



ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

2017

Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης



11 δραστηριότητες
για μαθητές 5-11 ετών



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

wwf.gr/food



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης 11 δραστηριότητες για μαθητές 5-11 ετών

Κείμενα:

Νάνσυ Κουταβά, Ελένη Σβορώνου,
Μαρίνα Συμβουλίδου

Εικονογράφηση:

Μάριος Βόντας

Σχεδιασμός εντύπου:

Μάριος Βόντας

Μεγάλος δωρητής:



ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION

Υποστηρικτής:



Κοινοφελές Ίδρυμα
Ιωάννη Σ. Λάτση





7. Τρέξε τρέξε, μικρούλη...

Στη χώρα του Απογευματινού

Όπου μαθαίνουμε για την αξία της άσκησης και του υγιεινού σνακ μετά την άσκηση, να προτιμάμε νερό ή φυσικό χυμό έναντι αναψυκτικού και για την κρυμμένη απώλεια βιοποικιλότητας στο πιάτο μας.

Υλικά:

- Μικρά κομμένα χαρτιά.
- Μαρκαδόροι.
- Σταφίδες.

Απόγευμα δράσης και απόλαυσης - Νους υγιής εν σώματι υγεί

Κινητικό παιχνίδι, καταγραφή ιδεών

Το ταξίδι αυτό ξεκινά με παιχνίδι στην αυλή. Καλείτε τους μαθητές να παίξουν για 10-15 λεπτά ένα έντονα κινητικό παιχνίδι, μπάλα, σκυταλοδρομίες κλπ. Μόλις σφυρίζετε λήξη, τους συγκεντρώνετε και ρωτάτε αν πεινάνε ή διψάνε και τι ακριβώς ...ορέγονται περισσότερο. Αφήνετε να πουν νερό και τους κερνάτε σταφίδες.

Πίσω στην τάξη μοιράζετε στους μαθητές από δύο (2) χαρτιά και τους ζητάτε να γράψουν στο ένα αν κάνουν κάποια φυσική δραστηριότητα εκτός σχολείου, πόσες φορές την εβδομάδα και πόση ώρα διαρκεί η δραστηριότητά τους. Τους ζητάτε να κάνουν τις αριθμητικές πράξεις για να καταλήξουν πόσες ώρες την εβδομάδα περνάνε με φυσική άσκηση. Τονίζετε ότι η σωματική δραστηριότητα μπορεί να είναι και το ελεύθερο παιχνίδι.

Στο άλλο χαρτάκι τα παιδιά γράφουν τι τρώνε ή/και πίνουν συνήθως μετά από αυτήν τη δραστηριότητα.

Σχολιάζετε ποιες είναι οι αγαπημένες τους και γιατί. Τις ομαδοποιείτε σε εσωτερικού και εξωτερικού χώρου.

Ποιοι έρχονται στο σχολείο περπατώντας για περισσότερα από 15 λεπτά; Προσθέτετε κι αυτές σε νέες καρτέλες. Βγάζετε τον μέσο χρόνο άσκησης των παιδιών της τάξης.

Συγκρίνετε με τον σχετικό πίνακα άσκησης ανά ηλικία που προτείνεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας.

Οργανισμός/ Φορέας/ Χώρα	Συστάσεις	Σχόλια	
WHO 2006	Τουλάχιστον 60 λεπτά διαφόρων μη οργανωμένων δραστηριοτήτων μέτριας έντασης καθημερινά. Το διάστημα της 1 ώρας μπορεί να χωριστεί και σε μικρότερα διαστήματα διάρκειας τουλάχιστων 10 λεπτών.	3-6 ετών	7-18 ετών
		Δραστηριότητες που είναι ασφαλείς και ευχάριστες για τα παιδιά προσχολικής ηλικίας.	Δραστηριότητες που βελτιώνουν την υγεία των οστών (π.χ. άλματα), μυικής ενδυνάμωσης και αύξησης της ευκαμψίας τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα. Επίσης, για τους νέους πρέπει να συμπεριλαμβάνονται και δραστηριότητες αύξησης της αντοχής.
		Δραστηριότητες που δίνουν την ευκαιρία σε γονείς και παιδιά να ασκούνται μαζί.	Τα παιδιά κάτω των 10 ετών να ασχολούνται με ποικιλία δραστηριοτήτων που βασίζονται στο παιχνίδι
		Ποικιλία δραστηριοτήτων	Δραστηριότητες ασφαλείς και ευχάριστες

Πηγή: Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για βρέφη, παιδιά και εφήβους, 2014, «Αστική μη κερδοσκοπική εταιρεία Πρόληψης» με δ.τ. «Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντολογικής και Εργασιακής Ιατρικής».

Συζητάτε για ποιους λόγους δεν αφιερώνουν περισσότερο χρόνο σε κάποια φυσική δραστηριότητα (έλλειψη χρόνου, προτιμούν υπολογιστή, τάμπλετ, τηλεόραση κλπ).

Ποια δραστηριότητα μπορούν να κάνουν με φίλους; Τι προσφέρει η καθεμία; Τους δίνετε την ιδέα να συνδυάσουν τις σωματικές δραστηριότητες με την εφαρμογή Greenspaces (<http://greenspaces.gr>) για τους χώρους πρασίνου της πόλης. Ξανακοιτάτε την πυραμίδα παιδικής διατροφής (**Φύλλο εργασίας 3.2**) και συζητάτε για την σημασία της οριζόντιας «μπάρας» στη βάση της (σωματική άσκηση), αλλά και του φαγητού στο τραπέζι με παρέα, της συμμετοχής στη μαγειρική κλπ).

Ζητάτε από τους μαθητές να σταθούν σε κύκλο. Επιλέγετε τυχαία κάποιον να πει ποιο σνακ είχε σημειώσει στο δεύτερο χαρτάκι. Αν κάποιος είχε γράψει το ίδιο σνακ, αλλάζει θέση μαζί του. Έτσι μπορείτε να παρατηρή-

σετε εύκολα ποια είναι τα αγαπημένα σνακ.

Τώρα ζητάτε από τους μαθητές να χωριστούν σε δύο ομάδες ανάλογα με το αν προτιμούν/τρώνε σνακ που αγόρασαν έτοιμα απέξω ή που τα ετοίμασαν οι ίδιοι ή οι γονείς τους στο σπίτι. Παίζετε τη διεγκυστίνδα: τους δίνετε ένα σχοινί και κάθε μία από τις δύο ομάδες που έχουν σχηματιστεί τραβάει το σχοινί προς το μέρος της προσπαθώντας να παρασύρει την άλλη ομάδα.

Ένας ουρακοτάγκος στο μπισκότο μας

Βίντεο

Παρακολουθείτε το βίντεο με τον ουρακοτάγκο. Παίζετε με τα παιδιά το παιχνίδι που περιγράφεται στο **Φύλλο Εργασίας 7.1**.

Το ζητούμενο είναι να ξεχωρίσουν ποια τρόφι-

μα περιέχουν φοινικέλαιο και ποια όχι. Τα παιδιά καλούνται να σκεφτούν με ποια άλλα τρόφιμα θα μπορούσαμε να αντικαταστήσουμε όσα περιέχουν έναν ...κρυμμένο ουρακοτάγκο.

Στη συνέχεια ζητάτε από τα παιδιά να ψάξουν στα σνακ τους τον κρυμμένο ουρακοτάγκο και να γράψουν γράμμα στις εταιρείες παραγωγής των σνακ ζητώντας τους να αντικαταστήσουν το φοινικέλαιο με άλλα έλαια. (Τα «φυτικά λίπη» που αναγράφουν οι συσκευασίες συνήθως αναφέρονται στο φοινικέλαιο).

κτήματα του νερού της βρύσης; Ποια είναι η επιλογή με το μικρότερο οικολογικό αποτύπωμα από πλευράς συσκευασίας; Τι θα συνέβαινε αν συγκεντρώναμε όλα τα άδεια πλαστικά μπουκάλια από το νερό μας στην αυλή του σχολείου; Πόσο ψηλός θα ήταν ο πύργος που θα φτιάχναμε; Πόσα χρόνια θα χρειαζόταν η Γη για να διαλύσει το πλαστικό;

Εμπνευστείτε από το: The story of bottled water.

Τροφομαχίες

Παιχνίδι Υπερατού

Παρουσιάζετε την τράπουλα με τις κάρτες (**Φύλλο Εργασίας 7.2**). Κάθε κάρτα απεικονίζει ένα πιθανό σνακ ή ποτό και σύμβολα που αντιστοιχούν σε:

- α)** Ενέργεια (πόση προσφέρει)
- β)** Υγεία (συντηρητικά/λιπαρά κλπ)
- γ)** Περιβάλλον (απορρίμματα/τροφοχιλιόμετρα/φυσικές τροφές, όχι πολύ επεξεργασμένες κ.ο.κ.)

Στις κάρτες αντιστοιχεί μία βαθμολογία από το 0-5 (5 το πιο καλό, 0 το χειρότερο). Το παιχνίδι παίζεται σε 4-5 μικρότερες ομάδες, όπως το Υπερατού. Η τράπουλα μένει στην τάξη και τα παιδιά μπορούν να την εμπλουτίσουν και με άλλες κάρτες τροφίμων, αφού τις βαθμολογήσουν από κοινού. Συζητάτε τι έμαθε η ομάδα από το παιχνίδι.

Σειρά έχει τώρα η υγρή τροφή. Ρωτάτε τους μαθητές πόσα ποτήρια νερό πίνουν την ημέρα. Όποιος πίνει τα πιο πολλά ανακηρύσσεται Σούπερ-Νεροφίδα και λαμβάνει ειδικό μετάλλιο. Κατά τη διάρκεια της χρονιάς το μετάλλιο θα αλλάζει χέρια, πηγαίνοντας κάθε φορά στον πιο... διψασμένο. Δίνουμε στα παιδιά την πληροφορία ότι για την ηλικία 9-13 ετών, συνιστώνται 8-10 ποτήρια την ημέρα. Και για τα παιδιά 4-8 ετών συνιστώνται 6-7 ποτήρια την ημέρα.

Πώς πίνουν το νερό; Σε ποτήρια; Σε παγούρια; Αγοράζουν μπουκαλάκια; Ποια τα πλεονεκτήματα του παγουριού; Ποια τα πλεονε-



Αξιολόγηση

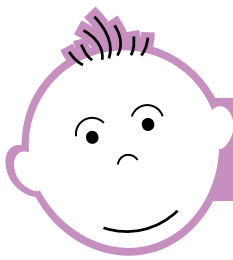
Φτιάχνουμε τη Μεγάλη Χάρτα του Νερού της τάξης μας (τη Magna Aqua Charta!), όπου δεσμευόμαστε όλοι να φέρνουμε τα παγούρια μας στο σχολείο και στις εκδρομές. Φωτογραφιζόμαστε όλοι με τα παγούρια μας και κηρύττουμε το σχολείο ελεύθερο από εμφιαλωμένα νερά!

Λέξεις για τη βαλίτσα

Φυσική άσκηση
Σπιτικό και υγιεινό σνακ
Νερό σε παγούρι

Σουβενίρ για το σπίτι

Φωτοτυπούμε
την ομαδική μας
φωτογραφία.



Απόγευμα δράσης και απόλαυσης - Νους υγιής εν σώματι υγιεί

Κινητικό παιχνίδι, καταγραφή ιδεών

Το ταξίδι αυτό ξεκινά με παιχνίδι στην αυλή. Καλείτε τους μαθητές να παίξουν για 10-15 λεπτά ένα έντονα κινητικό παιχνίδι, μπάλα, σκυταλοδρομίες κλπ. Μόλις σφυρίζετε τη λήξη του, τους συγκεντρώνετε και ρωτάτε αν πεινάνε ή διψάνε και τι ακριβώς ...ορέγονται περισσότερο. Τους αφήνετε να πουν νερό και τους κερνάτε σταφίδες.

Οι μαθητές ζωγραφίζουν τη φυσική δραστηριότητα που κάνουν εκτός σχολείου και το σνακ που τρώνε αμέσως μετά.

Ζητάτε από τους μαθητές να σταθούν σε κύκλο. Επιλέγετε τυχαία κάποιον μαθητή και ζητάτε να πει ποιο σνακ είχε σημειώσει στο δεύτερο χαρτάκι. Αν κάποιος είχε γράψει το ίδιο σνακ, αλλάζει θέση μαζί του. Έτσι μπορείτε εύκολα να παρατηρήσετε ποια είναι τα αγαπημένα σνακ.

Τώρα ζητάτε από τους μαθητές να χωριστούν σε δύο ομάδες ανάλογα με το αν προτιμούν/τρώνε σνακ που αγόρασαν έτοιμα απ έξω ή που τα ετοίμασαν οι γονείς τους στο σπίτι. Παίξετε τη διελκυστίνδα: τους δίνετε ένα σχοινί και κάθε μία από τις δύο ομάδες που έχουν σχηματιστεί τραβάει το σχοινί προς το μέρος της προσπαθώντας να παρασύρει την άλλη ομάδα.

Ένας ουρακοτάγκος στο μπισκότο μας

Βίντεο

Παρακολουθείτε το βίντεο με τον ουρακοτάγκο. Ψάξτε μαζί με τα παιδιά τον κρυμμένο ουρακοτάγκο σε 2-3 σνακ (**Φύλλο Εργασίας 7.1.**). Τα παιδιά αναλαμβάνουν να ζητήσουν από τους γονείς τους να αποφεύγουν αυτές τις τροφές.

Τροφομαχίες

Παιχνίδι Υπερατού

Παρουσιάζετε την τράπουλα με τις κάρτες (**Φύλλο Εργασίας 7.2**). Κάθε κάρτα απεικονίζει ένα πιθανό σνακ ή ποτό και σύμβολα που αντιστοιχούν σε:

- α)** Ενέργεια (πόση προσφέρει)
- β)** Υγεία (συντηρητικά/λιπαρά κλπ)
- γ)** Περιβάλλον (απορρίμματα/τροφοχλιόμετρα/φυσικές τροφές, όχι πολύ επεξεργασμένες κ.ο.κ.)

Στις κάρτες αντιστοιχεί μία βαθμολογία από το 0-5 (5 το πιο καλό, 0 το χειρότερο). Το παιχνίδι παίζεται σε 4-5 μικρότερες ομάδες, όπως το Υπερατού.

Σειρά έχει τώρα η υγρή τροφή. Ρωτάτε τους μαθητές πόσα ποτήρια νερό πίνουν την ημέρα.

Όποιος πίνει τα πιο πολλά ανακηρύσσεται Σούπερ-Νεροφίδας και λαμβάνει ειδικό μετάλλιο. Κατά τη διάρκεια της χρονιάς το μετάλλιο θα αλλάζει χέρια, πηγαίνοντας κάθε φορά στον πιο... διψασμένο. Δίνουμε στα παιδιά την πληροφορία ότι για την ηλικία τους, 4-8 ετών, συνιστώνται 6-7 ποτήρια την ημέρα.

Πώς πίνουν το νερό; Σε ποτήρια; Σε παγούρια; Αγοράζουν μπουκαλάκια; Ποια τα πλεονεκτήματα του παγουριού; Ποια τα πλεονεκτήματα του νερού της βρύσης; Τι θα συνέβαινε αν συγκεντρώναμε όλα τα άδεια πλαστικά μπουκάλια από το νερό μας στην αυλή του σχολείου; Πόσο ψηλός θα ήταν ο πύργος που θα φτιάχναμε; Πόσα χρόνια θα χρειαζόταν η Γη για να διαλύσει το πλαστικό;

Φύλλο εργασίας 7.1

Το κρυμμένο φοινικέλαιο

Λυπημένος Ουρακοτάγκος



Χαρούμενος Ουρακοτάγκος



Οδηγίες παιχνιδιού

Τυπώνουμε τις δύο εικόνες του **Φύλλου Εργασίας 7.1** (λυπημένος ουρακοτάγκος, χαρούμενος ουρακοτάγκος) σε δύο χωριστά A4 χωρίς τον τίτλο. Βάζουμε 2 κάδους (ή λεκάνες, ή αυτοσχέδια δοχεία) στις δύο πλευρές της τάξης, στον ένα κολλάμε απ' έξω τη μία εικόνα, στον άλλο την άλλη.

Τυπώνουμε ξανά τους δύο ουρακοτάγκους σε χωριστά A4 αλλά τους κρατάμε κρυμμένους γιατί θα τους χρειαστούμε αργότερα.

Τυπώνουμε 2 φορές τις κάρτες με τα τρόφιμα από το Φύλλο εργασίας και τις κόβουμε. Τις ανακατεύουμε και τις μοιράζουμε στα παιδιά.

Ζητάμε από τα παιδιά να βρουν σε ποιον κάδο ανήκει η κάρτα τους και να τον ρίξουν μέσα. Προσοχή: μπορούν να παίξουν μόνο όση ώρα ακούγεται μουσική. Με το που σταματάει, μένουν ακίνητοι.

Ξεκινάτε τη μουσική, την αφήνετε λίγο για να τρέξουν πέρα δώθε και σταματάτε. Άλλη μια φορά κι άλλη μια μέχρι να βάλουν όλοι τις κάρτες σε έναν από τους δύο κάδους.

Τώρα κολλάτε τις κρυμμένες εικόνες (με τη λεζάντα χαρούμενος και λυπημένος ουρακοτάγκος) στον αντίστοιχο κάδο κάτω από την εικόνα κι εξηγείτε στα παιδιά πως ό,τι βρίσκεται στον κάδο του λυπημένου ουρακοτάγκου περιέχει φοινικέλαιο. Ζητάτε από τα παιδιά που έβαλαν σε αυτόν τον κάδο την κάρτα τους να διαλέξουν μια από τις κάρτες του χαρούμενου ουρακοτάγκου για να την ανταλλάξουν (μπορούν δύο ή περισσότερα παιδιά να επιλέξουν την ίδια κάρτα).



Παγωτό



Ταχίνι



Μαργαρίνη



Σοκολάτα



**Συσκευασμένο
Ψωμί**



Φρούτα



Μπισκότα



Κουλούρι



Μέλι



Ζύμη Πίτσας



**Έτοιμα
ζυμαρικά**



Δημητριακά



Ξηροί καρποί



Σταφίδες



Ρύζι

Γιαμ-γιαμ, υπερατού!

Οδηγίες παιχνιδιού

Τυπώνετε από 4-5 φορές τις κάρτες. Χωρίζετε τους μαθητές σε 4-5 ομάδες (θα μπορούσαν να παίξουν και όλοι μαζί αλλά δε θα ήταν τόσο ενδιαφέρον το παιχνίδι). Κόβετε τις κάρτες και μοιράζετε από ένα σετ σε κάθε ομάδα. Οι ομάδες αφού ακούσουν τις οδηγίες αρχίζουν το παιχνίδι.

Οι παίκτες μοιράζονται τις κάρτες και τις τοποθετούν τη μια πίσω από την άλλη.

Κάθε κάρτα έχει τρία χαρακτηριστικά (ενέργεια, υγεία, περιβάλλον).

Ο πρώτος παίκτης μετά από αυτόν που μοίρασε, εξετάζει τα χαρακτηριστικά της πρώτης του κάρτας και καθορίζει το χαρακτηριστικό που κατά την γνώμη του είναι καλύτερο από των άλλων παικτών. Όλοι συγκρίνουν τις πρώτες τους κάρτες.

Αυτός που έχει τον μεγαλύτερο αριθμό αστεριών στο χαρακτηριστικό που καθορίστηκε κερδίζει όλες

τις κάρτες των άλλων παικτών, τις τοποθετεί πίσω από τις δικές του και συνεχίζει το παιχνίδι καθορίζοντας αυτός το επόμενο χαρακτηριστικό.

Εάν 2 παίκτες έχουν τον ίδιο ανώτατο αριθμό αστεριών στο χαρακτηριστικό που επιλέχθηκε, τότε οι παίκτες τοποθετούν όλες τις κάρτες που συγκρίθηκαν σε μια στοίβα στη μέση και τις κερδίζει όλες ο νικητής του επόμενου γύρου.

Νικητής θα είναι εκείνος που θα συγκεντρώσει όλες τις κάρτες.

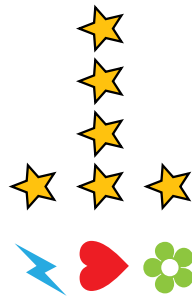
Οι μαθητές αφού παίξουν για λίγο, μπορούν να φτιάξουν και να προσθέσουν τις δικές τους κάρτες με άλλα σνακ. Την βαθμολογία (αστεράκια) κάθε νέας κάρτας θα την αποφασίζουν μετά από διαβούλευση και ψηφοφορία όλης της ομάδας.



Παγούρι με νερό



Μπουκαλάκι με νερό



Ψωμί με μέλι



Τοστ από το σπίτι



Κρουσάν σοκολάτας



Κουλούρι



Σταφίδες



Μπάρα δημητριακών





Ξηροί καρποί



Σακουλάκι τσιπς



Αναψυκτικό



Φυσιικός χυμός σε ποτήρι



Ρυζογκοφρέτες



Σοκολάτα μαύρη



Παγωτό



Φυσιικός χυμός συσκευασμένος





Μπανάνα εισαγωγής



Σπιτικά Cookies



Γιαούρτι με φρούτα
παιδικό



Μήλο



Σπιτικά τυροπιτάκια



Σπιτικό κέηκ



Μπισκότα γεμιστά



Μπισκότα σκέτα

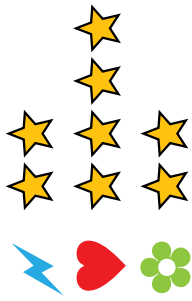




Κριτσίνια



Ριζόγαλο



Παστέλι



Φρουτοσαλάτα



Κρουασάν σκέτο από φρούνο



Χαλιβάς



Σταφιδόψωμο



Σάντουιτς ντομάτα-τυρί





Βιβλιοθήκη

Μία σούπερ νόστιμη ημέρα

1. «Το πιο γλυκό ψωμί», λαϊκό παραμύθι, Κείμενα Νεοελληνικής Λογοτεχνίας, Α' Γυμνασίου, σελ. 18, διαθέσιμο στο: <http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM-A107/391/2582,21817/>
2. Το ψωμί, της Ελένης Σβορώνου, εκδ. Ερευνητές. Περιλαμβάνεται στον δανειστικό σάκο του προγράμματος «Βιβλία σε ρόδες»: <http://www.vivliaserodes.gr/>.

Μια μερίδα πλανήτη παρακαλώ

3. Το μικρό σποράκι, του Eric Carle, εκδ. Καλειδοσκόπιο.
4. «Το Χρυσόψαρο» (ή «Ο ψαράς κι η γυναίκα του»), διαθέσιμο στο: http://www.snhell.gr/kids/content.asp?id=240&cat_id=11

Ανθρώπινες πυραμίδες, νόστιμες και υγιεινές

5. Της ζωής τα μυστικά, της Λίλιαν Δούμα, εκδ. Στρατής.
6. Φράουλες, βατόμουρα και τρεις σταγόνες μέλι, της Έρικας Παπαβενετίου, εκδ. Λιβάνη.
7. Φρουτοπία, του Ευγένιου Τριβιζά, εκδ. Μεταίχμιο.
8. Ο Κρεμμυδάκης και η παρέα του, του Τζάνι Ροντάρι, εκδ. Κέδρος.
9. Στα πράσα και Μυστήριο στο υπουργείο εθνικής βιταμίνης, της Ιωάννας Μπουλντούμη, εκδ. Ψυχογιός.
10. Ο Ζαχαρίας και η Σπιτική Μπεσαμέλ, του Πάνου Χριστοδούλου, εκδ. Κέδρος.
11. Μην τρως ό,τι σου σερβίρουν: ένα μενού με νόμους και με νου, της Ελένης Σβορώνου, εκδ. Παιδική Νομική Βιβλιοθήκη.
12. «Η Αθήνα ως ηρωίδα σε σελίδες περιπέτειας», του Ν.Βατόπουλου, 25/10/2015. Διαθέσιμο στο: <http://www.kathimerini.gr/835877/article/politismos/vivlio/h-a8hna-ws-hrwida-se-selides-peripeteias>
Στο απόσπασμα περιγράφεται η Αθήνα της δεκαετίας του 1940.
13. Το φαγητό δεν είναι μόνο για να χορταίνουμε, της Ελένης Χαρατσή-Γιωτάκη, εκδ. Μεταίχμιο.
14. Αλέξη, φάε κάτι!, της Άλισον Φαλκονάκη, εκδ. Μεταίχμιο.
15. Φρούτα, λαχανικά, λουλούδια, αγριολούλουδα και βότανα, της Ευγενίας Φακίνου, εκδ. Κέδρος.

Πρωινό σαν βασιλιάς!

16. Πού πας κουλουράκι; του Κώστα Μάγου, εκδ. Νίκας / Ελληνική Παιδεία, Α.Ε., 2010.

Κάθε πράγμα στον καιρό του κι ο κολιός τον Αύγουστο

17. Μικροί ψαράδες και Εδώ βυθός, του Θέμου Ποταμιάνου, εκδ. Εστία.
18. Τα παράκτια ψάρια της Μεσογείου: ένας υποβρύχιος οδηγός πεδίου, των Κ. Ντούνα και Γ. Κουλούρη, εκδ. Καλειδοσκόπιο, 2011.

Δισκοθήκη

Μία σούπερ νόστιμη ημέρα

1. Τραγούδι «Το ρομαντικό γέυμα», Γελοιογραφίες, 1973. Στίχοι: Μάκης Φωτιάδης/ Μουσική-ερμηνεία: Θέμης Ανδρεάδης.
2. Τραγούδι «Ο γεωργός πάει στον αγρό», διαθέσιμο στο διαδίκτυο.

Ανθρώπινες πυραμίδες, νόστιμες και υγιεινές

3. Τραγούδι «Ο χορός των μπιζελιών», Εδώ Λιλιπούπολη, 1980. Στίχοι: Μαριανίνα Κριεζή. Μουσική: Λένα Πλάτωνος. Ερμηνεία: Λένα Πλάτωνος και Αντώνης Κοντογεωργίου.
4. Τραγούδι «Τόσο λάθος διατροφή!», Πετώντας πας στην πόλη, 2004. Στίχοι-Μουσική: Τατιάνα Ζωγράφου. Ερμηνεία: Άρτεμις Βαβάτσικα, Τάσης Χριστογιαννόπουλος, Παιδική χορωδία Δημοτικού Ωδείου Μοσχάτου.

Πρωινό σαν βασιλιάς!

5. Τραγούδι «Πρωινό στη βεράντα», Φθινοπωρινές ιστορίες. Μουσική: Ευανθία Ρεμπουτσικά.

Κάθε πράγμα στον καιρό του κι ο κολιός τον Αύγουστο

6. Τραγούδι «Η ντομάτα καμικάζι», Η επιστροφή του τεμπέλη δράκου, 2009. Μουσική, στίχοι και ερμηνεία: Γιώργος Χατζηπερής.
7. Τραγούδι «Το τραγούδι των ψαριών», Η Αλίκη στην χώρα των ψαριών, 2010. Μουσική: Γιώργος Κατσάρος. Στίχοι: Γιάννης Ξανθούλης.

Εδώ τα καλά πορτοκάλιαaaaa!

8. Τραγούδι «Λαϊκή Αγορά», Άρες μάρες κουκουναρές, 1978. Μουσική: Μάριος Τόκας. Στίχοι: Φώντας Λάδης. Ερμηνεία: Τάνια Τσανακλίδου.
9. Τραγούδι «Μίλα μου για μήλα» από τον ομώνυμο δίσκο, 1986. Μουσική: Σταύρος Παπασταύρου. Στίχοι: Ευγένιος Τριβιζάς. Ερμηνεία: Σπύρος Σακκάς.
10. Οι Τέσσερις Εποχές του Αντόνιο Βιβάλντι.

«Βγήκε η μανούλα, ψώνια να κάνει...»

11. Τραγούδι «Στο σούπερ μάρκετ» του Δημήτρη Πουλικάκου, 1998.

Βιντεοθήκη

Μια μερίδα πλανήτη παρακαλώ

1. Το βίντεο του WWF «Άλλαξε τον τρόπο που σκέφτεσαι για την τροφή». Διαθέσιμο στο: <https://youtu.be/Zh9V2nD3ppA>
Το βίντεο «Παραγωγή ρυζιού στους ορυζώνες Θεσσαλονίκης» από την εκπομπή FoodIQ στο Μακεδονία TV με παρουσιάστη τον Ευτύχη Μπλέτσα: <https://www.youtube.com/watch?v=ModZohQ-8yA>

Τρέξε τρέξε, μικρούλη...

2. Το βίντεο: <http://www.youtube.com/watch?v=G32YehedUAW>.
3. Το βίντεο The story of bottled water.

Όλος ο πλανήτης μέσα σε ένα χάμπουργκερ

4. Το βίντεο του προγράμματος Live Well for LIFE, WWF. Διαθέσιμο στο: <http://kalyterizoi.gr/fakeloi/kalyteri-diatrofi>. Και στο: https://www.youtube.com/watch?v=z13_PRx4YLQ

Ευχαριστούμε θερμά

τους διευθυντές, εκπαιδευτικούς και μαθητές των τριών σχολείων της Αθήνας που συμμετείχαν στην πιλοτική εφαρμογή του εκπαιδευτικού προγράμματος «Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης» το φθινόπωρο του 2016. Χωρίς την πολύτιμη συμβολή τους, δε θα ήταν εφικτή η τελική διαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.

Οι εκπαιδευτικοί που πήραν μέρος στην πιλοτική εφαρμογή ήταν:

21° Νηπιαγωγείο Αθηνών

Κλεονίκη Κοκκινοπλίτη, Διευθύντρια
Παναγιώτα Σάλτα

5° Δημοτικό Σχολείο Δάφνης «Γεώργιος Μπουζιάνης»

Νικόλαος Ευσταθίου, Διευθυντής	Κατερίνα Πολίτου
Μαρία Αλίβερτη	Ακριβή Φατούρου
Μαρία Μιχελιανάκη	

93° Δημοτικό Σχολείο Αθηνών

Στέλα Πρωτόπαπα, Διευθύντρια	Αντωνία Πασχαλίδου
Αναστάσιος Αρτόπουλος	Θεόδωρος Πιστιόλας
Χριστίνα Βογιατζή	Ευαγγελία Αθανασία Σάλη
Ευσεβία Γιαννιτσοπούλου	Ζαμπέτα Σιγάλα
Χρύσα Καρακάση	Αικατερίνη Στύλου
Αναστασία Κλέντου	Αλέξανδρος Τασιόπουλος
Καλλιόπη Κουφάκη	Θεόδωρος Τερζόπουλος
Θεοδώρα Μαχαίρα	Απόστολος Τσαντίλης
Κωνσταντίνος Μητσάκης	Ιωάννα Φλιτούρη
Βασιλική Μπακοπούλου	

Και τέλος ευχαριστούμε τη Μαρία Δημοπούλου, Υπεύθυνη Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Α' Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, για τις συμβουλές, τις κατευθύνσεις και τις ιδέες της σε όλη τη διάρκεια της σύνταξης των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων και της πραγματοποίησης του πιλοτικού προγράμματος.

100

Το WWF αγωνίζεται για την προστασία του περιβάλλοντος σε 6 ηπείρους και σε περισσότερες από 100 χώρες.

1961

Το WWF ιδρύθηκε το 1961 στην Ελβετία.

1991

Το WWF ιδρύει γραφείο στην Αθήνα το 1991.

300

Στην Ελλάδα έχουμε υλοποιήσει περισσότερες από 300 δράσεις.

1995

Η οικονομική διαχείριση του WWF Ελλάς ελέγχεται από ορκωτούς λογιστές σε ετήσια βάση από το 1995.

80%

των περιβαλλοντικών δράσεων του WWF Ελλάς εντάσσεται στις παγκόσμιες προτεραιότητες του WWF.

5.000.000

Μας στηρίζουν περισσότεροι από 5.000.000 υποστηρικτές παγκοσμίως. Στην Ελλάδα έχουμε 11.000 υποστηρικτές.



ISBN: 978-960-7506-32-0

Για ένα μέλλον όπου άνθρωπος και φύση συνυπάρχουν αρμονικά

Λεμπέση 21, 117 43 Αθήνα - Τηλ.: 210 3314893 - Fax: 210 3247578 - e-mail: support@wwf.gr



<http://www.youtube.com/wwfgrwebtv>



http://twitter.com/WWF_Greece



<http://www.facebook.com/WWFGreece>