



ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΑΣΠΙΔΑ.

εθνική δράση
κατά της
παιδικής
παχυσαρκίας



Ελλάδα 2.0



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΕΩΝ 'ΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΔΡΑΣΗ' Σχολείο Κόμβος: 1ο Πειραματικό Γυμνάσιο Λάρισας

🕒 **Τρίτη 07/10 | 16:00-18:00**

Συνταγογράφηση της Άσκησης - Οι μορφές και τα οφέλη της

🕒 **Πέμπτη 09/10 | 16:00-18:00**

Μαθαίνουμε το σωστό μέγεθος του πιάτου μας: 1 ώρα εκπαίδευσης για όλη την οικογένεια

🕒 **Τρίτη 14/10 | 16:00-18:00**

Ασκήσεις ενδυνάμωσης - Κυκλική προπόνηση - Παιδαγωγικά παιχνίδια -
Classroom Activity Breaks

🕒 **Πέμπτη 16/10 | 16:00-18:00**

Μαθαίνουμε τι τρώμε παίζοντας – μια υπόθεση για όλη την οικογένεια

🕒 **Τρίτη 21/10 | 16:00-18:00**

Ποδόσφαιρο

🕒 **Πέμπτη 23/10 | 16:00-18:00**

Υγιεινό φαγητό χωρίς κόπο: μικρά μυστικά για γονείς & παιδιά

🕒 **Πέμπτη 30/10 | 16:00-18:00**

Πώς να κάνουμε το νερό πιο νόστιμο από τα αναψυκτικά;

🕒 **Τρίτη 04/11 | 16:00-18:00**

Παραδοσιακοί & Σύγχρονοι χοροί (π.χ., Latin, Zumba)

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



Ελληνική Δημοκρατία
Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού
Περιφερειακή Διεύθυνση
Πρωτοβάθμιας & Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Θεσσαλίας



Ελληνική Δημοκρατία
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΑΣΠΙΔΑ.

εθνική δράση
κατά της
παιδικής
παχυσαρκίας



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΕΩΝ 'ΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΔΡΑΣΗ' Σχολείο Κόμβος: 1ο Πειραματικό Γυμνάσιο Λάρισας

🕒 **Πέμπτη 06/11 | 16:00-18:00**

Διατροφικές διαταραχές & εικόνα σώματος σε εφήβους: Ενημέρωση για παιδιά και γονείς

🕒 **Τρίτη 11/11 | 16:00-18:00**

Πίνγκ Πόνγκ

🕒 **Πέμπτη 13/11 | 16:00-18:00**

Μεγαλώνουμε δυνατά & υγιή παιδιά – Συζήτηση με Παιδίατρο

🕒 **Τρίτη 18/11 | 16:00-18:00**

Ασκήσεις ενδυνάμωσης - Κυκλική προπόνηση - Παιδαγωγικά παιχνίδια -
Classroom Activity Breaks

🕒 **Πέμπτη 20/11 | 16:00-18:00**

Μαθαίνουμε να μιλάμε για το σώμα με σεβασμό – βιωματικό σεμινάριο για όλη την οικογένεια

🕒 **Τρίτη 25/11 | 16:00-18:00**

Ποδόσφαιρο

🕒 **Πέμπτη 27/11 | 16:00-18:00**

Παίζουμε και μαθαίνουμε: Υγιεινή διατροφή για όλη την οικογένεια!

🕒 **Τρίτη 02/12 | 16:00-18:00**

Πετοσφαίριση

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



Ελληνική Δημοκρατία
Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού
Περιφερειακή Διεύθυνση
Πρωτοβάθμιας & Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Θεσσαλίας



ΔΗΜΟΣ ΛΑΡΙΣΑΙΩΝ
MUNICIPALITY OF LARISSA



Ελληνική Δημοκρατία
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΑΣΠΙΔΑ.

εθνική δράση
κατά της
παιδικής
παχυσαρκίας



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΕΩΝ 'ΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΔΡΑΣΗ' Σχολείο Κόμβος: 1ο Πειραματικό Γυμνάσιο Λάρισας

🕒 **Πέμπτη 04/12 | 16:00-18:00**

Φρούτα & λαχανικά για μικρούς και μεγάλους – γρήγορες ιδέες για να τα φάνε όλοι!

🕒 **Τρίτη 09/12 | 16:00-18:00**

Ασκήσεις ενδυνάμωσης - Κυκλική προπόνηση - Παιδαγωγικά παιχνίδια -
Classroom Activity Breaks

🕒 **Πέμπτη 11/12 | 16:00-18:00**

Γρήγορα & θρεπτικά πρωινά για όλη την οικογένεια – χωρίς κόπο

🕒 **Τρίτη 16/12 | 16:00-18:00**

Υγιεινές Συμπεριφορές

🕒 **Πέμπτη 18/12 | 16:00-18:00**

Παίζοντας με τα μάτια

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



Ελληνική Δημοκρατία
Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού
Περιφερειακή Διεύθυνση
Πρωτοβάθμιας & Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Θεσσαλίας



ΔΗΜΟΣ ΛΑΡΙΣΑΙΩΝ
MUNICIPALITY OF LARISSA



Ελληνική Δημοκρατία
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ