

“Γερά δόντια - λαμπερά χαμόγελα”

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Σχολικό έτος: 2022-2023

Συντονίστρια του προγράμματος:

Κυρόγλου Μαλαματένια

Συμμετέχοντες εκπαιδευτικοί:

Μοναχού Χαρίκλεια & Μπούντου Όλγα

Θεματολογία

Αγωγή Υγείας - Ατομική Υγιεινή

Στόχοι

- Ανάπτυξη αισθήματος προσωπικής και συλλογικής ευθύνης
- Σχέση διατροφής και στοματικής υγείας
- Ενίσχυση της επιθυμίας και της ικανότητας των παιδιών φροντίζουν αποτελεσματικά τη στοματική τους κοιλότητα και το σώμα τους
- Αυτοφροντίδα

Μεθοδολογία υλοποίησης

- Βιωματική άσκηση /μπάνιο/ πλύσιμο χεριών/ δοντιών.
- Καταγραφή αναγκών
- Λήψη πληροφοριών από το διαδίκτυο

Υλοποίηση



Συζητήσαμε για τη
φροντίδα δοντιών και
σώματος Συμφωνήσαμε σε
ιδέες και προτάσεις για την
αυτοφροντίδα μας!



Με αγνά υλικά και μεράκι φτιάξαμε
ζυμαράκι και το κάναμε πίτσα!



Πίτσα

Οι μαθητές μας αποφάσισαν πως θέλουν να τρώνε κάτι υγιεινό τα πρωινά τους με μαρμελάδα, μέλι ή μερέντα!



Παν - κέικ



Και για το μαθητή μας Κ.Ζ με τις ιδιαίτερες διατροφικές απαιτήσεις, κάτι ιδιαίτερα νόστιμο το οποίο το έφτιαξε με τα χεράκια του!!!



Υγιεινή διατροφή

Φροντίδα σώματος σημαίνει τρώω υγιεινά, διαλέγω φρούτα και λαχανικά!!

Λύσαμε αινίγματα ,γριφόλεξα παίξαμε με τα φρούτα και ύστερα ...τα φάγαμε!!



Φρουτοσαλάτα

Μάθαμε για τα φρούτα κάθε εποχής και αφού επισκεφθήκαμε τη τοπική αγορά και αγοράσαμε φρέσκα φρουτάκια, τα καθαρίσαμε και τα κάναμε σαλάτα!!!



Δραστηριότητες, παιχνίδια, αντιστοιχήσεις.
Με την υγιεινή διατροφή, φροντίζω σώμα
και δόντια!!



Δραστηριότητες στη κουζίνα όλο νοστιμιά!
Πλάσαμε ζυμαράκι, τρίψαμε μήλο,
προσθέσαμε ζάχαρη και κανέλα και φτιάξαμε
τα πιο νόστιμα μηλοπιτάκια!!!



μηλοπιτάκια

Κρέπες



Τα παιδιά μας
είχαν μεγάλη
όρεξη! Κρέπες
λοιπόν!!!



Η Κυρά - Σαρακοστή

Φτάσαμε και στη Σαρακοστή... πόσο γρήγορα περνάει ο καιρός!! Με αλεύρι ,νερό και αλάτι χονδρό φτιάξαμε ζυμάρι. Της στολίσουμε το φόρεμα και το μαντήλι μα δε της βάλουμε στόμα μήτε μύτη!!!!



Λαγάνα



Να και η λαγάνα μας με μπόλικο σουσάμι!!

Η ταραχτή

Παράλληλη δράση με το εκπαιδευτικό πρόγραμμα
«που κρύβεται η Υψιπύλη; Κεφ ΙΙ»





Φρέσκα υλικά,
μεράκι και
αγάπη!!!

Σας ευχαριστούμε
Καλουδίτσα και
Μιχαλίτσα για τη
νοστιμιά που μας
προσφέρατε!





Πασχαλινά κουλούρια με φρέσκο βούτυρο ,πορτοκάλι και μεράκι!



Βάψιμο αβγών



Ρυζόγαλο
Λίγο πριν το τέλος
ετοιμάσαμε ρυζόγαλο,
νοστιμότατο!!!



Διάχυση του προγράμματος

- Δημοσιεύσεις στο ιστολόγιο του σχολείου
- Δημοσιεύσεις στα κοινωνικά δίκτυα
- Δημοσιεύσεις στα τοπικά μέσα ενημέρωσης

Αξιολόγηση του προγράμματος

- Τα παιδιά βρήκαν πολύ ενδιαφέρον όλο το πρόγραμμα .
- Με βιωματικές δράσεις και δραστηριότητες απέκτησαν γνώσεις και καθημερινές συνήθειες καθαριότητας και ατομικής υγιεινής.
- Μάθαμε να τρώμε σωστά και υιοθετήσαμε καθημερινό διαιτολόγιο φροντίζοντας το σώμα μας και τα δόντια μας.
- Ασχοληθήκαμε με τα φρούτα και τα λαχανικά εποχής ώστε να τρεφόμαστε υγιεινά και να εμπλουτίζουμε τη διατροφή μας καθημερινά με όλα τα οφέλη και τις βιταμίνες.
- Ιδιαίτερα μετά την πανδημία ήταν απαραίτητη η ενημέρωση και η καθιέρωση ενός υγιεινού και φροντισμένου τρόπου ζωής ,τηρώντας όλα τα μέτρα ατομικής προφύλαξης.
- Μάθαμε να αναζητούμε στο διαδίκτυο και να συλλέγουμε πληροφορίες για όλες τις ανθυγιεινές τροφές καθώς και τα κρυμμένα βλαβερά συστατικά.
- Διασκεδάσαμε ,παίξαμε και γευτήκαμε υγιεινές νοστιμιές.

Προτάσεις για συνέχιση την επόμενη σχολική χρονιά

- Ομαδικές συζητήσεις ,επεξεργασία υλικού, επισκέψεις στο σχολείο μας από ειδικούς φροντίδας στόματος οδοντίατρο, για καταγραφή αναγκών των παιδιών
- Βιωματική άσκηση πλύσιμο χεριών ,δοντιών, μπάνιο.
- Ανάπτυξη αυτοφροντίδας.
- Συσχέτιση διατροφής με τη σωματική και οδοντική υγεία.
- Πυραμίδα υγιεινής διατροφής.