

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ 2023-2024

Δείκτης:Εφαρμογή καινοτόμων διδακτικών πρακτικών .

Η Δράση μας: «Άσκηση, διατροφή για ζωή ποιοτική»



Είναι γνωστές οι διαπιστώσεις του ΠΟΥ (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας) για την ανθυγιεινή διατροφή και την υποκινητικότητα των παιδιών στην Ελλάδα. Η υλοποίηση αυτής της δράσης μας είχε σκοπό, οι μαθητές μας, μέσα από βιωματικές δράσεις, να κατανοήσουν πόσο σημαντικό ρόλο παίζει η υγιεινή διατροφή και η καθημερινή άσκηση στην ποιότητα της ζωής τους, όχι μόνο στο παρόν αλλά και στο μέλλον.

Για το σκοπό αυτό...

*Ενημερωθήκαμε
&
Αναζητήσαμε Πληροφορίες*

- ✓ Προσκαλέσαμε στο σχολείο μας τη **διατροφολόγο** κ. Γκέρκη, η οποία συζήτησε με τα παιδιά για τη σωστή- υγιεινή διατροφή και απάντησε με τρόπο κατανοητό, σε όλες τις ερωτήσεις τους.



- ✓ Την πρόσκλησή μας αποδέχτηκε και ο **ψυχολόγος** κ. Νικολόπουλος, που μίλησε για τις Διατροφικές Διαταραχές και έδωσε χρήσιμες συμβουλές στους μαθητές.



- ✓ Τα μέλη του 15μελούς του σχολείου μας, ετοίμασαν **φυσικό χυμό** πορτοκάλι, για όλα τα παιδιά του σχολείου.



✓ Βρήκαμε πληροφορίες για την διατροφή σε άλλες Ευρωπαϊκές χώρες

6^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΓΡΙΝΙΟΥ

<<ΑΣΚΗΣΗ-ΔΙΑΤΡΟΦΗ>>

ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΓΑΛΛΙΑ

Η γαλλική κουζίνα είναι φίνα, υγιεινή (εξαιτίας της μεγάλης κατανάλωσης κόκκινου κρασιού) εκλεπτυσμένη, ενίοτε παχυντική (εξαιτίας των πολλών τυριών αλλά και της πάπιας) αλλά σίγουρα πάντα ενδιαφέρουσα και νόστιμη.

Στη Γαλλία, οι διατροφικές συνήθειες είναι περισσότερο επιλεκτικές, ενώ δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην ωραιότητα της εμφάνισης κάθε γεύματος. Οι Γάλλοι, συνηθίζουν να καταναλώνουν όλα τα είδη των τροφίμων, συνήθεια που μοιάζει με την ελληνική κουζίνα. Η διαφορά έγκειται στο γεγονός ότι συνήθως τα περισσότερα φαγητά που παρασκευάζονται, συνοδεύονται από κάποιο είδος σάλτσας, ενώ το κρασί, χαρακτηριστικό το οποίο μοιάζει πολύ με τις δικές μας συνήθειες, κατά τη διάρκεια του φαγητού και το φρούτο ως επιδόρπιο, αναφέρονται ως οι αγαπημένες συνήθειες των Γάλλων. Η γαλλική κουλούρα ενθαρρύνει τη συνεδητή κατανάλωση **κάθε γεύματος**, ακόμη και των σνακ. **Αυτός είναι ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες για τη γαλλική υγεία.** Οι γαλλικές οικογένειες γνωρίζουν την τέχνη του να «ανοίγουν» τον προϋπολογισμό τους για το φαγητό, **προετοιμάζοντας υγιεινά τρόφιμα στο σπίτι και αξιοποιώντας κάθε μπουκιά που προσφέρει θρεπτικά συστατικά και γεύση, συμπεριλαμβανομένων των οστών των ζώων και των οργάνων τους, όχι μόνο το κρέας.** Με αυτά τα δεδομένα, οι Γάλλοι δεν διστάζουν να πληρώσουν περισσότερα για ποιοτικά τρόφιμα. Γνωρίζουν ότι **ποιοτικό φαγητό σημαίνει απόλαυση βραχυπρόθεσμα και υγεία μακροπρόθεσμα.** Τα γαλλικά παιδιά τρώνε ό,τι τους δίνεται, αν και αυτό ενίοτε συνεπάγεται την παρακράτηση του επιδόρπιου πριν δοκιμάσουν επαρκώς ένα φαγητό. Οι περισσότεροι Γάλλοι γονείς δεν θα έδιναν ποτέ στα παιδιά τους την επιλογή ενός χοτ ντογκ αντί να φάνε το «φαγητό των μεγάλων». Δίνουν απόλυτη προσοχή στην ισορροπία του γλυκού και του ξινού, του μαλακού και του τραγανού, του ζεστού και του κρύου. Προκειμένου να απολαμβάνουν ισορροπημένες υφές και γεύσεις, περιλαμβάνουν πολλά φρέσκα και ωμά τρόφιμα.



ΣΒΕΡΚΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ Γ'2

ΜΑΝΤΖΑΝΑ ΜΕΛΙΤΑ Γ'1

ΚΛΕΙΤΣΙΚΑ ΑΛΕΞΙΑ Γ'2

~Οι Διατροφικές συνήθειες των Βρετανών~

"Διατροφή και Άσκηση"

Το σημερινό παραδοσιακό english breakfast είναι ένα σημαντικό γεύμα που αποτελείται από τηγανιτό μπέικον, τηγανιτά αυγά, τηγανιτά λουκάνικα, φασόλια φούρνου, ψητή ή τηγανητή ντομάτα, τηγανητά μανιτάρια, μαύρη πουτίγκα και τηγανιτό ή φρυγανισμένο ψωμί.

Ένα δεύτερο πρωινό ή μεσημεριανό γεύμα γίνεται στις 2 το μεσημέρι και συνήθως λαμβάνει χώρα σε μικρά εστιατόρια ή παμπ. Το μεσημεριανό μπορεί να περιλαμβάνει κρέας, ψάρι, σαλάτες πατατες και πουτίγκα φρούτων για επιδόρπιο. Επίσης, δημοφιλής κατά τη διάρκεια του συγκεκριμένου γεύματος, είναι τα κλειστά σάντουιτς με πατε, βραστό χοιρινό, ζαμπόν, τυρί και άλλα συστατικά και το πιάτο Fish and chips.

Το βραδινό το οποίο πραγματοποιείται με όλες τις διατυπώσεις, ένα αρκετά αργό δείπνο που για κάποιους θεωρείται το κύριο γεύμα της ημέρας. Την παραμονή του δείπνου σερβίρεται απεριτίφ, συνήθως κρασί. Στη συνέχεια σερβίρεται ή σούπα ή άλλα ζεστά πιάτα. Επιπλέον τρώγονται ψητά βοδινά ή μπριζόλες και προστίθενται αρκετά λαχανικά, όπως φασόλια, καλαμπόκι, κουνουπίδι και άλλα. Κάθε πιάτο μπορεί να συνδυαστεί με σάλτσες. Στο τέλος, του γεύματος, σερβίρουν κάτι γλυκό και το αγαπημένο ποτό των Βρετανών. Ένα από τα κλασικά βρετανικά γλυκά είναι η μηλόπιτα με βατόμουρα. Σερβίρεται με λίγο παγωτό, σαντιγί ή κρέμα.



6^ο Γυμνάσιο
Αγρίου
Λεωνίδα Λαυράνη
Χρυσή Τσιφρατζή

*Οργανώσαμε
Αθλητικές Δράσεις*



Δεν μπορούμε να παραβλέψουμε την αξία της άσκησης και κυρίως των ομαδικών αθλημάτων στο τρόπο σκέψης και της κοινωνικής ανάπτυξης του παιδιού. Αξίες όπως η συνεργασία, η ομαδικότητα, η πειθαρχία και ο αυτοέλεγχος καλλιεργούνται τόσο μέσα στο πλαίσιο της αθλητικής ομάδας όσο και από τη συμμετοχή του σε κάθε είδους αθλητικές δραστηριότητες. Οι θετικές αυτές επιδράσεις είναι πιο εμφανείς στη καθημερινότητα αλλά πιο εύκολα μετρήσιμες στο χώρο του σχολείου όπου τα παιδιά παρουσιάζουν βελτίωση στην επίδοσή τους αλλά και στα επίπεδα κινητικότητάς τους. Ο αθλητισμός επιφέρει πολλαπλά οφέλη στην υγεία του παιδιού και αξίζει να θυμόμαστε ότι κάθε μορφής σωματικής άσκησης βοηθάει το παιδί να αποκτήσει καλύτερη φυσική κατάσταση, ισορροπημένη ψυχική υγεία και ισχυρότερες πνευματικές δεξιότητες. Στον τομέα αυτό οι μαθητές μας συμμετείχαν σε ποικίλες αθλητικές δραστηριότητες και εκδηλώσεις.



✓ Συμμετείχαμε στο πρόγραμμα της 10ης Πανελλήνιας Ημέρας Σχολικού Αθλητισμού με σύνθημα «Η κίνηση δίνει ζωή», με ποικίλες αθλητικές δράσεις/δραστηριότητες και εκδηλώσεις, προκειμένου να αναδειχθεί η θεμελιώδης σημασία της σωματικής άσκησης και του αθλητισμού για την υγεία και την ευημερία του ατόμου. Οι μαθητές/τριες μας δημιούργησαν πανό με το σύνθημα και έλαβαν μέρος σε αθλητικές δραστηριότητες που διεξήχθησαν στο Δημοτικό Αθλητικό Κέντρο της πόλης μας.

✓ Ανταποκριθήκαμε στην πρόσκληση της ΕΘΝΟΑ (Εθνική Ολυμπιακή Ακαδημία) και συμμετείχαμε με δράσεις στην Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Αθλητισμού.

- Δημιουργήσαμε το δικό μας «ΕΥ»



- Πραγματοποιήσαμε **σκυταλοδρομία** στο δασύλλιο του Αγ. Χριστοφόρου, όπου μας τίμησαν με την παρουσία τους ο σπουδαίος Αγρινιώτης αθλητής κ. Ζησιμόπουλος (πρωταθλητής στο Σπάρταθλο) και ο Σύμβουλος Παιδαγωγικής Ευθύνης του σχολείου μας κ. Ρηγογιάννης.



Βίντεο από την δράση Ευ Ζην μπορείτε να δείτε [εδώ](#).



- ✓ Παρευρεθήκαμε, μαζί με άλλα σχολεία, στην εκδήλωση όπου ο **Δήμος Αγρινίου** τίμησε τον Αγρινιώτη πρωταθλητή στο Σπάρταθλο, **Φώτη Ζησιμόπουλο**.



- ✓ Συμμετείχαμε σε **σχολικούς αγώνες**

Η διοργάνωση των Σχολικών Αθλητικών Δραστηριοτήτων έχει σκοπό να ενθαρρύνει τους/τις μαθητές/τριες ώστε να υιοθετήσουν δια βίου υγιεινές συνήθειες, να καλλιεργήσουν ηθικές και δημοκρατικές αξίες και να επωφεληθούν τα βέλτιστα οφέλη της κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Μέσα από αυτή τη δράση, τα παιδιά, βίωσαν μια εμπειρία χαράς και συναγωνισμού με παράλληλα οφέλη, όπως αυτά της κίνησης, της εκτόνωσης, της ομαδικότητας και της κοινωνικοποίησης.

- Μαθητές και μαθήτριές μας, συμμετείχαν σε ομαδικά αθλήματα όπως, βόλεϊ, μπάσκετ, ποδόσφαιρο



- Στους αγώνες κλασσικού αθλητισμού, ο μαθητής του σχολείου μας, Πασχέντης Παύλος κατάλαβε την πρώτη θέση στο δρόμο 600 μ. αγοριών.



Συγχαρητήρια σε όλα τα παιδιά και στους διοργανωτές .

✓ Μαθητές και συνοδοί καθηγητές, πραγματοποιήσαμε **πεζοπορία**, περιμετρικά της πόλης και ανακαλύψαμε διαδρομές και χώρους για άθληση στη φύση.



✓ Αθληθήκαμε χορεύοντας

Ο χορός είναι μια εναλλακτική μορφή σωματικής άσκησης, ευχάριστη και διασκεδαστική, ενώ παράλληλα μας μαθαίνει να σεβόμαστε την παράδοση και το λαϊκό πολιτισμό του τόπου μας.



Μαθητές και μαθήτριες , με την καθηγήτρια μας της Φυσικής Αγωγής, παρουσιάσαμε στο σχολείο, ένα πρόγραμμα με σκωπτικούς **αποκριάτικους χορούς**, σκορπίζοντας κέφι και ενθουσιασμό σε όλους.

- Φτιάξαμε το γαϊτανάκι μας και χορέψαμε



Βίντεο από το Γαϊτανάκι μπορείτε να δείτε [εδώ](#)

- Χορέψαμε τα « Κουκιά » & Το «Έλα βρε Χαραλάμπη να σε παντρεύουμε »



Χαραλάμης πριν το γάμο



Το γλέντι του γάμου



- Ανταποκριθήκαμε στο κάλεσμα την ΕΘΝ.Ο.Α και συμμετείχαμε στις προτεινόμενες από αυτή δράσεις, με σύνθημα «Η Ολυμπιακή Εβδομάδα στο δρόμο για το Παρίσι 2024»



- Φτιάξαμε τα δικά τους μετάλλια, ζωγραφίζοντας στην μπροστινή πλευρά έναν αθλητή που θαυμάζουμε και στην πίσω πλευρά κάποιο χαρακτηριστικό των ολυμπιακών αγώνων



- Κατασκευάσαμε Δάδες



- Γράψαμε **συνθήματα** για τους Ολυμπιακούς Αγώνες .

Μελιτίνη: Ο αθλητισμός είναι τρόπος ζωής
Νεφέλη: Όταν το σώμα είναι υγιές ο νους ακολουθεί
Παναγιώτα: Ο δάσκαλος του ΕΥ ΖΗΝ είναι ο αθλητισμός
Στυλιανή: Αθλητισμός, απελευθέρωση και έκφραση συναισθημάτων

- Κάναμε αναπαράσταση της λαμπαδηδρομίας.



Βίντεο από την Λαμπαδηδρομία μπορείτε να δείτε [εδώ](#)

- Στο πνεύμα των Ολυμπιακών Αξιών διοργανώσαμε **αγώνες** με το όμορο σχολείο



Και είχαμε μία σημαντική διάκριση

Η μαθήτριά του σχολείου μας Νεφέλη Τσιρογιάννη διακρίθηκε στον διαγωνισμό της Εθνικής Ολυμπιακής Ακαδημίας «4η ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΡΙΣΙ 2024» στην κατηγορία ΕΙΚΑΣΤΙΚΑ 2 - Κατασκευή του δικού μου μεταλλίου. Η βράβειυσή της μόνο τυχαία δεν είναι, η Νεφέλη δεν είναι απλά μια επιμελής μαθήτριά, είναι ένα σεμνό και διακριτικό παιδί. Αυτό που ζωγράφισε στο μετάλλιο της είναι κάτι που την χαρακτηρίζει. Δεν ήταν λίγες οι φορές που μέσα στο σχολείο στάθηκε η ίδια αλληλέγγυα σε συμμαθητές της που είχαν ανάγκη.

Νεφέλη Πολλά Συγχαρητήρια



Δώστε χρόνια στην ζωή σας
&

Ζωή στα χρόνια σας