

## **Γ' Δημοτικό Σχολείο Σωτήρας**

**Θέμα παρεμβατικού  
προγράμματος  
«Τροφή για όλους  
Τροφή για υγεία»**

**ΕΝΙΑΙΟ ΟΛΟΗΜΕΡΟ  
Γ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΩΤΗΡΑΣ**



## Λίγα λόγια για το σχολείο μας . . .

- Το Γ' Δημοτικό Σχολείο Σωτήρας είναι το μοναδικό ολοήμερο της ελεύθερης περιοχής Αμμοχώστου.
- Είναι το νεότερο από τα σχολεία της κοινότητας. Φέτος είναι ο 3<sup>ος</sup> χρόνος λειτουργίας του.
- Στο σχολείο φοιτούν 138 παιδιά, κατανεμημένα σε 8 τμήματα.
- Στο σχολείο διδάσκουν 18 δάσκαλοι, 11 στην πρωινή ζώνη και 7 στην απογευματινή. Εργοδοτούνται επίσης 5 συνάδελφοι με αγορά υπηρεσιών.
- Είναι πλήρως εξοπλισμένο με αίθουσα Ηλεκτρονικών Υπολογιστών που διαθέτει διαδραστικό πίνακα και 40 συνολικά ηλεκτρονικούς υπολογιστές σε όλο το σχολείο. Διαθέτει εργαστήρια Τεχνολογίας, Τέχνης, Οικιακής Οικονομίας, Μουσικής, Έπιστημης και δύο εστιατόρια, καθώς και αίθουσα πολλαπλής χρήσεως.



## Παρεμβατικό πρόγραμμα



- **Επιλογή θέματος:** Συζήτηση διαφόρων θεμάτων σε συνεδρία
- **Εντοπισμός του προβλήματος :** Ο διδασκαλικός σύλλογος ομόφωνα εντόπισε ότι ένα σοβαρό πρόβλημα στη σχολική μονάδα ήταν οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών. Παρατηρήσαμε ότι τα παιδιά την ώρα του διαλείμματος τρέφονταν με ανθυγιεινές λιχουδιές. Επίσης την ώρα του γεύματος, αν και το διαιτολόγιο είναι βασισμένο στη μεσογειακή διατροφή, πολλά παιδιά έτρωγαν ελάχιστα ή και καθόλου το φαγητό τους. Συνηθέστερη δικαιολογία το «δε μ' αρέσει».
- **Δημιουργία πορείας και σχεδίου δράσης :** Μετά τον εντοπισμό του προβλήματος οι συνάδελφοι εργάστηκαν για την ανάπτυξη δραστηριοτήτων προς επίτευξη των στόχων που θέσαμε.
- **Τρόπος προσέγγισης:** Οι συνάδελφοι ανάλογα με το θέμα και την τάξη στην οποία διδάσκουν επέλεξαν τις κατάλληλες δραστηριότητες-διαθεματική προσέγγιση.



## Στόχοι παρεμβατικού προγράμματος



Οι μαθητές

- Να γνωρίσουν τις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της κοινότητας παλαιότερα και σήμερα.
- Να συγκρίνουν τις διατροφικές συνήθειες ανθρώπων σε διαφορετικές γεωγραφικές περιοχές της γης.
- Να αντιπαραβάλουν τις κλιματικές συνθήκες ενός τόπου σε σχέση με τις καλλιέργειες.
- Να αναπτύξουν ορθές διατροφικές συνήθειες.

## Δραστηριότητες παρεμβατικού προγράμματος



- Έρευνα για τις διατροφικές συνήθειες στην κοινότητα άλλοτε και τώρα.
- Μελέτη διατροφικών συνηθειών άλλων χωρών και σύγκριση με τις δικές μας. Δημιουργία βιβλίου συνταγών από διάφορες χώρες.
- Συλλογή παραδοσιακών συνταγών της κοινότητας.
- Συγγραφή και παρουσίαση θεατρικών σκηνών.
- Κατασκευές και έργα τέχνης: δέντρο υγιεινής και μη υγιεινής διατροφής, έργα ζωγραφικής και γλυπτικής, σχεδιασμός πυραμίδας υγιεινής διατροφής .

Ομαδική εργασία, συγγραφή παραμυθιού και παρουσιάσεις για την υγιεινή διατροφή.



Το δέντρο της υγιεινής και το δέντρο της μη υγιεινής διατροφής.



## Προσφορά υγιεινού προγεύματος

### Συνταγή

Γιαούρτι, μέλι,  
ξηροί καρποί,  
φρέσκα και  
αποξηραμένα  
φρούτα,  
δημητριακά,  
βρόμη



## Εργασίες στο μάθημα της Τέχνης



## Κατασκευές στο μάθημα της Τέχνης



## Εργασίες στο μάθημα των Αγγλικών

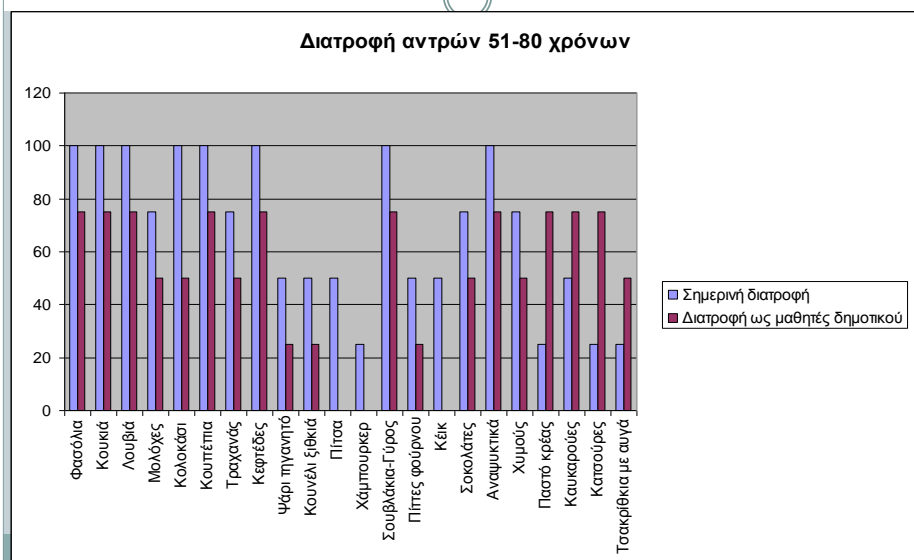


## Η έρευνά μας: Έχουν διαφοροποιηθεί οι διατροφικές συνήθειες των γονιών και των παππούδων μας;

### Οι μαθητές της Στ΄:

- αφού προβληματίστηκαν για το είδος διατροφής τους και το είδος διατροφής των γονιών τους, έφτιαξαν ερωτηματολόγιο και έχοντας ως πληθυσμό τους γονείς και τους παππούδες τους προσπάθησαν να διερευνήσουν αν άλλαξαν οι διατροφικές τους συνήθειες από τον καιρό που ήταν μαθητές στο δημοτικό
- χορήγησαν το ερωτηματολόγιο σε γονείς και παππούδες με τη βοήθεια όλων των μαθητών του σχολείου
- αφού περισυνέλεξαν περίπου 100 ερωτηματολόγια, πέρασαν τα δεδομένα στην Excel έχοντας ως ανεξάρτητες μεταβλητές το φύλο και την ηλικία
- από τη μελέτη των γραφικών παραστάσεων κατέληξαν σε ενδιαφέροντα συμπεράσματα.

## Η έρευνά μας: Έχουν διαφοροποιηθεί οι διατροφικές συνήθειες των γονιών και των παππούδων μας;





## Η έρευνά μας: Έχουν διαφοροποιηθεί οι διατροφικές συνήθειες των γονιών και των παιπιδών μας;

### ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Το 100% της ηλικιακής ομάδας καταναλώνει όσπρια, μεγάλο ποσοστό της ομάδας (50-75%) κατανάλωνε και στην παιδική ηλικία.
- Μεγαλύτερο ποσοστό καταναλώνει σήμερα παραδοσιακά φαγητά όπως κολοκάσι και κουπέπια. Αντίθετα μειώθηκε το ποσοστό που καταναλώνει άλλα παραδοσιακά φαγητά όπως οι καυκαρούες και το παστό κρέας.
- Αυξήθηκε το ποσοστό της ομάδας που καταναλώνει σήμερα αναψυκτικά, χυμούς και σοκολάτες.
- Μεγαλύτερο ποσοστό καταναλώνει έτοιμα φαγητά όπως σουβλάκια/ σιεφταλιές, ενώ καταναλώνουν και φαγητά όπως πίτσα και χάμπουργκερ που δεν κατανάλωναν στην παιδική ηλικία.

## Η μελέτη μας: Διατροφικές συνήθειες άλλων χωρών

- Στο πλαίσιο των μαθημάτων Γεωγραφίας, Ελληνικών, Αγωγής Ζωής και Ηλεκτρονικών Υπολογιστών μελετήθηκαν οι κλιματικές συνθήκες διαφόρων χωρών και πώς αυτές επηρεάζουν την καλλιέργεια διαφόρων προϊόντων και τις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων. Στο τέλος οι μαθητές έφτιαξαν βιβλίο συνταγών από όλες τις χώρες.



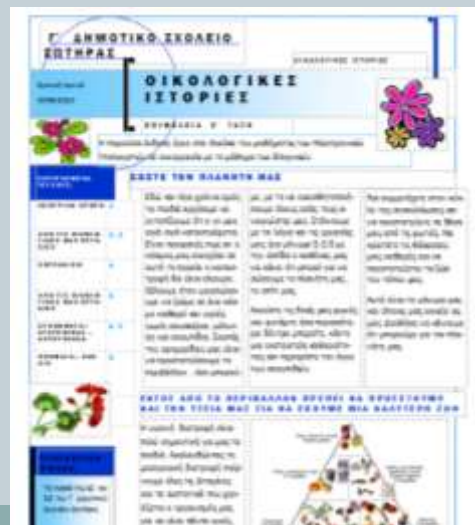
## Κατασκευή αφίσας: Ενδημικά φυτά της Κύπρου

- Μελέτη κυπριακών ενδημικών φυτών και βοτάνων στο μάθημα των Ηλεκτρονικών Υπολογιστών και των Ελληνικών:
- Δημιουργία αφίσας



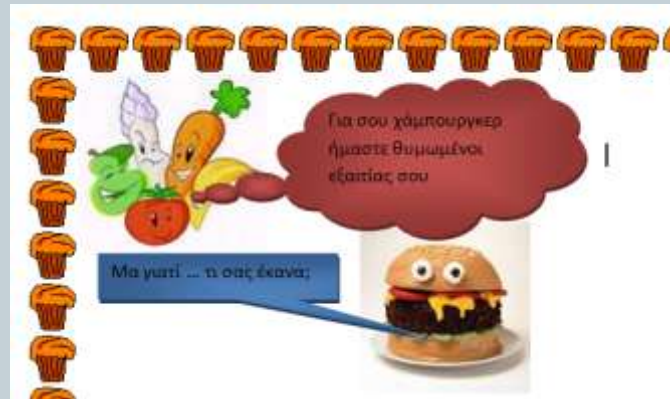
## Δημιουργία οικολογικής εφημερίδας

- Άρθρα
- Φωτογραφίες από εκστρατεία της Ε' τάξης για καθαριότητα
- Ακροστιχίδες και σταυρόλεξα με θέμα το περιβάλλον



## Υγιεινά εναντίον ανθυγιεινών φαγητών

- Δημιουργία κόμικς



## Και όχι μόνο στο μάθημα...

- Δεντροφύτευση στο σχολείο στα πλαίσια της Εβδομάδας του Δέντρου, με φυτά και βότανα που μπορούν να αποτελέσουν μέρος της διατροφής μας.



## Αξιολόγηση του παρεμβατικού προγράμματος



- Η αξιολόγηση είναι συντρέχουσα μέσα από παρατηρήσεις για τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών και των συναφών δραστηριοτήτων.
- Παρατηρήσαμε ότι οι μαθητές μας γευματίζουν κανονικά ακολουθώντας το εγκεκριμένο διαιτολόγιο και με αύξηση στην κατανάλωση σαλάτας, αποφεύγοντας επίσης την κατανάλωση λιχουδιών πριν το γεύμα.
- Στο σχολικό κυλικείο αυξήθηκε η κατανάλωση φρούτων και φρέσκων χυμών.
- Οι ίδιοι οι γονείς διαπίστωσαν αλλαγή στις συνήθειες των παιδιών τους και εκφράζοντας και την ικανοποίησή τους γι' αυτό.
- Τα ίδια τα παιδιά ζήτησαν επανάληψη του υγιεινού προγεύματος.