Ατομική Εργασία στην Αγωγή Υγείας

Παπαδάκη Ειρήνη 0714096

Δεξίοτητες Ζωής

Δεξιότητα ζωής: Συμβόλαιο- δέσμευση για επίτευξη προσωπικού στόχου

Τίτλος: Oι ρεαλιστικοί μου στόχοι

Τάξη: Από Ε’ Δημοτικού έως και το Λύκειο

Στόχοι: Να μάθουν να βάζουν σωστούς στόχους

Περιγραφή: Δίνουμε στους μαθητές ένα έντυπο στο οποιό πρέπει να συμπληρώσουν τους προσωπικούς τους στόχους σε θέματα υγείας. Έπειτα βάζουν το έντυπο μέσα σε ένα φάκελο, το σφραγίζουν και γράφουν την ημερομηνία. Μετά απο 6 μήνες οι μαθητές ανοίγουν τους φακέλους για να ελέγξουν αν εκπλήρωσαν τις υποσχέσεις που έδωσαν στον εαυτό τους. Οι μαθητές τώρα έχοντας αυτά τα δεδομένα επαναλαμβάνουν την διαδικασία βάζοντας καλύτερους και πιο ρεαλιστικούς στόχους και ξανανοιγουν τον φακελό τους σε 6 μήνες.

Διατροφή και έλεγχος του βάρους

Ενημέρωση-Ευαισθητοποίηση ( Η διατροφική πυραμίδα )

Τίτλος: Βρες την κατηγορία

Τάξη: Δημοτικό

Στόχοι: Να μάθουν να αναγνωρίζουν σε ποια κατηγορία της διατροφικής πυραμίδας ανήκουν οι τροφές.

Να μάθουν τη σωστή ημερήσια κατανάλωση ανά ομάδα τροφίμων.

Περιγραφή: Τοιχοκολλήστε μια αφίσα της διατροφικής πυραμίδας χωρίς να υπάρχουν τα τρόφιμα επάνω της. Δίνουμε στον κάθε μαθητή απο ενα τρόφιμο απο χαρτόνι και τον βάζουμε να το τοιχοκολλήσει στο σημείο της πυραμίδας που νομίζει οτι είναι το σωστό. Στο τέλος διορθώνουμε την πυραμίδα και συζητάμε τις κατηγορίες των τροφών, την ποσότητα και την συχνότητα που πρέπει να καταναλώνονται.

Στρές και αγωγή υγείας

Ενθάρρυνση, προώθηση στήριξης από ομάδα ( Χαλαρώνω με φίλους και άσκηση)

Τίτλος: H άσκηση διώχνει το στρές

Τάξη: Γυμνάσιο – Λύκειο

Στόχοι: Να μάθουν να χρησιμοποιούν την άσκηση και την φιλικά συναναστροφή για αποφόρτιση από το στρες.

Περιγραφή: Εξηγούμε στους μαθητές πόσο σημαντική είναι η άσκηση για την μείωση του στρες και κατα πόσο μπορεί να συμβάλει σε αυτό η καλή παρέα. Βάζουμε τους μαθητές να χωριστούν σε ομάδες σύμφωνα με τις παρέες τους. Στην συνέχεια βάζουμε τον κάθε μαθητή να γράψει σε ένα φύλο χαρτί τα συναισθήματα που νιώθει και κυρίως γύρω απο το στρες. Μετά βάζουμε τους μαθητές να παίξουν όποιο άθλημα θέλουν με την παρέα τους. Στο τέλος του μαθήματος ξαναγράφουν το ποσο στρεσαρισμένοι νίωθουν μετά την άσκηση.

Κάπνισμα και αγωγή υγείας

Ενημέρωση, Ευαισθητοποίηση ( Οι βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος)

Τίτλος: Ενημέρωση μέσω της εφημερίδα για τις επιπτώσεις του καπνίσματος

Τάξη: Δημοτικό-Γυμνάσιο-Λύκειο

Στόχοι: Nα ευαισθητοποίηθουν και να ενημερώσουν και τους μαθητές του υπόλοιπου σχολείου για τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος.

Περιγραφή: Βάζουμε τους μαθητές να μαζέψουν πληροφορίες για τις βλαβερές συνέπειες που έχει το κάπνισμα. Στην συνέχεια συγκέντρώνουν όλες τις πληροφορίες μαζί και συντάσουν ένα άρθρο στην εφημερίδα του σχολείου έτσι ώστε να ενημερωθούν και οι υπόλοιποι μαθητές για τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος. Επίσης, βάζουμε τους μαθητές να γράψουν σε χαρτόνια συνθήματα κατά του καπνίσματος και να τα αφισοκολλησουν στους διαδρόμους του σχολείου.

Ντόπινγκ, μια πολύ επικίνδυνη συμπεριφορά

Ενημέρωση, ευαισθητοποίηση ( Ντόπινγκ: Βλάβες στην υγεία)

Τίτλος: Λέμε ΟΧΙ στο ντόπινγκ

Τάξη: Γυμνάσιο - Λύκειο

Στόχοι: Να ευαισθητοποιήσει και να ενημερώσει τους μαθητές για τις βλάβες που προκαλεί το ντόπινγκ στην υγεία τους.

Περιγραφή: Χωρίζουμε τους μαθητές σε ομάδες και τους αναθέτουμε να βρούν άρθρα που αφορούν το ντόπινγκ στον αθλητισμό και τις βλάβες που προκαλεί στην υγεία. Στην συνέχεια οι μαθητές τα συγκεντρώνουν, τα εκτυπώνουν και τέλος τα κολλούν σε ένα μεγάλο χαρτόνι έτσι ώστε να το κολλήσουν στο τοίχο της τάξης.