

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ-ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ -ΥΓΕΙΑ
2/Θ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΟΛΛΩΝΙΩΝ ΜΗΛΟΥ
ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2021-22

Αυτή τη σχολική χρονιά αναλάβαμε ένα περιβαλλοντικό πρόγραμμα με θέμα: Διατροφή -περιβάλλον -υγεία . Ενταχθήκαμε στο ΚΕΤΠΕΑ Ιεράπετρας-Νεάπολης

Στόχοι μας ήταν:

- ▶ Οι μαθητές να ενημερωθούν -να ευαισθητοποιηθούν-προβληματιστούν σε θέματα που αφορούν την προστασία του περιβάλλοντος, την αειφορική διαχείριση των φυσικών πόρων ,να βελτιώσουν τις καταναλωτικές και διατροφικές τους συνήθειες και να αντιληφθούν την αξία κατανάλωσης τοπικών παραδοσιακών υγιεινών προϊόντων, που μπορούν να παράγουν οι ίδιοι.
- ▶ Η επικοινωνία μαθητών και εκπαιδευτικών από διαφορετικές πόλεις και η συνεργασία με άλλους φορείς για τα παραπάνω θέματα.
- ▶ Η παιδαγωγική και επιστημονική υποστήριξη από ειδικούς.

- ❑ Ξεκινήσαμε τον Νοέμβριο του 2021 και ολοκληρώσαμε τον Μάιο του 2022, το ΚΕΤΕΑ Ιεράπετρας-Νεάπολης οργάνωνε επιμορφωτικά σεμινάρια για τους εκπαιδευτικούς στην αρχή στη μέση και στην ολοκλήρωση του προγράμματος.
- ❑ Ενταχθήκαμε σε ένα δίκτυο συνεργαζόμενων σχολείων και από κοινού κάναμε δράσεις για το περιβάλλον , τη διατροφή και την υγεία:
 - 34° Πάτρας
 - 90° Θεσσαλονίκης
 - 12° Κοζάνης
 - Πολλωνίων Μήλου
- ❑ Πολλές δραστηριότητες στο χώρο του σχολείου τις κάναμε με το Νηπιαγωγείο με το οποίο συστεγαζόμαστε
- ❑ Συνεργαστήκαμε με την Αχιλλοπούλειο σχολή Καΐρου
- ❑ Ασχοληθήκαμε με την πυραμίδα μεσογειακής διατροφής
- ❑ Φτιάξαμε τον δικό μας λαχανόκηπο με πρωτεργάτες τα παιδιά της έκτης και βοηθούς όλους τους υπόλοιπους, ο πρόεδρος του Συλλόγου Γονέων ήταν όπως πάντα δίπλα μας

Γνωρίσαμε τις 7 ομάδες τροφίμων



Γνωρίσαμε την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής

- ▶ Η **Μεσογειακή διατροφή** είναι μια σύγχρονη διατροφική συνήθεια αρχικά εμπνευσμένη από τις διατροφικές συνήθειες της Κρήτης και στην συνέχεια από την Ελλάδα, την Ιταλία, τη Γαλλία και την Ισπανία στη δεκαετία του 1940 και του 1950.^[1] Τα κύρια χαρακτηριστικά αυτής της διατροφής περιλαμβάνουν αναλογικά υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου, όσπρια, ανεπεξέργαστα δημητριακά, φρούτα και λαχανικά, μέτρια προς υψηλή κατανάλωση ψαριού, μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων καθημερινά (κυρίως τυρί και γιαούρτι), μέτρια κατανάλωση κρασιού και χαμηλή κατανάλωση κρέατος. (Wikipedia)

Πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής



Καλή η θεωρία ,αλλά χρειάζεται και πράξη....



Φτιάξαμε «χριστόψωμα» τα Χριστούγεννα



...και «λαζαράκια» το Πάσχα

Τελικά....



Δεν ήταν και πολύ δύσκολα...



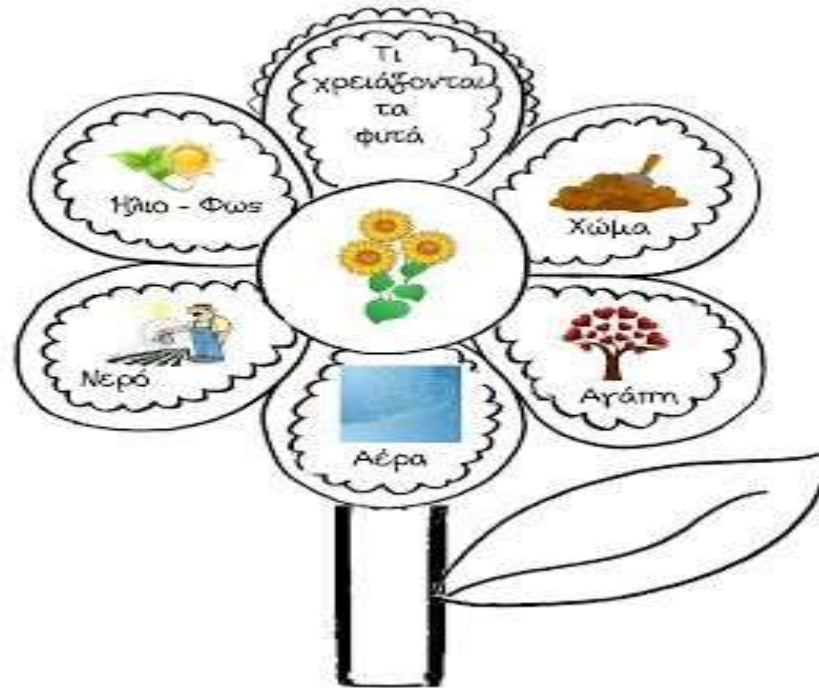
Αξιοποιήσαμε το υλικό του ΙΕΠ από τα εργαστήρια δεξιοτήτων.

Ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός μας συμβουλεύει:

- Μικρές Συμβουλές για καλή Υγεία
- Δεν τρώω όρθιος /α και βιαστικά
- Μασάω πολύ καλά την τροφή μου
- Αποφεύγω να τρώω όταν είμαι εκνευρισμένος /η ή πολύ κουρασμένος /η.
- Το φαγητό θέλει ηρεμία
- Δεν τρώω μπροστά στην τηλεόραση ή τον υπολογιστή
- Δεν τρώω πολύ αργά το βράδυ .
- Πριν τον ύπνο το στομάχι πρέπει να είναι ελαφρύ .

Φυτέψαμε στην αυλή μαρούλια, καρότα, παντζάρια , κρεμμύδια

e-children.blogspot.com



Ο κήπος μας

Η αλήθεια είναι ότι χωρίς τα μεγάλα παιδιά δε θα τα είχαμε καταφέρει.



Τα μικρά παιδιά δούλεψαν και αυτά με πολλή όρεξη.



Ευτυχώς εδώ ακόμα οι μπαμπάδες των παιδιών
έχουν περιβόλια ,οπότε υπήρχε εμπειρία.

Δεν ήταν εύκολη δουλειά....



...αλλά πήγαν όλα καλά.



Κάναμε λακουβίτσες , βάλαμε τα φυτάνια και ποτίσαμε.





Ύστερα από τρεις μήνες είχαμε τα δικά μας
λαχανικά.

Καρότα ,κρεμμύδια



Παντζάρια



Μαρούλια

Ήθελαν νερό και φροντίδα.



Έτοιμη η σαλάτα



Στα πλαίσια του προγράμματος ασχοληθήκαμε με το περιβάλλον ,την προστασία του και μάθαμε ότι τη μεγαλύτερη ευθύνη την έχει ο άνθρωπος . Καταλάβαμε ότι εμείς τα παιδιά μπορούμε να σώσουμε τη Γη!!!

Επισκέφτηκαν το σχολείο υπάλληλοι της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας Κυκλάδων ,μας μίλησαν για πολλά ενδιαφέροντα θέματα.



Ενημερωθήκαμε για το τι είναι οι φυσικές καταστροφές ,πυρκαγιά , πλημμύρα , σεισμός και για το ρόλο του ανθρώπου στην πρόληψη και την αντιμετώπιση.



Ήρθαν με το πυροσβεστικό όχημα και είχαν όλο τον εξοπλισμό μαζί τους.

Ήταν και βιωματική η δράση ...
Μάθαμε πώς λειτουργεί ο πυροσβεστήρας.



Γίναμε μικροί πυροσβέστες...



Ευχαριστούμε τους πυροσβέστες...

Φρόντισαν για την ενημέρωση αλλά και για την ασφάλειά μας.



Ομαδικές εργασίες για το περιβάλλον

Λερωθήκαμε λίγο...



Άξιζε τον κόπο.



Μαζί είναι καλύτερα!!!



Ζωγραφιές ,κατασκευές

Ανακύκλωση



Προστασία από ρύπανση



Συμβόλαιο προσωπικής δέσμευσης για το περιβάλλον



Στέλνουμε μήνυμα :
Σώστε τη Γη



Οι σύνδεσμοι για:

- ▶ Το συνεργατικό βιβλίο :

<https://www.storyjumper.com/book/read/134083452/627acca16dd4e#page/1>

- ▶ Το padlet με τις τοπικές συνταγές:

<https://padlet.com/anteikosi/ye4p3br5l7gyi7yt>

- ▶ Το padlet με τον χάρτη:

<https://padlet.com/anteikosi/se4z8m6llrseq5yr>

Τέλος

Χρησιμοποιήσαμε υλικό:

- ▶ από το ΙΕΠ ,που αφορά τις δεξιότητες
- ▶ από το ΚΠΕ Ιεράπετρας - Νεάπολης
- ▶ από την υπεύθυνη σχολικών δραστηριοτήτων
- ▶ από το διαδίκτυο
- ▶ προφορική παράδοση

Ευχαριστούμε:

- ▶ όλους τους μαθητές και συναδέλφους των δημοτικών σχολείων:
12^ο Κοζάνης, 34^ο Πάτρας ,
90^ο Θεσσαλονίκης, Αχιλλοπουλείου σχολής Καΐρου Αιγύπτου, Πολλωνίων Μήλου
- ▶ το Νηπιαγωγείο Πολλωνίων για τη συνεργασία
- ▶ το δημοτικό σχολείο Νάουσας Πάρου για την πρόσκληση
- ▶ τον Σύλλογο γονέων του σχολείου μας, ιδιαίτερως τον πρόεδρο
- ▶ τη Συντονίστρια Εκπαιδευτικού Έργου
- ▶ την υπεύθυνη σχολικών δραστηριοτήτων