***ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ-ΠΡΟΟΔΟΣ***

ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΧΡΙΣΤΟΣ

ΑΕΜ : 0714031

**1-ΔΙΑΤΡΟΦΗ)**

**ΤΙΤΛΟΣ :** Καταγραφή και καθοδήγηση διατροφικών συνηθειών

**ΣΚΟΠΟΣ :** Σκοπός της συγκεκριμένης δραστηριότητας είναι τα παιδιά να επεξεργαστούν τις πληροφορίες και τα δεδομένα που έμαθαν στο σχολείο και να καθοδηγήσουν σε συνεργασία με τον υπεύθυνο καθηγητή αλλά και τους γονείς τους την διαδικασία για την δημιουργία ενός σωστού διατροφικού πλάνου.

**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ :** Οι μαθητές θα πρέπει να καταγράψουν το εβδομαδιαίο διατροφικό τους πλάνο. Στην συνέχεια το παρουσιάζουν στην τάξη και διορθώνουν τα λάθη σε συνεργασία με τους καθηγητές. Αφού διορθωθούν όλες οι ατέλειες, θα πρέπει να δημιουργήσουν ένα νέο μηνιαίο πλάνο σε συνεργασία με τους γονείς τους.

**ΤΑΞΗ :** Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

**2-ΚΑΠΝΙΣΜΑ)**

**ΤΙΤΛΟΣ :** Επισήμανση βλαβερών επιπτώσεων καπνίσματος

**ΣΚΟΠΟΣ :** Σκοπός της συγκεκριμένης δραστηριότητας, είναι οι μαθητές να αντιληφθούν αλλά και να διαδώσουν τις αρνητικές συνέπειες που έχει το κάπνισμα στην υγεία, ώστε να αποτραπούν από την έναρξη αυτής της συνήθειας

**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ :** Οι μαθητές θα πρέπει να χωριστούν σε ομάδες και η κάθε ομάδα να καταγράψει ορισμένες από τις αρνητικές συνέπειες του καπνίσματος. Αφού γίνει η συγκεκριμένη καταγραφή θα πρέπει εν συνεχεία οι μαθητές να τις αποτυπώσουν πάνω σε μεγάλα χαρτόνια και να τα τοιχοκολλήσουν στις τάξεις και στους διαδρόμους του σχολείου

**ΤΑΞΗ :** ΣΤ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

**3-ΣΤΡΕΣ)**

**ΤΙΤΛΟΣ :** Καταγραφή στρεσογόνων καταστάσεων

**ΣΚΟΠΟΣ :** Σκοπός της συγκεκριμένης δραστηριότητας, είναι οι μαθητές να καταγράψουν πράγματα που τους δημιουργούν άγχος στην καθημερινή τους ζωή και μέσω συζήτησης να μάθουν να τα διαχειρίζονται καλύτερα.

**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ :** Μέσα στην τάξη οι μαθητές θα πρέπει να σκεφτούν και να αναφέρουν στιγμές και καταστάσεις οι οποίες τους δημιουργούν άγχος. Στην συνέχεια θα γίνεται συζήτηση μεταξύ μαθητών και καθηγητών πάνω στην κάθε περίπτωση προκειμένου οι μαθητές να μπορέσουν να διαχειριστούν αλλά και να περιορίσουν τέτοιου είδους καταστάσεις.

**ΤΑΞΗ :** Δ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

**4-ΝΤΟΠΙΝΓΚ)**

**ΤΙΤΛΟΣ :** Ημερίδα ενάντια στο ντόπινγκ

**ΣΚΟΠΟΣ :** Σκοπός της συγκεκριμένης ημερίδας , είναι οι μαθητές να ενημερωθούν για τις αρνητικές συνέπειες του ντόπινγκ στην υγεία των αθλητών, αλλά και στον αθλητισμό γενικότερα.

**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ :** Στο σχολείο θα διοργανωθεί μια ημερίδα με θέμα ‘’ έξω το ντόπινγκ από τον αθλητισμό’’. Θα έχει ενημερωτικό χαρακτήρα καθώς οι μαθητές θα ενημερωθούν για όλες τις αρνητικές επιπτώσεις που έχει το ντόπινγκ τόσο στους αθλητές, όσο και στον αθλητισμό γενικά, αλλά και πως αυτό καταστρέφει το αθλητικό ιδεώδες. Με το τέλος της ενημέρωσης οι μαθητές θα κληθούν να δημιουργήσουν όλοι μαζί σλόγκαν και μικρά συνθήματα με τα οποία θα αποτρέπουν τους νέους από το να γίνουν θύματα της μάστιγας του ντόπινγκ. Τα συνθήματα αυτά θα τοιχοκολληθούν και θα δημοσιευτούν σε τοπικά sites.

**ΤΑΞΗ :** Γ΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ