ΕΡΓΑΣΙΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΥ ΕΞΑΜΗΝΟΥ 2016-17

ΕΛΕΝΗ ΖΗΜΟΥ ΑΕΜ 0713196

ΤΙΤΛΟΣ ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Είναι η ανάλυση του στρες καθώς και η ύπαρξη του στο μαθητικό πληθυσμό κατά την διάρκεια των εξετάσεων και οι επιπτώσεις του σε αυτές . Το πρόγραμμα θα εφαρμοστεί σε μαθητές λυκείου που έρχονται σε επαφή με το στρες των εξετάσεων και έχουν αρνητικά αποτελέσματα στην υγεία τους

ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η εφαρμογή του προγράμματος αυτού είναι σημαντική γιατί ένα μεγάλο ποσοστό μαθητών ταλαιπωρείτε από το άγχος και εμφανίζει σημαντικά ποσοστά προβλημάτων υγείας και επιπτώσεις στην συμπεριφορά και την ζωή τους γενικότερα.

ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Προσδοκώμενα αποτελέσματα από το πρόγραμμα αυτό είναι η κατανόηση της έννοιας στρες από τους μαθητές , η ,<< απομυθοποίηση>> της και η εκμάθηση τεχνικών αποφυγής του στρες.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

ΜΑΘΗΜΑ 1

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΓΧΟΣ ?

ΣΚΟΠΟΣ κατανόηση άγχους

ΜΕΣΑ – ΜΕΘΟΔΟΥΣ κατηγοριοποίηση ειδών στρες ,πηγών στρες και των συμπτωμάτων .

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

|  |
| --- |
| ΑΠΑΝΤΗΣΤΕ ΣΤΙΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΥΝΟΠΤΙΚΑ !  ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ ΕΣΑΣ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ?  ΠΟΤΕ ΑΙΣΘΑΝΘΗΚΑΤΕ ΤΟ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΑΓΧΟΣ ΣΤΗΝ ΖΩΗ ΣΑΣ ?  ΖΩΓΡΑΦΙΣΤΕ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΣΚΕΦΤΕΣΤΕ ΟΤΑΝ ΑΚΟΥΤΕ ΤΗΝ ΛΕΞΗ ΑΓΧΟΣ . |

ΜΑΘΗΜΑ 2

<<ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΕΓΩ >>

ΣΚΟΠΟΣ Η ανασκόπηση της ζωής μας και η ύπαρξη στρες σε αυτήν .

ΜΕΣΑ –ΜΕΘΟΔΟΥΣ

Αναδρομή και καταγραφή περιστατικών στρες , ερωτηματολόγια .

|  |
| --- |
| ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ  ΓΡΑΨΤΕ ΜΙΑ ΕΚΘΕΣΗ 3 ΠΑΡΑΓΡΑΦΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΡΟΛΟ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ ΣΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΟΥ. |

ΜΑΘΗΜΑ 3

<< ΚΑΛΟ ΚΑΙ ΚΑΚΟ ΣΤΡΕΣ >>

ΣΚΟΠΟΣ

Διαχωρισμός των αρνητικών και θετικών στοιχείων του στρες . Η υιοθέτηση του καλού στρες.

ΜΕΣΑ –ΜΕΘΟΔΟΣ

Διαχωρισμός καλού και κακού στρες ,ερωτηματολόγια ,κατηγοριοποίηση.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | ΑΝΑΦΕΡΕ ΕΝΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΟΠΟΥ ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΕΧΕΙ ΘΕΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟ ΣΕ ΕΣΕΝΑ . | |

ΜΑΘΗΜΑ 4

ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

ΣΚΟΠΟΣ

Να κατανοήσουν οι μαθητές ότι η άσκηση είναι ένα <<όπλο>> απέναντι στο στρες.

ΜΕΣΑ – ΜΕΘΟΔΟΣ

Άσκηση –ερωτηματολόγια .

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΠΑΡΟΤΡΥΝΕ ΤΗΝ ΠΑΡΕΑ ΣΟΥ ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΝΑ ΒΡΕΙΤΕ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΑΘΛΗΤΙΚΗ- ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΟΥ ΝΑ ΣΑΣ ΑΡΕΣΕΙ ΚΑΙ ΝΑ ΣΑΣ ΧΑΛΑΡΩΝΕΙ .

ΜΑΘΗΜΑ 5

ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ

ΣΚΟΠΟΣ

Να κατανοήσουμε τα αρνητικά αποτελέσματα του άγχους στην υγεία μας .

ΜΕΣΑ- ΜΕΘΟΔΟΥΣ

Καταγραφή, ερωτηματολόγια .

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΠΕΡΙΕΓΡΑΨΕ ΤΙ ΝΙΩΘΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΓΧΟΥΣ .

ΜΑΘΗΜΑ 6

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ – ΑΝΑΠΝΟΕΣ

ΣΚΟΠΟΣ

Οι τεχνικές χαλάρωσης είναι πολύ αποτελεσματικές για τον έλεγχο του στρες και του άγχους. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την επίτευξη ηρεμίας και συγκέντρωσης πριν αλλά και μετά από τον αγώνα. Ακόμα  οι τεχνικές αυτές μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια του αγώνα, όπως για παράδειγμα στο ημίχρονο ή στο χρόνο μεταξύ δύο αγωνισμάτων. Επίσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ανάπτυξη της προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης.

ΠΗΓΗ [www.psychinfo.gr](http://www.psychinfo.gr)

ΜΕΣΑ – ΜΕΘΟΔΟΣ

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ , ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΑΝΑΠΝΟΩΝ .

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Κάντε 5λεπτο διάλειμμα και εστιάστε στην αναπνοή. Καθήστε ίσια με τα μάτια κλειστά και το ένα χέρι στην κοιλιά σας. Αναπνεύστε αργά μέσω της μύτης, αισθανθείτε την αναπνοή να αρχίζει στην κοιλιά και βοηθήστε την προς το δρόμο της στην κορυφή του κεφαλιού. Αναστρέψτε τη διαδικασία καθώς εκπνέετε από το στόμα.

Η βαθιά αναπνοή καταπολεμά την επίδραση του στρες μειώνοντας τον καρδιακό παλμό και την αρτηριακή πίεση, δήλωσε η ψυχολόγος Judith Tutin.

ΠΗΓΗ [www.Iatronet.gr](http://www.Iatronet.gr)

ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ

ΟΙ ΤΡΟΜΑΚΤΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

**«Τρέφει»τα καρκινικά κύτταρα**

Σε μία πρόσφατη έρευνα, που διεξήχθη στο Πανεπιστήμιο Wake Forest, οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι το στρες βοηθά τα καρκινικά κύτταρα να επιβιώσουν από τα αντικαρκινικά φάρμακα. Η έρευνα, η οποία έγινε σε ποντίκια, έδειξε ότι όταν τα πειραματόζωα αισθάνονταν άγχος, τα αντικαρκινικά φάρμακα, τα οποία τους χορηγούνταν, ήταν λιγότερο αποτελεσματικά στην εξόντωση των καρκινικών κυττάρων, τα οποία ενισχύονταν ακόμη περισσότερο από την αδρεναλίνη που παρήγαγαν τα ίδια τα ποντίκια.

**Συρρικνώνει τον εγκέφαλο**

Ακόμη και για τους υγιείς ανθρώπους, οι αγχωτικές στιγμές μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά τον εγκέφαλο, σύμφωνα με έρευνα του πανεπιστημίου του Yale. Οι ειδικοί ανέφεραν, ότι οι αγχωτικές συνθήκες, μπορούν στην ουσία να συρρικνώσουν τον εγκέφαλο, μειώνοντας τη φαιά ουσία, στις περιοχές που συνδέονται με το συναίσθημα και τις ψυχολογικές λειτουργίες. Αυτό έχει ιδιαίτερη βαρύτητα, καθώς οι αλλαγές στη φαιά ουσία μπορεί να είναι ένα πρώιμο σημάδι για μελλοντικά ψυχολογικά προβλήματα.

**Πρόωρη γήρανση των παιδιών**

Η υπερβολική πίεση που μπορεί να αισθάνεται ένα παιδί, όταν εκτίθεται σε καταστάσεις βίας, είναι ικανή να οδηγήσει σε πρόωρη γήρανση των κυττάρων του, όπως αναφέρει χαρακτηριστικά έρευνα της Μοριακής Ψυχιατρικής.

Η συγκεκριμένη έρευνα, η οποία διεξήχθη σε 236 παιδιά από την Αγγλία και την Ουαλία, ηλικίας μεταξύ 5 και 10 ετών, έδειξε ότι εκείνα τα παιδιά που είχαν ζήσει εμπειρίες εκφοβισμού (bulling) και εκείνα που είχαν υπάρξει μάρτυρες βίαιων συμβάντων, είχαν μικρότερα τελομερή, ένδειξη δηλαδή ότι γερνούσαν πιο γρήγορα.

**Επηρεάζει τα γονίδια των επόμενων γενιών**

Οι επιπτώσεις του άγχους στα γονίδια ενός ανθρώπου μπορεί να «περάσει» από γενιά σε γενιά, σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα. Οι ερευνητές του πανεπιστημίου του Cambridge παρατήρησαν, ότι αν και παλαιότερα θεωρούνταν ότι κάποια συγκεκριμένα «στίγματα» στα γονίδια, τα οποία είχαν επηρεαστεί από εξωγενείς παράγοντες, όπως είναι το στρες, μπορούσαν να εξαλειφθούν και να μην μεταβιβαστούν στις επόμενες γενιές, αυτά παραμένουν και διαιωνίζονται.

**Εντείνει τα συμπτώματα κατάθλιψης**

Πρόσφατη έρευνα έδειξε, ότι το άγχος παίζει σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη της κατάθλιψης. Οι μελετητές του Αμερικανικού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγείας διαπίστωσαν, ότι το άγχος επιδρά σημαντικά στη συμπεριφορά των ατόμων. Συγκεκριμένα, αποκάλυψαν ότι το στρες συνδέεται με καταθλιπτικές συμπεριφορές, σε τέτοιο βαθμό μάλιστα που όχι μόνο την προκαλεί αλλά και ενισχύει την εξέλιξή της.

**Αυξάνει τον κίνδυνο χρόνιων ασθενειών**

Δεν είναι μόνο το στρες, αλλά και το πώς αντιδρά ο κάθε οργανισμός σε αυτό, που μπορεί να επηρεάσει τον αντίκτυπο, που θα έχει στην υγεία του ανθρώπου, παρατήρησαν ερευνητές του πανεπιστημίου της Pennsylvania.

Τα συμπεράσματά τους έδειξαν, ότι άτομα τα οποία ήταν περισσότερο αγχωμένα στην καθημερινότητά τους, είχαν περισσότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν χρόνια προβλήματα υγείας, όπως είναι τα καρδιολογικά και η αρθρίτιδα, μέσα στα επόμενα 10 χρόνια, σε σχέση με τα άτομα εκείνα που βλέπουν τα πράγματα πιο χαλαρά.

**Αυξάνει τον κίνδυνο εγκεφαλικών…**

Οι αγχωμένοι άνθρωποι έχουν περισσότερες πιθανότητες να υποστούν ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, από τους πιο χαλαρούς. «Σε σύγκριση με υγιή άτομα ίδιας ηλικίας, όσοι έχουν αγχωτικές συνήθειες και συμπεριφορά τύπου Α, παρουσιάζουν υψηλό κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου. Αυτή η συσχέτιση δεν αλλάζει ανάλογα με το φύλο του ατόμου» παρατηρεί έρευνα του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου του San Carlos της Μαδρίτης.

**…και καρδιολογικών προβλημάτων**

Πιθανότητες αυξημένες κατά 27% να παρουσιάσουν κάποιο καρδιολογικό πρόβλημα έχουν οι στρεσαρισμένοι άνθρωποι. Το ίδιο ποσοστό δηλαδή που έχουν όσοι καπνίζουν τουλάχιστον 5 τσιγάρα την ημέρα. Η ανακάλυψη αυτή του Πανεπιστημίου της Columbia είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς αποδεικνύει ότι η υγεία της καρδιάς του κάθε ανθρώπου είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με το πώς αισθάνεται. Το χρόνιο άγχος δε, αυξάνει σημαντικά τις πιθανότητες καρδιολογικών παθήσεων αλλά και τις πιθανότητες επιβίωσης κάποιου, έπειτα από ένα καρδιακό επεισόδιο.

**Επιδεινώνει το κρύωμα**

Αν πάντα υποπτευόσασταν ότι το άγχος σας αρρωσταίνει, μάλλον είχατε δίκιο. Μελετητές αποκάλυψαν, ότι το άγχος έχει σημαντικό αντίκτυπο στο ανοσοποιητικό σύστημα. Αυτό συμβαίνει επειδή, όταν κάποιος είναι αγχωμένος, το σώμα παράγει περισσότερη κορτζόλη, η οποία μπορεί να δημιουργήσει χάος στις φλεγμονώδεις διαδικασίες του οργανισμού.

**Επηρεάζει τα καρκινικά αποτελέσματα**

Ο καρκίνος, από τη διάγνωση, τη θεραπεία ακόμα και όταν έχει «νικηθεί», είναι από τη φύση του μία αγχώδης κατάσταση. Η διαχείριση του άγχους αυτού ωστόσο, είναι σε θέση να επηρεάσει τα αποτελέσματα του καρκίνου.

Οι ερευνητές του Πανεπιστημίου του Miami ανακάλυψαν, ότι γυναίκες με καρκίνο του μαστού, που παρακολούθησαν πρόγραμμα για τη διαχείριση του άγχους, παρουσίασαν θετικά αποτελέσματα στα κύτταρα του ανοσοποιητικού τους συστήματος.

ΠΗΓΗ <http://www.clickatlife.gr/your-life/story/13347/stres-10-tromaktikes-epiptoseis-pou-exei-ston-organismo>

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

|  |
| --- |
| ΒΑΛΕ Χ ΣΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΟΥ ΦΕΡΝΕΙ ΤΟ ΑΓΧΟΣ .  ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΥΣ  ΚΟΠΩΣΗ  ΑΣΘΜΑ  ΤΙΚ  ΤΡΙΞΙΜΟ ΔΟΝΤΙΩΝ  ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ  ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΑ  ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ  ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ  ΘΥΜΟ  ΣΤΟΜΑΧΙΚΟ ΕΛΚΟΣ |

ΠΕΡΙΕΓΡΑΨΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΡΕΣ . (2 ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΙ)

|  |
| --- |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΥΓΙΕΙΝΩΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ . ΑΠΑΝΤΗΣΕ ΣΤΙΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ .   1. ΕΧΩ ΚΑΤΑΝΟΗΣΕΙ ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΤΡΕΣ ? ΝΑΙ ΟΧΙ      1. ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΓΙΑ ΜΕΝΑ ? ΝΑΙ ΟΧΙ 2. ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΛΟ ΣΤΡΕΣ ? ΝΑΙ ΟΧΙ 3. ΜΕ ΕΧΕΙ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΠΟΤΕ ΤΟ ΣΤΡΕΣ ? ΝΑΙ ΟΧΙ 4. Η ΑΣΚΗΣΗ ΒΟΗΘΑ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ ? ΝΑΙ ΟΧΙ 5. ΟΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΕΙΣ ΒΟΗΘΟΥΝ ? ΝΑΙ ΟΧΙ |

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΟΡΓΑΝΩΣΕ ΜΙΑ ΗΜΕΡΙΔΑ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ ΟΠΟΥ ΘΑ ΜΙΛΗΣΟΥΝ ΨΥΧΟΛΟΓΟΙ ΚΑΙ ΨΥΧΙΑΤΡΟΙ ΑΝΑΛΥΩΝΤΑΣ ΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΝΟΕΣ .

Βιβλιογραφία

Σχεδιασμός προγραμμάτων αγωγής υγείας . Γ. ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ Μ.ΧΑΣΑΝΔΡΑ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΙΔΗ