**ΜΑΘΗΜΑ**

**ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ χειμερινέ εξάμηνο 2017**

Γ.ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ

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.

Στοιχεία φοιτητή: ΡΑΠΤΟΔΗΜΟΣ ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ 0714011

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗ

*ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ*

Σκοπός: μέσα από την ομαδικότητα της τάξης όλα τα παιδιά μαζί να επιτύχουν έναν κοινό στόχο.

Περιγραφή: τα παιδιά της τάξης να οργανωθούν με τη βοήθεια του συλλόγου γονέων, ώστε να φυτέψουν στο προαύλιο του σχολειού από ένα δέντρο ο καθένας, επίσης να βγάλουν μπλουζάκια όπου πάνω θα έχουν γράψει ο σλόγκαν ‘’όλοι μαζί μπορούμε’’

Τάξη Δ δημοτικού

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

*ΕΙΜΑΣΤΕ ΟΤΙ ΤΡΩΜΕ*

Σκοπός: οι νέοι να στραφούν προς τον υγιεινό τρόπο ζωής ξεκινώντας από την διατροφή

Περιγραφή :οι μαθητές να φτιάξουν μια παρουσίαση power point όπου θα παρουσιάζουν τους λόγους για τους οποίους κάποιος πρέπει να τρέφετε υγιεινά και τι αποτέλεσμα θα έχει αυτό στη ζωή του.

Τάξη Γ γυμνασίου

ΣΤΡΕΣ

*KEEP CALM AND JUST RUN*

Σκοπός: τα ευεργετικά οφέλη της αερόβιας άσκησης όπου είναι σημαντική για την απομάκρυνση του άγχους και του στρες.

Περιγραφή: μπορούμε να κανονίζουμε μια ημέρα την εβδομάδα , εκτός σχολειού, να πηγαίνουμε για τρέξιμο με τα παιδιά της τάξης ώστε να τα βοηθήσουμε να χαλαρώσουν από το στρες των μαθημάτων και των φροντιστηρίων.

Τάξη Γ γυμνασίου

ΚΑΠΝΙΣΜΑ

*ΠΕΣ ΚΑΙ ΕΣΥ ΟΧΙ ΣΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ*

*Σκοπός: να* ενθαρρύνουμε τους νέους να πουν ΟΧΙ στο κάπνισμα.

Περιγραφή: κάθε μαθητής να βρει ένα σλόγκαν κατά του καπνίσματος το οποίο μετά θα το γράψουν σε τοίχους του διαδρόμου του σχολείου.

Τάξη Α γυμνασίου

ΝΤΟΠΙΝΚ

*ΜΠΛΟΚΟ ΣΤΟ ΝΤΟΠΙΝΚ*

Σκοπός: ενημέρωση για το τι μπορεί να προκαλέσει στην υγεία του αθλητή το ντόπινκ .

Περιγραφή: τα παιδιά θα πρέπει να συγκεντρώσουν τα μειονεκτήματα του ντοπινκ ,σύμφωνα με όσα είπαμε και από το ιντερνέτ, έτσι ο καθένας θα γράψει πάνω σε ένα ποστερ που θα φτιαχτεί και θα κρεμαστεί στο τοίχο της τάξης.

Τάξη ΣΤ δημοτικού