

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ
 Η επαφή με το περιβάλλον μπορεί να γίνει αφετηρία αισθητικής καλλιέργειας.
 Γιατί το παιδί ανοίγει τα μάτια του στην ομορφιά της φύσης και των ανθρώπινων δημιουργημάτων, προχωρώντας
 "από τα μάτια στην καρδιά και από την καρδιά στο χέρι".
 Αρτ. ΑΘΑΝΑΣΑΚΗΣ

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΠΑΙΔΕΙΑ-ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ -ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ Γ Υ Μ Ν Α Σ Ι Ο Π Α Λ Α Ι Ο Χ Ω Ρ Α Σ 2012



(Κρίταμο)

«Σύπασε συ αγάπη μου, μα ο κόσμος δεν έχαθη και με τα βότανα της γης γιατρεύονται τα πάθη»

Εισαγωγή

Πρώθηση της Κρητικής Διατροφής

Η ιστορία της κρητικής διατροφής ξεκινά από πολύ παλιά και από ευρήματα των αρχαιολογικών ανασκαφών φαίνεται πως οι αρχαίοι Κρήτες και οι Μινωίτες, καταλάμβαναν τα ίδια σχεδόν προϊόντα που καταναλώνονται και σήμερα.

Το μυστικό της καλής υγείας και της μακροζωίας είναι απλό για τους Κρητικούς που τρώνε ότι παράγει η πλούσια γη τους.

Φρούτα, λαχανικά, χόρτα, κηπευτικά, όσπρια, τυριά και ψωμί. Αρωματίζουν τη γεύση με θαυμάσια αρωματικά φυτά, παρασκευάζουν γλυκίσματα με μέλι και πετιμέζι, και συνοδεύουν το γεύμα τους με καλό κρητικό κρασί.

Ο Οικολογικός τρόπος ζωής είναι η μόνη απάντηση στο σημερινό περιβαλλοντικό αδιέξοδο

- Τα βιολογικά προϊόντα προέρχονται από φιλικές προς το περιβάλλον καλλιέργειες δίχως χρήση χημικών φυτοφαρμάκων και χημικών λιπασμάτων.
- Τα βιολογικά προϊόντα περιέχουν περισσότερες θρεπτικές ουσίες, ιχνοστοιχεία, βιταμίνες σε αντίθεση με τα κοινά προϊόντα που περιέχουν περισσότερο νερό και λιγότερες θρεπτικές ουσίες
- Τα βιολογικά προϊόντα δεν περιέχουν επικίνδυνες ουσίες για την υγεία μας

Στόχοι

- ✓ Η συναισθηματική εγρήγορση των μαθητών για την παράδοση και το περιβάλλον.
- ✓ Το ταξίδι των μαθητών σ ένα κόσμο ποιοτικής, υγιεινής, νόστιμης διαίτας.
- ✓ Η διαμόρφωση συναισθηματικών στάσεων και αξιών.
- ✓ Η καλλιέργεια περιβαλλοντικής κουλτούρας και οικολογικής συνείδησης μέσω της δυνατότητας επαφής με τη φύση.
- ✓ Να τονιστεί η δυνατότητα συσχέτισης του φυσικού περιβάλλοντος με τις ανθρώπινες δραστηριότητες.
- ✓ Η ανάπτυξη δεξιοτήτων παρατήρησης, καταγραφής και επεξεργασίας των πληροφοριών που θα συλλέξουν οι μαθητές με από τις διάφορες δραστηριότητες του προγράμματος.
- ✓ Η ανάπτυξη της ιδέας για την προστασία της οικολογικής ισορροπίας και της ποιότητας ζωής.
- ✓ Η προσπάθεια οικοδόμησης βιωματικών σχέσεων 'κοινότητας' μεταξύ μαθητών και μεταξύ εκπαιδευτικών και μαθητών

Λέξεις - Κλειδιά

- ✓ Οικολογικός τρόπος ζωής
- ✓ Βιολογικά προϊόντα
- ✓ Κρητική διατροφή
- ✓ Υψηλή γαστρονομία



Coridothymus capitatus (Θυμάρι)

Δράσεις

1^η Δράση:

Χωρισμός των παιδιών σε ομάδες εργασίας

- 1^η Ομάδα: Οικολογία. Οικολογικός τρόπος ζωής
- 2^η Ομάδα: Βιολογικά προϊόντα και Βιολογικές καλλιέργειες
- 3^η Ομάδα: Κρητική διατροφή :τα χαρακτηριστικά της, η αξία της στη υγεία.
- 4^η Ομάδα: Παραδοσιακές συνταγές της γιαγιάς
- 5^η Ομάδα: Έρευνα για το σημερινό τρόπο διατροφής .Επιπτώσεις στην υγεία.
- 6^η Ομάδα: τα βότανα της Κρήτης

2^η Δράση :

Τυροκόμηση στα Ανύγεια

"Επίσκεψη στο σπίτι του βοσκού, ακολουθώντας το μονοπάτι του Αγίου Υακίνθου".



Να αγαπάς την ευθύνη.
 Να λές: Εγώ μονάχος μου έχω χρέος να σώσω τη Γη

"Ασκητική"

ΝΙΚΟΣ ΚΑΖΑΝΤΖΑΚΗΣ

3^η Δράση :

Συνομιλία με το Δάσκαλο, Λαογράφο και Συγγραφέα κ Σταμάτη Αποστολάκη

...μαθητής του Γυμνασίου Παλαιόχωρας το 1945 μας μίλησε για την κρητική διατροφή εκείνης της εποχής.....



Άρωμα Κρήτης Τα φετινά Βραβεία της Ακαδημίας Αθηνών χάρη σε αυτόν. Σε μια δύσκολη εποχή για την πατρίδα μας ευτυχώς υπάρχουν άτομα σαν και αυτόν που με το έργο τους μας δείχνουν το δρόμο ότι έχουμε μέλλον, γιατί έχουμε ισχυρό παρελθόν.

4^η Δράση:

Επίσκεψη 1.στο Μεσογειακό Αγρονομικό Ινστιτούτο Χανίων (ΜΑΙΧ)

- Παρασκευή ψωμιού με τον κύριο Γιάννη Αποστολάκη (Αρχιμάγειρα ΜΑΙΧ)
- Προβολή ταινίας με τίτλο «Πιλοτικό Δίκτυο Μικρο-Αποθεμάτων φυτών στη Δυτική Κρήτη»
- Ξενάγηση στο Βοτανικό κήπο και στα ερευνητικά εργαστήρια του ΜΑΙΧ.

& 2.στη Βιοελα :

Επίσκεψη σε βιολογικούς ελαιώνες Και στο βιολογικό ελαιουργείο της οικ .Δημητριάδη.



6^η Δράση: Βραδιά Γευσιγνωσίας με «άρωμα» Σελίνου_

Τα παιδιά του Γυμνασίου Παλαιόχωρας

μαγείρεψαν με μεράκι από το μεσημέρι με τη βοήθεια του κ. Αποστολάκη Γιάννη αρχιμάγειρα του ΜΑΙΧ και μέλος του ΔΣ Κρητικής Γαστρονομίας



- Μαγειρέψαμε με υλικά της επαρχίας Σελίνου,
- Μιλήσαμε για τα Αρωματικά φυτά της Κρήτης και
- Προτείνουμε λύσεις για μια καλύτερη Διατροφή στην Οικογένεια, στο Εστιατόριο στο Ξενοδοχείο

Οι μικροί μαθητές πολίτες της Παλαιόχωρας αντιστέκονται στη Κρίση των αξιών.

.....Οι μαθητές ενημερώνονται, αγαπούν, μαγειρεύουν, δοκιμάζουν φαγητά της κρητικής διατροφής, αναγνωρίζουν τα φαρμακευτικά και αρωματικά φυτά της Κρήτης, τα φυτεύουν ακούν τις μυρωδιές τους, δοκιμάζουν τη γεύση τους...
προτείνουν οικολογικούς τρόπους καλλιέργειας και ζητούν να ζουν οικολογικά!
Θέλουν ένα σχολείο που ο ήλιος να το φωτίζει και ο ήλιος να το ζεσταίνει!
 Θέλουν να διατηρηθούν τα άρωματά και οι ευδιές της φύσης

5^η Δράση:

Δημιουργία βοτανικού κήπου στο χώρο του σχολείου



«Αν οι άνθρωποι ζούσαν και τρέφονταν σωστά δεν θα υπήρχαν αρρώστιες»
 Ιπποκράτης

Συμπεράσματα

Οι μικροί πολίτες της Παλαιόχωρας προτείνουν στους μεγάλους :

- Αγαπάμε τον τόπο μας
- Αγαπάμε τα οικολογικά προϊόντα μας
- Στρηίζουμε τα ντόπια προϊόντα μας
- Στρηίζουμε την διατροφή των παππούδων και γιαγιάδων μας

Γιατί το μέλλον μας έχει γερές ρίζες στο παρελθόν μας , όπως ένας πλάτανος που μεγαλώνει χρόνια και προσφέρει τη σκιά του σε πολλές γενιές νέων



Ocimum basilicum (Βασιλικός)



με την υποστήριξη της Γενικής Γραμματείας Νέας Γενιάς στο Πλαίσιο του Προγράμματος Υποστήριξης Πρωτοβουλιών Μαθητών- Εντός ,Εκτός και επί τα αυτά: Μαθητές εν δράση,
 Επιμέλεια- επιλογή
 Αρχοντάκη Νεκταρία ΠΕ04.02