**Εργασία**

Μάθημα: Αγωγή υγείας

Ονοματεπώνυμο:Στεφανία- Άρτεμις Τεμπέλη

 ΑΕΜ:0714176

**Διατροφή**

Τίτλος : Διατροφική πυραμίδα

Τάξη: Πέμπτη Δημοτικού

Σκοπός: να μάθουν να αναγνωρίζουν σε ποια κατηγορία της διατροφικής πυραμίδας ανήκουν οι τροφές και πόσες φορές πρέπει να καταναλώνεται κάθε τροφή.

Περιγραφή: Θα έχουν κάνει μια πλήρη ενημέρωση για την τροφική πυραμίδα( βίντεο, εικόνες ) καθώς επίσης θα έχουν έρθει διαιτολόγοι για να μας κάνουν μια παρουσίαση. Έπειτα όλοι μαζί θα βάλουμε μέσα σε μια πλαστική πυραμίδα τις ψεύτικες τροφές που αναλογεί σε κάθε διατροφικό επίπεδο και τον αριθμό που πρέπει να καταναλωθεί εβδομαδιαίως κάθε τροφή και θα την τοποθετήσουν στην αίθουσα τους για να τους υπενθυμίζει την σωστή διατροφή.

**Στρες**

Τίτλος: Το παιχνίδι

Τάξη : Τετάρτη Δημοτικού

Σκοπός: Να καταλάβουν τα παιδιά ποια είναι η διαφορά του στρές με την χαλάρωση κατά την διάρκεια άσκησης.

Περιγραφή : Θα παίξουν ένα παιχνίδι που κατά την διάρκεια του παιχνιδιού θα γίνεται όλο και πιο γρήγορο και δύσκολο. Ο δάσκαλος κατά την διάρκεια του παιχνιδιού θα μιλάει έντονα και θα είναι πιεστικός. Μετά από λίγα λεπτά τελειώνει το παιχνίδι, μαζεύονται γύρω από τον δάσκαλο, κλείνουν τα μάτια τους και κάνουν αναπνοές χαλάρωσης ,ακούγοντας την ήρεμη φωνή του δασκάλου.

**Κάπνισμα**

Τίτλος: Το παιχνίδι των ερωτήσεων

Σκοπός : Να προβληματιστούν για τους λόγους που οδηγούν στο κάπνισμα .

Τάξη: Έκτη Δημοτικού

Περιγραφή: Τα παιδιά θα ρωτήσουν τα άτομα που καπνίζουν απο τον στενό τους κύκλο (γονείς, παππούδες, στενοί φίλοι κτλ ) για ποιο λόγο άρχισαν το κάπνισμα και θα τα σημειώσουν σε ένα χαρτί . Έπειτα θα τα μαζέψουν όλα στην τάξη και θα συζητήσουν με τον δάσκαλο τους τους πιθανούς λόγους που ένας άνθρωπος αρχίζει το κάπνισμα.

**Ντόπινγκ**

Τίτλος: Φούσκωμα-ξεφούσκωμα

Σκοπός : Να ευαισθητοποιήσει και να ενημερώσει τους μαθητές για τις βλάβες που προκαλεί το ντόπινγκ στην υγεία του ανθρώπου.

Τάξη: Λύκειο

Περιγραφή: Μέσα στην τάξη θα γίνει μια ενημέρωση για το τι είναι το ντόπινγκ, γιατι το χρησιμοποιούν οι αθλητές και τις επιπτώσεις που έχει στην υγεία. Έπειτα θα κάνουν μια συνάντηση με άτομα που έπαιρναν ντόπινγκ και θα τους διηγηθούν την προσωπική τους. Θα δουν φωτογραφίες τους πριν, κατά την διάρκεια και μετα την χρήση του ντόπινγκ.

**Δεξιότητες Ζωής**

Τίτλος: Έχω μια ιδέα

Σκοπός : Πώς να αντιμετωπίζουμε ένα πρόβλημα

Τάξη : Λύκειο

Περιγραφή: Μέσα στην τάξη τους γράφω στον πίνακα κάποιες καταστάσεις που μπορεί να έρθει αντιμέτωπος κάποιος. Διαλέγει μια από αυτές και προσπαθεί να βρει πιθανές λύσεις. Τέλος συζητάνε τις λύσεις που έχει βρεί κάθε παιδί και τους δίνει ο δάσκαλος ένα χαρτί όπου λέει πως σε 5 βήματα αντιμετωπίζουν ένα πρόβλημα . Το αναλύουν στο σπίτι βρίσκουν καινούργια λύση και στο επόμενο μάθημα το ξανά συζητάνε .