

«ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΑΓΑΠΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ»

Πρόγραμμα Σχολικών Δραστηριοτήτων
σχολικού έτους 2023-2024

Τομέας : Αγωγή Υγείας

Υπεύθυνοι εκπαιδευτικοί: Νότα Μαρία (ΠΕ25),
Γρηγοριάδου Ευτέρπη (ΠΕ 80), Χαλάτση Ευστρατία
(ΠΕ25)

ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

- ▶ Ανάπτυξη υγιεινών διατροφικών συνηθειών
- ▶ Αναγνώριση και αποδοχή των αλλαγών που συμβαίνουν στο σώμα και την ψυχολογία των αγοριών στην εφηβεία
- ▶ Αναγνώριση και αποδοχή των αλλαγών που συμβαίνουν στο σώμα και την ψυχολογία των κοριτσιών στην εφηβεία

Στόχοι του προγράμματος

Οι μαθητές/τριες:

- ▶ Να αντιληφθούν τη χρησιμότητα της υγιεινής διατροφής, να αναγνωρίζουν τις υγιεινές και ανθυγιεινές τροφές και να αναπτύξουν καθημερινές συνήθειες σωστής διατροφής
- ▶ Να αναπτύξουν καθημερινές δεξιότητες αυτοφροντίδας, ατομικής υγιεινής και αυτοεξυπηρέτησης
- ▶ Να γνωρίσουν και να αποδεχτούν τις αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα και στην ψυχολογία τους
- ▶ Να αναπτύξουν υγιείς σχέσεις με τους συνομηλίκους και την οικογένειά τους

Οι μαθητές μας:

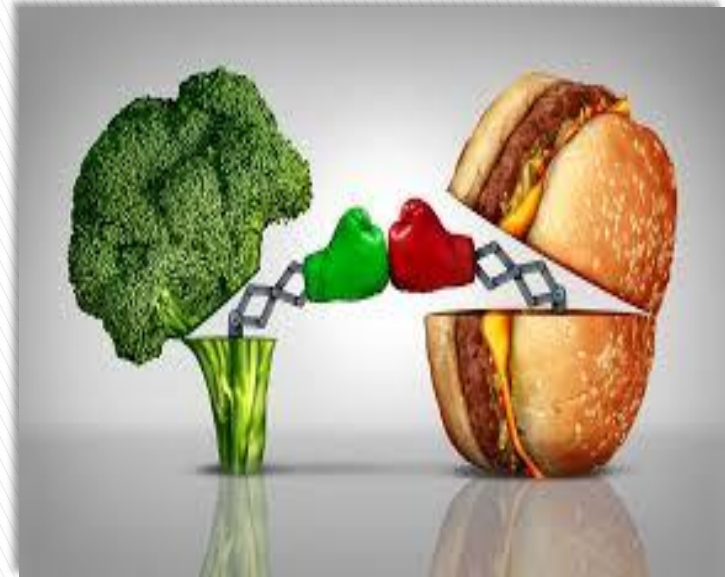
- ▶ Οφλίδης Ιωάννης
- ▶ Μπάτσκα Σαντιάγκο
- ▶ Ναούμ Αντιγόνη
- ▶ Μπέζα Δήμητρα
- ▶ Παπαστεριάδης Σταύρος
- ▶ Θωμαΐδης Χρήστος
- ▶ Τσάνη Μαρσέλα
- ▶ Μυλωνάς Αθανάσιος

Μεθοδολογία Υλοποίησης

- ▶ Γνωριμία με το αντικείμενο (προβολή βίντεο, διάλεξη)
- ▶ Εκπαιδευτικές επισκέψεις (σούπερ μάρκετ, λαϊκή αγορά, σχολή μαγειρικής)
- ▶ Κατασκευή διατροφικής πυραμίδας
- ▶ Ενεργή συμμετοχή για την προετοιμασία υγιεινών γευμάτων (πρωϊνό, φρουτοσαλάτες)
- ▶ Προβολή βίντεο για τις αλλαγές στο σώμα
- ▶ Βιωματικές ασκήσεις, παιχνίδια ρόλων

Γνωριμία με το αντικείμενο

- ▶ Τι μου αρέσει να τρώω;
- ▶ Είναι υγιεινό;
- ▶ Τι ποσότητα;
- ▶ Πόσες φορές την εβδομάδα;



Συζήτηση με μαθητές

Διατροφικές συνήθειες

<https://nutriharmony.gr/nutrition/pos-na-dioxeis-tis-kakes-diatrofikes-synitheies/>

Γνωριμία με το αντικείμενο

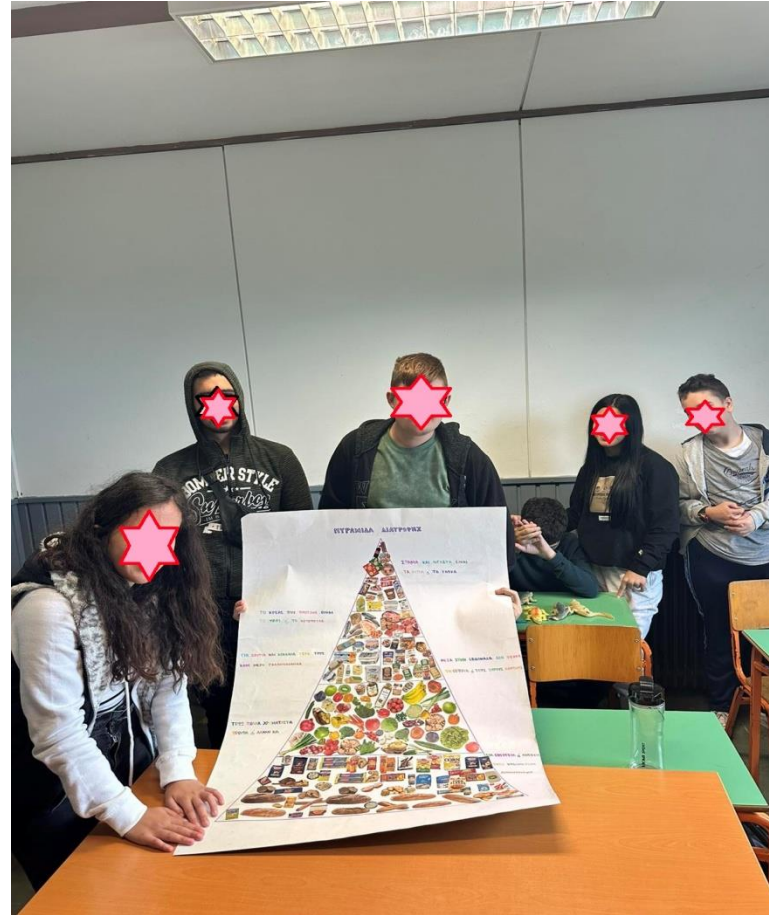
- ▶ Κατασκευή διατροφικής πυραμίδας με εικόνες που έφεραν τα παιδιά από φυλλάδια σούπερ μάρκετ



Ολοκλήρωση της κατασκευής της διατροφικής πυραμίδας



Ολοκλήρωση της κατασκευής της διατροφικής πυραμίδας

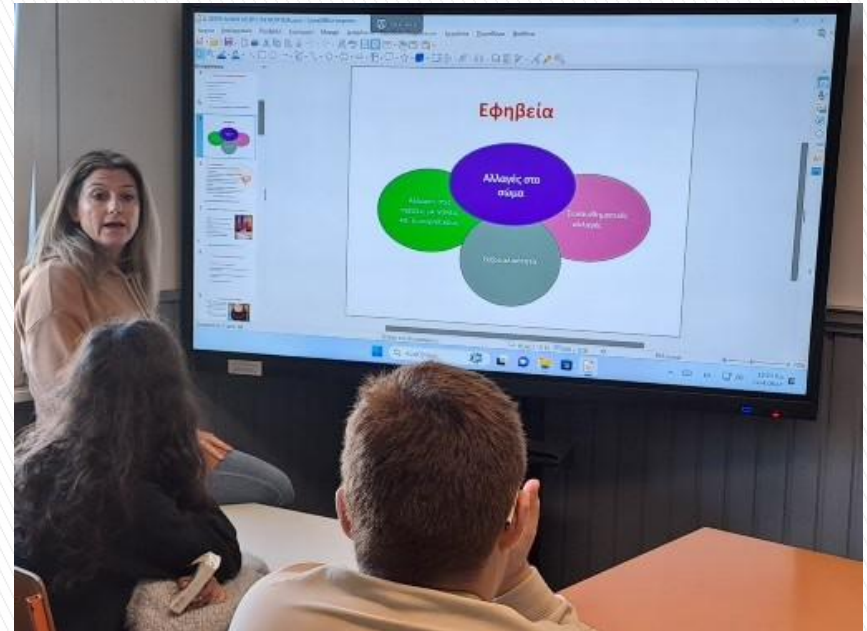


Εκπαιδευτική επίσκεψη



Γνωριμία με το αντικείμενο

- ▶ Αλλάζει το σώμα μου όσο μεγαλώνω;
- ▶ Μήπως έχω περισσότερα νεύρα;
- ▶ Μπορώ να διαχειριστώ όλες τις αλλαγές που μου συμβαίνουν;



Συζήτηση με μαθητές

Παρουσίαση διαφανειών

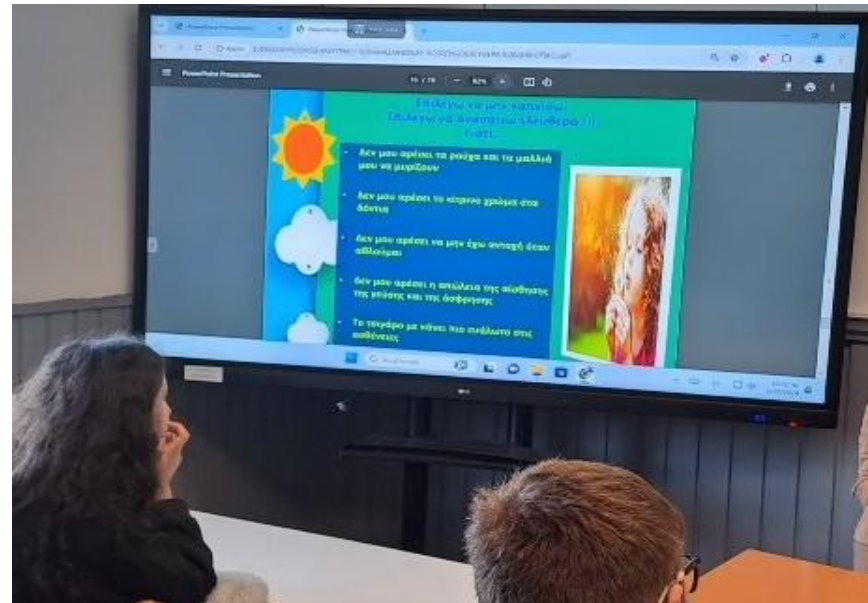
Γνωρίζω τον έφηβο εαυτό μου

Συναισθηματικές αλλαγές για κορίτσια και αγόρια

- Συχνές αλλαγές στη διάθεση (λύπη, χαρά)
- Ντροπή, αμηχανία
- Ανεξήγητο θυμό, οργή
- Υγιείς προκλήσεις, δοκιμή ορίων
- Αλλαγή στον τρόπο σκέψης



Ανακάλυψε και αντιμετώπισε τα συναισθήματά σου!!



Ανατροφοδότηση του προγράμματος

- ▶ Βιωματικές ασκήσεις
 - ▶ Παιχνίδια ρόλων
 - ▶ Καταιγισμός ιδεών

