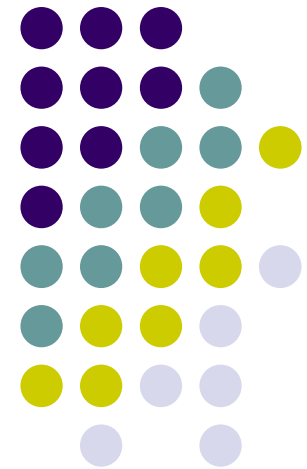


# ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΝΕΟΥ ΣΚΟΠΟΥ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ  
«FAST FOOD - SLOW MOTION»



ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2011-2012

# Συντελεστές του Προγράμματος



ΜΑΘΗΤΕΣ:  
της Β' τάξης

## ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ

- Δημητρακάκη Αργυρή, Καθ. Οικιακής Οικονομίας
- Καμελίδου Σταυρούλα, Καθ. Φυσικής Αγωγής
- Σαρηβασιλείου Χαράλαμπος, Καθ. Φυσικής Αγωγής, Διευθυντής

## Συνεργαζόμενο δίκτυο

Θεματικό Δίκτυο «Φυσική Άσκηση και Υγεία»

<http://users.sch.gr/adanis/portal/>



# Σκοπός του Προγράμματος



Να κατανοήσουν οι μαθητές την αξία της  
υγιεινής διατροφής και της φυσικής δραστηριότητας



# Επιμέρους Στόχοι του Προγράμματος



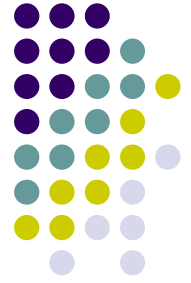
- **Να υιοθετήσουν σωστές διατροφικές συνήθειες**, αφού ενημερωθούν για τις **απαραίτητες θρεπτικές ουσίες** και τη σημασία τους κατά το στάδιο της εφηβείας
- **Να προσθέσουν την άσκηση στην καθημερινότητα τους**, αφού ενημερωθούν για το ρόλο και την αναγκαιότητα **της άσκησης** κατά την εφηβική-και όχι μόνο-ηλικία
- Να μάθουν **να επιλέγουν τα τρόφιμα** σύμφωνα με τα συστατικά που αναγράφονται στις συσκευασίες
- Να κατανοήσουν την αξία ενός καθημερινού **σωστού πρωινού** γεύματος.
- Να εξασκηθούν στην **ομαδική και συνεργατική εργασία** και στη **μέθοδο της έρευνας**
- Να καλλιεργήσουν την **υπευθυνότητα** τους και **να αξιοποιήσουν δημιουργικά και ευχάριστα το χρόνο τους**

# Χρονοδιάγραμμα του προγράμματος



- 1. ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΩΝ:** Διερευνήθηκαν με προσοχή τα ενδιαφέροντα των μαθητών/τριών, οι στάσεις και οι ανάγκες τους.
- 2. ΕΠΙΛΟΓΗ ΟΜΑΔΑΣ:** Επιλέχθηκε ομάδα μαθητών/τριών από τη Β' τάξη αποσκοπώντας στην ευρύτερη **διαθεματική προσέγγιση** (Οικιακή Οικονομία, Φυσική Αγωγή, Χημεία, Πληροφορική κλπ)
- 3. ΕΠΙΛΟΓΗ του ΘΕΜΑΤΟΣ:** Επιλέχτηκε από κοινού το θέμα (FAST FOOD-SLOW MOTION/ Γρήγορο Φαγητό-Αργή Κίνηση), που συνδέει τους δυο άξονες του προγράμματος (Διατροφή - Άσκηση), δίνοντας παράλληλα ένα απλό και χρήσιμο μήνυμα
- 4. ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ του ΣΚΟΠΟΥ, των ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΧΩΝ και των μελλοντικών ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ του ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**
- 5. ΣΥΓΚΡΟΤΗΣΗ ΥΠΟΟΜΑΔΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ** με συγκεκριμένο ρόλο και αρμοδιότητες η κάθε μία

FAST FOOD  
SLOW MOTION



# ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ



Τι ακριβώς  
κάναμε

**ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2011**  
**Συμβόλαιο Συνεργασίας**



Δημιουργήσαμε και συνυπογράψαμε  
το ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ της ΟΜΑΔΑΣ  
με βασικά σημεία: τη ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ, την ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ,  
την ΟΜΑΔΙΚΟΤΗΤΑ,  
την ΠΡΟΘΥΜΙΑ, τον ΑΛΛΗΛΟΣΕΒΑΣΜΟ,  
τη ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ, τη ΦΑΝΤΑΣΙΑ



# ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2011 Δημιουργίες



Φτιάξαμε και διαθέσαμε  
χριστουγεννιάτικες κάρτες  
με παροιμίες που σχετίζονται  
με τη διατροφή και την άσκηση!





**ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2011**  
**Πρωτοβουλίες**

Τα χρήματα που συγκεντρώσαμε από τις κάρτες, δόθηκαν σε συνανθρώπους μας που είχαν μεγάλη ανάγκη...



ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2012  
Συνεργασίες



Ανταλλάξαμε διαδικτυακά  
Χριστουγεννιάτικες ευχές  
με τους μαθητές/τριες του  
Γυμνάσιου Ηράκλειας

(<http://gym-irakl.ser.sch.gr/eyxes.htm>)

**ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΝΕΟΥ ΣΚΟΠΟΥ**

Οι μαθητές του **Γυμνασίου Ηράκλειας** σας ευχαριστούν για τις υπέροχες και  
αισιόδοξες ευχές σας και εύχονται σε σας και στις οικογένειές σας:

"Καλές γιορτές" και "Καλή χρονιά με υγεία, αγάπη και πολλά πολλά χαμόγελα "

Ο Διευθυντής του Γυμνασίου μας σας εύχεται:

"Υγείαν, ευλογίαν και καλοχρονίαν!" ι: "Υγείαν, ευλογίαν και καλοχρονίαν!"

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ - ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2012  
Εκπαιδευτικές δραστηριότητες (1 & 2)



Παίξαμε παιχνίδια ρόλων &  
Πραγματοποιήσαμε το δικό μας καθημερινό  
παιχνίδι ερωτήσεων



ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2012  
Εκπαιδευτική δραστηριότητα (3)



Επισκεφθήκαμε ένα super market για να μάθουμε να διαβάζουμε τις ετικέτες των τροφίμων!



ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2012  
Εκπαιδευτική δραστηριότητα (4)



Ετοιμάσαμε και φάγαμε το  
πρωινό στο ΣΧΟΛΕΙΟ!



**ΜΑΡΤΙΟΣ 2012**  
**Ενημέρωση από Ειδικούς**



Καλέσαμε το Διαιτολόγο  
**κ. Στυλιανό Σιώπη** για να μας  
μιλήσει για τους κανόνες της  
υγιεινής διατροφής!



**ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2012**  
**Εκπαιδευτική Επίσκεψη στο**  
**ΤΕΦΑΑ Σερρών**



Επισκεφτήκαμε τα ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ του Τμήματος  
Επιστήμης Φυσικής Αγωγής Αθλητισμού Σερρών του Α.Π.Θ.



**ΥΠΟΔΟΧΗ** από την Πρόεδρο του  
ΤΕΦΑΑ κ. Χριστίνα Ευαγγελινού



**ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ** από την Λέκτορα  
κ. Κων/να Δίπλα

**ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ**  
**ΕΠΙΣΚΕΨΗ και ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ** στο Ερευνητικό Εργαστήριο  
**ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ και ΒΙΟΧΗΜΕΙΑΣ της ΑΣΚΗΣΗΣ (1)**





**ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ**  
**ΕΠΙΣΚΕΨΗ και ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ** στο Ερευνητικό Εργαστήριο  
**ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ και ΒΙΟΧΗΜΕΙΑΣ της ΑΣΚΗΣΗΣ (2)**



**ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ**  
**ΕΠΙΣΚΕΨΗ και ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ**  
στο Ερευνητικό Εργαστήριο **ΒΙΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ**



# Φυσικά το... χαρήκαμε!!



# αφού κερδίσαμε ..και λίγη δημοσιότητα!!

(Εφημερίδα «ΣΗΜΕΡΙΝΗ» 4/5/2012)



ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 4 ΜΑΪΟΥ 2012

ΔΙΑΦΟΡΑ **2**

Των μαθητών του Γυμνασίου Νέου Σκοπού κατά την επίσκεψή τους στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών

## Γνωριμία με βιωματικό τρόπο του κόσμου της Αθλητικής Έρευνας και Επιστήμης

**Τ**η Δευτέρα 2 Απριλίου 2012 μαθητές και μαθήτριες του Γυμνασίου Νέου Σκοπού επισκέφθηκαν τις εγκαταστάσεις του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Τ.Ε.Φ.Α.Α.) Σερρών. Η Πρόεδρος του Τ.Ε.Φ.Α.Α. κ. Χριστίνα Ευαγγελινού καλωσόρισε τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς στο κεντρικό αμφιθέατρο ενώ η κ. Κωνσταντίνα Δίπλα, Λέκτορας Βιοχημείας της Άσκησης, τους ενημέρωσε για τους στόχους του Τ.Ε.Φ.Α.Α. και το διδακτικό και ερευνητικό-επιστημονικό έργο που αυτό επιτελεί.

Οι μαθητές επισκέφθηκαν το Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας και Βιοχημείας (<http://exercisephysiology.web.auth.gr/seronila/>) όπου τους υποδέχθηκε ο Δ/ντής του Εργαστηρίου Καθηγητής Εργοφυσιολογίας κ. Ιωάννης Βράμπας. Με την βοήθεια μεταπτυχιακών φοιτητών και με την επίβλεψη του Επ. Καθηγητή Εργομετρίας κ. Ανδρέα Ζαφειράκη συμμετείχαν σε απλές ενδεικτικές μετρήσεις που πραγματοποιούνται στο εργαστήριο όπως λιπομέτρηση, μέτρηση αναερόβιας ικανότητας στο εργοποδήλατο, μέτρηση αρτηριακής πίεσης, μέτρηση δύναμης χειρολαβής, Μέτρηση Δείκτη Μάζας Σώματος κλπ.

Τέλος, οι μαθητές επισκέφθηκαν το Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής (<http://www.phed-sr.auth.gr/enl/research/lab1.phpml>) όπου με τη βοήθεια της Λέκτορα κ. Φωτεινής Αραμπατζή παρακολούθησαν το τρόπο που γίνεται η αξιολόγηση της δύναμης και της αλτικότητας στα ειδικά δυναμοδόπεδα και πολυμηχανήματα του εργαστηρίου.

Ο κ. Χαράλαμπος Σαρηβασιλείου, διευθυντής του Γυμνασίου αναφερόμενος στην επίσκεψη, δήλωσε: «Η επίσκεψη του Σχολείου μας σε ένα Πανεπιστημιακό Ίδρυμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού έδωσε την ευκαιρία στους μαθητές μας να γνωρίσουν από κοντά και με βιωματικό τρόπο, τον κόσμο της Αθλητικής Έρευνας και Επιστήμης. Ευχαριστούμε τους ανθρώπους του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών για την φιλοξενία και ευχόμεστε κάθε επιτυχία στο σημαντικό ερευνητικό και διδακτικό τους έργο»



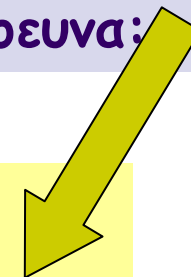
ΜΑΡΤΙΟΣ-ΜΑΪΟΣ 2012  
Έρευνα των μαθητών



Θέλοντας να διαπιστώσουμε τις  
διατροφικές συνήθειες αλλά και το πόσο  
ασκούνται οι συμμαθητές μας  
πραγματοποιήσαμε την παρακάτω έρευνα:

### ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ της ΕΡΕΥΝΑΣ

1. Δημιουργήσαμε δύο ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ  
(ένα για τη ΔΙΑΤΡΟΦΗ και ένα για την ΑΣΚΗΣΗ)
2. Μοιράσαμε το Ερωτηματολόγιο σε όλους τους συμμαθητές μας  
για να απαντηθούν ανώνυμα
3. Συλλέξαμε τα ερωτηματολόγια
4. Αναλύσαμε τα αποτελέσματα



Τα πιο **ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**  
της ΕΡΕΥΝΑΣ φαίνονται παρακάτω:



Από τους μαθητές που πήραν μέρος στην έρευνα:

**1.ΦΑΓΗΤΟ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ:**

Το 13% τρώνε τακτικά εκτός σπιτιού (Fast Food κλπ)



**2.ΓΕΥΜΑΤΑ με την ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ:**

Το 5% δε τρώνε σχεδόν ποτέ μαζί με την οικογένεια τους



**3.ΠΡΩΪΝΟ:**

Οι μισοί περίπου τρώνε συστηματικά πρωινό , ενώ οι άλλοι μισοί καθόλου ή ελάχιστες φορές 

3. Κατανάλωση ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ: Το 60% καταναλώνει καθημερινά γαλακτοκομικά 😊, ενώ δεν υπήρχε μαθητής που να μη καταναλώνει καθόλου 😊



4. Κατανάλωση ΨΑΡΙΩΝ: Οι περισσότεροι μαθητές τρώνε μία φορά την εβδομάδα ψάρι 😊, αλλά 1 στους 4 μαθητές τρώνε σπάνια 😞

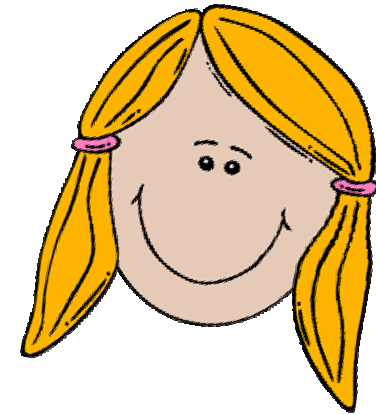
5. Κατανάλωση ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ: Το 70% τρώνε συστηματικά λαχανικά 😊 αλλά 1 στους 5 μαθητές τα αποφεύγει 😞

6. Κατανάλωση ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΩΝ: Το 13% καταναλώνουν καθημερινά αναψυκτικά 😞, ενώ 1 στους 3 μαθητές αρκετές φορές την εβδομάδα 😞

7. ΠΟΣΟ ΓΥΜΝΑΖΟΝΤΑΙ; Μόνο 1 στους 10 μαθητές δεν  
γυμνάζεται καθόλου 😊 ενώ οι 2 στους 3 μαθητές γυμνάζονται  
περισσότερο από 2 φορές τη εβδομάδα 😊



8. Και ...ΤΙ ΝΙΩΘΟΥΝ ΟΤΑΝ ΓΥΜΝΑΖΟΝΤΑΙ;  
Ικανοποίηση, Ελευθερία, Εκτόνωση,  
Ευεξία, Ισορροπία και πολλά άλλα...!!





**ΜΑΪΟΣ 2012**  
**Διαγωνισμός Μαγειρικής**



Διοργανώσαμε **Διαγωνισμό**  
**Μαγειρικής** με Αλμυρές και Γλυκές  
λιχουδιές



Βραβεύοντας τους νικητές με τη  
**ΧΡΥΣΗ ΚΟΥΤΑΛΑ!!**



ΜΑΪΟΣ 2012

# Κεντρική Εκδήλωση



**ΗΜΕΡΙΔΑ**

Τετάρτη 9 Μαΐου 2012  
Ώρα: 19:00  
Αίθουσα ΟΡΦΕΑ Ν. Σκοπού  
(Παύλος Ν. Τσιώλης)

Για πλαίσιο του  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΔΡΑΣΕΩΣ ΕΡΕΥΝΑΣ  
"TASTY FOOD - SLOW MOTION"

**Το Γυμνάσιο Νέου Σκοπού**  
Παραγγέλνει περιβόλι με θέμα:  
«ΑΣΚΗΣΗ με ... ΣΚΟΠΟ την ΥΓΕΙΑ»

**Ομιλητές:**  
**Ιωάννης Βράμπας**  
Καθηγητής Εργοφυσιολογίας  
Υ. Πρόεδρος του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών του Α.Π.Θ.  
Θέμα: «ΑΣΚΗΣΗ - ΥΓΕΙΑ - ΕΥΡΥΣΤΙΛΙΑ»

**Αλέξανδρος Γκαλάτης**  
Ειδικός Καρδιολόγος - Αθλητισμός  
Θέμα: «ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ και ΑΣΚΗΣΗ»

**Προσολιζέτε:**  
**Απόστολος Ντάνης**  
Εργαστήριο Φυσικής Αγωγής Ν. Σερρών & Κιλίκι

Στην εκδήλωση, οι μαθητές θα παρουσιάσουν τα Προγράμματα Αγωγής Υγείας και Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης που υλοποιήθηκαν στο Γυμνάσιο Νέου Σκοπού κατά το Σχολικό Έτος 2011-2012.

Διοργανώσαμε σε κεντρική αίθουσα το Ν. Σκοπού ανοιχτή ΗΜΕΡΙΔΑ με τίτλο:  
«ΑΣΚΗΣΗ με ... ΣΚΟΠΟ την ΥΓΕΙΑ».

Στην ημερίδα μίλησαν:

Ο καθηγητής Εργοφυσιολογίας του ΤΕΦΑΑ Σερρών κ. **Ιωάννης Βράμπας** με θέμα: «Άσκηση-Υγεία-Ευεξία»



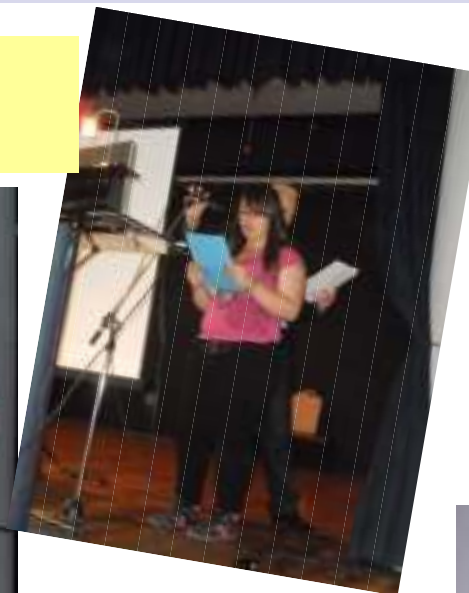
και ο Καρδιολόγος-Αθλητίατρος κ. **Αλέξανδρος Γκαλάπης** με θέμα: «Καρδιαγγειακές παθήσεις και Άσκηση»



# Παρουσιάσαμε στο κοινό το Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας "FAST FOOD-SLOW MOTION"



...Προφορικά



και ...με εικόνες!



Την ημερίδα παρακολούθησαν **ΓΟΝΕΙΣ,**  
**ΜΑΘΗΤΕΣ, ΤΟΠΙΚΟΙ** και  
**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΦΟΡΕΙΣ**



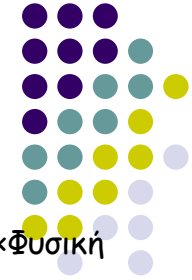
ΜΑΪΟΣ 2012

# Απονομή Αναμνηστικών Διπλωμάτων

Και για την όλη αυτή την προσπάθεια,  
μας απονεμήθηκαν τα Αναμνηστικά  
Διπλώματα της Δ.Δ.Ε. Ν. Σερρών



# Ευχαριστούμε



- Τον κ. Απόστολο Ντάνη, Σχολικό Σύμβουλο Φυσικής Αγωγής και υπεύθυνο του Θεματικού Δικτύου «Φυσική Άσκηση και Υγεία»
- Την κ. Σοφία Ευθυμιάδου, Υπεύθυνη Σχολικών Δραστηριοτήτων της Δ.Δ.Ε. Ν. Σερρών
- Το ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ (Τους καθηγητές και φοιτητές που μας φιλοξένησαν)
- Τους κ.κ. Ιωάννη Βράμπα και Αλέξανδρο Γκαλάπη, ομιλητές της ημερίδας
- Όλους τους φίλους του Γυμνασίου Νέου Σκοπού που μας τίμησαν με την παρουσία τους στην Ημερίδα
- Τον κ. Στυλιανό Σιώπη διατροφολόγο
- Τους μαθητές και εκπαιδευτικούς του Γυμνασίου Ηράκλειας
- Το Super Market του Αγροτικού Συν/σμού Ν. Σκοπού
- Τον Πολιτιστικό Σύλλογο «ΟΡΦΕΑΣ Ν. ΣΚΟΠΟΥ»

**Το Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων του Γυμνασίου Ν. Σκοπού**

και φυσικά...

**Όλους εσάς που αφιερώσατε χρόνο για να ενημερωθείτε για το Πρόγραμμα μας**

**Fast Food-Slow Motion**