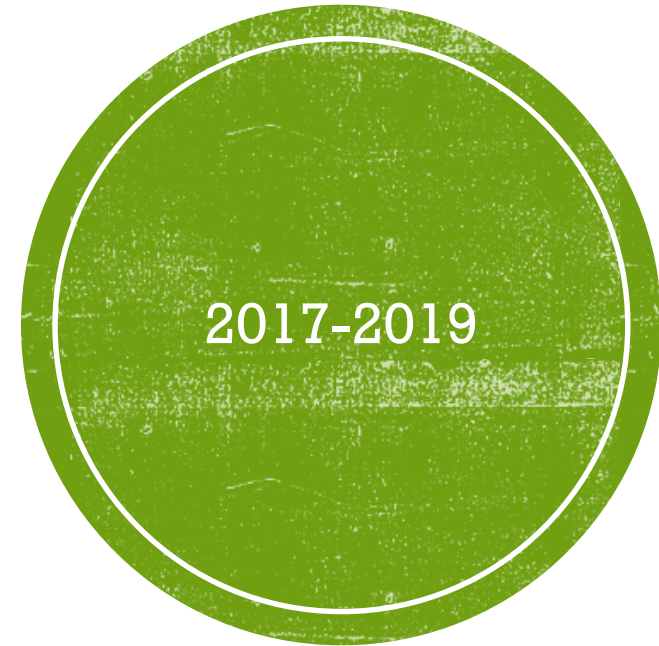


**ERASMUS+ KA**  
***HEALTHY***  
***GENERATION***



2017-2019

# ΧΩΡΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ

01

Základna škola sv.  
Andreja Svorada  
e Benedikta,  
Skalite (Σλοβακία)

02

2<sup>ο</sup> Γυμνάσιο  
Μίκρας (Ελλάδα)

03

Scoala  
Gimnaziala  
“Grigore Moisisl”  
(Ρουμανία)





## ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- Στόχος του προγράμματος είναι η υιοθέτηση από τους μαθητές ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής μέσα από την ανάπτυξη υγιεινών διατροφικών συνήθειών και δραστηριοτήτων άσκησης ώστε να καταπολεμηθούν τα φαινόμενα παχυσαρκίας.
- Επίσης, η ενημέρωση των μαθητών για τους κανόνες της ασφαλούς και σωστής διατροφής και η αύξηση της καθημερινής φυσικής δραστηριότητας τους.



Η αντίληψη των  
διαφορετικών  
Ευρωπαϊκών  
διατροφικών  
συνηθειών

Η μελέτη του τρόπου ζωής  
και οι κουζίνες των  
Σλοβάκων, Ελλήνων και  
Ρουμάνων μαθητών και η  
διασύνδεσή τους με τη  
μακροζωία

Η προώθηση των  
δημοφιλών αθλημάτων  
στις χώρες των εταίρων ως  
στρατηγική για τον δια-  
βίου ενεργό τρόπο ζωής

Η επιβολή μιας  
μακροπρόθεσμης πολιτικής στα  
σχολεία που να αντιμετωπίζει  
το πρόβλημα της παχυσαρκίας  
και των ανθυγιεινών  
διατροφικών συνηθειών

Η πρόληψη των  
διακρίσεων

# ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΧΟΙ



# ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΕΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

---

Μετρήσεις σε όλη τη διάρκεια του προγράμματος και παρατήρηση των διατροφικών συνηθειών των μαθητών σε συνδυασμό με την αύξηση της σωματικής δραστηριότητας



Επιβολή των κατευθυντήριων γραμμών για έναν υγιεινό τρόπο ζωής σε εθνικό επίπεδο στα σχολεία.



Κατάθεση προτάσεων για κατάλληλες τροφές στα κυλικεία των σχολείων και δραστηριοτήτων φυσικής άσκησης στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.





# ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

---

Η ανάπτυξη της επίγνωσης των μαθητών ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής σε ό,τι αφορά τις διατροφικές συνήθειες τους και τις αθλητικές τους δραστηριότητες.

Μείωση των ποσοστών παχυσαρκίας και αύξηση της σωματικής δραστηριότητας στους μαθητές.

Η ανάπτυξη υγιεινών εναλλακτικών προτάσεων σε αντιπαράθεση με το πρόχειρο φαγητό με έμφαση στις πληροφορίες για τη διατροφική αξία των διαφόρων επιλογών.

Η δημιουργία ενός πληροφοριακού εντύπου-οδηγού «από τους μαθητές για τους μαθητές» πάνω στο θέμα του προγράμματος: τον υγιεινό τρόπο ζωής



ΣΛΟΒΑΚΙΑ

Ευρωπαϊκές κουζίνες

ΕΛΛΑΔΑ

Πρόχειρο φαγητό vs  
Υγιεινή διατροφή

ΡΟΥΜΑΝΙΑ

Τα οφέλη του  
αθλητισμού

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ



# ΔΡΑΣΕΙΣ...

- Αρχική αξιολόγηση- καταγραφή της φυσικής κατάστασης και του τρόπου διατροφής των μαθητών.
- Αρχικές, ενδιάμεσες και τελικές μετρήσεις των μαθητών. Καταγραφή της εξέλιξης της φυσικής τους κατάστασης.
- Διεθνικές συναντήσεις στα σχολεία των τριών χωρών εκπαιδευτικών και μαθητών.
- Ενημερωτικές επισκέψεις σε φορείς σχετικούς με το θέμα του προγράμματος
- Ενημερωτικές συναντήσεις με φορείς στο σχολείο
- Ενημέρωση και επικοινωνία με φορείς της τοπικής κοινότητας για διάδοση και διάχυση του προγράμματος.





# ... ΚΙ ΑΛΛΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

- Δημιουργία βιβλίου παραδοσιακών συνταγών από τη Σλοβακία, τη Ελλάδα και τη Ρουμανία (“**International Cook Book**”) στα Αγγλικά
- Δημιουργία βιβλίου προτάσεων υγιεινών εναλλακτικών συνταγών στα Αγγλικά, από τους μαθητές για τους μαθητές.
- Δημιουργία ιστοσελίδας με θέμα: “**Healthy Generation**”

<https://erasmushealthygenerationprogram.wordpress.com/>

- Δημιουργία ενημερωτικής σελίδας στην ιστοσελίδα του σχολείου

<http://2gym-mikras.thess.sch.gr/mx/index.php/programmata-drastiriotites/erasmus>

