|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| cali |  |  |
| Μαθαίνω να φροντίζω την υγεία μου-Υγιεινός τρόπος ζωής ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ/ Τομέας Νοσηλευτικής/Λαμπρινή Παπαδοπούλου |  | **Θεματική:** Ζω καλύτερα - Ευ ζην**Υποθεματική:** Αυτομέριμνα και πρόληψη **Απευθύνεται σε μαθητές/μαθήτριες:**  Ε΄ δημοτικού, ΣΤ΄ δημοτικού **Διάρκεια στο τετράμηνο:** 2 εργαστήρια (έως 4 ώρες) |
|  |  |  |
| **Περιγραφή (50-100 λέξεις)**Ο **Ε**λληνικός **Ε**ρυθρός **Σ**ταυρός, ως μέλος του Διεθνούς Κινήματος Συλλόγων Ερυθρού Σταυρού και Ερυθράς Ημισελήνου, αποτελεί το μεγαλύτερο Ανθρωπιστικό Οργανισμό της χώρας. Από την ίδρυσή του το 1877, παρέχει βοήθεια, χωρίς διακρίσεις, σε όποιον τη χρειάζεται στηριζόμενος στις επτά Θεμελιώδεις Αρχές του Κινήματος: **Ανθρωπισμός - Αμεροληψία - Ουδετερότητα - Ανεξαρτησία - Εθελοντισμός - Ενότητα – Παγκοσμιότητα.** Μέχρι σήμερα έχει να επιδείξει μια διαρκή δυναμική παρουσία σε κάθε έκτακτη ανάγκη της χώρας, αλλά και στην καθημερινότητα, μέσα από ευέλικτα προγράμματα Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας, Αγωγής Υγείας και Ψυχοκοινωνικής στήριξης που στον πυρήνα του ενδιαφέροντος τους έχουν τον άνθρωπο. **Στοχευόμενες δεξιότητες****Α΄ Κύκλος**Δημιουργικότητα (Creativity)Επικοινωνία (Communication)Κριτική σκέψη (Critical thinking)Συνεργασία (Collaboration)**Β΄ Κύκλος**AυτομέριμναΕνσυναίσθηση και ευαισθησίαΚοινωνικές ΔεξιότητεςΟργανωτική ικανότηταΠολιτειότηταΠρογραμματισμός – ΠαραγωγικότηταΠροσαρμοστικότηταΠρωτοβουλίαΥπευθυνότητα**Γ΄ Κύκλος**Δεξιότητες Μοντελισμού και προσομοίωσης**Δ΄ Κύκλος**Επίλυση προβλημάτωνΜελέτη περιπτώσεων (case studies)Πλάγια σκέψη**Δραστηριότητες :** Τι είναι ο υγιεινός τρόπος ζωής -Τι περιλαμβάνει ο υγιεινός τρόπος ζωής**1η θεματική: Υγιεινή διατροφή*** 7 ομάδες τροφίμων (Βιομηχανοποιημένα τρόφιμα-Τι χρειάζεται ο οργανισμός μας- Πρωινό γεύμα- Κυρίως γεύμα- Βραδινό γεύμα- Ενδιάμεσα γεύματα)
* Η αξία του νερού. Ενυδατώνουμε τον οργανισμό μας-Τα σημάδια της αφυδάτωσης
* Μικρές συμβουλές για την καλή υγεία

**2η θεματική: Άσκηση*** Γιατί πρέπει να ασκούμαι

**3η θεματική: Επαρκής Ύπνος*** Είναι κακό να μην κοιμάμαι αρκετά;

**4η θεματική: Διαχείριση στρες*** Πώς θα αναγνωρίσω ότι έχω στρες
* Τι μπορώ να κάνω για να αντιμετωπίσω το στρες

**5η θεματική: Μειωμένη έκθεση στον ήλιο*** Γιατί πρέπει να προστατεύομαι από την ηλιακή ακτινοβολία

**6η θεματική: Κοινωνικότητα*** Είναι σημαντική η φιλία:
* Ποια είναι η σωστή παρέα/φιλία
* Πώς μπορώ να βρω φίλους

**7η θεματική: Κουίζ γνώσεων****Προσαρμογές για εμποδιζόμενους μαθητές**Προβλέπονται**Επέκταση**Δεν προβλέπεται**Αξιολόγηση**Ερωτηματολόγιο προς τους μαθητές: «Μαθαίνω να Φροντίζω την υγεία μου»/υγιεινός τρόπος ζωής  |  | **Σύνδεση με το Π.Σ:****Εκτυπώσιμο Υλικό**-Φύλλα εργασίας- Κάρτες**Απαραίτητοι Σύνδεσμοι****Οπτικοακουστικό υλικό*** **3ο Πρόγραμμα:** παρουσίαση power point εμπλουτισμένο με κατάλληλες φωτογραφίες και εικόνες.
* προπλάσματα τροφίμων, κατασκευές,

**Διαδραστικό υλικό****Υποστήριξη εκπαιδευτικού****Πληροφορίες υποβάθρου** \_Εγχειρίδιο ατομικής υγιεινής\_παρουσιάσεις power point εμπλουτισμένες με φωτογραφίες και εικόνες.\_ ερωτηματολόγια**Οδηγός** Δεν συμπεριλαμβάνεται**Επιμόρφωση ΟΧΙ** **Προβλέπεται** Παρουσίαση από εξειδικευμένο εκπρόσωπό του τομέα νοσηλευτών του ΕΕΣ**Φυσική παρουσία: Ναι** **ΝΟΜΟΙ ΚΑΙ ΠΟΛΕΙΣ ΜΕ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΕΣ στις παρακάτω περιοχές**1. ΑΤΤΙΚΗ
2. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ/Ν. ΕΒΡΟΥ
3. ΔΡΑΜΑ/ Ν. ΔΡΑΜΑΣ
4. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ/ Ν. ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ
5. ΚΑΣΤΟΡΙΑ/ Ν. ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ
6. ΦΛΩΡΙΝΑ/ Ν. ΦΛΩΡΙΝΑΣ
7. ΚΟΖΑΝΗ/ Ν. ΚΟΖΑΝΗΣ
8. ΒΕΡΟΙΑ/ Ν. ΗΜΑΘΕΙΑΣ
9. ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑ/ Ν. ΗΜΑΘΕΙΑΣ
10. ΕΔΕΣΣΑ /Ν. ΠΕΛΛΑΣ
11. ΚΑΤΕΡΙΝΗ/ Ν. ΠΙΕΡΙΑΣ
12. ΙΩΑΝΝΙΝΑ/ Ν. ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
13. ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑ/Ν. ΘΕΣΠΡΩΤΙΑΣ
14. ΤΡΙΚΑΛΑ/ Ν. ΤΡΙΚΑΛΩΝ
15. ΛΑΡΙΣΑ /Ν. ΛΑΡΙΣΗΣ
16. ΒΟΛΟΣ /Ν. Μ,ΑΓΝΗΣΙΑΣ
17. ΚΑΡΔΙΤΣΑ/ Ν. ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ
18. ΑΓΡΙΝΙΟ /Ν. ΑΙΤΟΛΩΑΚΑΡΝΑΝΙΑΣ
19. ΜΕΣΟΛΟΓΓΙ /Ν. ΑΙΤΟΛΩΑΚΑΡΝΑΝΙΑΣ
20. ΝΑΥΠΑΚΤΟΣ /Ν. ΑΙΤΟΛΩΑΚΑΡΝΑΝΙΑΣ
21. ΛΑΜΙΑ /Ν. ΦΘΙΩΤΙΔΑΣ
22. ΧΑΛΚΙΔΑ/ Ν. ΕΥΒΟΙΑΣ
23. ΠΕΙΡΑΙΑΣ/ Ν. ΑΤΤΙΚΗΣ
24. ΠΑΤΡΑ /Ν. ΑΧΑΪΑΣ
25. ΝΑΥΠΛΙΟ/ Ν. ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ
26. ΑΡΓΟΣ / Ν. ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ
27. ΚΑΛΑΜΑΤΑ /Ν. ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ
28. ΤΡΙΠΟΛΗ /Ν. ΑΡΚΑΔΙΑΣ
29. ΣΠΑΡΤΗ/ Ν. ΛΑΚΩΝΙΑΣ
30. ΣΑΜΟΣ/ Ν. ΣΑΜΟΥ
31. ΙΕΡΑΠΕΤΡΑ/ Ν. ΛΑΣΙΘΙΟΥ
 |