ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΠΡΟΟΔΟΣ-ΠΥΤΗΡΙΝΟΠΟΥΛΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ-0714210

* **ΝΤΟΠΙΝΓΚ**

**ΤΙΤΛΟΣ:**Ντόπινγκ και Αθλιτισμός

**ΤΑΞΗ:**2η λυκειου

**ΣΤΟΧΟΙ:**Να ενημερωθούν οι μαθητές-αθλητές για τις απαγορευμένες ουσιές και τις παρενέργειες τους καθώς και να ευαισθητοποιήσουν το ευρύ κοινωνικό σύνολο

**ΥΛΙΚΑ:**POWER POINT

**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ:** Αρχικά γίνεται μια ενημέρωση για το τι είναι το ντόπινγκ, τα αίτια που οδηγούν σε αυτήν την ενέργεια καθώς και τις συνέπειες που επέρχονται. Επίσης, ζητάμε από τους μαθητές να μας αναφέρουν γιατί πιστεύουν πως κάποιος συνομήλικος τους θα μπορούσε να στραφεί σε αυτή την πράξη, πιθανές λύσεις για την αποφυγή αυτού του φαινομένου καθώς και να αναφέρουν τρόπους με τους οποίους θα μπορούσε να δράσει ένας γυμναστής, ένας σύλλογος η ένας αθλητής. ενάντια στη χρήση αναβολικών στον αθλητισμό.Μέσα από διαφορα βίντεο και εικόνες από διάσημους και καταξιωμένους αθλητές που μιλούν για το ντόπινγκ θα λυθούν απορίες καθώς και απόψεις που θα ήθελαν να εκφρασουν.

* **ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

**ΤΙΤΛΟΣ:**Παίζω και τρώω

**ΤΑΞΗ:**2η Δημοτικού

**ΣΤΟΧΟΙ:**Να έρθουν τα παιδιά κοντά με την υγειηνή διατροφή και να την εντάξουν και μόνα τους στην καθημερινότητα

**ΥΛΙΚΑ:**ΦΡΟΥΤΑ ΑΛΗΘΙΝΑ ΚΑΙ ΨΕΥΤΙΚΑ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ:**Ζητάμε από τους μαθητές να μας γράψοθν μια λίστα με τα αγαπημένα τους φρούτα και λαχανικά.Στην συνέχεια παίζουμε με τα ψέυτικα κάνοντας διάφορους συνδιασμούς.Τέλος τα παιδιά τρωνε τα κανονικά τρόφιμα κάνοντας παλι συνδιασμούς βγάζοντας μόνα τους διαφορες φρουτωδης συνταγές.

* **ΣΤΡΕΣ**

**ΤΙΤΛΟΣ:**Μια καλύτερη και χωρις στρες ζωη

**ΤΑΞΗ:**3η λυκειου

**ΣΤΟΧΟΙ:** Οι μαθητές να κατανοούν ποιες είναι οι πηγές που τους προκαλούν στρες, να τις αξιολογούν και να μαθαίνουν να τις αντιμετωπίζουν.

**ΥΛΙΚΑ: -**

**ΠΕΡΙΦΡΑΦΗ:** Αρχικά δίνεται ο ορισμός τους στρες, των αιτιών που τον προκαλούν και τα αποτελέσματα που επιφέρει στην υγεία του ατόμου. Έπειτα, ζητείται από τους μαθητές, από εκείνη την ημέρα και για μια βδομάδα κάθε βράδυ, να κάνουν αξιολόγηση της ημέρας τους και σε ένα χαρτί να καταγράψουν τους λόγους που τους προκάλεσαν στρες. Με το πέρας της εβδομάδας, φέρνουν το χαρτί και το διαβάζουν μέσα στην τάξη. Ύστερα από συζήτηση αξιολογούν τις πηγές που τους έχουν προκαλέσει στρες. Μετά από αυτό, όλοι μαζί μέσα στη τάξη, εκτελούμε διάφορες τεχνικές χαλάρωσης (πχ μυϊκή ένταση – χαλάρωση, αναπνοές, νοερή απεικόνιση) και προτρέπουμε τα παιδιά να εκτελούν αυτές τις τεχνικές και στην καθημερινότητα τους.Καθώς θα βοηθήσει και περισσότερο ως προς την διαχείριση του αγχους για τις πανελληνιες.

* **ΚΑΠΝΙΣΜΑ**

**ΤΙΤΛΟΣ:**Μια καθαρή ζωή

**ΤΑΞΗ:**2Η ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

**ΣΤΟΧΟΙ:**Να μάθουν τα παιδια από μικρή ηλικία να βλέπουν τους κινδύνους και την υγεία χωρις το κάπνισμα.

**ΥΛΙΚΑ:**Χαρτόνια,χρωματα και γόπες

**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ:**Θα μιλήσουμε με τα παιδιά για το καπνισμα κάνοντας τους ερωτήσεις και διάφορα παραδείγματα με εκείνο.Θα μπορούσαμε να τους ζητήσουμε να μας δώσουν πιθανές λύσεις και διασκεδαστικές ιδέες για να βοηθήσουν και τους γονείς τους που πιθανών καπνίζουν.Τέλος θα φτιάξουμε μια ζωγραφιά το περιγραμμα δυο πνευμώνων ο ενας με γόπες και ‘βρομιά’ ενώ τον άλλον με χρώματα και λουλούδια για να το βλέπουν σαν παράδειγμα.

* **ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ**

**ΤΙΤΛΟΣ:Η αρχή κατι δυνατού**

**ΤΑΞΗ:2Η ΛΥΚΕΙΟΥ**

**ΣΤΟΧΟΙ:** Να μάθουν τα παιδιά πώς καθορίζουμε στόχους, πώς παίρνουμε μια απόφαση για την επίτευξη αυτών καθώς και τον τρόπο αντιμετώπισης τυχόν εμποδίων ατομικά αλλά και μέσω των διαπροσωπικών σχέσεων.

**ΥΛΙΚΑ:**POWER POINT

**ΠΕΡΙΦΡΑΦΗ:** Με το ξεκίνημα της νέας χρονιάς κι ύστερα από συζήτηση, ζητάμε από τους μαθητές να γίνει καθορισμός στόχων από όλη την τάξη για το επακόλουθο έτος. Οι στόχοι αυτοί αφορούν τις επιδόσεις στα μαθήματα, την αρμονική συνύπαρξη μέσα στην τάξη, την συνεργασία των μαθητών, τις νέες φιλίες κ.α.Έπειτα καταγράφουμε τους στόχους σε μεγάλα χαρτόνια και τα κρεμάμε στους τοίχους της τάξης για υπενθύμιση.  
Λίγο πριν το τέλος της σχολικής χρονιάς, γίνεται συζήτηση στην τάξη για το έναν οι στόχοι που θέσαμε, στην αρχή του έτους, κατακτήθηκαν. Σε περίπτωση που κάποιοι από αυτους δεν επιτεύχθηκαν, οι ίδιοι οι μαθητές αναφέρουν τα αίτια για αυτό. Τέλος προσπαθούν να αναλύσουν τα εμπόδια που παρουσιάστηκαν και να βρουν πιθανές λύσεις