

1^ο ΔΣ ΚΑΡΥΣΤΟΥ-ΚΟΤΣΙΚΕΙΟ ΤΑΠΕΡΙΣΤΑΣ 2024



Συμμετοχή του σχολείου μας στο πρόγραμμα «Ταπερίστας» 2024

Το σχολείο μας συμμετείχε με επιτυχία στη δράση “Ταπερίστας”, που απευθύνεται σε μαθητές/τριες και εκπαιδευτικούς της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης όλων των Περιφερειακών Ενοτήτων της χώρας. Την πρωτοβουλία και την οργάνωση του συγκεκριμένου προγράμματος έχει αναλάβει το Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης (Κ.Π.Ε) Αρναίας.

Το θέμα της Δράσης αφορά στην εκπαίδευση των μαθητών σχετικά με την προετοιμασία και την αξία ενός υγιεινού δεκατιανού, καθώς και στην περιβαλλοντική ευαισθητοποίησή τους.

Οι δράσεις που υλοποιήσαμε στα πλαίσια του προγράμματος «Ταπερίστας», ξεκίνησαν από τον Οκτώβριο 2023 και ολοκληρώθηκαν τον Απρίλιο 2024.



Επίσκεψη Διατροφολόγου στο σχολείο μας

Το σχολείο μας επισκέφτηκε η Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος του Γενικού Νοσοκομείου Καρύστου-Διόκλειον, Κατερίνα Φαντούσση, όπου ενημέρωσε τους μαθητές για θέματα υγιεινής διατροφής. Πιο συγκεκριμένα, μίλησε στους μαθητές/τριες για την μέθοδο του πιάτου, για το τι περιλαμβάνει ένα υγιεινό και θρεπτικό πρωινό, και μοιράστηκε μαζί τους νόστιμες και θρεπτικές συνταγές!

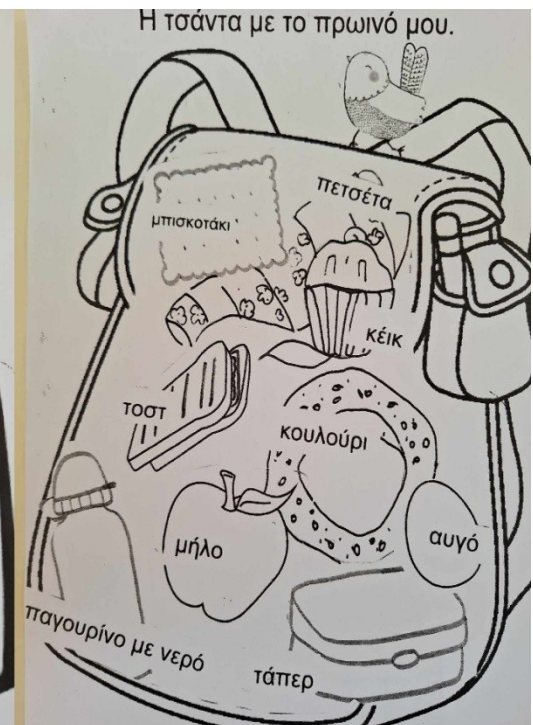
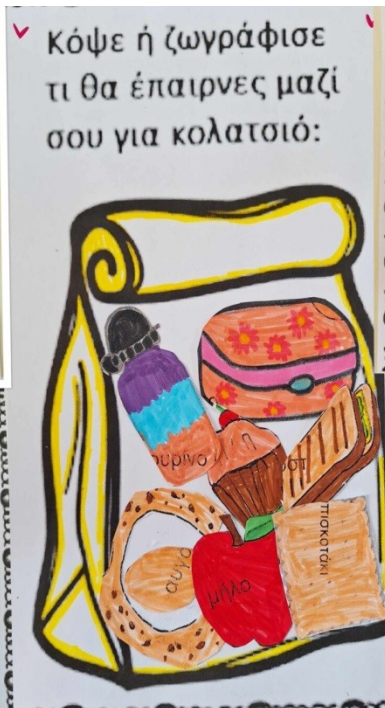


Συνταγή για μπαλίτσες ενέργειας



Φτιάχνοντας το υγιεινό δεκατιανό

Μέσα από μια ευχάριστη και δημιουργική δραστηριότητα προσπαθήσαμε να μελετήσουμε τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών/τριών σχετικά με την επιλογή του πρωινού γεύματος, εκπαιδεύοντας τους σε πιο υγιεινές και θρεπτικές επιλογές, με υλικά, που όλοι έχουν στο σπίτι τους.



Φέρνουμε φρούτα στο σχολείο



Διατροφικό Φιδάκι

Οι μαθητές και οι μαθήτριες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα «Ταπερίστας» κατασκεύασαν το δικό τους επιτραπέζιο παιχνίδι. Θυμίζει πολύ το επιτραπέζιο παιχνίδι που ονομάζεται “φιδάκι”, όμως με κάποιες μικρές παραλλαγές μετατράπηκε σε ένα “φιδάκι” με θέμα τη διατροφή. Για να το παίξουμε, χρειαζόμαστε απλώς ένα ζάρι και μερικά πιόνια.



Διατροφικό Φιδάκι



Η μέθοδος του πιάτου

Εκπαιδευόμαστε στη μέθοδο του πιάτου με έναν βιωματικό τρόπο. Μαθαίνουμε τα πάντα για τη διατροφή μας και για το πως θα στήνουμε ένα θρεπτικό και υγιεινό πιάτο βήμα βήμα!



Ο κομποστοποιητής μας

Τον Μάρτιο προμηθευτήκαμε έναν ολοκαίνουριο κομποστοποιητή, τον οποίο ζωγράφισαν οι μαθητές/τριές μας.

Ο κομποστοποιητής μπορεί να μετατρέψει τα οργανικά απορρίμματα, όπως τα φαγητά, τα φύλλα και τα κλαδιά, σε κομπόστ, που μπορεί να χρησιμοποιηθεί στους κήπους και τις αυλές του σχολείου. Με αυτόν τον τρόπο, ο κομποστοποιητής συμβάλλει στη μείωση των απορριμμάτων που καταλήγουν στα σκουπίδια, στην προώθηση της βιωσιμότητας και του περιβαλλοντικού σεβασμού στο σχολείο.



Ο κομποστοποιητής μας



Υγιεινό δεκατιανό στην αυλή του σχολείου μας

Το δικό τους υγιεινό και πολύχρωμο δεκατιανό μοιράστηκαν οι μαθητές του Β'2 και του Γ'1, στα πλαίσια της συμμετοχής τους στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα "Ταπερίστας 2024". Το πρωινό περιλάμβανε ως βάση το γιαούρτι ή το γάλα, το οποίο συνοδευόταν από βρώμη, φρούτα, άλειμμα καρπών, και φυσικά το τοπικό μας μέλι "Κισσούρι". Ένα πρωινό πλούσιο σε πρωτεΐνη, υδατάνθρακες, φυτικές ίνες και καλά λιπαρά.

Με ένα τόσο δυναμωτικό δεκατιανό πήραμε όλοι μας πολλή ενέργεια για να συνεχίσουμε την ημέρα μας στο σχολείο!



Τρώγοντας υγιεινό πρωινό-δεκατιανό στο σχολείο



Παρουσίαση του υγιεινού δεκατιανού

Την δική μας πρόταση υγιεινού πρωινού παρουσιάσαμε σε άλλα σχολεία της Ελλάδας, στα πλαίσια της συμμετοχής μας στο πρόγραμμα «Ταπερίστας». Το σχολείο μας έλαβε την 4^η θέση.



Το τραγούδι του 1^{ου} ΔΣ Καρύστου-Κοτσίκειο

Παρακάτω σας παρουσιάζουμε το τραγούδι μας, αφιερωμένο στο πρόγραμμα «Ταπερίστας». Τους στίχους και την μελοποίηση επιμελήθηκε ο Μουσικός μας, Δημήτρης Πετρίδης. Η εκτέλεση του τραγουδιού πραγματοποιήθηκε από τους μαθητές και τις μαθήτριες του σχολείου μας.



Πατώντας εδώ, μπορείτε να να ακούσετε το τραγούδι των μαθητών μας!



IMG_0248.MOV

Ευχαριστούμε πολύ τη Διευθύντρια του σχολείου μας, Διακάκη Σπυριδούλα, τις εκπαιδευτικούς των τμημάτων που συμμετείχαν στο πρόγραμμα, Στρίκου Ευσταθία και Διακάκη Σπυριδούλα, τον Μουσικό μας, Δημήτρη Πετρίδη, τον Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων του σχολείου μας και όλους τους μαθητές και τις μαθήτριες μας, που συμμετείχαν με ενθουσιασμό στις δράσεις του προγράμματος. Ακόμη, ένα μεγάλο μπράβο στο Κ.Π.Ε Αρναίας για την πρωτοβουλία του προγράμματος.

