**ΜΑΘΗΜΑ**

**ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ χειμερινο εξάμηνο 2017**

**Ονομα: Κατσιούλας Χρήστος**

**ΑΕΜ:0713003**

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.

Δεξιότητες ζωής.

Τίτλος : Πως λύνουμε τα προβλήματα μας

Σκοπός: να μάθουν τα παιδιά τον τρόπο έτσι ώστε να μπορούν να λύνουν τα προβλήματα τους.

Τάξη: Η δραστηριότητα έχει εφαρμογή και στις τάξεις του δημοτικού αλλά και του λυκείου.

Περιγραφή: Ο καθηγητής προσπαθεί να διδάξει στα παιδιά μια τεχνική έτσι ώστε να μπορούν επιλύουν τα προβλήματα της καθημερινότητας τους τόσο μέσα στο περιβάλλον του σχολειού όσο και έξω από αυτό.Ο καθηγητής κάνει μια φορά μια άσκηση με θέμα μια ανθυγιεινή συμπεριφορά και δίνει ένα έντυπο σε κάθε μαθητή με ερωτήσεις όπως ‘’το πρόβλημα που πρέπει να λύσω είναι..’’ , ΄΄ οι πιθανές λύσεις είναι’’, η καλύτερη λύση είναι..’’ αφήνοντας λίγο χρόνο σ κάθε μαθητή να απαντήσει στην ερώτηση. Τέλος ο καθηγητής μπορεί να ζητήσει από κάποιον μαθητή αν θέλει να διαβάσει τις απαντήσεις του στους άλλους για ανατροφοδότηση.

Διατροφή.

Τίτλος : Η διατροφική μας πυραμίδα

Σκοπός : Να μάθουν οι μαθητές που κατατάσσονται τα τρόφιμα στην διατροφική πυραμίδα.

Τάξη: Τρίτη δημοτικού.

Περιγραφή: Αρχικά ο καθηγητής ζητά από τα παιδιά να φέρουν από το σπίτι τους διάφορα συσκευασμένα τρόφιμα Και τα βάζει μέσα σε ένα κουτί. Στη συνέχεια ζητά από τους μαθητές να κλείσουν τα μάτια με ένα μαντήλι και να πιάσουν τα τρόφιμα και να προσπαθούν να τα αναγνωρίσουν και στη συνέχεια να αναφέρουν σε ποια περιοχή της διατροφικής πυραμίδας αντιστοιχεί το τρόφιμα που έπιασαν.

Στρες.

Τίτλος : Το μπαλόνι

Σκοπός : Να μάθουν οι μαθητές την χαλάρωση μέσο της αναπνοής.

Τάξη : Όλες οι τάξεις.

Περιγραφή : Όλοι οι μαθητές κάθονται αναπαυτικά στις καρέκλες τους. Ο καθηγητής τους λέει να φανταστούν ότι τα πνευμόνια τους είναι σαν ένα μεγάλο μπαλόνι καθώς εισπνέουν το μπαλόνι αυτό μεγαλώνει και καθώς εκπνέουν το μπαλόνι αυτό μικραίνει. Οι μαθητές επαναλαμβάνουν την άσκηση αυτή μερικές φορές και στην συνέχεια απαντούν ποιοι από αυτούς χαλάρωσαν με αυτόν τον τρόπο. Τέλος ο καθηγητής παροτρύνει τους μαθητές να επαναλάβουν την άσκηση αυτή σε περιπτώσεις μεγάλης έντασης και επίσης στο μάθημα της φυσικής αγωγής και να καταγράψουν τα αποτελέσματα.

Κάπνισμα.

Τίτλος: Πόσο καπνίζουν οι Έλληνες ;

Σκοπός : Να ενημερωθούν αλλά και να προβληματιστούν τα παιδιά με τις καπνιστικές συνήθειες που επικρατούν στην χώρα μας.

Τάξη : Όλες οι τάξεις.

Περιγραφή: Μπορούμε να καλέσουμε ένα γιατρό η έναν ειδικό της στατιστικής υπηρεσίας για να ενημερώσει τα παιδιά για της καπνιστικές συνήθειες της χωρά μας όπου τα ποσοστά τις την εντασουνε σε μια από τις χώρες της Ευρώπης με τα υψηλότερα ποσοστά καπνιστών τόσο στους άντρες όσο και στις γυναίκες αλλά και στην μικρή ηλικία. Στην συνέχεια μπορούμε να συζητήσουμε με τα παιδιά τα αποτελέσματα που μπορεί να έχει η εντατική χρήση του τσιγάρου στην υγεία του Έλληνα αλλά και επίσης τρόπους για την περιορηση του φαινόμενου αυτού. Με τον τρόπο αυτό οι μαθητές θα ευαισθητοποιηθούν στην χρήση του τσιγάρου θα κατανοήσουν τους κινδύνους που αυτό κρύβει και έτσι δεν θα μπουν στην διαδικασία να το δοκιμάσουν.

Ντόπινγκ.

Τίτλος: Βλάβες στην υγεία από ντάμπιγκ.

Σκοπός: Να μάθουν οι μαθητές τις βλάβες που προκαλεί το ντάμπινγκ στην υγεία.

Περιγραφή: Με την βοήθεια ενός γιατρού ενημερώστε του μαθητές για τις ιδιαίτερες παρενέργειες που μπορεί να έχει ένας έφηβος αν κάνει χρήση στεροειδών αναβολικών. όπως για παράδειγμα πρώιμη είσοδο στην εφηβεία καθώς και πρώιμη σύγκλiση των επιφύσεων με αποτέλεσμα να μην φτάσει ο έφηβος στο φυσιολογικό ύψος. Στην συνέχεια συζητήστε μαζί τους εάν γνωρίζουν και άλλες επιπτώσεις των στεροειδών αναβολικών αλλά και για ποιο λόγο παιδιά της εφηβικής ηλικίας χρησιμοποιούν φάρμακα για την αύξηση της επίδοσης.