**ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ : ΔΟΥΤΣΙΝΗ ΙΩΑΝΝΑ**

**ΑΕΜ : 0713032 , ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ : 21/1/2017**

**ΜΑΘΗΜΑ : ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**

**ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ : ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΥ ΕΞΑΜΗΝΟΥ 2016-2017**

**ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ : ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ**

**ΣΚΟΠΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ :** Η ενίσχυση της συναισθηματικής υγείας σε διάφορους τομείς όπως η αναγνώριση και έκφραση των συναισθημάτων, ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης καθώς και η προαγωγή της άσκησης σε μαθητές ΣΤ΄δημοτικού σχολείου

**ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΧΟΙ :**

1. Να μάθουν οι μαθητές τις θετικές συνέπειες της καλής συναισθηματικής υγείας
2. Να υιοθετήσουν σωστό τρόπο σκέψης και αντίληψης των καταστάσεων
3. Να αποκτήσουν δεξιότητες μείωσης των αρνητικών συναισθημάτων καθώς και του άγχους σε δύσκολες καταστάσεις
4. Να αναπτύξουν θετικές στάσεις για την άσκηση
5. Να αναπτύξουν θετικές στάσεις για την ΖΩΗ !

**ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Έρευνες έχουν δείξει πως τα παιδιά που συνεχώς αγνοούνται, ντροπιάζονται, υποτιμούνται, τρομοκρατούνται ή ταπεινώνονται υποφέρουν τόσο, αν όχι και περισσότερο από αυτά που κακοποιούνται σωματικά. Τα μωρά που στερούνται συναισθηματικής φροντίδας, ακόμη κι αν τρέφονται σωστά, δεν αναπτύσσονται σωστά ή μπορεί να γίνουν ανήσυχα και με χαμηλή αυτοεκτίμηση. Σε όλες τις μορφές κακοποίησης συνυπάρχει συνήθως και η συναισθηματική κακοποίηση. Όταν όμως παρουσιάζεται μόνη της είναι  πολύ δύσκολο να γίνει αντιληπτή από τους επαγγελματίες, αφού συνήθως δεν υπάρχουν σαφές ενδείξεις. Έτσι, το πρόγραμμα αγωγής υγείας μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να βελτιώσουν τις τυχόν αρνητικές συμπεριφορές που μπορεί να τα στιγμάτησαν και να τις εξαλλείψουν.

Επίσης, ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας δεν πρέπει να παρέχει μόνο γνώσεις στους μαθητές, αλλά να τους δίνει τη δυνατότητα να αποκτήσουν χρήσιμες δεξιότητες για τη ζωή τους. Ο σχεδιασμός επομένως ενός συστηματικού και προσεκτικά σχεδιασμένου προγράμματος αγωγής υγείας, πραγματικά θα προσέφερε πολλά στην νεολαία της χώρας μας.

**ΠΡΟΣΔΩΚΙΜΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Μετά την εφαρμογή του προγράμματος οι μαθητές :

1. Θα έχουν αποκτήσει σχετικές γνώσεις για τις θετικές συνέπειες της καλής συναισθηματικής υγείας
2. Θα έχουν αυξήσει τον θετικό τρόπο σκεψης τους και ευρύτερης αντίληψης
3. Θα γνωρίζουν τεχνικές μείωσης των αρνητικών συναισθημάτων και άγχους
4. Θα έχουν αναθεωρήσει θετικά ως προς την άσκηση και την ζωή γενικά .

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

ΜΑΘΗΜΑ 1ο :

Σκοπός : Οφέλη της θετικής σκέψης και ψυχολογίας των ανθρώπων στη διακπεραίωση και επίλυση των καθημερινών τους δυσκολιών, περιπτώσεων και καταστάσεων.

Μέσα και μέθοδοι : Σύντομη διάλεξη – τεστ γνώσεων γιατί η θετική ψυχοσύνθεση είναι ευεργετική για την υγεία – ομαδική εργασία : γιατί πρέπει να σκεφτόμαστε και να βλέπουμε τη ζωή θετικά.

Ενδεικτική δρατηριότητα : Δημιουργία κουίζ γνώσεων με θέμα τα οφέλη της άσκησης στον άνθρωπο.

ΜΑΘΗΜΑ 2ο :

Σκοπός : Ενημέρωση γτια τις επιπτώσεις των αρνητικών σκέψεων και συναισθημάτων, καθώς και της αρνητικής ψυχολογίας – ασθένειες που προκαλεί – τρόπους αντιμετώπισής των συναισθηματικών προβλημάτων.

Μέσα και μέθοδοι : Σύντομη διάλεξη και τεστ γνώσεων για το τί είναι ψυχική και συναισθηματική υγεία και τί προκαλεί η υπερβολική κακή ψυχολογία.

Ενδεικτική δραστηριότητα : Σε ομάδες , δημιουργία υπέρ και κατά ψυχοσυναισθηματικών μηνυμάτων για διάθεση , εντός τάξης – δημιουργία κουίζ με θέμα τις επιπτώσεις της υπερβολικά κακής ψυχοσυναισθηματικής υγείας στον άνθρωπο.

ΜΑΘΗΜΑ 3ο :

Σκοπός : Οφέλη της άσκησης στον ανθρώπινο οργανισμό, ιδιαίτερα σε άτομα που είναι επιρρεπή σε άγχος, στρες και αρνητική διάθεση.

Μέσα και μέθοδοι : Σύντομη διάλεξη – τεστ γνώσεων γιατί η άσκηση είναι σημαντική για την ζωή μας και τί πρέπει να κάνουμε καθημερινά ώστε να αυξάνουμε ολοένα και περισσότερο τη συμμετοχή μας σε αθλητικές δραστηριότητες.

Ενδεικτική δραστηριότητα : χρήση βίντεο για βαθύτερη εμπέδωση από τους μαθητές και ερωτήσεις ανοιχτού τύπου ώστε να μπορέσουν όλοι να εκφράσουν την άποψή τους πάνω στο θέμα.

ΜΑΘΗΜΑ 4ο :

Σκοπός : Εξάσκηση σε δεξιότητες μακροπρόθεσμου καθορισμού στόχων για να κατανοήσουν το βαθύτερο νόημα της ζωής που είναι η υγεία που αφορά όλους τους τομείς : φυσικής, σωματικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλά την απουσία ασθενειών και αναπηριών.

Μέσα και μέθοδοι : Καθοδήγηση βήμα-βήμα για την εκμάθηση των αρχών της σωστής στοχοθέτησης. Δημιουργία στόχων ατομικών-ομαδικών για την ενίσχυση της υγείας. Οι στόχοι της τάξης σε αφίσα μέσα στην τάξη.

Ενδεικτική δραστηριότητα : Δημιουργία μηνυμάτων για την ενίσχυση της υγείας καθώς και κάποια βασικά θέματα που θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην υιοθέτηση σωστής υγείας, τα οποία θα μεταφερθούν σε φίλους και γονείς.

ΜΑΘΗΜΑ 5ο :

Σκοπός : Αυτο-αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης

Μέσα και μέθοδοι : Εύρεση δείκτη δραστηριότητας – αξιολόγηση φυσικής κατάστασης (π.χ. αερόβια αντοχή, ευλιγισία, αντοχή στην δύναμη χεριών και κορμού). Καθορισμός στόχων για αύξηση κινητικής δραστηριότητας – εξάσκηση για βελτίωση της φυσικής κατάστασης.

ΜΑΘΗΜΑ 6ο :

Σκοπός : Δημοσιοποίηση προγράμματος – μεταφορά μηνυμάτων , κατά της κακής ψυχοσυναισθηματικής υγείας καθώς και τις επιπτώσεις που αυτή προκαλεί, σε παιδιά από άλλες τάξεις, σε εκπαιδευτικούς και σε γονείς.

Μέσα και μέθοδοι : Εκθέσεις φωτογραφιών, υλικών, αφισών και επιγραφών. Παρουσίαση άρθρων εφημερίδων, εκθέσεων, επιστολών, σκετς και θεατρικών στίχων. Συλλογή αρχείων εκδήλωσης για δημοσιοποίηση σε διάφορα μέσα μαζικής ενημέρωσης π.χ. σχολικές ή τοπικές εφημερίδες.

*ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ 2ου ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ*

***ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΑΡΝΗΤΙΚΩΝ ΣΚΕΨΕΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ***

**Η σύνδεση νου-σώματος είναι πολύ πιο ισχυρή από ό,τι πιστεύουμε**, καθώς οι σκέψεις και τα συναισθήματά μας διεγείρουν την παραγωγή ορισμένων χημικών ουσιών που επηρεάζουν τη σωματική και τη συναισθηματική μας [υγεία](http://meygeia.gr/9-igiines-sinithies-pou-odigoun-sti-makrozoia/). Για παράδειγμα, η σεροτονίνη και η ντοπαμίνη είναι δύο χημικές ουσίες που απελευθερώνει ο εγκέφαλός μας όταν βιώνουμε χαρά ή ευφορία. Μια παρόμοια διαδικασία λαμβάνει χώρα και για τα αρνητικά συναισθήματα, όμως αντί να κάνει το σώμα να νιώθει καλά, **προκαλεί πόνο και άλλα προβλήματα που μας εμποδίζουν να αισθανόμαστε υγιείς**.

Ο εγκέφαλος έχει την ικανότητα να αποθηκεύει σημαντικές και καθοριστικές πληροφορίες για τη συμπεριφορά και για τη σχέση της με το σώμα. Πολλοί ειδικοί συμφωνούν ότι **όλοι έχουμε την ικανότητα να βλέπουμε το καλό και το κακό σε μια κατάσταση**, όπως και ότι είμαστε υπεύθυνοι για την απόδοση είτε θετικής είτε αρνητικής σημασίας στις στιγμές της ημέρας μας.

**ΣΤΟ ΣΩΜΑ : Οι συναισθηματικές καταστάσεις μας μπορούν να οδηγήσουν σε**[σωματικές ενοχλήσεις](http://meygeia.gr/poni-pou-den-tha-prepi-na-agnoisete-pote/)**, που πιθανώς δείχνουν ότι περνάμε μια δύσκολη περίοδο κατά την οποία οι σκέψεις και τα συναισθήματα έχουν πάρει τον έλεγχο**. Για παράδειγμα, ο χρόνιος πόνος στον αυχένα θα μπορούσε πιθανώς να δείχνει μια ανικανότητα να δούμε τα πράγματα από διαφορετικές προοπτικές.

**ΑΣ ΔΟΥΜΕ ΠΙΟ ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΤΣΙ Η ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ ΑΠΟ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΜΑΣ**



***Προτάσεις για την αντιμετώπιση των συναισθημάτων σας :***
\* Μάθετε να εκφράζετε τα συναισθήματά σας με τους κατάλληλους τρόπους. Είναι σημαντικό να ενημερώσετε τους κοντινούς σας ανθρώπους ότι κάτι σας ενοχλεί. Η καταπίεση των συναισθημάτων, της εσωτερικής θλίψης ή του θυμού σπαταλάει την ενέργειά σας και μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στις σχέσεις σας, στην εργασία ή και στο σχολείο.
\* Σκεφτείτε πριν δράσετε. Οι συγκινήσεις μας μπορούν να είναι πολύ ισχυρές. Όμως, προτού παρασυρθείτε από τα συναισθήματά σας και πείτε ή κάνετε κάτι που θα μετανιώσετε μετά, εξετάστε τις πιθανές θετικές και αρνητικές συνέπειες των πράξεων σας.
\* Αναζητάτε ισορροπία στη ζωή σας. Αποφεύγετε τις έμμονες σκέψεις για τα προβλήματα στην εργασία, στο σχολείο ή στο σπίτι σας. Εστιάστε στα θετικά πράγματα της ζωής σας. Βρείτε τον χρόνο, για να κάνετε πράγματα που σας ευχαριστούν.
\* Φροντίστε τη σωματική σας υγεία. Η φυσική σας υγεία μπορεί να έχει επιπτώσεις στη συναισθηματική σας υγεία. Φροντίστε το σώμα σας με υγιεινή διατροφή, καθημερινή άσκηση και αρκετό ύπνο. Μην κάνετε κατάχρηση του οινοπνεύματος ή χρήση ναρκωτικών ουσιών.
Tο πιο σημαντικό από όλα είναι να αναγνωρίσετε τα συναισθήματά σας και να καταλάβετε γιατί τα έχετε. Συνειδητοποιώντας τις αιτίες της θλίψης, της απογοήτευσης και του θυμού στη ζωή σας, θα βοηθηθείτε στην καλύτερη διαχείριση της συναισθηματικής σας υγείας.

ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΟΙΧΟΚΟΛΛΗΘΟΥΝ ΣΤΟΥΣ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΩΣΤΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΕΝΣΤΕΡΝΙΣΤΟΥΝ ΤΙΣ ΣΗΜΑΣΙΕΣ ΤΟΥΣ ΚΑΙ ΝΑ ΤΑ ΚΑΝΟΥΝ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ !

Μια θετική σκέψη μας φέρνει μια καλή πράξη.

Μια καλή πράξη μας φέρνει μια ωραία συνήθεια.

Μια ωραία συνήθεια μας φτιάχνει τον χαρακτήρα.

Κι ένας καλός χαρακτήρας μας κάνει ένα καλό πεπρωμένο.

Και όλα αυτά μαζί μας φέρνουν στη ζωή μας όλα τα καλά του κόσμου.

***ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ***

Ως προς την αξιολόγηση του προγράμματος θα χρησιμοποιήσω την μέθοδο με τα ερωτηματολόγια. Θα δημιουργήσω μια λίστα από ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής έτσι ώστε να είναι προκαθορισμένες οι σωστές απαντήσεις. Οι ερωτήσεις θα αφορούν την ύλη την οποία τα παιδιά διδάχθηκαν μέσα στο πλαίσιο του μαθήματος Αγωγής Υγείας. Θα έχουν στην διάθεσή τους, τα παιδιά, 30 λεπτά για να απαντήσουν. Το ερωτηματολόγιο δεν θα προϋποθέτει μελέτη π.χ. στο σπίτι, ούτε θα είναι στα πλαίσια της εξέτασης. Έτσι, από τα αποτελέσματα που θα έχω στη διάθεση μου θα καταλάβω αν τα παιδιά κατανόησαν το θέμα το οποίο πραγματεύτηκε. Η κάθε ερώτηση θα παίρνει ανάλογο βαθμό και έτσι θα διεξάγεται το τελικό αποτέλεσμα βαθμολογικά.

Ενδεικτικές ερωτήσεις είναι οι εξής :

* Όταν έχω μια δυσκολία στο σπίτι μου,ή στην προσωπική μου ζωή, ή γενικότερα στο ευρύτερο οικογενειακό μου περιβάλλον, πώς θα μπορέσω να το αντιμετωπίσω πιο αποτελεσματικά ;

α) με πανικό και άγχος , β) με φωνές και ένταση, γ) με ηρεμία και τεχνικές χαλάρωσης όταν είναι απαραίτητο

* Όταν αισθάνομαι πως δεν είμαι καλά, ή κάποιο θέμα με προβήματίζει έντονα, τί κάνω ;

α) το κρατάω μέσα μου μέχρι να μου περάσει , β) το συζητάω με κάποιο άτομο που ξέρω οτι με νοιάζεται πραγματικά , γ) κλαίω και ξεσπάω μέχρι να μου περάσει

* Οι αρνητικές σκέψεις και τα συναισθήματα που τυχόν να έχω συμβάλλουν να:

α) γίνω καλύτερος άνθρωπος , β) έχω μειωμένη αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση, γ) τα πάω καλύτερα στο σχολείο

* Για να έχω επιτυχία σε διαγώνισμα του σχολείου :

α) διαβάζω επαρκώς και δεν κάνω αρνητικές σκέψεις πριν ή κατά την διάρκεια της εξέτασης , β) πανικοβάλλομαι και αγχώνομαι διότι έχω ακούσει πως ο καθηγητής είναι αυστηρός και δεν με συμπαθεί, γ) διαβάζω επαρκώς αλλά ξέρω πως θα αντιγράψω από τον διπλανό μου.