

4^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΤΟΥΣ 2013-2014

«Για έναν υγιεινό τρόπο ζωής»

1. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ-ΘΕΜΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Στο πρόγραμμα αγωγής υγείας «Για έναν υγιεινό τρόπο ζωής» οι μαθητές μελέτησαν τους διάφορους παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν την ζωή τους. Ασχολήθηκαν με τις έννοιες της ψυχικής υγείας, της υγιεινής διατροφής, του δραστήριου τρόπου ζωής της ενεργειακής ισορροπίας.

2. ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- Να βελτιώσουν οι μαθητές τον τρόπο ζωής τους.
- Να αποκτήσουν οι μαθητές δεξιότητες όπως κριτική σκέψη στοχοθεσία - αυτοανάλυση.
- Να ανακαλύψουν τον εαυτό τους και τους συμμαθητές τους.
- Να αναπτύξουν ομαδικό πνεύμα.
- Να συνεργαστούν τόσο οι μαθητές μεταξύ τους όσο και οι μαθητές με τους εκπαιδευτικούς
- Να ανακαλύψουν και να αναδείξουν τα ταλέντα τους μέσα από τη συμμετοχή τους σε δράσεις και εκδηλώσεις.

3. ΦΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

1^η ΦΑΣΗ: ΕΠΙΛΟΓΗ ΘΕΜΑΤΟΣ

Αφορμή στάθηκε το γεγονός ότι στις μέρες μας οι μαθητές αλλά και οι ενήλικες δεν ακολουθούν ένα υγιεινό τρόπο ζωής, Με αποτέλεσμα να υπάρχει μεγάλο ποσοστό παιδικής παχυσαρκίας. Τα παιδιά όλο και περισσότερο κλείνονται στο σπίτι και δεν παίζουν σε εξωτερικούς χώρους, ασχολούνται υπερβολικά με υπολογιστές και πλατφόρμες παιχνιδιών με αποτέλεσμα να μειώνεται ο φυσικός τρόπος ζωής.

2^η ΦΑΣΗ: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΟΜΑΔΑΣ - ΒΙΒΛΙΟ ΕΠΙΛΟΓΩΝ:

Οπότε αφού δημιουργήθηκε η ομάδα των μαθητών, τους μοιράστηκε το βιβλίο των επιλογών. Το βιβλίο των επιλογών το προμηθευτήκαμε από

την **Generation Europe Foundation**. Μοιράστηκε από ένα σε κάθε μαθητή και αποτέλεσε για αυτούς πολύτιμο εργαλείο αλλά και σύντροφο μια και στις σελίδες του μπορούσαν να βρουν χρήσιμες πληροφορίες αλλά και να το χρησιμοποιήσουν ως ημερολόγιο όπου κατέγραφαν δεδομένα, σκέψεις και συναισθήματα.

Στη συνέχεια ασχοληθήκαμε με 5 βασικά κεφάλαια:

- Τι σημαίνει υγεία
- Υγιεινή διατροφή
- Δραστήριος τρόπος ζωής
- Ενεργειακή ισορροπία

Οι μαθητές κατέγραφαν διάφορα δεδομένα ανάλογα με το θέμα (π.χ. το τι τρώνε μέσα στην εβδομάδα) και στις συναντήσεις συζητούσαμε τα αποτελέσματα. Επίσης δόθηκε στους μαθητές η δυνατότητα να εκφράσουν τις σκέψεις τους πάνω στο θέμα με διάφορους τρόπους όπως:

- Δημιουργία διαφήμισης
- Δημιουργία Ηλεκτρονικού Ερωτηματολογίου
- Παρουσιάσεις σε Power-Point
- Συγγραφή στοίχων τραγουδιού σχετικούς με το θέμα
- Συγγραφή θεατρικής σκηνής σχετικής με το θέμα
- Χορός.

Στην τελική εκδήλωση της χρονιάς οι μαθητές παρουσίασαν τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου, έβγαλαν τα συμπεράσματά τους, παρουσίασαν το τραγούδι που έγραψαν, έπαιξαν την θεατρική σκηνή και παρουσίασαν χορευτικό το οποίο οι ίδιοι δημιούργησαν.

3^η ΦΑΣΗ - ΑΞΙΟΛΟΓΗ

Στην αρχή η συμμετοχή ήταν μεγαλύτερη, και στην πορεία σταθεροποιήθηκε σε ένα ικανοποιητικό ποσοστό.

Οι μαθητές έμειναν ευχαριστημένοι από τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα, εφάρμοσαν στην πράξη πολλά από αυτά που έμαθαν για τον υγιεινό τρόπο ζωής, και έδειξαν ιδιαίτερη ικανοποίηση για τις δράσεις που έγιναν.

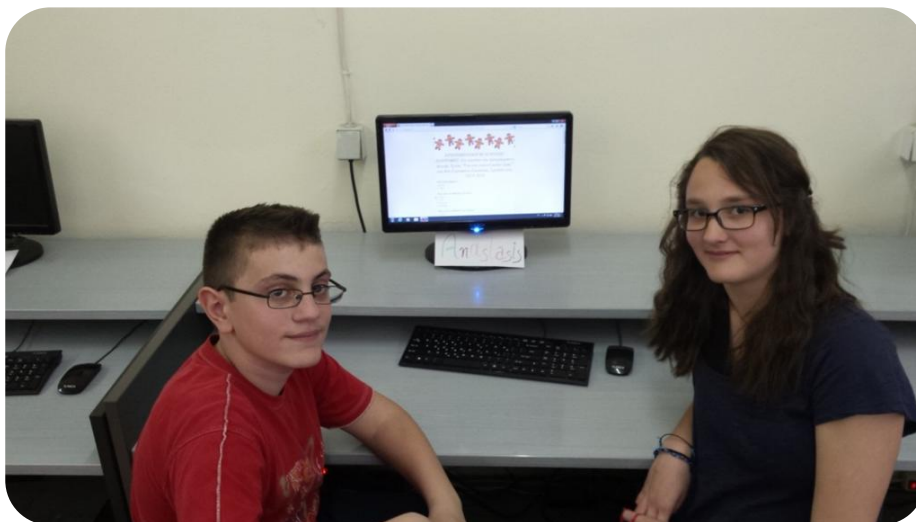
Χρησιμοποίησαν τις νέες τεχνολογίες με μεγάλη επιτυχία (διαφήμιση - MovieMaker), (παρουσιάσεις power-point) (Ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο - Google Drive).

Οι συμμετέχοντες καθηγητές χαρακτήρισαν επιτυχημένο το πρόγραμμα μια και η συμμετοχή των μαθητών ήταν ενεργή, παρατήρησαν πολλές αλλαγές στην συμπεριφορά τους στα θέματα υγείας και πέτυχαν όλοι οι στόχοι που είχαν τεθεί.

4^η φάση. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΕ ΕΚΔΡΟΜΗ

Οι μαθητές ΤΟΥ προγράμματος συμμετείχαν στην πολυήμερη εκδρομή του σχολείου στο Πήλιο.

ΣΤΙΓΜΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ











ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ

Σεγκουνάς Χρήστος - Πληροφορικής

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ

Γαβαθάς Παναγιώτης - Φυσικός

Μπαρρέ Ανδριανή - Φιλολόγος

Παπαδοπούλου Φωτεινή - Μουσικός

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΤΑΞΗ ΤΜΗΜΑ	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΤΑΞΗ ΤΜΗΜΑ
ΡΑΝΑΚΗ ΜΑΡΙΑΝΝΑ	Γ3	ΚΥΤΥΚΟΥ ΝΤΕΝΙΣΑ	Α1
ΙΣΑΡΗ ΕΥΓΕΝΕΙΑ	Γ1	ΚΙΟΣΕ ΚΕΙΣΙ	Α1

ΖΥΚΑ ΚΛΕΟΝΑ	Γ1	ΚΟΤΕΡΜΑΓΙΕΡ ΕΙΡΗΝΗ	A1
ΔΑΡΡΑ ΓΕΩΡΓΙΑ	Γ1	ΛΑΓΟΥ ΕΛΠΙΔΑ	A2
ΒΑΣΑΜΑΚΗΣ ΠΑΣΧΑΛΗΣ	Γ1	ΜΑΡΚΟΥ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ	A2
ΜΗΤΣΟΥ ΑΓΓΕΛΙΚΗ	Γ2	ΚΩΣΤΑΚΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ	A2
ΠΑΣΑΛΙΔΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ	B2	ΧΙΛΑ ΝΤΕΝΙΣ	A3
ΜΟΥΜΙΝ ΣΕΡΧΑΤ	B2	ΜΥΣΤΕΓΝΙΩΤΗ ΣΤΕΛΛΑ	B2
ΓΚΙΟΚΑ ΝΕΦΕΛΗ	B1	ΠΑΝΤΟ ΠΑΝΤΕΛΗΣ	B2
ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΑ	B1	ΝΕΤΣΟ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	A2
ΚΟΝΤΟΥΛΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	B1	ΜΠΕΤΙΑ ΕΛΣΑ	B2
ΕΑΝΘΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΗΤΡΗΣ	B2	ΜΑΚΟΛΛΑΡΙ ΚΑΤΕΡΙΝΑ	B2
ΠΑΛΙΟΥΡΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ	A1	ΚΟΡΟΓΙΑΝΝΑΚΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ	A1
ΚΑΠΕΤΑΝΙΔΗ ΜΙΧΑΕΛΑ	A1		