ΤΣΙΡΙΜΩΚΟΥ ΜΕΛΙΝΑ

ΑΕΜ 0712015

***«ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ»***

Με το πρόγραμμα αυτό αναφερόμαστε σε μαθητές της Ε΄ τάξης του Δημοτικού μέχρι και την τελευταία τάξη του Λυκείου. Γενικά, το στρες έχει µεγάλο αντίκτυπο στην υγεία των ατόµων. Υπολογίζεται ότι το 70% µε 80% όλων των ασθενειών σχετίζονται µε το στρες και η σχέση αυτή είναι πολύπλοκη. Υπάρχουν «σηµάδια» ένδειξης της ύπαρξης στρες (συναισθηµατικά, συµπεριφορικά και φυσιολογικά). ∆υστυχώς οι συνθήκες της σηµερινής εποχής αναγκάζουν πολλά παιδιά στη σχολική ηλικία να εµφανίζουν υψηλά επίπεδα στρες. Έτσι, με την ανάπτυξη του παραπάνω προγράμματος αγωγής υγείας με τη βοήθεια των μαθητών θα κατανοηθούν αντιλήψεις πάνω στο στρες, όπως ότι το στρες και οι συνέπειές του είναι κάτι φυσιολογικό και πώς υπάρχουν τεχνικές διαχείρισης και αντιµετώπισης των παραγόντων που το προκαλούν. Κεντρικό σηµείο θα πρέπει να είναι πάντα ότι η συστηματική άσκηση είναι ο πιο φυσικός τρόπος για τον έλεγχο του στρες. Γενικά, στρες προκαλεί στον άνθρωπο οτιδήποτε τον ενεργοποιεί και τον φέρνει σε κατάσταση συναγερμού. Το στρες θεωρείται ότι εν μέρει ευθύνεται και για ασθένειες του ανοσολογικού συστήματος, την αύξηση της χοληστερίνης, της υπέρτασης, τη στεφανιαία νόσο, το έλκος, τις ημικρανίες, τους πονοκεφάλους, τον καρκίνο, τις αλλεργίες, το άσθμα, την ρευματοειδή αρθρίτιδα, τους πόνους στη σπονδυλική στήλη κ.α.

Οι μαθητές με το πρόγραμμα αυτό θα ενημερωθούν για το πώς προκαλείται το στρες, ποια είναι τα συμπτώματά του και πως μπορεί να αντιμετωπισθεί. Σ αυτήν την ηλικία, λόγω μεγάλης έντασης, άγχους, λόγω του μεγάλου φόρτου εκπαίδευσης των μαθητών, οι περισσότεροι έχουν να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα του στρες. Πολλές ώρες στο σχολείο, πολλές ώρες στο φροντιστήριο, εκμάθηση ξένων γλωσσών, Η/Υ, εξοσχολικών δραστηριοτήτων, προκαλούν στους μαθητές όλα τα παραπάνω με αποτέλεσμα το συγκεκριμένο πρόγραμμα αγωγής υγείας να τους προξενήσει θετικά στη διαχείριση και αντιμετώπιση του στρες. Επίσης. Θα τονιστεί ότι η οικογενειακή περίθαλψη είναι η πιο αποτελεσματική λύση αποφυγής και αντιμετώπισης της πηγής του στρες και του άγχους. Θα ενθαρρύνουμε και θα ενημερώσουμε όλες τις τάξεις για τις ασκήσεις χαλάρωσης με τη βοήθεια σωστών αναπνοών για την αντιμετώπιση του στρες.

**Προσδοκώμενα αποτελέσματα**: Το πρόγραμμα στο τελικό του στάδιο θα έχει τη δυνατότητα να οργανώσει εκδήλωση για το στρες, όπου θα ενημερώσει και ευαισθητοποιήσει τους μαθητές του Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου και τους γονείς και φίλους σχετικά με τον έλεγχο του στρες. Με τη βοήθεια ειδικών ψυχολόγων θα υπάρξει ενημέρωση για θέματα που αφορούν στο στρες κατά τη διάρκεια των εξετάσεων των μαθημάτων, την επίδραση του μακροχρόνιου στρες στην υγεία καθώς και τρόπους αντιμετώπισης. Όσοι περισσότεροι εμπλακούν στην διοργάνωση, τόσο περισσότερο θα ωφεληθούν για είναι ένα ζήτημα που αφορά όλους τους ανθρώπους.

**Περιεχόμενο προγράμματος:**

1. **ΜΑΘΗΜΑ: ΄΄ Εγώ και ο καθρέπτης μου΄΄**  ,ευαισθητοποιεί μαθητές Δημοτικού και Λυκείου για τη βελτίωση, την αυτοεκτίμησή τους συνδέοντας το σώμα τους με αισθήματα που τρέφουν προς αυτό. Η παρούσα άσκηση είναι μια άσκηση αυτοεκτίμησης , συνδέει σώμα και πνεύμα. Οι μαθητές φέρνουν μαζί τους έναν καθρέπτη και συμπληρώνουν την παρακάτω σελίδα.

* Τα μαλλιά μου…………….
* Τα μάτια μου……………..
* Τα δόντια μου……………
* Η γενική μου εμφάνιση………….
* Η μύτη μου………………..
* Όταν κοιτάζω στον καθρέπτη μου……….
* Το στήθος μου…………..
* Το βάρος μου…………….
* Το ύψος μου……………
* Το μέρος του σώματος που αντιπαθώ περισσότερο…………………
* Το μέρος του σώματος που συμπαθώ περισσότερο…………….
* Κοιτάζοντας όλα τα παραπάνω που έχω γράψει, νομίζω πως σε γενικές γραμμές το σώμα μου………………..

Μετά την συμπλήρωση όλων των μαθητών της παραπάνω σελίδας. Κάνουμε μια συζήτηση με τους μαθητές για το τι πρέπει να προσέξουν στον εαυτό τους, στο σώμα τους, προσπαθώντας να καταλήξουμε ότι ένα υγιές σώμα είναι και το πιο όμορφο. Επίσης, ότι η αίσθηση του ωραίου σώματος είναι μια υποκειμενική εκτίμηση. Το σώμα μας πρέπει να το αγαπάμε και να το φροντίζουμε. Τέλος, γίνεται μια συζήτηση για το τι κάνουν οι μαθητές για να έχουν ένα υγιές σώμα και προσανατολίζουμε τη συζήτηση στο τι πρέπει να κάνουν οι μαθητές συγκεκριμένα στην καθημερινή τους ζωή για να έχουν ένα υγιές σώμα.

1. **ΜΑΘΗΜΑ: ΄΄Χαλαρώνω΄΄ ,** με σκοπό την ενημέρωση και ενθάρρυνση των μαθητών όλων των τάξεων να μάθουν ασκήσεις χαλάρωσης με αναπνοή ώστε να αντιμετωπίζουν το στρες. Θα χρειαστούν καρέκλες. Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί στην τάξη ή στο γυμναστήριο.
2. **ΜΑΘΗΜΑ: ΄΄Άσκηση και στρες ΄΄,** αναφερόμενο στις τάξεις Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου, με σκοπό την ενημέρωση, την ευαισθητοποίηση και την ενθάρρυνση για τις επιπτώσεις του στρες στο σώμα τους, την εκμάθηση των οφελών της άσκησης στο σώμα τους και την συνειδητοποίηση ότι η άσκηση είναι ένας καλός τρόπος ελέγχου του στρες. Θα χρησιμοποιηθούν χαρτόνια, μαρκαδόροι και φωτογραφίες.
3. **ΜΑΘΗΜΑ: ΄΄ Τι μας αγχώνει ΄΄ ,** μάθημα σε μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου με σκοπό την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των μαθητών ώστε να εντοπίσουν τις πηγές του στρες και να βρούνε τρόπους αντιμετώπισης. Θα τους δοθεί ένα χαρτί που θα περιγράφει ο καθένας μερικά καθημερινά πράγματα ή υποχρεώσεις που τους αγχώνουν.
4. **ΜΑΘΗΜΑ: ΄΄ Χαλαρώνω με φίλους και άσκηση ΄΄ ,** στόχος του μαθήματος είναι η ενθάρρυνση και η προώθηση στήριξης από ομάδα ώστε να μάθουν οι μαθητές να χρησιμοποιούν την άσκηση και τη φιλική συναναστροφή για αποφόρτιση από το στρες. Το μάθημα αναφέρεται σε μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου.
5. **ΜΑΘΗΜΑ: ΄΄ Οργάνωση εκδήλωσης για το στρες ΄΄ ,** αναφερόμενο σε μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου με στόχο την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση γονιών και φίλων σχετικά με τον έλεγχο του στρες.

**Αξιολόγηση προγράμματος:** Κατ’ αρχάς η αξιολόγηση του προγράμματος θα είναι **διαμορφωτική**. Κατά τη διάρκεια υλοποίησης του προγράμματος ο εκπαιδευτικός μέσα από τη συστηματική παρατήρηση κάθε ομάδας, θα αξιολογεί την πορεία του προγράμματος και θα το διαμορφώνει ανάλογα με το επίπεδο και τις ανάγκες των μαθητών του.

Η αξιολόγηση θα είναι και **τελική**. Στο τέλος του προγράμματος με ένα ερωτηματολόγιο που θα δώσει στους μαθητές ο εκπαιδευτικός θα εντοπίσει τα θετικά και τα αρνητικά του προγράμματος και θα αναζητήσει τρόπους, ώστε να αντιμετωπιστούν τα προβλήματα σε μια μελλοντική εφαρμογή του.