

Πρόγραμμα

---

Αγωγής υγείας

# Οι μαθητές της Α' γυμνασίου...

- Δουγέκος Νικόλαος
- Καούρ Ναβού
- Καούρ Χαρά
- Κοζάνου Νικολέττα
- Κουμάρ Αρς
- Κουμάρ Παρντίπ
- Κουμάρ Χαρντίπ
- Λιάκουρας Δωρόθεος
- Λίγγου Δέσποινα
- Πγιέτρι Αναστάσης
- Πιρόλι Εάβι
- Σκουρτανιώτης Αλέξανδρος
- Σταύρου Γεώργιος
- Χότζα Μιγκέλα



Σε συνεργασία με τις  
καθηγήτριες

Κώνστα Ευαγγελία

---

&

Τόλου Όλγα

Σας παρουσιάζουν...





Το πρόγραμμα Αγωγής Υγείας

---

Στηρίζομαι στα πόδια  
μου

# Στόχοι του προγράμματος ήταν...

- Η ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης των μαθητών,
- Η ανάπτυξη της ικανότητας συνεργασίας,
- Η ενίσχυση της ατομικής τους ταυτότητας & η τόνωση της αυτοεκτίμησής τους,
- Η ανάπτυξη της ικανότητας αναγνώρισης, κατανόησης, έκφρασης & διαχείρισης των συναισθημάτων τους,
- Η ενθάρρυνση για ελεύθερη έκφραση, προσωπική ανάπτυξη και δημιουργία.

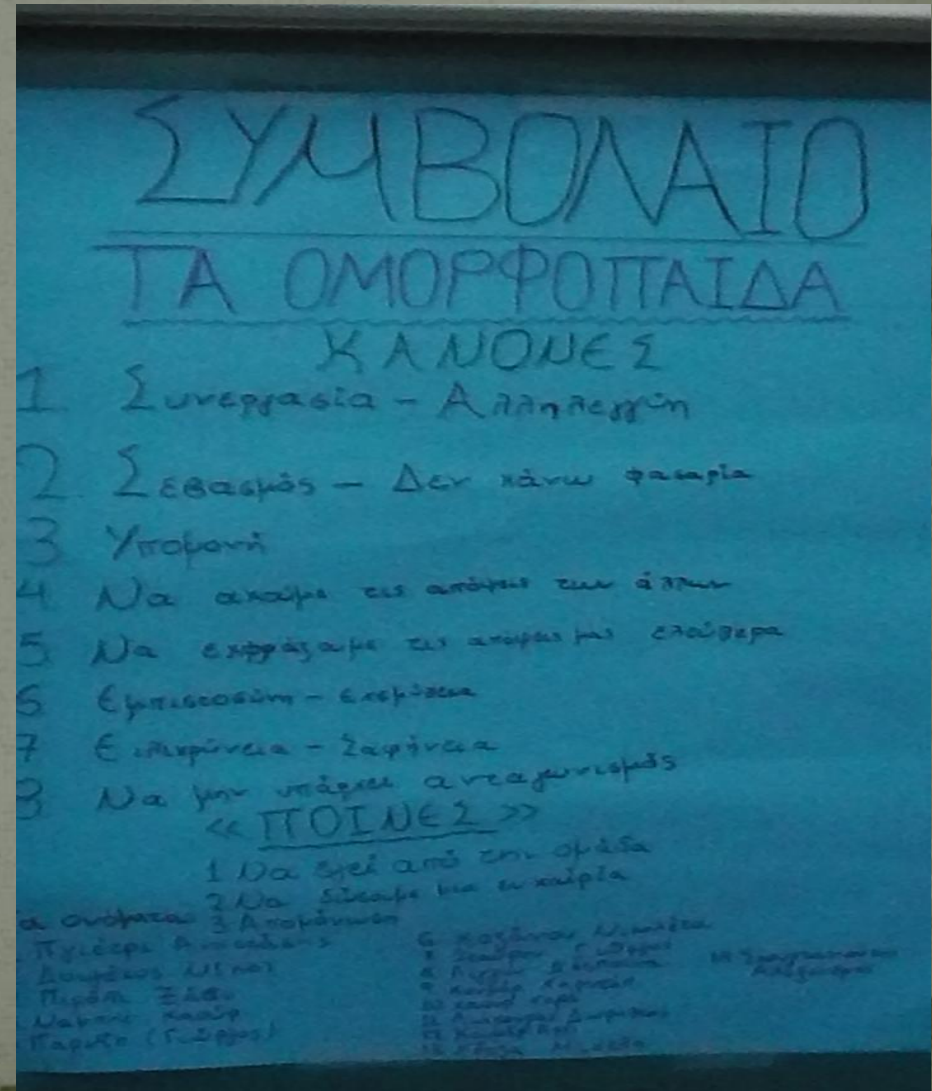




Όλες οι συνεδρίες έγιναν με βιωματικό τρόπο

# Στις πρώτες συναντήσεις...

- Συντάξαμε το Συμβόλαιο της ομάδας,





# Στις πρώτες συναντήσεις...



- Μάθαμε να ακούμε τους άλλους,

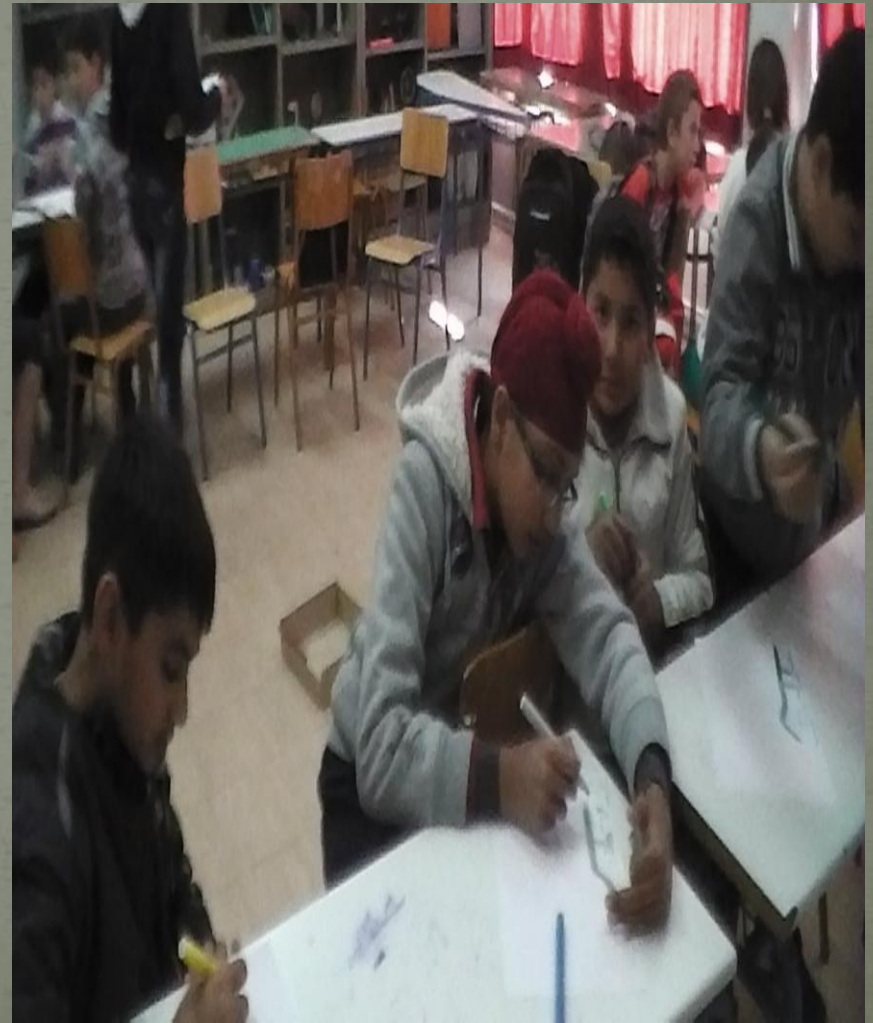
Στη συνέχεια...



- Κάναμε τις Κάρτες Ταυτότητας προκειμένου να ενισχυθεί η ατομική μας ταυτότητα

# ζωγραφίσαμε και συζητήσαμε για...

- την εφηβεία,
- τις ελπίδες και τα όνειρά μας για το μέλλον,
- γνωρίσαμε καλύτερα τον εαυτό μας,
- μάθαμε πόσο μας επηρεάζουν τα θετικά και αρνητικά μηνύματα,
- αναπτύξαμε λεξιλόγιο για την έκφραση των συναισθημάτων μας.



# Βέβαια όλα αυτά δεν έγιναν σε συνθήκες ιδανικές...!!!

- Υπήρξαν διαφωνίες,
- Δεν τηρούνταν το συμβόλαιο που είχαμε όλοι υπογράψει,
- Γινόταν φασαρία και δεν ακολουθούσαμε τις οδηγίες των συντονιστών μας...



# Παρόλα αυτά...

- Όλοι μας θέλουμε να συνεχίσουμε αυτό το πρόγραμμα και την επόμενη σχολική χρονιά επειδή πιστεύουμε ότι...
  - ❖ Θα μάθουμε να κάνουμε θετικές σκέψεις,
  - ❖ Θα εξετάσουμε τα στερεότυπα της κοινωνίας μας και τους ρόλους των δύο φύλων,
  - ❖ Θα εξετάσουμε την εικόνα του σώματός μας και κατά πόσο αυτή μας επηρεάζει,
  - ❖ Θα μάθουμε να αποδεχόμαστε τις θετικές για τον εαυτό μας σκέψεις,
  - ❖ Θα διερευνήσουμε και θα μοιραστούμε τους φόβους και τα άγχη μας

# Με την ελπίδα ότι...

- του χρόνου θα είμαστε πιο ώριμοι ώστε να συνεργαζόμαστε καλύτερα σε ένα πρόγραμμα που θα μας βοηθήσει πραγματικά να στηριζόμαστε στα πόδια μας...

Σας ευχόμαστε...



ΚΑΛΟ  
ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ