



ΓΥΜΝΑΣΙΟ Ν.ΑΓΙΟΝΕΡΙΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ασκούμε με ασφάλεια και εναλλακτικά



Η ΟΜΑΔΑ ΜΑΣ

- ◉ Γιαννακούλα Ανδριάνα
- ◉ Καπάταγη Σωτηρία
- ◉ Μποντούτση Κική
- ◉ Πεχλιβάνη Λίνα
- ◉ Πίτσαρα Σωτηρία
- ◉ Σαχπαζίδου Μαρία
- ◉ Τάικου Δήμητρα
- ◉ Τεκελίδου Στέλλα
- ◉ Τορνικίδης Κώστας
- ◉ Τσολακίδου Μαρία
- ◉ Τσοποζίδης Θωμάς
- ◉ Γαϊτανίδου Μαρία
- ◉ Γεγπρίφτη Κλεάνθης
- ◉ Κακάτσος Κώστας
- ◉ Καρακίδου Χριστίνα
- ◉ Παρτσή Στράτα
- ◉ Παρτσή Γιάννη

Υπεύθυνοι καθηγητές: Ντιμερτζίδου Μαριάννα,
Βλάχος Χρήστος και Ρώσσιου Κατερίνα

ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΘΕΛΑΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ

- Να γνωριστούμε μεταξύ μας
- Να επικοινωνήσουμε με έναν διαφορετικό τρόπο
- Να αυξήσουμε τη φυσική δραστηριότητά μας
- Να μάθουμε να ασκούμε με ασφάλεια
- Να πάρουμε βασικές γνώσεις πρώτων βοηθειών
- Να πάμε εκδρομές
- Να βελτιώσουμε τη σωματική και ψυχική μας υγεία
- Και φυσικά να περάσουμε ωραία

ΤΙ ΚΑΝΑΜΕ

- ❖ Δημιουργήσαμε το συμβόλαιο της ομάδας μας
- ❖ Μιλήσαμε με βιωματικές ασκήσεις και παιχνίδια για τις συνέπειες του καπνίσματος, του αλκοόλ και των ναρκωτικών
- ❖ Εξασκηθήκαμε στην παροχή πρώτων βοηθειών σε περιπτώσεις:
 - ✓ Αιμορραγίας
 - ✓ Λιποθυμίας
 - ✓ Πνιγμού από ξένο σώμα
 - ✓ Ανοιχτού τραύματος
 - ✓ Διαστρέμματος
 - ✓ Εγκαύματος

ΤΙ ΚΑΝΑΜΕ

- ❖ Ενημερωθήκαμε και εκπαιδευτήκαμε στη βασική υποστήριξη της ζωής (Καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση)
- ❖ Εκπαιδευτήκαμε στη χρήση του Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδιστή στο ΕΚΑΒ Θεσσαλονίκης
- ❖ Παίξαμε κινητικά παιχνίδια
- ❖ Πήγαμε για Σκι στα 3-5 Πηγάδια Νάουσας
- ❖ Οργανώσαμε ένα μικρό πάρτι στο τέλος του προγράμματος

Τι καταφέραμε

- ◉ Να γνωριστούμε καλύτερα
- ◉ Να μάθουμε βασικές γνώσεις πρώτων βοηθειών
- ◉ Να γνωρίσουμε το άθλημα του σκι
- ◉ Να ξεφύγουμε από τη ρουτίνα του σχολείου
- ◉ Να παίξουμε
- ◉ Να λέμε όχι στο κάπνισμα, το αλκοόλ , τα ναρκωτικά
- ◉ Να υπερασπιζόμαστε την επιλογή μας για έναν υγιεινό τρόπο ζωής
- ◉ Να περάσουμε υπέροχα

Στο ΕΚΑΒ Θεσσαλονίκης



Σκι στα 3-5 Πηγάδια



Η Τελική γιορτή μας

