ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΕΡΓΑΣΙΑ

Διακάτου Αλεξάνδρα

0714110

**Κεφάλαιο: Δεξιότητες ζωής**

Τίτλος: Αντιμετωπίζω κάθε δυσκολία.

Σκοπός: Να μάθουν οι μαθητές οτι για να επιτύχουν τον στόχο τους μπορεί να χρειαστεί να αναγνωρίσουν και να αντιμετωπίσουν πιθανά εμπόδια που ίσως βρεθούν στον δρόμο τους.Έτσι πρέπει να είναι ικανοί να βρίσκουν πιθανές λυσεις και να τις εφαρμόζουν σε κάθε περίπτωση της ζωής τους.

Τάξη στην οποία αναφερόμαστε: Δημοτικό + Γυμνάσιο.

Περιγραφή: Ο κάθε ένας μαθητής με τον τρόπο που επιθυμεί θα σημειώσει σε ένα απλό χαρτί ή σε ένα χαρτόνι,με χρώματα ή χωρίς,με εικόνες ή με σχήματα τον προσωπικό του στόχο για την φετινή χρονιά.Κάτω απο τον στόχο θα σημειώσει τις ενέργειες που πρέπει να κάνει για να τον πετύχει.Για το επόμενο βήμα ίσως χρειαστεί να περιμένει για να δεί στην πορεία τα πιθανά εμπόδια που ίσως συναντήσει.Κάτω απο τα εμπόδια θα γράψει όλες τις πιθανές λύσεις που μπορούν να εφαρμοστούν ώστε να ξεπεραστεί το πρόβλημα με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.Συνεχώς θα διαμορφώνει τον πίνακα ανάλογα με την εξέλιξη των πραγμάτων.Στο τέλος θα γράψει λίγα λόγια σχετικά με το αν κατάφερε να επιτύχει και τι χρειάστηκε να κάνει για αυτο.Οσοι μαθητές επιθυμούν μπορούν να διαβάσουν στην τάξη αυτά που έγραψαν για ανατροφοδότηση και για τους υπόλοιπους.

**Κεφάλαιο: Διατροφή**

Τίτλος: Μαθαίνω να τρώω υγιεινά .

Σκοπός: Αρχικά, να μάθουν τα παιδιά την υγιεινή διατροφή, τα θρεπτικά συστατικά,τη σχέση της διατροφής με την υγεία, το σωστό τρόπο κατανάλωσης, τη σχέση της διατροφής με το βάρος, την κατανόηση του περιεχομένου των ετικετών και την σχέση της άσκησης με την διατροφή.Τέλος, το πιο σημαντικό είναι οι μαθητές να μπορέσουν να υιοθετήσουν τις παραπάνω συνήθειες σχετικά με την άσκηση και την διατροφή στην καθημερινή τους ζωή.

Τάξη στην οποία αναφερόμαστε: Δημοτικό

Περιγραφή: Με την βοήθεια του καθηγητή της φυσικής αγωγής και σε συνεργασία ενός καθηγητή άλλης ειδικότητας τα παιδιά θα ενημερωθούν για τις θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται ο οργανισμός και για τις τροφές απο τις οποίες τις παίρνει.Οι μαθητές θα φτιάξουν χαρτόνια τα οποία με διάφορα μεγέθη, χρώματα και εικόνες θα απεικονίζουν την διατροφική πυραμίδα την οποία θα κολλήσουν στον τοίχο του σχολείου για να την βλέπουν καθημερινά.Το κάθε παιδί θα γράψει την δική του καθημερινή διατροφή και με βάση την διατροφική πυραμίδα που έφτιαξαν και με όσα έμαθαν θα κάνουν τις απαραίτητες αλλαγές στο πρόγραμμά τους ώστε να βελτιώσουν την διατροφή τους.Ο καθηγητής φυσικής αγωγής θα τους ενθαρρύνει να εντάξουν στο πρόγραμμά τους και την γυμναστική παράλληλα με την σωστή διατροφή που θα ακολουθούν.Μετά απο κάποιο χρονικό διάστημα ο κάθε μαθητής θα συμπληρώσει ένα ερωτηματολόγιο σχετικά με την συχνότητα άσκησης και τις διατροφικές συνήθειες που ακολούθησε.

**Κεφάλαιο: Στρες**

Τίτλος: Αναγνωρίζω και καταπολεμάω το στρες.

Σκοπός: Να μάθουν τα παιδιά να αναγνωρίζουν τις καταστάσεις που τους δημιουργούν στρες,να κατανοήσουν τι ακριβώς είναι το στρες και τέλος να μπορούν να βρίσκουν τρόπους να βγαίνουν απο αυτήν την κατάσταση.

Τάξη στην οποία αναφερόμαστε: Γυμνάσιο.

Περιγραφή: Στο μάθημα της φυσικής αγωγής οι μαθητές με τον καθηγητή θα καθίσουν σ’έναν κύκλο.Ο κάθε μαθητής θα σκεφτεί περιπτώσεις που του προκάλεσαν στρες και στην συνέχεια ένας-ενας θα τις περιγράφει στους υπόλοιπους.Στο τέλος της συζήτησης όλοι μαζί θα δώσουν έναν ορισμό του στρες.Εφόσον λοιπόν, οι μαθητές μέσα απο τις προσωπικές τους εμπειρίες θα έχουν κατανοήσει τι είναι το στρες και τι τους το προκαλεί έχοντας αυτό το συναίσθημα θα προσπαθήσουν να το καταπολεμήσουν μέσω της άσκησης.Οι μαθητές θα κάνουν κάποια φυσική δραστηριότητα την οποία θα έχουν επιλέξει οι ίδιοι σύμφωνα με τα προσωπικά τους ενδιαφέροντα και έπειτα θα επιστρέψουν στον αρχικό τους κύκλο.Τότε ο κάθε μαθητής θα εκφράσει τα συναισθήματα του σχετικά με την πιθανή ή μη μείωση του στρες και θα αναφέρει τι πιστεύει οτι προκάλεσε την πτώση ή μη των επιπέδων του στρες.

**Κεφάλαιο: Κάπνισμα**

Τίτλος: Λέω «ΟΧΙ» στο κάπνισμα.

Σκοπός: Η σφαιρική ενημέρωση των παιδιών για το συγκεκριμένο θέμα, η πρόληψη ώστε να μην οδηγηθούν ποτέ σε αυτήν την συνήθεια αλλά και η αντιμετώπιση σε περίπτωση που υπάρχει προδιάθεση.

Τάξη στην οποία αναφερόμαστε: Δημοτικό.

Περιγραφή: Οι μαθητές θα διοργανώσουν μια εκδήλωση με θέμα το κάπνισμα.Στην εκδήλωση αυτη αρχικά θα αναφέρουν γενικότερα κάποια πράγματα για το κάπνισμα όπως τα ποσοστά των καπνιστών, τις βλαβερές ουσίες που περιέχει το τσιγάρο, την λανθασμένη αίσθηση ανακούφισης,το κακό που προκαλεί και στους μη καπνιστές και τέλος τους κινδύνους που κρύβονται πίσω απο αυτό.Η παρουσίαση θα περιέχει κάποιες εικόνες και βίντεο για να μπορέσουν τα παιδιά να κατανοήσουν καλύτερα το μέγεθος της βλάβης που προκαλεί το κάπνισμα στην υγεία.Στο τέλος οι μαθητές θα παρουσιάσουν ένα σκετς το οποίο θα απεικονίζει την συνομιλία ενός καπνιστή με έναν μη καπνιστή.Ο καπνιστής θα παρουσιάσει τους λόγους για τους οποίους ξεκίνησε το τσιγάρο χρησιμοποιώντας κάποιες ατάκες που χρησιμοποιεί ένας πραγματικός καπνιστής ενώ ο μη καπνιστής με επιχειρήματα βασισμένα κυρίως στο κακό που προκαλεί το κάπνισμα στην υγεία θα τον πείσει οτι δεν υπάρχει λόγος να ξεκινήσει το κάπνισμα καθώς το μόνο που προσφέρει είναι προβλήματα στην υγεία.Στην συνέχεια ο καπνιστής θα του επισημάνει τις δυσκολίες που πρόκειται να αντιμετωπίσει σε περίπτωση που κόψει το κάπνισμα ενω ο μη καπνιστής θα του αποδείξει οτι οι συνέπειες της διακοπής του τσιγάτου θα είναι λιγότερο βλαβερές για την υγεία του απο το να συνεχίσει το κάπνισμα.Επίσης θα του προτείνει τρόπους που θα τον βοηθήσουν να ξεφύγει απο αυτην την κακιά συνήθεια όπως το να ακολουθήσει ένα πρόγραμμα το οποίο να περιέχει και άσκηση μέσα.Στο τέλος της μικρης αυτης παράστασης όλα τα παιδιά που συμμετείχαν στην παρουσίαση θα ξεδιπλώσουν πανό προς το κοινό που θα γράφουν διάφορες εκφράσεις για την αποφυγή του καπνίσματος όπως οχι ευχαριστώ δεν καπνίζω, οχι θέλω να είμαι υπευθυνος για την υγεία μου κ.τ.λ.

**Κεφάλαιο: Ντοπινγκ**

Τίτλος: ‘’Τίμιος και υγιεινός αθλητισμός.’’

Σκοπός: Να πληροφορηθούν οι μαθητές για το ντοπινγκ σχετικά με το τι είναι, τα αίτια χρήσης του, ποιοί το χρησιμοποιούν και γιατί και τέλος τι επιπτώσεις έχει στην υγεία και στα σπορ.

Τάξη στην οποία αναφερόμαστε: Γυμνάσιο.

Περιγραφή: Ο καθηγητής φυσικής αγωγής θα αναλάβει να ετοιμάσει μια παρουσίαση για τα παιδιά του σχολείου σχετικά με το ντοπινγκ.Θα τους αναφέρει τι είναι, ποιες επιπτώσεις έχει στην υγεία,γιατί δεν επιτρέπεται η συμμετοχή ντοπαρισμένων αθλητών στα σπορ,σε ποιές άλλες περιπτώσεις χρησιμοποιείται και γιατί.Τέλος, θα προτείνει τρόπους αντιμετώπισης και περιορισμού αυτου του φαινομένου.Μετά απο την ενημέρωση αυτή οι μαθητές του σχολείου θα γράψουν σε χαρτονια σλόγκαν ενάντια του ντόπινγκ τα οποία θα τα κολλήσουν στους διαδρόμους του σχολείου ώστε να τα διαβάζουν όλοι.