

## 7<sup>ο</sup> ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΑΜΙΑΣ

### ΑΠΟΤΙΜΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΤΑΠΕΡΙΣΤΑΣ

Ο δικός μας τίτλος: "**Ταπερίστας 2024**"

Χρόνος υλοποίησης Προγράμματος: **Δεκέμβριος 2023 έως το Απρίλιος 2024.**

Ονοματεπώνυμο Υπεύθυνου Εκπαιδευτικού της Δράσης: **Πολύζου Ασπασία** ΠΕ 70 Δασκάλων.  
Ονοματεπώνυμο Συμμετεχόντων Εκπαιδευτικών της Δράσης: **Μπογιαντζής Ιωάννης** ΠΕ11 Φυσικής Αγωγής.

**Τάξη: Δ' 1**

Σύνολο μαθητών: **Δεκατέσσερις (14).**

**Συμμετείχαν οι μαθητές:**

A/A	Τμήμα	Επώνυμο μαθητή	Όνομα μαθητή
1	Δ1	Αλεξίου	Μαρία
2	Δ1	Αποστόλου	Μάριος
3	Δ1	Γιοβάνης	Χρήστος
4	Δ1	Δούρου	Κωνσταντίνα Μαρία
5	Δ1	Ζδράλη	Βιργινία Μαρία
6	Δ1	Κεφαλάς	Παναγιώτης
7	Δ1	Κοράκη	Ραφέλα
8	Δ1	Μουρτζής	Αθανάσιος
9	Δ1	Μπιστιόλα	Λυδία
10	Δ1	Παπαευσταθίου	Γεώργιος
11	Δ1	Ρετινά	Αικατερίνη Αποστολία
12	Δ1	Φαναρά	Κωνσταντίνα Ανδριάννα
13	Δ1	Χαλιλοπούλου	Ευγενία
14	Δ1	Χαλιλοπούλου	Ταξιαρχούλα

Το θέμα της Διατροφής είναι κάτι που μας αφορά όλους μας και είναι πάντα επίκαιρο. Απαραίτητη λοιπόν είναι η ευαισθητοποίηση όλων μας και κυρίως των γονιών, των εκπαιδευτικών, αλλά και των ίδιων των παιδιών.

Στα πλαίσια διαφόρων καινοτόμων προγραμμάτων που επιλέγει η σχολική μας μονάδα να υλοποιήσει (7<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο Λαμίας) αποφασίσαμε να ασχοληθούμε με τη μελέτη του Προγράμματος "**Ταπερίστας 2024**" προκειμένου να ερευνήσουμε τις διαχρονικές αλλαγές του δεκατιανού σε ένα τόπο.

Η έρευνα ξεκίνησε από την παλαιότερη, εν ζωή, γενιά και έφτασε έως τους γονείς των μαθητών. Επίσης, υπό το πρίσμα της βιώσιμης διατροφής, ερευνήσαμε πόσο βιώσιμο ήταν παλαιότερα το σχολικό δεκατιανό, πόσο σήμερα και αν υπάρχουν διαφορές.

Χρησιμοποιώντας μια σειρά από εργαλεία της βιωματικής εκπαίδευσης, όπως για παράδειγμα την ομαδική και συνεργατική μέθοδο, το παιχνίδι, τη μεθοδολογία αντεστραμμένης τάξης, τα εργαστήρια χειρονακτικών κατασκευών, παιχνίδια ρόλων, κινητικές δραστηριότητες, συζήτηση σε κύκλο, συμπεριληπτικές δράσεις καταφέραμε να προάγουμε τη συλλογική μάθηση αντί για την ατομική και να εξασφαλίσουμε τις προϋποθέσεις για τη δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου όπου κάθε παιδί θα μπορεί να εκφράζεται ελεύθερα, καλλιεργώντας έτσι τη συνεργασία και τη δημιουργικότητά τους.

## ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΟΥ ΤΕΘΗΚΑΝ

- Το θέμα της Δράσης αφορά το σχολικό γεύμα των μαθητών (δεκατιανό), τον τρόπο προμήθειάς του, το σκεύος ή τη συσκευασία μεταφοράς του, την ποσότητα, ποιότητα και τη γεωγραφική εγγύτητα των υλικών, την επιλογή των κατάλληλων τροφίμων για τις ενεργειακές ανάγκες και την υγεία των μαθητών.
- Την μείωση της κατανάλωσης συσκευασιών μιας χρήσης (ανακυκλώσιμων ή μη) και κατ' επέκταση στη μείωση της παραγωγής απορριμμάτων.
- Την υιοθέτηση υγιεινής διατροφής και την γνωριμία με την πυραμίδα ισορροπημένης διατροφής
- Ευαισθητοποίηση σχετικά με την κατανάλωση τοπικών και εποχιακών προϊόντων.
- Εξοικείωση με τις επιπτώσεις των διατροφικών μας συνηθειών στο περιβάλλον και γνωριμία με εναλλακτικούς τρόπους βελτίωσης της καθημερινής μας διατροφής.
- Σταδιακή μεταβολή των διατροφικών συνηθειών των παιδιών.

## ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΔΡΑΣΕΩΝ

Αρχικά **στην πρώτη φάση τη Διερευνητική** διερευνήσαμε τις απόψεις των μαθητών σχετικά με το τι σημαίνει Υγιεινή Διατροφή και κατασκευάσαμε ένα ιστόγραμμα με τις απόψεις των μαθητών. Παράλληλα ενημερώσαμε τους γονείς για το Πρόγραμμα "Ταπερίστας 2024" και ζητήσαμε την βοήθειά τους για την υλοποίηση του προγράμματος με ενημερωτική επιστολή. Έτσι αποκτήσαμε πλούσιο και συγκρίσιμο υλικό για τις διατροφικές συνήθειες των γονιών καθώς επίσης και για το δικό τους "δεκατιανό".

**Στη δεύτερη Φάση της Εφαρμογής** οι μαθητές κλήθηκαν να παίρνουν σπιτικό σχολικό γεύμα στο σχολείο και αν είναι δυνατόν να το ετοιμάζουν κατά προτίμηση οι ίδιοι ή με τη βοήθεια μελών της οικογένειάς τους. Επίσης προτάθηκε να επιλέγουν τη μεταφορά των γευμάτων σε σκεύη πολλαπλών χρήσεων, τα οποία θα είναι κατάλληλα για την ασφαλή φύλαξη των γευμάτων αλλά και για την υγεία τους, να επιλέγουν κατά προτίμηση τοπικά, βιολογικά, προϊόντα καθώς επίσης να επιχειρούν να επιλέγουν σωστούς, διατροφικά, συνδυασμούς τροφίμων, ενώ δόθηκε ιδιαίτερη σύσταση στην αποφυγή υπερβολικής ποσότητας φαγητού.



Επιλέξαμε μια γωνία της τάξης όπου εκεί τοποθετήσαμε ότι σχετικό με το θέμα μας και έναν πίνακα ανακοινώσεων που βάζαμε τις εργασίες μας. Κάθε φορά εμπλουτίζαμε τη γωνία της Διατροφής με εικόνες, φωτογραφίες, βιβλία, περιοδικά.

Τοποθετήσαμε το ιστόγραμμα με τις προτάσεις των παιδιών στην γωνιά της συζήτησης ώστε να ελέγχουμε την υλοποίηση των προτάσεων.

Στόχος μας η υιοθέτηση σπιτικού δεκατιανού σε σκεύος πολλών χρήσεων, να γίνει **τρόπος ζωής**.



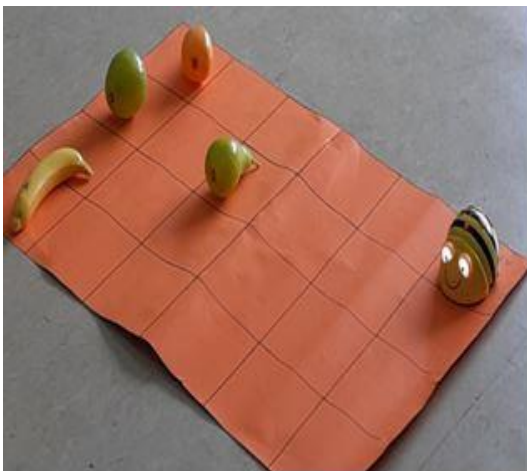
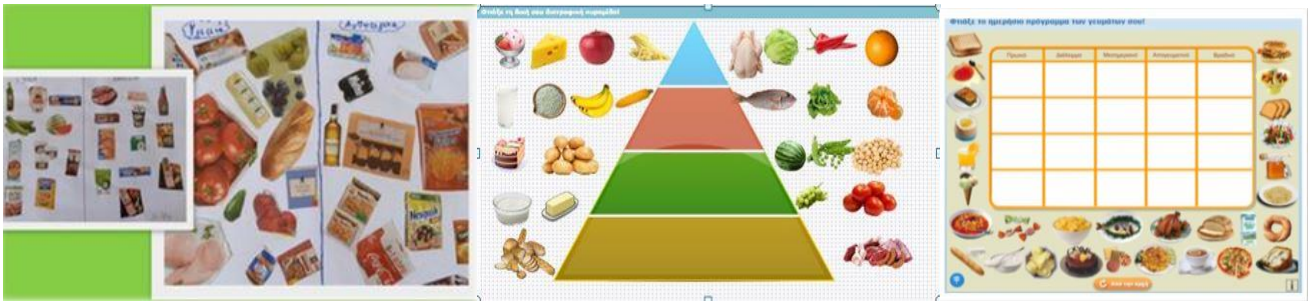
Διερευνήσαμε και καταγράψαμε τις καθημερινές πρακτικές των μαθητών μας σχετικά με το σχολικό τους γεύμα, αν συνηθίζουν το σπιτικό δεκατιανό ή την προμήθειά του από κατάστημα ή από το κυλικείο του σχολείου τους, αν το μεταφέρουν σε σκεύος ή σε συσκευασία, πώς διαχειρίζονται το υλικό συσκευασίας του, ποιες τροφές προτιμούν.



Συζητήσαμε για τις τροφές και το ρόλο τους στην ζωή μας (ή για την ανάγκη του οργανισμού μας για τροφή).

Εντοπίσαμε τις υγιεινές τροφές, μιλήσαμε για τη Μεσογειακή Διατροφή και καταλήξαμε στην δημιουργία της πυραμίδας της υγιεινής διατροφής.





Στην τρίτη Φάση της δράσης οι μαθητές κατέγραψαν εκ νέου τις καθημερινές τους συνήθειες για το σχολικό γεύμα, σύγκριναν τα δεδομένα της καταγραφής πριν και μετά από την εφαρμογή του προγράμματος, δημιούργησαν ενημερωτικό φυλλάδιο για το σπιτικό δεκατιανό.

ΔΙΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟΙ ΠΙΝΑΚΕΣ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΓΕΥΜΑ



ΗΜΕΡΑ	ΠΡΟΜΗΘΕΙΑ ΓΕΥΜΑΤΟΣ		
	Από το σπίτι	Από κατάστημα	Από το κυλικείο
Δευτέρα			
Τρίτη			
Τετάρτη			
Πέμπτη			
Παρασκευή			
Σάββατο			
Κυριακή			

ΗΜΕΡΑ	ΣΚΕΥΟΣ-ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ ΓΕΥΜΑΤΟΣ					
	Σκεύος πολλών χρήσεων	Αλουμινόχαρτο	Χαρτί	Ζελετινή	Άλλο	Ανοικτή
Δευτέρα						

7ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΔΑΜΙΑΣ

ΗΜΕΡΑ	ΠΡΟΜΗΘΕΙΑ ΓΕΥΜΑΤΟΣ					
	Από το σπίτι	Από κατάστημα	Από το κυλικείο			
Δευτέρα						
Τρίτη						
Τετάρτη						
Πέμπτη						
Παρασκευή						
Σάββατο						
Κυριακή						

ΗΜΕΡΑ	ΣΚΕΥΟΣ-ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ ΓΕΥΜΑΤΟΣ					
	Σκεύος πολλών χρήσεων	Αλουμινόχαρτο	Χαρτί	Ζελετινή	Άλλο	Ανοικτή
Δευτέρα						
Τρίτη						
Τετάρτη						
Πέμπτη						
Παρασκευή						
Σάββατο						
Κυριακή						



Στο τέλος όλοι απόλαυσαν τα εδέσματα που ετοίμασαν οι μητέρες των παιδιών που συμμετείχαν στο Πρόγραμμα ΤΑΠΕΡΙΣΤΑΣ, ενώ η χαρά και ο ενθουσιασμός των συμμετεχόντων μαθητών δεν έλειπε από τα πρόσωπά τους.

Ευχόμαστε όλοι μας να καταφέρουμε να υιοθετήσουμε την πρακτική "Ταπερίστας" στη ζωή μας για πάντα

Σας ευχαριστούμε θερμά για τη δυνατότητα συμμετοχής του σχολείου μας στο Πρόγραμμα "Ταπερίστας".

Με εκτίμηση

**Πολύζου Ασπασία Εκπαιδευτικός ΠΕ70**

**Μπογιαντζής Ιωάννης Εκπαιδευτικός ΠΕ11, 7<sup>ου</sup> Δημ. Σχ. Λαμίας.**