**ΜΑΘΗΜΑ**

**ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣχειμερινέ εξάμηνο 2017**

Γ.ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ

[theodorakis@pe.uth.gr](mailto:theodorakis@pe.uth.gr)

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.

Παράδοση εργασίας μέχρι Τετάρτη 10 Ιανουαρίου.  
  
  
1o θέμα: Διατροφή(δημοτικό-γυμνάσιο)  
 Τίτλος εργασίας: διατροφική πυραμίδα  
Στόχος: Να μάθουν ν ’αναγνωρίζουν σε ποια κατηγορία της πυραμίδας ανήκουν οι τροφές.  
 Περιγραφή  
Κάνουμε τοιχοκόλληση μια αφίσα διατροφικής πυραμίδας στη τάξη. Συζητούμε με τους μαθητές παραδείγματα τροφών που περιλαμβάνει η κάθε κατηγορία.  
Τους ρωτάμε τα εξής: ’’Πόσοι από εσάς φάγατε χτες τροφές της κατηγορίας των φρούτων και των λαχανικών;’’ και ‘’Πόσοι από εσάς συνηθίζετε να τρώτε τροφές απ’ όλες τις κατηγορίες των τροφών;’’ . Ύστερα οι μαθητές ένας- ένας διαλέγει τυχαία μια φωτογραφία ενός τροφίμου( από την συλλογή που έχουμε κάνει πιο πριν)και την κολλήσει στην κατάλληλη κατηγορία-θέση στην πυραμίδα.  
  
2ο θέμα:Στρες(δημοτικό-γυμνάσιο)  
Τίτλος εργασίας: Στρες-Αναπνευστική άσκηση  
Στόχος: Να κατανοήσουν τα οφέλη μιας χαλαρωτικής άσκησης σε σύγκριση με τη βλάβη μιας στεσογόνας κατάστασης.  
Περιγραφή  
Οι μαθητές να γράψουν σ ένα φύλλο χαρτί σύμφωνα με μια στρεσογόνα κατάσταση που έζησαν πρόσφατα τις επιπτώσεις που είχε η κατάσταση στο σώμα, ψυχή τους. Ύστερα καλούμε τους μαθητές να καθίσουν σε μια άνετη θέση και να κλείσουν τα μάτια τους. Θα κάνουν μια άσκηση φαντάζοντας πως τα πνευμόνια τους είναι ένα μπαλόνι. Έτσι καθώς εισπνέουν αέρα το μπαλόνι φουσκώνει .Επίσης καθώς εκπνέουν τον αέρα το μπαλόνι ξεφουσκώνει. Επαναλάβουμε για λίγες φορές ακόμη. Ρωτούμε τους μαθητές ποιοι χαλάρωσαν με αυτήν την άσκηση και ‘’ξεχάσανε ‘’ την στρεσογόνα κατάσταση που σκεφτήκαν προηγουμένως. Τι νιώσανε με αυτήν την άσκηση;  
  
3o θέμα: Kάπνισμα (Δημοτικό-γυμνάσιο)  
Τίτλος εργασίας: μηχανή καπνίσματος  
Στόχος:Nα ευαισθητοποιηθούν και να ενημερωθούν για τον κίνδυνο που επιφέρει στον οργανισμό το κάπνισμα.  
Περιγραφή  
Κάνουμε στους μαθητές ένα πείραμα μ’ ένα διάφανο μπουκάλι, ένα τσιγάρο, βαμβάκι ,πλαστελίνη και τσιμπίδα. Βάζουμε το βαμβάκι στο εσωτερικό του μπουκαλιού, από πάνω αφού βγάλαμε το καπάκι ,στερεώνουμε το τσιγάρο στην μύτη του μπουκαλιού και κλείνουμε με πλαστελίνη. Το μπουκάλι το έχουμε πιέσει λίγο πριν για να βγει όλος ο αέρας, ανάβουμε το τσιγάρο και πιέζουμε με συνεχείς αργές κινήσεις το μπουκάλι. Αφού ‘’καεί’’ όλο το τσιγάρο αφαιρούμε το φίλτρο και μετά το καπάκι με την πλαστελίνη. Δείχνουμε στους μαθητές την πίσσα που έχει μείνει στο βαμβάκι ,αναλογιζόμενοι πως το βαμβάκι αντιπροσωπεύει τους πνεύμονες. Συζητούμε μαζί τους για τις βλάβες που επιφέρει ο καπνός στα πνευμόνια. Επίσης να πει ο καθένας μαθητής κάποια συνέπεια του καπνού στο σώμα και γενικά κάποια συνέπεια του τσιγάρου.  
  
4ο θέμα: Ντόπινγκ(ΣΤ ’δημοτικό-γυμνάσιο)  
Τίτλος εργασίας: κολάζ φωτογραφιών για το ντόπινγκ  
Στόχος: Nα ενημερωθούν οι μαθητές για τα αναβολικά ,τι είναι ,τι προκαλούν και να έχουν σωστά πρότυπα.  
Περιγραφή  
Οι μαθητές του γυμνασίου θα ψάξουν να βρουν επιπτώσεις της χρήσης των αναβολικών και άλλων απαγορευμένων ουσιών. Επίσης θα ψάξουν να βρουν και από κάποιο αθλητή-αθλήτρια που ήταν χρήστης ουσιών και θα κολλήσουν την φωτογραφία του-της. Θα καταγράψουν επίσης τις αρνητικές συνέπειες που είχαν γι αυτούς του αθλητές, αυτές οι ουσίες. Συνέπειες για την υγεία τους και για την εμφάνιση τους. Επίσης αφού φτιάξουν το κολάζ θα μοιράσουν μεταξύ τους τις φωτογραφίες του αθλητή-τρια και ο καθένας θα διαβάζει του συμμαθητή του. Συζήτηση-προβληματισμός του θέματος.  
  
  
5ο θέμα: Δεξιότητες ζωής(Ε’δημοτικό-γυμνάσιο)  
Τίτλος εργασίας: Προσωπικός στόχος  
Στόχος: Να μάθουν οι μαθητές να βάζουν στόχους.  
Περιγραφή  
Δίνουμε στους μαθητές φωτοτυπίες με τις εξής παρακάτω προτάσεις που πρέπει να συμπληρώσουν, σχετικά με τους στόχους για θέματα υγείας. ’’Ποιες συμπεριφορές σου που σχετίζονται με την υγεία σου , θα ήθελες ν’ αλλάξεις;’’ Γράψε συγκεκριμένες συμπεριφορές.’’ ,τι θα σου κόστιζε για να κάνεις αυτές τις αλλαγές;’’ ,’’Mε ποιους τρόπους θα ήθελες ν’ αλλάξεις αυτές τις συμπεριφορές;’’, ’’τι χρονικά περιθώρια δίνεις στον εαυτό σου για να πετύχεις όλους αυτούς τους στόχους;’’. ο καθένας συμπληρώνει με ειλικρίνεια και μόνος του. Το τοποθετούν σ ένα φάκελο και το σφραγίζουν γράφοντας ημερομηνία και όνομα και το δίνουν στον καθηγητή. Το επιστρέφουμε στο τέλος της χρονιάς για να ελέγξουν αν πέτυχαν τους στόχους τους.