**AΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**

*ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ* :Χριστίνα Λιάκου 0714084

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

1. **ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ**

ΤΙΤΛΟΣ: ‘’Ας βάλουμε προσωπικό στόχο…’’

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Οι μαθητές θα γράψουν σε ένα χαρτόνι έναν στόχο, που θα αφορά την αύξηση της συμμετοχής τους στην άσκηση. Οι στόχος θα είναι προσωπικός,συγκεκριμένος και εφικτός,με την καθοδήγηση του δασκάλου. Ύστερα θα κρεμάσει το κάθε παιδί το δικό του χαρτόνι στον πίνακα ανακοινώσεων της τάξης και θα οριοθετήσουν ένα χρονικό πλαίσιο από κοινού,μέσα στο οποίο ο στόχος θα πρέπει να έχει επιτευχθεί. Ο κάθε μαθητής υπογράφει με το ονομά του το χαρτί. Μόλις λήξει το χρονικό όριο,ο κάθε μαθητής κοιτάζει εάν πέτυχε τον στόχο του και συζητάει με τους συμμαθητές του.

ΣΚΟΠΟΣ: Μέσω της δημόσιας αλλά και προσωπικής δέσμευσης,και της καθημερινής οπτικής επαφής, οι μαθητές να προσηλωθούν σε ένα συγκεκριμένο στόχο ώστε να τον επιτύχουν

ΤΑΞΗ: Γυμνάσιο-Λύκειο

**2. ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

ΤΙΛΟΣ: Τρέφεσαι υγεινά μέσα στην εβδομάδα;

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Ζητάμε από τους μαθητές να κρατήσουν ένα διατροφικό ημερολόγιο μιας εβδομάδας. Κρατάμε τα ημερολόγια τους σε ένα αρχείο. Έπειτα,κάνουμε μια μικρή ενημέρωση σε σχέση με τις καλές διατροφικές συνήθειες και τις σωστές τροφές που πρέπει να καταναλώνουμε. Σε επόμενη φάση,δίνουμε πίσω στους μαθητές τα ημερολόγια τους και τους ζητάμε να υπογραμμίσουν τις τροφές που κατανάλωσαν και πιστεύουν πως ήταν ανθυγιεινές. Ελέγχουμε τα ημερολόγια όλοι μαζί και συζητάμε.

ΣΚΟΠΟΣ: Να αυτοαξιολογήσουν οι μαθητές τις διατροφικές τους συνήθειες μαθαίνοντας να επιλέγουν τις σωστές τροφές έπειτα από κατανόηση των καλών διατροφικών συνηθειών.

ΤΑΞΗ: Από Έ Δημοτικού έως το Λύκειο

**3. ΣΤΡΕΣ**

ΤΙΤΛΟΣ: Ένα ζωντανό παράδειγμα

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Ενημερώνουμε τους μαθητές σχετικά με τις τεχνικές χαλάρωσης. Έπειτα διαλέγουμε μία τεχνική χαλάρωσης (αυτή με τις αναπνοές) και την εφαρμόζουμε στους μαθητές μία φορά τη μέρα επι μία εβδομάδα, πρίν από κάποιο δύσκολο διαγώνισμα ή κάποιο δύσκολο μάθημα. Στη συνέχεια τους ζητάμε να καταγράψουν τι ένιωσαν στο τέλος της βδομάδας.

ΣΚΟΠΟΣ: Να μάθουν βιωματικά οι μαθητές,τα οφέλη της χαλάρωσης και να δουν οι ίδιοι τα οφέλη στο ίδιο τους το σώμα.

ΤΑΞΗ: Γυμνάσιο-Λύκειο

**4. ΚΑΠΝΙΣΜΑ**

TITΛΟΣ: Πληροφορώ τους γύρω μου να μην καπνίσουν

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Οι μαθητές γράφουν σε ένα μεγάλο χαρτόνι 5 αρνητικές συνέπειες του καπνίσματος και 5 λόγους που να μην καπνίσεις. Στη συνέχεια το τοιχοκολλούν σε ένα κεντρικό σημείο του σχολείου. Δίπλα,κολλάνε ένα κενό χαρτόνι με τίτλο ΄΄γράψε το δικό σου σλόγκαν κατά του καπνίσματος’’. Έτσι,θα μπορέσουν να εκφράσουν γνώμη και άλλοι μαθητές,και θα δημιουργηθεί μία μεγάλη λίστα επιχειρημάτων.

ΣΚΟΠΟΣ: Η παρακίνηση μιας μεγάλης μερίδας μαθητών να εκφράσει τη δική της άποψη και η ανάπτυξη ορθών επιχειρημάτων ενάντια του καπνίσματος.

ΤΑΞΗ: Από δημοτικό έως Λύκειο

**5. ΝΤΟΠΙΝΓΚ**

ΤΙΤΛΟΣ: Εκδήλωση κατά του ντόπινγκ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Αναθέστε στους μαθητές να βρούνε πληροφορίες στο διαδίκτυο και σε διαφορά βιβλία σχετικά με το ντόπινγκ,τις επιδράσεις στον οργανισμό και τους τρόπους εξάλειψής του. Στη συνέχεια,παροτρύνετέ τους να συνθέσουν μία σύντομη παρουσίαση Power Point που θα παρουσιαστεί σε όλο το σχολείου έτσι ώστε να μοιραστεί η γνώση και σε άλλους μαθητές.

ΣΚΟΠΟΣ: Η ενημέρωση μιας μερίδας μαθητών σχετικά με το ντόπινγκ αλλά και η ανάπτυξη του αισθήματος ευθύνης που θα νιώσουν οι μαθητές που θα οργανώσουν την παρουσίαση απέναντι τους άλλους συμμαθητές τους.

ΤΑΞΗ: Γυμνάσιο