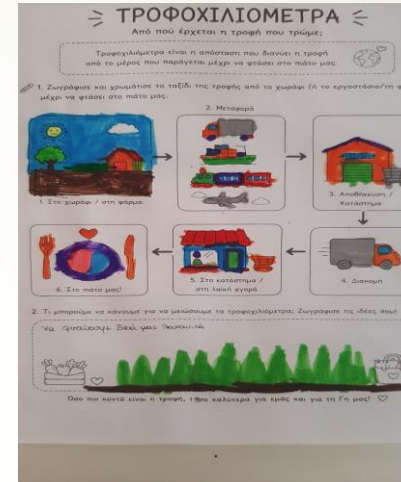
Φύτευση σε σπείρα με bubble



Δραστηριότητες

5. Από το χωράφι (μας) στο πιάτο

- ▶ Παρακολούθηση εκπαιδευτικού βίντεο για τα τροφοχιλιόμετρα.
- ▶ Με τη βοήθεια της τεχνητής νοημοσύνης, δημιουργήσαμε φύλλο εργασίας ακολουθίας εικόνων για τα τροφοχιλιόμετρα.
- ▶ Από το δικό μας λαχανόκηπο, δώσαμε σε όλες τις οικογένειες του σχολείου μας φρέσκα μαρουλάκια, κρεμμυδάκια και αλμύρα, με οδηγίες για μια νόστιμη σαλάτα και αποστολή φωτογραφιών από το σπίτι



Δραστηριότητες

6. Μείωση σπατάλης τροφίμων

- Συζήτηση για τα περισσεύματα φαγητού.
- Καταγραφή τροφών που πετιούνται στο σχολείο.
- Κατασκευή κομποστοποιητή
- Δημιουργία έμμετρων συνθημάτων για την αφίσα/οικοκώδικα:
«Το φαΐ μη σπαταλάς, το κομπόστ να μην ξεχνάς»



Συνθήματα Οικοκώδικα



Δραστηριότητες

7. Κομποστοποίηση

- Δημιουργία μικρού κομποστοποιητή.
- Συλλογή φλούδων φρούτων
- Παρατήρηση της διαδικασίας αποσύνθεσης



Δραστηριότητες

Ανακύκλωση

- ▶ Εντάξαμε πρόγραμμα ανακύκλωσης σε δράση Ενεργού πολίτη
- ▶ Φυτέψαμε σποράκια σε σπείρα που φτιάξαμε από bubble
- ▶ Κατασκευάσαμε με συσκευασίες τροφίμων, ποτίστρες και ταϊστρες πουλιών, ξενοδοχείο εντόμων
- ▶ Δημιουργία Παιχνιδιού με ανακυκλώσιμα υλικά
- ▶ Ταξινόμηση ανακυκλώσιμων υλικών
- ▶ Χειροτεχνία και εικαστικές δημιουργίες με ανακυκλώσιμα και φυσικά υλικά



Δραστηριότητες




Δραστηριότητες

8. Υγιεινό και βιώσιμο φαγητό

- ▶ Δημιουργία φρουτοσαλάτας και δικής μας μαρουλοσαλάτας
- ▶ Συνεργασία με γονείς με έντυπο και ηλεκτρονικό υλικό: για υγιεινά σνακ των παιδιών τους στο νηπιαγωγείο και αποφυγή σπατάλης τροφών
- ▶ Ενδοσχολική επιμόρφωση με την υπεύθυνη Αγωγής Υγείας με θέμα τη διατροφή και την προϊσταμένη του ΝΓ για τη βιωσιμότητα και τη διατροφή



<https://docs.google.com/presentation/d/1BC3PBd6ls5rUJSeTJY1IbAJfFEJ2MYWmZLtYhADxql0/edit?usp=sharing>



ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Το 5^ο ΝΓ Κορωπίου και η Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας της Διεύθυνσης Π.Ε. Αττικής, σας προσκαλούν στην επιμορφωτική ομιλία με θέμα:

«Η υγιεινή διατροφή στο νηπιαγωγείο: προτάσεις για θρεπτικά και ισορροπημένα γεύματα».

Τρίτη 17 Μαρτίου 2026
Ωρα: 18:00
5^ο ΝΓ Κορωπίου
Αγίας Παρασκευής 48, Κορωπί

ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΑΣΠΙΔΑ.

εθνική δράση κατά της παιδικής παχυσαρκίας



Σύνδεση με Αναλυτικό Πρόγραμμα Νηπιαγωγείου

Το πρόγραμμα μας συνδέθηκε με όλες τις θεματικές ενότητες του Νέου Αναλυτικού προγράμματος:

ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Τα παιδιά

- Εμπλούτισαν το λεξιλόγιό τους, μέσα από συζητήσεις, ανάγνωση βιβλίων, εκπαιδευτικών βίντεο
- Έγραψαν γράμματα με φυσικά υλικά και συνέθεσαν λέξεις για τη δημιουργία φύλλων εργασίας και αφίσας οικοκώδικα
- Εντόπισαν και ονομάτισαν τα είδη φυτών που καλλιεργούμε ανά εποχή
- Επικοινωνήσαν προφορικά στα πλαίσια της περιβαλλοντικής επιτροπής
- Ήρθαν σε επαφή με τις ΤΠΕ με ψηφιακά παιχνίδια και ψηφιακά εργαλεία για τη δημιουργία μουσικής για το τραγούδι/σύνθημα του ΟΙΚΟΚΩΔΙΚΑ μας

ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΘΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ

- Έκαναν ταξινομήσεις εποχικών φρούτων και λαχανικών, ομάδων τροφών
- Έκαναν μετρήσεις στην αυλή και αποτυπώσαμε από κοινού την κάτοψη της αυλής μας
- Έβαλαν στη σωστή σειρά τη διαδικασία της ανακύκλωσης
- Αντιστοίχισαν υλικά και σωστό κάδο
- Έκαναν καταμέτρηση των υλικών ανά κάδο

ΠΑΙΔΙ, ΣΩΜΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΕΚΦΡΑΣΗ

- Κατασκεύασαν πλήθος κατασκευών με ανακυκλώσιμα και φυσικά υλικά (Χριστουγέννων, Πάσχα, γιορτή μαμάς, σκηνικά και αξεσουάρ για τη γιορτή λήξης)
- Πήραν μέρος σε δραματοποιήσεις (οι 4 εποχές και τα παιδιά τους, εορτή λήξης “Μια Αγκαλιά για τη ΓΗ”)
- Δημιουργήσαμε έμμετρα συνθήματα και τραγούδι για το πρόγραμμά μας
- Πήραν μέρος σε πλήθος ψυχοκινητικών δραστηριοτήτων

Σύνδεση με Αναλυτικό Πρόγραμμα Νηπιαγωγείου

Το πρόγραμμα ήταν καθολικά και άρρηκτα συνδεδεμένο με τη θεματική ΠΑΙΔΙ, ΕΑΥΤΟΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΑ, αφού τα παιδιά με την ένταξή τους στην περιβαλλοντική ομάδα, συνεργάστηκαν, συνδέθηκαν και ένιωσαν μέλη μιας ευρύτερης κοινότητας, που κάνει δεσμούς, βάζει στόχους και παράγει έργο.

Επίσης, υπήρξε σύνδεση και με τα προγράμματα ΕΝΕΡΓΟΥ ΠΟΛΙΤΗ, που υλοποιήσαμε φέτος

- Τα παιδιά μιλούν για τα δικαιώματά τους (αισιφορία, φαγητό, καθαρό νερό)
- Ανακυκλώνουμε, δίνουμε ανάσα στον πλανήτη

Σύνδεση με Εργαστήρια Δεξιοτήτων

ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ-ΕΥ: «Ο Ρούλης ο τροφούλης και οι περιπέτειά του στον κόσμο της υγιεινής διατροφής». Το σχέδιο δράσης για τη βιώσιμη διατροφή, ήρθε ως απόρροια του συγκεκριμένου εργαστηρίου δεξιοτήτων. Και τα δύο προγράμματα, έχουν ως στόχο την καλλιέργεια υγιεινών διατροφικών συνηθειών και την ανάπτυξη υπεύθυνης στάσης απέναντι στην υγεία και το περιβάλλον. Στο πλαίσιο των ecoschools, η θεματική αυτή διευρύνθηκε για να περιλαμβάνει και τις αρχές της βιώσιμης διατροφής, όπως προτίμηση τοπικών και εποχικών προϊόντων, μείωση σπατάλης τροφίμων, μείωση πλαστικών, επαναχρησιμοποίηση υλικών, καλλιέργεια φυτών στο σχολικό κήπο υπεύθυνη κατανάλωση νερού και προστασία του περιβάλλοντος. Τα παιδιά μέσα από το πρόγραμμα ανέλαβαν ενεργό ρόλο ως μικροί πρεσβευτές της υγιεινής και βιώσιμης διατροφής, μεταφέροντας της νέες τους εμπειρίες και στη σχολική κοινότητα και τις οικογένειές τους.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΑΙ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΩ: (κι αν ήμουν εγώ..) Μέσα από τις δραστηριότητες του συγκεκριμένου εργαστηρίου, τα παιδιά ενθαρρύνθηκαν να μπουν στη θέση του άλλου και να σκεφτούνε τη συνέπειες των πράξεών τους. Πώς θα ένιωθα αν δεν είχα φαγητό; Πώς επηρεάζεται η φύση όταν πετάμε τρόφιμα; Πώς μπορώ να φροντίσω τον πλανήτη μου μέσα από τις επιλογές μου; Οι δραστηριότητες ανάδειξαν την σημασία της αποφυγής σπατάλης τροφίμων, την εκτίμηση της τροφής, ως πολύτιμο αγαθό της και της προστασίας του περιβάλλοντος για τη βιωσιμότητα και τον άλλων οργανισμών πάνω στη Γη. Τα παιδιά συμμετείχαν σε ομαδικές δράσεις και ανέλαβαν να προασπίσουν τα δικαιώματά τους, για την ευημερία τη δική τους και την προστασία του πλανήτη.

Σύνδεση με Εργαστήρια Δεξιοτήτων

ΔΗΜΙΟΥΡΓΩ ΚΑΙ ΚΑΙΝΟΤΟΜΩ «Και η γη...γυρίζει», το ηλιακό μας σύστημα

Μέσα από την παραδοχή ότι η Γη μας είναι ο μοναδικός πλανήτης, που προσφέρει τις συνθήκες για ζωή, τα παιδιά είχαν την ευκαιρία να κατανοήσουν ότι η Γη είναι το κοινό μας σπίτι και ο μοναδικός πλανήτης που έχει νερό και γόνιμο έδαφος, αέρα και κατάλληλες συνθήκες για καλλιέργεια τροφής και την υποστήριξη της ζωής. Άρα η βιώσιμη διατροφή παρουσιάστηκε ως η μόνη επιλογή για την υπάρξή μας πάνω στη Γη, ενισχύοντας την περιβαλλοντική συνείδηση και την κατανόηση της σχέσης ανθρώπου, φύσης και πλανήτη

ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ : “Θάλα-SoS-α χωρίς πλαστικά”

Μέσα από αυτό το εργαστήριο δεξιοτήτων, τα παιδιά γνώρισαν τη σημασία της θάλασσας για τη ζωή στον πλανήτη, τη βιοποικιλότητα και τους κινδύνους, που προκαλούν οι ρύπανση και τα απορρίμματα.

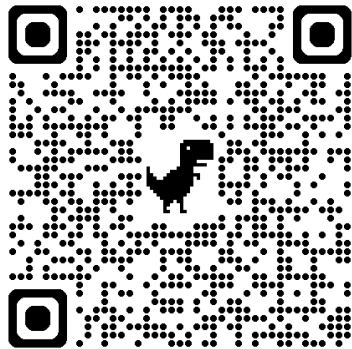
Στη συνέχεια ή γνώση αυτή συνδέθηκε με τη βιώσιμη διατροφή, ώστε να κατανοήσουν ότι η διατροφικές μας επιλογές επηρεάζουν και το θαλάσσιο περιβάλλον, μείωση πλαστικών, αποφυγή σπατάλης τροφίμων, άσκοποι κατανάλωση φυσικών πόρων, επιλογή τοπικών προϊόντων για τη μείωση των μεταφορών (τροφοχιλιόμετρα) και προστασία του νερού για την παραγωγή τροφίμων και τη διατήρηση υγιών θαλάσσιων οικοσυστημάτων. Τα παιδιά κατανόησαν πως η προστασία της θάλασσας δεν αφορά μόνο τις παραλίες, αλλά ξεκινάει μέσα από τις επιλογές μας στο σπίτι και στο σχολείο από το τί τρώμε, ποιές συσκευασίες επιλέγουμε, ποιιά εποχή το τρώμε και πώς διαχειριζόμαστε το φαγητό μας.

Συνεργασία με Γονείς

- ▶ Ενημερωτικό φυλλάδιο για τη βιώσιμη διατροφή
- ▶ [Ερωτηματολόγιο για βιώσιμη διατροφή](#)
- ▶ Ενημέρωση για το πρόγραμμα «Τροφή για δράση», μέσω αποστολής συνδέσμου με ενημερωτικό υλικό
- ▶ Ενδοσχολική επιμόρφωση με την υπεύθυνη Αγωγής Υγείας με θέμα τη διατροφή και την προϊσταμένη του ΝΓ για τη βιωσιμότητα και τη διατροφή
- ▶ Παροχή ανακυκλώσιμων υλικών από το σπίτι για τις κατασκευές μας
- ▶ Παροχή φυτών, χώματος, σπόρων και γλαστρών για την αυλή μας
- ▶ Αποστολή φωτογραφιών με τη διάχυση των ενεργειών μας.

Διάχυση Αποτελεσμάτων

- Έκθεση εργασιών
- Διαμοιρασμός προϊόντων του λαχανόκηπου.
- Δημιουργία Αφίσας από τις δραστηριότητές μας με τα παιδιά με φωτογραφικό υλικό, επαναχρησιμοποιούμενα υλικά (χάρτινο πιάτο), ανακυκλώσιμα υλικά (γράμματα από περιοδικά και εφημερίδες), ζωγραφιές και λέξεις από τα παιδιά
- Δημιουργία τραγουδιού από το κεντρικό νόημα της αφίσας
- Ανάρτηση δράσεων στην ιστοσελίδα του σχολείου
- Πρωτότυπη Γιορτή λήξης της σχολικής χρονιάς με τίτλο «μια Αγκαλιά για τη γη, βγαλμένη μέσα από το ετήσιο περιβαλλοντικό μας πρόγραμμα.



Το τραγούδι μας
<https://makebestmusic.com/s/c/WL1KaCc?pid=invite>





Αξιολόγηση

Αρχική

- Συζήτηση και καταγραφή πρότερων γνώσεων
- Παρατήρηση δεκατιανού
- Το αγαπημένο μου φαγητό

Διαμορφωτική

- Παρατήρηση συμμετοχής
- Φύλλα εργασίας και κατασκευές
- Συζητήσεις ανατροφοδότησης
- Μετασχηματισμός διατροφικών συνηθειών και περιβαλλοντικής συνείδησης

Τελική

- Δημιουργία αφίσας «Το βιώσιμό μου πιάτο»
- Σύγκριση αρχικών και τελικών γνώσεων

Αποτελέσματα δράσης

Τα παιδιά:

- ▶ επιλέγουν πιο συχνά υγιεινά τρόφιμα
- ▶ γνωρίζουν για τα εποχικά προϊόντα
- ▶ γνωρίζουν για τα τοπικά προϊόντα και τα τροφοχιλιόμετρα
- ▶ έμαθαν πόσο σημαντική είναι η μείωση σπατάλης νερού και τροφίμων
- ▶ έμαθαν πως το περιβάλλον είναι το σπίτι όχι μόνο των ανθρώπων, αλλά και όλων των άλλων ζώων και φυτών
- ▶ έμαθαν να εκτιμούν αυτά που τους δίνει η φύση και να δίνουν και αυτά με τις ενέργειες τους δύναμη στη φύση
- ▶ συμμετείχαν ενεργά σε δράσεις προστασίας του περιβάλλοντος και στη διάχυση των γνώσεών τους μέσα από τη γιορτή λήξης
- ▶ Γενικότερα ανέπτυξαν στάσεις υπεύθυνης κατανάλωσης και αειφορίας

Αποτελέσματα δράσης

Οι γονείς

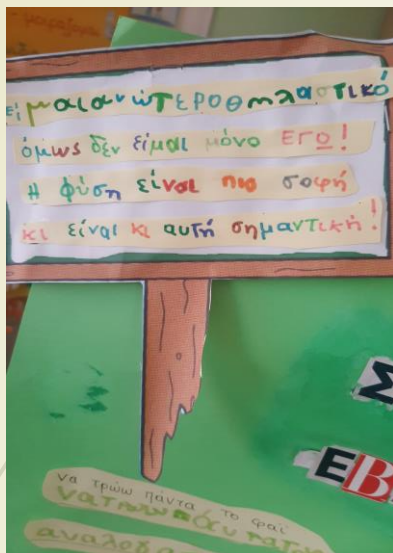
- ▶ Απάντησαν σε ερωτηματολόγιο, που τους δόθηκε στην αρχή της δράσης
- ▶ Συμμετείχαν (λίγοι δυστυχώς) στις δράσεις μας
- ▶ Ανταποκρίθηκαν οι περισσότεροι, στη παροχή ανακυκλώσιμων υλικών για τις κατασκευές μας
- ▶ Με το πρόγραμμα δωρεάν γευμάτων που αναλάβαμε να υλοποιήσουμε στο νηπιαγωγείο μας προς όφελος των μαθητών/τριών μας, έδειξαν ευγνωμοσύνη
- ▶ Εδραιώθηκε μια σχέση εμπιστοσύνης για το νηπιαγωγείο και τις πρωτοβουλίες μας
- ▶ Δυστυχώς όμως, οι περισσότεροι γονείς, δε βρήκαν το χρόνο να παρακολουθήσουν τις πολύ σημαντικές επιμορφώσεις, που σχεδιάσαμε για αυτούς με πολύ κόπο και προσωπικό χρόνο από τις εκπαιδευτικούς και την Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας της ΔΠΕ Ανατολικής Αττικής

Αποτελέσματα δράσης

Γενικότερα

- ▶ Η εφαρμογή του σχεδίου δράσης συνέβαλε ουσιαστικά σε μεγάλο βαθμό στην καλλιέργεια διατροφικής και περιβαλλοντικής συνείδησης.
- ▶ Η ενεργός συμμετοχή των παιδιών σε βιωματικές δραστηριότητες ανέπτυξε μια κουλτούρα συνεργασίας και κοινού προσανατολισμού.
- ▶ Η συμμετοχή των γονέων αν και μικρή, ενίσχυσε τους δεσμούς της σχολικής κοινότητας και σε κοινή παραδοχή λάβαμε πολύ θετικά σχόλια για τις δράσεις μας.
- ▶ Η πολύ περιορισμένη εμπλοκή του Δήμου, ενίσχυσε την ομάδα, ώστε να βρούμε εναλλακτικούς τρόπους για την διαμόρφωση του προγράμματος (χορηγίες, δωρεές κλπ)

Τα συνθήματα του οικοκώδικά μας





Το τραγούδι μας
<https://makebestmusic.com/s/c/WL1KaCc?pid=invite>

Σας ευχαριστούμε για τη συνεργασία!
Καλό Καλοκαίρι!