



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

«Ταξιδεύοντας προς τον κόσμο των ενηλίκων»



Μαθητές και μαθήτριες της Α' τάξης μέσα από το Πρόγραμμα «Ταξιδεύοντας στον κόσμο των ενηλίκων» ενημερώθηκαν από τον ιατρικό επισκέπτη του Σχολείου μας κ. Παναγιώτη Παντελή πάνω σε θέματα που αφορούν την εφηβεία.

Συγκεκριμένα, οι μαθητές γνώρισαν τόσο τις βιολογικές/σωματικές αλλαγές όσο και τις ψυχοσυναισθηματικές αλλαγές που παρουσιάζονται κατά την εφηβική ηλικία και απέκτησαν γνώσεις και δεξιότητες, έτσι ώστε να δεχτούν και να διαχειριστούν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τις αλλαγές αυτές, αλλά και να μάθουν να αναγνωρίζουν, να εκφράζουν αλλά και να διαχειρίζονται σωστά τα συναισθήματά τους.



Επιπλέον, έγινε αναφορά στην υγιεινή και φροντίδα του σώματος, τη σημασία της σωστής και υγιεινής διατροφής στην εφηβεία, τις ωφέλειες του ύπνου και της ξεκούρασης και τη σημασία της σωματικής άσκησης στην εφηβική ηλικία.