**ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ** Ατομική εργασία προόδου  
 Κουρατίδη Μάρθα  
 ΑΕΜ: 0714056  
  
**ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΣΤΡΕΣ  
Τίτλος🡪 Το στρες για εμένα!   
Σκοπός🡪Να αποτυπώσουν οι μαθητές πώς και πότε αντιλαμβάνονται το στρες και να μάθουν πώς μπορούνε να το αντιμετωπίσουν μέσα από την άσκηση.  
Περιγραφή:** Το στρες είναι μια κατάσταση την οποία σίγουρα βιώνουνε όλοι οι μαθητές, κάποιοι ίσως και καθημερινά. Άλλοι σε πολύ έντονο βαθμό και άλλοι σε μικρότερο.   
Η άσκηση αποτελεί αναμφισβήτητα παράγοντα αντιμετώπισης και εξάλειψης του στρες.   
*<<Βγάλτε όλοι ένα φύλλο χαρτί και γράψτε πότε ήταν η τελευταία φορά που νιώσατε στρες στην καθημερινότητα σας. Εξηγείστε την αιτία που πιστεύετε ότι σας το δημιούργησε και τί επιπτώσεις νιώσατε ότι είχε στη ψυχολογία σας και το σώμα σας.   
Έπειτα, απαντήστε στην ερώτηση : Πιστεύετε ότι η άσκηση βοηθάει στην αντιμετώπιση του στρες; Αιτιολογείστε την απάντησή σας>>.***Τάξη🡪 3η Γυμνασίου.   
  
  
  
ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΚΑΠΝΙΣΜΑ  
Τίτλος🡪 Μα γιατί καπνίζουν οι μεγάλοι;!!  
Σκοπός🡪 Τα παιδιά να εκφράσουν πώς φαντάζει στα μάτια τους η εικόνα των γονέων ,ή άλλων μεγαλύτερων, να καπνίζουν και να κατανοήσουν τον κίνδυνο του καπνίσματος για την υγεία.  
Περιγραφή:** Σίγουρα για τα παιδιά το κάπνισμα αποτελεί μια ενέργεια ενοχλητική. Τι αισθήματα τους προκαλεί η ενέργεια αυτή;Κατανοούν την επικινδυνότητά της;*<<Χωριστείτε σε δύο ομάδες. Τα μέλη της μίας ομάδας θα γράψουν σε ένα χαρτί 5 αρνητικά συναισθήματα που τους προκαλεί το κάπνισμα (π.χ μυρίζει άσχημα, δεν μου αρέσει σαν εικόνα, δε θέλω να το αναπνέουν οι γονείς μου κλπ).   
Τα μέλη της άλλης ομάδας θα γράψουν 5 λόγους για τους οποίους πιστεύουν ότι καπνίζουν οι μεγάλοι (π.χ τους αρέσει σαν αίσθηση, λένε ότι τους χαλαρώνει, νιώθουν ελεύθεροι κλπ). Και οι δύο ομάδες θα διαβάσουν στην τάξη αυτά που έγραψαν. Θα ακολουθήσει συζήτηση για τον κίνδυνο του καπνίσματος>>.***Τάξη🡪1η Γυμνασίου.  
  
  
  
ΚΕΦΑΛΑΙΟ:ΔΙΑΤΡΟΦΗ  
Τίτλος🡪Η φίλη μου η Διατροφή!  
Σκοπός🡪 Εάν τα παιδιά ακολουθούν μια λάθος διατροφή, να μάθουν τι πρέπει να αλλάξουν σε αυτή ώστε να γίνει πιο υγιεινή αλλά και να παραμείνει το ίδιο απολαυστική.   
Περιγραφή:** *<<Βγάλτε μια κόλλα χαρτί και γράψτε μια εβδομαδιαία διατροφή που ακολουθείτε. Στη συνέχεια, θα μοιραστεί σε όλους σας μια κόλλα στην οποία απεικονίζεται η διατροφική πυραμίδα. Με βάση την πυραμίδα διορθώστε με κόκκινο μαρκαδόρο αυτά που κάνετε λάθος στη διατροφή σας και γράψτε τα σωστά. Έπειτα, θα σηκώνετε ένας ένας και θα προτείνει μια υγιεινή γλυκιά λιχουδιά η οποία μπορεί να αντικαταστήσει τις σοκολάτες (π.χ γιαούρτι με μέλι, φρούτα, παστέλι κλπ)>>.***Τάξη🡪6η Δημοτικού.**

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΝΤΟΠΙΝΓΚ  
Τίτλος🡪 Ο “εφιάλτης” του ντόπινγκ!  
Σκοπός🡪 Οι μαθητές να μάθουν τις αρνητικές παρενέργειες του ντόπινγκ για τους αθλητές και την αλλοίωση που προκαλεί στο πνεύμα του αθλητισμού, μέσω δικής τους έρευνας.  
Περιγραφή:** *<< Χωριστείτε σε δύο ομάδες. Η πρώτη ομάδα θα ψάξει να βρει 5 άρθρα τα οποία εξηγούν τις μελλοντικές αρνητικές συνέπειες του ντόπινγκ για τον οργανισμό και θα τα παρουσιάσετε μέσα στην τάξη. Η άλλη ομάδα θα επιλέξει είτε ένα ντοκιμαντέρ, είτε μία ταινία, με περιεχόμενο την διαστρέβλωση της ηθικής του αθλητισμού λόγω ντόπινγκ και θα το προβάλουμε μέσα στην τάξη>>.***Τάξη🡪3η Γυμνασίου.  
  
  
  
ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ  
Τίτλος🡪Το ιδανικό μέλλον για εμένα!  
Σκοπός🡪 Να μπούνε οι μαθητές στη διαδικασία να σκεφτούνε πώς θέλουνε να είναι η καθημερινότητά τους στο μέλλον σε σχέση με τη σωστή διατροφή και την άσκηση.  
Περιγραφή: *<<****Θα σας μοιρασθεί ένα φυλλάδιο στο οποίο θα πρέπει να απαντήσετε ειλικρινά στις εξής ερωτήσεις****: 1)*** *Τηρείτε μια σχετικά υγιεινή διατροφή στο σπίτι σας;* ***2)*** *Ασχολείστε με κάποιο άθλημα; Αν ναι πόσο υποστηρικτικοί είναι οι γονείς σας σε αυτό;* ***3)****Πιστεύετε ότι στο μέλλον σας θα διατηρήσετε μια καλή σχέση με τον αθλητισμό και την υγιεινή διατροφή; Αιτιολογείστε την απάντησή σας.   
Έπειτα, το φυλλάδιο θα μαζευτεί από τον καθηγητή. Θα ακολουθήσει συζήτηση ομαδική στην τάξη για παρόμοια προσωπικά βιώματα και τη σημαντικότητα των πεποιθήσεων που αποκτούμε από το οικογενειακό περιβάλλον>>.***Τάξη🡪 5η Δημοτικού.**