**Ατομική Εργασία**

**Όνομα :ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑΝΗ ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΑΕΜ : 0715225**

* Επιλέξτε 5 δραστηριότητες – ασκήσεις, μια από κάθε ένα από τα Κεφάλαια :Δεξιότητες ζωής, Διατροφή, Στρες, Κάπνισμα και Ντόπινγκ. Τροποποιήστε τις με ένα δικό σας τρόπο και περιγράψτε πως θα τις εφαρμόσετε σε μαθητές Δημοτικού ή Γυμνασίου.
* Δώστε :τίτλο, σκοπό, περιγραφή, τάξη στην οποία απευθύνεστε.
* Μέγιστη έκταση εργασίας 3 σελίδες

Απάντηση:

|  |  |
| --- | --- |
| **Δεξιότητα ζωής:****Ευθύνες – αρνητική κριτική κ βελτίωση** | **Είμαι υπεύθυνος;** |
| Τάξη : Ε-ΣΤ Δημοτικό  |  **Περιγραφή:** Συζήτηση κ καταγραφή ευθυνών που να έχουν αναλάβει.(πχ καθαριότητα δωματίου, βόλτα σκύλου ,το να διαβάζουν μονοί τους). Διπλά από κάθε ευθύνη που έχει καταγράψει το κάθε παιδί του ζητώ να γράψει πως ένοιωσε όταν την διεκπεραίωσε με επιτυχία κ επιβραβεύτηκε αλλά κ όταν αρνήθηκε να την αναλάβει. Προσπαθώ να τους εξηγήσω ότι με την ολοκλήρωση των υποχρεώσεων τους διδάσκονται δεξιότητες ζωτικής σημασίας όπως την αυτονομία ,την λήψη αποφάσεων και την συνεργασία με άλλους. Στη συνέχεια τους αναφέρω ότι δεν πρέπει να αποθαρρύνονται σε περίπτωση που δεν κάνουν κάτι σωστά ή ακούσουν κάποιο αρνητικό σχόλιο αλλά να ¨πεισμώσουν¨ και να προσπαθούν να γίνουν καλύτεροι. |
| **Στόχος:****Αναλαμβάνω ευθύνες κ δέχομαι οποιαδήποτε κριτική** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Διατροφή:** **Eνημέρωση – Λάθος συμπεριφορές** | **Τρέφομαι σωστά;** |
| Τάξη : Γυμνασιο | **Περιγραφή:** Ζητώ από τους μαθητές μου αναφέρουν πόσα είναι τα κυρίως γεύματα που καταναλώνουν καθημερινά. Αν θα κάνουν ενδιάμεσα γεύματα ,ποια είναι αυτά. Στη συνέχεια τους αναφέρω κάποιες από τις διατροφικές συμπεριφορές που συνήθως έχουν οι έφηβοι όπως : 1) υψηλή κατανάλωση εύληπτων, πλουσίων σε λίπος, ζάχαρη κ αλάτι και φτωχών σε φυτικές ίνες, βιταμίνες κ μέταλλα , 2) πολλά γεύματα εκτός σπιτιού, 3) έτοιμα γεύματα – φαστφούντ 4) παράλειψη γευμάτων , 5) αποφυγή κατανάλωσης πρωινού. Κάνω μια συζήτηση πάνω σ αυτές τις λάθος συμπεριφορές, για να δούμε πως μπορούμε να τις βελτιώσουμε , να βρούμε εναλλακτικές λύσεις π.χ. στην αποφυγή των έτοιμων γευμάτων- φαστφούντ. Τέλος τους ενημερώνω ότι σύμφωνα με τους διαιτολόγους-διατροφολόγους τα γεύματα μας δεν πρέπει να είναι λιγότερα από τέσσερα. Καθώς η παράληψη των γευμάτων μπορεί να οδηγήσει στη αύξηση του βάρους μας αλλα κ στη δημιουργία μελλοντικών προβλημάτων υγείας.  |
| **Στόχος: Να δημιουργήσουν σωστές διατροφικές συνήθειες** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Στρες : ενημέρωση ,ενθάρρυνση** | **Στρες… Γιατί;** |
| Τάξη : Γυμνάσιο | **Περιγραφή:**Αναφέρω στους μαθητές επιγραμματικά τις πηγές που προκαλούν το στρες, όπως: στρες από άλλα άτομα, στρες από το σχολείο , στρες από το φόβο κακής απόδοσης κ στρες από κάποια αρρώστια. Τους ζητώ να μου αναφέρουν ποια πηγή είναι γι αυτούς η πιο στρεσογώνα. Ύστερα να τοποθετήσουν τον εαυτό τους ως παρατηρητή, ξεχνώντας ότι αφορά τους ίδιους, και να βρουν τρόπους ώστε να βοηθήσουν το άτομο που έχει αγχωθεί αλλά να του προτείνουν και κάποιους τρόπους χαλάρωσης π.χ. ν ακούσει τα αγαπημένου του τραγούδι, να πάρει βαθιές ανάσες, να σκεφτεί κάτι που τον κάνει να νοιώσει ευτυχής.  |
| **Στόχος**:**Να βρω τι με αγχώνει κ να απαλλαγώ απ αυτό**  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Κάπνισμα:****ενημέρωση** | **Βλάπτει το ξέρεις;** |
| Τάξη : Γυμνάσιο |  **Περιγραφή:**Μοιράζω στους μαθητές μερικές φωτογραφίες ζωτικών οργάνων π.χ. ένα πνεύμονα υγιή κ έναν από ένα χρόνιο καπνιστή, το δέρμα πριν και μετά. Προσπαθώ να τους περάσω ότι το κάπνισμα δεν είναι κάποια κοινωνική καταξίωση ,ούτε θα σε κάνει πιο αποδεκτό στη παρέα.  Το μόνο που μπορεί να τους προσφέρει είναι προβλήματα υγείας ,μια κακία συνήθεια που αργότερα θα γίνει εθισμός και δεν θα μπορούν να απαλλαγούν απ αυτόν. Στη συνέχεια εκτυπώνουμε τις φωτογραφίες , χωριζόμαστε σε γκρουπάκια, τις δείχνουμε στα υπόλοιπα παιδιά του σχολείου κ τα ενημερώνουμε για τις αρνητικές επιδράσεις του τσιγάρου.   |
| **Στόχος: Να ενημερωθούν αλλά κ να ενημερώσουν** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ντόπινγκ: Ενημέρωση ,ευαισθητοποίηση** | **Έτσι δεν θα γίνεις καλύτερος!** |
| Ταξη : Γυμνάσιο, Λύκειο |  **Περιγραφή:**  Συζητώ με τους μαθητές για τις επιδόσεις τους ,στο αγαπημένο τους άθλημα κ θέτω τα εξής ερωτήματα : * θα έπαιρνες απαγορευμένες ουσίες ώστε ν αυξήσεις τις επιδόσεις σου;;
* θα αισθανόσουν ικανοποίηση αν έβγαινες ΄΄πρώτος΄΄ μ αυτό το δόλιο τρόπο;;
* θα είσαι έτοιμος ν αντιμετωπίσεις τα μελλοντικά προβλήματα υγείας;;
* πόσο καιρό θα άντεχες να κοροϊδεύεις τους άλλους ,αλλά πάνω απ όλα τον εαυτό σου;;
 |
| **Στόχος: Μαθαίνουμε το σωστό τρόπο** |

**Βιβλιογραφία:**

* [**www.lifeskills.vcu.edu**](http://www.lifeskills.vcu.edu)
* [**www.nsph.gr**](http://www.nsph.gr)
* [**www.coulweb.gr**](http://www.coulweb.gr)
* [**www.medlook.net**](http://www.medlook.net)
* [**www.stress.org**](http://www.stress.org)
* [**www.stress.about.com**](http://www.stress.about.com)
* [**www.stop-tabac.ch**](http://www.stop-tabac.ch)
* [**www.wada-ama.org**](http://www.wada-ama.org)