

Πρόγραμμα Ημερίδας 1/11/2014

«Υγιεινή Διατροφή, θέμα στάσης και θέμα δράσης: ο κήπος του Σχολείου μας».

Συνδιοργάνωση:

- Δ/ση Α/θμιας Εκπ/σης Λάρισας- Γραφείο Σχολικών Δραστηριοτήτων
- Δ/ση Δ/θμιας Εκπ/σης Λάρισας - Γραφείο Σχολικών Δραστηριοτήτων
- Τμήμα Τεχνολόγων Γεωπόνων της «Σχολής Τεχνολογίας Γεωπονίας, Τεχνολογίας Τροφίμων και Διαιτολογίας», του Τ.Ε.Ι. Θεσσαλίας - Εργαστήριο Δενδροκηπευτικών
- Τμήμα Γεωπονίας Φυτικής Παραγωγής και Αγροτικού Περιβάλλοντος του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας - Εργαστήριο Ανθοκομίας

09.00-09.15: Έναρξη – χαιρετισμοί

Παναγιώτης Γούλας πρόεδρος του Τ.Ε.Ι. Θεσσαλίας

Βασιλική Ζιάκα, Περιφερειακή Δ/ντρια Π.Ε. & Δ.Ε. Εκπ/σης Θεσσαλίας

Βασίλειος Σακελλαρίου, Διευθυντής Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης
Λάρισας

Αθανάσιος Μαργαριτόπουλος, Διευθυντής Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης
Λάρισας

Α' συνεδρία

Εισηγήσεις

Προεδρείο: Παπαχατζής Α., Οικονομάκη Η., Χατζημίχου Κ.

09.15-09.30 : «Κομποστοποίηση με απλό τρόπο», Δρ. Αλέξανδρος Παπαχατζής, Γεωπόνος (PhD), Αναπληρωτής Καθηγητής "Δενδροκομίας" στη "Σχολή Τεχνολογίας Γεωπονίας και Τεχνολογίας Τροφίμων και Διαιτολογίας", στο Τμήμα "Τεχνολόγων Γεωπόνων" του Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος (Τ.Ε.Ι.) Θεσσαλίας.

09.30-9.45: «Η καλλιέργεια Αρωματικών και Φαρμακευτικών φυτών σε δοχεία», Δρ. Ελένη Βογιατζή – Καμβούκου (PhD) Γεωπόνος,

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια τμήματος Τεχνολόγων Γεωπόνων ΤΕΙ
Θεσσαλίας

9.45-10.00: «Σχολικός κήπος: Ναι, αλλά πώς;», Δρ. Χρήστος Λύκας,
Λέκτορας του Τμήματος Γεωπονίας Φυτικής Παραγωγής και Αγροτικού
Περιβάλλοντος του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

10.00-10.15: «Τα τρόφιμα στα κυλικεία των σχολικών μονάδων και η
διατροφή των παιδιών μέσα από αυτά», Κωνσταντίνος Αλ. Πετρόπουλος,
Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

10.15-10.30: «Παιδαγωγική Αξιοποίηση του Σχολικού Κήπου», Κων/να
Χατζημίχου-Καλούση, Υπεύθυνη Σχολ. Δραστ. Π. Ε. Λάρισας &
Καφανέλλη Δέσποινα, εκπαιδευτικός Π.Ε. 70

10.30-10.45: Διάλειμμα για καφέ

Β' Συνεδρία

Παράλληλες Παρουσιάσεις Καλών Πρακτικών

Αίθουσα 1 Αφιέρωμα στην Διατροφή

Προεδρείο: Παπατζέλος Αθ., Δ/ντης 31^{ου} Δημ. Σχ. Λάρισας

Διάρκεια: 10.45-12.00

1. «Υγιεινή διατροφή: Είναι χαρά, είναι ζωή!» Ρούσσα Ευαγγελία,
Ψωφάκα Βασιλική ΠΕ16, εκπ/κοί του 2^{ου} Δημ. Σχ. Λάρισας με
μαθητές και μαθήτριες της Δ' τάξης
2. «Βάλε χρώμα στη διατροφή σου: Τρέφομαι υγιεινά - Αναπτύσσομαι
σωστά!» Παπαδοπούλου Νάντια ΠΕ15, εκπ/κός 5ου Γυμνάσιου
Λάρισας
3. «Υγιεινή διατροφή στο σχολείο: Το παράδειγμα των σχολικών
κήπων», Υφαντή Δήμητρα, Γκαντρής Στάμος, εκπαιδευτικοί 5^{ου}
Δημ. Σχ. Τυρνάβου
4. «Επιλέγω να τρέφομαι σωστά» Ευαγγελία Ακριβούση, Καλογήρου
Βασιλική εκπ/κοί Σχολής Καραβάνα
5. «Καλλιεργώ Οικολογικά-Διατρέφομαι Υγιεινά» Παπαδημητρίου
Θωμάς, εκπαιδευτικός Δημ. Σχ. Κοιλιάδας

6. «Η Μαρουλίτσα που δεν ήξερε πώς γεννήθηκε» Μαρία Βαμπούλα, Προϊσταμένη 42^{ου} Ν/γείου Λάρισας
7. «Οι ανήσυχτοι ...φυσιολάτρες κηπουροί», Θεοδώρα Μπλάκου, Ψαθά Φωτεινή εκπ/κοι 4^{ου} Δημ. Σχ. Τυρνάβου

Αίθουσα 2 Αφιέρωμα στο Σχολικό κήπο

Προεδρείο: Χατζηγιάννου Κων., Δ/ντρια 37^{ου} Δημ. Σχ. Λάρισας

Διάρκεια: 10.45-12.00

1. «Ο ταρατσόκηπος του 39ου Δημ. Σχολείου» Καίτη Γραμματή Εκπ/κός του 4^{ου} Δημ. Σχ. Λάρισας
2. «Μπαίνω μέσα στο μπαξέ, γεια σου κύριε μενεξέ...» Μαρία Τσιάκα, Προϊσταμένη 1^{ου} Ν/γείου Αμπελώνα
3. «Ζωγραφίζοντας γωνιές του 37^{ου} Δημ. Σχολείου μας με χρώματα και αρώματα» Ευαγγελία Μάντζιαρη, εκπ/κος Δημ. Σχ. Αιγάνης, Χατζηγιάννου Κων/να, Δ/ντρια 37^{ου} Δημ. Σχ. Λάρισας
4. «Ο λαχανόκηπος του σχολείου μας», Μπακάλμπαση Ελένη, Δ/ντρια , Δασύλα Νίκη, εκπ/κος Δημ. Σχ. Βερδικούσιας
5. «Ο Σχολικός μου κήπος», Κακανούλη Χρυσούλα, Δ/ντρια Δημ. Σχ. Βλαχογιαννίου
6. «Δημιουργώντας το Σχολικό μας βοτανόκηπο», Μποντικούλη Ευανθ. , Δαρδακούλη Χρ., Κλάψα Κατ., εκπ/κοί Δημ. Σχ. Καλοχωρίου
7. « Διδασκόμαστε την υπευθυνότητα μέσα από την φροντίδα του σχολικού μας κήπου», Αφροδίτη Ξυνοπούλου, Προϊσταμένη 10ου Ν/γείου Λάρισας

11.00-12.00: Παρουσίαση Καλών Πρακτικών μέσω παρουσιάσεων ppt

12.00-12.15: Συζήτηση-Συμπεράσματα

Γ' συνεδρία

Συντονισμός Βιωματικών Εργαστηρίων

12.15-12.30 Χωρισμός Ομάδων

12.30-13.30:Εργαστήρια

A. Διατροφή: Συντονιστής Κουτσιμάνης Ελευθέριος

- α. Συντήρηση -Αξιοποίηση τροφίμων -Υγιεινό και Ασφαλές μαγείρεμα – Συντήρηση εδεσμάτων. Αξιοποίηση υπολοίπων.
- β. Χώροι αξιοποίησης των τροφίμων στα σχολεία. Βασικές προδιαγραφές, Εξοπλισμός.

B. Καλλιεργώντας τον κήπο μας: Συντονιστής Δρ. Παπαχατζής Αλέξανδρος

- α. Διαμόρφωση Σχολικού Κήπου στον Παιδικό Σταθμό και στο 58° Ν/γείο που βρίσκεται στο χώρο του Τ.Ε.Ι.
- β. Ξενάγηση στις εγκαταστάσεις του θερμοκηπίου-Αξιοποίηση γεωθερμίας

14.00: Κλείσιμο της Ημερίδας

Περιλήψεις εισηγήσεων

«Κομποστοποίηση με απλό τρόπο»

Δρ. Αλέξανδρος Παπαχατζής

Αναπληρωτής Καθηγητής ΤΕΙ Θεσσαλίας, e-mail: papachad@teilar.gr

**Σχολή Τεχνολογίας Γεωπονίας και Τεχνολογίας Τροφίμων και
Διαιτολογίας", στο Τμήμα "Τεχνολόγων Γεωπόνων"**

Η κομποστοποίηση, ένας από τους σημαντικότερους τρόπος ανακύκλωσης των οργανικών απορριμμάτων, είναι μια φυσική διαδικασία η οποία μετατρέπει τα οργανικά υλικά σε μια πλούσια σκούρα ουσία, το χούμο ή κόμποστ. Η προσθήκη του τελικού προϊόντος στο έδαφος αυξάνει τη γονιμότητα του, την ικανότητά του να συγκρατεί νερό, βελτιώνει τη δομή και την υφή του ενώ παράλληλα η οργανική ύλη που περιέχεται σ' αυτό τροφοδοτεί τους μικροοργανισμούς οι οποίοι κρατάνε το έδαφος υγιές και ισορροπημένο.

Η παρασκευή της κομπόστας προϋποθέτει: α) τη χρήση ενός περιέκτη (ξύλινου, πλαστικού ή από συρμάτινο πλέγμα), β) οργανικά υλικά όπως φύλλα, λαχανικά, φρούτα, τσόφλια αυγών, κοπριά, πριονίδι, κομμάτια ξύλου κ.α. γ) αερισμό και δ) υγρασία (ένα ποσοστό 55-60% είναι ικανοποιητικό). Η τοποθέτηση των υλικών γίνεται σε επίπεδα εναλλάσσοντας τα νωπά με ξηρά υλικά με σκοπό την επίτευξη της απαιτούμενης αναλογίας αζώτου/άνθρακα (N/C). Η διαδικασία της κομποστοποίησης διαρκεί 4-6 μήνες ανάλογα με τις κλιματολογικές συνθήκες και την ποσότητα των υλικών. Τελευταία, για την επιτάχυνση της διαδικασίας της κομποστοποίησης, την αποσύνθεση υλικών όπως κρέας, ψάρι, γαλακτοκομικά προϊόντα, ενεργοποίηση των ωφέλιμων οργανισμών του εδάφους αλλά και τη καταπολέμηση των επιβλαβών μικροοργανισμών προστίθεται στα υλικά κομποστοποίησης ένα μίγμα ενεργών μικροοργανισμών γνωστό με το εμπορικό όνομα Bokashi.

Η κομποστοποίηση είναι μια απλή και χρήσιμη διαδικασία ανακύκλωσης οργανικών απορριμμάτων. Μπορεί να εφαρμοσθεί σε οποιοδήποτε χώρο ακόμα και στα σχολεία αποτελώντας ένα χρήσιμο εργαλείο περιβαλλοντικής εκπαίδευσης.

«Η καλλιέργεια Αρωματικών και Φαρμακευτικών φυτών σε δοχεία»

**Δρ. Ελένη Βογιατζή – Καμβούκου, Αναπληρώτριας Καθηγήτριας
Αρωματικών και Φαρμακευτικών Φυτών Τμήματος Τεχνολόγων
Γεωπόνων ΤΕΙ/ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**

Η καλλιέργεια των αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών αυξάνει συνεχώς. Η καλύτερη εποχή αγοράς είναι το φθινόπωρο ώστε να υπάρχουν έγκαιρα στις εγκαταστάσεις κατά την Άνοιξη. Για τον καταναλωτή υπάρχει το πλεονέκτημα της διάθεσης φρέσκιας δρόγης για μεγάλο χρονικό διάστημα και αφορά κυρίως σε φυτά δυσεύρετα στην αγορά.

Οι μεσογειακοί λαοί γνώριζαν από χρόνια την τέχνη να μεταμορφώνουν το ιδιωτικό τους τοπίο του κήπου με τη χρήση των φυτών σε γλάστρες που τις τοποθετούν στις προσόψεις των κατοικιών. Επίσης στον κήπο τα αρωματικά φυτά σε γλάστρες μπορούν να συνδυαστούν με άλλα ανθοφόρα είδη και να σηματοδοτήσουν την είσοδο σε αλέες κλπ.

Όσον αφορά τους συνδυασμούς των φυτών στα δοχεία έναν από τους παράγοντες που θα πρέπει να λάβουμε υπόψη μας είναι και το χρώμα των ανθέων αλλά και του φυλλώματος των φυτών. Το μπλε και το κίτρινο σε όλες του τις αποχρώσεις αποτελούν παραδοσιακά τη βάση για φυτεύσεις με άνθηση καλοκαιρινή και ανοιξιάτικη. Ενδεικνυόμενοι συνδυασμοί αποτελούν τα είδη του ίδιου γένους καθώς και τα γένη της ίδιας οικογένειας

Τα δοχεία που θα χρησιμοποιηθούν μπορεί να είναι από διάφορα υλικά και σε διάφορα μεγέθη όπως φαίνεται . Οι επιθυμητές ιδιότητες των δοχείων είναι να έχουν ικανοποιητική χωρητικότητα, καλή αποστράγγιση, ισχυρή κατασκευή, να μην αναπτύσσουν φύκη και να προσφέρονται σε διάφορα μεγέθη.

Πρωταρχικό ρόλο στην καλλιέργεια των αρωματικών φυτών σε δοχεία παίζει το εδαφικό μίγμα. Διακρίνουμε δυο είδη εδαφικών μιγμάτων. Το πρώτο είδος έχει σαν κύρια συστατικά στείρο χώμα, ξυλάνθρακα και άμμο χωρίς ασβέστιο. Το δεύτερο είδος μίγματος είναι αυτό που δεν έχει σαν βάση χώμα αλλά σύνθετα υλικά όπως (βερμικουλίτης, περλίτης, κλπ.)

Η αλλαγή γλάστρας ή δοχείου δεν πρέπει να γίνεται παρά μόνο όταν περάσουν τουλάχιστον 2 χρόνια και μερικές φορές μόνο όταν οι ρίζες των φυτών φτάσουν έξω από τη γλάστρα

Τα κυριότερα αρωματικά φυτά που καλλιεργούνται σε δοχεία:

Αρτεμισία, Βασιλικός ο πλατύφυλλος, Γεράνι ή Πελαργόνη, Γιασεμί, Δάφνη του Απόλλωνα ή Βαγιά, Θυμαρί, Λεβάντα, Μαιντανός, Μέντα Ρίγανη, Δενδρολίβανο

«Σχολικός κήπος: Ναι, αλλά πώς;»

Δρ. Χρήστος Λύκας, Λέκτορας

Τμήμα Γεωπονίας Φυτικής Παραγωγής και Αγροτικού
Περιβάλλοντος του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Ο σχολικός κήπος πέρα από καθαρά αισθητικούς σκοπούς μπορεί να αποτελέσει ένα ολοκληρωμένο εργαλείο πολύπλευρης εκπαίδευσης και διαμόρφωσης οικολογικής συνείδησης. Πρέπει συνεπώς να αντιμετωπίζεται ως προέκταση της σχολικής αίθουσας και να διαθέτει όλα εκείνα τα χαρακτηριστικά που εξυπηρετούν τον εκπαιδευτικό και κοινωνικό του ρόλο. Για το λόγο αυτό η σχεδίαση και η διαμόρφωσή του σχολικού κήπου αποτελούν θεμελιώδους σημασίας διαδικασίες, που καθορίζουν αποφασιστικά τη δυνατότητα χρήσης του από τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς, καθώς και την ικανοποίηση των πολλαπλών ρόλων και των διαφορετικών χρήσεων που η σχολική αυλή γενικότερα πρέπει να έχει.

Με αφορμή το γενικό ερώτημα «πώς θα πρέπει να διαμορφώνεται ένας σχολικός κήπος» παρουσιάζονται οι βασικές αρχές σχεδίασης και η διαδικασία διαμόρφωσης ενός βιώσιμου σχολικού κήπου, ο οποίος πέρα από την αξία του ελεύθερος ανοιχτός χώρος θα μπορεί να αποτελεί ένα πολύπλευρο χώρο βιωματικής διδασκαλίας.

**«Τα τρόφιμα στα κυλικεία των σχολικών μονάδων και η διατροφή
των παιδιών μέσα από αυτά»**

Κωνσταντίνος Αλ. Πετρόπουλος, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Το σχολείο είναι ο χώρος όπου το παιδί αφιερώνει μεγάλο μέρος της ημέρας του. Το σχολικό περιβάλλον είναι το μέρος όπου θα μπου οι βάσεις για την πνευματική του ανάπτυξη, αλλά και θα διαμορφώσει σωστές ή όχι συνήθειες. Είναι ο χώρος όπου θα αρχίσει να διαπλάθεται ο χαρακτήρας του. Την περίοδο αυτή την χαρακτηρίζει και η υιοθέτηση σωστών διατροφικών επιλογών και την ανάπτυξη αθλητικής συνείδησης.

Η Παγκόσμια Επιστημονική κοινότητα δίνει έμφαση σε πολιτικές και στρατηγικές που έχουν στόχο την καταπολέμηση της παιδικής παχυσαρκίας και την καλύτερευση της Δημόσια Υγείας. Μια τέτοια πολιτική είναι η θέσπιση κανόνων υγιεινής σχολικών κυλικείων, καντινών (σταθερών), χώρων εστίασης εντός των σχολείων και καθορισμός των προϊόντων που διατίθενται από αυτά εντός δημοσίων και ιδιωτικών σχολείων πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.

«Παιδαγωγική Αξιοποίηση του Σχολικού Κήπου»

Κων/να Χατζημήχου-Καλούση, Υπεύθυνη Σχολικών Δραστηριοτήτων

Δ/ση Πρωτοβάθμιας Εκπ/σης Λάρισας & Δέσποινα Καφανέλη,
εκπ/κος Π.Ε. 70

Στις μέρες μας διεθνώς ο σχολικός κήπος θεωρείται πολύ σημαντικό παιδαγωγικό μέσο. Αυτό οφείλεται στο ότι η κατανάλωση λαχανικών, που παράγουν τα ίδια τα παιδιά, η φυσική δραστηριότητα που απαιτεί η κατασκευή και η συντήρηση του σχολικού κήπου, στα πλαίσια του πρασινίσματος του σχολείου, όπως επίσης και η χρήση του ως μέσο μάθησης, τον καθιστά απαραίτητο κομμάτι της σχολικής μονάδας.

Έχοντας υπόψη τα παραπάνω σε συνδυασμό με το ότι οι σχολικές αυλές δεν είναι μόνο χώροι αγωγής, αλλά και χώροι φύσης, προχωρήσαμε σε μια σειρά από δράσεις ενημέρωσης της εκπαιδευτικής και της ευρύτερης κοινότητας. Η όλη δράση είχε σκοπό να κινητοποιήσει τη σχολική κοινότητα (μαθητές, γονείς, εκπαιδευτικούς), την τοπική αυτοδιοίκηση, την επιστημονική κοινότητα (Α.Ε.Ι, Τ.Ε.Ι.) αλλά και άλλους φορείς με σκοπό τη συνεργασία. Ένας από τους βασικότερους στόχους ήταν να αποκτήσουν τα παιδιά μεσογειακές διατροφικές συνήθειες καλλιεργώντας παραδοσιακές ποικιλίες και είδη, να εφαρμόζουν τις γνώσεις και τις δεξιότητες στην προσωπική τους ζωή και να αναπτύξουν σωστή καταναλωτική συνείδηση.

Μια από τις βασικές δράσεις είναι ο συντονισμός και η υποστήριξη σχολείων μέσα από το Τοπικό Θεματικό Δίκτυο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης που ιδρύσαμε με θέμα: «Υγιεινή Διατροφή στο σχολείο: Το παράδειγμα των σχολικών κήπων». Ο κύριος στόχος του δικτύου είναι η ευαισθητοποίηση και εκπαίδευση των μαθητών, σύμφωνα με τους στόχους της Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης. Επιπλέον το δίκτυο προσφέρει τη δυνατότητα δημιουργίας και διατήρησης ενός επικοινωνιακού πλαισίου μεταξύ μαθητών, εκπαιδευτικών, γονέων και κοινωνικών φορέων σχετικά με τρόπους και πρακτικές που συνδέονται με τις αειφορικές λειτουργίες του σχολικού κήπου, την παιδαγωγική, την περιβαλλοντική και την κοινωνική. Το δίκτυο απευθύνεται σε σχολεία της Προσχολικής και Πρωτοβάθμιας, της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης καθώς και σε Ειδικά σχολεία, συνεργάζεται με τους τοπική Αυτοδιοίκηση, επιστημονικούς και άλλους φορείς και διοργανώνει σεμινάρια για τους εκπαιδευτικούς καθώς και ανατροφοδοτικές συναντήσεις προκειμένου να στηρίξει την υλοποίηση των προγραμμάτων τους.

Βιωματικά Εργαστήρια

Α. Διατροφή: Συντονιστής Κουτσιμάνης Ελευθέριος

Π.Ε. 18-35 Τουριστικών Επιχειρήσεων, MBA στη Διοίκηση Τουριστικών
Επιχειρήσεων

Ωρομίσθιος Καθηγητής Επισιτιστικών μαθημάτων στο 2ο Ι.Ε.Κ. Λάρισας
Πρώην Αρχιμάγειρας

1. Συντήρηση λαχανικών – φρούτων ,Αξιοποίηση λαχανικών ,Υγιεινό και Ασφαλές μαγείρεμα Αξιοποίηση υπολοίπων.

Τι πρέπει να γνωρίζουμε για τα λαχανικά και γενικότερα για τα τρόφιμα
Αιτίες απώλειας της ποιότητας των λαχανικών.

Επιδράσεις των χειρισμών στην ποιότητα των λαχανικών

Το μαγείρεμα των λαχανικών

Θερμοκρασίες συντήρησης και τρόποι συντήρησης

Ιδέες και κίνητρα για σταδιακή προσαρμογή των διατροφικών συνηθειών
των παιδιών σε υγιεινότερη διατροφή.

Προτάσεις με προϊόντα του σχολικού κήπου

2. Χώροι αξιοποίησης των τροφίμων (λαχανικών) στα σχολεία.

Βασικές προδιαγραφές εξοπλισμού χώρων τροφίμων

Ατομική υγιεινή στους χώρους τροφίμων

Η σωστή, ασφαλής, χρήση του εξοπλισμού τροφίμων

Περιλήψεις Καλών πρακτικών

«Βάλε χρώμα στη διατροφή σου: Τρέφομαι υγιεινά - Αναπτύσσομαι σωστά!»

Παπαδοπούλου Νάντια ΠΕ15, 5ο Γυμνάσιο Λάρισας

Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας με μαθητές Β' τάξης του 5ου Γυμνασίου Λάρισας. Σκοπός του προγράμματος είναι η ευαισθητοποίηση σε θέματα υγιεινής διατροφής, η διαμόρφωση "διατροφικής συνείδησης", η υιοθέτηση νέων στάσεων και αλλαγών σε θέματα διατροφικής συμπεριφοράς που στηρίζονται στις βασικές διατροφικές αρχές: Ποικιλία - Μέτρο - Ισορροπία. Θεματολογία: Μεσογειακή Διατροφή, Ομάδες τροφίμων, Θρεπτικά συστατικά, η σημασία του πρωινού, το δεκατιανό στο σχολείο, σχολικά κυλικεία, επισήμανση [ετικέτες] τροφίμων, Πρόσθετα τροφίμων, καμπύλες ανάπτυξης, υπολογισμός Δείκτη Μάζας Σώματος [BMI], Ισοδύναμα τροφίμων, σύνταξη ατομικού διαιτολογίου. Μεθοδολογία: βιωματική προσέγγιση με τη χρήση τεχνικών μάθησης μιας ερευνητικής εργασίας [project], εργαστήριο, συνέντευξη, πρόσκληση ειδικού στην τάξη, μετρήσεις BMI, διαιτολόγιο, σταυρόλεξα, διαφημίσεις, αφίσες/κολάζ, εκπαιδευτικές επισκέψεις, προβολή ταινίας κ.α.

"Ο λαχανόκηπος του σχολείου μας"

Μπακάλμπαση Ελ. – Δαούλα Νίκη Δημ. Σχ. Βερδικούσσας

Το Δημοτικό σχολείο Βερδικούσσας ανήκει πλέον στο Τοπικό Θεματικό Δίκτυο της Π.Ε. του Ν. Λάρισας με θέμα «Υγιεινή Διατροφή στο σχολείο: Το παράδειγμα των σχολικών κήπων» για το σχ. έτος 2013-14. Η δημιουργία του σχολικού λαχανόκηπου ξεκίνησε με πρωτοβουλία του εκπαιδευτικού κου Λάκη Φάνη το σχ. έτος 2012-13 και με τη συνδρομή μαθητών , εκπαιδευτικών , γονέων και τοπικής κοινότητας κατάφερε να συνεχίσει την ανοδική του πορεία ως σήμερα. Οι μαθητές φύτεψαν και παράγουν σήμερα προϊόντα που τα προσφέρουν ή τα γεύονται οι ίδιοι . Ο σχολικός κήπος αποτελεί ένα πεδίο ουσιαστικής και αποτελεσματικής συνεργασίας μεταξύ των εκπαιδευτικών ανεξαρτήτως ειδικότητας, και προσώπων και φορέων εκτός σχολείου.

« Καλλιεργώ Οικολογικά – Διατρέφομαι Υγιεινά».

Δημ. Σχ. Κοιλιάδας, Παπαδημητρίου Θ.

Στην παρουσίαση του προγράμματος θα αναπτυχθεί το χρονοδιάγραμμα των εργασιών και δραστηριοτήτων των μαθητών του Δημοτικού Σχολείου Κοιλιάδας. Πιο συγκεκριμένα, θα γίνει αναφορά στις δράσεις και συναντήσεις που πραγματοποιήθηκαν από το μήνα Νοέμβριο, μέχρι και το μήνα Μάιο. Επίσης, θα αναφερθούν οι φορείς και οι παράγοντες με τους οποίους συνεργάστηκαν οι εκπαιδευτικοί του σχολείου, καθώς και τα προβλήματα που παρουσιάστηκαν και πως αντιμετωπίστηκαν. Τέλος, θα αναπτυχθούν τα οφέλη που είχε το πρόγραμμα στα παιδιά, στο σχολείο και στην ευρύτερη κοινωνία.

«Ο Σχολικός μου κήπος»

Δ.Σχ.Βλαχογιαννίου, Κακανούλη Χρυσούλα, Δ/ντρια

Το Περιβαλλοντικό πρόγραμμα υλοποιήθηκε το Σχολικό έτος 2013 - 2014 από τις Δ', Ε', ΣΤ' τάξεις. Έχει στόχο τη βιωματική προσέγγιση των μαθητών με τη βιολογική καλλιέργεια και την υγιεινή διατροφή με φρούτα και λαχανικά. Καλλιεργώ τη γη και τρέφομαι παραδοσιακά με ντόπια προϊόντα και συνταγές της γιαγιάς. Δημιουργώ παράγω ,απολαμβάνω τους καρπούς και συνεργάζομαι με φορείς του τόπου μου. Το σχολείο άνοιξε τις πόρτες στην κοινωνία και επισκέφθηκε νοικοκυρές, γιαγιάδες, ΚΑΠΗ, φυτώρια της περιοχής. Όλες οι τάξεις εργάστηκαν διαθεματικά σ' όλα τα μαθήματα. Εν κατακλείδι οι δράσεις καταγράφηκαν σε θεατρικό δρώμενο με τίτλο "η λαϊκή αγορά".

«Υγιεινή διατροφή: Είναι χαρά, είναι ζωή!»

2^ο Δημ. Σχ. Ευαγγ. Ρούσσα

Η διατροφή του ανθρώπου αποτελεί μια σύνθετη έννοια αφού συνδέεται με την εξέλιξη του ανθρώπινου είδους, την υγεία και την πολυπλοκότητα της ανθρώπινης συμπεριφοράς, κυρίως στα θέματα των βασικών ανθρώπινων αξιών. Είναι επομένως απαραίτητη η υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών διατροφής και άσκησης από την παιδική ηλικία, έτσι ώστε να διασφαλιστεί η σωστή ανάπτυξη και διατήρηση της υγείας των παιδιών.

Το σχολείο αποτελεί μια μοναδική ευκαιρία, καθώς αποτελεί το χώρο στον οποίο τα παιδιά μπορούν να γνωρίσουν και να υιοθετήσουν έναν υγιεινό τρόπο διατροφής. Στο πλαίσιο των παραπάνω αποφασίσαμε να υλοποιήσουμε φέτος στην τάξη μας το πρόγραμμα αγωγής υγείας: «Υγιεινή Διατροφή: Είναι χαρά, είναι ζωή!» Το πρόγραμμα σχεδιάστηκε και προσαρμόστηκε για να είναι υλοποιήσιμο από τους μαθητές της Γ' τάξης του Δημοτικού. Οι στόχοι του προγράμματος αγωγής υγείας είναι γνωστικοί, παιδαγωγικοί, συναισθηματικοί και ψυχοκινητικοί. Ο τρόπος υλοποίησής του και η μεθοδολογία που εφαρμόστηκε δεν περιορίστηκε απλά στη μετάδοση γνώσεων αλλά επεκτάθηκε σε ευχάριστες και δημιουργικές δραστηριότητες, πρωτόγνωρες για τα παιδιά και έτσι επιτεύχθηκαν στόχοι υψηλής απόδοσης. Σκοπός της παρουσίας μας στη σημερινή ημερίδα είναι η ενημέρωση και δημοσιοποίηση των δραστηριοτήτων που κάναμε στην τάξη μας από τα ίδια τα παιδιά. Πιστεύουμε ότι θα συμβάλλει στον προβληματισμό, θα κεντρίσει το ενδιαφέρον και θα δημιουργήσει τις προϋποθέσεις εκείνες για μια διαφορετική αντίληψη και στάση απέναντι στην υγιεινή διατροφή και τη σωστή ανάπτυξη των παιδιών.

«Ζωγραφίζοντας γωνίες του σχολείου μας με χρώματα και αρώματα»

37ο Δ.Σχ. Λάρισας, Μάντζιαρη Ελένη, Χατζηϊωάννου Κων/να

Το σχολείο μας είναι μέλος του τοπικού δικτύου με θέμα: «Υγιεινή Διατροφή στο σχολείο: Το παράδειγμα των Σχολικών Κήπων». Με αφορμή τη συμμετοχή μας σ' αυτή την ομάδα περιβαλλοντικής παρέμβασης αποφασίσαμε να φτιάξουμε στο σχολείο μας μια γωνιά διαφορετική, που να συνδυάζει τόσο τις περιβαλλοντικές μας ανησυχίες όσο και τις αισθητικές. Θελήσαμε να φέρουμε μια πνοή αρώματος και χρώματος στο γκριζό χώρο του σχολείου. Αφού συμβουλευτήκαμε ειδικούς, βρήκαμε την ιδανικότερη, κυρίως από άποψη κλιματολογική, γωνιά. Η βεράντα του σχολείου μας ήταν κατάλληλη για καλλιέργεια βοτάνων. Με υλικά που προμηθευτήκαμε, τόσο από το φυτώριο του δήμου όσο και με έξοδα της σχολικής επιτροπής, καταφέραμε να δημιουργήσουμε τη γωνιά που ονειρευτήκαμε. Οι μαθητές αισθάνθηκαν υπεύθυνοι ως μικροί καλλιεργητές, έμαθαν για τη χρησιμότητα των βοτάνων στη διατροφή μας και χάρηκαν πολύ με τη διαδικασία.

«Υγιεινή διατροφή στο σχολείο:Το παράδειγμα των σχολικών κήπων»

5οΔ.Σχ. Τυρνάβου, Γκαντρής Στάμος, Υφαντή Δήμητρα

Κατά το σχολικό έτος 2013-2014 πραγματοποιήθηκε στο σχολείο μας, 5ο Δ.Σ Τυρνάβου, πρόγραμμα περιβαλλοντικής αγωγής με τον τίτλο ,«Υγιεινή διατροφή στο σχολείο: Το παράδειγμα των σχολικών κήπων»», από τους εκπαιδευτικούς κ. Γκαντρή Στάμο, δάσκαλο της Γ' Τάξης και την κ. Υφαντή Δήμητρα δασκάλα της Α' Τάξης. Ο συνολικός αριθμός των μαθητών των δύο τάξεων, Α' και Γ', που έλαβαν μέρος στο πρόγραμμα ήταν 48.Το πρόγραμμα είχε διάρκεια 5 μήνες από 15-10-13 έως 15-6-14, με μια διακοπή μόνο σε ότι αφορούσε τη σπορά των ανοιξιάτικων λαχανικών, κατά τους χειμερινούς μήνες από 15-12-13 έως τέλος Φεβραρη. Κατά τη διάρκεια του προγράμματος πραγματοποιήθηκε:

- Διαμόρφωση του λαχανόκηπου και του περιβάλλοντος χώρου.
- Φύτεμα σπόρων φθινοπωρινής και ανοιξιάτικης καλλιέργειας.
- Φύτεμα καλλωπιστικών φυτών. Φύτεμα αρωματικών φυτών.
- Δημιουργία ψυχρού σπορείου λαχανικών και καλλωπιστικών φυτών και μεταφύτευσή τους.
- Συγκομιδή των εποχιακών λαχανικών και μαγείρεμα τους στο χώρο του σχολείου,

αλλά και άλλες δράσεις όπως:

- κατασκευή ημερολογίου του κηπουρού
- κατασκευή με τα μέρη του φυτού
- δημιουργία φυτολογίου με τα λαχανικά που φυτεύτηκαν

φύλλα εργασίας σχετικά με το θέμα μας-κολλάζ, όπως επίσης έγιναν και οι απαραίτητες συνδέσεις με όλα τα μαθήματα του σχολικού προγράμματος. Το πρόγραμμά μας έκλεισε με το ανέβασμα θεατρικής παράστασης ,μαύρου θεάτρου, με τον τίτλο «Ο γάμος των λαχανικών» στο τέλος της σχολικής χρονιάς ,στο Δημοτικό θέατρο Τυρνάβου για τα δημοτικά σχολεία της περιοχής μας, καθώς και γονείς. Η ίδια παράσταση είχε ανεβεί και κατά το μήνα Μάιο στη Λάρισα στο πλαίσιο ειδικής

εκδήλωσης παρουσίασης των προγραμμάτων και άλλων σχολείων της περιφέρειας που οργάνωσε η υπεύθυνη σχολικών δραστηριοτήτων.

«Δημιουργώντας το Σχολικό μας βοτανόκηπο.»

**Δημ. Σχ. Καλοχωρίου, Μποντικούλη Ευανθ. , Δαρδακούλη Χρ.,
Κλάψα Κατ.,**

Με το πρόγραμμα που επιλέξαμε θέσαμε κάποιους παιδαγωγικούς στόχους και στο τέλος κάνοντας την αποτίμηση -αξιολόγηση, διαπιστώσαμε ότι οι περισσότεροι στόχοι επιτεύχθηκαν. Οι μαθητές έμαθαν να δουλεύουν ομαδοσυνεργατικά, απέκτησαν στοιχειώδεις γνώσεις για τη διαμόρφωση κήπου, εξασκήθηκαν στην έρευνα και στην παρατήρηση, κατάφεραν να αναγνωρίζουν βασικά είδη φυτών και βοτάνων, κατασκεύασαν θερμοκήπια με απλά υλικά, είδαν και θαύμασαν τη φύση γύρω τους συνειδητοποίησαν τον πλούτο γύρω της και διαπίστωσαν ότι όλοι μας αποτελούμε κομμάτι της φύσης. Μέσα από εικαστικές δημιουργίες, θεατρικά παιχνίδια, ανάγνωση λογοτεχνικών κειμένων, ρίμες, παραμύθια καθώς και με τη διαθεματική προσέγγιση και τη διάχυση στα περισσότερα μαθήματα, τα παιδιά κατόρθωσαν να ενισχύσουν την οικολογική συνείδηση, τις διατροφικές συνήθειες και να ανακαλύψουν την ομορφιά της φύσης.

«Οι ανήσυχοι ... φυσιολάτρες κηπουροί»

4ο Δ. Σχ. Τυρνάβου, Μπλάκου Θεοδώρα, Ψαθά Φωτεινή

Στην παρούσα εργασία παρουσιάζεται η σύνδεση και η κοινή πορεία δύο προγραμμάτων (Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης/ Ευρωπαϊκό πρόγραμμα Comenius (Σύμπραξης Σχολείων) που υλοποιήθηκαν στο 4ο Δημοτικό Σχολείο Τυρνάβου με κοινό αντικείμενο/στόχο: τη δημιουργία ενός σχολικού κήπου. Η συνδυαστική αυτή δράση έγινε διαθεματικά και ευαισθητοποίησε των σύνολο των μαθητών του σχολείου. Τα οφέλη αυτής της σύνδεσης είναι πολλαπλά: αφενός η εκπαίδευση για το περιβάλλον και την αειφορία ισχυροποιείται δίνοντας έμφαση στην παγκοσμιότητα των περιβαλλοντικών θεμάτων, αφετέρου οι μαθητές αναπτύσσουν γλωσσικές δεξιότητες πιο αποτελεσματικά εξαιτίας της ενίσχυσης των

κινήτρων από την έκθεσή τους σε θέματα ενδιαφέροντα και συνδεδεμένα με την καθημερινότητά τους.

«Η Μαρουλίτσα που δεν ήξερε πώς γεννήθηκε»

42° Ν/γείο ,Βαμπούλα Μαρία

- Στόχοι του προγράμματος που υλοποιήθηκε κατά το σχολικό έτος 2013-14
- Κατασκευή του κήπου με βάση τον προσανατολισμό και την εργονομία του χώρου
- Παρουσίαση φωτογραφιών από το σύνολο των δράσεων

"Μπαίνω μέσα στο μπαξέ, γεια σου κύριε μενεξέ..."

1° Ν/γείο Αμπελώνα, Μαρία Τσιάκα

Σχεδιάζουμε, δημιουργούμε και φροντίζουμε τον κήπο που ονειρευόμαστε στην αυλή του σχολείου μας. Στο πρόγραμμα συμμετείχαν 37 παιδιά και δύο εκπαιδευτικοί. Προσεγγίσαμε το θέμα από τις εξής διαστάσεις α) βιωματική εκπαίδευση και αυτενέργεια στο σχολικό κήπο, β) ανάπτυξη συνεργατικών σχέσεων και γ) διατροφική αυτάρκεια. Κυριότεροι στόχοι τέθηκαν οι ακόλουθοι α) τα παιδιά να συζητούν και να συνεργάζονται για την υλοποίηση των επιθυμιών τους, β) να καλλιεργήσουν τα φυτά σε κατάλληλα διαμορφωμένους χώρους, γ) να παρατηρήσουν και να περιγράψουν την ανάπτυξη των φυτών, δ) να συζητήσουν και να ευαισθητοποιηθούν για το ρόλο των φυτών στις σύγχρονες διατροφικές συνήθειες. Συνεργαστήκαμε με γονείς, παππούδες, Δήμο, Δασαρχείο, ειδικούς επιστήμονες.

"Επιλέγω να τρέφομαι σωστά"

Σχολή Καραβάνα, Ακριβούση Ευαγγελία

Η Σχολή Καραβάνα, θεωρώντας ότι η παιδική ηλικία είναι η περίοδος κατά την οποία αυξάνεται και διαπλάθεται ο ανθρώπινος οργανισμός και διαμορφώνονται οι σωστές διαιτητικές συνήθειες που ακολουθούν τον άνθρωπο σε όλη του τη ζωή, πραγματοποίησε δράσεις με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής και Υποσιτισμού. Μέσα από διάλογο,

παρουσίαση power point, video και παιχνίδια τα παιδιά ευαισθητοποιήθηκαν για το τόσο σημαντικό αυτό θέμα. Στο τέλος της ημερίδας οι μαθητές ετοίμασαν και γεύτηκαν τη δική τους φρουτοσαλάτα.

« Διδασκόμαστε την υπευθυνότητα μέσα από την φροντίδα του σχολικού μας κήπου»

10^ο Ν/γείο Λάρισας, Αφροδίτη Ξυνοπούλου

Μέσα από την φροντίδα του σχολικού κήπου μαθαίνουμε να είμαστε συνεπείς και παράλληλα τον κύκλο της ζωής, Βελτιώνουμε τις διατροφικές διατροφικές μας συνήθειες και διδασκόμαστε την καλλιέργεια λαχανικών στο σχολείο, στον κήπο αλλά και σε γλάστρες. Τα λαχανικά σπέρνονται είτε απευθείας στο λαχανόκηπο, είτε σε σπορείο, οπότε ακολουθεί μεταφύτευση των φυτών .Ανακυκλώνουμε παλιά λάστιχα αυτοκινήτου και τα μετατρέπουμε σε γλάστρες. Στον οικιακό λαχανόκηπο, φροντίζουμε μαρούλια και μετά κάνουμε μια υγιεινή σαλάτα στο σχολείο. Μέσα από την φροντίδα των φυτών βιώνουμε συναισθήματα χαράς , λύπης και ικανοποίησης, Μαθαίνουμε την συνεργασία με ειδικούς, γονείς, και άλλα σχολεία. Κάνουμε καλό προγραμματισμό για την επόμενη χρονιά αποδεχόμενοι τα λάθη και αξιοποιώντας τις γνώσεις που αποκτήθηκαν. Δραματοποιούμε τραγούδια και ποιήματα με θέμα το γεωργό και το δέντρο.

« Ο ταρατσόκηπος του 39ου Δημ. Σχ. γεμάτος αρωματομυρωδιές και αισθήσεις»

39ο Δημ. Σχολείο, Καϊπη Γραμματή

Παρουσιάζεται μια διαθεματική εργασία με θέμα τα αρωματικά φυτά και βότανα που εκπονήθηκε με μαθητές της Ε'τάξης του 39ου Δημοτικού Σχολείου Λάρισας, μιας σχολικής μονάδας σε αστικό περιβάλλον. Αυτό σημαίνει ότι οι μαθητές της είχαν ελάχιστες παραστάσεις από τη χλωρίδα της περιοχής.

Με το συγκεκριμένο πρόγραμμα τα παιδιά πληροφορήθηκαν για τα φυτά και βότανα που χρησιμοποιούνται στη μαγειρική και προσφέρουν την πρώτη ύλη στην παρασκευή φαρμακευτικών προϊόντων. Επιπλέον, δημιούργησαν ταρατσόκηπο με παρτέρια σε αναξιοποίητο χώρο έξω από τις αίθουσες διδασκαλίας, έμαθαν από ειδικούς να εξετάζουν το χώμα

και είχαν τη δυνατότητα να γνωρίσουν την πορεία ανάπτυξης, τον κύκλο ζωής και τις καλλιεργητικές φροντίδες των φυτών, διαδικασίες εξαιρετικά χρήσιμες για τους μαθητές .