**ΕΡΓΑΣΙΑ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**

**Όνομα:** Ελπίδα Παπαϊωάννου Νικολουλέα

**ΑΕΜ:** 0714203

***1)Δεξιότητες ζωής:***

**Τίτλος:** «Προβλήματα και διάλογος».

**Τάξη**: Α’ Γυμνασίου.

**Σκοπός:** Να μάθουν τα παιδιά να συζητούν τα προβλήματα τους.

**Περιγραφή:** Λέει ένα παιδί κάποιο πρόβλημα που το απασχολεί και οι υπόλοιποι μαθητές προσπαθούν να βρουν κάποιους τρόπους επίλυσης συζητώντας μεταξύ τους. Μετά ο δάσκαλος επίσης προτείνει λύσεις και καθοδηγεί τις σκέψεις των μαθητών.

***2)Διατροφή:***

**Τίτλος:** «Μέσα στην ημέρα».

**Τάξη:** Α’ Γυμνασίου.

**Σκοπός:** Να εντοπίσουν υγιεινά και μη τρόφιμα και πόσα από αυτά καταναλώνουν μέσα στην ημέρα.

**Περιγραφή**: Ζητάμε από τα παιδιά κάθε μέρα επί μία εβδομάδα να καταγράψουν τι ακριβώς έφαγαν μέσα στην μέρα και τι από αυτά πιστεύουν ότι είναι υγιεινό και ανθυγιεινό. Κατόπιν ο δάσκαλος χωρίζει τον πίνακα σε δύο στήλες και γράφει μαζί με τους μαθητές ποια τρόφιμα είναι όντως επιβλαβής για την υγεία και ποια όχι.

***3)Στρες:***

**Τίτλος:** «Στρες και αθλητισμός».

**Τάξη:** Α΄ Γυμνασίου.

**Περιγραφή:** Να μάθουν οι μαθητές πως μέσω του αθλητισμού καταπολεμάτε το άγχος ή οποιονδήποτε άλλων λόγων που τους προκαλούν στρες, να το καταπολεμούν μέσω της άθλησης. Για παράδειγμα όταν νιώθουν μεγάλη πίεση λόγο υπερβολικού διαβάσματος να γραφτούν σε κάποιο αθλητικό σύλλογο ή να γραφτούν σε κάποιο γυμναστήριο ακόμα και να τρέχουν στο τετράγωνο της γειτονιάς τους.

***4)Κάπνισμα***:

**Τίτλος:** «Κάπνισμα και επιπτώσεις στην υγεία».

**Σκοπός:** Να καταλάβουν τα παιδιά την σημαντικότητα του να μη καπνίζει κάποιος.

**Περιγραφή:** Μοιράζουμε στα παιδιά ερωτηματολόγια και με φωτογραφίες και βίντεο τους εξηγούμε τις επιπτώσεις του καπνίσματος για την υγεία.

***5)Ντόπινγκ:***

**Τίτλος:** «Ντόπινγκ και άγνοια».

**Τάξη:** Α΄ Γυμνασίου.

**Σκοπός:** Να ενημερωθούν οι μαθητές για την επικινδυνότητα του ντόπινγκ.

**Περιγραφή:** Να μιλήσουμε για τις επιπτώσεις των αναβολικών στον οργανισμό και ίσως να φέρουμε κάποιον πρώην αθλητή που έκανε χρήση αναβολικών.