

Προστατεύω το περιβάλλον

Αγαπώ τον αθλητισμό

Υγιεινά ζω

Υπεύθυνη προγράμματος : Τερζή Αναστασία

Ιωαννίδης Πέτρος

Πρόγραμμα αγωγής Υγείας Γυμνασίου Κορινθού

Με αυτόν τον τίτλο ξεκινήσαμε το πρόγραμμά μας με την ελπίδα ότι θα μας οδηγήσει , θα μας πάει (Π.Α.Υ) , σε δραστηριότητες στο φυσικό περιβάλλον, οι οποίες θα προάγουν την ποιότητα ζωής και την υγεία μας. Θέσαμε στόχους παιδαγωγικούς (σύνδεση γνώσεων με δεξιότητες ζωής, διαμόρφωση θετικών στάσεων και αξιών, διαμόρφωση κριτικής σκέψης και υγιεινών συνηθειών) αλλά αυτό που κρατήσαμε ήταν η υιοθέτηση υγιεινού τρόπου ζωής.

Η χρονική εξέλιξη του προγράμματος

1^{ος} μήνας

Γνωριμία ομάδας με παιχνίδια που έχουν στόχο τα μέλη να νοιώσουν άνετα μέσα στην ομάδα

Διερεύνηση το θέματος

Καταγραφή και σχεδιασμός των δράσεων .

2^{ος} μήνας

Θεωρητική προσέγγιση του θέματος:

- Εικόνα σώματος -σωματικό λίπος
- Σωστή και υγιεινή διατροφή
- Φυσική κατάσταση -σωματική ευεξία

(Από το εκπαιδευτικό υλικό του Απόστολου Ντάνη «Η φυσική άσκηση για ένα υγιεινό τρόπο διαβίωσης»)

3^{ος} μήνας

Ενημέρωση από μέλος του Ο.Σ.Α.Ι(Ορειβατικός Σύλλογος Αιγινίου) για τις δραστηριότητες στο φυσικό περιβάλλον

Καταγραφή των περιοχών που μπορεί να αθληθεί ο μαθητής με την οικογένειά του. Προτάσεις μαθητών.

4^{ος} μήνας

Ενδοσχολικό τουρνουά (στα διαλλείματα)

- επιτραπέζιας αντισφαίρισης
- αντιπέρσισης

- χόκει στο χόρτο
- τοξοβολία

Διήμερη επίσκεψη της ομάδας στο Κ.Τ.Ε Κιλκίς με συμμετοχή στο πρόγραμμα «ένας λόφος δίπλα μας: χτες, σήμερα, αύριο»

(Οι προγραμματισμένες δραστηριότητες ποδηλασία και χιονοδρομία αναβλήθηκαν λόγω καιρού και πολυήμερης αποχής των μαθητών από το σχολείο)



Προσανατολισμός στο δάσος



Πεζοπορία, γνωριμία με το δάσος

