

# ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

## Δ' ΤΑΞΗ

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: 1. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΕΑΥΤΟΥ**

**ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑ: 1.3 ΑΞΙΕΣ ΖΩΗΣ**

**ΘΕΜΑ: ΑΞΙΕΣ: ΑΠΛΟΤΗΤΑ, ΕΙΡΗΝΗ, ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ**



2021

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΑΞΙΕΣ: ΑΠΛΟΤΗΤΑ, ΕΙΡΗΝΗ, ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ.....3



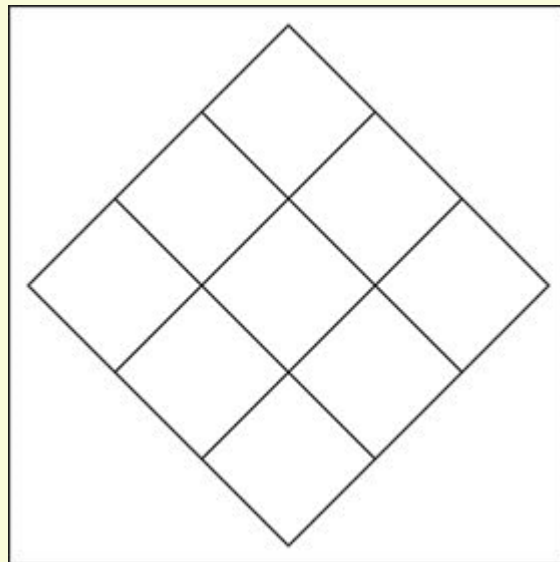
# Αξίες

## Το διαμάντι των αξιών

Πάρε ένα χαρτί ή χαρτονάκι και κόψε το σε σχήμα ρόμβου. Μέσα σε αυτό γράψε ποιες αξίες θεωρείς πιο σημαντικές.

Να μερικές αξίες: αγάπη, συνεργασία, υπευθυνότητα, σεβασμός, ειρήνη, φιλία, ελευθερία, ευτυχία, απλότητα, δικαιοσύνη, τόλμη, τιμιότητα, προσφορά.

Στο κέντρο γράψε ποια αξία είναι η πιο σημαντική για σένα!



Ποια αξία τοποθέτησες στο κέντρο; Γιατί τη θεωρείς πιο σημαντική;

.....

.....

.....

.....

.....

**Να θυμάσαι ότι το διαμάντι είναι ένα σχήμα που μπορεί να διαβαστεί από πολλές διαφορετικές πλευρές και όλες είναι το ίδιο σημαντικές.**

**Να το προσέχεις το διαμάντι σου. Αξίζει πολλά!**

### **Αξία Υπευθυνότητας**

Ζωγράφισε ή γράψε υπεύθυνες συμπεριφορές σε κάθε κουτί.

**ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ**



**ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ**



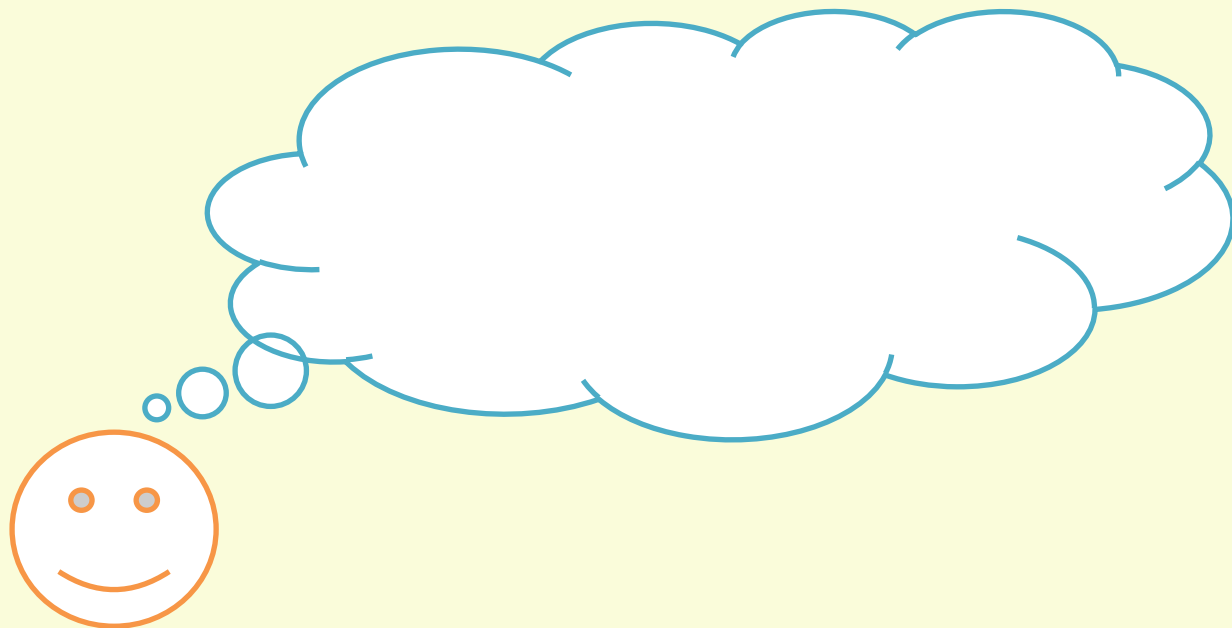
**ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ**



**ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ**



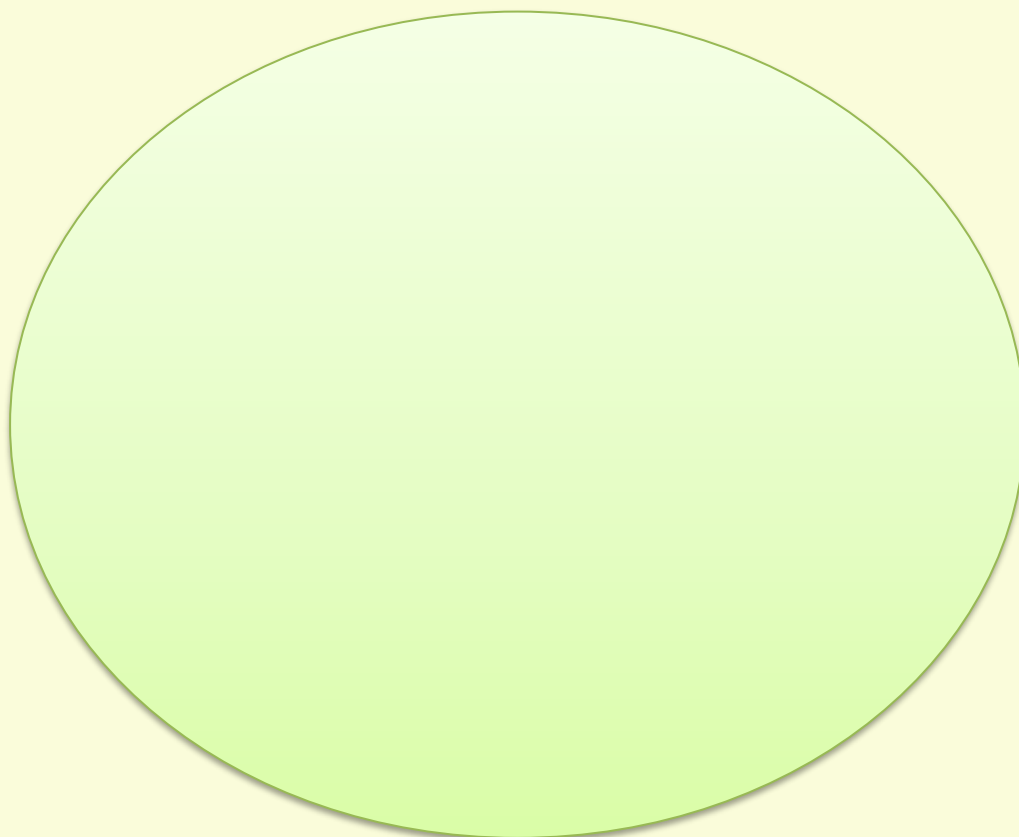
1. Γράψε σκέψεις και συναισθήματα που νιώθεις όταν συμπεριφέρεσαι υπεύθυνα.  
Το χιούμορ επιτρέπεται!



2. Τι θα συμβούλευες έναν φίλο ή μια φίλη σου που σας λέει συχνά ότι βαριέται;



3. Σχεδιάζω υπευθυνότητες που μπορώ να αναλάβω μέσα στο σπίτι ή στο σχολείο. Τις συζητάω με μέλη της οικογένειάς μου ή με τα παιδιά της τάξης μου και αύριο αρχίζω να τις υλοποιώ!



### **Αξία Ειρήνης!**

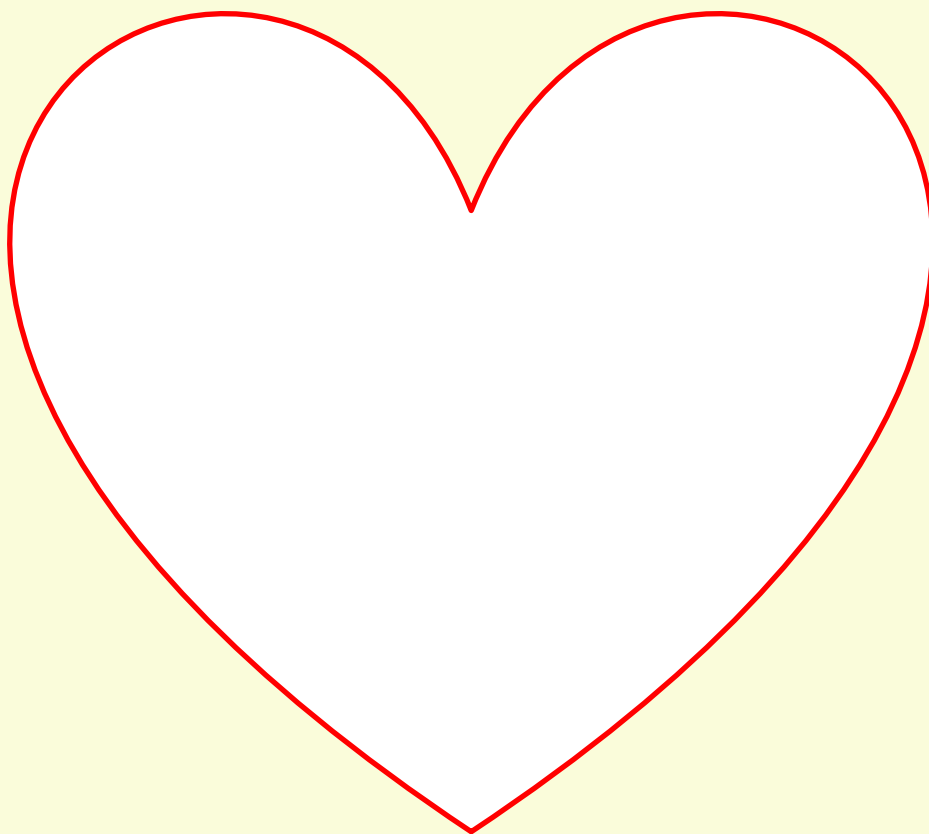
- ✚ Ψάξε, βρες και άκουσε τραγούδια που σε ηρεμούν ή άκουσε αυτά:

[https://www.youtube.com/watch?v=pAs0Z9POww&ab\\_channel=Relax](https://www.youtube.com/watch?v=pAs0Z9POww&ab_channel=Relax)

[https://www.youtube.com/watch?v=hlWil4xVXKY&ab\\_channel=SoothingRelaxation](https://www.youtube.com/watch?v=hlWil4xVXKY&ab_channel=SoothingRelaxation)

- ✚ Πάίξε ένα παιχνίδι που σε ηρεμεί.

✚ Ποια χρώματα ταιριάζουν στην ειρήνη; Φτιάξε μια καρδιά με αυτά και χάρισέ την σε ένα μέλος της οικογένειάς σου. Αν θες φτιάξε περισσότερες. Όσο πιο πολλές καρδιές δίνεις τόσο πιο όμορφα θα νιώθεις! Γράψε και μια όμορφη ευχή!



✚ Σκεφτόμαστε και γράφουμε ήρωες της ειρήνης

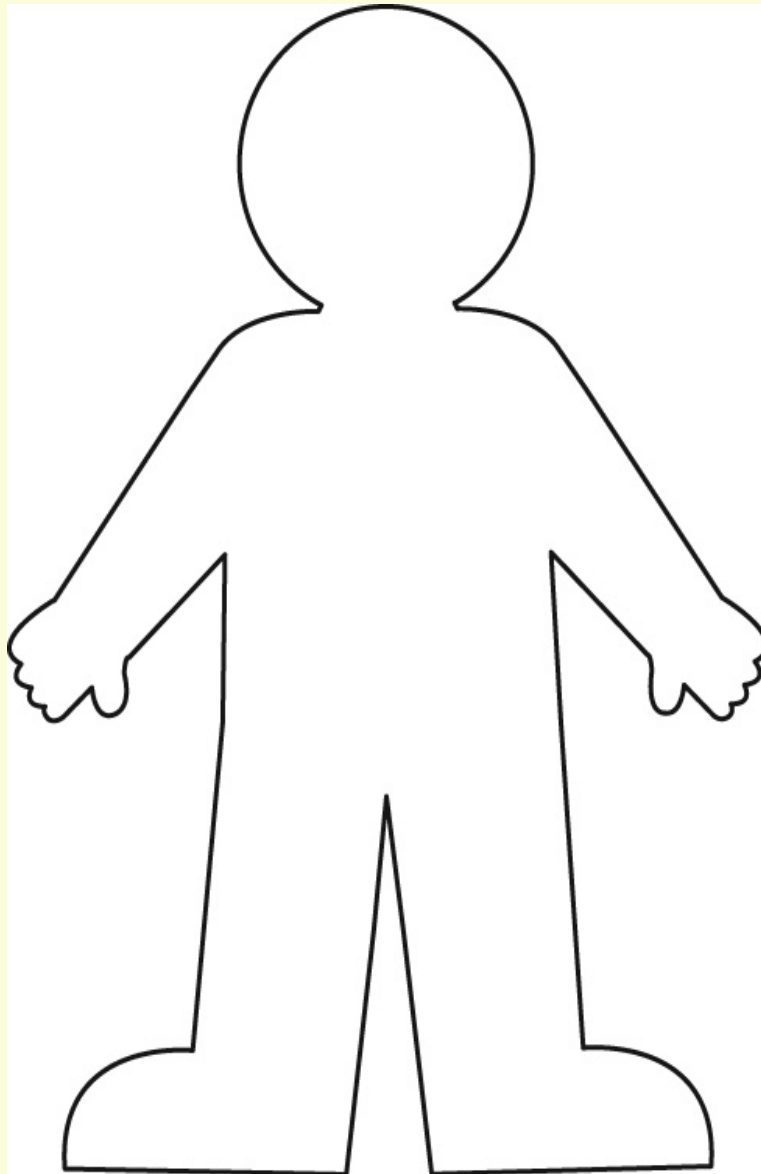
(Μπορείς για παράδειγμα να σκεφτείς και ήρωες στην καθημερινή ζωή, που αγωνίζονται για όλους/ες μας).

.....  
.....  
.....  
.....

- ✚ Δες και το φιλμάκι: *Η Ειρήνη, η ιστορία ενός παιδιού πρόσφυγα:*

<https://www.youtube.com/watch?v=WQJhuAfVTqo>

- ✚ Τι μπορεί να βοηθήσει ένα άτομο να νιώσει μέσα του ειρήνη; Ζωγράφισε ή γράψε τις σκέψεις σου στο ανθρωπάκι της ειρήνης.  
Κρέμασε το ανθρωπάκι στο δωμάτιό σου!





## Αξία Απλότητας

### ✚ «Απλότητα είναι να εκτιμάς τα απλά πράγματα στη ζωή»

Συζήτησε με μέλη της οικογένειάς σου ή με τους συμμαθητές/συμμαθήτριές σου ποια είναι αυτά τα μικρά πράγματα που είναι καλό να εκτιμούμε. Βρες κι άλλα και αρχίστε να τα απολαμβάνετε!

- ✚ Φτιάξε ένα απλό και υγιεινό πρωινό με την οικογένειά σου (όπως δημητριακά με φρούτα, αυγό βραστό και φρέσκο χυμό πορτοκάλι)! Να θυμάσαι ότι είναι σημαντικό να συγυρίζουμε και να τοποθετούμε όλα τα σκεύη στη θέση τους.

Μπορείς να το απολαύσεις με όλους όσους αγαπάς!

**Να θυμάσαι να φορέσεις ποδιά και να πλύνεις πολύ καλά τα χεράκια σου. Πάντα κοντά σου να βρίσκεται κάποιος ενήλικας να επιβλέπει!**



✚ Ας τεντωθούμε με απλές «ασκήσεις». Μπορούμε να τις κάνουμε κάθε πρωί!

- Σηκωθείτε όρθιοι/όρθιες ή όσοι/όσες δεν μπορείτε, μείνετε στην καρέκλα και τεντώστε τα χέρια ψηλά. Το κεφάλι να κοιτά μπροστά.
- Τώρα κάντε κλίση το κεφάλι δεξιά και μετά αριστερά. Μετά πίσω και μετά μπροστά.
- Το κεφάλι κοιτάει πάλι μπροστά και τα χέρια ανοίγουν, ψηλά και ανοίγουν πάλι.
- Το κεφάλι μπροστά και τα χέρια ψηλά και μετά μπροστά, ψηλά και μετά μπροστά.

## Πηγές:



Μανούσου, Γκ.&Ταναΐτη Σ. (2010). ΑΞΙΕΣ ΖΩΗΣ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ. Αθήνα: Εκδόσεις Ωρίων

Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας. (2019). Δείκτες Επιτυχίας και Δείκτες Επάρκειας Αναλυτικού Προγράμματος Αγωγής Υγείας. Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα της Αγωγής Υγείας Δημοτικής Εκπαίδευσης:  
<http://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/agogi-ygeias/analytiko-programma>

Χαραλάμπους, Ν. (2009). «ΑΡΕΤΗ». Ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης χαρακτήρα. Λευκωσία

Φιλμάκι: *Η Ειρήνη, η ιστορία ενός παιδιού πρόσφυγα:*  
<https://www.youtube.com/watch?v=WQJhuAfVTqo>

<https://www.mama365.gr/21663/6-trofes-gia-ygieino-kai-threptiko-proino.html>

Ιστοσελίδα Αγωγής Υγείας:  
<http://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/>

<https://www.freepik.com/>