

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2016 – 2017

ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ:

ΦΥΣΙΚΗ ΖΩΗ - ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ



Κατά το τρέχον σχολικό έτος 2016-2017, οι μαθητές των ΣΤ1 & Δ1 τάξεων του σχολείου μας, προχώρησαν στην υλοποίηση προγράμματος Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης & Αγωγής Υγείας, με θέμα : «ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ: ΦΥΣΙΚΗ ΖΩΗ - ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ».

Την ευθύνη σχεδιασμού και υλοποίησης του προγράμματος, είχε ο εκπ/κός της ΣΤ1 τάξης Νόβας Θωμάς σε συνεργασία με τους εκπ/κούς της Δ1 τάξης Καρζή Ευθυμία και τον Καθηγητή Φυσικής Αγωγής του σχολείου , Κατσώρα Αλέξανδρο.

Το πρόγραμμα αφορούσε καταρχήν στην εμπέδωση της σημασίας που έχει για την ποιότητα ζωής του ανθρώπου, η άσκηση, η επαφή με τη φύση και γενικά ο σωστός τρόπος διαβίωσης, με έμφαση στην αλλαγή των διατροφικών μας συνηθειών , όπως ένταξη των μανιταριών στην διατροφική μας καθημερινότητα.

Στα πλαίσια υλοποίησης του προγράμματος, πραγματοποιήθηκε **επίσκεψη στην Πάρνηθα για καθαρισμό του δάσους**, προσφέρθηκαν 150κ. πλαστικά καπάκια στο **ΕΚΑ** – Εθνικό Κέντρο Αποκατάστασης – στο Ίλιον , έλαβε χώρα δράση φιλαναγνωσίας – ανάγνωση λογοτεχνικών κειμένων – με τελική προσφορά βιβλίων από τους μαθητές στη Βιβλιοθήκη του σχολείου μας.

Το πρόγραμμα ολοκληρώθηκε με έκθεση – παρουσίαση πληροφοριών για την Άσκηση , τη Διατροφή και την Ποιότητα Ζωής, την Τετάρτη 07/06/2017.

**Ο ΔΑΣΚΑΛΟΣ ΤΗΣ ΣΤ1 ΤΑΞΗΣ
ΝΟΒΑΣ ΘΩΜΑΣ**



ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

Διασκέδαση

Αγάπη

Φιλία

Μαθαίνω

Αξιοποιώ

Συμμετέχω

Ασκείμαι

Υγεία

Καλλιέργεια

Μαθησιακή

Αναγνωστική

Αξία

Καλλιέργεια

Μαθησιακή

Αναγνωστική

Αξία

Αυτοπεποίθηση

Υπομονή

Αθλητισμός

Γυμναστική

Σώμα

Διασκέδαση

Αντιμετώπιση

Δραστηριότητα

Αγάπη

Ψυχολογία

Φιλία

Ασκήση

Ανθρωπότητα

Υγεία

Χαρά

Παιδεία

Προστασία

Καθαριότητα

ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

Αξία

Μαθησιακή

Αναγνωστική

Αξία

Αξία

Αξία

Άσκηση και φυσική δραστηριότητα

Η φυσική δραστηριότητα είναι ο ευρύτερος όρος στον οποίο περιλαμβάνονται όλες οι μορφές της κίνησης των ανθρώπινων σφαιρών, κάθε σωματική άσκηση και σπορ, που εμπλεκούν τον μυ του σώματος και αλληλεπιδρούν με την κατάσταση υγείας.

Μαθήματα



Υγεία



Ποδόσφαιρο

~ Αθλητισμός ~

Ο αθλητισμός είναι η συστηματική σωματική καλλιέργεια και άσκηση με συγκεκριμένο τρόπο, ειδική μεθοδολογία και παιδαγωγική με σκοπό την υγεία, σωματική απόδοση, ως εικόνα σε αθλητικούς αγώνες, στο αθλητικό και κοινωνικό σύνολο. Παράλληλα ο αθλητισμός είναι ένα κοινωνικό θεσμό ο οποίος αντικατοπτρίζει τη δομή της κοινωνίας και τον πολιτισμό της.

Τα τελευταία χρόνια σημειώνεται αυξανόμενο ενδιαφέρον για την ένταξη της Ποσότητας Ζωής. Εμφανισμένοι τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας η ΠΖ ορίζεται ως «η αντίληψη του ατόμου για τη θέση του στη ζωή του στα πλαίσια του πολιτισμού, αξιών, συστήματος όπου ζει και τις δυνατότητες με τους στόχους της προσωπικής, επαγγελματικής και της ανησυχίας του». Η Ποσότητα Ζωής ως μια πολυδιάστατη και συνεκτική έννοια δεν έχει έναν κοινό αποδεκτό ορισμό. Μπορεί να έχει διαφορετικό περιεχόμενο για διαφορετικούς ανθρώπους και μπορεί να ερμηνευτεί διαφορετικά ανάμεσα με το πλαίσιο υπηρεσίας. Έτσι προκειμένου να αποφευχθεί η σύγχυση μεταξύ της ποσότητας Ποσότητας Ζωής και των αλλαγών που υπάρχουν στην κλινική πράξη και στις κλινικές δοκιμές «εφαρμογή μέτρησης της «Ποσότητας Ζωής»». Η ΟΠΠZ αναφέρεται στην επίδραση που έχει η υγεία του ατόμου στην λειτουργικότητα του και στην συμπεριφορά, ψαχιά και κοινωνική του ζωή.

ΑΛΒΑΝΙΑ
 TAB ΓΙΑΟΥΡΤΙ

- 1 كيلو κρέμα από αρνί
- 4 κούτα γαρίφι
- 4 αυγά
- 200 γραμ. βούτυρο
- 4 κανάκια αλεύρι

Επιτέλει:

Βράζουμε σε 1 λίτρο νερό το κρέμα αρνί με 4 κούτα γαρίφι. Όταν στο φρέζι, σε ένα μπολ, βάζουμε αβγά, αλάτι, γαρίφι και βούτυρο και τα κούταρε. Μετά βάζουμε το γαρίφι το κρέμα αρνί. Τα κούταρε όλα μαζί. Βάζουμε σε τανι τα κούταρε τα κρέμα αρνί με αλάτι το κρέμα αρνί. Βάζουμε σε τανι το βούτυρο στο κούταρε στα 300 βούτυρο για μία ώρα.

Σε 200 γραμ κρέμα αρνί !!

ΚΙΝΕΖΙΚΟ ΦΑΓΗΤΟ
 «ΚΙΝΕΖΙΚΟ ΦΑΓΗΤΟ» (ΚΙΝΕΖΙΚΟ ΦΑΓΗΤΟ)

Συστατικά: 1 κούτα γαρίφι, 4 κούτα κρέμα αρνί, 200 γραμ βούτυρο, 4 κανάκια αλεύρι

ΚΑΙ ΠΑΝΤΟΤΕ ΑΝΟΙ.

ΜΕΘΟΔΟΣ: Πάνω σε 1 λίτρο νερό βράζουμε το κρέμα αρνί με 4 κούτα γαρίφι. Όταν στο φρέζι, σε ένα μπολ, βάζουμε αβγά, αλάτι, γαρίφι και βούτυρο και τα κούταρε. Μετά βάζουμε το γαρίφι το κρέμα αρνί. Τα κούταρε όλα μαζί. Βάζουμε σε τανι τα κούταρε τα κρέμα αρνί με αλάτι το κρέμα αρνί. Βάζουμε σε τανι το βούτυρο στο κούταρε στα 300 βούτυρο για μία ώρα.

Σε 200 γραμ κρέμα αρνί !!

ΙΤΑΛΙΚΑ ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΚΑΡΜΠΟΝΑΤΑ

- 1 κουτί μακαρόνια (χωρίς σόδα)
- 2 αυγά (λαβανία)
- 1 πακέτο μπίρα
- 1 κουτί κρέμα γάλακτος (τύρι)

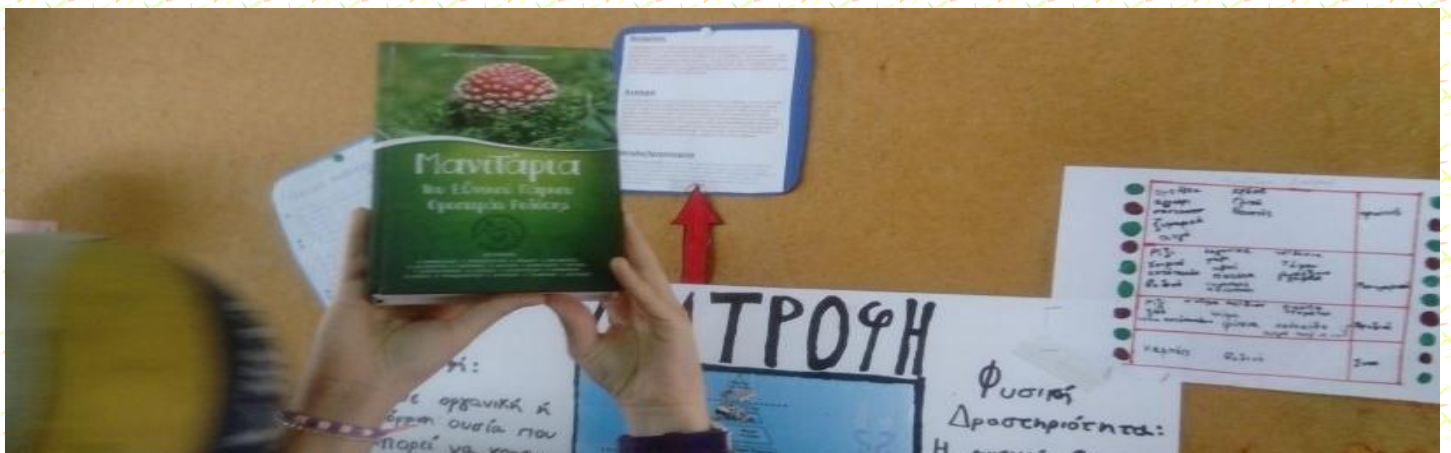
Εκτέλεση:
 Βράζουμε τα μακαρόνια ώστε να μην είναι πολύ μαλακά. Βάζουμε σε ένα μπλάν τα αυγά και τα χτυπάμε. Ύστερα ρίχνουμε και την κρέμα γάλακτος και τα ζυμάκια μέχρι να αέσουν και να γίνει μια ερίστα σάλτσα. Ζυμάρισε λίγο το μπέικιν σε ένα αντικαθιστικό τηγάνι και το ρίχνουμε μέσα στο μπλάν με τη σάλτσα. Μετά ρίχνουμε τη σάλτσα στην κατσαρόλα με τα μακαρόνια και ανακατεύουμε καλά καλά ώστε η σάλτσα να σταθμεύσει. Βάζουμε τα μακαρόνια σε μια πιατέλα και τα σερβίρουμε ζεστά και προαιρετικά με τυρί.

Βιταμίνες
 Οι βιταμίνες είναι πολύ σημαντικές για την υγεία μας. Η ανεπάρκεια σε βιταμίνες μπορεί να οδηγήσει σε διάφορα προβλήματα υγείας. Η ανεπάρκεια σε βιταμίνες μπορεί να οδηγήσει σε διάφορα προβλήματα υγείας. Η ανεπάρκεια σε βιταμίνες μπορεί να οδηγήσει σε διάφορα προβλήματα υγείας.

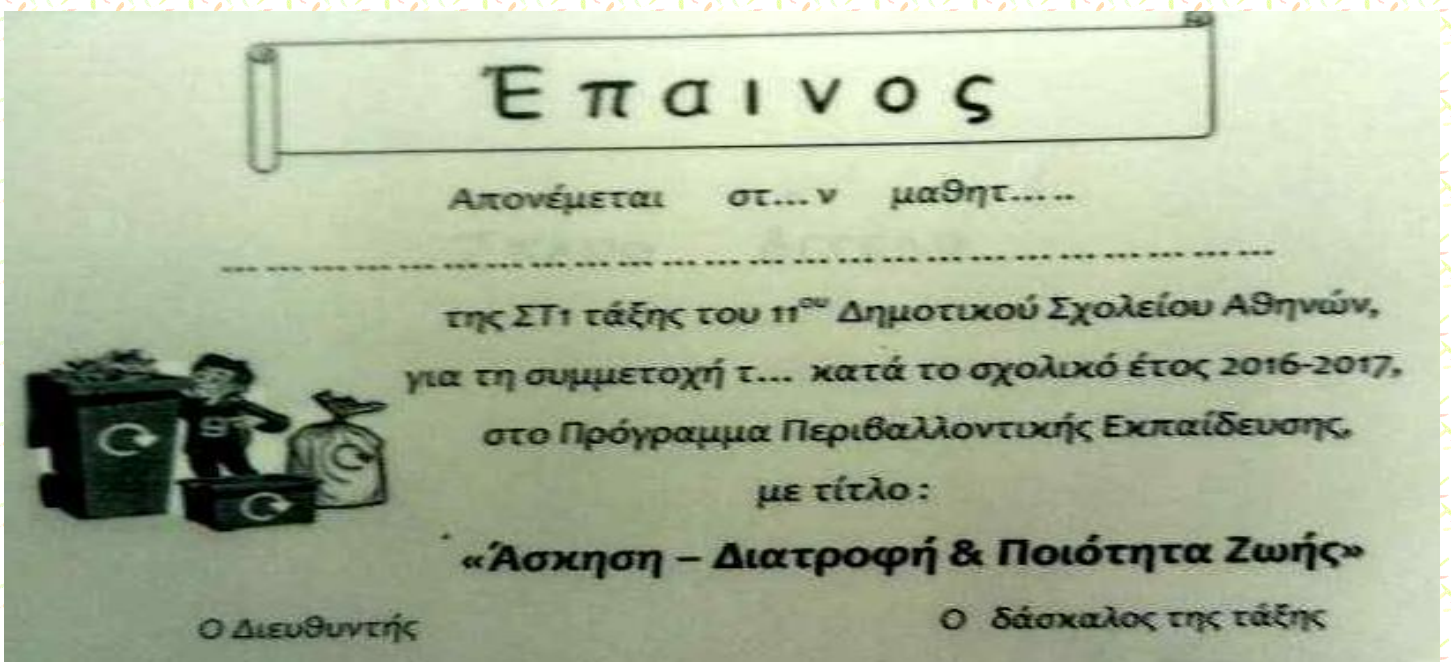
Λιπαρά
 Τα λιπαρά οξέα αποτελούνται από μια αλυσίδα ατόμων άνθρακα, που στο τέλος της περιέχει μια υδροξυλική ομάδα (OH) και στο άλλο άκρο της μια καρβονυλική ομάδα (COOH). Κάθε άτομο άνθρακα είναι συνδεδεμένο με μικρό άτομο υδρογόνου (H) οπότε αριθμός των ατόμων υδρογόνου εξαρτάται από το κατά πόσο είναι απλά ή είναι κορεσμένο ή όχι και έτσι τα λιπαρά οξέα διακρίνονται σε κορεσμένα και σε ακόρεστα λιπαρά οξέα. Τα κορεσμένα (SFA-saturated fatty acids) αποτελούνται από ατομικά άνθρακα που είναι συνδεδεμένα με το υδρογόνο και στο ατελείωτο άκρο της SFA-αλυσίδας υπάρχει ένα άτομο υδρογόνου και στο ατελείωτο άκρο της SFA-αλυσίδας υπάρχει ένα άτομο υδρογόνου και στο ατελείωτο άκρο της SFA-αλυσίδας υπάρχει ένα άτομο υδρογόνου και στο ατελείωτο άκρο της SFA-αλυσίδας υπάρχει ένα άτομο υδρογόνου.

Μεταλλο/ιχθυοστοιχεία
 Τα θρεπτικά συστατικά είναι ουσιές που είναι απαραίτητες για τη διατήρηση της λειτουργίας ενός οργανισμού. Αν δε λαμβάνονται επαρκώς, για κάποιο χρονικό διάστημα προκαλούνται βλάβες στον οργανισμό, ενδεχομένως καθυστερώνοντας ή αναστρέφοντας με τη χρήση των θρεπτικών συστατικών. Τα θρεπτικά συστατικά είναι οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες, οι βιταμίνες, οι μέταλλα, οι ιχθυοστοιχεία.





13/06/2017: Απονομή επαίνου για τη συμμετοχή στο Πρόγραμμα





13/06/2017: Προσφορά βιβλίων από τους μαθητές στη Βιβλιοθήκη του σχολείου μας



Φωτογραφικό υλικό : Κλουκίνας Λεωνίδας