**Ατομική εργασία Νο 2  
Άγγελος Δρακάκης  
ΑΕΜ: 0714014**

Κεφάλαιο: Δεξιότητες ζωής

Τίτλος: Συνεργασία – συνεχή ομάδας

Σκοπός: Τα παιδιά να μαθαίνουν να συνεργάζονται και να λειτουργούν σαν ομάδα

Περιγραφή: Μέσω της συνεργασίας, τα παιδιά θα μάθουν πώς να αλληλοεπιδρούν με τους άλλους με σκοπό την εκπλήρωση ενός κοινού στόχου. Αυτή η δεξιότητα θα τα βοηθήσει να εξελιχθούν όχι μόνο ως προς τη φυσική αγωγή αλλά και στην καθημερινότητά τους

Ασκήσεις – δραστηριότητες: Τα παιδιά δημιουργούν μία σειρά, το ένα δίπλα στο άλλο, κρατώντας στα χέρια τους από ένα χάρτινο κύλινδρο και προσπαθούν να μεταφέρουν μέσω αυτών ένα μπαλάκι με σκοπό να φτάσει το τέλος χωρίς το μπαλάκι να πέσει κάτω.

Τίτλος: Διατροφή και αγωγή υγείας

Τάξη: Δημοτικό

Σκοπός: Οι μαθητές να κατανοήσουν τη σημασία της σωστής διατροφής στην υγεία και την εμφάνιση και να είναι σε θέση να μπορούν να δημιουργήσουν μία τροφική πυραμίδα.

Περιγραφή: Με σκοπό την κατανόηση και την δυνατότητα κατάταξης των τροφών από τους μαθητές στην τροφική πυραμίδα θα λέγαμε στους μαθητές να καταγράψουν τι φάγανε την προηγούμενη μέρα στην δική τους πυραμίδα, εξηγώντας τους πως χαμηλά τοποθετούμε τις τροφές οι οποίες είναι πιο σημαντικές για την διατροφή μας, καθώς μας παρέχουν τα απαραίτητα συστατικά, την ενέργεια και τις βιταμίνες που χρειαζόμαστε καθημερινά και όσο αυξάνεται η πυραμίδα τοποθετούμε τις τροφές οι οποίες παρέχουν λιγότερες βιταμίνες και θετικά συστατικά και περιέχουν μεγαλύτερο ποσοστό λιπαρών.

Τίτλος: Stress ενημέρωση, ευαισθητοποίηση, ενθάρρυνση.

Τάξη: Γυμνάσιο.

Σκοπός: Οι μαθητές να καταλάβουν τι μπορεί το στρες να προκαλέσει στο σώμα και γενικότερα στον οργανισμό και να μάθουν μεθόδους για την αποφυγή του μέσω της άσκησης

Περιγραφή: Μπορούμε να ζητήσουμε από τους μαθητές να μοιραστούν μια στρεσογόνο εμπειρία που είχαν ή να αναφερθούν σε καταστάσεις που τους προκαλούν στρες. Στη συνέχεια θα καταγράφαμε τεχνικές για τον περιορισμό αυτόν τον καταστάσεων όπως είναι η αυτο-ομιλία, η σύσπαση και χαλάρωση των μυϊκών ομάδων και επίσης θα αναφέραμε την σημασία της άσκησης σαν γενικότερο περιορισμό του στρες μέσω των διαφόρων ορμονών που παράγονται με αυτή.

Ασκήσεις – δραστηριότητες: Τα παιδιά κλείνουν τα μάτια τους και αρχίζουν να σφίγγουν διαφορά μέρη του σώματός τους και μετά να τα χαλαρώνουν. Επαναλαμβάνουν για όσες φορές χρειαστεί ώστε να νιώθουν χαλάρωση.

Τίτλος: Κάπνισμα

Τάξη: Γυμνάσιο

Σκοπός: Οι μαθητές να ενημερωθούν για τους κινδύνους που ελλοχεύει το κάπνισμα στην υγεία και την εμφάνισή τους καθώς επίσης και την επίδραση που αυτό έχει στον αθλητισμό.

Περιγραφή: Οι μαθητές να συλλέξουμε πληροφορίες από τον οικογενειακό και φιλικό περίγυρο σχετικά με την εμπειρία του καπνίσματος. Να καταγράψουν τους λόγους που τους οδηγούν σε αυτή την επιλογή (το κάπνισμα ), τα μειονεκτήματα και τα πλεονεκτήματα που αισθάνονται μέσα από αυτές τις συνήθειες. Στη συνέχεια ζητάμε από τους μαθητές να συλλέξουν τις πληροφορίες που έλαβαν όλες μαζί και να δημιουργήσουν ένα κολλάζ ώστε να τους υπενθυμίζει ποια είναι η επίδραση της συγκεκριμένης συνήθειας (θετική ή αρνητική).

Τίτλος: Ντόπινγκ και βλάβες στην υγεία

Τάξη: Α’ λυκείου

Σκοπός: Οι μαθητές να γνωρίσουν την δράση του ντόπινγκ στον οργανισμό καθώς και τους κινδύνους που μπορεί να προκαλέσει μακροχρόνια.

Περιγραφή: Ο καθηγητής ρωτάει τους μαθητές ποια είναι η γνώμη τους για το ντόπινγκ, αν οι ίδιοι ή κάποιος γνωστός τους έχει εμπειρία ντόπινγκ και στη συνέχεια ο καθηγητής εξηγεί τους κινδύνους που μπορεί να προκαλέσει η κάθε μορφής ντόπινγκ στον οργανισμό.

Άσκηση: Οι μαθητές μπορούν να χωριστούν σε ομάδες των δύο ή τριών ατόμων και να ψάξουν από κοινού τις επιδράσεις κάποιας ουσίας ντόπινγκ στον αθλητισμό. Η κάθε ομάδα θα συλλέξει πληροφορίες για την ουσία που θα επιλέξει και θα την παρουσιάσει στην τάξη.