***ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ*ΕΡΓΑΣΙΑ 2**
Όνομα :Αικατερίνα
Επίθετο:Κώστα

1.ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ
Α΄ Τάξη Γυμνασίου
 << ευ ζην >>
χωρίζω τα παιδιά σε 4 ομάδες των τεσσάρων ατόμων . Η κάθε ομάδα θα πρέπει να ψάξει πληροφορίες για διαφορετικό θέμα και έπειτα να το παρουσιάσουν στους συμμαθητές τους μέσα στην τάξη,με σκοπό να τους ενημερώσουν σχετικά με αυτό.Η πρώτη ομάδα θα έχει ως θέμα την προσωπική υγιεινή η δεύτερη την πνευματική υγεία,η τρίτη την συναισθηματική υγεία και η τέταρτη την πρόληψη και αντιμετώπιση ασθενειών.
2.ΔΙΑΤΡΟΦΗ
 Ε’ Τάξη Δημοτικού
 << Τροφή για σκέψη >>
Το κάθε παιδί ξεχωριστά θα πρέπει να δεί για μία ώρα τις διαφημίσεις που θα προβληθούν μεταξύ της αγαπημένης τους σειράς στην τηλεόραση και να καταγράψει σε ένα χαρτί ,αυτές που διαφήμιζαν τρόφιμα.Έπειτα να το φέρουν στο επόμενο μάθημα προκειμένου να τα κατατάξουμε σε δύο στήλες η μιά για τα τρόφιμα που μας κάνουν καλό και η άλλη με αυτά που μας κάνουν κακό.Τέλος θα ακολουθήσει συζήτηση για το τι πιστεύουν οι ίδιοι, και για το γιατί πρέπει να ακολουθούν μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφη.

3.ΣΤΡΕΣ
 Δ΄Τάξη Δημοτικού
 << Ξαφνικός νυχτερινός θόρυβος >>

Λέω στα παιδιά να κλείσουν τα μάτια τους και να σκεφτούν τι νιώθουν όταν ξαπλώνουν το βράδυ για να κοιμηθούν και ξαφνικά ακούγεται ένας θόρυβος.Έπειτα ένα ένα παιδί σηκώνεται και γράφει στον πίνακα τι ένιωσε, είτε καλό είτε άσχημο, ακόμα και τίποτα.Μετά θα ακολουθήσει συζήτηση προκιμένου να προσδιορήσουμε την ένοια του στρές αλλά και να βρούμε λύσεις για να το ελαχιστοποιούμε.

4.ΚΑΠΝΙΣΜΑ
Α’ τάξη Γυμνασίου
 << Ζωή VS Καπνός >>

Θα έβαζα στα παιδιά να δούν μέσα από βίντεο πώς είναι η ζωή ενός μη καπνιστή και ενός καπνιστή αλλά και τις επιδράσεις που έχει αυτό στην καθημερινή του ζωή αλλά και στην υγεία του, με κύριο παράδειγμα την μειωμένη αντοχή και την αλλαγή στους πνεύμονες ενός καπνιστή.Τέλος μετά θα υπήρχε συζήτηση μέσα στην τάξη για το τι κατάλαβαν και έπειτα θα τους παρότρυνα να κάνουν ένα πανό το οποίο θα το βάζαμε στον διάδρομο του σχολείου .Το πανό θα απεικόνιζε σκίτσα καπνιστών και μη καπνιστών στην καθημερινή τους ζωή.

5.ΝΤΟΠΙΝΓΚ
Β’ τάξη Γυμνασίου
 << εύ αγωνίζεσθαι >>

θα καλούσα στο σχολείο δύο καταξιωμένους αθλητές να μιλήσουν στα παιδιά σχετικά με το ντόπινγκ.Έπειτα θα ακολουθούσε συζήτηση με εκείνα ,προκειμένου να τους λυθούν απορίες και να εκφράσουν δικές τους ιδέες στους καλεσμένους.Τέλος θα πηγαίναμε να παρακολουθήσουμε αλλά και να συμμετάσχουμε σε μία προπόνηση των δύο αθλητών προκειμένου τα παιδιά να έρθουν πιο κοντά στον αθλητισμό.