

Οι «Ταπερίστας» του 7^{ου} Γυμνασίου Πειραιά

Φέτος, στη σχολική μας μονάδα ασχοληθήκαμε περισσότερο με την προώθηση της σημαντικότητας της προετοιμασίας του σχολικού κολατσιού από το προηγούμενο βράδυ, μιας και μέχρι τέλη Φεβρουαρίου δε λειτουργούσε κυλικείο στο σχολείο. Τα παιδιά επέλεξαν φρούτα, λαχανικά, τوست και διάφορα άλλα σνακ για να καταναλώσουν στο σχολικό χώρο ή σε εκδρομές ή σε περιπάτους. Επίσης, μέσα από το μάθημα της Οικιακής Οικονομίας και μέσα από το Εργαστήριο Δεξιοτήτων στη θεματική ενότητα «Ζω καλύτερα – Ευ ζειν» στο πλαίσιο της Διατροφής συζητήθηκε η πυραμίδα της διατροφής, υπολογίστηκαν θερμίδες και λιπαρά σε διάφορες τροφές και δημιουργήθηκαν με Τεχνητή Νοημοσύνη (ai photo/image generator) εικόνες που απεικονίζουν τις «καλές» τροφές.

Μέσα από την αναζήτηση πληροφοριών και την επίλυση κουίζ και σταυρολέξων έγινε εκμάθηση της ορολογίας της Διατροφής και επισημάνθηκαν οι καλές και υγιεινές τροφές για το σχολικό διάλειμμα. Τέλος, δημιουργήθηκε σε χαρτόνι puzzle όπου αναγράφονται κάποιες βασικές τροφές και κάποιες αρνητικές. Στο χαρτόνι, επίσης, αποτυπώθηκαν τα μοτο των μαθητών και των μαθητριών και κολλήθηκαν οι αι φωτογραφίες που είχαν προηγουμένως δημιουργηθεί στο Εργαστήριο Πληροφορικής.

Η συμμετοχή μας στο πρόγραμμα για άλλη μία χρονιά κινητοποίησε τη μαθητική κοινότητα και μάλιστα φέτος δώσαμε περισσότερο έμφαση στα παιδιά της Α΄ Γυμνασίου ώστε να εξοικειωθούν στην ομαδοσυνεργατικότητα και στην ενεργητική συμμετοχή και παρουσίαση σχολικών δράσεων.

Ναι στην
ενέργεια!



Φρούτα και
λαχανικά!

- για βιταμίνες!



Πρωτεΐνη!

- για δύναμη!



Αντηλιακά ολίσκ
άρεος!



Νερό
- Ενυδάτωση

- για το μυαλό!



'Όχι!

Έτοιμες σφαλιές - λιπαρά
Σαλά - γάλακ - υγιεινά
Λιπαρά σνακ - αλάτι, συντηρητικά
Αναψυκτικά - ενεργειακά ποτά

ai photo generator

