

«Ελεύθεροι....από ελεύθερες ρίζες οξυγόνου»



**Σάββατο 15 Νοεμβρίου 2014 και ώρα 10:00,
στην Αίθουσα Πολλαπλών Εκδηλώσεων
του Δημαρχείου Θεσσαλονίκης**



Πρωταγωνιστές :

Οι Ελεύθερες Ρίζες

Τα Αντιοξειδωτικά

Οι Βιταμίνες

Σκηνοθέτες :

Οι παιδαγωγοί

Ελένη Τύμπα- Ψυρροπούλου MSc, PhD

Κλεοπάτρα Παγιαβλή

Ομιλητές :

Ο Πρόεδρος του Παραρτήματος του Διεθνούς Παρατηρητηρίου του Οξειδωτικού Στρες

Απόστολος Κ. Κυριτσάκης, M.Sc., Ph.D.

Τ. Καθηγητής Ελαιολάδου – Λιπαρών Υλών

Δημήτριος Ζ. Ψυρρόπουλος

Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Α.Π.Θ

ΕΙΔΙΚΟΣ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΣ

Συντονιστής Διευθυντής ex ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΚΛΙΝΙΚΗΣ

Γ.Ν.Θ. « Γ.Γεννηματάς »



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 6ΗΣ ΗΜΕΡΙΔΑΣ

ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΡΙΟΥ ΟΞΕΙΔΩΤΙΚΟΥ ΣΤΡΕΣ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΣΑΒΒΑΤΟ 15 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2014

Ώρα 10:00

ΑΙΘΟΥΣΑ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ ΔΗΜΑΡΧΕΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

10.00 – 10.15 Προσέλευση

10.15 – 10.30 Χαιρετισμός Προέδρου

Απόστολος Κυριτσάκης

10.30 – 10.40 Ελεύθερες Ρίζες και υγεία της καρδιάς

Δημήτριος Ψυρρόπουλος

11.40 – 12.00 Παρουσίαση του παραμυθιού:

«Ελεύθεροι από ελεύθερες ρίζες οξυγόνου»

12.00 – 12.15 Δραματοποίηση του παραμυθιού

12.15 – 12.30 Αντιοξειδωτικό γαϊτανάκι

12.30 – 12.40 Αντιοξειδωτική σαλάτα

12.40 – 12.50 Ο χορός της υγείας

12.50 – 13.00 Εργαστήρια εικαστικών

Ελένη Τύμπα-Ψυρροπούλου και Κλεοπάτρα Παγιαβλή



ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΑΡΑΜΥΘΙΟΥ

ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

1. ΑΦΗΓΗΣΗ ΠΑΡΑΜΥΘΙΟΥ

Οι παιδαγωγοί θα αφηγηθούν το παραμύθι χρησιμοποιώντας τα κόμικς του Παρατηρητηρίου με τη χρήση του προγράμματος Power Point.

2. ΔΡΑΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΠΑΡΑΜΥΘΙΟΥ

Η δραστηριότητα περιλαμβάνει θεατρικό παιχνίδι και υποκινούμενο αυτοσχεδιασμό για παιδιά ηλικίας 4-9 χρονών

3. ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΟ ΓΑΙΤΑΝΑΚΙ

Κινητικό παιχνίδι με παραδοσιακό γαϊτανάκι

4. ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ

Κινητικό παιχνίδι με αριθμητικές καρτέλες

5. Ο ΧΟΡΟΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Μουσική και κίνηση με καρτέλες υγείας

ΒΙΩΜΑΤΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΕΙΚΑΣΤΙΚΩΝ

1. ΤΟ ΚΥΤΤΑΡΟ ΜΟΥ

Κολάζ σε χαρτόνι με σχεδιασμένο κύτταρο χρησιμοποιώντας φυσικά υλικά
π.χ ρίγανη, ηλιόσπορο, κόκκινα αποξηραμένα φρούτα κ.α

2. ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΟΣ ΥΠΕΡΗΡΩΑΣ

Κατασκευή και διακόσμηση φιγούρας με διάφορα χαρτιά

3. ΤΟ ΔΙΚΟ ΜΟΥ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΟ

Κατασκευή τσόχινου φρούτου σε γλωσσοπίεστρο για κουκλοθέατρο