**ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

ΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑ ΧΡΟΝΗ 0714140

6.1 ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Τίτλος: Ενημέρωση και ημερολόγιο διατροφής.

Σκοπός: Αρχική ενημέρωση για την σωστή διατροφή και συμπλήρωση εβδομαδιαίου ημερολογίου.

Τάξη: Τετάρτη Δημοτικού

Περιγραφή: Έρχεται ένας ειδικός διατροφολόγος για να ενημερώσει τους μαθητές για τη σωστή διατροφή. Έπειτα θα έχουν ως εργασία μέχρι την άλλη εβδομάδα να καταγράψουν αναλυτικά τη διατροφή τους. Θα βρίσκεται ξανά ο διαιτολόγος για να διορθώσει τα διατροφικά λάθη στην καταγραφή των παιδιών.

6.2 ΣΤΡΕΣ

Τίτλος: Ημερολόγιο και αντιμετώπιση στρες.

Σκοπός: Αντιμετώπιση του στρες από την καθημερινότητα.

Τάξη: Δευτέρα λυκείου

Περιγραφή: Αναθέτω στα παιδιά να καταγράψουν καθημερινά τους λόγους που τους προκαλούν στρες. Στη συνέχεια, αφού περάσει μία εβδομάδα παρουσιάζει ο καθένας ξεχωριστά τις αιτίες που του προκάλεσαν στρες σε έναν ψυχολόγο και του προτείνει λύσεις για την αντιμετώπισή του.

6.3 ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Τίτλος: Αποφυγή καπνίσματος.

Σκοπός: Ενημέρωση και αποφυγή του καπνίσματος.

Τάξη: Πρώτη δημοτικού

Περιγραφή: Προσκαλούμε έναν παλαιό καπνιστή ο οποίος αντιμετώπισε σοβαρά προβλήματα υγείας και θα ενημερώσει την τάξη σχετικά με αυτά!

6.4 ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ

Τίτλος: Ξεπέρασμα εμποδίων

Σκοπός: Ενημέρωση για την αντιμετώπιση των εμποδίων

Τάξη: Τρίτη γυμνασίου

Περιγραφή: Ο κάθε μαθητής γράφει σε ένα χαρτί τα εμπόδια που δεν τον αφήνουν να έχει λογική συμπεριφορά. Όποιος θέλει τα διαβάζει δυνατά και όποιος θέλει λέει την γνώμη του.

6.5 ΝΤΟΠΙΝΓΚ

Τίτλος: Τι πιστεύω για το ντόπινγκ;

Σκοπός: Αποφυγή ντόπινγκ

Τάξη: Πρώτη λυκείου

Περιγραφή: Ο κάθε μαθητής θα γράψει τι γνωρίζει για το ντόπινγκ και ποια είναι η γνώμη του σχετικά με αυτό.