


Δραστηριότητα: «Τηλεαποχή»

Σκοπός : η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών μέσω της μείωσης του διαθέσιμου χρόνου για τηλεθέαση

Προετοιμασία: Παρακολούθηση παρουσίασης με τίτλο **«Η σημασία της άσκησης στην παιδική ηλικία»**

Διαδικασία:

- Με τη βοήθεια της δραστηριότητας «Πόσο δραστήριος είμαι;» ζητάμε από τους μαθητές να καταγράψουν πόσες ώρες, κατά μέσο όρο, αφιερώνουν στην τηλεόραση (καθημερινές και σαββατοκύριακα)
- Στη συνέχεια ζητάμε από τους μαθητές να γράψουν ποιες τηλεοπτικές εκπομπές παρακολουθούν αυτές τις ώρες και να τις κατατάξουν με σειρά προτίμησης
- Ζητάμε από τους μαθητές να γράψουν ποιες καινούριες δραστηριότητες θα τους άρεσε να κάνουν.
- Προτείνουμε στους μαθητές να «θυσιάσουν» την τηλεοπτική εκπομπή στην οποία έχουν λιγότερη προτίμηση και το χρόνο αυτό να τον αφιερώσουν στο να ξεκινήσουν μια αγαπημένη δραστηριότητα
- Σε τακτά χρονικά διαστήματα (1 φορά/ εβδομάδα) ρωτάμε τους μαθητές για την πορεία της καινούριας δραστηριότητας

: 45 λεπτά