*ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ – ΠΡΟΟΔΟΣ*

*ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΠΑΙΝΕΣΗΣ (0714021)*

1. Δεξιότητες ζωής

(Δεν αναφέρεται στις διαλέξεις)

1. Διατροφή

ΤΙΤΛΟΣ: Δημιουργία διατροφικού πλάνου.

ΣΚΟΠΟΣ: Ο σκοπός της δραστηριότητας είναι οι μαθητές να μάθουν να προσαρμόσουν στην καθημερινότητα τους ένα σωστό πρόγραμμα διατροφής, με στόχο την αγωγή υγείας.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Ο κάθε μαθητής με την βοήθεια του εκάστοτε εκπαιδευτικού Φ.Α δημιουργεί ένα προσαρμοσμένο πλάνο διατροφής, το οποίο και θα τηρήσουν για ένα μήνα. Στη συνέχεια, θα καταγράψουν τα αποτελέσματα που είχαν (κιλά, βελτίωση καθημερινότητας, βελτίωση σε αθλήματα) και θα τα παρουσιάσουν στην τάξη.

ΤΑΞΗ: Β’ Γυμνασίου.

1. Κάπνισμα

ΤΙΤΛΟΣ: Επιπτώσεις καπνίσματος.

ΣΚΟΠΟΣ: Ο σκοπός της δραστηριότητας είναι η αντίληψη τον βλαβερών επιπτώσεων του τσιγάρου και η αποφυγή της έναρξης του καπνίσματος.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Οι μαθητές συνεργάζονται με την βοήθεια του εκπαιδευτικού και καταγράφουν σε ένα χαρτί όλες τις επιπτώσεις του καπνίσματος. Στη συνέχεια, εκτυπώνουν το συγκεκριμένο χαρτί αρκετές φορές και σε μια εκδρομή που θα οργανωθεί ειδικά για αυτόν τον λόγο, θα μοιράσουν τα χαρτάκια στον κόσμο που θα περνάει, με στόχο να δείξουν τον προβληματισμό τους και να αποτρέψουν τους καπνιστές να κόψουν το κάπνισμα και τους μη καπνιστές να μην κάνουν ποτέ την αρχή.

ΤΑΞΗ: ΣΤ’ Δημοτικού.

1. Ντόπινγκ

ΤΙΤΛΟΣ: Εκπαιδευτική εκδρομή σε επιστημονικό σεμινάριο για τις επιπτώσεις του ντόπινγκ.

ΣΚΟΠΟΣ: Η ενημέρωση των μαθητών σχετικά με τις συνέπειες του ντόπινγκ.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Οργάνωση εκπαιδευτικής εκδρομής σε επιστημονικό σεμινάριο σχετικά με τις αρνητικές επιπτώσεις του ντόπινγκ. Οι μαθητές θα πρέπει να κρατήσουν σημειώσεις, τις οποίες θα μαζέψουν και θα καταγράψουν σε ένα μεγάλο χαρτόνι, το οποίο θα κρεμαστεί στον τοίχο της τάξης.

ΤΑΞΗ: Γ’ Γυμνασίου.

1. Στρες

ΤΙΤΛΟΣ: Το στρες στην καθημερινή ζωή.

ΣΚΟΠΟΣ: Καταπολέμηση του στρες στην καθημερινή ζωή.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Οι μαθητές πρέπει να καταγράψουν οτιδήποτε τους δημιουργεί στρεσογώνες καταστάσεις και στη συνέχεια μέσω της συζήτησης μέσα στην τάξη οι μαθητές με την βοήθεια του εκπαιδευτικού θα αναλύσουν αυτές τις καταστάσεις και θα σκεφτούν όλοι μαζί τρόπους αντιμετώπισης του στρες (π.χ την αντικατάσταση του στρες με το ξεκίνημα κάποιου αθλήματος).

ΤΑΞΗ: Ε’ Δημοτικού.