

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

ΤΡΩΩ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
& ΚΙΝΟΥΜΑΙ ΠΙΟ ΣΥΧΝΑ



ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΔΑΣΚΑΛΟΥ



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

Περιγραφή εκπαιδευτικού υλικού

Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό αποτελεί ένα παρεμβατικό εκπαιδευτικό εργαλείο για τις πρώτες τάξεις (Α' και Β') του Δημοτικού σχολείου, το οποίο προορίζεται για υλοποίηση από τον εκπαιδευτικό, στο πλαίσιο του ήδη υπάρχοντος σχολικού προγράμματος. Σε αυτό περιλαμβάνονται δραστηριότητες για την τάξη που στοχεύουν αφενός στη βελτίωση των συνηθειών διατροφής των μαθητών, μέσω της αύξησης της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών, αφετέρου στη μείωση του χρόνου ενασχόλησής τους με καθιστικές δραστηριότητες, και κατ' επέκταση στην αύξηση των επιπέδων της φυσικής τους δραστηριότητας. Απώτερος σκοπός της εφαρμογής του εκπαιδευτικού υλικού είναι η προαγωγή και η διατήρηση της υγείας των μαθητών, μέσω της βελτίωσης των συνηθειών του τρόπου ζωής τους. Το εκπαιδευτικό υλικό δεν στηρίζεται στην απλή παροχή γνώσεων και πληροφοριών, αλλά στην παροχή εμπειριών και στην εξοικείωση των μαθητών με τα φρούτα και τα λαχανικά, καθώς και με έναν πιο δραστήριο τρόπο ζωής.

Αναλυτικά, ο οδηγός παρέμβασης (Τετράδιο Δασκάλου) αποτελείται από δύο κύρια μέρη:

- **Την ενότητα που αφορά την αύξηση της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών**, η οποία στοχεύει στο να φτάσουν τα παιδιά τη συνιστώμενη ημερήσια κατανάλωση φρούτων και λαχανικών για την ηλικία τους (2 ισοδύναμα φρούτων και 3 ισοδύναμα λαχανικών ημερησίως) σύμφωνα με την αμερικανική πυραμίδα διατροφής για παιδιά 2-6 ετών (Food Pyramid for young children) και περιλαμβάνει τους εξής επιμέρους στόχους:
 - 1. Τα παιδιά να εξοικειωθούν με τα φρούτα και τα λαχανικά.** Για την επίτευξη του στόχου αυτού προτείνονται οι δραστηριότητες: 1.1. Πυραμίδα Διατροφής για νεαρά παιδιά, 1.2. Κατασκευές φρούτων και λαχανικών από χαρτοπολτό, πηλό ή ζυμάρι, 1.3. Αινίγματα – Γλωσσοδέτες – Παροιμίες, 1.4. «Στο χορό των μπιζελιών» και 1.5. Παιχνίδι φαντασίας (αναγνώριση χρωμάτων).
 - 2. Τα παιδιά να κατανοήσουν τη χρησιμότητα των φρούτων και των λαχανικών.** Για την επίτευξη του στόχου αυτού προτείνονται οι δραστηριότητες: 2.1. Μάσκες φρούτων και λαχανικών και θεατρικό παιχνίδι «Η εξομολόγηση των φρούτων και των λαχανικών», 2.2. Διατροφικά συνθήματα και 2.3. Το φιδάκι της διατροφής – παιχνίδι.

3. Τα παιδιά να δοκιμάσουν νέα φρούτα και λαχανικά. Για την επίτευξη του στόχου αυτού προτείνονται οι δραστηριότητες: 3.1. Φρουτοσαλάτα και 3.2. Διαγωνισμός σαλάτας.
4. Τα παιδιά να αυξήσουν την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, συμπεριλαμβάνοντάς τα στο σνακ του σχολείου, στο απογευματινό σνακ και στο βραδινό τους γεύμα. Για την επίτευξη του στόχου αυτού προτείνονται οι δραστηριότητες: 4.1. Το σνακ του σχολείου, 4.2. Το απογευματινό σνακ και 4.3. Σαλάτα για βραδινό.
- Την ενότητα που αφορά τη μείωση του χρόνου ενασχόλησης με καθιστικές δραστηριότητες, η οποία στοχεύει στο να παρακολουθούν τα παιδιά τηλεόραση το πολύ 2 ώρες ημερησίως και περιλαμβάνει τους εξής επιμέρους στόχους:
 1. Τα παιδιά να αντιληφθούν τις αρνητικές συνέπειες της καθιστικής ζωής. Για την επίτευξη του στόχου αυτού προτείνονται οι δραστηριότητες: 1.1. Θεατρικό παιχνίδι: Η «τηλεορασούπολη» και η «δραστηριούπολη» και 1.2. Η διαμαρτυρία των ζώων.
 2. Τα παιδιά να κατανοήσουν τη σχέση μεταξύ της αυξημένης παρακολούθησης τηλεόρασης και της μειωμένης σωματικής δραστηριότητας. Για την επίτευξη του στόχου αυτού προτείνονται οι δραστηριότητες: 2.1. Θετικά και αρνητικά στοιχεία της τηλεόρασης και 2.2. Η διαδήλωση των παιχνιδιών.
 3. Τα παιδιά να αναγνωρίσουν τις καθιστικές τους δραστηριότητες. Για την επίτευξη του στόχου αυτού προτείνονται οι δραστηριότητες: 3.1. Καταγραφή τηλεοπτικών εκπομπών, 3.2. Διεξαγωγή έρευνας και 3.3. Καταγραφή καθιστικών και μη καθιστικών δραστηριοτήτων.
 4. Τα παιδιά να θέσουν όρια στον εαυτό τους όσον αφορά τις ώρες που παρακολουθούν τηλεόραση. Για την επίτευξη του στόχου αυτού προτείνονται οι δραστηριότητες: 4.1. Παιχνίδι ρόλων και 4.2. Θέτοντας όρια για την τηλεόραση.
 5. Τα παιδιά να προτείνουν εναλλακτικές δραστηριότητες για να περνούν πιο ευχάριστα και εποικοδομητικά τον χρόνο τους. Για την επίτευξη του στόχου αυτού προτείνονται οι δραστηριότητες: 5.1. Επείγον περιστατικό: Τηλεορασίδα, 5.2. Παντομίμα, 5.3. Όρια για την τηλεόραση και εναλλακτικές δραστηριότητες και 5.4. Δημιουργία πυραμίδας άσκησης.

Το εκπαιδευτικό υλικό μπορεί να εφαρμοσθεί σε χρονικό διάστημα 3 μηνών, και τα δύο διακριτά τμήματά του (1. αύξηση της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών και 2. μείωση του χρόνου

ενασχόλησης με καθιστικές δραστηριότητες) μπορούν να υλοποιηθούν παράλληλα. Να σημειωθεί ότι ο προτεινόμενος χρόνος υλοποίησης του υλικού είναι ενδεικτικός και κάθε εκπαιδευτικός μπορεί να κάνει προσαρμογές ανάλογα με τις ανάγκες της τάξης του. Με στόχο την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του εκπαιδευτικού υλικού στη βελτίωση των συνηθειών τρόπου ζωής των μαθητών, είναι χρήσιμη η αξιολόγηση των συνηθειών αυτών με τη συμπλήρωση των παρεχόμενων ερωτηματολογίων από τους μαθητές, τόσο πριν όσο και μετά την εφαρμογή του εκπαιδευτικού υλικού.

Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό δημιουργήθηκε, εφαρμόστηκε και αξιολογήθηκε ως προς την αποτελεσματικότητά του στο πλαίσιο της μεταπτυχιακής διατριβής της κ. Αναστασίας Περίκκου με τίτλο «Αλλαγές στη διαιτητική συμπεριφορά, στις διατροφικές συνήθειες και στις συνήθειες φυσικής δραστηριότητας παιδιών 1^{ης} σχολικής ηλικίας, μετά από ένα πρόγραμμα παρέμβασης» στο τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας – Διατροφής του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα παιδιών και εφήβων, καθώς και για επιπλέον υλικό αγωγής υγείας που μπορείτε να εφαρμόσετε στην τάξη με στόχο την προώθηση ισορροπημένων συνηθειών διατροφής και άσκησης των μαθητών σας, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του Προγράμματος ΕΥΖΗΝ: <http://eyzin.minedu.gov.gr/>.

ΑΥΞΗΣΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΦΡΟΥΤΩΝ & ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ



Στόχος 1: Τα παιδιά να εξοικειωθούν με τα φρούτα και τα λαχανικά

1.1. Πυραμίδα διατροφής για νεαρά παιδιά

Υλικά – μέσα

- Εικόνα της πυραμίδας διατροφής
- Χαρτόνι ή πολυστερίνη σε σχήμα πυραμίδας
- Εικόνες τροφίμων

Πορεία δραστηριότητας

- 1) Παρουσιάζεται στην τάξη ένα κομμάτι χαρτονιού ή πολυστερίνης σε σχήμα πυραμίδας. Ο δάσκαλος αναφέρει στους μαθητές ότι θα κάνουν μια νέα κατασκευή, την οποία αποκαλεί «το σπίτι των τροφίμων». Στη συνέχεια, δίνονται στα παιδιά οι εικόνες των διάφορων τροφίμων ανακατεμένες και τους ζητείται να τις ομαδοποιήσουν με βάση κάποιο κοινό χαρακτηριστικό που θα ανακαλύψουν. Τα παιδιά δουλεύουν συνεργατικά και ο δάσκαλος τα βοηθά και τα καθοδηγεί έτσι ώστε να επιτευχθεί η σωστή ομαδοποίηση των τροφίμων.
- 2) Αφού ομαδοποιηθούν τα τρόφιμα, τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες και κάθε ομάδα παιδιών αναλαμβάνει μια ομάδα τροφίμων. Ο δάσκαλος ζητά από τους μαθητές να τοποθετήσουν την ομάδα τροφίμων που έχουν αναλάβει πάνω στην πυραμίδα, εξηγώντας τους ότι τα τρόφιμα που προάγουν την υγεία και πρέπει να καταναλώνονται συχνότερα τοποθετούνται πιο κοντά στη βάση της πυραμίδας, ενώ τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται περιστασιακά τοποθετούνται πιο κοντά στην κορυφή της. Γίνεται συζήτηση μεταξύ των παιδιών της ομάδας για το πού πρέπει να τοποθετηθεί η δική τους ομάδα τροφίμων πάνω στην πυραμίδα. Κάθε ομάδα ξεκινά να τοποθετεί τα τρόφιμά της στο ανάλογο διαμέρισμα (για να γίνει πιο ελκυστικό λέμε στα παιδιά ότι τα τρόφιμα είναι οι κάτοικοι και τα διάφορα επίπεδα της πυραμίδας είναι τα διαμερίσματά τους). Ίσως παρουσιαστούν συγκρούσεις, διαφωνίες ή και συμφωνίες μεταξύ των μαθητών. Ο δάσκαλος δεν υποδεικνύει τη σωστή τοποθέτηση των ομάδων των τροφίμων πάνω στην πυραμίδα.
- 3) Παρουσιάζεται στα παιδιά η πυραμίδα διατροφής σε μεγάλη εικόνα. Τα παιδιά βλέπουν, κάνουν παρατηρήσεις και συγκρίνουν τη «σωστή» πυραμίδα με τη δική τους. Γίνεται συζήτηση στην τάξη γιατί κάθε ομάδα τροφίμων είναι τοποθετημένη στο συγκεκριμένο επίπεδο της πυραμίδας.

1.2. Κατασκευές φρούτων και λαχανικών από χαρτοπολτό, πηλό ή ζυμάρι

Υλικά – μέσα

- Μπαλόνια ή αγγειοπλαστικός πηλός ή ζυμάρι
- Κόλλα
- Εφημερίδες
- Μπογιές

Πορεία δραστηριότητας

Στο πλαίσιο του μαθήματος «Ευέλικτη ζώνη» ή/και στο μάθημα «Αισθητική Αγωγή» τα παιδιά κατασκευάζουν τα δικά τους φρούτα και λαχανικά από μπαλόνια. Τα μπαλόνια φουσκώνονται στο μέγεθος και το σχήμα των διαφόρων φρούτων και λαχανικών και στη συνέχεια τοποθετούνται πάνω τους με κόλλα πολλές στρώσεις από κομμάτια εφημερίδας. Αφού στεγνώσουν καλά και πάρουν την επιθυμητή μορφή, το κάθε μπαλόνι βάφεται με το χρώμα του φρούτου ή του λαχανικού στο οποίο αντιστοιχεί. Εναλλακτικά, η δραστηριότητα μπορεί να υλοποιηθεί με αγγειοπλαστικό πηλό, ο οποίος αφού μορφοποιηθεί κατάλληλα θα ψηθεί και θα βαφτεί, ή ακόμα και με χρωματιστό ζυμάρι.

1.3. Αινίγματα – Γλωσσοδέτες – Παροιμίες

Υλικά – μέσα

- Φανταστικός φίλος ή φιγούρα κουκλοθέατρου
- Αινίγματα – γλωσσοδέτες – παροιμίες
- Χρώματα – λαδοπαστέλ – μπογιές

Πορεία δραστηριότητας

Παρουσιάζεται στα παιδιά ένας φανταστικός φίλος, ο οποίος μιλά πολύ παράξενα (εναλλακτικά μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τον δάσκαλο μια φιγούρα κουκλοθέατρου). Τα παιδιά προσπαθούν να καταλάβουν για ποιο πράγμα τους μιλά (αινίγματα για τα φρούτα και τα λαχανικά). Ο καινούριος φίλος των παιδιών θέλει να κάνει τον δάσκαλο. Έτσι, ζητά από τα παιδιά να επαναλαμβάνουν ότι τους λέει (γλωσσοδέτες για τα φρούτα και τα λαχανικά). Επειδή τα παιδιά τα καταφέρνουν πολύ καλά, ο «δάσκαλος» δίνει στα παιδιά υλικά για να ζωγραφίσουν κάποια από τα λόγια του.

Αινίγματα

- Πράσινος πύργος, κόκκινα σπιτάκια που μέσα κατοικούνε μαύρα παιδάκια. Τι είναι; (το καρπούζι)
- Σαρανταδυό πουκάμισα. Απ' έξω το παλιό μου. Τι είναι; (το κρεμμύδι)
- Χίλιοι μύριοι καλογέροι σε ένα ράσο τυλιγμένοι. Τι είναι; (το ρόδι)
- Είναι ξινό, κίτρινο και το βάζουν στο φαγητό. Τι είναι; (το λεμόνι)

Γλωσσοδέτες

- Η συκιά μας η διπλή, η διπλογυρι-γυριστή, κάνει τα σύκα τα διπλά, τα διπλογυρι-γυριστά. Πάει ο σκύλος ο διπλός, ο διπλογυρι-γυριστός, να φάει τα σύκα τα διπλά, τα διπλογυρι-γυριστά.
- Έχω μια αμυγδαλιά που κάνει μύγδαλα, τσίγδαλα, μυγδαλοτσιγδαλότσιγδα.
- Πίτα σπανακόπιτα, σπανακολαδόπιτα.

Παροιμίες

- Ένα μήλο την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα.
- Το σάπιο μήλο σαπίζει και το γερό.

1.4. «Στο χορό των μπιζελιών»

Υλικά – μέσα

Το τραγούδι από τη Λιλιπούπολη «Στο χορό των μπιζελιών»

Πορεία δραστηριότητας

Τα παιδιά ακούνε το τραγούδι, το τραγουδάνε και το χορεύουνε. Φαντάζονται ποιοι άλλοι θα μπορούσαν να πάνε σε ένα τέτοιο χορό (άλλα φυτά εκτός από αυτά που αναφέρονται στο τραγούδι).

Γίνεται δραματοποίηση του τραγουδιού, στο πλαίσιο της οποίας τα παιδιά επινοούν και άλλους χορούς. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν και τα τραγούδια:

- Μήλο μου κόκκινο
- Λεμονάκι μυρωδάτο

1.5. Παιχνίδι φαντασίας (αναγνώριση χρωμάτων)

Υλικά – μέσα

- Φανταστικός φίλος ή φιγούρα κουκλοθέατρου
- Τρελά γυαλιά
- Πραγματικά φρούτα
- Κάρτες με φρούτα

Πορεία δραστηριότητας

Παρουσιάζεται στα παιδιά ένας φανταστικός φίλος, ο «Φορά τρελά γυαλιά» (εναλλακτικά μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τον δάσκαλο μια φιγούρα κουκλοθέατρου). Ο «Φορά τρελά γυαλιά» είναι ένας κούκλος με τα περίεργα γυαλιά του, τα οποία έχουν την ιδιότητα να αλλάζουν τα χρώματα. Όμως, δεν αναγνωρίζει σωστά τα φρούτα και πέφτει σε γκάφες όπως:

- Μμ! Καταπληκτικό αυτό το μανταρίνι παιδιά! (δείχνει λεμόνι)
- Τι λέτε να καθαρίσουμε ένα αγγουράκι; (δείχνει μπανάνα)

Δημιουργεί αναστάτωση στην τάξη με τις εξυπνάδες του και προσπαθεί να πείσει τα παιδιά δείχνοντας τους κάρτες με φρούτα χρωματισμένα με τα δικά του «σωστά» χρώματα. Τα παιδιά δεν πείθονται και χρωματίζουν τις ίδιες κάρτες με τα σωστά χρώματα, αφού πρώτα τα ομαδοποιήσουν μπροστά στον «Φορά τρελά γυαλιά», ανάλογα με το χρώμα τους. Ο ίδιος, όμως, δεν πείθεται και από τις έντονες κινήσεις που συνοδεύουν τις φωνές του, τα περίεργα γυαλιά πέφτουν από τη μύτη του και...

Εδώ μπορεί να γίνει χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή. Τα παιδιά χωρισμένα σε τρεις ομάδες, με τη βοήθεια του δασκάλου, σχεδιάζουν σε ηλεκτρονικό υπολογιστή έναν κύκλο, τον χρωματίζουν με το χρώμα της ομάδας τους (κόκκινο, πορτοκαλί, πράσινο) και τον εκτυπώνουν σε χαρτί Α4. Στη συνέχεια επικολλούν εικόνες από φρούτα ή λαχανικά που έχουν το χρώμα της ομάδας τους.

Στόχος 2: Τα παιδιά να κατανοήσουν τη χρησιμότητα των φρούτων και των λαχανικών

2.1. Μάσκες φρούτων και λαχανικών και θεατρικό παιχνίδι «Η εξομολόγηση των φρούτων και των λαχανικών»

Υλικά – μέσα

- Μπαλόνια
- Χαρτοπολτός
- Χάρτινα πιάτα
- Μπογιές

Πορεία δραστηριότητας

- 1) Τα παιδιά φτιάχνουν με τα προτεινόμενα υλικά (ή και άλλα), και μετά από την καθοδήγηση του δασκάλου, μάσκες που αναπαριστούν φρούτα και λαχανικά, τα οποία αξιοποιούνται στη συνέχεια για δημιουργική έκφραση.
- 2) Τα παιδιά φορούν τις μάσκες και συμμετέχουν σε θεατρικό παιχνίδι με αυτοσχέδιους διαλόγους. Τα παιδιά αναλαμβάνουν το ρόλο του φρούτου ή του λαχανικού που έφτιαξαν και εξομολογούνται στην τάξη τη χρησιμότητά τους.

Η δραστηριότητα μπορεί να εμπλουτιστεί με τη συνοδεία μουσικών οργάνων.

2.2. Διατροφικά συνθήματα

Υλικά – μέσα

- Μεγάλα χαρτόνια
- Μαρκadόροι
- Κομμάτια από πανί

Πορεία δραστηριότητας

Τα παιδιά γράφουν διάφορα συνθήματα ή και παροιμίες σχετικά με την ισορροπημένη διατροφή και ιδιαίτερα σχετικά με την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών. Με αυτά στολίζουν την τάξη, τον χώρο έξω από το κυλικείο και την αυλή του σχολείου. Τα συνθήματα μπορούν να αποδοθούν και ρυθμικά με τη χρήση κρουστών οργάνων.

Ενδεικτικά συνθήματα

- Κάθε φρούτο έχει αξία και φροντίζει την υγεία!
- Πάντα προτιμάμε ένα φρούτο όταν πεινάμε!

2.3. Το φιδάκι της διατροφής – παιχνίδι

Υλικά – μέσα

- Χαρτόνια
- Ψαλίδι
- Χάρτινες σκάλες και φιδάκια
- Εικόνες από φρούτα και λαχανικά
- Εικόνες από γλυκά, αλμυρά σνακ (π.χ. πατατάκια) και αναψυκτικά
- Ζάρια και πιόνια

Πορεία δραστηριότητας

- 1) Κόβουμε χαρτόνια σε μεγάλα τετράγωνα, τα αριθμούμε (1-49) και τα τοποθετούμε σε πάγκο εργασίας σε σειρές των 7 (7 σειρές των 7 τετραγώνων), δημιουργώντας το ταμπλό του παιχνιδιού. Σε ορισμένα τετράγωνα κολλάμε εικόνες που απεικονίζουν τρόφιμα που προάγουν την υγεία (φρούτα και λαχανικά), και σε άλλα εικόνες από τρόφιμα που δεν προάγουν την υγεία (γλυκά, πατατάκια και αναψυκτικά).
- 2) Ζητάμε από τα παιδιά να τοποθετήσουν τις σκάλες σε τετράγωνα του ταμπλό με τρόφιμα υψηλής διατροφικής αξίας (φρούτα και λαχανικά) και τα φιδάκια σε τετράγωνα του ταμπλό με τρόφιμα χαμηλής θρεπτικής αξίας (γλυκά, πατατάκια και αναψυκτικά).
- 3) Το αυτοσχέδιο παιχνίδι ακολουθεί τους κανόνες του παραδοσιακού επιτραπέζιου παιχνιδιού «Το φιδάκι». Οι σκάλες ανεβάζουν τον παίκτη προς την κορυφή του ταμπλό κάθε φορά που πέφτει σε τετράγωνο με φρούτο ή λαχανικό, και τα φιδάκια τον κατεβάζουν προς την αρχή του ταμπλό κάθε φορά που πέφτει σε τετράγωνο με γλυκό ή γενικά κάποιο τρόφιμο χαμηλής θρεπτικής αξίας. Νικητής είναι το πρώτο παιδί που θα φτάσει στο τέλος του παιχνιδιού, δηλαδή στο τελευταίο τετράγωνο του ταμπλό (τετράγωνο 49).

Στόχος 3: Τα παιδιά να δοκιμάσουν νέα φρούτα και λαχανικά

3.1. Φρουτοσαλάτα

Υλικά – μέσα

- Διάφορα φρούτα σε κομμάτια
- 1 φλιτζάνι χυμό πορτοκάλι
- 1 κουταλιά της σούπας λεμόνι
- Αμύγδαλα και λικέρ κατ' επιλογήν
- Σκεύη (μπολ, μαχαίρι, κουτάλι)

Πορεία δραστηριότητας

- 1) Δίνεται στα παιδιά η συνταγή της φρουτοσαλάτας σε καρτέλες, με απλουστευμένα λόγια και κωδικοποιημένη με εικόνες. Συγκεντρώνονται τα υλικά ανάλογα με τον αριθμό των παιδιών.
- 2) Εκτέλεση της συνταγής: Μεταφερόμαστε στην κουζίνα του σχολείου. Καθαρίζουμε και κόβουμε τα φρούτα σε μικρά τετράγωνα κομμάτια. Τα βάζουμε σε μια λεκάνη. Ρίχνουμε μέσα το χυμό πορτοκαλιού, του λεμονιού και τα αμύγδαλα. Τα ανακατεύουμε καλά και τα σερβίρουμε σε όμορφα πιάτα.

Εδώ μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα σενάριο με ένα μαθητευόμενο μάγειρα που ψάχνει το καλύτερο φρούτο για το δάσκαλό του. Μέσα από δραματοποίηση το κάθε φρούτο παρουσιάζει τις ιδιότητές του. Τελικά η απόφαση είναι δύσκολη και καταλήγουμε στο ότι πρέπει να χρησιμοποιήσουμε όλα τα φρούτα για να δημιουργήσουμε μια δροσερή φρουτοσαλάτα.

3.2. Διαγωνισμός σαλάτας

Υλικά – μέσα

- Λαχανικά
- Λάδι
- Αλάτι

Πορεία δραστηριότητας

Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες φτιάχνουν τη δική τους σαλάτα, βάζοντας μέσα τα λαχανικά που τους αρέσουν. Στο τέλος, όλοι οι μαθητές δοκιμάζουν όλες τις σαλάτες, με σκοπό να δοκιμάσουν λαχανικά που δεν τους αρέσουν ή δεν έτυχε να καταναλώσουν προηγουμένως. Η καλύτερη σαλάτα είναι αυτή που θα συγκεντρώσει τις περισσότερες ψήφους προτίμησης.

Στόχος 4: Τα παιδιά να αυξήσουν την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, συμπεριλαμβάνοντάς τα στο σνακ του σχολείου, στο απογευματινό σνακ και στο βραδινό τους γεύμα.

4.1. Το σνακ του σχολείου

Υλικά – μέσα

Αναρτημένος πίνακας

Πορεία δραστηριότητας

Κάθε μέρα τα παιδιά συμπληρώνουν στον πίνακα αν το σνακ τους στο σχολείο περιείχε φρούτο ή λαχανικό. Στο τέλος της εβδομάδας τα αποτελέσματα αθροίζονται και αναδεικνύεται νικητής ο μαθητής που κατανάλωσε τα περισσότερα φρούτα και λαχανικά, στον οποίο αποδίδεται ο τίτλος: «βασιλιάς της διατροφής».

4.2. Το απογευματινό σνακ

Πορεία δραστηριότητας

Τα παιδιά επιδιώκουν να καταναλώνουν φρούτο ή λαχανικό για απογευματινό σνακ. Την επόμενη μέρα στο σχολείο περιγράφουν τι έφαγαν (χρώμα, σχήμα, υφή, γεύση, ωφέλεια), χωρίς να λένε το όνομα του, και οι συμμαθητές τους προσπαθούν να μαντέψουν.

4.3. Σαλάτα για βραδινό

Υλικά – μέσα

- Κουτί
- Έντυπο βραδινής σαλάτας

Πορεία δραστηριότητας

Σε ένα κομμάτι χαρτί τα παιδιά γράφουν ανώνυμα αν έφαγαν σαλάτα για βραδινό και τι περιείχε. Ρίχνουν το χαρτάκι τους σε ένα κουτί. Το κουτί ανοίγεται στο τέλος της ημέρας και τα παιδιά προσπαθούν να βρουν ποιος έφαγε τι.

**ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ
ΚΑΘΙΣΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**



Στόχος 1: Τα παιδιά να αντιληφθούν τις αρνητικές συνέπειες της καθιστικής ζωής

1.1. Θεατρικό παιχνίδι: Η «τηλεορασούπολη» και η «δραστηριούπολη»

Υλικά – μέσα

Σκηνικό των δύο δήμων-πόλεων

Πορεία δραστηριότητας

- 1) Ο δάσκαλος περιγράφει στην τάξη ένα φανταστικό σενάριο για τις δύο πόλεις, την «τηλεορασούπολη» και τη «δραστηριούπολη». Στην «τηλεορασούπολη» οι πολίτες κάθονται μέρα νύχτα μπροστά από μια συσκευή τηλεόρασης και παρακολουθούν παθητικά οτιδήποτε αυτή προβάλλει. Η ζωή τους είναι μονότονη και ανιαρή. Τα παιδιά δεν έχουν φίλους ούτε άλλα ενδιαφέροντα. Από την άλλη, στην «δραστηριούπολη» οι πολίτες κάνουν ακριβώς το αντίθετο. Ο δάσκαλος δεν λέει τη συνέχεια για να κεντρίσει το ενδιαφέρον των παιδιών. Καλεί τα ίδια τα παιδιά να φανταστούν και να πουν πώς να περνούν άραγε τις ώρες τους οι άνθρωποι και ειδικά τα παιδιά στη «δραστηριούπολη».
- 2) Τα παιδιά καλούνται να ενσαρκώσουν τους ρόλους των πολιτών των δύο πόλεων. Δημιουργούν διάφορες σκηνές και εμπλουτίζουν το σενάριο. Μόλις το ολοκληρώσουν, το παρουσιάζουν στο σχολείο.

1.2. Η διαμαρτυρία των ζώων

Υλικά – μέσα

Φιγούρες ζώων

Πορεία δραστηριότητας

Η παρούσα δραστηριότητα στοχεύει στο να μεταδώσει το μήνυμα των αρνητικών συνεπειών που έχει η τηλεόραση για τον άνθρωπο μέσα από φανταστικούς διαλόγους ζώων.

- 1) Ο δάσκαλος παρουσιάζει στα παιδιά ένα φανταστικό σενάριο για ένα τεμπέλικο γαϊδουράκι: «Μια φορά κι έναν καιρό, ζούσε ένας μικρός γαϊδαρός που αγαπούσε πολύ την τηλεόραση. Όλη μέρα

καθόταν στον καναπέ και έβλεπε τηλεόραση. Ήταν κλεισμένος στο σπίτι τόσο πολύ καιρό που έχανε την αίσθηση του χρόνου. Περνούσαν οι μήνες, οι εποχές και αυτός δεν έπαιρνε είδηση. Δεν έβγαινε ούτε στιγμή έξω να παίξει με τους φίλους του. Δεν χαιρόταν το ήλιο, τη φύση, τους φίλους του και το παιχνίδι. Ζούσε στο δικό του κόσμο, στον κόσμο της τηλεόρασης. Οι φίλοι του τα ζώα αποφάσισαν να διαμαρτυρηθούν για την τηλεόραση, να συνεφέρουν το φίλο τους και να τον σώσουν από την τηλεόραση και τον καναπέ.»

- 2) Ο δάσκαλος καλεί τα παιδιά να φανταστούν ότι συμμετέχουν κι αυτά στη διαδήλωση που θα κάνουν τα ζώα κατά της τηλεόρασης. Υποδύονται ρόλους ζώων και διαμαρτύρονται. Δουλεύουν ομαδικά και αποφασίζουν για το τι προκάλεσε η τηλεόραση στο φίλο τους.
- 3) Γράφουν συνθήματα με τα οποία θα κινήσουν το ενδιαφέρον του γαϊδάρου να εγκαταλείψει την τηλεόραση.
- 4) Τα συνθήματα μπορούν να τοιχοκολληθούν στους τοίχους της τάξης.
- 5) Η όλη ιστορία μπορεί να δραματοποιηθεί. Ένα παιδί υποδύεται τον γαϊδάρο και τα υπόλοιπα είναι οι φίλοι του τα ζώα. Ο γαϊδαρος, κάθεται στον καναπέ, τρώει, βλέπει τηλεόραση, δεν ακούει και δεν βλέπει τίποτα άλλο. Οι φίλοι του συνεδριάζουν, αποφασίζουν να διαμαρτυρηθούν, ετοιμάζουν συνθήματα και κάνουν διαδήλωση. Τα παιδιά δίνουν το δικό τους τέλος στην ιστορία.

Στόχος 2: Τα παιδιά να κατανοήσουν τη σχέση μεταξύ της αυξημένης παρακολούθησης τηλεόρασης και της μειωμένης σωματικής δραστηριότητας.

2.1. Θετικά και αρνητικά στοιχεία της τηλεόρασης

Υλικά – μέσα

Εικόνες που δείχνουν τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της τηλεόρασης

Πορεία δραστηριότητας

- 1) Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες. Ο δάσκαλος περνά από κάθε ομάδα και αφήνει κάποιες εικόνες για επεξεργασία. Οι εικόνες περιλαμβάνουν περιπτώσεις της καθημερινής ζωής, στις οποίες άνθρωποι παρακολουθούν τηλεόραση, είτε αυτό δικαιολογείται (ο μαθητής για εκπαιδευτικούς σκοπούς, ο γεωργός για ενημέρωση του καιρού, η μαμά για να γράψει μια συνταγή κ.ά.) είτε αυτό δεν δικαιολογείται (σκηνές βίας, ακατάλληλες ταινίες για την ηλικία τους, την ώρα του διαβάσματος ή του φαγητού, κ.ά.). Γίνεται συζήτηση για τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της τηλεόρασης.
- 2) Από τη συζήτηση για τα αρνητικά στοιχεία της τηλεόρασης δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στο γεγονός ότι η παρακολούθηση τηλεόρασης ανταγωνίζεται άλλες σωματικές δραστηριότητες που έχουν οφέλη για την υγεία.
- 3) Στο σπίτι τα παιδιά μπορούν να ζωγραφίσουν πότε αυτά βλέπουν κάτι στην τηλεόραση και αυτό είναι σωστό ή δικαιολογημένο (π.χ. κάποια παιδική εκπομπή ή κάποιο κινούμενο σχέδιο με εκπαιδευτικό χαρακτήρα) και πότε κάνουν το αντίθετο (π.χ. παρακολουθούν τηλεόραση από πλήξη, την ώρα του φαγητού, αργά τη νύχτα, κλπ.).

2.2. Η διαδήλωση των παιχνιδιών

Υλικά – μέσα

Αυτοσχέδιο παραμύθι

Πορεία δραστηριότητας

- 1) Ο δάσκαλος διηγείται στα παιδιά την ιστορία ενός παιδιού που περνούσε τον ελεύθερό του χρόνο βλέποντας μόνο τηλεόραση. Όταν όμως το βράδυ το παιδί ξάπλωσε να κοιμηθεί, τότε στον ύπνο του συνέβησαν κάποια περίεργα πράγματα. Είδε τα παιχνίδια να κατεβαίνουν από το ράφι που ήταν τοποθετημένα, να ξετυλίγονται από τα κουτιά τους που ήταν για πολύ καιρό φυλαγμένα, και να κατευθύνονται προς το μέρος του.
- 2) Τα παιδιά καλούνται να πάρουν το ρόλο των παιχνιδιών και να κάνουν τα παράπονά τους προς το παιδί. Παραπονιούνται για το πόσο παραμελημένα αισθάνονται και διαμαρτύρονται που δεν ασχολείται καθόλου μαζί τους ο μικρός τους φίλος.
- 3) Κρίνεται ένοχη η τηλεόραση και καλείται να παρουσιαστεί στο «δικαστήριο». Εκεί η τηλεόραση δέχεται τις κατηγορίες των παιχνιδιών και αντιλαμβάνεται την πικρή πραγματικότητα: το παιδί, για χάρη της, εγκατέλειψε κάθε δραστηριότητα που περιλαμβάνει κίνηση, έγινε τεμπέλικό και αργό.
- 4) Στο τέλος γίνεται μια συμφωνία μεταξύ των παιχνιδιών, της τηλεόρασης και του παιδιού.
- 5) Η όλη ιστορία μπορεί να γίνει ένα παιχνίδι ρόλων ή να παιχτεί σε κουκλοθέατρο. Στην τάξη μπορούμε να φέρουμε παιχνίδια για να στηθεί κατάλληλα το σκηνικό.

Στόχος 3: Τα παιδιά να αναγνωρίσουν τις καθιστικές τους δραστηριότητες

3.1. Καταγραφή τηλεοπτικών εκπομπών

Υλικά – μέσα

Χαρτόνια για κάθε παιδί

Πορεία δραστηριότητας

- 1) Τα παιδιά αναλαμβάνουν το απόγευμα στο σπίτι τους να καταγράψουν ποιες εκπομπές παρακολούθησαν στην τηλεόραση.
- 2) Για να γίνει πιο ενδιαφέρον δίνουμε σε κάθε παιδί μικρά χαρτόνια, πάνω στα οποία μπορεί να ζωγραφίσει κάτι από κάθε εκπομπή που παρακολούθησε.
- 3) Την επόμενη μέρα στο σχολείο ενώνουμε τα χαρτόνια σε μορφή φουσερό και γίνονται συγκρίσεις για το πόσες εκπομπές είδαν τα παιδιά.

Τα παιδιά μπορούν να καταγράψουν τις εκπομπές για περισσότερες μέρες.

3.2. Διεξαγωγή έρευνας

Υλικά – μέσα

Τηλεοπτικός οδηγός

Πορεία δραστηριότητας

- 1) Τα παιδιά κάνουν μια μικρή έρευνα για το πόσες εκπομπές βλέπουν στην τηλεόραση και κατ' επέκταση πόσες ώρες κάθονται μπροστά από τη συσκευή της τηλεόρασης.
- 2) Μπορούν να παρουσιάσουν τα ευρήματά τους σε μορφή γραφικής παράστασης και κολλάζει εικόνων που παρουσιάζουν τις διάφορες εκπομπές.
- 3) Γίνεται στην τάξη συζήτηση και τα παιδιά αντιλαμβάνονται πόσες πολλές ώρες κάθονται στην τηλεόραση για να παρακολουθήσουν κάτι συνολικά κατά τη διάρκεια της ημέρας.

3.3. Καταγραφή καθιστικών και μη καθιστικών δραστηριοτήτων

Υλικά – μέσα

Καρτέλες που γράφουν πάνω τους όρους «καθιστικές» και «μη καθιστικές» δραστηριότητες

Πορεία δραστηριότητας

- 1) Ο δάσκαλος τοποθετεί στον πίνακα τις δύο καρτέλες και προτρέπει τα παιδιά να αναφέρουν καθιστικές και μη καθιστικές δραστηριότητες, οι οποίες καταγράφονται στον πίνακα σε μορφή στήλης. Τονίζεται και προστίθεται στις μη καθιστικές δραστηριότητες και ο ύπνος.
- 2) Τα παιδιά αναλαμβάνουν να καταγράψουν στη διάρκεια μιας ημέρας τις καθιστικές και τις μη καθιστικές τους δραστηριότητες.
- 3) Την επόμενη μέρα, στην τάξη, αφού θα έχει κλείσει το 24ωρο, τα παιδιά θα μετρήσουν και θα συγκρίνουν τις δραστηριότητές τους, παρατηρώντας ποιες είναι οι περισσότερες.

Στόχος 4: Τα παιδιά να θέσουν όρια στον εαυτό τους όσον αφορά τις ώρες που παρακολουθούν τηλεόραση

4.1. Παιχνίδι ρόλων

Υλικά – μέσα

- Φύλλο για συμπλήρωση του κανονισμού
- Φιγούρες μητέρας – πατέρα και παιδιού

Πορεία δραστηριότητας

- 1) Τα παιδιά φαντάζονται ότι είναι ο μπαμπάς και η μαμά. Τα παιδιά προβληματίζονται αν θα άφηναν τα παιδιά τους να βλέπουν τηλεόραση όσο και όποτε θέλουν ή αν θα υπήρχαν κανόνες.
- 2) Καλούνται να δημιουργήσουν το δικό τους κανονισμό για την παρακολούθηση τηλεόρασης και να προσπαθήσουν να τηρήσουν όσα αποφάσισαν.

4.2. Θέτοντας όρια για την τηλεόραση

Υλικά – μέσα

- Τηλεοπτικός οδηγός – πρόγραμμα
- Φατσούλες με πρόσωπα χαρούμενα και λυπημένα

Πορεία δραστηριότητας

- 1) Αναρτάται στον τοίχο το πρόγραμμα της τηλεόρασης για την επόμενη μέρα. Τα παιδιά μελετούν το πρόγραμμα και θέτουν όρια. Αποφασίζουν εκ των προτέρων τι θα δουν και γίνεται προσπάθεια επίτευξης του στόχου.
- 2) Μπορούμε να προτείνουμε στα παιδιά να σηκωθούν και να κινηθούν την ώρα που προβάλλονται διαφημίσεις ώστε να μειωθεί ο χρόνος μπροστά από την τηλεόραση. Ακόμη μπορούν να μας ζωγραφίσουν τι έκαναν ή και τι είδαν στην τηλεόραση.
- 3) Την επόμενη μέρα το κάθε παιδί δηλώνει με φατσούλες αν πέτυχε το στόχο του. Η φατσούλα με το χαρούμενο πρόσωπο χρησιμοποιείται για να δηλώσει την επίτευξη του στόχου, ενώ η φατσούλα με το λυπημένο πρόσωπο χρησιμοποιείται στην περίπτωση που ο στόχος δεν επιτεύχθηκε. Με αυτόν τον τρόπο, τα παιδιά πέφτουν πιο δύσκολα στον πειρασμό να πουν

ψέματα για το αν πέτυχαν ή όχι τον στόχο τους, σε σχέση με το να πρέπει να το εκφράσουν μόνο με λόγια.

- 4) Τα παιδιά βαθμολογούνται ανάλογα με το αν πέτυχαν ή όχι το στόχο για την παρακολούθηση τηλεόρασης που είχαν θέσει. Στο τέλος της εβδομάδας αναδεικνύεται ο πιο «δυνατός τηλεθεατής», δηλαδή ο μαθητής που πέτυχε τον στόχο του για την παρακολούθηση τηλεόρασης τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας.

Στόχος 5: Τα παιδιά να προτείνουν εναλλακτικές δραστηριότητες για να περνούν ευχάριστα και εποικοδομητικά το χρόνο τους

5.1. Επείγον περιστατικό: Τηλεορασίτιδα

Υλικά – μέσα

- Αυτοσχέδιο παραμύθι – σενάριο
- Φιγούρες – κούκλες
- Χαρτί συνταγής

Πορεία δραστηριότητας

- 1) Ο δάσκαλος με τη βοήθεια μιας φιγούρας – κούκλας αφηγείται ένα αυτοσχέδιο παραμύθι – σενάριο για μια περίεργη ασθένεια, την οξεία τηλεορασίτιδα.
- 2) Τα παιδιά αναλαμβάνουν το ρόλο του γιατρού και προσπαθούν να «συντάξουν» μια συνταγή - θεραπεία κατά της τηλεορασίτιδας.
- 3) Συμβουλεύουν τον μικρό τους φίλο τι να κάνει για να γίνει καλά.

Παραμύθι

Ήταν μια φορά κι έναν καιρό ένα παιδάκι που το λέγανε Παρδαλίνο. Το παιδάκι αυτό έβλεπε πάρα πολλές ώρες τηλεόραση. Το πρωί, πριν φύγει για το σχολείο έβλεπε βίντεο. Το μεσημέρι, την ώρα του φαγητού, στο τραπέζι, αντί να κουβεντιάσει με τους γονείς του, ήθελε να βλέπει τηλεόραση. Όσο διάβαζε κι έγραφε τα μαθήματά του είχε την τηλεόραση ανοιχτή. Κάθε απόγευμα, αντί να παίζει με τους φίλους του, προτιμούσε να βλέπει τηλεόραση. Όλοι του έλεγαν πως δεν έκανε καλά, αλλά αυτός δεν άλλαζε συνήθειες. Μια μέρα που δεν είχε σχολείο, έμεινε μπροστά από την τηλεόραση από το πρωί μέχρι αργά το βράδυ. Άδικα του έλεγε η μητέρα του να την κλείσει και να βγει λίγο έξω, να κινηθεί, να περπατήσει, να παίζει με τους φίλους του. Εκείνο το βράδυ, ο Παρδαλίνος, δεν κοιμήθηκε καθόλου καλά επειδή ένιωθε ζάλη και το κεφάλι του πονούσε. Το πρωί, φώναξε την μητέρα του και της είπε ότι αισθανόταν πολύ περίεργα και το κεφάλι του ήταν βαρύ. Τότε εκείνη τον πήρε στο γιατρό. Βλέποντας τον, ο γιατρός κατάλαβε αμέσως. Ο μικρός μας φίλος είχε πάθει οξεία «τηλεορασίτιδα». Το παραμύθι μπορεί να μαγνητοσκοπηθεί έτσι ώστε να ελκύσει το ενδιαφέρον των παιδιών.

5.2. Παντομίμα

Υλικά – μέσα

Φιγούρα μάγου

Πορεία δραστηριότητας

- 1) Ο δάσκαλος χρησιμοποιώντας τη φιγούρα του μάγου αναφέρει το εξής σενάριο: «Μια μέρα ως δια μαγείας εξαφανίζονται όλες οι συσκευές τηλεόρασης και οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές. Πώς θα μπορούσαν οι άνθρωποι να περάσουν ευχάριστα τη μέρα τους;»
- 2) Τα παιδιά καλούνται να αναφέρουν εναλλακτικές δραστηριότητες με τις οποίες οι άνθρωποι θα μπορούσαν να ασχοληθούν.
- 3) Τα παιδιά περνούν μια μέρα στο σπίτι χωρίς να παρακολουθήσουν καθόλου τηλεόραση. Την επόμενη μέρα παρουσιάζουν με παντομίμα τι έκαναν το απόγευμα, και τα υπόλοιπα παιδιά που παρακολουθούν μαντεύουν.

5.3. Όρια για την τηλεόραση και εναλλακτικές δραστηριότητες

Υλικά – μέσα

- Τηλεοπτικός οδηγός
- Συμβόλαιο

Πορεία δραστηριότητας

- 1) Τα παιδιά, με τη βοήθεια του τηλεοπτικού οδηγού, θέτουν ξανά κάποια όρια για τις ώρες που θα παρακολουθούν τηλεόραση. Γίνεται κάποιο είδος συμφωνίας με τον εαυτό τους και συμπληρώνουν ένα «συμβόλαιο» τήρησης του στόχου τους.
- 2) Ο νέος στόχος που θέτουν τα παιδιά διαρκεί μια εβδομάδα. Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας τα παιδιά καλούνται να καταγράψουν τις εναλλακτικές τους δραστηριότητες. Προκαθορίζεται «συνάντηση» σε μία εβδομάδα όπου το κάθε παιδί θα παρουσιαστεί ενώπιον όλων και θα «καταθέσει» εάν τήρησε ή όχι το συμβόλαιό του, παρουσιάζοντας ως αποδεικτικό στοιχείο τις εναλλακτικές του δραστηριότητες (λόγια ή εικόνες).
- 3) Στο τέλος της εβδομάδας, την καθορισμένη μέρα και ώρα, όλα τα παιδιά της τάξης μαζεύονται και

γίνεται έλεγχος της επίτευξης του στόχου για τον κάθε μαθητή.

5.4. Δημιουργία πυραμίδας άσκησης

Υλικά – μέσα

- Χαρτόνι ή πολυστερίνη σε σχήμα πυραμίδας
- Εικόνες από δραστηριότητες, παιχνίδια ασκήσεων, τηλεόρασης

Πορεία δραστηριότητας

Τα παιδιά φτιάχνουν μια πυραμίδα αντίστοιχη με αυτή της διατροφής, βάζοντας τις διάφορες δραστηριότητες σε κατάλληλη θέση πάνω στην πυραμίδα, ανάλογα με τη συχνότητα που πρέπει να γίνονται. Ο δάσκαλος υπενθυμίζει στα παιδιά ότι κοντά στη βάση της πυραμίδας τοποθετούνται δραστηριότητες που πρέπει να γίνονται πιο συχνά, ενώ κοντά στην κορυφή της τοποθετούνται αυτές που πρέπει να γίνονται περιστασιακά. Συνεπώς, τα παιδιά αναμένεται να βάλουν την εικόνα του παιδιού που βλέπει τηλεόραση στο πιο ψηλό επίπεδο, δηλαδή στην κορυφή της πυραμίδας, η οποία αντιστοιχεί στη μικρότερη συχνότητα. Η παρούσα δραστηριότητα μπορεί να θεωρηθεί ως μέσο αξιολόγησης της ενότητας για την μείωση των ωρών τηλεόρασης.



ΕΥΖΗΝ

ΕΘΝΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ