**ΠΡΟΟΔΟΣ**

**Μάθημα**: Αγωγή Υγείας

**Όνομα**: Μπουλογεώργος Δημήτριος

**ΑΕΜ**: 0714119

1. **Κεφάλαιο**: ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΤΙΤΛΟΣ: Δημιουργία μια σωστής διατροφικής πυραμίδας .

ΣΚΟΠΟΣ: Σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να μάθουν και να επεξεργαστούν τα παιδιά την σημαντικότητα των τροφών στη ζωή τους καθώς και τη συχνότητα και την ποσότητα κατανάλωσης τους στην καθημερινή τους ζωή.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Τα παιδιά μπορούν να συγκεντρώσουν εικόνες και φωτογραφίες από περιοδικά ή από την καθημερινότητά τους και να τα φέρουν στο σχολείο. Με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού, θα δημιουργήσουν ένα ορθό κολάζ με φωτογραφίες από φαγητά και ποτά. Το κάθε παιδία θα πάρει το δικό του κολάζ και μπορεί να το κρεμάσει στο τοίχο του δωματίου του, ώστε να του υπενθυμίζει τη σωστή διατροφή που χρειάζεται να κάνει.

ΤΑΞΗ: Ε’ Δημοτικού

1. **Κεφάλαιο:** ΚΑΠΝΙΣΜΑ

ΤΙΤΛΟΣ: Οργάνωση και παρουσίαση μιας ημερίδας κατά του καπνίσματος από τους μαθητές.

ΣΚΟΠΟΣ: Κινητοποίηση των μαθητών για την έρευνα, την συγκέντρωση και την σωστή οργάνωση της ημερίδας από τους μαθητές. Επίσης, η εκμάθηση των συνεπειών του καπνίσματος.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Οι μαθητές θα πρέπει να συγκεντρωθούν όλοι μαζί, να αποσπάσουν πληροφορίες από βιβλία και από το διαδίκτυο με τη καθοδήγηση βέβαια του καθηγητή και να δημιουργήσουν μια εργασία με συγκεντρωμένες όλες αυτές τις πληροφορίες. Έπειτα να τις παρουσιάσουν σε όλο το σχολείο ώστε να ενημερωθούν όλοι οι μαθητές.

ΤΑΞΗ: Β’ Γυμνασίου

1. **Κεφάλαιο:** ΣΤΡΕΣ

ΤΙΤΛΟΣ: Καταγραφή στοιχείων για την επίδραση της άσκησης για την καταπολέμηση του στρες.

ΣΚΟΠΟΣ: Η καταγραφή και η εκμάθηση των καταστάσεων που μας προκαλούν άγχος καθώς και της θετικής συμβολής της άσκησης στην καταπολέμηση αυτού.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Οι μαθητές θα πρέπει να καταγράψουν σε μια κόλλα χαρτί τις καταστάσεις που θεωρούν ότι τους προκαλεί άγχος και στο τέλος να τις καταγράψουν στον πίνακα όλες. Στη συνέχεια, ο καθηγητής θα αναφέρει τις θετικές συνέπειες της άσκησης για την καταπολέμηση των καταστάσεων αυτών και θα προτείνει ιδέες για να εφαρμοστούν από τους μαθητές.

ΤΑΞΗ: Γ’ Γυμνασίου

1. **Κεφάλαιο:** ΝΤΟΠΙΝΓΚ

ΤΙΤΛΟΣ: Συζήτηση με τους μαθητές σχετικά με το ντόπινγκ.

ΣΚΟΠΟΣ: Εκμάθηση και κατανόηση των κυριότερων λόγων και συνεπειών της χρήσης ντόπινγκ από τους αθλητές καθώς και των αρνητικών συνεπειών.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Ανάπτυξη διαλόγου από τον καθηγητή προς τους μαθητές, με τους μαθητές να συμμετέχουν άμεσα στις ερωτήσεις του καθηγητή και να λένε ότι γνωρίζουν σχετικά με το ντόπινγκ. Επίσης μπορεί να γίνει καταγραφή αυτών σε ένα χαρτόνι και να κρεμαστεί στον τοίχο της αίθουσας.

ΤΑΞΗ: Β’ Γυμνασίου

1. **Κεφάλαιο:**  Δεξιότητες Ζωής ( Δεν υπάρχει στις διαλέξεις)