

## **ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ**

Υποστήριξης προγράμματος Γεύσεις και Χρώματα του Α.Ν.Θ. ΘΕΑΓΕΝΕΙΟΥ



**Μία φορά το μήνα στο αμφιθέατρο και στον  
Προληπτικό Έλεγχο - Α.Ν.Θ. «ΘΕΑΓΕΝΕΙΟ»**

**16.30 -20.30**

**Συνολικής Διάρκειας 40 ωρών**

**Εκπαιδευτές: Κυριακή Παπαδημητρίου, Σοφία Δημοπούλου**

### **Ημερομηνίες και θεματικές ενότητες**

**6/11/15: Εισαγωγική Ημερίδα**  
**«ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΤΙΣ ΡΙΖΕΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ»**

**4/12/15: Γενικές Αρχές Αγωγής Υγείας**  
Εισαγωγή στη βιωματική εκπαίδευση και άλλες μεθόδους προσέγγισης μαθητών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης.  
Γνωριμία ομάδας – Συμβόλαιο.

**22/1/16: Οι Επιπτώσεις της κακής Διατροφής.** Η ιστορία του Ιμάμ και η χρήση της κούκλας ως αποδιοπομπαίου τράγου- η δύναμη της αλλαγής και η ταύτιση με το επιθυμητό πρότυπο.

**5/2/16: Ισορροπημένη Μεσογειακή Διατροφή.** Τρώμε από όλα και με μέτρο. Η ιστορία του κ. Καρότου και της κ. Ντομάτας. Η πυραμίδα και πως μπαίνει στο πιάτο μας.

**18/3/16: Διατροφικές Εξαρτήσεις.** Διατροφή και Συναισθήματα, πως συνδέονται; Στάδια. Εφαρμογές, αποτελέσματα, προσδοκίες.

**15/4/16: Δεξιότητα άρνησης.** ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΟΧΙ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ- ΟΧΙ ΣΤΗ ΖΑΧΑΡΗ! Η δύναμη της απόφασης.

**13/5/16: Επιρροή.** Πρότυπα, γονείς, διαφήμιση, συνομήλικοι, γιαγιάδες. Πώς αντιστέκομαι;

**17/6/16: Ημερίδα Απολογισμού.** Αξιολόγηση (16.00- 21.00)