**ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΠΕΡΙΓΡΑΦΕΤΑΙ ΕΝΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΜΕ ΘΕΜΑ ΤΟ ΣΤΡΕΣ. ΘΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΕΙ Ο ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ.ΘΑ ΑΝΑΛΥΘΟΥΝ 6 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΜΕ ΤΟ ΣΧΕΤΙΚΟ ΘΕΜΑ.ΘΑ ΠΑΡΟΥΣΙΣΤΟΥΝ ΤΑ ΠΡΟΣΔΩΚΟΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΕΛΟΣ ΘΑ ΓΙΝΕΙ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΓΙΑ ΤΟ ΠΩΣ ΘΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΘΕΙ Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΤΗΚΕ.**

**ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**

**ΜΑΡΓΑΡΙΤΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ**

**0711072**

ΕΝΟΤΗΤΑ 1: ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

 Ο τίτλος του προγράμματος που θα αναλύσω είναι «στρες και αγωγή υγείας». Επέλεξα αυτό το θέμα γιατί το στρες είναι ένα πρόβλημα που αφορά, δυστυχώς, μεγάλο ποσοστό των μαθητών όλων των εκπαιδευτικών βαθμίδων. Για να είναι όμως κατανοητά όσα αναφερθούν παρακάτω καλό είναι να γίνει μια γενική αναφορά για το στρες. Το στρες είναι η διαδικασία με την οποία μια φόρτιση εισβάλλει στον οργανισμό. Στρες προκαλεί στον άνθρωπο οτιδήποτε τον ενεργοποιεί και τον φέρνει σε κατάσταση συναγερμού (ετοιμότητας). Κάποιοι άνθρωποι αντιδρούν υπερβολικά σε σχέση με κάποιους άλλους με αποτέλεσμα να επιβαρύνουν την υγεία τους. Το στρες χωρίζεται σε διάφορα είδη. Διαχωρίζεται ανάλογα με την έντασή του σε επίπεδα (χαμηλό, μέτριο ή ιδανικό και υψηλό) είτε ανάλογα με την χρονική διάρκεια που επιδρά (βραχυχρόνιο ή μακροχρόνιο). Το στρες όπως ανέφερα δυστυχώς αφορά και τους μαθητές. Οι πηγές που προκαλούν στρες στους μαθητές είναι οι εξής: α) στρες από άλλα άτομα που αφορά σε τσακωμούς, διαφωνίες, συναισθήματα απόρριψης ή ενοχής από γονείς, καθηγητές και φίλους. β) στρες από το σχολείο που αφορά σε εργασίες, τεστ και εξετάσεις. γ) στρες από τον φόβο κακής απόδοσης και αφορά στο άγχος από τον φόβο της αποτυχίας και δ) στρες από αρρώστια, ασθένεια και τραυματισμό. Τα συμπτώματα του στρες είναι πάρα πολλά αλλά θα αναφερθούν μόνο τα συμπτώματα του μακροχρόνιου στρες στην συμπεριφορά των μαθητών. Θα αναφέρω μόνο αυτά γιατί μπορούν να γίνουν αντιληπτά από τον καθηγητή φυσικής αγωγής αλλά και από οποιοδήποτε καθηγητή. Τα συμπτώματα αυτά είναι τα εξής: α) να αλλάζει ο τόνος της φωνής τους (ψιθυρίζουν ή φωνάζουν) β) να χασμουριούνται συχνά γ) να τρώνε τα νύχια τους δ) να τρίζουν τα δόντια τους ε) να εμφανίζουν διάφορα «τικ» στ) να έχουν κακή συμπεριφορά (ευερέθιστοι, κριτικάρουν, υπερβολικές αντιδράσεις) ζ) να μειώνεται η αποτελεσματικότητά τους η) νε είναι επιρρεπείς σε ατυχήματα θ) να απορρίπτουν την φυσική τους εμφάνιση ι) να κάνουν απουσίες στο σχολείο.

ΕΝΟΤΗΤΑ 2:ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΑΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Κύριος σκοπός του προγράμματος είναι η αντιμετώπιση του στρες. Βεβαίως υπάρχουν και επιμέρους στόχοι πα θεωρώ ότι είναι εξίσου σημαντικοί όσο και ο κύριος σκοπός του προγράμματος. Αρχικά θα πρέπει οι μαθητές να μάθουν για τις επιπτώσεις του στρες στο σώμα τους καθώς παράλληλα θα πρέπει να εντοπιστεί για κάθε μαθητή το στάδιο της ετοιμότητας για αλλαγή. Βέβαια σημαντικό επιμέρους στόχο αποτελεί το να μάθουν οι μαθητές να αναγνωρίζουν τα συμπτώματα του στρες αλλά και τους τρόπους αντιμετώπισή του. Επίσης οι μαθητές θα πρέπει να δοκιμάσουν διάφορες τεχνικές χαλάρωσης και να εντοπίσουν αυτές που τους ταιριάζουν περισσότερο. Να μάθουν να χαλαρώνουν μέσα από αναπνευστικές ασκήσεις, ασκήσεις έντασης-χαλάρωσης και ασκήσεις νοερής απεικόνισης για να αντιμετωπίσουν στρεσογόνες καταστάσεις. Επιπλέον επιμέρους στόχος αποτελεί το ότι οι μαθητές θα πρέπει να βελτιώσουν την αυτο0εκτίμησή τους συνδέοντας το σώμα τους με τα αισθήματα που τρέφουν για αυτό. Επιπροσθέτως θα πρέπει να βάλουν την άσκηση στην ζωή τους και να συνειδητοποιήσουν ότι η άσκηση είναι ένας πολύ καλός τρόπος ελέγχου του στρες. Τέλος τελευταίος από τους επιμέρους στόχους αλλά πάρα πολύ σημαντικός είναι οι μαθητές να ενημερώσουν και να ευαισθητοποιήσουν γονείς και φίλους σχετικά με τον έλεγχο του στρες.

Το πρόγραμμα αγωγής υγείας για το στρες που θα παρουσιάσω παρακάτω θα μπορούσε να εφαρμοστεί σε όλες τις τάξεις του δημοτικού, γυμνασίου αλλά και του λυκείου. Για να είναι όμως ποιο συγκεκριμένο και για να δίνει βάση σε ένα μικρό αριθμό μαθητών (να μην πιάνει δηλαδή όλο το φάσμα των μαθητών) το πρόγραμμα αγωγής υγείας θα το εφαρμόσω σε μαθητές λυκείου. Θα αφορά και τις τρεις τάξεις (Α’, Β’, Γ’ λυκείου) του γενικού αλλά και του επαγγελματικού λυκείου (ΕΠΑΛ). Αλλά θα επικεντρωθεί στους μαθητές της τρίτης λυκείου καθώς εκεί τα επίπεδα του στρες είναι εντονότερα λόγω πανελλαδικών εξετάσεων. Χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν θα δοθεί βάση στις άλλες δύο τάξεις.

ΕΝΟΤΗΤΑ 3: ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Όταν εμφανίζεται ξαφνικά ένα πρόβλημα ή μία ενοχλητική σκέψη και ειδικότερα όταν νιώθει κανείς ότι απειλείται τότε το σώμα τίθεται σε κατάσταση συναγερμού και ετοιμάζεται να αντιδράσει σε αυτή την απειλή. Μία σειρά από συμπτώματα εμφανίζονται τότε γρήγοροι χτύποι της καρδιάς, σφίξιμο των μυών, γρήγορη αναπνοή, ιδρώτας. Η ενέργεια που δαπανάται από το σώμα για αυτά τα συμπτώματα δρα σε βάρος της ενέργειας που χρειάζεται να καταναλώσει για να αντιδράσει σωστά. Όλες αυτές οι αντιδράσεις του σώματος σε στρεσογόνα ερεθίσματα δεν είναι απλά ενοχλητικές αλλά στις περιπτώσεις που επιμένουν για πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα και επαναλαμβάνονται συχνά οδηγούν σε προβλήματα υγείας. Το έντονο στρες προσθέτει πίεση στην καθημερινή ζωή αποσυντονίζει τις σκέψεις και μερικές φορές δημιουργεί καταστάσεις πανικού. Όταν το στρες συνεχίζει για μεγάλο διάστημα ή εμφανίζεται συχνά μπορεί να συνδεθεί με αρνητικές επιδράσεις στην ποιότητα ζωής και με προβλήματα στην υγεία των ατόμων. Το στρες συνδέεται με την κατάθλιψη, την οξυθυμία, την επιθετικότητα, το νευρωτισμό και την αίσθηση της προσωπικής δυστυχίας. Όλα τα παραπάνω ταυτίζονται με τα προβλήματα των μαθητών λυκείου ωστόσο μπορούν να λυθούν με πολλούς τρόπους. Οι τεχνικές της διαχείρισης του στρες είναι πολλές. Αυτές που έχουν μία σωματική βάση δίνουν έμφαση στην δυναμική σχέση ανάμεσα στο σώμα και στο μυαλό. Πολλά φυσιολογικά οφέλη της άσκησης είναι συνυφασμένα με τα ψυχολογικά οφέλη. Αυτά αλληλεπιδρούν μεταξύ τους και δημιουργούν μία αίσθηση ευφορίας ή μία αντίληψη ελαττωμένου στρες. Θα το εφαρμόσω σε αυτούς τους μαθητές γιατί πιστεύω ότι το επίπεδα του στρες είναι πολύ υψηλά στην φάση αυτή της ζωής τους καθώς θα πρέπει μα λάβουν αποφάσεις για την ζωή τους που θα καθορίσουν την ζωή τους στο μέλλον. Δέχονται πίεση από παντού (σχολείο, φροντιστήρια, γονείς, καθηγητές, φίλους ακόμη και από τα αδέρφια τους) έτσι ώστε να πάρουν μία απόφαση που θα εξασφαλίσει το μέλλον τους (οικονομικά κυρίως).

ΕΝΟΤΗΤΑ 4: ΠΡΟΣΔΩΚΟΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Αρχικά πιστεύω ότι πολύ καλά αποτελέσματα θα έχουμε από τις διάφορες τεχνικές χαλάρωσης που θα χρησιμοποιήσω στο συγκεκριμένο πρόγραμμα αγωγής υγείας. Μέσα από τις τεχνικές χαλάρωσης το σώμα μπορεί ποιο εύκολα να ελεγχθεί, αρκεί να μάθουμε πως μπορούμε να επικοινωνούμε μαζί του. Μαθαίνοντας έτσι στους μαθητές την τεχνική της διαφραγματικής αναπνοής, της νοερής απεικόνισης και της έντασης-χαλάρωσης του σώματος, θα μάθουν τις βασικές αρχές για την αντιμετώπιση του στρες. Η διδασκαλία των τεχνικών χαλάρωσης θα βοηθήσει τους μαθητές να αναπτύξουν ποικίλες δεξιότητες χρήσιμες τόσο μέσα όσο έξω από το σχολείο. Επιπροσθέτως μέσα από διάφορες ασκήσεις που θα εφαρμοστούν στο πρόγραμμα αναμένονται θετικά αποτελέσματα. Όταν οι μαθητές ασκούνται σωστά και διασκεδάζουν με αυτό που κάνουν τότε αυξάνεται η ενεργητικότητά τους, βελτιώνεται ο ύπνος, η διάθεσή τους και μειώνεται το στρες. Τα επίπεδα στης φυσικής κατάστασης ενός ατόμου μπορεί να σχετίζονται με την ικανότητά του να αντιδρά σε ψυχοκοινωνικούς, στρεσογόνους παράγοντες. Έρευνες έχουν δείξει ότι άτομα με υψηλή φυσική κατάσταση αντιδρούσαν καλύτερα στο στρες σε σχέση με άτομα που κάνουν καθιστική ζωή. Τέλος μέσα από αυτό το πρόγραμμα αναμένεται η όσο το δυνατόν καλύτερη ενημέρωση των ανθρώπων για τις συνέπειες του στρες αλλά και τους τρόπους αντιμετώπισής του. Αυτό θα επιτευχθεί με τον εξής τρόπο: οι μαθητές μετά το τέλος αυτού του προγράμματος θα έχουν ενημερωθεί πλήρως για ότι έχει να κάνει με το στρες (τι είναι το στρες, είδη στρες, πηγές στρες, συμπτώματα στρες, αντιμετώπιση του στρες με διάφορους τρόπους) και θα είναι σε θέση να μεταλαμπαδεύσουν τις γνώσεις τους στην οικογένειά τους, στους φίλους τους, σε κάποια αθλητική ομάδα που πιθανόν ανήκουν και στους συμμαθητές τους που πολύ πιθανόν να αντιμετωπίζουν προβλήματα με στο στρες.

ΕΝΟΤΗΤΑ 5: ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Ακολουθούν 6 ενδεικτικά μαθήματα για το πρόγραμμα στρες και αγωγή υγείας. Οι σκοποί που θα χρησιμοποιηθούν ανταποκρίνονται στην επίτευξη του γενικού σκοπού του προγράμματος.

**1ο ΜΑΘΗΜΑ(ΓΙΑ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ)**

1. Σκοπός: αξιολόγηση από τους μαθητές για το ποιοι παράγοντες τους προκαλούν στρες.
2. Μέσα και μέθοδοι: για να πετύχει ο σκοπός αυτός (αξιολόγηση) ο κάθε μαθητής κάθε βράδυ για μία εβδομάδα θα κρατά ένα «ημερολόγιο του στρες» και θα το καταγράφει (οι ερωτήσεις που θα συμπληρώνονται θα έχουν δοθεί από πριν).
3. Ενδεικτική δραστηριότητα: οι μαθητές αρχικά καταγράφουν τις πηγές του στρες για μία εβδομάδα σε ένα ημερολόγιο (έχω ήδη ετοιμάσει 5 ερωτήσεις) που να καταγράφουν τι τους προκαλεί στρες και πως αντιδρά το σώμα τους. Τα στοιχεία αυτά θα βοηθήσουν τους μαθητές σε όλη την διάρκεια του προγράμματος αγωγής υγείας.

**2ο ΜΑΘΗΜΑ(ΑΝΑΤΥΞΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ)**

1. Σκοπός: μέσα από απλές ασκήσεις μέτριας έντασης μείωση βραχυπρόθεσμα της ψυχολογικής αντίδρασης στο στρες και αύξηση της ανάληψης από σύντομης διάρκειας παράγοντες δημιουργίας στρες.
2. Μέσα και μέθοδοι: διάφορα ομαδικά αθλήματα (μπάσκετ, ποδόσφαιρο, πετοσφαίρηση, χάντμπολ)
3. Ενδεικτική δραστηριότητα: μία από τις παραπάνω αθλοπαιδιές θα χρησιμοποιούνται 3 με 4 φορές την εβδομάδα και θα διαρκούν 60 έως 90 λεπτά (ολοκληρωμένο πρόγραμμα που θα συμπεριλαμβάνει προθέρμανση, κύριο πρόγραμμα και αποκατάσταση-αποθεραπεία).

**3ο ΜΑΘΗΜΑ(ΝΟΕΡΉ ΑΠΕΙΚΌΝΙΣΗ)**

1. Σκοπός: να μάθουν μέσα από την νοερή απεικόνιση να αντιμετωπίζουν στρεσογόνες καταστάσεις.
2. Μέσα και μέθοδοι: η δραστηριότητα λαμβάνει χώρα ή στην τάξη ή στο γυμναστήριο. θα χρειαστούνε ένα μπουκαλάκι με νερό.
3. Ενδεικτική δραστηριότητα: δείξτε στους μαθητές ένα μπουκάλι με νερό. Ζητήστε του να κουνήσουν το μπουκάλι να ταρακουνηθεί το νερό και να σταματήσουν ώστε να πάρει το νερό την ήρεμη μορφή του όπως μία ήρεμη λίμνη. Τονίστε στους μαθητές ότι πρέπει να παρατηρήσουν πως ηρεμεί το νερό πως μένει ακίνητο και ήρεμο, το παράδειγμα αυτό τους βοηθάει να κατανοήσουν την έννοια της ηρεμίας και να χαλαρώσουν.

**4ο ΜΑΘΗΜΑ(ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΑΦΙΣΑΣ)**

1. Σκοπός: οι μαθητές θα ενημερωθούν για τις επιπτώσεις του στρες στο σώμα τους, θα μάθουν για τα οφέλη της άσκησης στο σώμα τους και θα συνειδητοποιήσουν ότι η άσκηση είναι ένας καλός τρόπος ελέγχου του στρες.
2. Μέσα και μέθοδοι: χαρτόνια, μαρκαδόροι και φωτογραφικό υλικό
3. Ενδεικτική δραστηριότητα: αρχικά χωρίζουμε τους μαθητές σε δύο ομάδες. Η μία ομάδα θα συλλέξει στοιχεία για την επίδραση του στρες στο σώμα. Θα φτιάξει μία αφίσα που να περιγράφει τις επιδράσεις του στρες στο σώμα και να την διακοσμήσει με σκίτσα και φωτογραφίες. Η άλλη ομάδα θα συλλέξει στοιχεία για την επίδραση της άσκησης στα διάφορα συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού (επίδραση της άσκησης στο κυκλοφορικό σύστημα, το μυϊκό σύστημα και άλλα). Θα φτιάξει μία αφίσα που να περιγράφει τα οφέλη της άσκησης στο σώμα και θα την διακοσμήσει με φωτογραφίες και ζωγραφιές.

**5ο ΜΑΘΗΜΑ(ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟ-ΕΚΤΙΜΗΣΗ)**

1. Σκοπός: οι μαθητές θα βελτιώσουν την αυτό-εκτίμησή τους και μέσα από διάφορες τεχνικές χαλάρωσης να αποβάλλουν το στρες.
2. Μέσα και μέθοδοι: θα χρειαστούμε καθρέφτη. Οι ασκήσεις μπορούν να πραγματοποιηθούν είτε στο γυμναστήριο είτε στην τάξη που πραγματοποιούν τα μαθήματά τους.
3. Ενδεικτική δραστηριότητα: οι μαθητές εκτελούν την παρακάτω άσκηση (τεχνική χαλάρωσης). Καθίστε σε μία καρέκλα με τα χέρια πάνω στους μηρούς. Σκύψτε αργά φτάνοντας τα χέρια σας μέχρι τα πέλματα ενώ ταυτόχρονα εκπνέετε μετρώντας αργά μέχρι το 4. Ανεβείτε πάνω στην αρχική θέση μετρώντας αργά μέχρι το 4 ενώ ταυτόχρονα εισπνέετε. Μείνετε εκεί για λίγο και επαναλάβετε 5 έως 7 φορές.

**6ο ΜΑΘΗΜΑ(ΟΡΓΆΝΩΣΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΡΕΣ)**

1. Σκοπός: οι μαθητές θα ενημερώσουν και θα ευαισθητοποιήσουν τους γονείς τους σχετικά με το στρες.
2. Μέσα και μέθοδοι: -
3. Ενδεικτική δραστηριότητα: με την βοήθεια του καθηγητή φυσικής αγωγής αλλά και από άλλους καθηγητές οι μαθητές θα διοργανώσουν μία διάλεξη από ειδικούς ψυχολόγους που θα ενημερώσουν τους μαθητές και τους γονείς τους για θέματα που αφορούν στο στρες κατά την διάρκεια των εξετάσεων των μαθημάτων την επίδραση του μακροχρόνιου στρες στην υγεία και τρόπους αντιμετώπισης. Καλό είναι να ανατεθούν όσο το δυνατόν περισσότερες αρμοδιότητες στους μαθητές ώστε να επωφεληθούν όσο το δυνατόν περισσότερο από αυτή την εκδήλωση.

ΕΝΟΤΗΤΑ 6: ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΝΟΣ ΣΧΕΔΙΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Αναλυτικά θα γίνει η περιγραφή του 5ου μαθήματος που είχε ως θέμα τις τεχνικές χαλάρωσης και την αυτό-εκτίμηση.

1. Σκοπός: οι μαθητές θα βελτιώσουν την αυτό-εκτίμησή τους και μέσα από διάφορες τεχνικές χαλάρωσης να αποβάλλουν το στρες.
2. Μέσα και μέθοδοι: θα χρειαστούμε καθρέφτη. Οι ασκήσεις μπορούν να πραγματοποιηθούν είτε στο γυμναστήριο είτε στην τάξη που πραγματοποιούν τα μαθήματά τους.
3. Δραστηριότητες:
* Δραστηριότητα 1: οι μαθητές εκτελούν την παρακάτω άσκηση (τεχνική χαλάρωσης). Καθίστε σε μία καρέκλα με τα χέρια πάνω στους μηρούς. Σκύψτε αργά φτάνοντας τα χέρια σας μέχρι τα πέλματα ενώ ταυτόχρονα εκπνέετε μετρώντας αργά μέχρι το 4. Ανεβείτε πάνω στην αρχική θέση μετρώντας αργά μέχρι το 4 ενώ ταυτόχρονα εισπνέετε. Μείνετε εκεί για λίγο και επαναλάβετε 5 έως 7 φορές.
* Δραστηριότητα 2: οι μαθητές κάθονται σε μία αναπαυτική θέση και τους λέμε να κλείσουν τα μάτια τους και να φανταστούν ότι κρατάνε στο χέρι ένα βρεγμένο σφουγγάρι. Τους λέμε να το σφίξουν δυνατά προσπαθώντας μα στραγγίσουν όλο το νερό από το σφουγγάρι. Στην συνέχεια τους λέμε να αφήσουν το σφουγγάρι να πέσει. Επαναλαμβάνουμε μερικές φορές ακόμη αργά. Ρωτάμε ποιοι από τους μαθητές χαλάρωσαν.
* Δραστηριότητα 3: βάζουμε τους μαθητές να καθίσουν σε μία άνετη θέση και τους λέμε να κλείσουν τα μάτια τους. Τους λέμε καθώς εισπνέουν να φανταστούν ότι τα πνευμόνια τους είναι ένα μπαλόνι που φουσκώνει και γίνεται μεγάλο. Καθώς εκπνέουν να φαντάζονται ότι το μπαλόνι ξεφουσκώνει.
* Δραστηριότητα 4: η παρούσα άσκηση είναι μία άσκηση αυτό-εκτίμησης. Οι μαθητές κοιτάζουν τον εαυτό τους στον καθρέφτη και απαντούν σε διάφορες ερωτήσεις του καθηγητή όπως: «η γενική μου εμφάνιση είναι…», «το ύψος μου…», «το βάρος μου…» κλπ. Στην συνέχεια συζήτηση με τους μαθητές για το τι κάνουν για να έχουν υγιές σώμα.

ΕΝΟΤΗΤΑ 7: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η αξιολόγηση έχει ως σκοπό την βελτίωση του προγράμματος και των συμμετεχόντων ή για τον εντοπισμό ατόμων που χρειάζονται βοήθεια. Η επιλογή του τρόπου πρέπει να βασίζεται στην ιδιαιτερότητες των εκπαιδευόμενων, το τι διδάχθηκαν, τους σκοπούς και το μαθησιακό περιβάλλον. Η αξιολόγηση μπορεί να γίνει με συνέντευξη (των συμμετεχόντων) ή με διάφορα ερωτηματολόγια. Στο συγκεκριμένο πρόγραμμα αγωγής υγείας με θέμα το στρες η αξιολόγηση θα μπορούσε να γίνει με την μορφή της εκδήλωσης-παρουσίασης (δες μάθημα 6). Οι

μαθητές δηλαδή θα διοργανώσουν μια εκδήλωση στην οποία θα παρουσιάσουν στους γονείς τους όσα έμαθαν για το στρες και στην συνέχεια θα αξιολογηθούν από τους καθηγητές τους αλλά και από τους γονείς του για την εκδήλωση που παρουσίασαν. Τέλος ένας ακόμη τρόπος (και ποιο εύκολος για τους μαθητές αφού δεν θα έχουν να αναλάβουν την οργάνωση μίας εκδήλωσης) είναι να αξιολογήσουν οι ίδιοι το πρόγραμμα που παρακολούθησαν συμπληρώνοντας κάποια ερωτηματολόγια.

ΕΝΟΤΗΤΑ 8: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Για την πραγματοποίηση της παραπάνω εργασίας αναρτήθηκαν πληροφορίες από το διαδίκτυο, από το βιβλίο «ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ» των Γιάννης Θεοδωράκης και Μαίρης Χασάνδρας, εκδόσεις Χριστοδουλίδη Θεσσαλονίκη 2006 και από το βιβλίο «ΑΣΚΗΣΗ, ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ» του Γιάννη Θεοδωράκη εκδόσεις Χριστοδουλίδη Θεσσαλονίκη 2010.