Θέμα: Το στρες σήμερα, οι επιπτώσεις του στην υγειά μας - τρόποι αντιμετώπισης του σε άτομα της μέσης ηλικίας (35-58 ετών) μέσα από το πρόγραμμα αγωγής Υγείας στο ανοικτό σχολείο.

Νους υγιής εν σώματι υγιή έλεγαν οι αρχαίοι Έλληνες. Αυτός είναι και ο σκοπός του προγράμματος Αγωγής και Υγείας. Η «Αγωγή Υγείας είναι μια διαδικασία που στηρίζεται σε επιστημονικές αρχές και χρησιμοποιεί προγραμματισμένες ευκαιρίες μάθησης, οι οποίες δίνουν τη δυνατότητα στους ανθρώπους, όταν λειτουργούν ως άτομα ή ως σύνολο, να αποφασίζουν και να ενεργούν συνειδητά για θέματα που επηρεάζουν την υγεία τους». Ορισμός της Ευρωπαϊκής Ένωσης, το έτος 1988. Σήμερα όλοι γνωρίζουμε τις καταστροφικές συνέπειες του στρες στην υγεία μας. Υπάρχει βέβαια και το καλό στρες, που είναι το στιγμιαίο στρες. Είμαστε χαρούμενοι π.χ σε μια προαγωγή κα. Το ανησυχητικό στρες είναι το χρόνιο στρες και πάμπολλες έρευνες έχουν γίνει και έχουν δείξει ότι είναι αιτία πολλών ασθενειών. Προκαλεί αυτοάνοσες παθήσεις, κρίσεις πανικού, αϋπνία, κατάθλιψη, προβλήματα στην καρδιά, άσθμα, πονοκέφαλο, δερματικές παθήσεις, αύξηση του βάρους, προβλήματα στην πέψη ή/και αυξημένη πίεση κ α. Σε φυσιολογικές συνθήκες οι ορμόνες βρίσκονται σε ισορροπία στο σώμα μας. Σε καταστάσεις στρες η αδρεναλίνη και η κορτιζόλη εκκρίνονται δίνοντας μας περισσότερη ενέργεια και ετοιμάζουν το σώμα μας να αντιμετωπίσει την απειλή. Οι στρεσσογονοι παράγοντες στα αρχαία χρόνια ήταν συνήθως φυσικοί, σε αντίθεση με σήμερα που είναι κυρίως ψυχολογικοί ως εκ τούτου και συνεχόμενοι, έχουν να κάνουν με το άγχος στην εργασία, τα προβλήματα στον οικονομικό τομέα, με τα οικογενειακά θέματα κα. Το στρες δυστυχώς επηρεάζει όλες τις ηλικίες. Δεν κάνει διακρίσεις. Έρευνες έχουν δείξει ότι ο φόβος μας μολύνει και σε κυτταρικό επίπεδο. Στην κρίσιμοι ηλικία των τριάντα πέντε με πενήντα οκτώ ετών είναι ακόμα πιο σχηματικό να βρεθούν τρόποι διαχειρίσεις του στρες. Αυτός είναι και ο στόχος του προγράμματος, του ανοικτού σχολείου. κάθε Τετάρτη και κάθε Κυριακή, να προσφέρει καλύτερη ποιότητα ζωής με την μείωση του φόβου και της ανασφάλειας στην ενήλικη ζωή της μέσης ηλικίας. Καλύτερη ποιότητα ζωής σημαίνει άτομο ήρεμο, ψύχραιμο, με υγιεινό τρόπο ζωής, με καθαρή σκέψη και φυσικά το σωστό παράδειγμα προς μίμηση από τα παιδία του κλπ.

Ο Επίκτητος ( 50 μ.Χ.-120 μ.Χ , Στωικός φιλόσοφος) είπε το εξής ρητό: Ταράττει τους ανθρώπους ου τα πράγματα, αλλά τα περί των πραγμάτων δόγματα. Αυτό εννοεί, ότι οι άνθρωποι ταράζονται όχι από αυτά που συμβαίνουν αλλά από την άποψή τους για αυτά που συμβαίνουν. είναι τότε απαραίτητο μέτρο να αυξήσουμε τον έλεγχο των σκέψεων μας. Το σταμάτημα των σκέψεων, κυρίως των αρνητικών σκέψεων και την μετατροπή τους σε θετικές σκέψεις είναι ο στόχος. Τα αρνητικά συναισθήματα οδηγούν σε μειωμένη απόδοση γιατί φέρνουν στην μνήμη παλιά σφάλματα και λάθη ενώ τα θετικά συναισθήματα ενισχύουν κάθε προσπάθεια με θετική ενέργεια. Για αυτό είναι και αναγκαία η εφαρμογή του προγράμματος που σχεδίασα στο συγκεκριμένο πεδίο και στα συγκεκριμένα άτομα. Μας μαθαίνει την απόλυτη ηρεμία και την σωστή αντιμετώπιση σε οποιαδήποτε κατάσταση όσο χαώδης και να είναι.

Τα προσδοκώμενα αποτελέσματα αναλύονται με την περιγραφή των αποτελεσμάτων που αναμένονται μετά την εφαρμογή του προγράμματος. Στο συναισθηματικό κομμάτι που επηρεάζετε από το στρες να υπάρχει λιγότερη επιθετικότητα και θυμό στο χώρο εργασίας και μέσα στην οικογένεια. Να μειωθεί το άγχος και οι φοβίες αποτυχίας σαν γονιός, υπάλληλος, σύζυγος κλπ. Να δώσει κίνητρα σε οικογενειακές εξορμήσεις στην φύση, σε συνδυασμό με την άσκηση-όπως τρέξιμο, ποδήλατο κλπ και χαρά για την ομορφιά που υπάρχει γύρω μας, αντί της βαριεστιμάρας και της αναίτιας κούρασης του σαββατοκύριακου. Επίσης αναμένω αλλαγές στην συμπεριφορά όπως, λιγότερο κάπνισμα, ποτό, ξενύκτι, βελτιωμένες διατροφικές συνήθειες, κέφι στην δουλεία και ευεξία σε όλα τα επίπεδα. Αυτό σημαίνει επίσης ότι θα αρρωστούν λιγότερο με κρυολογήματα, αλλεργίες και παρόμοια συμπτώματα και αφού θα σταματήσουν να ταλαιπωρούν συνεχώς θα έχουμε καλύτερη λειτουργία σαν σύνολο σε όλα τα επίπεδα .

Περιεχόμενο του προγράμματος:

Μαθήματα:

**Μάθημα 1**

Σκοπός.

* Ενημέρωση για το τι είναι υγειά, τι είναι αγωγή υγείας, ορισμός και περιγραφή του στρες
* Πως επηρεάζει το στρες τον οργανισμό μας -ασθένειες που προκαλεί στο σώμα μας.
* Αποτελέσματα από Έρευνες και μελέτες που έχουν γίνει στις ΗΠΑ και στην Ευρώπη.

Μέσα και μέθοδοι

* Διάλεξη για τις ενδείξεις ύπαρξης στρες - συναισθηματικά, συμπεριφορικά και φυσιολογικά
* Ενημερωτικά φυλλάδια για τις ασθένειες που προκαλεί το στρες
* Διαφάνειες - στρες και υγειά.

Ενδεικτική δραστηριότητα

* Κουίζ γνώσεων πολλαπλών επιλογών μέσω υπολογιστή

**Μάθημα 2**

Σκοπός,

* Διατροφή vs. στρες-υγιεινές πρακτικές διατροφής
* Μείωση βαρους - παχυσαρκια - στρες
* θρεπτικά συστατικά
* διατροφικές συνήθειες

Μέσα και μέθοδοι

* Μεσογειακή διατροφή σε φυλλάδια
* Εικόνες της διατροφικής πυραμίδας
* Ομιλία από διατροφολόγο

Ενδεικτική δραστηριότητα

* Επικίνδυνα συστατικά στις τροφές – να καταγράφει το φαγητό για μια βδομάδα και να γίνει σύγκριση με τη μεσογειακή διατροφή

**Μάθημα 3**

Σκοπός,

* το άγχος και το κάπνισμα
* το κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγειά-και επιβαρύνετε η κατάσταση του στρες
* οι εταιρίες καπνού προσπαθούν να το παρουσιάσουν ελκυστικό
* είναι η νούμερο ένα αιτία θανάτου

Μέσα και μέθοδοι

* Ομιλία από γιατρό επεξηγώντας με λεπτομέρεια τις βλαβερές παρενέργειες του τσιγάρου
* Φωτογραφίες από παραμορφωμένα όργανα εξαιτίας του τσιγάρου
* Διαφημίσεις από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης- απαγόρευση της διαφήμισης των προϊόντων καπνού

Ενδεικτική δραστηριότητα

Καταγραφή το πως αισθάνονται τα άτομα που σταμάτησαν το κάπνισμα-συζήτηση

**Μάθημα 4**

Σκοπός,

* Σωματική άσκηση και στρες
* η συστηματική άσκηση του σώματος, οποιασδήποτε μορφής, περπάτημα, τρέξιμο, κολύμπι, ποδήλατο κα. συμβάλει στην βέλτιστη σωματική, νοητική και ψυχική υγεία.
* τα άτοµα που ασκούνται συστηµατικά παρουσιάζουν χαµηλότερα επίπεδα κατάθλιψης σε σύγκριση µε άτοµα που κάνουν καθιστική ζωή.

Μέσα και μέθοδοι

* μελέτες που δείχνουν πως τα άτομα με καλή φυσική κατάσταση έχουν περισσότερη αυτοπεποίθηση, καλύτερη μνήμη, λιγότερα συμπτώματα γήρανσης
* να γράψουν στο χαρτί που δόθηκε τις προτιμήσεις τους και να ενημερώσουν την ερχόμενη εβδομάδα.
* Εκδρομή στη φύση - γρήγορο περπάτημα και

Ενδεικτική δραστηριότητα

 Καταγραφή από τον καθηγητή - αξιολόγηση φυσικής κατάστασης με ειδικά διαμορφωμένο πρόγραμμα εξάσκησης .

Αερόβια άσκηση το καλύτερο αντικαταθλιπτικό

**Μάθημα 5**

Σκοπός

* τεχνικές με τις οποίες θα ρυθμίζουν την ένταση και την δαπάνη της ενέργειας
* Οι τεχνικές χαλάρωσης στο σπίτι - προοδευτικής χαλάρωσης του Jacobson
* τεχνικές ελέγχου του στρες και οι τεχνικές χαλάρωσης στην αντιμετώπιση των καθημερινών προκλήσεων της ζωής

Μέσα και μέθοδοι

* ποια είναι η διαφορά μεταξύ έντασης και χαλάρωσης-διδασκαλία ασκήσεων.
* η αυτοσυγκέντρωσης και η λήψη αποφάσεων βελτιόνεται με τη γνώση των τεχνικών χαλάρωσης - αναλητικη μελέτη εντύπων.

Ενδεικτική δραστηριότητα

Προοδευτική χαλάρωση μέσα από τον έλεγχο των αναπνοών-μάθημα.

Να συνεχίσουν στο σπίτι και να απαντήσουν το ερωτηματολόγιο.

**Μάθημα 6**

Σκοπός

* βία και επιθετικότητα –ορισμός-που τον βλέπουμε πχ στην απρόσεκτη οδήγηση, στα γήπεδα στους <κρίσιμους αγώνες> κα.
* βία και επιθετικότητα ως αποτέλεσμα του έντονου στρες στη ζωή μας-παρενέργειες στο σώμα μας και στο χαρακτήρα μας
* τρόποι αντιμετώπισης τους
* την επιρροή που έχουν τα μέσα μαζικής ενημέρωσης

Μέσα και μέθοδοι

* ομιλία, διάβασμα εφημερίδων, φωτογραφίες, αφίσες από φανατισμένες κερκίδες σε αγώνες, ενημερωτικά φυλλάδια, επιστολές κα.
* παρουσίαση αγώνων που στόχος είναι η νίκη με οποιαδήποτε τρόπο - το πνεύμα της κερκίδας

Ενδεικτική δραστηριότητα

Παρακολούθηση αγώνα ποδοσφαίρου και εφαρμογή ερωτηματολογίου με πολλαπλές επιλογές.

Καταγραφή αποτελεσμάτων και προσωπικών εμπειριών.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΝΟΣ ΣΧΕΔΙΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (ΜΑΘΗΜΑ 6)

Η βία και η επιθετικότητα σήμερα είναι ένα φαινόμενο που αγγίζει όλους τους τομείς της ζωής στην Ελλάδα και στο εξωτερικό. Τη βλέπουμε στα σχολεία, στη δουλεία, στην οικογένεια , στο δρόμο, στα γήπεδα και αγγίζει όλες τις κοινωνικές τάξεις.

Η βία χωρίζετε σε ψυχολογική, σωματική και λεκτική. Η βία που δεν εκφράζεται είναι όταν κάποιος παραδείγματος χάριν παρακούει κάτι ή το παραβλέπει, η σιωπά αλλά το βλέμμα του και η στάση του σώματος είναι απειλητική!

 Η ψυχολογική βία γίνετε πχ όταν απομονώνουμε άτομα και τα αποκλείουμε από την παρέα, την ομάδα κα

Η σωματική βία γίνεται με ξύλο, κλοτσιές ή την σεξουαλική βία.

Η λεκτική βία είναι βρισιές, φωνές και εκφοβισμός. Το bulling – μάστιγα στα σχολεία σήμερα.

Η επιθετικότητα είναι ο θυμός μας εκφρασμένος βιαία. Ο θυμός είναι συναίσθημα και μας βοήθα να αντιδράσουμε και να επιβιώσουμε. Το πρόβλημα είναι πως τον εκφράζουμε το θυμό μας, αν τον καταλαβαίνουμε ή αν τον αφήνουμε να συσσωρευτεί και να εκφραστεί βιαία με σκοπό να προκαλέσει πόνο στον άλλον, σωματικό, ψυχικό κ.α. Ο θυμός θα μπορούσε να αναφερθεί ότι είναι η γέφυρα ανάμεσα στο κινητικό και το γνωσιακο κομμάτι της βίας και της επιθετικότητας.

Η επιθετική συμπεριφορά είναι αποτελεσματική κάποιες φορές βραχυπρόθεσμα. Όταν φωνάξουμε στα παιδία, φοβούνται και κάνουν ησυχία. Όταν φωνάζει ο καθηγητής στην τάξη τα Άπιδα θα ακούσουν τι λέει. Όταν ο διευθυντής γίνει επιθετικός επιβάλλει στον εργαζόμενο τη θέληση του.

Ερώτηση:

Η επιθετική συμπεριφορά είναι ο σωστός τρόπος για να αποκτήσω αυτό που θέλω? τη σημασία, την αγάπη και τη βοήθεια; Ποιες είναι οι επιπτώσεις στα θύματα?

Οι επιθετικές συμπεριφορές καταστρέφουν τις διαπροσωπικές σχέσεις. Ο θύτης δεν έχει τον σεβασμό των γύρω του ούτε την αγάπη τους. Νοιώθει ένοχες από τη μια και από την άλλη περιμένει την εκδίκηση. Οι θύτες μπορεί να καταφύγουν σε χάπια η άλλες ουσίες καταστροφικές για την υγειά. Καταστρέφουν την αυτοπεποίθηση τους.

Οι διαστάσεις του φαινομένου στην:

•   Αφρική: κατανάλωση ουσιών που προκαλούν προβλήματα υγείας στους ανθρώπους όπως και η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, οι αθλητές να οδηγούνται σε ντόπινγκ , η χρήση των αντικαταθλιπτικών οδηγούν σε κατάχρηση ή εξάρτηση.

•    Ηθική: Με τη χρησιμοποίηση αυτών των ουσιών οι αθλητές αποκτούν ένα αθέμιτο ανταγωνιστικό πλεονέκτημα καταργώντας τη βασική αρχή της ισονομίας. Επιπλέον, μιλούμε για εγκατάσταση νευροχημικών και ενδοκρινικών αλλαγών στους ορμονικούς άξονες και στους νευροϋποδοχείς και ως ετούτου υπάρχει παρέμβαση στην ανθρώπινη φύση.
•    Νομική: Υπάρχει νομοθετικό πλαίσιο όπου απαγορεύεται η χρήση βίας- Ποινικό μητρώο.
•    Παιδαγωγική: Χρειάζεται να σχεδιαστούν εκπαιδευτικά προγράμματα που θα θωρακίσουν την κοινωνία μας απέναντι σε αυτό το κοινωνικό φαινόμενο.

**Τι ρόλο παίζουν τα μέσα μαζικής ενημέρωσης:**

Ο οικονομικός ανταγωνισμός, που εξασφαλίζει περισσότερα κέρδη σε όποιον έχει περισσότερους τηλεθεατές, ειδικά νέους τηλεθεατές, διασφαλίζει την προβολή της βίας μέσω των Μ.Μ.Ε. (Fraczek, 1986). Η προβολής της βίας για την ψυχαγωγία του ανθρώπου διευκολύνεται από την τεχνολογία με βίντεογραφισεις αγώνων, διάφορα ηλεκτρονικά παιχνίδια κα.

Με την παρακολούθηση του αγώνα ποδοσφαίρου το επόμενο μάθημα θα ακολουθήσει μελέτη με τρόπους πληροφόρησης για τα εξής.

* **Γιατί κάποιοι «σπρώχνουν» τους θεατές σε βίαια επεισόδια**
* **Γιατί οι θεατές επηρεάζονται και πως από την επιθετικότητα που βλέπουν μέσα στο γήπεδο.**
* **Γιατί οι θεατές και οι αθλητές γίνονται βίαιοι όταν πιστεύουν ότι αδικούνται και όταν γίνονται λάθη από τους διαιτητές στην εφαρμογή των κανονισμών.**
* **Γιατί μιμούμαστε τις βίαιες πράξεις.**
* **Βίαιοι τραυματισμοί αθλητών**

**Συμπεράσματα:**

* Οι αντίπαλοι δεν είναι εχθροί-κοινωνικός κύκλος
* Σεβασμός στους κανόνες
* Η άθληση είναι υγεία, η επιθετικότητα καταστροφή της υγείας
* Σεβασμός στους άλλους, σεβασμός στον εαυτό μας – αυτοεκτίμηση- θετικά συναισθήματα – ήρεμο άτομο.
* Προβολή αθλητών «θετικά- πρότυπα»

Τάδε Εύη ο Jesse Owens «Στο τέλος, είναι η έξτρα προσπάθεια που ξεχωρίζει τον νικητή από τη δεύτερη θέση. Η νίκη ωστόσο απαιτεί πολλά περισσότερα. Ξεκινά με πλήρη έλεγχο των βασικών. Μετά χρειάζεται πάθος, αποφασιστικότητα, πειθαρχία και αυτοθυσία. Και, τελικά, απαιτεί μια γερή δόση αγάπης, δικαιοσύνης και σεβασμού για τον αντίπαλο. Βάλε όλα αυτά μαζί και ακόμα κι αν δεν κερδίσεις, πώς γίνεται να χάσεις;»

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Την αποτελεσματικότητα του προγράμματος που σχεδίασα θα την αξιολογήσω μέσω των εβδομαδιαίων κουίζ από τους μαθητές μου, με ερωτήσεις κρίσεως και ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής θα βρούμε μέσα από την βελτίωση της φυσικής κατάστασης του καθενός ξεχωριστά, και μέσα από την προσωπική βελτίωση αντιμετώπισης του στρες και της άμεσης γενικής εικόνας αξιολογήσεις που θα κάνει ο καθένας στον εαυτό του. Οι γνώσεις που πήραν και η συστηματική εφαρμογή τους στην μετέπειτα ζωή τους , κόβοντας κακές συνήθειες, θα είναι η καλύτερη απόδειξη ότι με την άσκηση και τη χαλάρωση, βρίσκουμε την ηρεμία και την παρέχουμε στον εαυτό μας. Αυτή βέβαια είναι και η σωστή προληπτική ιατρική. Αν ο στόχος είναι να μειώσουμε το στρες στη ζωή μας και να έχουμε μια όμορφη ζωή γεμάτη ενέργεια Αυτός είναι ο δρόμος και ταυτόχρονα θα είμαστε το καλύτερο παράδειγμα –μοντέλο για τα παιδία μας. Αυτό εξάλλου είναι ο σκοπός, της Αγωγής Υγείας-να παράγει αλλαγές στις γνώσεις και στην κατανόηση, να επηρεάσει αξίες, στάσεις και συμπεριφορές, να διευκολύνει την απόκτηση δεξιοτήτων και να έχει επίδραση σε αλλαγές στον τρόπο ζωής ανεξαρτήτου ηλικίας.