**Ονοματεπώνυμο : Αποστολίκα Ευτυχία**

**Α.Ε. Μ : 0712103**

 **Τίτλος**

 **<< X**  **στο stress , ΝΑΙ στην άσκηση>>**

 **<< Χαλαρώνω, Χαμογελώ, Χ**τίζω θετική ενέργεια **ΝΑΙ** αθλούμαι! >>

**Σκοπός και επιμέρους στόχοι**

Ο σκοπός του προγράμματος **<< X**  **στο stress , ΝΑΙ στην άσκηση>> για την άμεση αντιμετώπιση του stress κυρίως λόγω των μαθημάτων και των Πανελληνίων εξετάσεων, λαμβάνει μέρος στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, στο 1ο Λύκειο δήμου Τρικάλων. Στόχος του προγράμματος είναι οι έφηβοι ηλικίας 15-18 ετών να συνειδητοποιήσουν ότι δεν πρέπει να εξαντλούν τα αποθέματα ενέργειάς τους στο άγχος των μαθημάτων αλλά να χρησιμοποιούν το άγχος ως πηγή δημιουργικότητας , πηγή ενέργειας άθλησης και χαμόγελου..**

**Μαζί με το παραπάνω πρόγραμμα, συνυπάρχουν και επιμέρους στόχοι.**

**Οι έφηβοι, χρειάζεται να αυξήσουν τις γνώσεις τους όσον αφορά την έννοια του Stress. Επιπλέον, πρέπει να αναπτύξουν δεξιότητες αντίστασης του stress στους συμμαθητές τους. Είναι σημαντικό επίσης, οι μαθητές του Λυκείου να μάθουν να έχουν θετική στάση προς το άγχος και οι γονείς των παιδιών να γνωρίζουν πως το άγχος αποτελεί μεγάλη πηγή ενέργειας και να δίνουν θετικά ερεθίσματα στα παιδιά όχι να τα αγχώνουν πιο πολύ.Οι καθηγητές χρειάζεται και εκείνοι από τη μεριά τους να ενημερώνουν τους μαθητές ότι το διάβασμα και οι εξετάσεις δεν είναι βουνό. Τέλος, θα αναφερθεί ότι η άσκηση βοηθά στην αντιμετώπιση του stress για το λόγο αυτό οι μαθητές καλό θα ήταν να αρχίσουν ένα άθλημα της επιλογής τους.**

 Γιατί είναι σημαντικό να εφαρμόσω το πρόγραμμα << X στο stress , ΝΑΙ στην άσκηση>> ?

**Όπως είναι γνωστό, οι περισσότεροι μαθητές του Λυκείου 15-18 χρονών στις μέρες μας, αντιμετωπίζουν με μεγάλη δυσκολία το άγχος του διαβάσματος και κυρίως των Πανελλαδικών εξετάσεων. Το άγχος αυτό γίνεται όλο και πιο δύσκολο να ξεπεραστεί όταν η κοινωνία. οι καθηγητές , οι συμμαθητές ακόμα και οι γονείς κάνουν τις εξετάσεις να φαίνονται βουνό. Είναι ένας ατελείωτος κύκλος εφόσον ο ένας αγχώνει τον άλλον , το stress γίνεται καθημερινότητα , η ένταση γίνεται τρέλα και η κατάθλιψη λόγω stress κυριαρχεί. Για το λόγω αυτό οι μαθητές πρέπει όλη την παραπάνω ενέργεια να την αξιοποιούν σε πηγή δημιουργικότητας για το διάβασμα και να ξεδίνουν σε αθλήματα που τους αρέσουν πχ( ποδόσφαιρο, βόλευ , κολύμβηση, μπάσκετ, στίβος, yoga, pilates , zumpa , χοροί), ακόμα και σε άλλα ενδιαφέροντα όπως μουσική , θέατρο και τέχνη.**

**. Χρειάζεται επίσης να αναπτύξουν μηχανισμούς αντίστασης του stress προς τους συμμαθητές τους, τους γονείς , τους καθηγητές αλλά και τη κοινωνία (ΜΜΕ) που τους αγχώνουν με τις βάσεις των Πανελληνίων , τις δύσκολες εξετάσεις και τη δύσκολη πρόσβαση στη τριτοβάθμια εκπαίδευση.**

**Επιπλέον, πηγές αναφέρουν τα εξής :** <<Το άγχος των εξετάσεων αποτελεί έναν συνδυασμό σωματικής υπερδιέγερσης, ανησυχίας και φόβου. Περίπου το 20% των μαθητών αντιμετωπίζουν υψηλό άγχος εξετάσεων, ενώ το 16% των μαθητών αντιμετωπίζουν «μετρίως υψηλό» άγχος. Οι περισσότεροι μαθητές με άγχος εξετάσεων νοιώθουν ότι το υψηλό άγχος είναι φυσιολογικό και δε γνωρίζουν ότι μπορεί να θεραπευτεί. **Ο παραπάνω λόγος κάνει ιδιαίτερα σημαντικό το πρόγραμμα << X**  **στο stress , ΝΑΙ στην άσκηση>> .**

**Γενικότερα, θα παρομοίαζα το άγχος του μαθητή με το άγχος του αθλητή γιατί και στον μαθητή το άγχος σε αρχικά στάδια αν αξιοποιηθεί σωστά γίνεται ενέργεια , μια πηγή δημιουργικότητας.**

Το να έχει κάποιος άγχος πριν τον αγώνα του δεν σημαίνει ότι θα επηρεάσει αρνητικά την απόδοση του. Αντιθέτως, βοηθά τον αθλητή να είναι σε εγρήγορση, συγκεντρωμένος και να αποδώσει στο μάξιμουμ των δυνατοτήτων του. Αυτό όμως θα συμβεί, αν ο αθλητής  καταφέρει να έχει το ιδανικό επίπεδο για αυτόν άγχους-διέγερσης. Από ένα σημείο και μετά, το άγχος μπορεί να είναι καταστροφικό για την απόδοση του αθλητή πριν τον αγώνα. Το ίδιο όμως μπορεί να ισχύει, αν ο αθλητής παρουσιαστεί στον αγώνα εντελώς αδιάφορος, με χαμηλή δηλαδή διέγερση.

Σε αυτή την αρχή βασίζεται το «μοντέλο του ανεστραμμένου **U»,**η οποία πρωτοπαρουσιάστηκε από τους Yerkes και Dodson το μακρινό 1908. Σύμφωνα με τους ερευνητές αυτούς, αν βάλουμε σε ένα πίνακα στην μια πλευρά το επίπεδο άγχους του αθλητή, και στην άλλη την απόδοση του, θα δούμε ότι δημιουργείται ένα αντίστροφο**U.**Αυτό γιατί, όπως ανάφερα και πιο πάνω, πρέπει να υπάρχει διέγερση στον κάθε αθλητή πριν από ένα αγώνα, μέχρι όμως ενός ιδανικού σημείου για τον καθένα, για να αποδώσει στο καλύτερο δυνατόν. Το σημείο αυτό, στο σχήμα είναι  η κορυφή του **U**. Καθόλου διέγερση, ή περισσότερη από ότι χρειάζεται, θα έχει ως αποτέλεσμα μειωμένη απόδοση από τον αθλητή, και στο σχήμα είναι τα σημεία όπου είναι οι άκριες του **U** (Poor Performance).

**Για το λόγο αυτό οι μαθητές δεν είναι κακό να φτάνουν σε σημείο εγρήγορσης –διέγερσης – άγχους γιατί έτσι αποδίδουν το maximum των δυνατοτήτων τους αρκεί να έχουν μέτρο, να φτάνουν στο ιδανικό σημείο γι αυτούς , να κάνουν το άγχος πηγή ενέργειας- δημιουργικότητας και να κρατάνε ισορροπίες.**

**Τέλος, ας μην ξεχνάμε πως στην αντιμετώπιση του Stress , στη καλύτερη ποιότητα ζωής και υγείας βοηθά και η άσκηση έχει πολλά οφέλη , όπως και οι τεχνικές χαλάρωσης :**

<<Η αερόβια προπόνηση μπορεί να διευκολύνει την ανάληψη από στρεσογόνους παράγοντες.

 Τα επίπεδα φυσικής κατάστασης μπορεί να επηρεάζουν τη διάρκεια μιας ποικιλίας αντιδράσεων σε στρεσογόνες καταστάσεις, αν και αυτή η σχέση δεν είναι ξεκάθαρη.

Τα άτομα με πολύ καλή φυσική κατάσταση έχουν γρηγορότερη αποκατάσταση καρδιακής συχνότητας μετά τους στρεσογόνους παράγοντες.

Οι τεχνικές ελέγχου του στρες και οι τεχνικές χαλάρωσης έχουν σπουδαία συνεισφορά στην υγεία αλλά και στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης.

 Οι τεχνικές χαλάρωσης συμπληρώνουν την κινητική ανάπτυξη.

 Γενικά στον αθλητισμό χρησιμοποιούνται διάφορες τεχνικές αλλά οι πιο σπουδαίες και οι πιο χρήσιμες είναι οι τεχνικές χαλάρωσης. Το σώμα έχει την τάση να κάνει αυτό που εμείς του λέμε να κάνει. Το κλειδί είναι να μάθουμε πως να επικοινωνούμε μαζί του.

 **Προσδοκώμενα αποτελέσματα**

**Μετά από το πρόγραμμα << Χ στο stress ΝΑΙ στην άσκηση>> οι μαθητές θα συνειδητοποιήσουν ότι πρέπει να βλέπουν το άγχος τους ως πηγή ενέργειας και δημιουργικότητας. Να το αξιοποιούνε για να διαβάζουν καλύτερα , στο μέγιστο κρατώντας ισορροπίες ( θεωρία ανεστραμμένου U) .**

**Επιπλέον, θα αυξήσουν τις γνώσεις τους όσον αφορά το Stress και την αντιμετώπισή του , θα γνωρίζουν πως το άγχος μειώνει τη ποιότητα ζωής και βάζει σε κίνδυνο την υγεία , δημιουργώντας ψυχοσωματικές ασθένειες, κρίσεις πανικού ακόμα και χρόνια κατάθλιψη.**

**Σημαντικό είναι να αναπτύξουν οι μαθητές μηχανισμούς αντίστασης του stress και της υπερφόρτωσης αρνητικών συναισθημάτων που δημιουργούνται από τους συμμαθητές τους που αγχώνονται και αυτοί, τους καθηγητές , τους γονείς και τη κοινωνία που επηρεάζει αρνητικά τους μαθητές με τις προπαγάνδες της δύσκολης πρόσβασης στη τριτοβάθμια εκπαίδευση και τα <<τέρατα>> των Πανελληνίων.**

 **Χρειάζεται οι μαθητές να σπάσουν αυτό το φαύλο κύκλο του διαρκούς άγχους και να σκεφτούν θετικά.**

**Οι γονείς και οι καθηγητές πρέπει να ενημερωθούν να μη προκαλούν με τη συμπεριφορά τους περισσότερο άγχος στους μαθητές.**

**Επίσης καλό θα ήταν να γινόταν προγράμματα μέσα στο πρόγραμμα << Χ στο stress ΝΑΙ στην άσκηση>> να ενημερωθούν οι μαθητές για τα οφέλη της γυμναστικής, των τεχνικών χαλάρωσης ακόμα και άλλων επιλογών όπως μουσική , θέατρο , τέχνη για να αντιμετωπίσουν καλύτερα το άγχος τους με ευτυχία και χαμόγελο.**

 **Περιεχόμενο του προγράμματος**

**(Κλίμακα αξιολόγησης)**

**Μάθημα 1**

**Διάλεξη για το άγχος και τα προβλήματα υγείας που προκαλεί . (αυξημένοι καρδιακοί παλμοί, ίλιγγοι , αίσθημα πανικού. )**

**Στόχος: Να αυξηθούν οι γνώσεις των μαθητών για τα ψυχοσωματικά προβλήματα που προκαλεί το άγχος , τη πτώση ποιότητας ζωής και ευεξίας.**

**Μέσα-μέθοδοι- ενδεικτική δραστηριότητα : τεστ γνώσεων , ερωτήσεις και συζήτηση, παιχνίδι 5 άτομα σε κάθε ομάδα ψάχνουν να βρούνε 15 ψυχοσωματικά προβλήματα . Η ομάδα που θα βρεί τα πιο πολλά και πρωτότυπα κερδίζει.**

**Μάθημα 2**

**Διάλεξη << Πως βλέπουν τα πράγματα οι συμμαθητές, οι καθηγητές , οι γονείς και η κοινωνία? Πως τα βλέπουμε εμείς οι ίδιοι?>>**

**Στόχος : Να διδαχτούν και να μάθουν οι μαθητές για το φαύλο κύκλο του άγχους με σκοπό να το αντιμετωπίσουν μελλοντικά.**

**Μέσα-μέθοδοι- ενδεικτική δραστηριότητα**

**Ερωτήσεις και συζήτηση, έρχονται και οι γονείς στο μάθημα. Οι μαθητές με τους γονείς τους συζητάνε για το άγχος μεταξύ τους και στη συνέχεια χωρίζονται ομάδα 1 καθηγητές , ομάδα 2 γονείς, ομάδα 3 μαθητές και γίνεται διάλογος σε παιχνίδι γνώσεων.**

**Μάθημα 3**

**Διάλεξη << Αντιμετώπιση με δεξιότητες αντίστασης στο stress.>>**

**Στόχος : Nα μάθουν οι μαθητές να μην επηρεάζονται από τρίτα άτομα και να έχουν θετική στάση και αισιοδοξία, να αντιμετωπίζουν το stress σαν πηγή ενέργειας.**

**Μέσα-μέθοδοι- ενδεικτική δραστηριότητα**

**Οι μαθητές μεταξύ τους σε ζευγάρια προσπαθούν να αγχώσουν ο ένας τον άλλον για τα μαθήματα και τη ζωή , ο ένας από τα 2 άτομα που θα βρεί τα καλύτερα ρεαλιστικά επιχειρήματα για να μην αγχωθεί κερδίζει το παιχνίδι. Μετά οι μαθητές δημιουργούν σε ομάδες 5 ατόμων κολάζ ενάντια στο stress.**

**Μάθημα 4**

**Διάλεξη << Θεωρία αντίστροφου U – τεχνικές χαλάρωσης>>**

**Στόχος : Να γνωρίζουν οι μαθητές ότι το Stress δεν είναι ότι χειρότερο , γιατί μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως πηγή ενέργειας αν αξιοποιηθεί σωστά με ισορροπία. Να μάθουν να χαλαρώνουν με τεχνικές χαλάρωσης.**

**Μέσα-μέθοδοι- ενδεικτική δραστηριότητα**

**1) Κλείνουν τα μάτια τους για 5 λεπτά με χαλαρή μουσική και σκέφτονται με νοερή απεικόνιση πως είναι αθλητές και πρέπει να νικήσουν έναν αγώνα τον αγώνα του διαβάσματος στο στίβο της ζωής, ενεργοποιούν τη φαντασία τους. 2) Τεχνική αναπνοής μπαλόνι, 3) νοερή απεικόνηση ότι βρίσκονται σε ένα ήρεμο μέρος και χαλαρώνουν 10 λεπτά.**

**Μάθημα 5**

Διάλεξη << Μαθαίνω να έχω θετική στάση και αισιοδοξία , Χ στο άγχος που δεν είναι δημιουργικό>>

Στόχος : Οι μαθητές μαθαίνουν να βλέπουν το άγχος ως ενέργεια και να το αντιμετωπίζουν με χαμόγελο.

**Μέσα-μέθοδοι- ενδεικτική δραστηριότητα**

Οι μαθητές μεταξύ τους συνεργάζονται σε 5 ομάδες και βρίσκουν μηνύματα αισιοδοξίας για αντιμετώπιση του stress , απαντούν σε ερωτηματολόγιο και quiz αισιοδοξίας στη τάξη.

**Μάθημα 6**

 Διάλεξη <<Γυμναστική και πτώση του stress.>>

Στόχος : Να μάθουν οι μαθητές τα οφέλη της άσκησης προς το stress .

**Μέσα-μέθοδοι- ενδεικτική δραστηριότητα**

**Μάθημα πρακτικό , οι μαθητές κάνουν άσκηση 45 λεπτά άσκηση στο πάρκο του Αγίου Γεωργίου (προθέρμανση, κύριο μέρος και αποθεραπεία) , μετά συζητάνε τα συναισθήματα τους αν χαλάρωσαν και αν τους έκανε καλό η άσκηση.**

**(Κλίμακα αξιολόγησης)**

**Σχέδιο μαθήματος 6 ( Πρακτικό μάθημα)**

**Προθέρμανση ( διατάσεις και χαλαρό τρέξιμο 10 λεπτά)**

**Κύριο μέρος : 30 λεπτά**

**Σε σταθμούς σφύριγμα ανά 5 λεπτά η αλλαγή και 10 λεπτά το παιχνίδι :**

**Άσκηση 1 : 1 ομάδα των 5 ατόμων σε κύκλο έχει 1 μπάλα και παίζει πάσες στο βόλευ.**

**Άσκηση 2 : 1 ομάδα των 5 ατόμων στη σειρά γίνεται ζευγάρι και κάνει πάσα και lay up στο μπάσκετ , στη συνέχεια τα ζευγάρια κάνουν αλλαγή.**

**Άσκηση 3 : 1 ομάδα των 5 ατόμων παίρνει τη μπάλα ποδοσφαίρου και παίζουν 2 εναντίων 2 μονότερμα.**

**Άσκηση 4 : 1 ομάδα των 5 ατόμων κάνει jogging στο πάρκο , σχοινάκι 10 φορές και τρέξιμο 60 μέτρα ανά ζευγάρι.**

**Άσκηση 5 : Όλες οι ομάδες παίζουν ψείρες μεταξύ τους. Παιχνίδι.**

**Αποθεραπεία**

 **5 λεπτά χαλαρό τρέξιμο.**

**Συζήτηση 10 λεπτά**

**Ερωτήσεις :**

**Βοηθάει η άσκηση στην αντιμετώπιση του stress ;**

 **Μπορούν να βελτιωθούν οι ασκήσεις με σκοπό την μεγαλύτερη αντιμετώπιση του stress?**

**Αξιολόγηση**

**Α ΜΕΡΟΣ**

**Με Κλίμακα**

**Όσον αφορά όλους τους μαθητές (ομαδικό πλαίσιο) στην αρχή των μαθημάτων, δημιουργώ μια κλίμακα από το 1 μέχρι το 7 με ερωτήσεις. Τις ίδιες απαντούν οι μαθητές στο τέλος των μαθημάτων.**

**Θετικές εμπειρίες 1 2 3 4 5 6 7 Αρνητικές εμπειρίες**

**Πιστεύετε ότι χαλαρώσατε λιγάκι από το stress; (μόνο στο τέλος των μαθημάτων)**

**Αισθάνεστε ζαλάδες όταν διαβάζεται;**

**Αισθάνεστε μεγάλη κόπωση και υπνηλία;**

**Αισθάνεστε αδυναμία και κατάθλιψη;**

**Οι γονείς σας ασκούν πίεση;**

**Οι καθηγητές σας , μεταδίδουν το άγχος τους σε εσάς ;**

**Πιστεύετε ότι η θεωρία του ανεστραμμένου U σας ταιριάζει;**

**Oι τεχνικές χαλάρωσης σας βοηθάνε;**

**Έχετε αντίσταση ως προς τους συμμαθητές σας σε θέματα stress;**

**Πιστεύετε πως η άσκηση βοηθάει στη καλύτερη ποιότητα ζωής;**

**Διασκεδάσατε κατά τη διάρκεια των ασκήσεων και του παιχνιδιού;( μόνο στο τέλος των μαθημάτων)**

**Είχατε μια θετική εμπειρία από την άσκηση;**

**Β ΜΕΡΟΣ**

**Με συζήτηση στα άτομα που έχουν περισσότερο stress ή προτιμούν να μην απαντήσουν στη κλίμακα.**

**ΣΥΖΗΤΗΣΗ**

 **Πως αντιμετωπίζετε το stress;**

**Χρησιμοποιείτε τεχνικές χαλάρωσης ή διαλογισμό;**

**Γνωρίζετε για τη νοερή απεικόνιση και την αντιμετώπιση του stress;**

**Έχετε στο μυαλό σας μια άσκηση που σας χαλαρώνει απίστευτα ;**

**Έχετε θετικές εμπειρίες άσκησης;**

**Πηγές**

[**https://sciencearchives.wordpress.com/2012/05/10/%CF%84%CE%BF-%CE%AC%CE%B3%CF%87%CE%BF%CF%82-%CF%84%CF%89%CE%BD-%CE%B5%CE%BE%CE%B5%CF%84%CE%AC%CF%83%CE%B5%CF%89%CE%BD-%CF%83%CF%84%CE%BF%CF%85%CF%82-%CE%BC%CE%B1%CE%B8%CE%B7%CF%84%CE%AD%CF%82/**](https://sciencearchives.wordpress.com/2012/05/10/%CF%84%CE%BF-%CE%AC%CE%B3%CF%87%CE%BF%CF%82-%CF%84%CF%89%CE%BD-%CE%B5%CE%BE%CE%B5%CF%84%CE%AC%CF%83%CE%B5%CF%89%CE%BD-%CF%83%CF%84%CE%BF%CF%85%CF%82-%CE%BC%CE%B1%CE%B8%CE%B7%CF%84%CE%AD%CF%82/)

[**https://christostriathlon.wordpress.com/2013/02/27/%CE%AC%CE%B3%CF%87%CE%BF%CF%82-%CF%80%CF%81%CE%B9%CE%BD-%CE%B1%CF%80%CF%8C-%CF%84%CE%BF%CE%BD-%CE%B1%CE%B3%CF%8E%CE%BD%CE%B1-%CE%BC%CE%AE%CF%80%CF%89%CF%82-%CF%84%CE%B5%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CE%B2/**](https://christostriathlon.wordpress.com/2013/02/27/%CE%AC%CE%B3%CF%87%CE%BF%CF%82-%CF%80%CF%81%CE%B9%CE%BD-%CE%B1%CF%80%CF%8C-%CF%84%CE%BF%CE%BD-%CE%B1%CE%B3%CF%8E%CE%BD%CE%B1-%CE%BC%CE%AE%CF%80%CF%89%CF%82-%CF%84%CE%B5%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CE%B2/)

[**http://eclass.uth.gr/eclass/modules/units/?course=ANTMA101&id=1841**](http://eclass.uth.gr/eclass/modules/units/?course=ANTMA101&id=1841)

****