**qwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmrtyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmrtyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmrtyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmrtyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmrtyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmrtyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmrtyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnm**

|  |
| --- |
| ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΗΝ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΒΑΙΟΣΑΕΜ: 0711022 |

**LIFE’S GOOD**

Το εξωσχολικό πρόγραμμα LIFE’S GOOD έχει ως πληθυσμιακό στόχο τους μαθητές λυκείου και αντικειμενικό σκοπό διττής σημασίας, θεωρητικό και πρακτικό. Ως θεωρητικός στόχος του προγράμματος ορίζεται η κατανόηση της αξίας μιας χρήσιμης, καθημερινής και προσιτής δεξιότητας της ζωής ,όπως είναι η γυμναστική, και πόσο χρήσιμη έκφανση θα έχει στην μετέπειτα ζωή των μαθητών η αφομοίωση αυτών των τεχνικών στην αποβολή, τον έλεγχο και την ελαχιστοποίηση του στρες μαζί με την κατανόηση του όρου της χαλάρωσης. Η πρακτική σημασία του προγράμματος είναι η απελευθέρωση των αρνητικών σκέψεων από το μυαλό του σύγχρονου μαθητή καθώς και η απελευθέρωση του ελεύθερου του χρόνου σε συνδυασμό με τις τεχνικές χαλάρωσης έπειτα από μέτριας έντασης άσκηση, την ευαισθητοποίηση τους για το θέμα και την θετική παρακίνηση του περίγυρου τους περί του θέματος (γονείς, συμμαθητές, σχολείο, ενδιαφέρον για την εξέλιξη του προγράμματος) . Ως χώρο συνάντησης έπειτα από τις απαραίτητες ενέργειες θα είναι το γυμναστήριο του σχολείου.

 Το σύγχρονο σχολείο δεν δίνει την δυνατότητα , λόγω των εβδομαδιαίων ωρών διδασκαλίας, στους μαθητές να αθληθούν όσο επιθυμούν να περάσουν λίγο δημιουργικό ξένοιαστο χρόνο μέσα στο ίδιο τους το σχολείο καθώς από το τι πρέπει να γίνει μέχρι το τι γίνεται στο μάθημα της ΦΑ διαφέρει αρκετά, γεγονός λυπηρό, λόγω των καταστάσεων. Είναι απαραίτητη η αποφυγή από την ρουτίνα του φόρτου εργασίας, που είναι χαρακτηριστικό του μαθήματος. Έτσι η δοκιμή ενός εξωσχολικού προγράμματος θεωρήθηκε μια καλή ιδέα ώστε να υπάρχει μείωση άγχους για να ωφεληθούν οι μαθητές ως προς τον ελεύθερο χρόνο τους, την διάθεση τους, την απόδοση τους, την διατροφή τους, την ψυχική ισορροπία-ηρεμία τους, την κοινωνικότητα τους. Η σημασία του προγράμματος είναι αρκετά σημαντική στο παρόν, όμως το αντίκτυπο που θα έχει στο μέλλον των μαθητών αυτών θα είναι μεγαλύτερο.

 Το σύστημα εισαγωγής στην τριτοβάθμια εκπαίδευση είναι αρκετά αγχωτικό για οικογένειες, δασκάλους και φυσικά μαθητές, δηλαδή ένα τεράστιο μέρος της κοινωνίας μας. Όση αξιοκρατία υπάρχει στο σύστημα εισαγωγής άλλη τόση αναξιοκρατία υπάρχει στο συμπεριφορικό σύστημα λόγω της πνευματικής πίεσης που επηρεάζει την απόδοση των δοκιμαζόμενων. Ένα παράδειγμα αρκετά συχνό, κλασικό και καθημερινό είναι ένας μαθητής του 16 να γράφει 14 λόγω εξωτερικών και εσωτερικών κακών επιρροών. Αυτό το παράδειγμα λειτουργεί σαν οδηγός του προγράμματος γιατί ο καθένας πρέπει να παίρνει ότι αξίζει πραγματικά μεγιστοποιώντας την απόδοση του και έχοντας τις καλύτερες των καλύτερων σχέσεις με τον εαυτό του είναι ο μόνος τρόπος να επιτευχθεί ο στόχος αυτός. Εδώ είναι σωστό να αναφερθεί ότι ο σκοπός του μαθήματος ΦΑ δεν είναι μόνο η εκγύμναση του σώματος αλλά και του πνεύματος. Οι μαθητές λοιπόν πρέπει να χτίσουν χαρακτήρα και όχι να παρακινούνται αρνητικά αλλά να φτάσουν σε σημείο να παρακινούν θετικά τον περίγυρο τους.



**Acute Stress:** Fight or flight.  The body prepares to defend itself.  It takes about 90 minutes for the metabolism to return to normal when the response is over.

**Chronic Stress**: The cost of daily living: bills, kids, jobs…This is the stress we tend to ignore or push down.  Left uncontrolled this stress affects your health- your body and your immune system.

**Eustress:**Stress in daily life that has positive conotations

(πηγή <http://www.stress.org/daily-life/> )

 Για να επιτευχθεί αυτό το αποτέλεσμα πρέπει να γίνει αξιολόγηση του στρες για αρχή και εν συνεχεία δράση πάνω στη αντίστοιχη κατάσταση. Πρώτα αναγνωρίζουμε το ‘πρόβλημα’, στη συνέχεια κάνουμε ένα πλάνο αντιμετώπισης του, το εφαρμόζουμε και τέλος ελέγχουμε την αποτελεσματικότητα του ατομικά και ομαδικά. Η ύπαρξη αρκετών ατόμων βοηθάει στην αλληλοβοήθεια, καλύτερη κατανόηση και αφομοίωση εννοιών, περισσότερες πρωτοβουλίες, δημιουργικότητα (προσωπική/ ομαδική) και αύξηση της απόδοσης (προσωπική/ ομαδική). Η αυτοεκτίμηση και ο αυτοέλεγχος θα είναι σίγουρα θετικά προϊόντα αυτής της προσπάθειας και με οδηγό αυτά θα συνεχιστούν οι θετικές επιρροές στο άτομο σαν ντόμινο. Δηλαδή ξεκινώντας από την αυτοεκτίμηση θα επέλθει η πίστη στις δυνατότητες του ατόμου και θα μάθει να ξεχωρίζει το σωστό από το λάθος, τα όρια του θα γίνουν πιο ξεκάθαρα, θα ξέρει δηλαδή τι πρέπει και τι δεν πρέπει να κάνει και να ελέγχει τον εαυτό του σε διάφορους πειρασμούς. Με την ολοκλήρωση του σταδίου αυτού θα θέσει τους στόχους του και όντας πιο γαλήνιος θα προσπαθήσει να τους πετύχει εφόσον έχει ήδη συμφιλιωθεί με τον εαυτό του και έχει φιλτράρει τις θετικές και αρνητικές επιρροές (εσωτερικές/εξωτερικές). Όταν επιβεβαιωθεί ότι πλέον ο ελεύθερος χρόνος, η ηρεμία, η θετική σκέψη, η οργάνωση χρόνου, ο ύπνος, η διατροφή και αρκετές άλλες πτυχές τις καθημερινότητας είναι συνάρτηση της χαλάρωσης, της αποβολής κακού στρες και η μετατροπή του σε καλό και δημιουργικό στρες τότε θα θελήσουν να βοηθήσουν και τον περίγυρο τους σε αυτά τα θέματα, φτάνοντας πλέον στο στάδιο της ευαισθητοποίησης και κοινωνικότητας. Θέλει όμως δουλειά και σωστή αντιμετώπιση από τον καθηγητή ΦΑ και μεταδοτικότητα συμπεριφορών και εννοιών τέτοιων λωστε να βοηθηθεί ο μαθητής και να συμβάλλει θετικά στην ανάπτυξη του πνεύματος του.

 Εξάλλου το πρόγραμμα μπορεί να θεωρηθεί και ως πρόγραμμα απεξάρτησης από το άγχος οπότε η ιδεολογία είναι παρόμοια όπως π.χ. με την απεξάρτηση από το αλκοόλ. Μαθαίνω, ενημερώνομαι, ζητάω βοήθεια και στο τέλος βοηθάω και εγώ τους επόμενους ‘εξαρτημένους’, τα επόμενα ‘θύματα’ μιας βάναυσης και απαιτητικής κοινωνίας, όπως είναι η δικιά μας και την χαρακτηρίζει σε μεγάλο βαθμό η αβεβαιότητα.

 Ακολουθούν έξι ενδεικτικά μαθήματα (τα πρώτα έξι) στην προσπάθεια βοήθειας των μαθητών και η ανάλυση ενός από αυτά.

Μάθημα 1ο: Εισαγωγή στις έννοιες στρες, άγχους χαλάρωσης παρουσίαση αρνητικών επιπτώσεων και ανάδειξη θετικών. Με αυτό τον τρόπο κινείται το ενδιαφέρον του μαθητή και η όρεξη του για δουλειά επάνω στο θέμα. Η παρουσίαση των ενοτήτων αυτών έχουν άμεση προσωπική συσχέτιση με τον κάθε μαθητή και προσπαθούμε να τους παρακινήσουμε να κατανοήσουν σε ποιο στάδιο βρίσκονται να ευαισθητοποιηθούν εν κατακλείδι και να δράσουν ανάλογα. Θα ανακοινώσουμε και το σλόγκαν της ομάδας (το οποίο σαφέστατα θα δώσει κίνητρο στα παιδιά): A GOAL WITHOUT A PLAN IS JUST A WISH και το αναρτούμε στον πίνακα ανακοινώσεων της αίθουσας! Θα μοιραστεί ερωτηματολόγιο με μία ερώτηση η οποία θα καθορίζει το μέγεθος στρες και το επίπεδο που βρίσκονται οι μαθητές.

Μάθημα 2ο: Το ημερολόγιο στρες! Ζητάμε από τους μαθητές να φτιάξουνε ένα ημερολόγιο εβδομαδιαίο για το άγχος και να σημειώνουν σε αυτό τον λόγο δημιουργίας του εκείνη την μέρα, την αντίδρασή τους και ποια θα έπρεπε να ήταν η αντίδραση τους στο συγκεκριμένο θέμα. Στόχος είναι η νοερή απεικόνιση του εαυτού τους η φανταστική αναβίωση της κατάστασης, το ταξίδι πίσω στον χρόνο γιατί αν ξανασυμβεί κάτι παρόμοιο θα είναι έτοιμοι πλέον, αν όχι 100% τότε σε πιο έτοιμοι από ότι θα ήτανε σε διαφορετική περίπτωση, να αντιμετωπίσουν την κατάσταση. Εκμάθηση τεχνικών χαλάρωσης με αναπνοές είναι χρήσιμες για την συγκεκριμένη κατάσταση.

Μάθημα 3ο: Εγώ και το σώμα μου. Ζητάμε από το προηγούμενο μάθημα να φέρουν οι μαθητές ένα μικρό καθρέφτη μαζί τους. Η εισαγωγή θα έχει ως θέμα την συνεργασία μυαλού και σώματος. Η κατάληξη μας θα είναι ότι το σώμα μας είναι σκλάβος του εγκεφάλου μας και πρέπει να το προσέχουμε γιατί αυτό κάνει τις κινήσεις που πράττουμε, αυτό ξεστομίζει το λόγια που σκεφτόμαστε, γιατί και η γλώσσα είναι μέρος του σώματος. Μοιράζεται ένα έντυπο (έντυπο 23 ο καθρέφτης μου, βιβλίο <<Σχεδιασμός προγραμμάτων αγωγής υγείας>>, σελ 148) και ο καθένας προσωπικά χαρακτηρίζει το κάθε μέλος του σώματος του ξεχωριστά με μια φράση. (π.χ. 3. Τα δόντια μου… είναι υπέροχα). Πείθουμε τα παιδιά να δραστηριοποιηθούνε και να προσέξουν το σώμα τους, να ασχοληθούν μαζί του, τι κάνουν ήδη για αυτό, τι παραπάνω μπορούνε να κάνουν για αυτό; Στόχος είναι η εναρμόνιση σώματος και πνεύματος και η συμφιλίωση των δύο.

Μάθημα 4ο: Σε αυτό το μάθημα θα γίνει ελαφριά μορφή άσκησης (στα πρότυπα ΦΑ σχολείου). Έπειτα τεχνικές χαλάρωσης θα ολοκληρώσουν το μάθημα. Αποτελεί συνέχεια του προηγούμενου μαθήματος και είναι ένα κίνητρο η αίσθηση μετά την άσκηση με την βοήθεια των τεχνικών χαλάρωσης να την επιδιώξουν και από μόνοι τους και όχι μέσα από κάποιο πρόγραμμα. Μετά την άσκηση ζητάμε να χαλαρώσουν έναν έναν τους μύες τους (από τα δάχτυλα των ποδιών τους μέχρι το κεφάλι) και δίνουμε έμφαση στην αίσθηση μετά την άσκηση που κυριαρχεί στο μυαλό τους και στο σώμα τους. Αν θέλουν να την ξανανιώσουν είναι εύκολο αρκεί ότι μάθανε να το εφαρμόσουνε από μόνοι τους.

Μάθημα 5ο: Προσδιορισμός στόχων! Λαμβάνοντας υπόψη την πρόοδο της ομάδας θέτονται στόχοι προς επίτευξη ως προς τους εαυτούς τους, τους συμμαθητές, τους φίλους και την οικογένεια και εξήγηση πιθανών εμποδίων μέχρι την άφιξη στον τερματισμό ενός στόχου. Μαθαίνουν οι μαθητές να βάζουν ένα στόχο να χρησιμοποιούν τις δυνατότητες τους να τον πετύχουν να υπερπηδάνε τυχόν εμπόδια στον δρόμο τους και με την δικιά μας εμψύχωση βοηθάμε το ηθικό και την ψυχολογία τους να ανέβουν. Οι στόχοι πρέπει να είναι συγκεκριμένοι, ρεαλιστικοί, να γίνεται καταγραφή της προόδου τους και να υπάρχει χρονοδιάγραμμα, δηλαδή πότε πρέπει να ολοκληρωθούν. Η καταγραφή αυτών των στοιχείων είναι η δραστηριότητα που θα απασχολήσει το μάθημα μαζί με κάποιες συζητήσεις περισσότερο στις απορίες των παιδιών.

Μάθημα 6ο: Σε αυτό το μάθημα θα τεθεί στόχος η Κυριακή να είναι σαν μέρα χαλάρωσης σαν μέρα αφιέρωσης στον εαυτό μας. Παροτρύνουμε να βρούνε μια αθλητική δραστηριότητα και αν αυτό είναι δύσκολο για αρχή δημιουργούμε σαν ομάδα ένα γεγονός μικρό ώστε κανείς να μην μείνει χωρίς αυτήν την εμπειρία χαλάρωσης. Άλλωστε ο καλύτερος τρόπος αντιμετώπισης του στρες είναι με παρέα. Στο ότι η Κυριακή είναι μια μέρα όχι σαν όλες τις άλλες θα τονίσουμε στην αρχή του μαθήματος μέσα από την οργάνωση χρόνου και τον φόρτο εργασίας στην καθημερινότητα που αντιμετωπίζεται από τους μαθητές, να δούνε την μέρα αυτήν σαν μέρα αποφόρτισης και αθλητικής έκφρασης του εαυτού τους.

**Ανάλυση 3ου μαθήματος:**

Ένας μαθητής πιεσμένος για να αγαπήσει το σώμα του πρέπει πρώτα να το εμπιστευτεί με αποτέλεσμα να ανέβει και η αυτοεκτίμηση του και τα συναισθήματα που τρέφουν για αυτό. Σαν εισαγωγή θα μιλήσουμε γενικά περισσότερο ώστε να καταλήξουμε στο ειδικό συμπέρασμα. Δηλαδή το πώς αποστασιοποιούμαστε από το σώμα μας, δεν το αγαπάμε με αποτέλεσμα να έχουμε έναν παραπάνω λόγο για στρες άγχος και μειωμένη απόδοση. Είναι σημαντικό να είναι ειλικρινής στις απαντήσεις τους για να καταλάβουν τι έχουν να το εκτιμήσουν και να προσαρμοστούν ανάλογα. Ακολουθεί συμπλήρωση του εντύπου συζήτηση με τις πράξεις βελτίωσης του σώματος μας και φροντίδας του. Όμορφο είναι το υγειές και όχι αυτό που πληροί κάποια πρότυπα που έχει ορίσει η κοινωνία πολλές φορές με ρατσιστική διάθεση. Σαν τέλος του μαθήματος μπορούμε να ζητήσουμε από όποιον έχει το θάρρος, χωρίς να προσβάλλουμε κανέναν, να μας πει ενδεικτικά κάποια απάντηση του, όποια νιώθει άνετα αυτός. Τι κάνει για αυτό όμως και έχει το θάρρος και το μοιράζεται μαζί μας; Αυτή θα είναι και η κατακλείδα του μαθήματος και το συμπέρασμα, η φροντίδα του σώματος μας, αφομοίωση σωστών ενεργειών και ιδεολογιών ώστε μέσα από αυτό να ανέβει η αυτοεκτίμηση όλων των παιδιών. Στο τέλος του μαθήματος θα εφαρμοστεί τεχνική χαλάρωσης η οποία θα ξεκινάει από τα δάχτυλα των ποδιών μέχρι το κεφάλι των μαθητών. Τους προκαλούμε για παράδειγμα να κουνήσουν έντονα τα δάχτυλα των ποδιών τους και στην συνέχεια να τα χαλαρώσουν τελείως. Το ίδιο στις γάμπες μέχρι να φτάσουμε στο κεφάλι.**Αξιολόγηση του προγράμματος:**

 Δεν είναι και η πιο εύκολη αξιολόγηση προγράμματος γιατί έχει να κάνει με την ψυχολογία ενός εφήβου. Αναμφισβήτητα ένας παράγοντας της επιτυχίας η μη του προγράμματος θα είναι η συμμετοχή που θα έχει από τους μαθητές. Η σύγκριση του πριν και του μετά είναι σίγουρα επίσης ένα ενδεικτικό στοιχείο. Εφόσον όμως θέτονται στόχοι από το ίδιο το πρόγραμμα η επίτευξη τους ή όχι είναι ο μεγαλύτερος έλεγχος της προσπάθειας αυτής. Όταν ένας μαθητής καταφέρει να αναγνωρίζει τα συμπτώματα του στρες, να το αντιμετωπίζει με ποικίλους τρόπους, να δοκιμάσουν τις τεχνικές αποφόρτισης και να διαλέξουν ποιες τους αρέσουν και ποιες τους βολεύουν προκειμένου να τις εφαρμόσουν, να αποκτήσουν χόμπι τα οποία θα αυξήσουν την χαλάρωση τους σε σχέση με πριν και να βάλουν την άσκηση στην ζωή τους με όποιον τρόπο αυτούς τους βολεύει τότε η βοήθεια του προγράμματος σε αυτά τα παιδιά είναι δεδομένη και επιτυχημένη. Κάποιος άλλος έμμεσος έλεγχος θα είναι η βελτίωση στην απόδοση τους αλλά είναι μη μετρήσιμο. Η ευαισθητοποίηση κοινωνικών ομάδων εκτός των μαθημάτων είναι επίσης προκείμενη της επιτυχίας εφόσον ο περίγυρος αγχώνει αρκετά τα παιδιά και αν ‘ηρεμίσει’ αυτός και τα παιδιά με την σειρά τους θα γίνουν πιο ενεργά και ευέλικτα σε πρώην φλέγοντα θέματα.

 **Συνοψίζοντας** το πρόγραμμα LIFE’S GOOD είναι ένα πρόγραμμα με αντικειμενικό σκοπό την αποβολή του στρες και του άγχους και την δημιουργία θετικού στρες! Για να υπάρξει επιτυχία θα πρέπει να ανέβει η αυτοεκτίμηση και η αυτοπεποίθηση τους. Η παράπλευρη επιτυχία του προγράμματος αυτού είναι εξίσου σημαντική με τον άμεσο στόχο του. Η ευαισθητοποίηση δηλαδή εκπαιδευτικών, μαθητών, φίλων, γονιών και γενικά του προσωπικού κοινωνικού κύκλου του καθένα ώστε να αυξηθεί και η απόδοση των ίδιων και να μεγιστοποιηθεί για την καλύτερη προσπάθεια και επιτυχία στο σύστημα της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης.

Ευχαριστώ για τον χρόνο σας.

Βιβλιογραφία: Σχεδιασμός Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας.( Θεοδωράκης, Χασάνδρα), www.stress.org