



**ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΤΩΝ ΚΗΦΗ ΤΗΣ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ
ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ :
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ Π.Κ.Μ.
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:
ΔΡ. ΤΣΑΝΤΑΛΗ ΕΛΕΝΗ**

**ΕΡΓΟ ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΜΕ
ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΡΩΤΟΤΥΠΙΑΣ**

18-12-2024

**ΝΟΜΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΝΕΑΠΟΛΗΣ- ΣΥΚΕΩΝ
Β ΚΗΦΗ ΣΥΚΕΩΝ (ΠΕΡΓΑΜΟΥ)**



ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ	ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΕΣ
Γάκη Βασιλική	Νοσηλεύτρια
Καρατζά Μαγκνταλένα	Νοσηλεύτρια
Τσιαλίκη Χαρίκλεια	Κοιν. Φροντίστρια
Χατζηκυριάκου Βασιλική	Κοιν. Φροντίστρια
Ευθυμιάδου Πολυξένη	Καθαριότητα
Τσιορελα Χαρίκλεια	Καθαριότητα
Χατζηπαυλίδης Θεολόγος	Οδηγός

ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΓΙΑ ΥΓΙΕΙΝΗ
ΔΙΑΤΡΟΦΗ –
ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΗΣ ΜΝΗΜΗΣ

‘ΝΟΥΣ ΥΓΙΗΣ ΕΝ ΣΩΜΑΤΙ ΥΓΙΕΙ’



Στόχος της δραστηριότητας

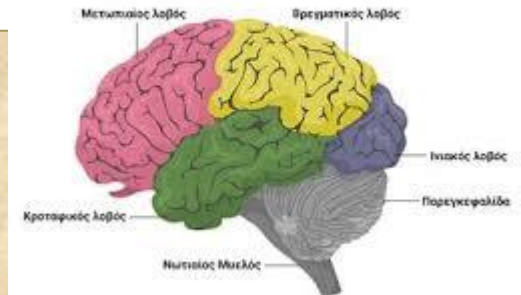
- ενημέρωση, εμπέδωση και κινητοποίηση με χρηστικές πληροφορίες σε θέματα αγωγής υγείας(θρεπτικής υποστήριξης) μέσω ασκήσεων νοητικής ενδυνάμωσης
- Κινητοποίηση αποθεμάτων λειτουργικότητας και διατήρηση νοητικής ευελιξίας.



Νοητικές λειτουργίες που ασκεί

- Αποκρυσταλλωμένη μνήμη
- Μακρόχρονη μνήμη
- Σημασιολογική μνήμη
- Κατανόηση
- Μνήμη αναγνώρισης
- Μνήμη ανάκλησης
- Κατονομασία
- Κρίση
- Απτική μνήμη
- Γευστική μνήμη
- Οσφρητική μνήμη
- Κοινωνικότητα και συνεργασία

Ανατομία του Ανθρώπινου Εγκεφάλου



Υλικά που χρησιμοποιήθηκαν

- Πίνακας φτιαγμένος από κανσόν
- Φρούτα και λαχανικά (αληθινά)
- 2 δίσκους
- Πιάτα
- Μαξιλαροθήκη
- Μαντήλι

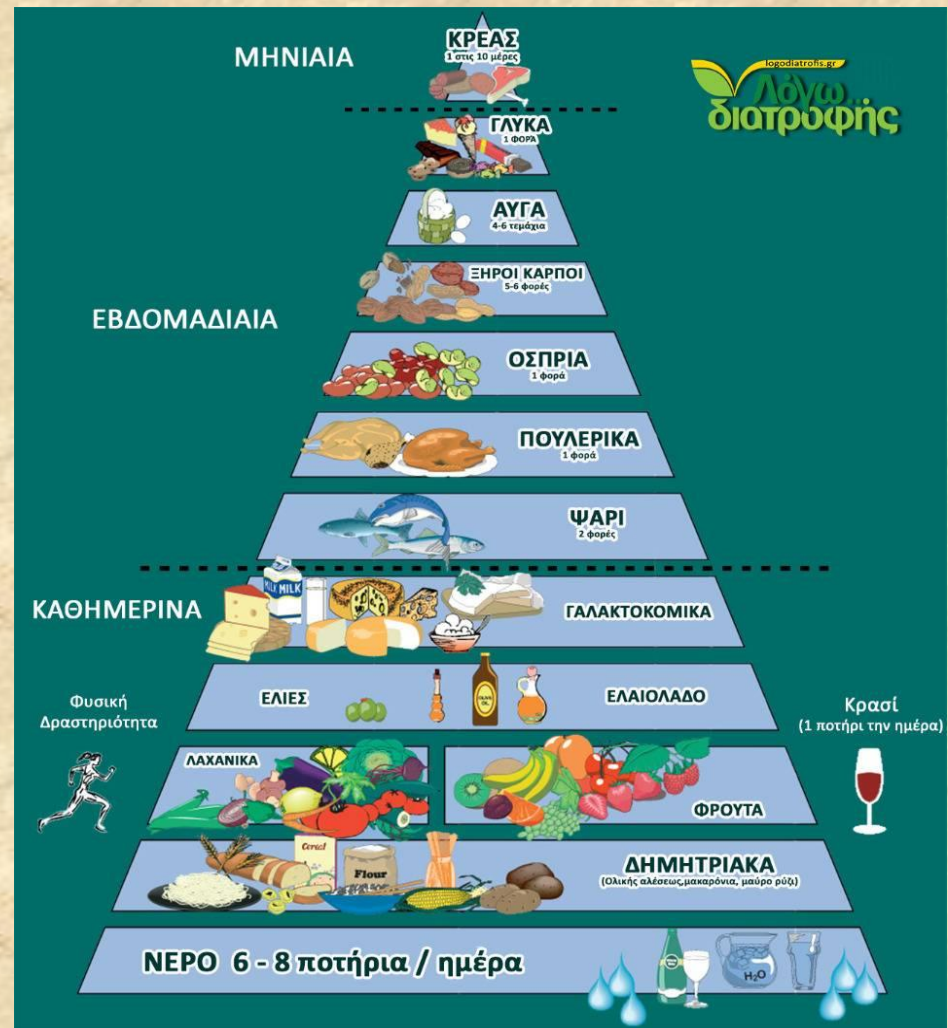


ΣΤΑΔΙΑ

1. Υπενθύμιση- εισαγωγή στον σημαίνοντα ρόλο της διατροφής στη σωματική και ψυχική υγεία(χρόνος: 2λ)
2. Άσκηση με ερωτηματολόγιο σε πίνακα με ερωτήσεις σχετιζόμενες με τη διατροφή (συμμετέχοντες: 8, χρόνος : περίπου 8λ 45δ, ηλικία :78-92, εκπαίδευση: Δημοτικό, επίπεδο άνοιας: άρχουσα)
3. Κατηγοριοποίηση τροφίμων σε δύο δίσκους με κριτήριο την αύξηση της χοληστερίνης (συμμετέχοντες: 4, χρόνος: περίπου 4λ 18δ, τρόφιμα : 40, ηλικία :78-92, εκπαίδευση: Δημοτικό, επίπεδο: άρχουσα)
4. Πολυαισθητηριακό έργο, δοκιμή φρούτων και λαχανικών , φρέσκων και λιγότερο φρέσκων, με μάτια κλειστά (συμμετέχοντες: 3, χρόνος:3λ 41δ., ηλικία :78-92, εκπαίδευση: Δημοτικό, επίπεδο: άρχουσα)
5. Αισθητηριακή άσκηση με χρήση αφής, αναγνώριση κρυμμένων τροφίμων (συμμετέχοντες:6, χρόνος :2λ, μουσικό χαλί- στην υγεία λέμε ναι ηλικία :78-92, εκπαίδευση: Δημοτικό, επίπεδο: άρχουσα)

ΣΤΑΔΙΟ 1

- Υπενθύμιση-εισαγωγή στον σημαίνοντα ρόλο της διατροφής στη σωματική και ψυχική υγεία (χρόνος: 2λ)





https://www.youtube.com/watch?v=mDWPBhjrJ0g&list=PLsVUwwFdGREcG_uqrixcQTfx9SMn6zBVq&index=1

- Άσκηση με ερωτηματολόγιο σε πίνακα, με ερωτήσεις σχετιζόμενες με τη διατροφή

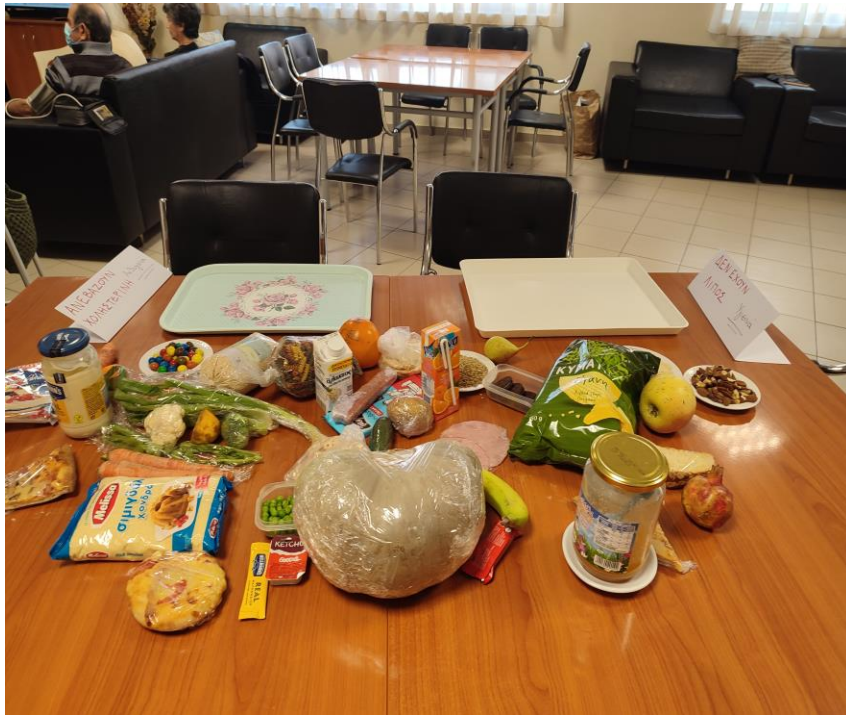
VIDEO 2

https://www.youtube.com/watch?v=mDWPBhjrlJ0g&list=PLsVUwwFdGREcG_uqrixQTFx9SMn6zBVq&index=2



- Κατηγοριοποίηση τροφίμων σε δύο δίσκους με κριτήριο την αύξηση της χοληστερίνης.

ΣΤΑΔΙΟ 3



Τρόφιμα που χρησιμοποιήθηκαν



Κατηγοριοποίηση τροφίμων σε 2 κατηγορίες κατά την εκτέλεση του έργου

https://www.youtube.com/watch?v=CiI1JN1Hlhc&list=PLsVUwwFdGREcG_ugrixcQTfx9SMn6zBVq&index=4



- Πολυαισθητηριακό έργο , δοκιμή φρούτων και λαχανικών , φρέσκων και λιγότερο φρέσκων, με μάτια κλειστά.

https://www.youtube.com/watch?v=8TnR4c1rick&list=PLsVUwwFdGREcG_uqrixcQTfx9SMn6zBVq&index=5



VIDEO 3γ



https://www.youtube.com/watch?v=sqQdOUG7bDo&list=PLsVUwwFdGREcG_ugrixcQTfx9SMn6zBVq&index=5

https://www.youtube.com/watch?v=y8xsfpiIn6I&list=PLsVUwwFdGREcG_uqgrixcQTfx9SMn6zBVq&index=4



- Αισθητηριακή άσκηση με χρήση αφής, αναγνώριση κρυμμένων τροφίμων

Προσδοκώμενα αποτελέσματα

- Ενεργοποίηση νοητικών λειτουργιών και αισθήσεων
- Μάθηση νέων πληροφοριών για την υγεία
- Εμπέδωση κανόνων υγιεινής διατροφής
- Συνεργασία και κοινωνικότητα
- Ψυχαγωγία

Συναισθήματα συμμετεχόντων

- Αίσθημα συμμετοχής
- Ευχαρίστηση
- Ενδιαφέρον
- Ψυχαγωγία
- Ευγενής άμιλλα



Ενδεικτική Βιβλιογραφία

- <https://wordwall.net/el>
- <https://www.youtube.com/watch?v=yJpEN309jeo>

ΔΗΜΟΣ ΝΕΑΠΟΛΗΣ-ΣΥΚΕΩΝ

Ευχαριστούμε για την
προσοχή σας
ΚΗΦΗ ΠΕΡΓΑΜΟΥ

