

Πρόοδος Αγωγής Υγείας

Καλλιακούδα Γεωργία
Α.Ε.Μ 0714180

◆ ΘΕΜΑ: Διατροφή



Τίτλος: “Η καθημερινή μου διατροφή”

Σκοπός: Μέσω αυτής της άσκησης τα παιδιά θα μπουν στην διαδικασία να καταγράψουν όλες τις διατροφικές τους συνήθειες και την 'ρουτίνα' των καθημερινών τους γευμάτων. Θα τεθούν να αξιολογήσουν και να κρίνουν τα δικά τους προγράμματα, καθώς και των συμμαθητών τους, με βάση τα υγιεινά πρότυπα διατροφής.

Περιγραφή: Με βάση την ενημέρωση περί διατροφικής πυραμίδας και σωστών και υγιεινών διατροφικών συνηθειών που πραγματοποιήθηκε στην αίθουσα πολλαπλών χρήσεων του σχολείου, όλοι οι δάσκαλοι θα αναθέσουν στους μαθητές τους να δημιουργήσουν ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα που θα καταγράφουν τα γεύματα που κάνουν και τις ποσότητες που καταναλώνουν. Όταν ολοκληρωθεί η εβδομάδα, θα φέρουν τα προγράμματά τους ο καθένας στην τάξη του και θα τα αξιολογήσουν όλοι μεταξύ τους και με τη βοήθεια του δασκάλου. Για κάθε συνήθεια που βρίσκουν ότι δεν είναι σωστή, θα δίνουν ιδέες για βελτίωση αυτής. Τέλος σε ένα χαρτόνι, η κάθε τάξη, θα ζωγραφίσει από μία διατροφική πυραμίδα, για να βρίσκεται και να τους υπενθυμίζει πάντα τι να επιλέγουν να τρώνε και τι όχι.

Τάξη: Α', Β', Γ', Δ', Ε' και ΣΤ'.



◆ ΘΕΜΑ: Στρες

Τίτλος: “Στρες στο σχολείο”

Σκοπός: Να κατανοήσουν οι μαθητές τον ορισμό του στρες και τα συμπτώματά αυτού, μέσω του σχολείου και να μάθουν τους τρόπους καταπολέμησης του.

Περιγραφή: Στους μαθητές θα μοιραστούν κόλλες Α⁴ με την γραμμένη επιφάνεια να ακουμπάει στο θρανίο. Τους ανακοινώνουμε ότι θα γράψουν απροειδοποίητο τεστ στα 3 τελευταία μαθήματα που ολοκληρώθηκαν. Τονίζουμε πως δεν επιτρέπεται να γυρίσουν την κόλλα αν δεν το πούμε εμείς. Στη συνέχεια τους λέμε να γυρίσουν την κόλλα και να αρχίσουν να απαντάνε τις ερωτήσεις. Εκεί βρίσκονται αντιμέτωποι με ένα ερωτηματολόγιο, στο οποίο αναγράφονται τα συμπτώματα του στρες και τους ζητάμε να απαντήσουν τι από αυτά τους συνέβη όταν ανακοινώθηκε ότι θα γράψουν τεστ. Έπειτα ζητάμε την προσοχή τους και τους δίνουμε έναν ορισμό τους στρες, τα συμπτώματα που μπορούν να δημιουργηθούν, καθώς και οι λόγοι που μπορεί να εμφανιστεί. Ακολουθεί μια συζήτηση μεταξύ των μαθητών και του δασκάλου με πιθανούς τρόπους αντιμετώπισης του στρες, συμπληρώνοντας πληροφοριακά μερικούς από τους τρόπους ο καθηγητής, όπως μέσω αθλητικών δραστηριοτήτων μη ανταγωνιστικών, απλές ασκήσεις μέτριας έντασης, με θετική σκέψη, διαφραγματικές αναπνοές, κ.α. Τέλος εφαρμόζεται στην τάξη μερικούς από τους τρόπους χαλάρωσης.

Τάξη: Ε' και ΣΤ'.

♦ ΘΕΜΑ: Δεξιότητες ζωής

Τίτλος: “Καινούριο σχολικό έτος”

Σκοπός: Να μάθουν οι μαθητές να βάζουν βατούς στόχους ,να μάθουν να παίρνουν σωστές αποφάσεις για τις κινήσεις τους, να επιλύουν τα προβλήματά τους, να αποκτήσουν δημιουργική σκέψη, επικοινωνία και διαπροσωπικές σχέσεις, καθώς και απόκτηση σωστού χειρισμού των συναισθημάτων τους και αντιμετώπιση του στρες.

Περιγραφή: Στην πρώτη μέρα της νέας σχολικής χρονιάς, αναθέτουμε στους μαθητές μας να φτιάξουν (με την ησυχία τους το σπίτι) ένα πλάνο με διάφορους στόχους που θα ήθελαν να καταφέρουν με την νέα σχολική χρονιά. Συγκεκριμένα οι στόχοι αυτοί θα μπορούν να είναι είτε καλύτερες επιδόσεις στο σχολείο, είτε νέες φιλίες, διακρίσεις σε αγωνίσματα κλπ. Μέσα στην τάξη θα δώσουμε έναν ορισμό για τις δεξιότητες ζωής και μερικά παραδείγματα που θα διευκολύνουν τα παιδιά στην πραγματοποίηση του πλάνου. Κάθε φορά που καταφέρνουν κάποιο στόχο με το πέρας του χρόνου, οι μαθητές θα το συμπληρώνουν στο πλάνο τους και από μία λέξη κλειδί θα την κολλάνε στον τοίχο της τάξης . Στο τέλος της χρονιάς θα αξιολογηθούν τα πλάνα με τους στόχους τους από τους ίδιους αλλά και τους συμμαθητές τους, αναφέροντας τον τρόπο που κατάφεραν όσους από αυτούς. Ακόμη ,όσους από εκείνους δεν μπόρεσαν να καταφέρουν, όλοι μαζί σε μορφή συζήτησης, θα δώσουν τυχόν λύσεις για επίτευξή τους με την νέα χρονιά.



Τάξη: Α' γυμνασίου

♦ ΘΕΜΑ: Ντόπινγκ

Τίτλος: “Ντόπινγκ γιατί;”

Σκοπός: Οι μαθητές μπαίνουν στην διαδικασία να ανακαλύψουν πληροφορίες από μόνοι τους. Θα τους δοθεί η ευκαιρία να διαμορφώσουν την κριτική τους ικανότητα, να “φιλτράρουν” τις πληροφορίες που ανακαλύπτουν και να οδηγούνται σε συμπεράσματα.



Περιγραφή: Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες και τους αναθέτετε ένα πρότζεκτ με θέμα έρευνας το ντόπινγκ. Όλη η έρευνα θα γίνει από τους ίδιους τους μαθητές χωρίς καμία πληροφορία από μας. Θα δοθούν απλά οδηγίες για την σειρά την έρευνας και την μορφή της εργασίας. Στόχος τους να βρουν τον ορισμό του ντόπινγκ, τις επιπτώσεις στην υγεία, ποιες είναι οι παρενέργειες, γιατί ένας αθλητής μπορεί να οδηγηθεί εκεί και από ποία ηλικία , πότε θεωρείτε ντοπαρισμένος και τέλος ποιες μέθοδοι χρησιμοποιούνται. Στη συνέχεια της έρευνας θα αναφέρουν πραγματικά γεγονότα που έγιναν γνωστά και ονόματα αθλητών που αποκλείστηκαν από αγώνες εξαιτίας αυτού. Τέλος η εργασία θα παρουσιαστεί στην τάξη και θα αναφερθούν οι λόγοι προς αποφυγή του ντόπινγκ και οι τρόποι αντιμετώπισης αυτού. Ακόμη η καλύτερη έρευνα θα παρουσιαστεί σε όλο το σχολείο για να ενημερωθούν όλοι οι μαθητές, αθλητές και μη.

Τάξη: Α' λυκείου.

ΘΕΜΑ: Κάπνισμα

Τίτλος: “Γιατί να μην καπνίσω;”

Σκοπός: Ενημέρωση των μαθητών για τα συμπτώματα του καπνίσματος και τις σοβαρές ως και θανάσιμες επιπτώσεις στην υγεία. Ακόμη θα μάθουν να τεκμηριώνουν τις απόψεις τους με εύστοχα επιχειρήματα πάνω στο θέμα κάπνισμα και γιατί κάποιος να το κόψει οριστικά και με τι μπορεί να το αντικαταστήσει π.χ. σωματική άσκηση.

Περιγραφή: Μέσα στην τάξη θίγουμε το θέμα ΚΑΠΝΙΣΜΑ και αναφέρουμε στους μαθητές τα προβλήματα που προκαλεί αυτό, τον εθισμό, τους λόγους που μπορεί να οδηγηθεί κάποιος να κάνει χρήση και τις δυσκολίες που θα αντιμετωπίσει όταν θελήσει να το κόψει. Ζητάμε να μας αναφέρουν και οι μαθητές ο,τι γνωρίζουν και να γίνει μία συζήτηση στην τάξη. Στη συνέχεια προσπαθούμε όλοι μαζί, να βρούμε τρόπους, να πούμε σε όλους εκείνους τους δικούς μας

ανθρώπους και όχι μόνο , πώς και γιατί να αποτραπούν στο να κάνουν αυτή την κίνηση . Έπειτα γίνεται μία εικαστική παρέμβαση ,όπου με τη χρήση δύο χαρτονιών οι μαθητές θα απεικονίσουν τα όσα έμαθαν. Στο ένα χαρτόνι θα υπάρχει σχεδιασμένο το ανθρώπινο σώμα με τα ζωτικά του όργανα και δίπλα από το καθένα θα υπάρχει και ένα κουτάκι που θα συμπληρωθεί η ασθένεια που προκαλεί το κάπνισμα σε αυτό. Για παράδειγμα δίπλα από τους πνεύμονες γράφουμε: καρκίνο στους πνεύμονες. Το άλλο χαρτόνι θα είναι υπενθύμιση για όλους με μερικά σλόγκαν που θα απαντάνε στο ερώτημα “ Γιατί να μην καπνίζω;”. Τέλος, αυτά τα χαρτόνια θα τοποθετηθούν σε κοινό χώρο, για να ενημερωθούν όλοι και να υπενθυμίζονται συχνά τα προβλήματα που προκαλεί το κάπνισμα.
Τάξη: Δ' δημοτικού

