

Πρόγραμμα Σχολικών Δραστηριοτήτων: "Eat 4 αει4ρία"

Σχολική Μονάδα: 6^ο Νηπιαγωγείο Ορεστιάδας Ευγενίδειο

Σχολικό Έτος: 2024-2025

1. Εισαγωγή

- Το πρόγραμμα σχολικών δραστηριοτήτων "Eat 4 αει4ρία " σχεδιάστηκε και υλοποιήθηκε στο νηπιαγωγείο μας με στόχο την ευαισθητοποίηση των νηπίων σε θέματα υγιεινής διατροφής, περιβαλλοντικής συνείδησης και βιώσιμων πρακτικών. Μέσα από βιωματικές δράσεις, τα παιδιά είχαν την ευκαιρία να έρθουν σε επαφή με την προέλευση των τροφών, τη σημασία του **οικολογικού αποτυπώματος**, τη διαδικασία της **καλλιέργειας** και της **κομποστοποίησης**

2. Στόχοι του Προγράμματος

- Οι βασικοί στόχοι του προγράμματος ήταν οι εξής:
- **Γνωστικοί:**
 - Να γνωρίσουν τα παιδιά βασικές αρχές **υγιεινής διατροφής** και τη σημασία της για την ανάπτυξή τους.
 - Να κατανοήσουν την έννοια του **οικολογικού αποτυπώματος** των τροφών και τις επιπτώσεις του στο περιβάλλον.
 - Να εξοικειωθούν με τη διαδικασία δημιουργίας και φροντίδας ενός **λαχανόκηπου**.
 - Να αντιληφθούν τη λειτουργία και τη χρησιμότητα ενός **κομποστοποιητή**.
- **Συναισθηματικοί:**
 - Να αναπτύξουν θετική στάση απέναντι στην υγιεινή διατροφή και την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών.
 - Να ευαισθητοποιηθούν σε θέματα περιβαλλοντικής προστασίας και **αιιφορίας**.

- Να νιώσουν υπεύθυνα για τη φροντίδα του λαχανόκηπου και του κομποστοποιητή.

- **Κοινωνικοί/Δεξιότητων:**

- Να συνεργαστούν και να επικοινωνήσουν αποτελεσματικά μέσα στην ομάδα.
- Να αναπτύξουν δεξιότητες παρατήρησης, πειραματισμού και επίλυσης προβλημάτων.

- Να υιοθετήσουν πρακτικές μείωσης απορριμμάτων και ανακύκλωσης

3. Δράσεις και Μεθοδολογία

- Το πρόγραμμα υλοποιήθηκε μέσω μιας σειράς διαθεματικών και βιωματικών δραστηριοτήτων, οι οποίες περιλάμβαναν:
 - **Υγιεινή Διατροφή:**
 - Συζητήσεις και παρουσιάσεις για τις ομάδες τροφών και την πυραμίδα της διατροφής.
 - Δημιουργία εικαστικών έργων με θέμα τα φρούτα και τα λαχανικά.
 - Παρασκευή απλών υγιεινών σνακ (π.χ., φρουτοσαλάτες).

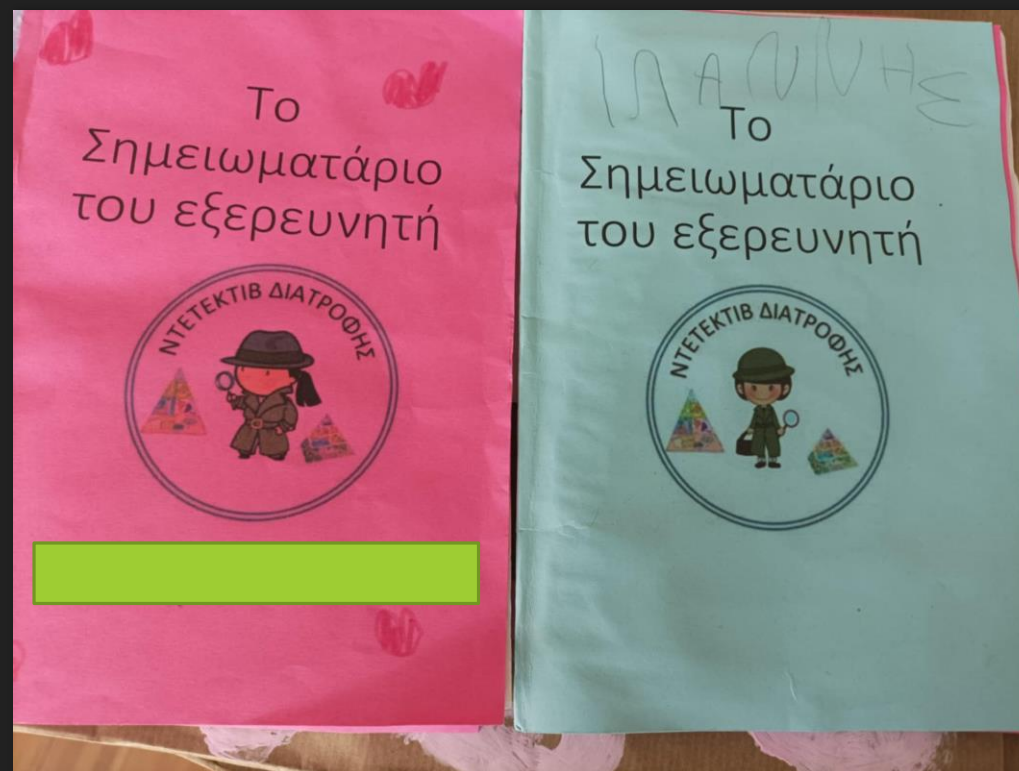
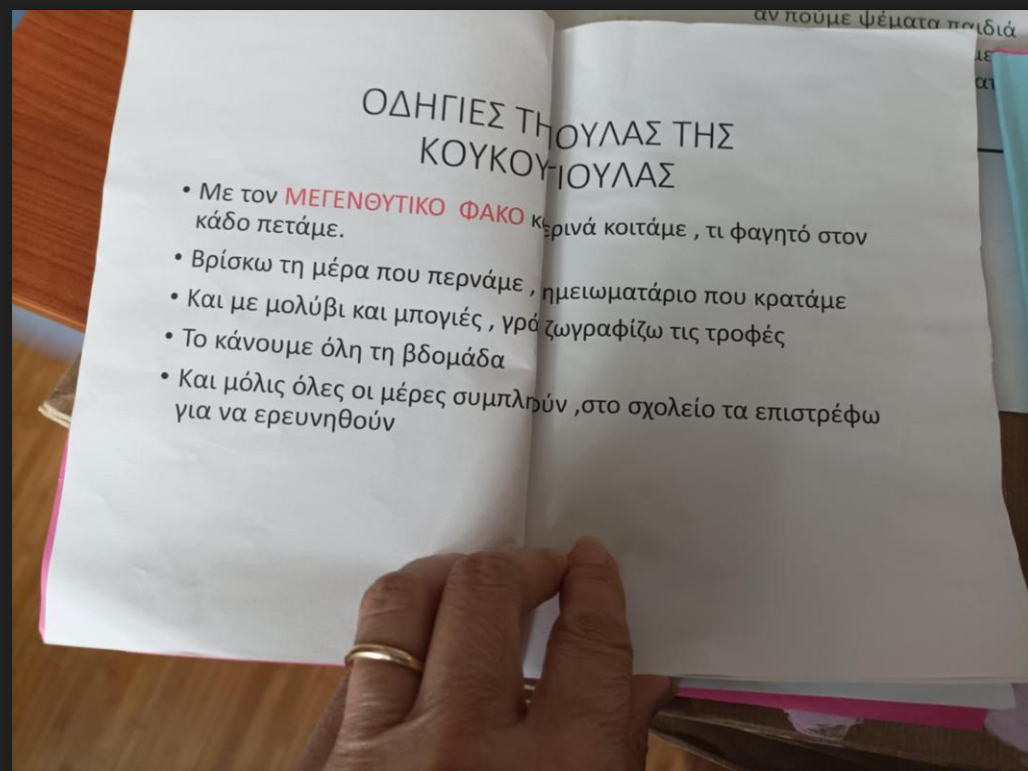


									
ΔΕΥΤΕΡΑ	++	+	++	+	++	+	++	+	+
ΤΡΙΤΗ	+	++	+	+	+	+	++	+	+
ΤΕΤΑΡΤΗ	++	++	+	+	++	+	++	+	+
ΠΕΜΠΤΗ	++	++	++	++	++	++	++	++	++
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	++	+	++	++	++	++	++	++	++
ΣΑΒΒΑΤΟ	++	++	++	++	++	++	++	++	++
ΚΥΡΙΑΚΗ	++	++	++	++	++	++	++	++	++

Ποια τροφή πετάει περισσότερο:	
32	ΦΡΟΥΤΑ
28	ΛΑΧΑΝΙΚΑ
27	ΦΑΙΤΑ
23	ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ
19	ΚΡΕΑΤΑ
10	ΓΑΛΑΚΤΟΦΟΡΑ
4	ΤΛΥΧΑ
1	ΨΑΡΙΑ
0	ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ

- **Οικολογικό Αποτύπωμα των Τροφών:**

- Εισαγωγικές συζητήσεις για την προέλευση των τροφών (τοπικά προϊόντα, εποχικά φρούτα/λαχανικά).
- Προβολή εκπαιδευτικών βίντεο και εικόνων.
- Δραστηριότητες ταξινόμησης τροφών ανάλογα με την προέλευσή τους.
- Ημερολόγιο του μικρού εξερευνητή , ποιες τροφές πετάμε πιο συχνά και τι πρέπει να κάνουμε γι' αυτό. Επιλέγουμε τροφές με μικρό οικολογικό αποτύπωμα



- **Δημιουργία Λαχανόκηπου:**

- Προετοιμασία του εδάφους και επιλογή φυτών (αρωματικά, λαχανικά).
- Σπορά και φύτευση με τη συμμετοχή όλων των νηπίων.
- Καθημερινή φροντίδα (πότισμα, παρατήρηση της ανάπτυξης).

- Τήρηση ημερολογίου παρατήρησης της ανάπτυξης των φυτών









- **Λειτουργία Κομποστοποιητή:**

- Εισαγωγή στην έννοια της κομποστοποίησης και της ανακύκλωσης οργανικών υλικών.
- Συγκέντρωση υπολειμμάτων τροφών (φλούδες, φρούτα, λαχανικά) από το σχολικό κυλικείο και τα σπίτια.
- Τοποθέτηση των υλικών στον κομποστοποιητή και παρατήρηση της διαδικασίας αποσύνθεσης.
- Χρήση του παραγόμενου κομπόστ για τον εμπλουτισμό του λαχανόκηπου.



○ 4. Αποτελέσματα και Οφέλη

○ Η υλοποίηση του προγράμματος είχε πολλαπλά θετικά αποτελέσματα για τους μαθητές:

- **Αυξημένη γνώση και ευαισθητοποίηση:** Τα παιδιά απέκτησαν βασικές γνώσεις για την υγιεινή διατροφή και έδειξαν αυξημένη προτίμηση σε φρούτα και λαχανικά. Αντιλήφθηκαν τη σύνδεση μεταξύ των τροφών και του περιβάλλοντος.
- **Ανάπτυξη δεξιοτήτων:** Ενεργοποιήθηκαν και ανέπτυξαν δεξιότητες συνεργασίας, παρατήρησης, υπευθυνότητας και φροντίδας.
- **Περιβαλλοντική συνείδηση:** Η πρακτική εμπλοκή στη δημιουργία του λαχανόκηπου και τη λειτουργία του κομποστοποιητή ενίσχυσε την περιβαλλοντική τους συνείδηση και την κατανόηση της αξίας της ανακύκλωσης και της επαναχρησιμοποίησης.
- **Θετική στάση:** Επιδείχθηκε ενθουσιασμός και ενεργή συμμετοχή σε όλες τις δράσεις, γεγονός που υποδηλώνει την εσωτερίκευση των μηνυμάτων του προγράμματος.
- **Σύνδεση με την κοινότητα:** Οι γονείς ενημερώθηκαν και σε ορισμένες περιπτώσεις συμμετείχαν ενεργά (π.χ., φέρνοντας οργανικά υλικά για τον κομποστοποιητή), ενισχύοντας τη σύνδεση σχολείου-οικογένειας.

○ 6. Αξιολόγηση

- Το πρόγραμμα "Eat 4 αει4ρία " στέφθηκε με επιτυχία, προσφέροντας στους μαθητές του νηπιαγωγείου μια ολιστική και βιωματική προσέγγιση σε κρίσιμα θέματα υγιεινής διατροφής και περιβαλλοντικής βιωσιμότητας. Η ενεργός συμμετοχή των παιδιών, η εμπέδωση των εννοιών και η υιοθέτηση θετικών στάσεων καταδεικνύουν την αποτελεσματικότητα του προγράμματος και την ανάγκη συνέχισης παρόμοιων πρωτοβουλιών στο μέλλον.