

«Χτίζοντας περιβαλλοντική συνείδηση μέσω της Διατροφής και της Άσκησης»

Την Πέμπτη 7 Μαρτίου 2024 υλοποιήθηκε στον χώρο του Γυμνασίου Μολάων, δράση με πρωτοβουλία των μελών του περιβαλλοντικού προγράμματος που υλοποιείται στο σχολείο μας και του συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων και με τη συμμετοχή των μαθητών και μαθητριών του σχολείου. Σκοπός της δράσης, εκτός της διάχυσης των στόχων του προγράμματος, ήταν η ανάπτυξη θετικών διαπροσωπικών σχέσεων και δεσμών φιλίας μεταξύ των μελών της σχολικής κοινότητας.

Οι συμμετέχοντες γεύτηκαν παραδοσιακά προϊόντα της περιοχής, όπως ψωμί με αλεύρι από τον μύλο των Ταλάντων, μέλι ντόπιου παραγωγού - ευγενική χορηγία γονέα μαθητή μας - τοπικές ελιές και κρεατικά, τα οποία πρόσφερε ο σύλλογος Γονέων και Κηδεμόνων.



Με στόχο τη γνωριμία με την Αγωγή Υπαίθρου, η δράση συνοδεύτηκε από παραδοσιακούς χορούς στο προαύλιο, Φυσική Δραστηριότητα χαμηλής έως και υψηλής έντασης!

Στο πλαίσιο της δράσης τα παιδιά, χωρισμένα σε ομάδες, δημιούργησαν τα δικά τους συνθήματα:

- «Ό,τι έχεις ΔΩΣΕ και το Περιβάλλον ΣΩΣΕ!»
- «Υπαίθρια Αθλήσου, το Περιβάλλον Θυμήσου!»
- «Υγιεινή Διατροφή, στο Περιβάλλον Φιλική!»
- «Τρώμε Υγιεινά και Αθλούμαστε Τακτικά!»
- «Μαθαίνουμε να τρώμε Υγιεινά για να είμαστε καλά Σωματικά και Ψυχικά!»
- «Άσκηση και Διατροφή για Σώματα Υγιή!»
- «Άσκηση και Υγιεινή Διατροφή για μια καλύτερη ζωή!»

Οι μαθητές και οι μαθήτριες του σχολείου συμμετείχαν ιδιαίτερα ενεργά στη δράση και ελπίζουμε να συνειδητοποίησαν τα πολλαπλά οφέλη του συνδυασμού της Διατροφής με την Άσκηση στη Σωματική και Ψυχική υγεία αλλά και τη σύνδεση των υπαίθριων φυσικών δραστηριοτήτων με την αειφορία!

Στο τέλος της υπαίθριας δραστηριότητας συμμετείχαν όλοι στη περιποίηση του χώρου, ενισχύοντας την περιβαλλοντική τους συνείδηση!

Οι υπεύθυνες της δράσης