ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΖΥΓΟΥΛΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΑΜ 0707121

1.ΔΙΑΤΡΟΦΗ.

ΤΙΤΛΟΣ <ΥΙΟΘΕΤΗΣΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΥΓΙΕΙΝΩΝ ΤΡΟΦΩΝ>

ΤΑΞΗ ΣΤ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ

ΣΤΟΧΟΣ να μάθουν τα παιδιά τη σωστή προέλευση των τροφών και ποιοί οι λόγοι που επηρεάζουν την επιλογή της τροφής μας σήμερα.

Υλικά φωτογραφίες τροφές.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

 Τα παιδιά τα χωρίζουμε σε ομάδες η 1 ομάδα συλλέγει φωτογραφίες και τροφές από παλαιότερα χρόνια έ ως και σήμερα και τις αλλαγές που έχουν υποστεί αυτές με το πέρασμα των ετών. 2 ΟΜΆΔΑ συλλέγει τροφές που ανήκουν στην ομάδα των υγιεινών τροφών για να τις παρουσιάσει. 3 ΟΜΑΔΑ συλλέγει υλικό με φωτογραφίες από υποσιτισμένες χώρες αλλά και πλούσιες προηγμένες χώρες και κάνουν σύγκριση αυτών για να αποδείξουν ότι H οικονομική κατάσταση μιας χώρας μπορεί να επηρεάσει την κατανάλωση συγκεκριμένων τροφών.4 ΟΜΑΔΑ συλλέγει υλικό διαφημίσεων από περιοδικά, εφημερίδες για να αποδείξουν πως η διαφήμιση επηρεάζει την επιλογή για κατανάλωση άχρηστων τροφών. ΤΕΛΟΣ οι 4 ομάδες με το υλικό τους το παρουσιάζουν ολοκληρωμένο στο σχολείο τους και καταθέτουν τις δικές τους προτάσεις για την κατανάλωση υγιεινών τροφών.

2 ΑΓΧΟΣ –ΣΤΡΕΣ

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΜΑΔΙΚΟΤΗΤΑ

ΤΑΞΗ Γ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΙΟΗΣΗ-ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

ΣΤΟΧΟΣ να ανακαλύψουν τα παιδιά και να αξιολογήσουν στρεσογόνους παράγοντες στην καθημερινότητά τους Τρόποι αλλαγής αυτών των παραγόντων μέσα από την ομαδική συνεργασία.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά καλούνται να κρατούν ημερολόγιο από Δευτέρα έως Κυριακή και να καταγράφουν εκεί τα γεγονότα τα οποία τους προκαλούν άγχος. Σε δεύτερη φάση μαζεύονται στην τάξη και συζητούν τα γεγονότα που τους προκαλούν άγχος,το κάθε παιδί χωριστά. Στην Τρίτη φάση βρίσκουν κοινές στρεσογόνες καταστάσεις που βιώνουν και στην 4 φάση προτείνουν κοινά αποδεκτές λύσεις για να αντιμετωπίσουν τη καθημερινότητά τους .Μεσα από τον διάλογο θα ανακαλύψουν ότι χουν πολλά κοινά ΣΗΜΕΊΑ και δεν είναι μόνα τους. ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ ΕΚΤΟΣ ΤΑΞΗΣ

Κάθε βράδυ για μια εβδομάδα να τηρούν ημερολόγιο στρές.

ΚΑΠΝΙΣΜΑ

ΤΙΤΛΟΣ ΟΧΙ ΣΤΟΚΑΠΝΙΣΜΑ

ΤΑΞΗ Β ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΣΤΟΧΟΙ Να ενημερωθούν τα παιδιά για τους λόγους έναρξης του καπνίσματος, να ενημερωθούν, να προβληματιστούν.

Υλικά χαρτί μολύβι

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες καλούνται να πάρουν συνεντεύξεις από ενήλικους καπνιστές της οικογένειάς τους, φιλικών τους προσώπων και να καταγράψουν τους λόγους που τους ώθησαν στην έναρξη του καπνίσματος.Η2 ομάδα θα πάρει συνέντευξη από ανήλικους καπνιστές και θα καταγράψει τους λόγους αυτών των παιδιών.Η3 ομάδα θα πάρει συνέντευξη από μη καπνιστές ενήλικες και θα καταγράψει τους λόγους που δεν κάπνισαν έως τώρα .Τέλος η 4 ομάδα θα καταγράψει του ς λόγους που ανήλικοι φίλοι τους ,γνωστοί τους που δεν κάπνισαν. Οι 4 ομάδες μαζεύονται στην τάξη τους και συζητούν σύμφωνα με το υλικό που έχουν τους κυριότερους λόγους έναρξης του καπνίσματος.Τέλος καταθέτουν τις δικές του προτάσεις για αποφυγή του καπνίσματος.

Καθήκοντα εκτός τάξης

Να βρουν τα άτομα που θα τους δώσουν συνεντεύξεις.

ΝΤΟΠΙΝΓΚ

ΟΧΙ ΣΤΟ ΒΡΩΜΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

ΤΑΞΗ Α ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

ΣΤΟΧΟΙ γνώσεις και στάσεις των παιδιών σχετικά με το ντόπινγκ

ΥΛΙΚΑ χαρτί μολύβι περιοδικά διαδίκτυο

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά σε ομάδες χωρισμένα παίρνουν συνεντεύξεις από (1) ομάδα από επιστήμονες γιατρούς φαρμακοποιούς για την χρήση απαγορευμένων ουσιών επιπτώσεις στην υγεία των ανθρώπων. 2 ομάδα παίρνει συνεντεύξεις από τους συμμαθητές τούς στο σχολείο εάν γνωρίζουν για τις απαγορευμένες ουσίες στον αθλητισμό και τις συνέπειες αυτών στον οργανισμό τους. Η 3 ομάδα συλλέγει από περιοδικά, εφημερίδες διαδίκτυο ΔΗΛΏΣΕΙΣ μεγάλων αθλητών εντός και εκτός Ελλάδας σχετικά με τη στάση τους απόψεις τους, απέναντι στις ουσίες αυτές. Τέλος όλες οι ομάδες μαζεύονται στην τάξη τους και παρουσιάζουν το υλικό τους ώστε να μπορέσουν να αποκτήσουν μια πιο εμπεριστατωμένη άποψη πάνω στο θέμα αυτό.

Εκτός τάξης συλλογή περιοδικών εφημερίδων δηλώσεων συνεντεύξεις.

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΤΙΤΛΟΣ ΚΑΛΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ =ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ

ΤΑΞΗ Ε ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΓΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΑΛΛΑΓΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

ΣΤΟΧΟΙ ΝΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΟΥΝ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΤΟΥΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΝΑ ΒΡΟΥΝ ΜΟΝΟΙ ΤΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ ΝΑ ΤΗΝ ΑΥΞΗΣΟΥΝ

ΥΛΙΚΑ ΕΝΤΥΠΟ ΜΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Το κάθε παιδί για μια εβδομάδα καταγράφει πόσα μέτρα τρέχει σε πόσο χρόνο και πόση προσπάθεια κατέβαλε. Από το εβδομαδιαίο πρόγραμμα μπορεί να αξιολογήσει μόνο του εάν βελτιώθηκε και πόσο η φυσική του κατάσταση. Τα παροτρύνουμε να γυμνάζονται με τους φίλους τους για να είναι πιο ευχάριστη η ώρα αυτή αλλά και για να έχουν ένα κίνητρο να συνεχίσουν να αθλούνται για μεγάλο χρονικό διάστημα. Τα παροτρύνουμε να καταγράφουν τις αλλαγές στο σώμα τους μετά από κάποιο χρονικό διάστημα π.χ 2 μηνών την αλλαγή στην αντοχή τους, μαθαίνουν να μετρούν τους παλμούς της καρδιάς τους.

ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ ΕΚΤΟΣ ΤΑΞΗΣ

ΕΠΙΛΟΓΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΚΕΝΤΡΩΝ ΚΑΙ ΑΤΟΜΩΝ ΝΑ ΑΘΛΗΘΟΥΝ