**ΜΑΘΗΜΑ**

**ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ χειμερινό εξάμηνο 2017**

Γ.ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ

[theodorakis@pe.uth.gr](mailto:theodorakis@pe.uth.gr)

Επιλέξτε 5 δραστηριότητες-ασκήσεις, μια από κάθε ένα από τα Κεφάλαια: Δεξιότητες ζωής, Διατροφή, Στρες, Κάπνισμα και Ντόπινγκ. Τροποποιήστε τις με ένα δικό σας τρόπο, και περιγράψτε πως θα τις εφαρμόσετε σε μαθητές Δημοτικού ή Γυμνασίου.

Δώστε: τίτλο, σκοπό, περιγραφή, τάξη στην οποία απευθύνεστε.

Μέγιστη έκταση εργασίας 3 σελίδες.

ΒΑΣΙΛΑΚΗ ΣΟΦΙΑ ΣΤΕΦΑΝΙΑ

ΑΕΜ 0714184

**Δεξιότητες ζωής**

Το μάθημα για τις Δεξιότητες ζωής θα είναι ένα παιχνίδι ρόλων. Τα παιδιά της πρώτης γυμνασίου, κάθε τμήματος ξεχωριστά, έχουν δύο μέρες ώστε να οργανώσουν μία θεατρική παράσταση, που θα παρουσιάσουν στο σχολείο στο τέλος της χρονιάς. Πρέπει να συνδυάσουν την φαντασία τους, να προτείνουν, να συνεργαστούν και να κάνουν παραχωρήσεις σαν μια ομάδα. Αναλυτικότερα, θα παρουσιάσουν τις προτάσεις τους σχετικά με ποιό θεατρικό έργο ή <<σκετς>> θα κάνουν. Στη συνέχεια, αφού καταλήξουν σε ένα, θα χωρίσουν ρόλους. Κάποιοι θα συμμετέχουν ως ηθοποιοί και οι υπόλοιποι θα αναλάβουν τους ρόλους που είναι απαραίτητες για την οργάνωση. Για παράδειγμα άλλος θα είναι υπεύθυνος για τον φωτισμό, άλλος για τη μουσική, άλλος για τη σκηνοθεσία, άλλος για τα προγράμματα κλπ. Όλοι θα αναλάβουν από ένα ρόλο. Τα κριτήρια θα είναι ανάλογα με τις ικανότητες και τα ταλέντα κάθε παιδιού και θα αποφασιστούν από κοινού.

Μετά το πέρας των δύο ημερών θα ανακοινώσουν το σενάριο και την κατανομή των ρόλων στον υπεύθυνο-ή υπεύθυνους- καθηγητή, ο οποίος θα βοηθήσει μόνο σε ότι τα παιδιά δεν μπορούν να καλύψουν. Αφού παρουσιάσουν την παράστασή τους θα συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο με ερωτήσεις όπως: “Ποιά εμπόδια συναντήσατε;” “Ποιά νομίζεις ότι είναι η λύση τους;”, “Τί σου άρεσε πιο πολύ από αυτή τη διαδικασία;” κα. Τέλος θα υπάρξει μία συζήτηση με όλα τα παιδιά για αυτά που έμαθαν και τα συναισθήματα που δημιουργήθηκαν. Καθ’ όλη τη διάρκεια αυτού τα παιδία θα μάθουν τις απαραίτητες, για τη ζωή αλλά και για την εργασία, δεξιότητες: καθορισμός ρόλων, λήψη αποφάσεων, επίλυση προβλημάτων, δημιουργική και κριτική σκέψη, επικοινωνία και διαπροσωπικές σχέσεις, αυτογνωσία, συναισθηματική κατανόηση, αποτελεσματικός χειρισμός συναισθημάτων και η αντιμετώπιση του στρες. Κατ επέκταση θα ενισχύσει στην απομάκρυνση των παιδιών από ανθυγιεινές συμπεριφορές, στις οποίες οι έφηβοι είναι επιρρεπείς, ξοδεύοντας τον ελεύθερό τους χρόνου στο να φέρουν εις πέρας την θεατρική παράσταση.

**Διατροφή**

Το μάθημα της διατροφής θα ξεκινήσει από το Δημοτικό και θα επαναληφθεί και στο Γυμνάσιο και στο Λύκειο. Τα παιδία στην τάξη τους θα σηκώνονται ένα-ένα διαδοχικά και θα γράφουν στον πίνακα στην πρώτη στήλη ποιό είναι το αγαπημένο τους φαγητό ή <<σνακ>> και στις υπόλοιπες στήλες τί τρώνε συνήθως για πρωινό, δεκατιανό, μεσημεριανό, απογευματινό και βραδινό. Στη συνέχεια ένας ειδικός θα τους μιλήσει για την θερμιδική και θρεπτική αξία των τροφίμων που έγραψαν στον πίνακα. Σε μορφή εκμάθησης αλλά και συζήτησης θα ενημερωθούν τα παιδιά για το πως πρέπει να είναι ένα πρόγραμμα διατροφής για τους ίδιους. Αφού ολοκληρώσουν αυτό θα δοθούν σε κάθε παιδί λίγες κάρτες που θα έχουν πάνω η κάθε μία ένα από τα βασικά τρόφιμα σε εικόνες και στην πίσω πλευρά θα γράφει πόσο συχνά και σε ποιά ποσότητα πρέπει να καταναλώνουν αυτό το τρόφιμο. Τα παιδιά θα κοιτούν την εικόνα και θα απαντούν με όσα θυμούνται και μετά θα διαβάζουν τη σωστή απάντηση. Όταν τελειώσει το παιχνίδι, οι κάρτες θα παραμείνουν στην τάξη καρφιτσωμένες στον πίνακα ανακοινώσεων.

**Στρες**

Το Λύκειο είναι περισσότερο στρεσογόνο από τα προηγούμενα σχολικά χρόνια λόγο του μεγάλου όγκου μαθημάτων, των πολλών ωρών απασχόλησης στο σχολείο ή εκτός σχολείου και η πίεση του εξωτερικού περιβάλλοντος για καλή απόδοση και σωστές αποφάσεις. Για το λόγο αυτό το μάθημα σχετικά με το <<στρες>> θα γίνει στο Λύκειο. Θα ζητηθεί από τα παιδιά να γράψουν κάθε μέρα για μία εβδομάδα τί ήταν αυτό που τους άγχωσε και πώς αντέδρασαν, αφού πρώτα ερμηνεύσουμε τί είναι <<στρες>>. Αφού μελετήσει ο καθηγητής αυτά που έγραψαν τα παιδιά, τα οποία είναι ανώνυμα θα συζητήσουν μέσα στην τάξη τρόπους χαλάρωσης από στρεσογόνες καταστάσεις. Στη συνέχεια ο καθηγητής θα αναφέρει τις περιπτώσεις που έγραψαν τα παιδιά ότι τους προκάλεσαν άγχος και θα πει για την κάθε μία ξεχωριστά ποιά θα ήταν η καταλληλότερη αντίδραση και τρόπους που θα μπορούσαν να απομακρύνουν την αίσθηση αυτή. Μετά από αυτά θα αναφερθούν τα οφέλη της διαχείρισης του άγχους. Τέλος θα παροτρύνουν τους μαθητές να κάνουν μία δραστηριότητα, την Κυριακή για παράδειγμα που δεν έχουν πολλές υποχρεώσεις, η οποία τους χαλαρώνει, όπου θα ενημερώσουν την παρέα τους και θα συζητήσουν τα όσα έμαθαν για το άγχος. Για παράδειγμα εκδρομή με τους γονείς, περίπατο με φίλους, οργάνωση παιχνιδιού ή αγώνα με τους φίλους.

**Κάπνισμα**

Το κάπνισμα είναι γνωστό ότι προσβάλλει άμεσα ή έμμεσα, ενεργητικά ή παθητικά αρκετά μέλη του σώματός μας. Το μάθημα θα γίνει σε παιδιά δημοτικού ώστε να προλάβουν την τυχόν επιθυμία να καπνίσουν τα επόμενα χρόνια. Αρχικά δίνονται στους μαθητές ερωτηματολόγια για την γνώμη των ίδιων για το τσιγάρο αλλά και τις γνώσεις τους σχετικά με αυτό. Έπειτα θα ακολουθήσει ενημέρωση σχετικά με τις ουσίες του τσιγάρου, την παρασκευή του και το τί προκαλεί στο ανθρώπινο σώμα. Έμφαση θα δοθεί στους τρόπους αντίστασης από το κοντινό τους περιβάλλον που θα προβάλλει την υιοθέτηση αυτής της συνήθειας. Στη συνέχεια, σε ένα μεγάλο χαρτόνι που θα είναι ζωγραφισμένο ένα ανθρώπινο σώμα θα σημειώσουν τα παιδιά με τη βοήθεια των καθηγητών τα όργανα που προσβάλλονται και τον τρόπο. Τέλος θα ενθαρρύνουν τους καπνίζοντες να το σταματήσουν, οργανώνοντας ένα πρόγραμμα γυμναστικής ή χορού για όλους, μαθητές και γονείς, σε μία προσπάθεια να στραφούν στον αθλητισμό και όχι στο τσιγάρο.

**Ντόπινγκ**

Το μάθημα για το <<Ντόπινγκ>> θα γίνει σε μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου. Αρχικά πρέπει ο καθένας να αναζητήσει και να βρει πληροφορίες σχετικά με το θέμα αλλά και άρθρα ή βίντεο με αληθινές ιστορίες αθλητών που προκάλεσαν σοβαρά προβλήματα στην υγεία ή στην καριέρα τους λόγο του <<Ντόπινγκ>>. Στον καθένα θα δοθεί μία θεματική ενότητα την οποία αφού μελετήσει τα όσα βρήκε θα τα παρουσιάσει στην τάξη. Έπειτα θα συζητήσουν όλοι μαζί τη γνώμη τους σχετικά με αυτό και το τί έμαθαν από την αναζήτηση του θέματος. Ο καθηγητής αφού εξηγήσει για ποιούς λόγους δεν πρέπει να κάνουμε χρήση τέτοιων σκευασμάτων, θα προτείνει τρόπους στα παιδιά που αυξάνουν τη μυϊκή μάζα και βελτιώνουν την εικόνα του σώματος, χωρίς όμως να προκαλούν προβλήματα υγείας αλλά ακολουθώντας ισορροπημένη διατροφή και κάνοντας σωστή άσκηση. Ο καθηγητής θα ζητήσει από τα παιδιά να συζητήσουν με ένα φίλο τους και με κάποιον μεγαλύτερο ότι έμαθαν από αυτό το μάθημα και θα το συζητήσουν στην τάξη μία καθορισμένη μέρα. Μετά από αυτό θα φτιάξουν ένα κατάλληλο πρόγραμμα άσκησης για κάθε παιδί ανάλογα με την προτίμησή του σε άθλημα ή κινητική δραστηριότητα.