**ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΗΝ AΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**

**Όνομα:** Δήμητρα Παπαδοπούλου

**ΑΕΜ:** 0714183

***1)Δεξιότητες ζωής:***

**Τίτλος:** «Λύση προβλημάτων».

**Τάξη:** Γυμνάσιο.

**Σκοπός:** Να μάθουν να βρίσκουν λύσεις στα προβλήματα τους.

**Περιγραφή:** Λέμε στους μαθητές να γράψουν σε ένα χαρτί τα προβλήματα τους, τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν δηλαδή. Στη συνέχεια θα βρούμε αν όντως είναι προβλήματα ή απλώς στο μυαλό τους με τη βοήθεια των συμμαθητών τους. Μέσω της συζήτησης θα προσπαθήσουμε να βρούμε λύσεις και αν αυτές μπορούν να γίνουν πραγματικότητα. Αν η λύση δεν ήταν αρκετή για την επίλυση του προβλήματος με προσπάθεια και ενθάρρυνση από τους φίλους τους θα βρουν άλλη λύση.

***2)Διατροφή:***

**Τίτλος:** «Τι τρώμε;»

**Τάξη:** Γυμνάσιο.

**Σκοπός:** Να εντοπίσουν υγιεινά και μη τρόφιμα και έτσι να βελτιώσουν τη διατροφή τους.

**Περιγραφή:** Ζητάμε από τους μαθητές να γράψουν ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα με τις τροφές που έφαγαν. Αφού το φέρουν στην τάξη ένας-ένας μαθητής θα αναφέρει ποιες από τις τροφές που έφαγε είναι ανθυγιεινές και τι άλλο θα μπορούσε να φάει στη θέση του υγιεινό και εξίσου γευστικά.

***3)Στρες:***

**Τίτλος:** «Άσκηση και στρες».

**Τάξη:** Γυμνάσιο.

**Σκοπός:** Την συμβολή της άσκησης στην καταπολέμηση του στρες.

**Περιγραφή:** Αναθέτουμε στους μαθητές να γράψουν σε μια παράγραφο τις επιδράσεις που έχει το στρες στην υγεία και στη συνέχεια σε άλλη μια παράγραφο την συνεισφορά της άσκησης, με οποιοδήποτε τρόπο, στην υγεία. Φυσικά έτσι προτρέπουμε τους μαθητές στην άθληση.

***4)Κάπνισμα:***

**Τίτλος:** «Αποτροπή από το κάπνισμα».

**Τάξη:** Γυμνάσιο.

**Σκοπός:** Να κατανοήσουν τις επιπτώσεις του καπνίσματος και να βοηθήσουν στην απεξάρτησή τους.

**Περιγραφή:** Αφού εξηγήσουμε τις επιπτώσεις του καπνίσματος θα παροτρύνουμε τους μαθητές να συζητήσουν με τους γονείς τους που καπνίζουν. Θα τους βοηθήσουν να κόψουν το κάπνισμα και να ξεκινήσουν μαζί κάποια αθλητική δραστηριότητα.

***5)Ντόπινγκ:***

**Τίτλος:** «Επικινδυνότητα του ντόπινγκ».

**Τάξη:** Γυμνάσιο.

**Σκοπός:** Να κατανοήσουν πόσο επικίνδυνη μπορεί να είναι η χρήση αναβολικών.

**Περιγραφή:** Αρχικά θα βάλουμε στους μαθητές ένα βίντεο με αθλητές που έχουν κάνει χρήση αναβολικών και την γνώμη επιστημών για το θέμα. Έπειτα θα αναθέσουμε στους μαθητές εργασία να κάνουν ένα ερωτηματολόγιο και έρευνα οι ίδιοι στο χώρο του αθλητισμού, σε προπονητές και αθλητές, να πουν την άποψή τους για ντόπινγκ.