**ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΑΚΗΣ ΓΡΗΓΟΡΗΣ**

**ΑΕΜ:0714111**

**ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΗΝ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**

**Δεξιοτητες ζωης….**

**Τιτλος: Θετω στοχους**

**Σκοπός**: να μαθουν οι μαθητες να θετουν σωστους στοχους και να αναγνωρισουν τα βηματα που πρεπει να κανουν ώστε να το πετυχουν

**Ταξη**: Γυμνασιο

**Περιγραφη**: Θα μοιρασουμε στα παιδια ερωτηματολογια. Το κάθε παιδι θα γραψει καποιο στοχο που θα θεσει μονος του για το μαθημα της Φυσικης Αγωγης σχετικα με το αθλημα της επιλογης του (π.χ. να βελτιωσει τη τεχνική του στο lay-up). Το ερωτηματολογιο θα περιλαμβανει ερωτησεις σχετικες με το εάν οι στοχοι που εχουν θεσει είναι ρεαλιστικοι, βραχυπροθεσμοι, ευκολα επιτευσιμοι κτλ. Θα θεσουν μονοι τους και το χρονικο περιθωριο που θα εχουν για να πετυχουν το στοχο τους. Στο τέλος της ΄προθεσμιας΄τους θα αξιολογησουν με τη βοηθεια του καθηγητη εάν και ποσο ο στοχος πετυχε.

**Διατροφη…**

**Τιτλος:** Σωστη διατροφη και Γυμναστικη

Σκοπος: να μαθουν οι μαθητες να τρεφονται σωστα υγειινα και οσο πρεπει μεσα απο τα μαθηματα που θα τους διδαχθουν και να το εφαρμοζουν στην καθημερινοτητα τους μαζι με την οικογενεια τους

**Ταξη**: Δημοτικο

**Περιγραφη**: Στην αρχη θα κανουν καποια μαθηματα σωστης διατροφης, θα μαθουν τι πρεπει να τρωνε και ποια φαγητα περιεχουν τις θρεπτικες ουσιες που εχει αναγκη ο οργανισμος. Στη συνεχεια και με τη βοηθεια του καθηγητη θα φτιαξουν ένα εβδομαδιαιο προγραμμα διατροφης και ένα προγραμμα ασκησης που θα πρεπει να εφαρμοσουν και στο τέλος αυτης της εβδομαδας θα συμπληρωσουν ερωτηματολογιο με τα αποτελεσματα. Δηλαδη με τις ωρες που γυμναστηκαν και τα τροφιμα με τις θερμιδες και τις θρεπτικες ουσιες που καταναλσαν.

**Στρες…**

**Τιτλος:** Τεχνικες χαλαρωσης

**Σκοπος:** να αναγνωρισουν οι μαθητες τις καταστασεις που τους δημιουργουν στρες και να προσπαθησουν να τις αντιμετωπισουν

**Ταξη:** Γυμνασιο

**Περιγραφη:** Σε μια κενη κολλα χαρτι ο κάθε μαθητής θα γραψει μια κατάσταση που του προκαλει στρες. Ο καθηγητης θα τους υποδειξει διαφορους τροπους επιλυσης αυτης της καταστασης. Καποιες από αυτές τις μεθοδους ειναι: ελεγχος αναπνοης, βαθιες εισπνοες και εκπνοες, σφυξιμο και χαλαρωμα των μυων και διαφορα αλλα. Οι μαθητες θα διαλεξουν οποιον τροπο από αυτους που θα τους υποδειξει ο καθηγητης και θα γραψουν στην κολλα κατά ποσο τους βοηθησε να ξεπερασουν το στρες.

**Καπνισμα…**

**Τιτλος:** Δεν καπνιζω αρα ζω

**Σκοπος:** να κατανοησουν οι μαθητες πως το καπνισμα βλαπτει σοβαρα την υγεια και πως δεν εχει κανενα απολυτως οφελος στον οργανισμο και γενικοτερα δεν βοηθαει πουθενα, απλα βλαπτει εμας και τους γύρω μας

**Ταξη**:δημοτικο

**Περιγραφη:** εφοσον οι μαθητες μαθουν τα αρνητικα του τσιγαρου και πως δεν οφελει πουθενα, θα δημιουργησουμε μια παρασταση. Οι μαθητες της πεμπτης και της εκτης δημοτικου θα δημιουργησουν ένα σκετς με τη βοηθεια των καθηγητων και θα το παρουσιασουν στα αλλα σχολεια της περιοχης. Η παρουσιαση αυτή θα περιλαμβανει μια εισαγωγη για τις ΄΄βλαβες΄΄ που προκαλει το τσιγαρο αλλα και τις αποδειξεις πως δεν οφελει και καπου. Στη συνεχεια οι μαθητες με μια παρασταση θα δειχνουν διαφορους τροπους στο να βοηθησουν τους γύρω τους να κοψουν αυτή την κακια συνηθεια με διαφορους διαλογους. Όπως το γιατι καπνιζεις? Νοιωθεις καλυτερα? Σε βοηθαει καπου? Και με τις αποδειξεις που ειπωθηκαν στην εισαγωγη να αποδεικνυουν πως δεν υπαρχει λογος χρησης του τσιγαρου

**Ντοπινγκ…**

**Τιτλος:** Αυθεντικος αθλητισμος

Σκοπος: να μαθουν οι μαθητες το τι είναι ντοπινγκ, τις επιπτωσεις του, γιατι δεν επιτρεπεται στα αθληματα, και να μαθουν το σωστο και τιμιο συναγωνισμο

**Ταξη:**Γυμνασιο

**Περιγραφη:** Σ την αρχη θα γινει ενημερωση για το ντοπινγκ και τις επιπτωσεις του. Επειτα οι μαθητες θα φτιαξουν διαφορες αφισες και θα τις κολλησουν στην περιοχη τους. Οι αφισες θα εχουν διαφορα σλογκαν όπως ΄΄το ντοπινγκ είναι ψεμα΄΄ η όπως ΄΄ντοπινγκ, η αδικια του αθλητισμου΄΄ η΄΄όχι αναβολικα στα σπορ΄΄. Οι αφισες θα περιλαμβανουν επισης εικονες και ενημερωτικα κειμενα περι του θεματος.