ΜΑΘΗΜΑ

 ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ χειμερινό εξάμηνο 2017

Όνομα: Παρασκευή Κουρκούτα

ΑΕΜ: 0714042

***1)Κάπνισμα:***

**Τίτλος:** «Κάπνισμα στην εφηβική ηλικία».

**Σκοπός**: Να κατανοήσουν οι νέοι τους κινδύνους του καπνίσματος και ποιες είναι οι συνέπειές του για την υγεία τους, καθώς και πόσο σημαντικός είναι ο σεβασμός προς τους μη καπνιστές.

**Περιγραφή**: Θα αναφέρω στους νέους τα προβλήματα υγείας που προκαλεί το κάπνισμα καθώς και κάποιες ενέργειες ώστε να το αποβάλλουν από την ζωή τους.

**Τάξη:** Γ’ Γυμνασίου.

**Δραστηριότητα**: Μία ομάδα μαθητών θα φτιάξει την δική της αφίσα κατά του καπνίσματος και θα γίνει αφισοκόλληση στον χώρο του σχολείου ώστε να ενημερωθούν και οι υπόλοιπες τάξεις για τις επιπτώσεις του καπνίσματος στην ζωή τους αλλά και των άλλων.

***2)Ντόπινγκ****:*

**Τίτλος**: «Έφηβοι αθλητές και ντόπινγκ».

**Σκοπός**: Να κατανοήσουν οι μαθητές τις ιδιαίτερες παρενέργειες που μπορεί να έχει ένας έφηβος από τη λήψη αναβολικών στεροειδών.

**Περιγραφή**: Θα προβληματίσω τους νέους ρωτώντας τους γιατί οι αθλητές κάνουν χρήση απαγορευμένων και επικίνδυνων για την υγεία ουσιών και στη συνέχεια θα τους ενημερώσω για τις επιπτώσεις που προκαλεί το ντόπινγκ στην υγεία, ώστε να τους αποτρέψω από τέτοιου είδους ενέργειες.

**Τάξη:** Γ’ Γυμνασίου.

**Δραστηριότητα**: Μία ομάδα μαθητών θα διακοσμήσει χαρτόνια με σλόγκαν κατά του ντόπινγκ και με διάφορες φωτογραφίες ή σκίτσα. Στη συνέχεια θα διοργανώσουν μία εκδήλωση με στόχο την ενημέρωση για την λήψη αναβολικών στεροειδών.

***3)Στρες****:*

**Τίτλος:** «Αντιμετώπιση του στρες μέσω της άσκησης».

**Σκοπός**: Να κατανοήσουν οι μαθητές τα οφέλη που προσφέρει η άσκηση στην αντιμετώπιση του στρες, καθώς και πόσο απαραίτητη είναι γι’ αυτούς στην καθημερινότητα τους ώστε να αποβάλουν το άγχος που τους προκαλεί το εκπαιδευτικό σύστημα.

**Περιγραφή**: Θα ενημερώσω τους μαθητές σχετικά με τις επιπτώσεις που έχει το στρες στην ψυχολογία τους και πιο συγκεκριμένα να κατανοήσουν ότι το στρες και οι συνέπειές του είναι κάτι φυσιολογικό και πώς υπάρχουν τεχνικές διαχείρισης και αντιμετώπισης των παραγόντων που το προκαλούν. Επίσης σημαντικό γι’ αυτούς είναι να μάθουν να διαχωρίζουν το καλό με το κακό στρες ώστε να λειτουργεί θετικά στην ψυχολογία τους.

**Τάξη:** Γ’ Γυμνασίου.

**Δραστηριότητα:** Μία ομάδα μαθητών θα φτιάξει ερωτηματολόγια σχετικά με το στρες που προκαλεί το σχολείο στους μαθητές και θα τα μοιράσουν στις υπόλοιπες τάξεις.

***4)Διατροφή****:*

**Τίτλος:** «Η σημασία της καλής διατροφής για τη βέλτιστη υγεία».

**Σκοπός**: Να κατανοήσουν οι μαθητές πόσο σημαντική είναι η σωστή διατροφή για την βελτίωση της υγείας τους και να αποκτήσουν τις απαραίτητες γνώσεις ώστε να ακολουθήσουν ένα υγιεινό διατροφικό πρόγραμμα.

**Περιγραφή:** Στο μάθημα κυρίως θα τους μιλήσω για το πόσο σημαντικό ρόλο παίζει η γυμναστική σε συνδυασμό με την υγιεινή διατροφή για την βελτίωση της υγείας και της ποιότητας ζωής των ατόμων. Στη συνέχεια θα τους συμβουλέψω σχετικά με το τι μπορεί να περιλαμβάνει ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας για τη διατροφή.

**Τάξη:** Γ’ Γυμνασίου.

**Δραστηριότητα:** Όλοι οι μαθητές να καταγράψουν τι τρώνε για 1 εβδομάδα και να τα συγκρίνουν με αυτά που έμαθαν ότι πρέπει να τρώνε, για να εντοπίσουν τα λάθη των διατροφικών τους συνηθειών.

***5)Δεξιότητες ζωής:***

**Τίτλος:** «Η χρησιμότητα των δεξιοτήτων ζωής για την αντιμετώπιση προβλημάτων».

**Σκοπός:** Οι νέοι να αναπτύξουν την αυτοπεποίθησή τους και να αντιμετωπίζουν με επιτυχία αλλαγές και προκλήσεις στη ζωή τους, όπως ο εκφοβισμός και οι διακρίσεις.

**Περιγραφή**: Μέσα από διάφορες συζητήσεις θα δώσω στους μαθητές συμβουλές ώστε να βελτιώσουν την αυτοπεποίθηση, την αυτοεκτίμηση, τη δημιουργικότητα, τη κριτική σκέψη, την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων. την λήψη αποφάσεων, την επικοινωνία και τη συνεργασία.

**Τάξη:** Γ’ Γυμνασίου

**Δραστηριότητα**: Ζωγραφίζουμε στον πίνακα το σώμα ενός ανθρώπου. Στη συνέχεια, ζητάμε από τους μαθητές να μας πουν τα χαρακτηριστικά και τις ιδιότητες που θα πρέπει να έχει ένας άνθρωπος για να είναι ολοκληρωμένος και ευτυχισμένος. Σημειώνουμε τις λέξεις ή τις ζωγραφίζουμε πάνω στο σώμα του ανθρώπου ή κοντά σε αυτό. (πχ. κοντά στο κεφάλι η εκπαίδευση, κοντά στην καρδιά τα συναισθήματα, κοντά στο στόμα το φαγητό και το νερό)