**Κόραβος Αθανάσιος**

**071 40 92**

**Τίτλος 1.:**

Δεξιότητες ζωής και διατροφικές συνήθειες

*Ενίσχυση θετικών συμπεριφορών*

**Σκοπός:**

1. Κατανόηση του πως μαθαίνουμε αν μια συνήθεια – στάση ζωής μας συμπορεύεται με τις απόψεις των ιατρών και επιστημόνων.

*‘’Μαθαίνω πώς να μαθαίνω πρακτικά θέματα που με αφορούν’’*

1. Επίγνωση της παρουσίας ή απουσίας ενός υγιεινού τρόπου ζωής (διατροφικά, καρδιαγγειακά και ανάπαυσης), μέσω συνειδητής εφαρμογής

**Περιγραφή:**

1. Εργασία για το σπίτι: Αναζητήστε τις παρακάτω δεξιότητες και συγκρίνετε αν συνταιριάζει η εφαρμογή αυτών, με τις γνώμες των ειδικών: α) ποιά είναι η ημερήσια πρόσληψη φρούτων και λαχανικών για τα κιλά σας, β) ποιος ό χρόνος αερόβιας άσκησης για την ηλικία σας ή γ) πόσος χρόνος χρειάζεται και ποια στιγμή της ημέρας είναι η ποιοτικότερη για να κοιμηθείτε
2. Αφού μάθετε ποιες είναι οι συμβουλές των ειδικών σε αυτά τα ερωτήματα, καταγράψτε με συνέπεια τις δικές σας συμπεριφορές για 7 ημέρες
3. Στο τέλος της εβδομάδας αξιολογήστε κατά πόσο εφαρμόσατε τις συμβουλές των ειδικών (για κάθε μια πλήρως εφαρμοσμένη δεξιότητα κατά τη διάρκεια μιας ημέρας δώστε 3 βαθμούς, αν αποκλίνατε έστω και λίγο ως προς την ορθότητα βαθμολογήστε με 2 αν αποκλίνατε πολύ δώστε μόνο 1, ενώ καθόλου με 0 )
4. Ανεξάρτητα από τα αποτελέσματα των βαθμολογιών, συζητήστε με τους συμμαθητές σας πως αισθανθήκατε από την εφαρμογή των δεξιοτήτων.
5. Όποιοι επιθυμήσουν να μοιραστούν τα αποτελέσματα με τους συμμαθητές τους, μπορούν να τα παρουσιάσουν. Χαρακτηριστικά τη παρουσίασης είναι ότι αυτή θα αποτελέσει εθελοντική εργασία (η οποία όμως θα αξιολογηθεί ως ξεχωριστώ μάθημα) κανονικά! Όσοι θελήσουν περαιτέρω λεπτομέρειες για την παρουσίαση και συμμετοχή τους σε αυτήν, να επικοινωνήσουν με τη γραμματεία του τμήματος.

**Ηλικία:**

Μαθητές τρίτης γυμνασίου και των 3ων εργασιών

**Τίτλος 2.:**

Στρες, Κάπνισμα και Ντόπινγκ

*Αποφυγή αρνητικών συμπεριφορών*

**Σκοπός:**

1. Απόκτηση αυτεπίγνωσης: Λόγοι που οδηγούν τον άνθρωπο σε κατάσταση στρες ή σε χρήση ουσιών, με συνέπεια την πρόληψη
2. Μάθηση των θετικών επιπτώσεων, της αποχής του στρες, του καπνίσματος και του ντόπινγκ, καθώς και γνώση των επιρροών των παραπάνω συμπεριφορών στον ψυχισμό και το σώμα του ανθρώπου

1. Εκμάθηση τρόπων αποφυγής αυτών των συνηθειών, αλλά και δυνατότητα απεξάρτησης από αυτές

**Περιγραφή:**

1. Εργασία: Προσωπική αναζήτηση και καταγραφή των ατομικών (προσωπικών - υποκειμενικών) αλλά και των ευρύτερων αιτιών, που οδηγούν μικρούς και μεγάλους σε αυτές τις συνήθειες
2. Δημιουργία σεμιναρίου στο σχολείο από ειδικούς ιατρούς του χώρου (καρδιολόγοι, αθλίατροι, και ψυχολόγοι ), που θα παρουσιάσουν τις θετικές επιπτώσεις της αποφυγής αυτών των συνήθειων, καθώς και της επιρροής αυτών από χρήση τους, στον ψυχισμό και τη φυσική κατάσταση του νέου.
3. Εργασία: Προσωπική αναζήτηση και καταγραφή τρόπων αποφυγής αυτών των συνηθειών, αλλά και δυνατότητα απεξάρτησης από αυτές
4. Επιπλέον σεμινάριο που θα παρουσιάζει τους τρόπους απεξάρτησης αλλά και αποφυγής αυτών των συνηθειών, μέσα από τη χρήση και εφαρμογή υγειών συμπεριφορών (γυμναστική, διατροφή, ύπνος)

**Τίτλος 3:**

Στρες και αλληλεπιδράσεις με συμπεριφορές

*Σύνδεση του στρες με τις υγιεινές και ανθυγιεινές συμπεριφορές*

**Σκοπός:**

**1)** Κατανόηση των βαθύτερων αιτιών του στρες

**2)** Επίγνωση της παρουσίας ή απουσίας μιας στρεσογόνου κατάστασης

**3)** Εκμάθηση μεθόδων αντιμετώπισης του στρες

**Περιγραφή:**

1. Κατανόηση ‘’επίγνωσης’’ μιας στρεσογόνου κατάστασης μέσα από χρήση ερωτηματολογίων (σκοπός των ερωτηματολογίων θα είναι η επίγνωση και όχι η διάγνωση)
2. Ερωτηματολόγια αξιολόγησης του στρες
3. Παρουσίαση από ειδικούς του χώρου οι οποίοι εξηγούν διεξοδικά τη θετική σχέση που παρουσιάζουν οι ανθυγιεινές συμπεριφορές με το στρες, καθώς και την ανάδειξη μεθόδων αποφυγής του στρες μέσω υγειών στάσεων και συμπεριφορών.
4. Εργασία: Πρακτική εφαρμογή υγιών συμπεριφορών (διατροφή, αερόβια άσκηση και ανάπαυση) για μια εβδομάδα. Καταγραφή των συνηθειών αλλά και των ατομικών συμπερασμάτων από την εφαρμογή αυτών.
5. Ερωτηματολόγιο: Επαναξιολόγηση του βαθμού του στρες, μετά αλλά και κατά τη διάρκεια του εβδομαδιαίου προγράμματος.