

ΣΧΟΛΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ ΔΡΑΣΗΣ «ΤΑΠΕΡΙΣΤΑΣ»

Δεκέμβρης 2021

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

για την υλοποίηση της Δράσης στο σχολείο



**ΚΕΝΤΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ για το ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ και την ΑΕΙΦΟΡΙΑ
(Κ.Ε.Π.Ε.Α) ΑΡΝΑΙΑΣ**

Συγγραφή Υποστηρικτικού Υλικού: Μπίνιου Ευαγγελία, Αν. Υπεύθυνη

Παιδαγωγική Ομάδα: Λάμπρος Ιωάννης, Υπεύθυνος

Αραπατζής Δημήτριος, Μέλος Π.Ο.

Πυριόχου Αικατερίνη, Μέλος Π.Ο.

ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΤΕΣ:

Κ.Ε.Π.Ε.Α.

Άμφισσας: Πανάγου Αθανάσιος,

Κόττης Γεώργιος

Αν. Ολύμπου: Μπεκιροπούλου

Βικτωρία, Στάθη Μαρία

Βελβεντού-Σιάτιστας:

Τσιουκαρδάνης Νικόλαος

Ελ. Κορδελιού: Αθανασίου Χρυσούλα

Ιεράπετρας Νεάπολης: Δρούγκα

Ελισάβετ, Βαμβουλάκης Χαρίδημος

Καλαμάτας: Ραβάνη Ιωάννα,

Αργυροηλιόπουλος Γεώργιος

Καρπενησίου: Κατσογιάννη Μαρία

Διευθύνσεις Δευτεροβάθμιας

Εκπαίδευσης

Α΄ Αθήνας: Χρυσοβέργη Ευαγγελία,

Υπεύθυνη Π.Ε.

Αργολίδας: Γιατράκος Ιωάννης,

Υπεύθυνος Σ.Δ.

Αχαΐας: Παπαϊωάννου Ιωάννα,

Υπεύθυνη Σ.Δ.

Γρεβενών: Θεοδωράκη Μαρία,

Υπεύθυνη Σ.Δ.

Δράμας: Μπαντής Γεώργιος,

Κ.Ε.Π.Ε.Α.

Κέρκυρας: Μπριασούλη Αρτεμισία

Μακρινίτσας: Γούλα Μαρία

Μεσολογγίου: Γιαννακογεώργου Όλγα

Μολάων: Μυλωνά Μαρία,

Πούλου Φωτεινή

Νάουσας: Μπεκιάρης Γεώργιος,

Λιλιόπουλος Νικόλαος

Περτουλίου Τρικκαίων: Παπαβασιλείου

Χρήστος, Κόκκαλης Θωμάς

Ποροΐων: Μήτσκου-Χειρούλη

Ευφροσύνη, Κωνσταντινίδης Λεωνίδα

Σικυωνίων: Ματσούκα Γεωργία

Διευθύνσεις Πρωτοβάθμιας

Εκπαίδευσης

Αργολίδας: Μάρα Ελένη, Υπεύθυνη Σ.Δ.

Αχαΐας: Αντωνακοπούλου Ελένη,

Υπεύθυνη Π.Ε.

Δυτ. Θεσσαλονίκης: Ιππέκη Βίκυ,

Υπεύθυνη Π.Ε.

Ηλείας: Ηλιοπούλου Ευγενία,

Υπεύθυνη Σ.Δ.

Κορινθίας: Παπουτσάκης Κων/νος,

Υπεύθυνος Σ.Δ.

<p>Υπεύθυνος Σ.Δ.</p> <p>Κυκλάδων: Σπαρτινού Μαρία Γεωργία, Υπεύθυνη Σ.Δ.</p> <p>Ρεθύμνου: Πετρογιάννη Κερασία, Υπεύθυνη Σ.Δ.</p> <p>Χαλκιδικής: Γερογιάννη Παρασκευή, Παπαφιλίππου Νικόλαος</p>	<p>Λακωνίας: Σγούρου Νικολέτα, Υπεύθυνη Σ.Δ.</p> <p>Λάρισας: Χατζημίχου Κων/να, Υπεύθυνη Σ.Δ.</p> <p>Σερρών: Πούλιος Ιωάννης, Υπεύθυνος Σ.Δ</p>
---	--

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	
Γιατί Ταπερίστας;	Σελίδα 4
Σε ποιους απευθύνεται η Δράση	Σελίδα 4
Χρονοδιάγραμμα Δράσης	Σελίδα 4
Περιγραφή Δράσης	Σελίδα 5
Στόχοι Δράσης	Σελίδα 11
Πηγές πληροφοριών	Σελίδα 11
Πλαίσιο επικοινωνίας, αλληλεπίδρασης και διάχυσης	Σελίδα 19
Παράρτημα	Σελίδα 20

Η Δράση υλοποιείται στο πλαίσιο της Πράξης «Κέντρα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης (ΚΠΕ) – Περιβαλλοντική Εκπαίδευση (Β Κύκλος)» του Ε.Π. «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση 2014-2020» με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

ΓΙΑΤΙ ΤΑΠΕΡΙΣΤΑΣ;

Το δεκατιανό αποτελεί ένα σημαντικό γεύμα για τους μαθητές γιατί η επιλογή υγιεινών και ορθά, από διατροφικής άποψης, συνδυασμένων τροφών συντελεί στην απόδοση της ενέργειας που χρειάζεται κάθε μαθητής, σε ένα διάστημα αρκετών ωρών της ημέρας, όπου οι ανάγκες του οργανισμού, λόγω της αυξημένης λειτουργίας του εγκεφάλου αλλά και του σώματος, είναι έντονες. Επιπλέον η υιοθέτηση υγιεινού γεύματος στο σχολείο μπορεί να αποτελέσει παράδειγμα προς μίμηση στο σχολικό περιβάλλον, αφού οι μαθητές γευματίζουν στον ίδιο χώρο, αλλά και στο οικογενειακό περιβάλλον λόγω του ότι για την υλοποίηση της Δράσης θα ζητηθεί η συνεργασία της οικογένειας του μαθητή και επιπλέον το σχολικό γεύμα θα ετοιμάζεται στο σπίτι.

Εκτός από την παράμετρο της υγείας εξίσου σημαντικό είναι και το περιβαλλοντικό όφελος από την εφαρμογή της καλής πρακτικής «Ταπερίστας» γιατί αναμένεται να συμβάλλει στη μείωση των απορριμμάτων συσκευασίας, πολλά από τα οποία δεν ανακυκλώνονται, και γενικότερα στη μείωση της κατανάλωσης.

Ένα άλλο σημαντικό ζήτημα που εμπλέκεται στη διαδικασία εφαρμογής της Δράσης είναι η μείωση της σπατάλης τροφής αλλά και η προτίμηση των τοπικών, αν είναι δυνατό βιολογικών, προϊόντων για την παρασκευή του δεκατιανού.

Τέλος θα μπορούσαμε να αναφέρουμε την προσθετική αξία που μπορεί να αποκτήσει η εφαρμογή του συγκεκριμένου Σχολικού Δικτύου Δράσης (Σ.Δ.Δ.) με τη διάχυση αυτής της φιλοπεριβαλλοντικής συνήθειας στο στενό και διευρυμένο οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον των μαθητών που θα συμμετέχουν αλλά και στη σχολική κοινότητα γενικότερα.

ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ Η ΔΡΑΣΗ

Η δράση “Ταπερίστας” απευθύνεται στους μαθητές και εκπαιδευτικούς της Πρωτοβάθμιας (Νηπιαγωγεία και Δημοτικά Σχολεία) και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης (Γυμνάσια και Λύκεια) όλων των Περιφερειακών Ενοτήτων της χώρας, έχει δηλαδή εθνική εμβέλεια.

ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΗΣ

Η μεθοδολογική πρόταση για την υλοποίηση της Δράσης δομείται σε **τρεις φάσεις**: Διερευνητική (Α΄Φάση), Εφαρμογής (Β΄Φάση) και Διάχυσης (Γ΄Φάση). Κάθε φάση της Δράσης χαρακτηρίζεται από τις βιωματικές ατομικές ή ομαδικές δραστηριότητες, τη διάδραση μεταξύ των μελών της ομάδας αλλά και των μελών ομάδων διαφορετικών σχολείων και την ανατροφοδότηση. Η διάρκεια της κάθε φάσης αποφασίζεται από τον/την ή τους/τις εκπαιδευτικούς ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες, γνωστικές και άλλες, κάθε ομάδας. Είναι σημαντικό όμως η φάση της εφαρμογής και ανάπτυξης της καλής πρακτικής, υιοθέτησης σπιτικού δεκατιανού σε σκεύος πολλών χρήσεων, να έχει μεγάλη διάρκεια με στόχο να γίνει τρόπος ζωής.

Τα σχολεία εντάσσονται στο Σ.Δ.Δ. ανεξάρτητα αν υλοποιούν πρόγραμμα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης, Αγωγής Υγείας ή άλλο και αυτή μπορεί να συνδεθεί με τα Εργαστήρια Δεξιοτήτων και με πρόγραμμα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης ή Αγωγής Υγείας με έναν ή περισσότερους από τους εξής θεματικούς άξονες:

- Μείωση κατανάλωσης
- Διαχείριση οικιακών απορριμμάτων
- Ποιότητα διατροφής
- Ασφαλείς συσκευασίες τροφίμων
- Μείωση σπατάλης τροφίμων
- Τοπικά προϊόντα

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΡΑΣΗΣ

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, τη ρύθμιση της ποσότητας τροφής ώστε να μην παράγονται οργανικά απορρίμματα αλλά και να μην υπάρχει σπατάλη τροφής.

Συγκεκριμένα σε κάθε Φάση υλοποίησης του Σ.Δ.Δ. «Ταπερίστας» προτείνονται τα εξής:

Α΄ Φάση: ΔΙΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ

- Οι μαθητές διερευνούν, καταγράφοντας τις καθημερινές τους πρακτικές 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. Η διερεύνηση και καταγραφή γίνεται για μία εβδομάδα ξεκινώντας από τη Δευτέρα και τελειώνοντας την Κυριακή. Στα δεδομένα του Σαββάτου και της Κυριακής καταγράφονται οι συνήθειές τους σχετικά με το δεκατιανό στο σπίτι τους. Είναι σημαντικό σε αυτή τη φάση ο εκπαιδευτικός να εξηγήσει μόνο τον τρόπο σωστής συμπλήρωσης των πινάκων, χωρίς αναφορά στα «πρέπει» ή «δεν πρέπει» σχετικά με το θέμα, ώστε να έχουμε μία εικόνα όσο γίνεται πιο πιστή στην πραγματικότητα.

Πίνακας 1

ΠΡΟΜΗΘΕΙΑ ΓΕΥΜΑΤΟΣ			
ΗΜΕΡΑ	Από το σπίτι	Από κατάστημα	Από το κυλικείο
Δευτέρα .../.../202..			
Τρίτη .../.../202..			
Τετάρτη .../.../202..			
Πέμπτη			

..../..../202..			
Παρασκευή/..../202..			
Σάββατο/..../202..			
Κυριακή/..../202..			

Στον πρώτο πίνακα θα καταγράψουν από πού προμηθεύονται το σχολικό γεύμα. Η πρώτη επιλογή «**Από το σπίτι**» αφορά οποιοδήποτε τροφή παίρνουν από το σπίτι είτε είναι σπιτικά μαγειρεμένο-προετοιμασμένο είτε είναι έτοιμο σνακ το οποίο έχουν προηγουμένως προμηθευτεί από κάποιο κατάστημα. Η δεύτερη επιλογή «**Από κατάστημα**» αφορά την προμήθεια δεκατιανού στη διαδρομή για το σχολείο, από φούρνο, ψιλικατζίδικο, σούπερ μάρκετ κ.τ.λ. Τέλος η τρίτη επιλογή «**Από το κυλικείο**» επιλέγεται αν ο μαθητής προμηθεύεται το σχολικό γεύμα από το κυλικείο του σχολείου. Στην ένδειξη/..../202.. σημειώνουν την ημερομηνία.

Πίνακας 2

ΣΚΕΥΟΣ-ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ ΓΕΥΜΑΤΟΣ							
ΗΜΕΡΑ	Σκεύος πολλών χρήσεων	Αλουμιν ό χαρτο	Χαρτ ί	Ζελατ ί νη	Άλλ ο	Ανακύκλωσ η	Απόρριψ η
Δευτέρα/..../202..							
Τρίτη/..../202..							
Τετάρτη/..../202..							
Πέμπτη/..../202..							
Παρασκευή/..../202..							
Σάββατο/..../202..							
Κυριακή/..../202..							

Στο δεύτερο πίνακα καταγράφουν το σκεύος που χρησιμοποιούν για τη

μεταφορά του δεκατιανού τους ή τη συσκευασία ή το υλικό περιτυλίγματος. Επίσης σημειώνουν, στην περίπτωση που δεν χρησιμοποιούν σκεύος πολλών χρήσεων, αν το υλικό μεταφοράς ή τη συσκευασία την ανακυκλώνουν (στην περίπτωση που μπορεί να ανακυκλωθεί) ή την απορρίπτουν σε κάδο απορριμμάτων. Στη διάρκεια αυτής της εβδομάδας έρευνας και καταγραφής ο εκπαιδευτικός ελέγχει την προϋπάρχουσα γνώση σε σχέση με την ανακύκλωση των υλικών, τους κανόνες δηλαδή για τη σωστή ανακύκλωση.

Πίνακας 3

ΕΙΔΟΣ ΤΡΟΦΗΣ				
ΗΜΕΡΑ	Σπιτικό επεξεργασμένο γεύμα	Σπιτικό ανεπεξεργαστο γεύμα	Ημέρας από φούρνο ή κυλικείο	Συσκευασμένο μεγάλης διάρκειας
Δευτέρα .../.../202..				
Τρίτη .../.../202..				
Τετάρτη .../.../202..				
Πέμπτη .../.../202..				
Παρασκευή .../.../202..				
Σάββατο .../.../202..				
Κυριακή .../.../202..				

Στον τρίτο πίνακα σημειώνουν το είδος της τροφής. Η πρώτη επιλογή «**Σπιτικό επεξεργασμένο γεύμα**» αναφέρεται στα γεύματα που παρασκευάζονται στο σπίτι, αλλά στα υλικά τους συμπεριλαμβάνονται επεξεργασμένα υλικά όπως αλλαντικά, κονσέρβες, συσκευασμένες φέτες ψωμιού και γενικότερα τρόφιμα που έχουν υποστεί μεγάλη επεξεργασία και συνήθως έχουν μεγάλη διάρκεια κατανάλωσης. Η δεύτερη επιλογή «**Σπιτικό ανεπεξεργαστο γεύμα**» αφορά σε γεύματα που μαγειρεύονται στο σπίτι εξ ολοκλήρου π.χ. σπιτικό τυρόψωμο, ή αποτελούνται από φυσικές ανεπεξεργαστες τροφές όπως ξηρούς ή αποξηραμένους καρπούς, φρούτα κ.τ.λ.. Η τρίτη επιλογή «**Ημέρας από φούρνο ή κυλικείο**» αναφέρεται στα αρτοσκευάσματα που ψήνονται και διατίθενται την ίδια μέρα π.χ. τυρόπιτα και ο μαθητής τα προμηθεύεται από κάποιο φούρνο, ζαχαροπλαστείο ή το κυλικείο του σχολείου.

Πίνακας 4

ΕΙΔΟΣ ΡΟΦΗΜΑΤΟΣ								
ΗΜΕΡΑ	Νερό-μπουκάλι	Νερό-σκεύος	Κουτί χυμός	Αναψυκτικό	Σοκολατούχο γάλα	Καφές	Ανακύκλωση	Απόρριψη

	χρήση ς	ών χρήσε ων						
Δευτέρ α .../.../2 02..								
Τρίτη .../.../2 02..								
Τετάρτ η .../.../2 02..								
Πέμπτη .../.../2 02..								
Παρασκ ευή .../.../2 02..								
Σάββατ ο .../.../2 02..								
Κυριακ ή .../.../2 02..								

Στον τέταρτο πίνακα καταγράφουν το είδος του ροφήματος. Η πρώτη επιλογή «**Νερό-μπουκάλι μιας χρήσης**» θα σημειωθεί αν ο μαθητής χρησιμοποιεί νερό σε μπουκάλι μιας χρήσης το οποίο παίρνει από το σπίτι του, από κατάστημα ή από το κυλικείο. Η δεύτερη επιλογή «**Νερό-σκεύος πολλών χρήσεων**» σημειώνεται εάν ο μαθητής παίρνει νερό σε μπουκάλι πολλών χρήσεων (πλαστικό-μεταλλικό). Η επιλογή «**κουτί χυμός**» αφορά στην προμήθεια χυμών μακράς διάρκειας με προσθήκη ζάχαρης ή όχι. Η επιλογή «**αναψυκτικό**» αναφέρεται στην προμήθεια οποιουδήποτε αναψυκτικού σε πλαστικό ή μεταλλικό δοχείο. Η έκτη επιλογή «**καφές**» αφορά τους μαθητές Λυκείου κάποιου από τους οποίους καταναλώνουν καφέ. Για τις ομάδες μικρότερων ηλικιακά μαθητών μπορεί η συγκεκριμένη επιλογή να αφαιρεθεί. Τέλος οι επιλογές «**Ανακύκλωση**» και «**Απορριψη**» σημειώνονται αν αντίστοιχα ανακυκλώνεται ή απορρίπτεται το δοχείο μιας χρήσης που χρησιμοποιεί ο μαθητής.

Οι τέσσερις παραπάνω πίνακες βρίσκονται στο Παράρτημα του Υποστηρικτικού Υλικού (αρχείο word) και επισυνάπτονται σε αρχείο excel ώστε να είναι εύκολη

η επεξεργασία των δεδομένων που θα συλλεχθούν. Επίσης το αρχείο excel μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως φόρμα για τη δημιουργία του συνεργατικού excel για την αντιγραφή και επεξεργασία των δεδομένων όλων των μαθητών της ομάδας.

Στο αρχείο word, έντυπο ή ηλεκτρονικό (ο εκπαιδευτικός θα επιλέξει ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα των μαθητών του σε ποια μορφή θα δοθεί) οι επιλογές σημειώνονται με (X) ενώ στο αρχείο excel οι επιλογές σημειώνονται με τον αριθμό (1) για να είναι επεξεργάσιμα μετά τα δεδομένα.

Στις μικρότερες ηλικίες, μαθητές Νηπιαγωγείων - πρώτων τάξεων Δημοτικού Σχολείου, ζητούμε τη συνεργασία των γονέων για τη συμπλήρωση των πινάκων.

- Οι μαθητές τη δεύτερη εβδομάδα και αφού έχουν ολοκληρώσει την έρευνα για τις προσωπικές τους συνήθειες σχετικά με το δεκατιανό βγάζουν συμπεράσματα για τις προσωπικές αλλά και ομαδικές πρακτικές σχετικά με το δεκατιανό.
- Ερευνούν το περιβαλλοντικό όφελος από τη συνήθεια του σπιτικού δεκατιανού και τη χρήση ασφαλών σκευών πολλαπλών χρήσεων καθώς και από την επιλογή των τοπικών-βιολογικών προϊόντων στο σχολικό τους γεύμα και όχι μόνο.
- Συζητούν για την ποσότητα του γεύματος που καθημερινά προμηθεύονται και καταναλώνουν στο σχολείο τους. Αν δηλαδή υπάρχουν περισεύματα τροφής, πού καταλήγουν αυτά και πώς θα μπορούσαν να διαχειριστούν την ποσότητα σε σχέση με τις ανάγκες τους.

Β' Φάση: ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

- Στη Φάση της Εφαρμογής οι μαθητές καλούνται να χρησιμοποιήσουν, σε καθημερινή βάση, για τη μεταφορά του σχολικού τους γεύματος δοχείο πολλών χρήσεων. Το γεύμα το προετοιμάζουν κατά προτίμηση οι ίδιοι ή με τη βοήθεια μελών της οικογένειάς τους, αν είναι πολύ μικρής ηλικίας. Το σκεύος μεταφοράς του φαγητού θα πρέπει να είναι κατάλληλο για την ασφαλή φύλαξη των γευμάτων και την υγεία τους.
- Επιλέγουν κατά προτίμηση τοπικά, αν είναι εφικτό βιολογικά και όσο γίνεται ανεπεξέργαστα προϊόντα. Η προτίμηση των προϊόντων τοπικής παραγωγής έχει διπλό όφελος αφού ενισχύονται οικονομικά οι παραγωγοί του τόπου τους αλλά και η εγγύτητα των τροφών μειώνει σημαντικά το περιβαλλοντικό αποτύπωμά τους. Η επιλογή των βιολογικών και όσο γίνεται φυσικών, μη επεξεργασμένων προϊόντων συμβάλλει επίσης σημαντικά αφ' ενός στη θωράκιση της υγείας μας αφ' ετέρου στη μείωση της επιβάρυνσης του περιβάλλοντος από τη χρήση αγροχημικών και τις εκπομπές αέριων ρύπων και λυμάτων των εργοστασίων μεταποίησης προϊόντων.
- Επιλέγουν σωστούς, διατροφικά, συνδυασμούς τροφίμων και προμηθεύονται μόνο την ποσότητα που χρειάζονται ώστε να μην παράγουν οργανικά απορρίμματα αλλά και να μην σπαταλούν τροφή.
- Δημιουργούν και ενημερώνουν το προσωπικό, ηλεκτρονικό τους ημερολόγιο

σχετικά με τις επιλογές τους, τις προτιμήσεις τους, τις δυσκολίες που πιθανόν συναντούν, λύσεις που βρήκαν στην πορεία της δράσης, φωτογραφίες των αγαπημένων τους γευμάτων.

- Μοιράζονται, αν το επιθυμούν, στο Blog της Δράσης σημειώσεις ή φωτογραφίες από το ημερολόγιό τους. Κάθε μαθητής και εκπαιδευτικός χρησιμοποιεί το Blog που αντιστοιχεί στη δική του βαθμίδα εκπαίδευσης (Blog νηπιαγωγείων, Blog Δημοτικών Σχολείων, Blog Γυμνασίων-Λυκείων).
- Σχολιάζουν στο Blog, με ευγενικό τρόπο, επιλογές των άλλων μαθητών, δοκιμάζουν ό,τι θεωρούν ενδιαφέρον.
- Συζητούν στην ομάδα τις επιλογές τους, παρουσιάζουν τις δυσκολίες τους, μοιράζονται επιτυχημένες πρακτικές, βοηθούν τους συμμαθητές τους.
- Έρχονται σε επαφή με τα καφέ (καταστήματα) που είναι κοντά στο σχολείο τους ή και το σχολικό κυλικείο και τους καλούν να βοηθήσουν στην πρακτική «Ταπερίστας» εφαρμόζοντας τη χρήση ποτηριού πολλαπλών χρήσεων από τον πελάτη για το σερβίρισμα καφέ ή άλλου ροφήματος με κάποια έκπτωση στην τιμή.
- Δημιουργούν ψηφιακά παιχνίδια επιβράβευσης στις σωστές επιλογές, σχετικά με το δεκατιανό

Γ' Φάση: ΔΙΑΧΥΣΗΣ

- Στην τελευταία Φάση της Δράσης καλούνται να καταγράψουν εκ νέου τις καθημερινές τους συνήθειες για το σχολικό γεύμα χρησιμοποιώντας τους πίνακες της Διερευνητικής Φάσης. Η νέα καταγραφή γίνεται και πάλι για μία εβδομάδα.
- Συγκρίνουν τα δεδομένα της καταγραφής πριν και μετά την εφαρμογή της καλής πρακτικής και βγάζουν ατομικά και ομαδικά συμπεράσματα.
- Δημιουργούν αφίσα προβολής της Δράσης τους και διάχυσης της καλής πρακτικής που εφάρμοσαν.
- Κοινοποιούν την αφίσα που δημιούργησαν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης του σχολείου τους αλλά και στα συνεργαζόμενα στη Δράση Κ.Ε.Π.Ε.Α., τους Υπεύθυνους Σχολικών Δραστηριοτήτων ή Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης, στο Blog της Δράσης.
- Δημιουργούν ενημερωτικό φυλλάδιο για το σπιτικό δεκατιανό το οποίο μπορούν να αναρτήσουν στην ιστοσελίδα του σχολείου τους αλλά και στο Blog της Δράσης.
- Δημιουργούν infographics, δηλαδή γραφικές απεικονίσεις σύνθετων πληροφοριών και δεδομένων ώστε με τα γραφικά στοιχεία τους και τη σύντομη πληροφορία να μεταδίδουν το μήνυμα που επιθυμούν με τρόπο ελκυστικό, κατανοητό και αφομοιώσιμο.
- Καλούν τους μαθητές του σχολείου τους να εφαρμόσουν την πρακτική “Ταπερίστας”.
- Παρακινούν τα μέλη του οικογενειακού και φιλικού περιβάλλοντός τους να υιοθετήσουν την πρακτική “Ταπερίστας”.
- Συνεχίζουν οι ίδιοι την πρακτική “Ταπερίστας” κάνοντάς την τρόπο ζωής.

Οι εκπαιδευτικοί που θα συντονίζουν τις μαθητικές ομάδες, έχουν τη διακριτική ευχέρεια να επιλέγουν τις δραστηριότητες που κατά την κρίση τους ανταποκρίνονται στην ηλικιακή ομάδα και στις ιδιαιτερότητες των μαθητών τους αλλά και να τις προσαρμόζουν αναλόγως.

ΣΤΟΧΟΙ ΔΡΑΣΗΣ

Το συγκεκριμένο Σχολικό Δίκτυο Δράσης μέσα από την εφαρμογή της πρακτικής στοχεύει

- στη μείωση της κατανάλωσης συσκευασιών μιας χρήσης (ανακυκλώσιμων ή μη) και κατ' επέκταση στη μείωση της παραγωγής απορριμμάτων
- στην υιοθέτηση υγιεινής και βιώσιμης διατροφής

και επιδιώκει

- την ευαισθητοποίηση των μαθητών σχετικά με την οικονομία στους πόρους και στα αγαθά
- την ανάπτυξη υπεύθυνης περιβαλλοντικά συμπεριφοράς των μαθητών σε σχέση με την ποσότητα τροφής που προμηθεύονται, ώστε να μειώσουν τη σπατάλη τροφίμων και την παραγωγή οργανικών υπολειμμάτων
- την προτίμηση των τοπικών προϊόντων, λόγω του μικρότερου ενεργειακού αποτυπώματος, αλλά και λόγω της ενίσχυσης των τοπικών παραγωγών
- την αφύπνιση του πνεύματος ενεργού πολίτη σε μικρές, καθημερινές πράξεις οι οποίες έχουν μεγάλο περιβαλλοντικό αντίκρυσμα όταν έχουν μαζικό χαρακτήρα

ΠΗΓΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

Για την εκπαιδευτική και διδακτική στήριξη της υλοποίησης των τριών Φάσεων της Δράσης παραθέτονται πηγές πληροφοριών, ιστοσελίδες με σχετικό περιεχόμενο, άρθρα, ταινίες, αλλά και ψηφιακά εργαλεία για τη δημιουργία των εκπαιδευτικών μέσων που προτείνονται για τη διάχυση και προβολή του έργου της Δράσης αλλά και την αλληλεπίδραση μεταξύ των συμμετεχόντων σχολείων.

Οι πηγές αναγράφονται ανά θεματική κατηγορία με σύντομη περιγραφή και αναφορά στο ΚΠΕ (Κ.Ε.ΠΕ.Α.) ή τον/ην Υπεύθυνο/η Σ.Δ. ή Π.Ε. που το προτείνει.

ΜΕΙΩΣΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΑΠΟΡΡΙΜΜΑΤΩΝ		
ΠΗΓΕΣ	ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΑΠΟ
https://observatory.sustainablegreece2020.com/gr/schools-practices/oi-praktores-toy-planth-bhmata-gia-ena-zero-waste-sxoleio.1831.html	Εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Οι πράκτορες του πλανήτη: Βήματα για ένα zero waste σχολείο»	ΚΠΕ Καρπενησίου
https://youtu.be/B5ijPk5_8p	Βίντεο με το παράδειγμα	ΚΠΕ

M	οικογένειας που ζει χωρίς να παράγει απορρίμματα. Γλώσσα: Αγγλικά	Καρπενησίου
https://youtu.be/XAOTOsHNRSg	Βίντεο για την ανακύκλωση υπολειμμάτων τροφίμων Γλώσσα: Αγγλικά	ΚΠΕ Καρπενησίου
https://youtu.be/J9tmw9KBCKo	Βίντεο για την κομποστοποίηση Γλώσσα: Αγγλικά	
http://www.opengov.gr/mine/nv/wp-content/uploads/downloads/2021/03/EPPDA_04-03-2021_final-%CE%94%CE%99%CE%91%CE%92%CE%9F%CE%A5%CE%9B%CE%95%CE%A5%CE%A3%CE%97.pdf	Υπουργείο Περιβάλλοντος και Ενέργειας: Εθνικό πρόγραμμα πρόληψης δημιουργίας αποβλήτων 2021-2030 Γλώσσα: Ελληνικά	ΚΠΕ Αρναίας
https://ypen.gov.gr/wp-content/uploads/2021/09/Guidelines_Citizens_FINAL_GR.pdf	Μειώνουμε τα απορρίμματα δίνουμε χώρο στη ζωή. Πρακτικές συμβουλές για μια πιο βιώσιμη και καθαρή Ελλάδα Γλώσσα: Ελληνικά	ΚΠΕ Αρναίας
https://wwfeu.awsassets.panda.org/downloads/recycling_guide_vol_2_2.pdf	Οδηγός αντικατάστασης και ανακύκλωσης πλαστικών Γλώσσα: Ελληνικά	ΚΠΕ Αρναίας
https://photodentro.edu.gr/vitem/ds/8521/10902	Διαδραστικό βίντεο για την εκμάθηση ανάγνωσης των σημάτων της ανακύκλωσης Γλώσσα: Ελληνικά	ΚΠΕ Αρναίας
https://www.cokogames.com/separate-rubbish-and-recycle/play/#	Παιχνίδι για την ανακύκλωση Γλώσσα: Αγγλικά	ΚΠΕ Καρπενησίου

ΣΚΕΥΗ ΠΟΛΛΩΝ ΧΡΗΣΕΩΝ		
ΠΗΓΕΣ	ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΑΠΟ
https://www.greenerlyfe.com/blog/eco-friendly-lunch-box/	Άρθρο με παρουσίαση φιλικών προς το περιβάλλον σκευών φαγητού. Γλώσσα: Αγγλικά	ΚΠΕ Καρπενησίου
https://www.bodyinbalance.gr/blog/poio-plastiko-einai-pio-asfales	Άρθρο για την ασφάλεια των πλαστικών σκευών Γλώσσα: Ελληνικά	ΚΠΕ Αρναίας
https://eyzhn.edu.gr/strict-rules-for-storing-food-at-home/	Άρθρο για τους κανόνες ασφαλούς φύλαξης τροφίμων Γλώσσα: Ελληνικά	ΚΠΕ Αρναίας
https://www.elke.teicret	Άρθρο για τα πλαστικά που έρχονται	ΚΠΕ Αρναίας

e.gr/LinkClick.aspx?fileticket=0_pfvNOgiE0%3D&tabid=1034	σε επαφή με τα τρόφιμα	
file:///C:/Users/user/Downloads/cs_fcm legis pm-guidance brochure ella.pdf	Έκδοση της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για τα υλικά που έρχονται σε επαφή με τα τρόφιμα Γλώσσα: Ελληνικά	ΚΠΕ Αρναίας
https://www.efet.gr/files/yaet2017.pdf	ΕΦΕΤ: Οδηγίες προς τους καταναλωτές σχετικά με την αγορά και χρήση προϊόντων Υλικών και Αντικειμένων που πρόκειται να έλθουν σε Επαφή με Τρόφιμα Γλώσσα: Ελληνικά	ΚΠΕ Αρναίας

ΤΟΠΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ		
ΠΗΓΕΣ	ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΑΠΟ
https://www.greenpeace.org/greece/issues/diatrofi/3443/koinonika-ipostirizomeni-georgia/	Άρθρο για την κοινωνικά υποστηριζόμενη γεωργία Γλώσσα: Ελληνικά	ΚΠΕ Καρπενησίου
Τροφοχιλιόμετρα	Βίντεο για το περιβαλλοντικό αποτύπωμα μακρινών προϊόντων. Γλώσσα: Αγγλικά (ελληνικοί υπότιτλοι)	ΚΠΕ Σικυωνίων
https://drive.google.com/file/d/11oobig8eeWUCvISn3Wye544fKefQpwVf/view	Εκπαιδευτικό πρόγραμμα για τοπικά προϊόντα Σερρών	Υπεύθυνος Σ.Δ. Π/θμιας Εκπ/σης Σερρών
http://ikee.lib.auth.gr/record/286087/files/GRI-2016-17957.pdf	Διατριβή: Κοινοτικά υποστηριζόμενη γεωργία-Μελέτη περίπτωσης σε ένα οικολογικό αγρόκτημα. Στρατηγικά σχέδια παραγωγής και απόψεις μελών	ΚΠΕ Καρπενησίου

ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ		
ΠΗΓΕΣ	ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΑΠΟ
http://www.theorganicgardener.net/edible-schoolyard/	Καλή πρακτική σχολείου όπου βιωματικά οι μαθητές συμμετέχουν σε όλη τη διαδικασία παραγωγής-κατανάλωσης	ΚΠΕ Καρπενησίου

	Γλώσσα: Αγγλικά	
https://food.wwf.gr/	WWF: Υγιή παιδιά-υγιής πλανήτης-Μαγειρεύουμε έναν καλύτερο κόσμο για τα παιδιά μας Γλώσσα: Ελληνικά	ΚΠΕ Ελευθερίου Κορδελιού ΚΠΕ Σικυωνίων
https://ec.europa.eu/info/food-farming-fisheries/farming/organic-farming/organic-production-and-products_el	Ευρωπαϊκή Επιτροπή: Άρθρο για τα προϊόντα που καλύπτονται από τους κανόνες της ΕΕ για τα βιολογικά προϊόντα	ΚΠΕ Αρναίας
https://gogreen.cy/ti-diafora-echoyn-ta-oikologika-me-ta-viologika-proionta/	Άρθρο για τη διαφορά μεταξύ βιολογικών και οικολογικών προϊόντων Γλώσσα: Ελληνικά	ΚΠΕ Αρναίας

ΣΠΑΤΑΛΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ		
ΠΗΓΕΣ	ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΑΠΟ
https://www.youtube.com/watch?v=0eqxgvZNn0lhttps://www.youtube.com/watch?v=0EfsD7xNLlohttps://www.youtube.com/watch?v=OasbYWF4_S8	Βίντεο για τη μείωση σπατάλης τροφίμων. Γλώσσα: Αγγλικά	ΚΠΕ Καρπενησίου
https://youtu.be/loCVrkcaH6Q	Βίντεο για το περιβαλλοντικό αποτύπωμα σπατάλης τροφίμων Γλώσσα: Αγγλικά	ΚΠΕ Καρπενησίου
https://youtu.be/1MpfEeSem_4	Βίντεο για τη σχέση σπατάλης τροφίμων και κλιματικής αλλαγής. Γλώσσα: Αγγλικά	ΚΠΕ Καρπενησίου
https://kpekordeliou.wixsite.com/gamesclimattech/ange/termastispatali	Δραστηριότητα «Τέρμα στη σπατάλη»	ΚΠΕ Ελευθερίου Κορδελιού
http://kalyterizoi.gr/fake/ios/%CE%A3%CF%80%CE%B1%CF%84%CE%AC%CE%BB%CE%B7%20%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AF%CE%BC%CF%89%CE%BD	WWF Ελλάς για τη σπατάλη τροφίμων Γλώσσα: Ελληνικά	ΚΠΕ Ελευθερίου Κορδελιού
https://www.publicissue.gr/wwf_kalyterizoi_3/	Έρευνα για τη σπατάλη τροφίμων Γλώσσα: Ελληνικά	ΚΠΕ Ελευθερίου Κορδελιού
https://kpekordeliou.wixsite.com/gamesclimattech	Σπατάλη τροφίμων	ΚΠΕ Ελευθερίου Κορδελιού

ange/resilience-strategies		
Abeliotis K., Lasaridi K., Costarelli V. & Chroni C. (2015). The implications of food waste generation on climate change: The case of Greece. Sustainable Production and Consumption 3: 8-14.	Οι επιπτώσεις της παραγωγής απορριμμάτων τροφίμων στην κλιματική αλλαγή: Η περίπτωση της Ελλάδας Γλώσσα: Αγγλικά	ΚΠΕ Ελευθερίου Κορδελιού
https://www.youtube.com/watch?v=Zh9V2nD3ppA	Βίντεο: Μην τρως τον πλανήτη Γλώσσα: Αγγλικά (ελληνικοί υπότιτλοι)	ΚΠΕ Σικυωνίων
https://drive.google.com/file/d/1qQFHmpcEiuLgqzB-iVCLfAsSV8FALDbe/view	Ηλεκτρονική εφαρμογή με παιχνίδι «Αν όλοι οι κάτοικοι της γης ζούσαν όπως εσύ πόσοι πλανήτες θα χρειαζόνταν;»	Υπεύθυνος Σ.Δ. Π/θμιας Εκπ/σης Σερρών
https://www.youtube.com/watch?v=VrVYhgza8O0	Video clip με τραγούδι για τη σπατάλη τροφίμων: Don't waste-Lammas School	ΚΠΕ Καρπενησίου
https://www.youtube.com/watch?v=OHXivV4kbQ0&list=PL7aKWynyKGTvAapODyoUkZD1KqKd-MU77&index=12	Βραβευμένη μαθητική ταινία «Από το σιτάρι στο ψωμί» του 3 ^{ου} Νηπ/γείου Αρχαγγέλου Ρόδου	Υπεύθυνος Σ.Δ. Π/θμιας Εκπ/σης Σερρών
https://www.youtube.com/watch?v=YZpDBM0ReAI&list=PL7aKWynyKGTvAapODyoUkZD1KqKd-MU77&index=43	Βραβευμένη μαθητική ταινία «Δάγκωσε μια τάρτα μη δαγκώνεις τον διπλανό σου» του 13 ^{ου} Δημ. Σχολείου Σερρών	Υπεύθυνος Σ.Δ. Π/θμιας Εκπ/σης Σερρών
https://www.youtube.com/watch?v=brG_GhhPC1A&list=PL7aKWynyKGTvAapODyoUkZD1KqKd-MU77&index=53	Βραβευμένη μαθητική ταινία «Μαγειρεύοντας με τον Μίνωα» του 3 ^{ου} Δημ. Σχολείου Ιεράπετρας	Υπεύθυνος Σ.Δ. Π/θμιας Εκπ/σης Σερρών
https://www.youtube.com/watch?v=ej386r4l1FA&list=PL7aKWynyKGTvAapODyoUkZD1KqKd-MU77&index=70	Βραβευμένη μαθητική ταινία «ΑΡΤΟϊστορίες» του Δημ. Σχολείου Δραπανιάς Χανίων	Υπεύθυνος Σ.Δ. Π/θμιας Εκπ/σης Σερρών
https://www.youtube.com/watch?v=CP0bRQ7rqF8&t=7s	Εκπαιδευτικό βίντεο με θέμα “Σπατάλη τροφίμων: μια απειλή για την ανθρωπότητα και τον πλανήτη”. Γλώσσα: Ελληνικά	ΚΠΕ Μεσολογγίου

ΔΙΑΤΡΟΦΗ		
ΠΗΓΕΣ	ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝ Ο ΑΠΟ
https://ohmyveggies.com/35-vegetarian-school-lunch-ideas/	Άρθρο με 35+ ιδέες για χορτοφαγικό σχολικό γεύμα Γλώσσα: Αγγλικά	ΚΠΕ Καρπενησίου
https://healthyeatingdr.com/ecological-diet/	Άρθρο σχετικά με τη σημασία της οικολογικής διατροφής Γλώσσα: Αγγλικά	ΚΠΕ Καρπενησίου
https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736(18)31788-4.pdf?utm_campaign=t1eat19&utm_source=HubPage	Άρθρο για τα συστήματα τροφίμων την ανθρώπινη υγεία και την περιβαλλοντική βιωσιμότητα Γλώσσα: Αγγλικά	ΚΠΕ Καρπενησίου
https://www.ecoliteracy.org	Ιστοσελίδα οικογραμματισμού - φαγητό και βιωσιμότητα Γλώσσα: Αγγλικά	ΚΠΕ Καρπενησίου
https://www.growingagreenerworld.com/episode108/	Ιστοσελίδα: Φτιάχνοντας έναν πιο πράσινο κόσμο Γλώσσα: Αγγλικά	ΚΠΕ Καρπενησίου
https://sites.google.com/view/psifiakatools/thematics/Nutrition?authuser=0	Βιώσιμη διατροφή	ΚΠΕ Καλαμάτας ΚΠΕ Μολάων
https://thesafiablog.com/2018/11/26/analysis-environment-energy/	Άρθρο: Οικολογική Διατροφή-Υγεία, περιβαλλοντικό αποτύπωμα και ο ρόλος της κτηνοτροφίας	ΚΠΕ Σικυωνίων
http://kalyterizoi.gr/action/prasino-kolatsio	Άρθρο: Πράσινο κολατσιό	ΚΠΕ Σικυωνίων
https://www.youtube.com/watch?v=z13_PRx4YLQ	Βίντεο: Τι σημαίνει καλύτερη διατροφή; Ποια είναι τα συστατικά της μεσογειακής διατροφής και πώς μπορούμε να τρεφόμαστε πιο υγιεινά και πιο φιλικά για το περιβάλλον; Πόσο κοστίζει η 'βιώσιμη' διατροφή και τι μπορούμε να κάνουμε για να την υιοθετήσουμε; Γλώσσα: Αγγλικά (ελληνικοί υπότιτλοι)	ΚΠΕ Σικυωνίων
https://www.youtube.com/watch?v=07rzdk8NDmg	Ντοκιμαντέρ για το Περιβάλλον τη Διατροφή και την Υγεία: Ρεπορτάζ χωρίς σύνορα-Αυτοκτονώντας με το πιρούνι μας (για μεγάλους μαθητές) Γλώσσα: Ελληνικά	ΚΠΕ Καρπενησίου
https://www.mednutrition.gr/portal/lifestyle/sys	Άρθρο με τα συμπεράσματα ενός 3ετούς ευρωπαϊκού προγράμματος -	ΚΠΕ Αρναίας

taseis-diatrofis/9407-telikes-odigies-gia-tin-aeiforo-diatrofi	Υιοθέτηση ενός προτύπου «αιεφόρου διατροφής»	
https://www.youtube.com/watch?v=Vcl3BQeteCc&feature=emb logo	Βίντεο στο οποίο αναλύονται οι λόγοι για τους οποίους πρέπει να αλλάξουμε τον τρόπο με τον οποίο τρεφόμαστε. Γλώσσα: Αγγλικά (Μετάφραση στα επισυναπτόμενα. Αρχείο word: ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ Βίντεο)	ΚΠΕ Καλαμάτας

ΨΗΦΙΑΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ		
ΕΡΓΑΛΕΙΑ	ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΑΠΟ
https://sites.google.com/view/psifiakatools	Υλικό για ψηφιακά εργαλεία	ΚΠΕ Καλαμάτας
https://www.sutori.com/	Δημιουργία ημερολογίου	ΚΠΕ Καλαμάτας
http://dev.myhistro.com/	Δημιουργία ημερολογίου	ΚΠΕ Καλαμάτας
http://timeglider.com/	Δημιουργία ημερολογίου	ΚΠΕ Καλαμάτας
http://www.timetoast.com/	Δημιουργία ημερολογίου	ΚΠΕ Καλαμάτας
Padlet (πρότυπο χρονογραμμής)	Δημιουργία ημερολογίου	ΚΠΕ Καλαμάτας
https://penzu.com/	Δημιουργία ημερολογίου	ΚΠΕ Αρναίας
https://www.canva.com/	Δημιουργία αφίσας- infographics	ΚΠΕ Μεσολογγίου ΚΠΕ Καρπενησίου ΚΠΕ Αρναίας
https://www.postermywall.com/	Δημιουργία αφίσας	ΚΠΕ Μεσολογγίου
http://edu.glogster.com/	Δημιουργία αφίσας	ΚΠΕ Αρναίας
https://www.genial.ly/	Δημιουργία αφίσας infographics	ΚΠΕ Καλαμάτας ΚΠΕ Αρναίας
https://wordwall.net/	Δημιουργία παιχνιδιών	ΚΠΕ Καλαμάτας
https://learningapps.org/	Δημιουργία παιχνιδιών	ΚΠΕ Καλαμάτας ΚΠΕ Αρναίας
https://quizizz.com/	Δημιουργία παιχνιδιών	ΚΠΕ Καλαμάτας
https://quizlet.com/en-gb	Δημιουργία παιχνιδιών	ΚΠΕ Καλαμάτας
https://www.quizalize.com/	Δημιουργία παιχνιδιών	ΚΠΕ Καλαμάτας
https://kahoot.com/	Δημιουργία παιχνιδιών	ΚΠΕ Καλαμάτας
https://www.educandy.com/	Δημιουργία παιχνιδιών	ΚΠΕ Καλαμάτας
https://www.educaplay.com/	Δημιουργία παιχνιδιών	ΚΠΕ Καλαμάτας
https://www.jigsawplanet.com/	Δημιουργία puzzle και παιχνίδια λέξεων	ΚΠΕ Καλαμάτας
https://im-a-puzzle.com/	Δημιουργία puzzle και παιχνίδια λέξεων	ΚΠΕ Καλαμάτας

https://puzzlemaker.discoveryeducation.com/	Δημιουργία puzzle και παιχνίδια λέξεων	ΚΠΕ Καλαμάτας
https://puzzle.org/	Δημιουργία puzzle και παιχνίδια λέξεων	ΚΠΕ Καλαμάτας
https://gamescreate.com/	Δημιουργία παιχνιδιών	ΚΠΕ Καρπενησίου
https://www.easel.ly/	Δημιουργία infographics	ΚΠΕ Μεσολογγίου

Στον πίνακα που ακολουθεί περιλαμβάνονται τα ονόματα και σύντομη περιγραφή αρχείων τα οποία επισυνάπτονται στην αποστολή του παρόντος Υποστηρικτικού Υλικού.

ΕΠΙΣΥΝΑΠΤΟΜΕΝΑ ΑΡΧΕΙΑ	ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΑΠΟ
ΒιώσιμηΔιατροφή.pptx	Παρουσίαση για τη βιώσιμη διατροφή και τους κανόνες που τη διέπουν Γλώσσα: Ελληνικά	ΚΠΕ Καλαμάτας
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ Βίντεο.doc	Μετάφραση του Βίντεο https://www.youtube.com/watch?v=VcL3BQeteCc&feature=emb_logo	ΚΠΕ Καλαμάτας
Guide_local_outhoririies.pdf	Οδηγός για την προώθηση της Μεσογειακής Διατροφής Γλώσσα: Ελληνικά	ΚΠΕ Καλαμάτας
OdigiesMedDietMCCI_F14053.pdf	Μεσογειακή Διατροφή και ανάδειξη του παραδοσιακού τροφίμου Γλώσσα: Ελληνικά	ΚΠΕ Καλαμάτας
Piramide_GRIEGO.pdf	Εικόνα Πυραμίδας Μεσογειακής Διατροφής Γλώσσα: Ελληνικά	ΚΠΕ Καλαμάτας
Υλικο Didaktikis Ypostirixis MedDietMCCI_F16760.pdf	Υποστηρικτικό Διδακτικό Υλικό για χρήση σε Σχολεία της Α/θμιας και Β/θμιας Εκπ/σης	ΚΠΕ Καλαμάτας
ΑειφορικήΔιαχείρισηΑπορριμμάτων.pp	Παρουσίαση με την ιεράρχηση πρακτικών σχετικά με την αειφορική διαχείριση των οικιακών απορριμμάτων	ΚΠΕ Αρναίας
ΔιερευνητικοίΠίνακεςΚαταγραφήςΣυνηθειών	Διερευνητικοί πίνακες συνηθειών σε αρχείο excel	ΚΠΕ Αρναίας
Διερευνητικοί Πίνακες Καταγραφής Συνηθειών στο σχολικό γεύμα	Διερευνητικοί πίνακες συνηθειών σε αρχείο word	ΚΠΕ Αρναίας
Η πυραμίδα της	Φύλλο εργασίας για την	ΚΠΕ Αρναίας

ΠΛΑΙΣΙΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ, ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΥΣΗΣ

Για το Σχολικό Δίκτυο Δράσης «Ταπερίστας» δημιουργήθηκε ένας ψηφιακός δίαυλος επικοινωνίας μεταξύ των συμμετεχόντων, εκπαιδευτικών και μαθητών. Ως μέσο δικτύωσης επιλέχθηκε το Blog. Δημιουργήθηκαν τρία Blogs, ένα για τα Νηπιαγωγεία, ένα για τα Δημοτικά Σχολεία και ένα για τα Γυμνάσια και Λύκεια.

Σε κάθε Blog τα σχολεία μπορούν να βρουν τους συνεργαζόμενους φορείς, τα συμμετέχοντα σχολεία με τα στοιχεία επικοινωνίας τους, και το Υποστηρικτικό Υλικό που μπορεί να εμπλουτίζεται όχι μόνο από τους συνεργαζόμενους φορείς, Κ.Ε.ΠΕ.Α. και Υπεύθυνους Σ.Δ. ή Π.Ε. αλλά και από τους εκπαιδευτικούς των σχολείων.

Το σημαντικότερο όμως είναι η δυνατότητα που δίνεται στους μαθητές και εκπαιδευτικούς να αναρτούν φωτογραφίες της δράσης κατά την πορεία της υλοποίησής της, ιδέες για γεύματα που κατά την κρίση τους αξίζουν την προβολή, δραστηριότητες που υλοποιούν, αποτελέσματα των ερευνών τους, αφίσες και άλλες δημιουργίες τους και οτιδήποτε άλλο θα ήθελαν να μοιραστούν με τη διαδικτυακή τους κοινότητα. Μπορούν επίσης να σχολιάζουν, με ευγενικό τρόπο, τις αναρτήσεις άλλων και να υιοθετούν πρακτικές και ιδέες άλλων σχολείων που θεωρούν ενδιαφέρουσες ή ακόμα και να τις εμπλουτίζουν.

Με τον τρόπο αυτό θα δημιουργηθεί ένα δίκτυο επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης, ένας διαδικτυακός τόπος διάχυσης ιδεών, ανατροφοδότησης αλλά και επιβράβευσης του έργου κάθε σχολείου, κάθε μαθητή και κάθε εκπαιδευτικού που θα συμμετέχει ενεργά.

Τα τρία Blogs δημιουργήθηκαν από την κυρία Χρυσοβέργη Ευαγγελία, Υπεύθυνη Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Α΄ Αθήνας.

Οι διευθύνσεις τους είναι οι εξής:

Blog Νηπιαγωγείων: <https://blogs.sch.gr/periv-nipiagogeia>

Blog Δημοτικών Σχολείων: <https://blogs.sch.gr/periv-dimotika>

Blog Γυμνασίων – Λυκείων: <https://blogs.sch.gr/periv-deyterobathmia>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΔΙΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟΙ ΠΙΝΑΚΕΣ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΓΕΥΜΑ

Πίνακας 1

ΠΡΟΜΗΘΕΙΑ ΓΕΥΜΑΤΟΣ			
ΗΜΕΡΑ	Από το σπίτι	Από κατάστημα	Από το κυλικείο
Δευτέρα .../.../202..			
Τρίτη .../.../202..			
Τετάρτη .../.../202..			
Πέμπτη .../.../202..			
Παρασκευή .../.../202..			
Σάββατο .../.../202..			
Κυριακή .../.../202..			

Πίνακας 2

ΣΚΕΥΟΣ-ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ ΓΕΥΜΑΤΟΣ							
ΗΜΕΡΑ	Σκεύος πολλών χρήσεων	Αλουμινό χαρτο	Χαρτί	Ζελατινή	Άλλο	Ανακύκλωση	Απόρριψη
Δευτέρα .../.../202..							
Τρίτη .../.../202..							
Τετάρτη .../.../202..							
Πέμπτη .../.../202..							
Παρασκευή .../.../202..							
Σάββατο .../.../202..							
Κυριακή .../.../202..							

Πίνακας 3

ΕΙΔΟΣ ΤΡΟΦΗΣ				
ΗΜΕΡΑ	Σπιτικό επεξεργασμένο γεύμα	Σπιτικό ανεπεξέργαστο γεύμα	Ημέρας από φούρνο ή κυλικείο	Συσκευασμένο μεγάλης διάρκειας
Δευτέρα .../.../202..				
Τρίτη .../.../202..				
Τετάρτη .../.../202..				
Πέμπτη .../.../202..				
Παρασκευή .../.../202..				
Σάββατο .../.../202..				
Κυριακή .../.../202..				

Πίνακας 4

ΕΙΔΟΣ ΡΟΦΗΜΑΤΟΣ								
ΗΜΕΡΑ	Νερό-μπουκάλι μιας χρήσης	Νερό-σκεύος πολλών χρήσεων	Κουτί χυμός	Αναψυκτικό	Σοκολατούχο γάλα	Καφές	Ανακούκωση	Απόρριψη
Δευτέρα .../.../202..								
Τρίτη .../.../202..								
Τετάρτη .../.../202..								
Πέμπτη .../.../202..								
Παρασκευή .../.../202..								
Σάββατο .../.../202..								
Κυριακή .../.../202..								

ΙΔΕΕΣ...για δημιουργίες

Δημιουργία ψηφιακού “παιχνιδιού”(ανάλογα βέβαια με τους στόχους της δράσης) που θα περιλαμβάνει διάφορες παραμέτρους- συμπεριφορές - λειτουργίες, σε σχέση με το δεκατιανό του μαθητή και ανάλογα με τις επιλογές του, όπου θα συμπληρώνει τα αντίστοιχα πεδία, θα παίρνει ή θα χάνει κάποιους πόντους που θα έχουν ρυθμιστεί από πριν. Μπορεί να οριστεί κάποια κλίμακα ώστε όταν καταφέρει μια συνολική βαθμολογία και πάνω να κερδίζει κάτι.

Κ.Ε.ΠΕ.Α. Σικυωνίων
Ματσούκα Γεωργία

Δημιουργία εκπαιδευτικού επιτραπέζιου παιχνιδιού: “Το φιδάκι των ταπερίστας”, με τις καλές και τις κακές συνήθειες σχετικά με το δεκατιανό.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Οι μαθητές χρησιμοποιούν ένα έτοιμο ταμπλό από το παιχνίδι “Φιδάκι”, ή κατασκευάζουν ένα δικό τους. Για κάθε σκαλίτσα, φτιάχνουν μια κάρτα με θετική συνήθεια σχετικά με το δεκατιανό ενώ για κάθε φιδάκι, φτιάχνουν μια κάρτα με αρνητική συνήθεια.

Υπεύθυνη Σχολικών Δραστηριοτήτων Π.Ε. Ηλείας
Ηλιοπούλου Ευγενία

Δημιουργία οπτικοποιημένων μηνυμάτων (infographic), με διάφορα θέματα, όπως ένα τοστ, ένα κρουασάν κ.λ.π. που το καθένα θα έχει και κάποιο από τα συνηθισμένα τρόφιμα που καταναλώνουν τα παιδιά στο σχολείο. Οι πληροφορίες που θα δίνονται στο infographic θα σχετίζονται με τα υλικά (υγιεινά ή μη, προέλευση-τοπικά ή μη), τη διατροφική αξία και τον τρόπο παρασκευής (τυποποιημένο, σπιτικό κλπ)
Πχ. infographic με θέμα ένα τοστ θα μπορούσε να περιέχει πληροφορίες ενδεικτικά για τα εξής:

- Τι ψωμί χρησιμοποιείς στο τοστ σου;
- Τι ακριβώς βάζεις μέσα;
- Πόσο το ψήνεις;

Μήνυμα: Η διατροφική αξία του τοστ σου, αλλά και το αν κρίνεται υγιεινό ή όχι, εξαρτάται από τα υλικά που θα χρησιμοποιήσεις και τον τρόπο παρασκευής. Θα μπορούσε να είναι ένα infographic με δύο εικόνες: ένα «καλό» τούστ και ένα «κακό» τούστ.
Τα οπτικοποιημένα μηνύματα θα μπορούσαν να κολληθούν στις σχολικές τάξεις και να κυκλοφορήσουν ευρύτερα.

Κ.Ε.ΠΕ.Α Μεσολογγίου
Γιαννακογεώργου Όλγα