**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.

Παράδοση εργασίας μέχρι Τετάρτη 10 Ιανουαρίου.

|  |  |
| --- | --- |
| **Δεξιότητα ζωής:** Επαγγελματικός προσδιορισμός. | **Τίτλος**  Τι θα γίνω όταν μεγαλώσω ; |
| **Τάξη:** Από Γ’ Γυμνασίου μέχρι Λύκειο | **Περιγραφή:**  Αρχικά δίνεται στους μαθητές ένα έντυπο με ερωτήσεις που θα τους βοηθήσουν να ανακαλύψουν σε βάθος τον εαυτό τους, (Πχ. Περιέγραψε σε μια παράγραφο τον εαυτό σου./ Ανάφερε 5 προτερήματα και μειονεκτήματα που έχεις παρατηρήσει πάνω σου; κτλ ). Αφήστε τους μια εβδομάδα περιθώριο να το απαντήσουν σπίτι τους. Έπειτα, ανάλογα με τα αποτελέσματα, κάντε εξατομικευμένα μια συζήτηση στην τάξη έχοντας διαμορφώσει ορισμένες ερωτήσεις επαγγελματικού προσανατολισμού, οι οποίες θα είναι προσαρμοσμένες στην προσωπικότητα των παιδιών. Ο δάσκαλος προσπαθεί να εξάγει σύμφωνα με τον χαρακτήρα των παιδιών ένα εύρος επαγγελματικών δεξιοτήτων, και αυτοί τις καταγράφουν σε ένα χαρτί. Τέλος δίνεται στα παιδιά η εξής ερώτηση Ποια επαγγέλματα πιστεύετε θα ταίριαζαν στα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς σας; Και ένα φυλλάδιο με όλα τα επαγγέλματα. Ζητείται από τους μαθητές να γράψουν 5 επαγγέλματα σε ένα χαρτί σε αναλογία με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας τους. |
| **Στόχοι:** Αυτοαξιολόγιση και σωστή διαδικασία επιλογής μελλοντικού επαγγελματικού προσδιορισμού |
| **Υλικά:** Χαρτί και μολύβι | **Καθήκοντα της τάξης:** Να κολλήσουν το χαρτί των δεξιοτήτων στο δωμάτιό τους καθώς και αυτό των επαγγελμάτων για να τους θυμίζει την διαδικασία επιλογής τους. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Διατροφή:** Ενημέρωση για την σημασία της διατροφικής αξίας. | **Τίτλος:**  Τρόποι υπενθύμισης σωστής διατροφής. |
| **Τάξη**: Από Δ’ Δημοτικού ως Λύκειο. | **Περιγραφή:**  Αρχικά, αφού γίνει ένα μάθημα πάνω στη σωστή διατροφική αξία, προτρέπουμε τους μαθητές να καταγράψουν σε ένα τετράδιο όλα τα ανθυγιεινά φαγητά που θα καταναλώσουν σε 1 μήνα. Τον επόμενο τους υποδεικνύουμε 4 διαφορετικούς τρόπους να αποκτήσουν το μικρόβιο της σωστής διατροφής. Αυτοί είναι οι εξής:   1. Τοποθετείστε με μαγνήτη πάνω στο ψυγείο εικόνες με τον ορισμό της διατροφής, την διατροφική πυραμίδα καθώς και ελκυστικές εικόνες με υγιεινά φαγητά.( Φρούτα, γάλα με δημητριακά, κρέας, ξηρούς καρπούς ). 2. Κολλήστε στη κουζίνα ένα χαρτί με μεγάλα νούμερα την ημερήσια κατανάλωση θερμίδων που σας αρμόζει, αφού πρώτα την έχετε υπολογίσει, και μια μεγάλη αφίσα με την διατροφική αξία και τις θερμίδες του κάθε προϊόντος ώστε να σας αποτρέπει από την λαιμαργία σας. 3. Ανάμεσα στα τόσα καλά που μπορείτε να τοποθετήσετε στο ψυγείο σας για τη διατροφή, μπορείτε να προσθέσετε λίγες αντιαισθητικές εικόνες που να απεικονίζουν παχύσαρκους ανθρώπους ή ανθρώπους με διαβήτη να τρώνε διάφορα ανθυγιεινά προϊόντα (γλυκά, τρόφιμα με χημικά κ.α). 4. Τέλος μπορείτε να γράψετε κάποιου είδους ανατροφοδότηση και ακόμα καλύτερο θα ήταν σε συνδυασμό με πρόγραμμα διατροφής και να την βάλετε στο ψυγείο, ώστε να σας βοηθήσει να αποφεύγεται τους πειρασμούς. Πχ (Δικαιούμαι 3 γλυκά αυτή τη βδομάδα ΠΡΟΣΕΧΕΕ!!)   Αφού έχουμε βεβαιωθεί ότι έχουν εφαρμόσει κάποιες από αυτές μεθόδους, τους ζητάμε να κάνουν την σύγκριση με την συνολική διατροφή του προηγούμενου μήνα και συγκεκριμένα με τα ανθυγιεινά φαγητά που κατανάλωσαν τότε. |
| **Στόχοι:** Η ανακάλυψη δημιουργικών τρόπων επαναφοράς στη σωστή λήψη τροφής. |
| **Υλικά:** Εικόνες, Χαρτόνια, Μολύβι, μαγνήτη | **Καθήκοντα της τάξης:**  Να βγάλουν φωτογραφίες την εφαρμογή των παραπάνω μεθόδων και να τις κολλήσουν στον πίνακα ανακοινώσεων τις τάξης. Για να παραδειγματιστούν και οι επόμενοι μαθητές**.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Στρες:** Τεχνικές χαλάρωσης- Νοερή απεικόνιση | **Τίτλος:**  Η φαντασία μου, το σπίτι μου ! |
| **Τάξη:** Από Ε’ Δημοτικού ως Λύκειο. | **Περιγραφή:**  Βάλτε στους μαθητές την εξής εργασία: Κάθε φορά που συλλαμβάνουν τον εαυτό τους να αγχώνεται να καταγράφουν το περιστατικό ( τα αίτια και τα συμπτώματα). Μετά από μία εβδομάδα διδάξτε στους μαθητές την τεχνική της νοερής απεικόνισης, και κάντε την εξής άσκηση μέσα στην τάξη: Με τη συνοδεία απαλής μουσικής λέμε στους μαθητές να κλείσουν τα μάτια τους και να φανταστούν περιγραπτικά ένα ιδανικό σπίτι το μέρος που βρίσκεται, την εξωτερική όψη του, το εσωτερικό του καθώς να φανταστούν επίσης ένα μυστικό δωμάτιο στο οποίο θα μπαίνουν μέσα και με έναν τελείως μαγικό τρόπο θα αποφορτίζονται από όλα τους τα προβλήματα και θα μπορούν να ηρεμίσουν και να χαλαρώσουν. Θα πρέπει να φανταστούν αναλυτικά τον τρόπο που θα μπαίνουν σε αυτό, καθώς και την διακόσμησή του. Τέλος βάλτε στους μαθητές να γράψουν ό,τι αυτοί φαντάστηκαν. Προτρέπουμε τους μαθητές να κάνουν ανάλογες θετικές σκέψεις κάθε φορά που αντιμετωπίζουν μια στρεσογόνα κατάσταση. |
| **Στόχοι:** Στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες. |
| **Υλικά:** Μουσική, φαντασία, χαρτί, μολύβι. | **Καθήκοντα της τάξης:** Ο κάθε μαθητής να τοποθετήσει αυτό το γραπτό κάτω από το θρανίο του και να το διαβάζει πριν από κάποιο δύσκολο αγχώδης διαγώνισμα. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Κάπνισμα:** Γνώση των επιπτώσεων του καπνίσματος- Μέθοδοι πρόληψης επιρροής εθισμού από το τσιγάρο. | **Τίτλος:**  Πως να αποφύγεις να γίνεις μελλοντικός καπνιστής! |
| **Τάξη:** Στ’ Δημοτικού ως Λύκειο | **Περιγραφή:**  Αρχικά θα πούμε στους μαθητές να γράψουν σε ένα χαρτί 10 οφέλη που μπορεί να τους προσφέρει το τσιγάρο. Αφού μπουν στη διαδικασία σκέψης των θετικών παραγόντων που τους προσφέρει, θα τους ζητήσετε, όταν πάνε σπίτι, να ψάξουν στο διαδίκτυο την ‘’υγιεινή’’ υπόσταση του, ανάλογα με τα οφέλη που σκέφτηκαν. Τέλος θα τους ζητήσετε να εκτυπώσουν εικόνες με τα αποτελέσματα που αυτό προκαλεί στην υγεία καθώς να βρουν επίσης εναλλακτικούς τρόπους να αποκομίσουν τα οφέλη που πιστεύουν ότι κερδίζουν με το κάπνισμα. (Πχ κάπνισμα=μείωση άγχους Vs αθλητική δραστηριότητα =μείωση άγχους.) |
| **Στόχοι:** Αποτροπή υιοθέτησης της συνήθειας του καπνίσματος. |
| **Υλικά**: Χαρτί, Μολύβι, Κολλάζ. | **Καθήκοντα της τάξης:** Να καταγράψουν τα αποτελέσματα που βρήκαν και να φτιάξουν κολλάζ με τις συνέπειές του καπνίσματος και με τις εναλλακτικές δραστηριότητες. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ντόπινγκ:** Ενημέρωση των μαθητών σχετικά με την επίδραση του ντόπινγκ. | **Τίτλος:**  Ντόπινγκ το κύπελλο του πρωταθλητισμού; |
| **Τάξη:** Στ’ Δημοτικού ως Λύκειο | **Περιγραφή:**  Οι καθηγητές δίνουν μία ερώτηση στους μαθητές σχετικά με τη χρήση των αναβολικών στον πρωταθλητισμό. Η ερώτηση είναι η εξής : Πιστεύετε πως η χρήση ντόπινγκ είναι απαραίτητη ενέργεια στον πρωταθλητισμό; Κρίνοντας από τις απαντήσεις των παιδιών, αν υπάρχουν απόψεις που ενισχύουν αυτή την άποψη, βάλτε τους στη διαδικασία να ψάξουν και να βρουν την επίδραση του ντόπινγκ στον οργανισμό και το μέσο όρο ζωής ενός ανθρώπου που κάνει χρήση του, από αληθινά παραδείγματα αθλητών. Ακόμα βάλτε τους στη διαδικασία να ψάξουν την ιστορία του αθλητισμού, τους σκοπούς που είχαν οι Ολυμπιακοί αγώνες στο παρελθόν, την αμοιβή των αθλητών καθώς και τους λόγους διεξαγωγής τους. Και να τους συγκρίνουν με τους σύγχρονους σκοπούς διεξαγωγής τους, με τις νέες επιβραβεύσεις και τα νέα κίνητρα του πρωταθλητισμού. Τέλος βάλτε τους μια εργασία μέσα στην τάξη με την εξής ερώτηση: Προτιμάτε μια άνετη ζωή με έντονο πρωταθλητισμό και ρίσκο τη ζωή σας ή μια αξιοπρεπή ζωή με χαμηλότερα έσοδα κάνοντας για χρόνια το χόμπι σας επάγγελμα και προαγωγή της ευγενής άμιλλας του αθλητισμού αλλά και προαγωγή της υγείας σας; |
| **Στόχοι:** Προώθηση ευγενής άμυλα στον αθλητισμό |
| **Υλικά:** Χαρτί (Τεστ), Μολύβι | **Καθήκοντα της τάξης**: Να γράψουν την αρχική και την τελική εργασία και να συζητήσουν μέσα στην τάξη για τυχόν αναθεώρηση των επιχειρημάτων τους. |