

# ΜΗΛΟ ΜΟΥ ΚΑΙ ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ!

Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας  
Δημοτικό Σχολείο Χρυσουγής  
Σχολικό έτος 2018-2019

# ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- ⊙ Καραποστόλου Αικατερίνη
  - Δασκάλα, ΠΕ70
- ⊙ Μιχαήλ Φωτεινή
  - Δασκάλα ειδικής αγωγής, ΠΕ71
- ⊙ Κουκουρικός Παναγιώτης
  - Δάσκαλος ειδικής αγωγής, ΠΕ71

# ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

- ◉ Υγιεινό πρωινό και παρασκευή του στο σχολείο
- ◉ Παχυσαρκία - Υποσιτισμός (δύο αντίθετες έννοιες)
- ◉ Διατροφή και άσκηση - Αθλητισμός
- ◉ Μεσογειακή πυραμίδα - Μεσογειακή διατροφή - Κανόνες σωστής διατροφής
- ◉ Στοματική Υγιεινή - Κανόνες Υγιεινής γενικότερα
- ◉ Συντήρηση τροφίμων - Παρασκευή παραδοσιακών συνταγών βασισμένων στη Μεσογειακή Διατροφή
- ◉ Διαφήμιση και διατροφή - Συσκευασίες τροφίμων
- ◉ Διατροφή και τέχνες (ζωγραφική, θέατρο, κινηματογράφος)

# ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ - 1

- ◉ Να αναγνωρίσουν τη σημασία της διατροφής για την διατήρηση υγιούς σώματος.
- ◉ Να ενημερωθούν για την διατροφική αλυσίδα και τις ομάδες τροφίμων.
- ◉ Να αποκτήσουν ενδιαφέρον για την υγεία του σώματός τους και να ευαισθητοποιηθούν.
- ◉ Να μάθουν για τη σωστή διατήρηση τροφίμων.
- ◉ Να κατανοήσουν την αξία της μεσογειακής διατροφής.
- ◉ Να γνωρίσουν το ρόλο των δοντιών στην υγεία και να αποκτήσουν σωστές συνήθειες για την υγιεινή του στόματος και γενικότερα για την ατομική υγιεινή.

# ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ - 2

- ◉ Να κατανοήσουν τον τρόπο που πρέπει να μασάνε το φαγητό τους και τις συνέπειες της λαιμαργίας.
- ◉ Να γνωρίσουν παραδοσιακές συνταγές του τόπου μας.
- ◉ Να κατανοήσουν τη σημασία των συχνών και σωστών γευμάτων.
- ◉ Να μάθουν να αντλούν πληροφορίες από τις συσκευασίες τροφίμων.
- ◉ Να είναι σε θέση να διακρίνουν τις υγιεινές από τις επιβλαβείς τροφές.
- ◉ Να περιορίσουν την κατανάλωση γλυκών και να αυξήσουν την κατανάλωση των φρούτων και των λαχανικών.

# ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ - 3

- ◉ Να παρουσιάσουν εναλλακτικές προτάσεις για υγιεινό πρωινό αναζητώντας τα κατάλληλα γι' αυτό προϊόντα και να εξηγούν και να ερμηνεύουν τις επιλογές τους (π.χ. ποια υλικά διαλέγουν για υγιεινό πρωινό και γιατί).
- ◉ Να γνωρίσουν, μέσα από την αναζήτηση των διατροφικών συνηθειών άλλων λαών, πολιτισμούς και παραδόσεις.
- ◉ Να ευαισθητοποιηθούν για διάφορα κοινωνικά θέματα.
- ◉ Να κατανοήσουν την αξία της ομαδικής εργασίας και την από κοινού ανακάλυψη όταν θα συνεργαστούν σε ομάδες.

# ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ - 4

- ◉ Να βελτιώσουν και να εμπλουτίσουν τον προφορικό τους λόγο.
- ◉ Να ενισχυθεί η αυτοπεποίθηση, η αυτοεκτίμηση και η υπευθυνότητά τους.
- ◉ Να μάθουν να διαχειρίζονται μαθησιακές δυσκολίες τους.
- ◉ Να παίξουν, να εκφραστούν ελεύθερα και να διασκεδάσουν.
- ◉ Να διαμορφώσουν αισθητική και καλλιτεχνική αντίληψη.
- ◉ Να αναπτύξουν όλοι οι μαθητές και μαθήτριες ικανότητες, όπως την κρίση τους, την εφευρετικότητά τους και την έμπνευσή τους.

# ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

- ◉ Ομαδοσυνεργατική μέθοδος διδασκαλίας.
- ◉ Δημιουργία πινακίδων με πληροφορίες και ανάρτησή τους στην τάξη.
- ◉ Ψυχοκινητικά παιχνίδια, θεατρικά παιχνίδια, παιχνίδια ρόλων, μουσικά παιχνίδια και χορευτικά δρώμενα με θέμα τη διατροφή.

# ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΑΧΥΣΗΣ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

- ◉ Παρουσίαση του προγράμματος στο σχολείο.
- ◉ Παρουσίαση του προγράμματος στην τοπική κοινωνία.



# ΠΕΔΙΑ ΣΥΝΔΕΣΗΣ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

- Το Πρόγραμμα Σχολικών Δραστηριοτήτων «**Μήλο μου και μανταρίνι!**» είναι απόλυτα συμβατό με το Α.Π.Σ. και το Δ.Ε.Π.Π.Σ. καθώς συνδέεται με γνωστικές περιοχές από τα μαθήματα:
  - της Γλώσσας
  - των Μαθηματικών
  - της Μελέτης Περιβάλλοντος
  - της Φυσικής Αγωγής
  - της Αισθητικής Αγωγής και
  - της Πληροφορικής

# ΤΑ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΑ ΜΑΣ



# ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΕ ΑΛΕΥΡΟΜΥΛΟ -1



# ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΕ ΑΛΕΥΡΟΜΥΛΟ -2



# ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΗΝ ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗ ΓΕΩΡΓΙΚΗ ΣΧΟΛΗ

