**Σχέδιο Μαθήματος: Νευρική Ανορεξία**

**Μάθημα**: Φυσική Αγωγή  
**Τάξη**: Λύκειο (Α’, Β’, ή Γ’ τάξη)  
**Διδακτική Ενότητα**: Υγιεινός Τρόπος Ζωής και Διαχείριση Συναισθημάτων  
**Χρονική Διάρκεια**: 1 διδακτική ώρα (45-50 λεπτά)

**Σύμφωνα με τα Νέα Προγράμματα Σπουδών**

**Γενικός Σκοπός**

Να κατανοήσουν οι μαθητές τη νευρική ανορεξία ως διατροφική διαταραχή, τους παράγοντες που την προκαλούν, τις επιπτώσεις της στην υγεία και τη σημασία της πρόληψης και της έγκαιρης αντιμετώπισης.

**Διδακτικοί Στόχοι**

**Γνωστικοί Στόχοι**

* Να κατανοήσουν οι μαθητές τι είναι η νευρική ανορεξία και ποια είναι τα βασικά χαρακτηριστικά της.
* Να αναγνωρίσουν τις ψυχολογικές, κοινωνικές και βιολογικές αιτίες της νευρικής ανορεξίας.
* Να ενημερωθούν για τις επιπτώσεις της στην υγεία (σωματική και ψυχική).

**Συναισθηματικοί Στόχοι**

* Να αναπτύξουν ενσυναίσθηση για τα άτομα που αντιμετωπίζουν τη διαταραχή.
* Να αναγνωρίσουν τη σημασία της αυτοεκτίμησης και της αποδοχής της εικόνας σώματος.

**Ψυχοκινητικοί Στόχοι**

* Να μάθουν στρατηγικές πρόληψης και να εξασκηθούν στη διαχείριση κοινωνικής πίεσης σχετικά με την εμφάνιση.
* Να εξοικειωθούν με τρόπους προαγωγής ψυχικής ευεξίας μέσω της άσκησης.

**Υλικά και Μέσα**

* Υπολογιστής ή προβολέας για παρουσίαση.
* Βίντεο ή εικόνες σχετικά με τη νευρική ανορεξία.
* Φύλλα εργασίας για συζήτηση και δραστηριότητες.
* Πίνακας ή χαρτί παρουσίασης.

**Δομή Μαθήματος**

**1. Εισαγωγή (10 λεπτά)**

**Αρχική Συζήτηση (5 λεπτά):**

* Ερώτηση προς τους μαθητές:
  + «Τι πιστεύετε ότι είναι η νευρική ανορεξία;»
  + «Ποιες μπορεί να είναι οι αιτίες και οι συνέπειές της;»
* Ανάδειξη προκαταλήψεων ή στερεοτύπων που μπορεί να υπάρχουν.

**Παρουσίαση Εισαγωγικών Εννοιών (5 λεπτά):**

* Τι είναι η νευρική ανορεξία:
  + Ψυχογενής διαταραχή διατροφής που χαρακτηρίζεται από υπερβολικό φόβο αύξησης βάρους και περιορισμό της πρόσληψης τροφής.
* Βασικά χαρακτηριστικά:
  + Διαταραγμένη εικόνα σώματος.
  + Έντονη ενασχόληση με το βάρος και την εμφάνιση.

**2. Κύριο Μέρος (30 λεπτά)**

**Α. Ενημέρωση και Ανάλυση (10 λεπτά):**

* Παρουσίαση των αιτιών:
  + Ψυχολογικοί παράγοντες (χαμηλή αυτοεκτίμηση, άγχος).
  + Κοινωνικοί παράγοντες (πρότυπα ομορφιάς, κοινωνική πίεση).
  + Βιολογικοί παράγοντες (κληρονομικότητα).
* Επιπτώσεις:
  + **Σωματική υγεία**: Απώλεια βάρους, αμηνόρροια, καρδιοαγγειακά προβλήματα.
  + **Ψυχική υγεία**: Κατάθλιψη, κοινωνική απομόνωση.

**Β. Βιωματική Δραστηριότητα (10 λεπτά):**

* **Άσκηση “Καθρέφτης”:**
  + Οι μαθητές κοιτάζουν εικόνες διαφημίσεων και συζητούν για τα πρότυπα ομορφιάς.
  + Στόχος: Να εντοπίσουν πώς αυτά τα πρότυπα επηρεάζουν την αυτοεκτίμηση.

**Γ. Φυσική Δραστηριότητα (10 λεπτά):**

* Ασκήσεις για ευεξία:
  + Χαλαρές ασκήσεις αναπνοής και διατάσεις.
  + Ομαδικό παιχνίδι (π.χ. σχοινάκι ή χαμηλής έντασης σκυταλοδρομία) για την ενίσχυση της κοινωνικότητας.

**3. Συμπεράσματα και Ανατροφοδότηση (5 λεπτά)**

* Συζήτηση για τη σημασία της πρόληψης:
  + Ενίσχυση αυτοεκτίμησης.
  + Σωστή ενημέρωση για τα πρότυπα ομορφιάς.
  + Αναζήτηση βοήθειας όταν υπάρχουν σημάδια διαταραχής.
* Κάθε μαθητής γράφει ένα θετικό μήνυμα για τον εαυτό του («Τι αγαπώ στο σώμα μου»).

**Αξιολόγηση Μαθητών**

* Παρατήρηση της συμμετοχής στις συζητήσεις και τις δραστηριότητες.
* Ερωτήσεις κατανόησης για τις αιτίες και τις συνέπειες της νευρικής ανορεξίας.
* Ανάλυση των θετικών μηνυμάτων που κατέγραψαν οι μαθητές.

**Προεκτάσεις και Σχέση με Άλλες Ενότητες**

* Συνεργασία με το μάθημα Βιολογίας (ανθρώπινο σώμα, θρεπτικές ανάγκες).
* Ενσωμάτωση σε πρόγραμμα ευαισθητοποίησης για τη ψυχική υγεία.

Μπορώ να προσαρμόσω το σχέδιο για συγκεκριμένες ανάγκες ή ηλικιακές ομάδες!

**Μάθημα**: Φυσική Αγωγή  
**Τάξη**: Λύκειο (Α’, Β’, ή Γ’ τάξη)  
**Διδακτική Ενότητα**: Υγιεινός Τρόπος Ζωής και Εικόνα Σώματος  
**Χρονική Διάρκεια**: 1 διδακτική ώρα (45-50 λεπτά)  
**Εστίαση**: Κατανόηση της νευρικής ανορεξίας και της επιρροής της στις έφηβες.

**Σύμφωνα με τα Νέα Προγράμματα Σπουδών**

**Γενικός Σκοπός**

Να ευαισθητοποιηθούν οι μαθήτριες για τη νευρική ανορεξία, τους παράγοντες που την προκαλούν, τη σημασία της αποδοχής της εικόνας του σώματος και της διατήρησης της ψυχικής και σωματικής ευεξίας.

**Διδακτικοί Στόχοι**

**Γνωστικοί Στόχοι**

* Να κατανοήσουν οι μαθήτριες τι είναι η νευρική ανορεξία και ποιες είναι οι αιτίες της.
* Να αναγνωρίσουν την επιρροή των κοινωνικών και πολιτισμικών προτύπων στην εικόνα σώματος.
* Να ενημερωθούν για τους τρόπους πρόληψης και τη σημασία της έγκαιρης αναζήτησης βοήθειας.

**Συναισθηματικοί Στόχοι**

* Να αναπτύξουν θετική στάση απέναντι στο σώμα τους.
* Να ενισχύσουν την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση τους.

**Ψυχοκινητικοί Στόχοι**

* Να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες που προάγουν τη συνεργασία και την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης.

**Υλικά και Μέσα**

* Υπολογιστής ή προβολέας για παρουσίαση.
* Βίντεο ή εικόνες για τη νευρική ανορεξία και τα πρότυπα ομορφιάς.
* Φύλλα εργασίας με θετικές δηλώσεις αυτοεκτίμησης.
* Καθρέφτης και κάρτες ενδυνάμωσης.

**Δομή Μαθήματος**

**1. Εισαγωγή (10 λεπτά)**

**Αρχική Συζήτηση (5 λεπτά):**

* Ερώτηση προς τις μαθήτριες:
  + «Πώς πιστεύετε ότι τα κοινωνικά πρότυπα επηρεάζουν την εικόνα σώματος;»
  + «Έχετε ακούσει ποτέ για τη νευρική ανορεξία; Τι γνωρίζετε για αυτή;»
* Συζήτηση με βάση την προσωπική εμπειρία των μαθητριών.

**Παρουσίαση Βασικών Εννοιών (5 λεπτά):**

* Τι είναι η νευρική ανορεξία:
  + Διατροφική διαταραχή που χαρακτηρίζεται από έντονη ενασχόληση με το βάρος και υπερβολικό φόβο πρόσληψης βάρους.
* Εισαγωγή στα κοινωνικά πρότυπα και τη σχέση τους με την εμφάνιση.

**2. Κύριο Μέρος (30 λεπτά)**

**Α. Ενημέρωση και Ανάλυση (10 λεπτά):**

* Αιτίες νευρικής ανορεξίας:
  + Κοινωνικά και πολιτισμικά πρότυπα (π.χ. πρότυπα ομορφιάς, social media).
  + Ψυχολογικοί παράγοντες (χαμηλή αυτοεκτίμηση, άγχος).
  + Οικογενειακή και κοινωνική πίεση.
* Επιπτώσεις της διαταραχής:
  + **Σωματικές**: Απώλεια βάρους, καρδιοαγγειακά προβλήματα, αμηνόρροια.
  + **Ψυχικές**: Άγχος, κατάθλιψη, κοινωνική απομόνωση.

**Β. Βιωματική Δραστηριότητα “Εικόνα Σώματος” (15 λεπτά):**

* **Άσκηση Αυτοεκτίμησης:**
  + Οι μαθήτριες γράφουν σε κάρτες 3 πράγματα που αγαπούν για τον εαυτό τους.
  + Κοιτώντας έναν καθρέφτη, μοιράζονται μία θετική δήλωση για την εικόνα τους.
* Συζήτηση: Πώς αισθάνονται μετά τη δραστηριότητα;

**Γ. Φυσική Δραστηριότητα “Ομαδική Ενδυνάμωση” (5 λεπτά):**

* Ομαδικά παιχνίδια που ενισχύουν τη συνεργασία και την αποδοχή, π.χ.:
  + Χαμηλής έντασης αθλήματα (βόλεϊ ή γιόγκα).
  + Ομαδική άσκηση ενδυνάμωσης (διατάσεις με συνεργάτες).

**3. Συμπεράσματα και Ανατροφοδότηση (5 λεπτά)**

* Συζήτηση για τη σημασία της πρόληψης:
  + Ενίσχυση αυτοεκτίμησης και ψυχικής υγείας.
  + Αποφυγή της κοινωνικής πίεσης για την εμφάνιση.
* Οι μαθήτριες γράφουν έναν στόχο αυτοφροντίδας (π.χ., «Θα τρώω ισορροπημένα» ή «Θα κάνω κάτι που αγαπώ καθημερινά»).

**Αξιολόγηση Μαθητριών**

* Παρατήρηση της συμμετοχής στις δραστηριότητες και τις συζητήσεις.
* Ανάλυση των θετικών δηλώσεων που κατέγραψαν.
* Ανατροφοδότηση για την κατανόηση της σχέσης ανάμεσα στα πρότυπα ομορφιάς και τη νευρική ανορεξία.

**Προεκτάσεις και Σχέση με Άλλες Ενότητες**

* Συνεργασία με τη Βιολογία για τις επιπτώσεις της νευρικής ανορεξίας στο σώμα.
* Δημιουργία σχολικού προγράμματος για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και την προώθηση υγιών προτύπων ομορφιάς.

Είμαι διαθέσιμη για οποιεσδήποτε προσαρμογές!