



ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ Δ.Ε. Ν. ΚΙΛΚΙΣ

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

Υπεύθυνη: Τσακμαλή Μαρία-Αντιόπη



ΣΚΟΠΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

- Η προάσπιση, η βελτίωση και η προαγωγή της ψυχικής και σωματικής υγείας και της κοινωνικής ευεξίας των μαθητών



ΠΕΤΥΧΑΙΝΕΤΑΙ

- 
- αφενός με την ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων τους και της κριτικής τους σκέψης ,
 - αφετέρου με την αναβάθμιση του κοινωνικού και φυσικού τους περιβάλλοντος.

- 
- Είναι μια κατεξοχήν διαθεματική δραστηριότητα η οποία συμβάλλει στην αναβάθμιση της σχολικής ζωής και στη σύνδεση του σχολείου με την κοινωνική πραγματικότητα.



ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

- 
- η προσέγγιση της σχολικής τάξης ως ομάδας
 - η εστίαση στην παιδαγωγική σχέση
 - η ενεργητική ακρόαση ως τρόπος επικοινωνίας

- 
- Η σύγχρονη μεθοδολογία της Αγωγής Υγείας, δεν στηρίζεται πλέον στην απλή ενημέρωση και μεταφορά γνώσεων σε εξειδικευμένα θέματα υγείας. Αντίθετα, αφορά την ανάπτυξη δεξιοτήτων για επιλογές που προασπίζουν και προάγουν την ψυχική και σωματική υγεία και την κοινωνική ευεξία, μέσα από την ενεργητική και βιωματική μάθηση.



Ενεργητική μάθηση

- 
- Συζήτηση
 - Έρευνα
 - Ερωτηματολόγια
 - Μελέτες περιπτώσεων
 - Κλείσιμο ιστοριών
 - Θεατρικό παιχνίδι
 - Παιχνίδι ρόλων



Βιωματική μάθηση

- Δημιουργική γνωριμία των μελών της ομάδας
- Δραστηριότητες αυτογνωσίας , αυτοεκτίμησης,
- διερεύνησης των υπάρχοντων γνώσεων , πεποιθήσεων , στάσεων και αξιών ,

- 
- Κατανόηση των επιρροών
 - Εκμάθηση και εξάσκηση σε δεξιότητες ζωής (κοινωνικές) , όπως στην επικοινωνία , την αποφασιστικότητα, διαπραγματευτική ικανότητα, αντίσταση στις πιέσεις, λήψη αποφάσεων κλπ.



ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

- 
- Βασικοί άξονες
γνωστικού
περιεχομένου



Άξονες

- Διαπροσωπικές σχέσεις - Ψυχική υγεία
 - (θεματολογία κορμού)
 - Ο εαυτός μου.
 - Η σχέση μου με τους άλλους.
 - Η σχέση μου με το περιβάλλον.

Πρόληψη χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών

- Ναρκωτικά,
- Αλκοόλ,
- Τσιγάρο.



Κατανάλωση και υγεία

- 
- Διατροφή και διατροφικές συνήθειες
 - Παχυσαρκία
 - Καρδιαγγειακά νοσήματα
 - Στοματική υγιεινή
 - Γενετικά τροποποιημένα προϊόντα.



Διαφυλικές σχέσεις – σεξουαλική αγωγή

- 
- Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα (λ.χ. AIDS, Ηπατίτιδα Β)
 - Πρόληψη παιδικής κακοποίησης.

Κυκλοφοριακή αγωγή - ατυχήματα

- Οδική συμπεριφορά των μαθητών-πεζών. Κράνος και ζώνη ασφαλείας
- Αρνητικές επιπτώσεις της χρήσης αλκοόλ πριν και κατά την οδήγηση
- Παιδιά στο αυτοκίνητο
- Τι πρέπει να γνωρίζουν οι μαθητές ως οδηγοί μοτοποδηλάτων, ως επιβάτες σχολικών λεωφορείων, αεροπλάνων, πλοίων και άλλων μέσων



Περιβάλλον και υγεία

- 
- Έκθεση σε τοξικές ουσίες και στην υπερβολική ηλιακή ακτινοβολία
 - Μόλυνση του περιβάλλοντος (συνέπειες π.χ. καρκίνος)



Εθελοντισμός

- 
- Εθελοντική αιμοδοσία (λ.χ. για την αντιμετώπιση της Μεσογειακής Αναιμίας).
 - Προσφορά ιστών και οργάνων.
 - Πρώτες βοήθειες,
 - εθελοντική εργασία,
 - εθελοντής σχολικός τροχονόμος.



Αντιμετώπιση έκτακτων καταστάσεων

- 
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων για την αντιμετώπιση του άγχους, του φόβου κλπ.
 - Σεισμοί – πλημμύρες – πυρκαγιές - ναυάγια



Φυσική άσκηση και ...

- 
- Ανταπόκριση του οργανισμού / χρόνιες προσαρμογές - προάσπιση της υγείας



Φυσική άσκηση και ...

- Εικόνα σώματος :
- Διατροφή και φυσική δραστηριότητα
- Πρόληψη της παχυσαρκίας
- Επιπτώσεις της υποκινητικής συμπεριφοράς.



Φυσική άσκηση και ...

- **Πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων**
- Αξιολόγηση της υγείας της καρδιάς
- Δραστηριότητες -προγράμματα άσκησης για την υγεία της καρδιάς
- Η αρχή της Συχνότητας – Έντασης – Χρόνου – Τύπου άσκησης



Φυσική άσκηση και ...

- 
- Διαχείριση του άγχους και της ψυχικής διάθεσης



Φυσική άσκηση και ...

- 
- Δραστηριότητες σε φυσικό περιβάλλον
- Υγεία και ποιότητα ζωής



Φυσική άσκηση και ...

- 
- Χρήση ουσιών
 - Κάπνισμα – αλκοόλ – doping – ναρκωτικά



Φυσική άσκηση και ...

- 
- Ευεξία
 - Τρόποι και μορφές φυσικής άσκησης για την προάσπιση της υγείας

 - Ρυθμός αναπνοής
 - Μέτρηση σφυγμών
 - Ρυθμός αποκατάστασης