|  |
| --- |
| Σχεδιασμός Προγράμματος Αγωγής Υγείας  ***«Ανάσα και Asanas για Απομάκρυνση Άγχους»*** |
| Εργασία στο μάθημα Αγωγή Υγείας |
| Μαρκογιαννάκη Ανδρομάχη  αεμ:0713175 |

Σχεδιασμός Προγράμματος Αγωγής Υγείας

Εργασία στο μάθημα Αγωγή Υγείας

Ονοματεπώνυμο: Μαρκογιαννάκη Ανδρομάχη Αεμ:0713175 Εξαμηνο: 7ο Ετος: 4ο

***Ανάσα και Asanas για Απομακρυνση Αγχους.***

**Σκοπός Προγράμματος**

Σκοπος του προγραμματος είναι να γινει κατανοητη από τους συμμετεχοντες η αξια των τεχνικων χαλαρωσης και η απομακρυνση του μη παραγωγικου στρες από την ζωη τους. Μεσα από την διδασκαλια αυτων των δεξιοτητων ζωης, της γνωση των λειτουργιων του σωματος τους και την βιωματικη εμπειρια τα ατομα θα εχουν την δυνατοτητα να βρεθουν σε αρμονια με το εκαστοτε περιβαλλον και με το ιδιο τους το σωμα. Οι επιμερους στοχοι του προγραμματος αγωγης υγειας είναι οι θεωριτικες και περισσοτερο πρακτικες γνωσεις πανω στα αποτελεσματα της ηπιας ασκησης, των τεχνικων χαλαρωσης, τις διαφορες μορφες yoga & meditation και την απομακρυνση του στρες. Το προγραμμα θα εφαρμοστει σε ομαδες νεαρων ενηλικων και των δυο φυλων, σε καταλυμα αθλοτουρισμου και εναλλακτικου τουρισμου οπου και διαμενουν.

**Αναγκαιοτητα Προγραμματος**

Η εφαρμογη του συγκεκριμενου προγραμματος Αγωγης Υγειας θα μπορουσε να θεωρηθει αναγκαια λογω των εμπειριων, τις οποιες θα αποκτησουν οι συμμετεχοντες με το περας του προγραμματος και των σημαντικων αξιων που θα υιοθετησουν από νεαρη ηλικια. Με τις τεχνικες χαλαρωσης και την εκμαθηση των σωστων συνηθειων (ασκηση, απομακρυνση αγχους κ.α.) από αυτη τη ηλικια τα ατομα που σεμμετεχουν θα εχουν την ικανοτητα να γινουν αποδοτικοτερα στις καθημερινες τους υποχρεωσεις και θα μαθουν να εχουν κριτικη αποψη και να βαζουν προτεραιοτητες στην ζωη τους. Λογω του νεαρου της ηλικιας τους, τα ατομα θα είναι σε θεση να διαμορφωσουν και να υιοθετησουν ευκολοτερα τον τροπο ζωης που προωθει το προγραμμα, χωρις να υπαρχουν μεγαλες πιθανοτητες για τυχον προσκολλησεις και εθισμους (καθιστικος τροπος ζωης, καπνισμα, αλκοολ) που να εμποδιζουν την διδασκαλια και εφαρμογη του προγραματος.

**Αποτελεσματα**

Τα αποτελεσματα τους προγραμματος αναμενονται στο τελος του, οπου οι συμμετεχοντες θα είναι σε θεση να γνωριζουν τον τροπο που λειτουργει το σωμα τους και η ψυχοσυνθεση τους, τις επιμερους αλλαγες που παρατηρουνται μετα την ηπια μορφη ασκησης και τις επιδρασεις που εχει η εξασκηση yoga και meditation στην απομακρυνση του στρες από τον οργανισμο τους.

**Περιεχομενο Προγραμματος Αγωγης Υγειας**

**1ο Μαθημα:**

Σκοπος: Γνωριμια μαθητων με την λειτουργια του αναπνευστικου συστηματος του οργανισμου, την ιστορια, λειτουργια και διαδικασια του meditation και τον ρολο των αναπνοων στην χαλαρωση, εξασκηση στην τεχνικες της Hatha Yoga και την εισαγωγη σωστων αναπνοων στις διαφορες asanas της yoga καθως και την συνδεση ολων των παραπανω στοιχειων σε θεωριτικο και πρακτικο επιπεδο.

Τα αντικειμενα τα οποια θα χρειαστουμε στο μαθημα είναι:  
Διαδραστικος Πινακας και προσωπικα booklets για τον κάθε συμμετεχοντα, ρουχα να εχουν οι συμμετεχοντες δυνατοτητα ευελιξιας και ευρειας κινησης ακρων και κορμου, yoga mats, yoga blocks και ζεστο περιβαλλοντα χωρο.

Οι μεθοδοι διδασκαλιας που θα χρησιμοποιηθουν είναι αυτοι της καθοδηγουμενης ανακαλυψης και βιωματικης μεθοδου.

Ενδεικτικη Δραστηριοτητα: Διδασκαλια σωστων αναπνοων και εισαγωγη πρακτικα στο meditation.

**2ο Μαθημα:**

Σκοπος: Πρακτικη εφαρμογη των θεωρητικων εννοιων του προηγουμενου μαθηματος στο διαλογισμο και στις διαφορες στασεις που επιτεινουν την χαλαρωση του οργανισμου (asanas Hatha yoga) και εξασκηση των ατομων σε βασικες asanas και απλες ροες Hatha Yoga (1ος χαιρετισμος στον Ηλιο).

Τα αντικειμενα τα οποια θα χρειαστουμε στο μαθημα είναι:  
Ανετος ρουχισμος, yoga mats, yoga blocks και ζεστο περιβαλλοντα χωρο ή εξωτερικος χωρος(συνδεση με την φυση).

Οι μεθοδοι διδασκαλιας που θα χρησιμοποιηθουν είναι αυτοι του αυτοελεγχου και η βιωματικη μεθοδος.

Ενδεικτικη Δραστηριοτητα: Διδασκαλια σωστων αναπνοων και εισαγωγη πρακτικα στο meditation και στις πρωτες βασικες στασεις (asanas) της Hatha Yoga.

**3ο Μαθημα:**

Σκοπος: Θεωρητικο μαθημα σχετικο με την εφαρμογη του σωστου ρυθμου ληψης αναπνοων (διαφραγματικα, πνευμονικα) και τον χρονο που απαιτειται για κάθε εισπνοη και αντιστοιχα εκπνοη για να υπαρχει ισορροπια και χαλαρωση στον εσωτερικο κοσμο του κάθε ατομου ξεχωριστα. Στο τελος του μαθηματος θα γινει πρακτικη εφαρμογη των παραπανω θεωρητικων θεματων.

Τα αντικειμενα τα οποια θα χρειαστουμε στο μαθημα είναι:  
Πινακας με προτζεκτορα και προσωπικα booklets για τον κάθε συμμετεχοντα, ρουχα να εχουν οι συμμετεχοντες δυνατοτητα ευελιξιας και ευρειας κινησης ακρων και κορμου, yoga mats και ζεστο περιβαλλοντα χωρο.

Οι μεθοδοι διδασκαλιας είναι αυτή του παραγγελματος και της καθοδηγουμενης ανακαλυψης.

Ενδεικτικη Δραστηριοτητα: Διδασκαλια για σωστο τροπο ώστε να επελθει η χαλαρωση με τις αναπνοες (εισπνοη/εκπνοη) και εξασκηση στο τελος του μαθηματος για συνδεση του θεωρητικου και του πρακτικου μερους του μαθηματος.

**4ο Μαθημα:**

Σκοπος: Να γνωρισουν οι μαθητες τι ακριβως είναι το αγχος και το στρες, τι επιδρασεις εχει στον ανθρωπινο οργανισμο, τις πιθανες πηγες του και πως μπορουμε να το μειωσουμε, περιορισουμε η ακομα και να το εξαλειψουμε από την καθημερινοτητα μας. Θα γινει διδασκαλια τεχνικων αντιμετωπισης του όταν κρινεται απαραιτητα.

Τα αντικειμενα τα οποια θα χρειαστουμε στο μαθημα είναι:  
Πινακας με προτζεκτορα και προσωπικα booklets για τον κάθε μαθητη, yoga mats και ανετο χωρο.

Οι μεθοδοι διδασκαλιας είναι αυτή του παραγγελματος και της καθοδηγουμενης ανακαλυψης.

Ενδεικτικη Δραστηριοτητα: Πρακτικη διδασκαλια και παρουσιαση τροπων αντιμετωπισης του αγχους και του στρες.

**5ο Μαθημα:**

Σκοπος: Εφαρμογη και συνδεση των τεχνικων αντιμετωπισης του στρες και της εξασκησης της Hatha Yoga και του διαλογισμου.

Τα αντικειμενα τα οποια θα χρειαστουμε στο μαθημα είναι:  
Προσωπικα booklets (από προηγουμενα μαθηματα), ανετος ρουχισμος, yoga mats, yoga blocks και ζεστο περιβαλλοντα χωρο ή εξωτερικος χωρος(συνδεση με την φυση).

Οι μεθοδοι διδασκαλιας που θα χρησιμοποιηθουν είναι αυτοι της καθοδηγουμενης ανακαλυψηςκαι του αυτοελεγχου.

Ενδεικτικη Δραστηριοτητα: Πρακτικη εφαρμογη ολων των θεωρητικων θεματων των προηγουμενων ημερων και εξασκηση στο κομματι των αναπνοων, των τεχνικων αντιμετωπισης του στρες και την υνδεση ολων αυτων σε ροες κινησεων την yoga.

**6ο Μαθημα:**

Σκοπος: Πρακτικη εξασκηση ολων των αντικειμενων εκμαθησης των προηγουμενων ημερων, επαναληψη και μαθημα Hatha Yoga & Meditation.

Τα αντικειμενα τα οποια θα χρειαστουμε στο μαθημα είναι:  
Ανετος ρουχισμος, yoga mats, yoga blocks και ζεστο περιβαλλοντα χωρο ή εξωτερικος χωρος(συνδεση με την φυση).

Η μεθοδος διδασκαλιας που θα χρησιμοποιηθει είναι αυτή του αυτοελεγχου.

Ενδεικτικη Δραστηριοτητα: Ροες ασκησεων και asanas στη φυση με εφαρμγη σωστων αναπνοων και πληρης εμπεδωση των θεωρητικων κομματιων για χαλαρωση και απομακρυνση του στρες του προγραμματος Αγωγης Υγειας.

**Αναλυτικη Περιγραφη 6ου Μαθηματος:**

Διαρκεια Συνολικου Μαθηματος: *2h 5min ( 125’)*

**Θεωρητικη επαναληψη των Επιδρασεων του διαλογισμου** (*διαρκεια 30’*):

Επιτυγχανουμε σωστη σταση του σωματος και ελεγχουμε όλα τα μερη του σωματος μας. Επιδρα θετικη στην συγκεντρωση και στον ελεγχο σκεψης και προσοχης του ατομου. Ηαυτοεκτιμηση και η ευγνωμοσυνη αυξανονται και κυριαρχει στην σκεψη του ατομου μονο το ‘τωρα’ οπου δεν υπαρχουν προβληματα παρα μονο η αναπνοη του, οπου και σε αυτή επικεντρωνεται. Επιτυγχανεται ετσι η ηρεμια του σωματος και του πνευματος του εξασκουμενου

**Διαλογισμος (Meditation)** (*διαρκεια: 20’*)

* Αρχικη χαλαρωση στη savasana 8’-10’ (υπτια θεση)
* Καθιστη θεση (ωκλαδον) 30-40 κυκλους αναπνοων εισπνοη/εκπνοη
* Καθιστη θεση (ωκλαδον) 20-30 κυκλους εναλλασομενων αναπνοων
* Καθιστη θεση (ωκλαδον) διατασεις Λαιμου και ασκησεις Ματιων
* Ορθια θεση- Βουνο 15-20 κυκλους αναπνοων

**Πρακτικη Εξασκηση** (*διαρκεια: 50’)*

***Ηπιος Χαιρετισμος στον Ηλιο (5-8 επαναληψεις) (****διαρκεια: 30’)*

* + Σταση Του Βουνου (5 Αναπνοες)
  + Υπερεκταση Κορμου Προς Τα Πισω (2 Αναπνοες)
  + Επικυψη Προς Τα Μπροστα (2 Αναπνοες)
  + Διπλωση Προς Τα Μπροστα (3-4 Αναπνοες)
  + Σταση Σανιδα (5 Αναπνοες)
  + Πρυνης Κατακληση (2 Αναπνοες)
  + Σταση Μισης Κομπρας (3 Αναπνοες)
  + Πρυνης Κατακληση (2 αναπνοες)
  + Σταση Τραπεζακι (3 αναπνοες)
  + Σταση Παιδιου (5 αναπνοες)
  + Σταση Τραπεζακι (1 αναπνοη)
  + Σταση Κατω Σκυλος (4-5 αναπνοες)
  + Διπλωση Προς Τα Μπροστα (3-4 Αναπνοες)
  + Επικυψη Προς Τα Μπροστα (2 Αναπνοες)
  + Υπερεκταση Κορμου Προς Τα Πισω (2 Αναπνοες)
  + Σταση του Βουνου (5 αναπνοες)

***Ρουτινα Βασικων Στασεων (Αsanas)*** *(διαρκεια: 20’)*

* Σταση Βουνου (5 αναπνοες)
* Σταση Καρεκλας (3 αναπνοες)
* Επικυψη Προς Τα Μπροστα (2 Αναπνοες)
* Διπλωση Προς Τα Μπροστα (3-4 Αναπνοες)
* Σταση Σανιδα (5 Αναπνοες)
* Πρυνης Κατακληση (2 Αναπνοες)
* Σταση Μισης Κομπρας (3 Αναπνοες)
* Πρυνης Κατακληση (2 αναπνοες)
* Σταση Κατω Σκυλου (4 αναπνοες)
* Σταση 1ου πολεμιστη αριστερα (2 αναπνοες)
* Σταση πλαγιας γωνιας αριστερα (3 αναπνοες)
* Σταση Τριγωνου αριστερα (2 αναπνοες)
* Σταση πλαγιας γωνιας αριστερα (3 αναπνοες)
* Σταση 1ου πολεμιστη αριστερα (2 αναπνοες)
* Σταση Κατω Σκυλου (4 αναπνοες)
* Πρυνης Κατακληση (2 Αναπνοες)
* Σταση Μισης Κομπρας (3 Αναπνοες)
* Πρυνης Κατακληση (2 αναπνοες)

**(το ιδιο και από την δεξια πλευρα)**

Αποθεραπεια*(διαρκεια: 10’)*

* Σταση Υπτιας Κατακλησης για 10’ με εμφαση στις εισπνοες και εκπνοες

Συζήτηση πάνω στα θέματα και τις εφαρμογές του μαθήματος *(διάρκεια: 15’)*

**Αξιολογηση Προγραμματος Αγωγης Υγειας**

Τα αποτελεσματα του προγραμματος «**Ανάσα και Asanas για Απομακρυνση Αγχους**» θα ξεκινησουν να γινονται ορατα από το δευτερο κιολας μαθημα αφου το προγραμμα περιεχει πρακτικη εφαρμογη των τεχνικων χαλαρωσης και απομακρυνσης του στρες σε όλα τα μαθηματα. Το κάθε μαθημα εχει ως στοχο την εμπεδωση και την σωστη πρακτικη εξασκηση των γνωσεων και των τεχνικων που διδασκονται. Στο τελος κάθε μαθηματος υπαρχει πρακτικο κομματι οπου οι μαθητες μπορουν να εφαρμοσουν απευθειας ότι εχουν μαθει την προηγουμενη ωρα και ετσι με αυτό το βιωματικο τροπο να περασουν τις πληροφοριες από το σωμα τους και να τις κανουν ‘κτημα’ τους. Η μέθοδος λοιπόν αξιολόγησης του προγράμματος αυτού γινεται μέσα από το κάθε μαθημα κατά το οποίο οι συμμετέχοντες έμμεσα εξετάζονται στα θεματα που εχουν μολις διδεχθει με πρακτικο τροπο. Ετσι δεν δημιουργειται κανενα αισθημα πιεσης και αγχους στους συμμετεχοντες του προγραμματος Αγωγης Υγειας. Κριτήρια της αξιολόγησης αποτελούν η προσοχή, η συμμετοχή, η προθυμία, όπως και ο βαθμός κατανοησης του μαθηματος. Τελος ακομη ενας αμεσος τροπος αξιολογησης του προγραμματος αποτελει και η δεκαπενταλεπτη συζητηση που λαμβανει χωρα μεταξυ των συμμετεχοντων και του διδασκοντα καθηγητη στο τελος κάθε μαθηματος. Εκει μπορουν να ακουστουν τυχον αποριες που εχουν οι μαθητες όπως και ερωτο-απαντησεις. Οι συμμετεχοντες ετσι παρεχουν πληροφοριες σχετικα με το ποσο ευκολονοητο είναι το περιεχομενο του κάθε μαθηματος, φανερωνουν τον βαθμο προσοχης τους όπως και το ενδιαφερον τους και την αποκολληση τους από τυχον κακεςσυνηθειες τους που ειχαν πριν το προγραμμα και απεξαρτηθηκαν από αυτές λογω του προγραμματος αυτου. Στο τελευταιο μαθημα του προγραμματος θα διατεθουν στους συμμετεχοντες ερωτηματολογια τα οποια θα εξεταζουν το τωρινο βαθμο ευεξια τους και κατά ποσο τους επηρεασε το προγραμμα αγωγης υγειας να αποβαλλουν το αγχος τους και τυχον κακες συνηθειες από την καθημερινοτητα τους.