

Μικροί Ήρωες, A & B τάξεις Τετάρτη 9 Νοεμβρίου 2022

Οι Α' και Β' Τάξεις του σχολείου μας, την Τετάρτη 9 Νοεμβρίου επισκέφτηκαν τους "Μικρούς Ήρωες" στην Πολίχνη της Θεσσαλονίκης, στις εγκαταστάσεις του Μακεδονικού. Οι 'Μικροί ήρωες' είναι μία επιστημονική ομάδα σχεδιασμού και υλοποίησης εκπαιδευτικών και αθλητικών προγραμμάτων που αποτελείται από πτυχιούχους καθηγητές φυσικής αγωγής και δραστηριοποιείται σε μια σειρά εκπαιδευτικών, αθλητικών και ψυχαγωγικών προγραμμάτων για τα παιδιά των Δημοτικών σχολείων και Νηπιαγωγείων.

Οι μαθητές των Α' και Β' Τάξεων, παρακολούθησαν το πρόγραμμα Μεσογειακή διατροφή: «Είμαστε ότι τρώμε». Τα παιδιά με τρόπο βιωματικό μαθαίνουν την αξία των τροφών και ενθαρρύνονται να αποφεύγουν κακές διατροφικές συνήθειες. Η πυραμίδα της διατροφής και οι φυσικές πηγές της συγκρίνονται με τα τυποποιημένα προϊόντα και βοηθούν τους μαθητές να κατανοήσουν που κρύβονται οι κίνδυνοι. Οι μαθητές ενημερώνονται για τις διαφορετικές ομάδες τροφίμων, μαθαίνουν την αναγκαιότητα κατανάλωσης τροφών όλων των ομάδων, παρακινούνται να αποκτήσουν σωστές διατροφικές συνήθειες, συνειδητοποιούν ότι η δημιουργία και διατήρηση ενός υγιούς οργανισμού γίνεται μέσα από συνδυασμό ισορροπημένης διατροφής και συστηματικής άσκησης και τέλος κατανοούν ότι αυτός ο ευλογημένος τόπος η Ελλάδα μας μπορεί να παράγει όσα χρειάζεται ο ανθρώπινος οργανισμός.

Η εκπαιδευτική μας επίσκεψη στους **Μικρούς Ήρωες** ολοκληρώθηκε με αθλητικές δραστηριότητες, κατάλληλα προσαρμοσμένες στην ηλικία των μαθητών, υπό την επίβλεψη καθηγητών φυσικής αγωγής.

Βασικός σκοπός μας είναι ο ίδιος **ο μαθητής να περνάει βιωματικά απ' όλη τη διαδικασία του προγράμματος**. Όλα μας τα προγράμματα έχουν βιωματικότητα πάνω από 70% με διάρκεια 3 - 5 ώρες και αποτελούνται από εκπαιδευτικό και ψυχαγωγικό μέρος.





























