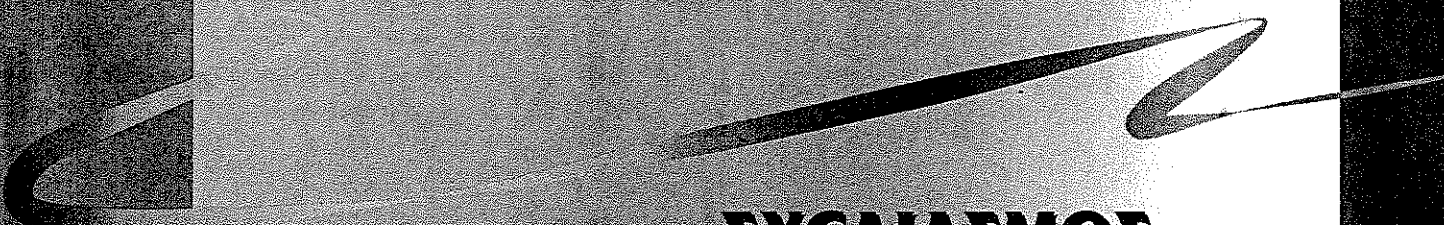


Γιάννης Θεοδωράκης & Μαίρη Χασάνδρα



ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ
ΑΓΩΓΗΣ
ΥΓΕΙΑΣ



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΥ





Στρες και αγωγή υγείας

Γνώσεις και πληροφορίες για τον εκπαιδευτικό

Οι μαθητές εκτίθενται καθημερινά σε ποικίλες στρεσογόνες καταστάσεις στην προσπάθειά τους να κατανοήσουν και να προσαρμοστούν στις αλλαγές γύρω τους. Οι πηγές του στρες προέρχονται από ανθρώπους και γεγονότα στο κοντινό και ευρύτερο περιβάλλον των μαθητών. Για παράδειγμα, από τις προσδοκίες των μεγαλύτερων, τις οικογενειακές διαμάχες, τις προσδοκίες των φίλων, τις απαιτήσεις από το σχολείο και τους καθηγητές, την επιθυμία να γίνουν αποδεκτοί ή και τέλειοι. Καθώς οι μαθητές προσπαθούν να αντιμετωπίσουν τις παραπάνω καταστάσεις και να προσαρμοστούν σ'αυτές έρχονται αντιμέτωποι με την αβεβαιότητα και το στρες.

Τι είναι το στρες

Στρες είναι η διαδικασία με την οποία μια φόρτιση εισβάλλει στον οργανισμό. Στρες προκαλεί στον άνθρωπο οτιδήποτε τον ενεργοποιεί και τον φέρνει σε κατάσταση συναγερμού (ετοιμότητας). Όταν νιώθουμε ότι απειλούμαστε, τότε το σώμα μας τίθεται σε κατάσταση συναγερμού και ετοιμάζεται να αντιδράσει σε αυτήν την απειλή με μια σειρά από συμπτώματα (γρήγοροι χτύποι καρδιάς, σφίξιμο μυών, γρήγορη αναπνοή, ιδρώμα). Η ενέργεια που δαπανάται από το σώμα μας για αυτά τα συμπτώματα δρα σε βάρος της ενέργειας που χρειάζεται να καταναλώσουμε, για να αντιδράσουμε σωστά. Όλες αυτές οι αντιδράσεις του σώματός μας σε στρεσογόνα ερεθίσματα δεν είναι απλά ενοχλητικές, αλλά σε περίπτωση που τα ερεθίσματα επιμένουν για πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα, τότε οδηγούν σε σοβαρές βλάβες της υγείας. Βέβαια, όλοι οι άνθρωποι δεν αντιδρούν με την ίδια ένταση στο στρες. Κάποιοι άνθρωποι αντιδρούν υπερβολικά σε σχέση με κάποιους άλλους, με αποτέλεσμα να επιβαρύνουν την υγεία τους. Για μεγάλο αριθμό ασθενειών έχει επιβεβαιωθεί η στενή σχέση και η αλληλεπίδραση παθήσεων σώματος και πνεύματος. Αυτές οι ασθένειες ονομάζονται ψυχοσωματικές. Έτσι, 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, τη ρευματοειδή αρθρίτιδα, τους πόνους στη σπονδυλική στήλη, μετατραυματικές διαταραχές κ.ά. Σήμερα υπολογίζεται ότι οι πιο πολλές ασθένειες σχετίζονται με το στρες (50).

Είδη του στρες

Το στρες μπορεί να διαχωριστεί, ανάλογα με την έντασή του σε επίπεδα (χαμηλό, μέτριο ή ιδανικό και υψηλό), αλλά και ανάλογα με τη χρονική διάρκεια που επιδρά (βραχυχρόνιο και μακροχρόνιο). Στο βραχυχρόνιο στρες (μικρής χρονικής διάρκειας) το επίπεδο του στρες κάτω από το οποίο λειτουργούμε είναι πολύ σημαντικό. Σε πολύ χαμηλό επίπεδο η απόδοσή μας είναι μειωμένη λόγω πλήξης και έλλειψης παρακίνησης, ενώ σε πολύ υψηλό επίπεδο η απόδοσή μας είναι και πάλι μειωμένη λόγω των συμπτωμάτων που συνοδεύουν το υπερβολικό στρες. Κάπου στη μέση υπάρχει το μέτριο-ιδανικό επίπεδο, κάτω από το οποίο η απόδοση είναι μέγιστη. Το ιδανικό αυτό επίπεδο διαφέρει από άτομο σε άτομο. Βραχυχρόνιο στρες μπορεί να έχουμε πριν ή κατά τη διάρκεια ενός αθλητικού αγώνα, πριν ή κατά τη διάρκεια ενός τεστ στο σχολείο.

Μακροχρόνιο στρες είναι αυτό του οποίου η χρονική διάρκεια κατά την οποία επιδρά στο άτομο είναι μεγάλη. Παράδειγμα αποτελούν οι υπερβολικές απαιτήσεις στον εργασιακό χώρο ή στο χώρο του σχολείου, οι ανίατες ασθένειες κτλ. Οι επιπτώσεις του μακροχρόνιου στρες στην υγεία είναι σοβαρότερες (υπερκόπωση, ψυχολογική κατάρπτωση, μόνιμες βλάβες στην υγεία κτλ.). Όπως και στο βραχυχρόνιο, έτσι και στο μακροχρόνιο στρες οι αντιδράσεις του ατόμου δεν είναι πάντα οι ίδιες.

Πηγές του στρες

Οι πηγές που προκαλούν στρες στους μαθητές μπορούν να διαχωριστούν στις εξής κατηγορίες:

- α) στρες από άλλα άτομα που αφορά σε τσακωμούς, διαφωνίες, συναισθήματα απόρριψης ή ενοχής από γονείς, καθηγητές, φίλους κτλ.
- β) στρες από το σχολείο που αφορά σε εργασίες, τεστ, εξετάσεις κτλ.
- γ) στρες από το φόβο κακής απόδοσης και αφορά στο άγχος από το φόβο της αποτυχίας και
- δ) στρες από αρρώστια, ασθένεια, τραυματισμό κ.ά.

Συμπτώματα του στρες

Τα συνηθέστερα συμπτώματα του στρες και οι επιπτώσεις τους είναι συχνά εύκολα αναγνωρίσιμα από τους άλλους, ενώ είναι πιο δύσκολο να εντοπιστούν και να εξηγηθούν από τους μαθητές. Τα κύρια σωματικά συμπτώματα του βραχυχρόνιου στρες είναι: ταχύς καρδιακός σφυγμός, εφίδρωση, κρύο δέρμα (χέρια και πόδια), ναυτία,

σφιγμένοι μύες, στεγνό στόμα, συχνουρία, διάρροια. Αυτά τα σωματικά συμπτώματα, όπως είναι φυσικό, έχουν επίπτωση και στη συμπεριφορά των μαθητών. Για παράδειγμα, εμφανίζουν δυσκολίες στο να πάρουν μια απόφαση, μειώνεται η ευχαρίστηση από αυτό που κάνουν, έχουν μειωμένη απόδοση, τη δύσκολη κατάσταση την αντιλαμβάνονται σαν απειλή αντί σαν πρόκληση, κάνουν συνεχώς αρνητικές σκέψεις, μειώνεται η αυτοπεποίθησή τους, είναι αφηρημένοι και δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν.

Τα συμπτώματα του μακροχρόνιου στρες παρουσιάζονται, όταν ο μαθητής εκτίθεται για μεγάλο χρονικό διάστημα σε στρεσογόνες καταστάσεις. Το σώμα του αντιδρά με αλλαγές στις διατροφικές του συνήθειες, συχνές αδιαθεσίες (κρυώματα, άσθμα, προβλήματα πέψης, πονοκεφάλους, δερματίτιδες), πόνους, σεξουαλικές διαταραχές, αίσθηση έντασης και κόπωσης. Οι καταστάσεις που βιώνει ο μαθητής είναι ανησυχία, σύγχυση, αδυναμία συγκέντρωσης και λήψης αποφάσεων, αδιαθεσία, υπερβολικές αντιδράσεις, απότομες αλλαγές διάθεσης, δυσκολία στον ύπνο και ροπή για χρήση ουσιών (αλκοόλ, ναρκωτικά, τσιγάρο).

Μερικές από τις επιπτώσεις του μακροχρόνιου στρες στη συμπεριφορά των μαθητών είναι:

- Να αλλάζει ο τόνος της φωνής τους (ψιθυρίζουν ή φωνάζουν).
- Να χασμουριούνται συχνά.
- Να τρώνε τα νύχια τους.
- Να τρίβουν τα δόντια τους.
- Να εμφανίζουν διάφορα «τις».
- Να έχουν κακή συμπεριφορά (ευερέθιστοι, κριτικάρουν, υπερβολικές αντιδράσεις).
- Να μειώνεται η αποτελεσματικότητά τους.
- Να είναι επιρρεπείς σε ατυχήματα.
- Να απορρίπτουν τη φυσική τους εμφάνιση.
- Να κάνουν απουσίες στο σχολείο.

Φυσικά, αυτά τα συμπτώματα μπορεί να προέρχονται και από άλλες αιτίες. Δεν είναι αποκλειστικά συμπτώματα του στρες.

Άσκηση και στρες

Ένας πολύ καλός και φυσικός τρόπος για την αντιμετώπιση του στρες είναι η άσκηση. Όταν οι μαθητές ασκούνται σωστά και διασκεδάζουν με αυτό που κάνουν, τότε αυξάνεται η ενεργητικότητά τους, βελτιώνεται ο ύπνος, η διάθεσή τους και μειώνεται το στρες. Τα επίπεδα της φυσικής κατάστασης ενός ατόμου μπορεί να σχετίζονται με την ικανότητά του να αντιδρά σε ψυχοκοινωνικούς, στρεσογόνους παράγοντες. Έρευνες

έχουν δείξει ότι άτομα με υψηλή φυσική κατάσταση αντιδρούν καλύτερα στο στρες σε σχέση με άτομα που κάνουν καθιστική ζωή.

Η διάρκεια, η ένταση και το είδος της άσκησης είναι τρεις παράγοντες που επιδρούν στην αντιμετώπιση του στρες. Έτσι, πολύωρη, καθημερινή και έντονη άσκηση (όπως π.χ. στον πρωταθλητισμό), δραστηριότητες υψηλού ρίσκου (αναρρίχηση, ράφτινγκ κ.ά.) δεν ενδείκνυνται για μείωση του στρες. Για παράδειγμα, η προπόνηση και ο έντονος ανταγωνισμός κάτω από το βλέμμα του προπονητή και των φιλάθλων μάλλον αυξάνουν το στρες, παρά βοηθούν στη μείωσή του. Σε αντίθεση, άλλες φυσικές δραστηριότητες, ιδιαίτερα οι μη συναγωνιστικές, οι πολύ προβλέψιμες και αυτές που εκτελούνται με μεσαία επίπεδα έντασης και για σχετικά μικρή διάρκεια τείνουν να χαμηλώνουν τα επίπεδα του στρες των συμμετεχόντων. Αυτές οι μορφές άσκησης μπορούν να σχετίζονται με ψυχολογικά και φυσιολογικά οφέλη που καθιστούν τους συμμετέχοντες ικανούς να αντιμετωπίσουν το έντονο στρες. Οι απλές μορφές άσκησης, μέτριας έντασης, μπορεί να μειώσουν βραχυπρόθεσμα την ψυχολογική αντίδραση στο στρες και να αυξήσουν την ανάληψη από σύντομης διάρκειας παράγοντες δημιουργίας στρες. Τέλος, η άσκηση φαίνεται ότι έχει τη μεγαλύτερη επίδραση στην ελάττωση του στρες, όταν διαρκεί το λιγότερο δέκα βδομάδες (με τα καλύτερα αποτελέσματα να παρουσιάζονται σε άσκηση πάνω από 15 βδομάδες).

Συνηθισμένοι δείκτες στρες που μπορεί να τροποποιηθούν με την άσκηση είναι η επιθετικότητα, η αρτηριοσπλήρυνση, η καρδιαγγειακή ικανότητα αντίδρασης στο ψυχολογικό στρες, η στεφανιαία καρδιοπάθεια, η κατάθλιψη, ο φόβος, η εχθρικότητα, τα επίπεδα γλυκόζης και ινσουλίνης, ο καρδιακός σφυγμός ηρεμίας και η συστολική και διαστολική πίεση αίματος.

Πολλά φυσιολογικά οφέλη της άσκησης είναι άρρηκτα συνδεδεμένα με τα ψυχολογικά οφέλη. Αυτά αλληλεπιδρούν και δημιουργούν μια αίσθηση «ότι είσαι καλά» ή μια αντίληψη ελαττωμένου στρες. Οι ασκούμενοι τείνουν να έχουν καλύτερα επίπεδα διάθεσης, λιγότερη κατάθλιψη και θυμό και υψηλότερα επίπεδα ενεργητικότητας για πολλές ώρες μετά την άσκηση. Αισθάνονται, επίσης, πιο ελκυστικοί για το σώμα τους, έχουν περισσότερη αυτοπεποίθηση για τις φυσικές τους ικανότητες και θετικότερη αυτο-αντίληψη και αυτο-εικόνα από τους μη ασκούμενους. Οι ασκούμενοι αισθάνονται φυσιολογικά και ψυχολογικά πιο ισχυροί και έχουν περισσότερη ενέργεια να αντιμετωπίσουν στρεσογόνους παράγοντες. Η αυξημένη φυσική δύναμη και αντοχή καθιστά τους ασκούμενους ικανούς να συμμετέχουν σε μια ποικιλία ευχάριστων δραστηριοτήτων. Αφού η άσκηση χαμηλώνει τους δείκτες του στρες, ενώ οι περιβαλλοντικοί στρεσογόνοι παράγοντες τους ανεβάζουν, φαίνεται λογικό να έχει μία ρυθμιστική επίδραση στις αντιδράσεις στρες.

Τα άτομα διαφέρουν στο επιθυμητό επίπεδο στρες και τις αμέτρητες επιδράσεις

του πάνω στην ψυχολογική και φυσιολογική κατάσταση. Έτσι, είναι σημαντικό κάθε άτομο να μάθει να αυτο-ρυθμίζεται με δραστηριότητες που διατηρούν τα καλύτερα δυνατά επίπεδα στρες. Οι ιδιαίτερες επιδράσεις της άσκησης, που σχετίζονται με το στρες προέρχονται από σύνθετες αλληλεπιδράσεις μεταξύ ενός αριθμού παραγόντων. Τέτοιοι παράγοντες περιλαμβάνουν τους ίδιους τους συμμετέχοντες, τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους, το είδος της άσκησης, την ένταση-συχνότητα και διάρκειά της, καθώς και το περιβάλλον άσκησης.

Μερικά ακόμη από τα πλεονεκτήματα της άσκησης είναι ότι αυξάνει την ενεργητικότητα, μειώνει το στρες, βελτιώνει τον ύπνο και τη διάθεση, προστατεύει τον οργανισμό από αρρώστιες και τραυματισμούς, βελτιώνει τη στάση του σώματος.

Η παρακίνηση των μαθητών να ασχοληθούν με την άσκηση σε οποιαδήποτε μορφή της τους βοηθάει όχι μόνο στη σωματική αλλά και στην ψυχική τους υγεία. Τους εξασφαλίζει έναν τρόπο εκτόνωσης και αντιμετώπισης του στρες. Ο εκπαιδευτικός μπορεί, λοιπόν, και εδώ να συνεισφέρει μέσα από το αντικείμενο της διδασκαλίας του πολλά για έναν πιο υγιή τρόπο ζωής των μαθητών (24, 35).

Τεχνικές χαλάρωσης

Η διαδικασία της εκπαίδευσης αποτελεί για τους μαθητές το πέρασμα από το παιχνίδι και την ξενισιά στον κόσμο των υποχρεώσεων, της έντασης και του άγχους. Έτσι, το περιβάλλον του σχολείου θεωρείται σαν ένας χώρος επίτευξης, με αποτέλεσμα ο ανταγωνισμός και η επιδίωξη για υψηλές επιδόσεις να διευκολύνουν την εμφάνιση του στρες. Στο πλαίσιο της προσπάθειας αντιμετώπισης του στρες έχουν αναπτυχθεί μια σειρά από τεχνικές όπως: νοερή απεικόνιση, θετική σκέψη, τεχνικές μυϊκής έντασης-χαλάρωσης, προοδευτική χαλάρωση, διαφραγματικές αναπνοές, στόχοι, σωστή διαχείριση χρόνου κ.ά. Οι τεχνικές χαλάρωσης βοηθούν στην καλύτερη σωματική και πνευματική απόδοση. Η τεχνική της διαφραγματικής αναπνοής, για παράδειγμα, γίνεται παίρνοντας βαθιές εισπνοές και εκπνέοντας αργά απομακρύνοντας έτσι την ένταση από το στρες. Η χαλάρωση των μυών είναι μια άλλη τεχνική που χρησιμοποιείται για να δημιουργεί πίεση σ' ένα μυ και στη συνέχεια να χαλαρώνει τον ίδιο μυ. Αυτή η τεχνική χαλάρωσης βοηθάει τους μαθητές να ηρεμούν, να μαθαίνουν καλύτερα, να εστιάζουν καλύτερα την προσοχή τους και να αντιμετωπίζουν το στρες. Τέλος, η τεχνική της νοερής απεικόνισης είναι σημαντική, γιατί μπορεί να παρέχει έμπνευση και ενέργεια. Βοηθά στην αντιμετώπιση του στρες, αφού πετυχαίνει τη χαλάρωση, την ανάπτυξη της φαντασίας, την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, την ενεργοποίηση του σώματος και της σκέψης (34).

Τα ευεργετικά αποτελέσματα αυτών των τεχνικών στηρίζονται στην αλληλεπίδραση σώματος και πνεύματος. Το σώμα μπορεί πολύ πιο εύκολα να ελεγχθεί, αρκεί να μάθουμε πώς να επικοινωνούμε μαζί του. Μαθαίνοντας, έτσι, στους μαθητές την τεχνική

της διαφραγματικής αναπνοής, της νοερής απεικόνισης και της έντασης - χαλάρωσης του σώματος, τους μαθαίνουμε βασικές αρχές για την αντιμετώπιση του στρες. Η διδασκαλία των τεχνικών χαλάρωσης θα βοηθήσει τους μαθητές να αναπτύξουν ποικίλες δεξιότητες, χρήσιμες τόσο μέσα όσο και έξω από το σχολείο.

Σχετικές πληροφορίες στο διαδίκτυο

Περισσότερες οδηγίες για έλεγχο του στρες μπορεί να αναζητήσουν οι μαθητές και οι εκπαιδευτικοί στις παρακάτω ιστοσελίδες:

www.stress.about.com/od/exercise/

Ασκήσεις για έλεγχο του στρες.

www.stress.org/

American Institute of stress.

www.mindtools.com/pages/main/newMN_TCS.htm

Τεχνικές διαχείρισης του στρες.

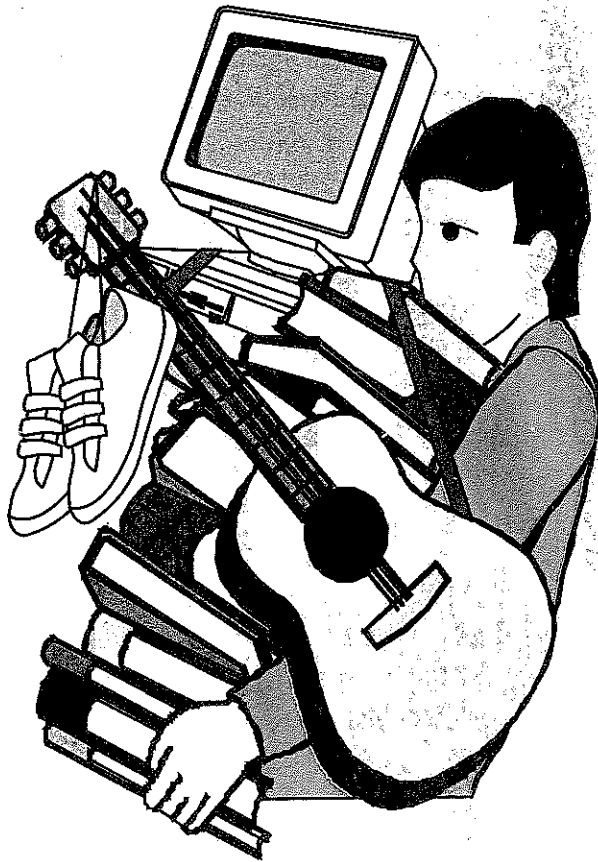
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ. Ο ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΚΑΙ Η ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

Σκοπός

Να γίνει μια αρχική αξιολόγηση των αναγκών των μαθητών, προκειμένου να επιλεγούν οι κατάλληλοι τρόποι προσέγγισης και στρατηγικών που θα ακολουθηθούν, για να μάθουν να αντιμετωπίζουν το στρες.

Επιλογή της τάξης, του τμήματος ή της ομάδας

Πριν αποφασίσετε να ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα αντιμετώπισης του στρες, κάνετε μια αξιολόγηση της κατάστασης που βρίσκεται το τμήμα, η τάξη ή η ομάδα που θέλετε να εφαρμόσετε το πρόγραμμα. Η επόμενη δραστηριότητα δίνει ένα παράδειγμα αρχικής αξιολόγησης σχετικά με το στρες.



Εναισθητοποίηση	Ημερολόγιο στρες και εντοπισμός σταδίου αλλαγής συμπεριφοράς
Τάξη: Από Ε' Δημοτικού έως και το Λύκειο	Περιγραφή:
Στόχοι: Να αξιολογήσουν οι μαθητές τους παράγοντες που τους προκαλούν στρες. Να εντοπιστεί για κάθε μαθητή το στάδιο ετοιμότητας για αλλαγή. Υλικά: Αντίγραφα της σελίδας: «Ημερολόγιο του στρες». Αντίγραφα της σελίδας: «Εγώ και το στρες».	Βήμα 1. Προτρέψτε τους μαθητές να καταγράψουν τις πηγές του στρες για μία εβδομάδα σε ένα ημερολόγιο. Ετοιμάστε 4-5 ερωτήσεις που να καταγράφουν τι τους προκαλεί στρες και πώς αντιδρά το σώμα τους ή χρησιμοποιήστε τη σελίδα: «Ημερολόγιο στρες» που προτείνεται. Τα στοιχεία αυτά θα βοηθήσουν τόσο εσάς όσο και τους μαθητές σε όλη τη διάρκεια του προγράμματος αγωγής υγείας. Βήμα 2: Για να αξιολογήσετε πόσο έτοιμοι είναι οι μαθητές μιας τάξης να εφαρμόσουν το πρόγραμμα αγωγής υγείας για την αντιμετώπιση του στρες, χρησιμοποιήστε το ερωτηματολόγιο «Εγώ και το στρες». Αυτή η αξιολόγηση είναι σημαντική, γιατί ανάλογα με το πόσο οι μαθητές θέλουν να υιοθετήσουν μια υγιεινή συμπεριφορά, η προσέγγιση, για να τους βοηθήσετε, διαφέρει. Πριν δώσετε αυτό το ερωτηματολόγιο, δώστε τους πρώτα έναν ορισμό για το τι εννοείτε, όταν λέτε «στρες» (δείτε ορισμό από εισαγωγικές πληροφορίες για τον εκπαιδευτικό) και αναφέρατε ποιες είναι οι συνηθέστερες επιπτώσεις στο σώμα τους, έτσι ώστε να είστε σίγουροι ότι οι απαντήσεις τους έχουν κοινό σημείο αναφοράς.
	Καθήκοντα εκτός τάξης: Κάθε βράδυ για μία εβδομάδα να συμπληρώνουν τη σελίδα «Ημερολόγιο στρες».

Έντυπο 19. Εγώ και το στρες

Είσαι ευχαριστημένος/η από τον εαυτό σου, νομίζεις ότι είσαι ήρεμο άτομο; Νομίζεις ότι έχεις γενικά άγχος στη ζωή σου; Είσαι ευχαριστημένος από τον τρόπο που αντιδράς σε εμπόδια και δυσκολίες στη ζωή σου; Σκέφτεσαι ότι κάτι πρέπει να αλλάξεις;

Επιλέξτε μία από τις παρακάτω προτάσεις, αυτή που σας αντιπροσωπεύει περισσότερο.

Μάλλον δεν είμαι ήρεμο άτομο. Δεν έχω σκεφτεί ως τώρα να κάνω κάτι, για να αντιμετωπίσω το στρες μου.

Σκέφτομαι να κάνω κάτι, για να αντιμετωπίσω το στρες μου μέσα στον επόμενο μήνα.

Τον προηγούμενο μήνα έκανα κάποιες προσπάθειες να αντιμετωπίσω το στρες μου.

Τον τελευταίο μήνα έχω καταφέρει να αντιμετωπίζω με επιτυχία το στρες μου.

Τους τελευταίους έξι μήνες αντιμετωπίζω το στρες μου με επιτυχία. Είμαι ήρεμος και γενικά δεν έχω άγχος.

Όνομα: _____

Έντυπο 20. Ημερολόγιο στρες

Εβδομάδα από ___/___/___ έως ___/___/___

Όνομα: _____

	Αυτό που μου προκάλεσε στρες ήταν....	Το σώμα μου αντέδρασε ως εξής:	Αυτό που έπρεπε να κάνω ήταν:
Δευτέρα			
Τρίτη			
Τετάρτη			
Πέμπτη			
Παρασκευή			
Σάββατο			
Κυριακή			

Επιλογή του υλικού

Ανάλογα με το στάδιο που βρίσκονται οι μαθητές η επιλογή των δραστηριοτήτων που θα τους βοηθήσει να υιοθετήσουν τρόπους αντιμετώπισης του στρες διαφέρει. Το στάδιο που βρίσκεται ο κάθε μαθητής αντιστοιχεί με την επιλογή που έχει κάνει στο ερωτηματολόγιο: «Εγώ και το στρες».

Για τους μαθητές που δηλώνουν ότι δεν έχουν καθόλου άγχος και είναι πολύ ήρεμα άτομα, τα πράγματα είναι ιδανικά. Βέβαια, με κάθε ειλικρίνεια είναι ιδιαίτερα σπάνιο, ακόμη και σε μικρές ηλικίες, να υπάρχουν τέτοια άτομα. Μια συζήτηση σε συνδιασμό με το “ημερολόγιο στρες” θα ξεκαθαρίσει καλύτερα τα πράγματα.

Για τους μαθητές που βρίσκονται στο **στάδιο 1** πρέπει να επιλέξετε δραστηριότητες που ενημερώνουν και ευαισθητοποιούν. Για τους μαθητές που βρίσκονται στο **στάδιο 2** χρειάζονται δραστηριότητες επιπλέον ενημέρωσης και ενθάρρυνσης. Για το **στάδιο 3** χρειάζονται δραστηριότητες ενημέρωσης, ενθάρρυνσης και δραστηριότητες που προωθούν τη στήριξη σε ομάδα (π.χ. να ανταλλάσσουν ιδέες, να βρίσκουν πληροφορίες κτλ.). Οι μαθητές που βρίσκονται στο **στάδιο 4** χρειάζονται δραστηριότητες στήριξης από ομάδα και δραστηριότητες που θα τους βοηθήσουν να ξεπερνούν εμπόδια που πιθανά θα αντιμετωπίσουν για τη σταθεροποίηση της συμπεριφοράς. Τέλος, στο **στάδιο 5** οι δραστηριότητες που θα τους βοηθήσουν να διατηρήσουν τη συμπεριφορά είναι αυτές της ενθάρρυνσης, στήριξης από ομάδα και δραστηριότητες που θα τους βοηθήσουν να ξεπερνούν εμπόδια που πιθανά θα αντιμετωπίσουν για την απόκλιση από την αποκτημένη υγιεινή συνήθεια-συμπεριφορά.

Αφού συλλέξετε τα στοιχεία της αρχικής αξιολόγησης, κάντε ένα προσχέδιο διάφορων δραστηριοτήτων, έτσι ώστε να καλύπτουν τις ανάγκες των διάφορων σταδίων στα οποία βρίσκονται οι μαθητές. Για παράδειγμα:

- Σκεφτείτε δραστηριότητες με τις οποίες θα ενημερώσετε τους μαθητές (π.χ. «Τί μας αγχώνει»).
- Σκεφτείτε δραστηριότητες με τις οποίες θα ευαισθητοποιήσετε τους μαθητές (π.χ. «Το σφουγγάρι»).
- Σκεφτείτε δραστηριότητες με τις οποίες θα ενθαρρύνετε τους μαθητές (π.χ. «Άσκηση και στρες»).
- Σκεφτείτε δραστηριότητες οι οποίες θα προωθήσουν τη στήριξη από την ομάδα (π.χ. «Χαλαρώνω με φίλους και άσκηση»).
- Σκεφτείτε δραστηριότητες οι οποίες θα τους βοηθήσουν να ξεπερνούν τα εμπόδια που θα αντιμετωπίζουν (προσαρμογή της δραστηριότητας: «εμπόδια ή δικαιολογίες»).

Συλλέξτε και οργανώστε όλες τις πληροφορίες που θα δώσετε στους μαθητές. Οι εισαγωγικές πληροφορίες για τον εκπαιδευτικό είναι μια καλή αρχή. Αποφασίστε, επίσης, με ποιους ελκυστικούς τρόπους θα περάσετε αυτές τις πληροφορίες. Αποφύγετε τις μακροσκελείς διαλέξεις.

Στις δραστηριότητες που προτείνονται έχουν συμπεριληφθεί ενδεικτικά παραδείγματα για όλες τις κατηγορίες δραστηριοτήτων και για διάφορες ηλικίες. Πλήθος άλλων δραστηριοτήτων μπορείτε να επινοήσετε ή και να προσαρμόσετε τις υπάρχουσες, έτσι ώστε να ανταποκριθείτε στις ανάγκες της τάξης σας, για να πετύχετε το στόχο σας.

Τι πρέπει να κάνετε για να κρατήσετε τους μαθητές στο πρόγραμμα.

Χρησιμοποιήστε στρατηγικές από αυτές που προτείνονται στο κεφάλαιο: «Ανάλυση του προτεινόμενου προγράμματος», για να κρατάτε ζωντανό το ενδιαφέρον των παιδιών για το πρόγραμμα. Για παράδειγμα, ενθαρρύνετε τους μαθητές να επιλέξουν και να χρησιμοποιούν στο σπίτι για μία εβδομάδα μία ή δύο τεχνικές χαλάρωσης, όταν αισθάνονται αγχωμένοι με τα μαθήματα του σχολείου ή όταν δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν, και συζητήστε μετά μαζί τους αν τους βοήθησαν αυτές οι τεχνικές.

Ποια είναι τα εμπόδια.

Προσπαθήστε να εντοπίσετε τα εμπόδια που τυχόν θα συναντήσετε, για να πετύχετε τους στόχους του προγράμματος και προκαθορίστε πώς θα τα αντιμετωπίσετε. Για παράδειγμα, πιθανό εμπόδιο μπορεί να θεωρείτε ότι είναι η μειωμένη επιθυμία των μαθητών να εφαρμόσουν κάποιες τεχνικές χαλάρωσης μπροστά σε άλλους συμμαθητές. Συμβουλευθείτε και εφαρμόστε τη δραστηριότητα: «Εμπόδια ή δικαιολογίες» (Έντυπο 21).

Έντυπο 21. Έλεγχος του στρες. Εμπόδια ή δικαιολογίες;

Τα εμπόδια που νομίζω ότι θα συναντήσω είναι:	Είναι εμπόδιο ή δικαιολογία;	Πιθανές λύσεις είναι οι παρακάτω:	Η καλύτερη λύση είναι:
Μια καλή τεχνική ελέγχου του στρες είναι οι αναπνοές. Πώς θα κάνω δυο βαθιές εισπνοές πριν από ένα διαγώνισμα;	«Δικαιολογία».	<ol style="list-style-type: none"> 1. Πριν από την έναρξη του διαγωνίσματος κάνω δύο βαθιές εισπνοές, για να διώξω την ένταση. 2. Αφού είμαι καλά προετοιμασμένος, κάνω θετικές σκέψεις. Ό,τι και να «πέσει» μπορώ να το χειριστώ. 3. Τρώω τα νύχια μου. 4. Διαβάζω λίγο, πριν μπω στην αίθουσα. 	Η 1 και η 2. Οι λύσεις 3 και 4 είναι λανθασμένες.

Τι στόχους πρέπει να θέσετε.

Ορίστε τον κύριο στόχο του προγράμματος για την αντιμετώπιση του στρες. Στη συνέχεια, προκαθορίστε στόχους, ως εξής:

Έντυπο 22. Στόχοι του προγράμματος διαχείρισης στρες

	Γράψτε ακριβώς τους στόχους.	Γράψτε ακριβώς πώς θα το πετύχετε αυτό.
Με την ολοκλήρωση του προγράμματος οι μαθητές πρέπει να γνωρίζουν:		
Με την ολοκλήρωση του προγράμματος οι μαθητές πρέπει να έχουν τις εξής στάσεις ως προς την αντιμετώπιση του στρες...		
Με την ολοκλήρωση του προγράμματος οι μαθητές πρέπει να έχουν τροποποιήσει τη συμπεριφορά τους, ως εξής:		

ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ.
Ο ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΔΟΥΛΕΥΕΙ ΜΕ ΤΟΥΣ
ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ.

Σκοπός

Να ευαισθητοποιήσει ο εκπαιδευτικός τους μαθητές, να τους μεταφέρει γνώσεις μέσα από δραστηριότητες εμπέδωσης-βιωματικές.

Μήνυμα

ΕΙΜΑΣΤΕ ΗΡΕΜΟΙ ΚΑΙ ΧΑΛΑΡΟΙ

Αυτό είναι πιθανό μήνυμα. Ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν από ένα μήνυμα ο καθένας. Επιλέξτε από κοινού το καλύτερο.

Ανάλυση των εμποδίων για την υιοθέτηση τρόπων αντιμετώπισης του στρες.

Οι μαθητές (μαζί με τον εκπαιδευτικό) εντοπίζουν τα εμπόδια και προτείνουν λύσεις για ξεπέρασμα των εμποδίων (προσαρμογή δραστηριότητας «εμπόδια ή δικαιολογίες»).

Τι στόχους πρέπει να θέσουν οι μαθητές.

Ορίστε τους αρχικούς στόχους ανά ομάδα εργασίας. Στη συνέχεια, μάθετέ τους πώς να βάζουν σωστούς στόχους μέσα από τις δραστηριότητες: «Στοχεύω σωστά» και «Ο δικός μου στόχος». Τέλος, ενθαρρύνετε τους να καταγράψει ο καθένας τους δικούς του στόχους, π.χ. γνωστικούς στόχους: «Να μάθω τα μακροχρόνια συμπτώματα του στρες στην υγεία μου», αλλά και στόχους για συγκεκριμένες συμπεριφορές: «Να εφαρμόζω πριν από κάθε διαγώνισμα ή τεστ την τεχνική που με χαλαρώνει και με βοηθάει να συγκεντρωθώ καλύτερα».

Τι πρέπει να μάθουν οι μαθητές και πώς. Δραστηριότητες και ασκήσεις συνοχής

- Να μάθουν να αναγνωρίζουν τα συμπτώματα του στρες.
- Να μάθουν τρόπους αντιμετώπισης του στρες.
- Να δοκιμάσουν διάφορες τεχνικές χαλάρωσης και να εντοπίσουν αυτές που τους ταιριάζουν περισσότερο.

- Να αποκτήσουν χόμπι που θα τους βοηθήσουν να χαλαρώνουν στον ελεύθερο χρόνο τους.
- Να βάλουν την άσκηση στη ζωή τους.

Βρείτε ελκυστικούς τρόπους με τους οποίους θα περάσετε τα παραπάνω στους μαθητές. Για παράδειγμα, ετοιμάστε μια παρουσίαση για τις τεχνικές χαλάρωσης που χρησιμοποιούν οι αθλητές, όταν αγωνίζονται, χρησιμοποιώντας πολλές φωτογραφίες, ερωτήσεις προβληματισμού, σχόλια κτλ.

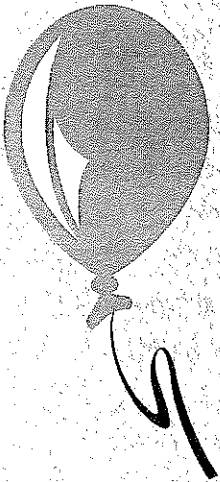
Σκεφτείτε δραστηριότητες που μπορείτε να αναθέσετε στους μαθητές ή να πραγματοποιήσετε μαζί με τους μαθητές, έτσι ώστε να ενημερωθούν, να ευαισθητοποιηθούν και να βιώσουν τους τρόπους αντιμετώπισης του στρες. Παρακάτω ακολουθούν κάποιες προτεινόμενες δραστηριότητες.

Χρησιμοποιήστε διασκεδαστικά τεστ, κουίζ, σταυρόλεξα και παιχνίδια που θα ελέγχουν την κατανόηση και εμπέδωση του θέματος. Αυτά μπορεί να γίνουν από τον εκπαιδευτικό προς τους μαθητές ή από τους μαθητές προς τους συμμαθητές τους. Για παράδειγμα, αναθέστε σε κάθε ομάδα να ετοιμάσει από ένα τεστ γνώσεων σχετικό με τους τρόπους αντιμετώπισης του στρες και να το δώσει στις άλλες ομάδες, για να το συμπληρώσουν.

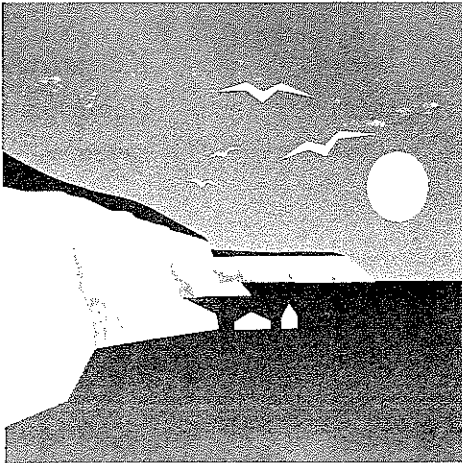
<p>Ευαισθητοποίηση</p>	<p>Εγώ και ο καθρέφτης μου</p>
<p>Τάξη: Από το Δημοτικό έως και το Λύκειο</p>	<p>Περιγραφή:</p>
<p>Στόχοι: Να βελτιώσουν οι μαθητές την αυτο-εκτίμησή τους, συνδέοντας το σώμα τους με τα αισθήματα που τρέφουν προς αυτό.</p> <p>Υλικά: Αντίγραφα της σελίδας: «Ο καθρέφτης μου»</p>	<p>Στον έλεγχο του στρες η σύνδεση σώματος-πνεύματος είναι πολύ σημαντική. Η παρούσα άσκηση είναι μία άσκηση αυτο-εκτίμησης και προσπαθεί να συνδέσει το σώμα με τα αισθήματα που τρέφουν οι μαθητές προς αυτό.</p> <p>Ξεκινήστε κάνοντας μια εισαγωγή στους μαθητές π.χ. «Είναι καταπληκτικό πώς κάποιες φορές αποσυνδεόμαστε-αποστασιοποιούμαστε από το σώμα μας. Αδιαφορούμε γι'αυτό σαν να είναι κάποιου άλλου ή σαν να το έχουμε νοικιασμένο, για να κυκλοφορούμε τριγύρω, όπως ένα νοικιασμένο αμάξι.»</p> <p>Κοιτάξτε τον εαυτό σας στον καθρέφτη, διαβάστε και απαντήστε στις παρακάτω μισοτελειωμένες φράσεις του εντύπου 23 σχετικά με το σώμα σας, όσο μπορείτε πιο συγκεκριμένα, π.χ. «Η μύτη μου ...είναι μεγάλη.»</p> <p>Στη συνέχεια, μπορείτε να κάνετε μια συζήτηση για το τι πρέπει να κάνουμε, για να φροντίζουμε το σώμα μας. Προσπαθήστε να καταλήξετε 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.</p> <p>Τέλος, συζητήστε τι κάνουν οι μαθητές, για να έχουν υγιές σώμα. Προσανατολίστε τη συζήτηση στο τι πρέπει να κάνουν οι μαθητές συγκεκριμένα στην καθημερινή τους ζωή για να έχουν ένα υγιές σώμα.</p>
	<p>Καθήκοντα εκτός τάξης: Να φέρουν από ένα μικρό καθρέφτη μαζί τους.</p>

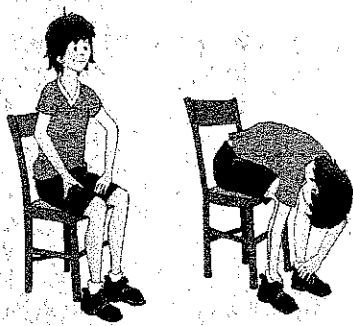
Έντυπο 23. «Ο καθρέφτης μου»

1. Τα μαλλιά μου.....
2. Τα μάτια μου.....
3. Τα δόντια μου.....
4. Η γενική μου εμφάνιση
5. Η μύτη μου.....
6. Όταν κοιτάζω στον καθρέφτη μου.....
7. Το στήθος μου.....
8. Το βάρος μου.....
9. Το ύψος μου.....
10. Το μέρος του σώματός μου που αντιπαθώ περισσότερο.....
11. Το μέρος του σώματός μου που συμπαθώ περισσότερο.....
12. Κοιτάζοντας όλα τα παραπάνω που έχω γράψει, νομίζω πως σε γενικές γραμμές το σώμα μου.....

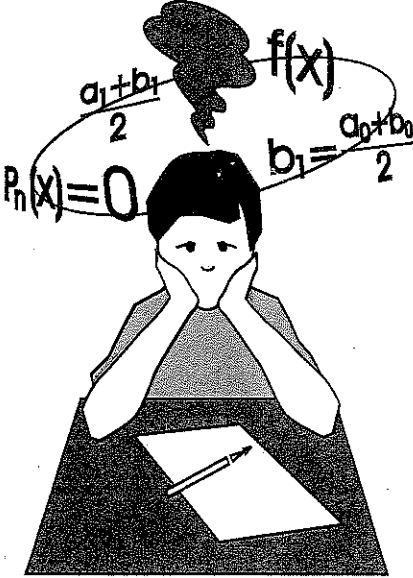
Ενημέρωση - ενθάρρυνση	Το μπαλόνι
Τάξη: Για όλες τις τάξεις	Περιγραφή: Βάλτε τους μαθητές να καθίσουν σε μια άνετη θέση και να κλείσουν τα μάτια τους. Πείτε τους, καθώς εισπνέουν, να φανταστούν ότι τα πνευμόνια τους είναι ένα μπαλόνι που φουσκώνει και γίνεται μεγάλο. Καθώς εκπνέουν, να φαντάζονται ότι το μπαλόνι ξεφουσκώνει. <i>“Κάνε μια εισπνοή βαθιά και αργά από τη μύτη και φαντάσου ότι τα πνευμόνια σου είναι ένα μπαλόνι που φουσκώνει και γίνεται μεγάλο, μεγάλο, μεγάλο... Άφησε τον αέρα να γεμίσει όλο το στήθος.</i> <i>Κάνε την εκπνοή αργά με το στόμα. Προσπάθησε να νιώθεις τους μύς των ώμων και των χεριών να χαλαρώνουν και φαντάσου ότι το μπαλόνι ξεφουσκώνει αργά, αργά, αργά. Νιώσε το σώμα σου χαλαρό και άνετο.”</i> Επαναλάβετε μερικές φορές και στη συνέχεια ρωτήστε τους μαθητές ποιοι κατάφεραν να χαλαρώσουν με αυτήν την άσκηση. Χρησιμοποιήστε την άσκηση αυτή μετά από μια έντονη προσπάθεια ή κάθε φορά πριν από ένα κρίσιμο γεγονός που προκαλεί ένταση. Ζητήστε από τους μαθητές να χρησιμοποιούν αυτήν την άσκηση στο τέλος του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής.
Στόχοι: Να μάθουν να χαλαρώνουν μέσα από αναπνευστικές ασκήσεις.	
Υλικά: Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί στην τάξη ή στο γυμναστήριο.	Καθήκοντα εκτός τάξης: Πείτε στους μαθητές να εφαρμόσουν και στο σπίτι αυτήν την άσκηση, όταν είναι σε υπερένταση και δυσκολεύονται να κοιμηθούν το βράδυ.

<p>Ενημέρωση, ενθάρρυνση</p>	<p>Το σφουγγάρι</p>
<p>Τάξη: Για όλες τις τάξεις</p>	<p>Περιγραφή: Βάλτε τους μαθητές σε μια αναπαυτική θέση και πείτε τους να κλείσουν τα μάτια και να φανταστούν ότι κρατάνε στο χέρι ένα βρεγμένο σφουγγάρι. Πείτε τους να το σφίξουν δυνατά, προσπαθώντας να στραγγίξουν όλο το νερό από το σφουγγάρι. Μετά πείτε τους να αφήσουν το σφουγγάρι να πέσει. Επαναλάβετε μερικές ακόμη φορές αργά.</p>
<p>Στόχοι: Να μάθουν οι μαθητές να χαλαρώνουν το σώμα τους μέσα από ασκήσεις έντασης - χαλάρωσης.</p>	<p>Μετά ρωτήστε τους ποιοι κατάφεραν να χαλαρώσουν με αυτήν την άσκηση. Στη συνέχεια, μπορείτε να δοκιμάσετε και την παρακάτω άσκηση χαλάρωσης. Πείτε στους μαθητές να πάρουν μια αναπαυτική θέση. Κλείνοντας τα μάτια, μπορούν να τεντώνουν (πιέζουν) και να χαλαρώνουν σταδιακά τους μυς αργά, ξεκινώντας από τα δάκτυλα των ποδιών και συνεχίζοντας για όλο το σώμα. Πείτε τους για παράδειγμα να δοκιμάσουν το εξής: <i>“Πίεσε και μετά χαλάρωσε τα δάκτυλα των ποδιών σου. Κάνε το ίδιο για τα δάκτυλα και τις γάμπες σου. Έπειτα, για τα δάκτυλα, τις γάμπες και τους μυς του τετρακέφαλου. Συνέχισε σε όλο το σώμα σου, μέχρι να φτάσεις στην κορυφή του κεφαλιού σου”</i> (51).</p>
<p>Υλικά: Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί στην τάξη ή στο γυμναστήριο.</p>	<p>Καθήκοντα εκτός τάξης: Πείτε τους να εφαρμόσουν μία από τις παραπάνω ασκήσεις την επόμενη φορά που θα είναι σε υπερένταση, επειδή έχουν θυμώσει με κάποιον ή κάτι και πρέπει να ελέγξουν το θυμό τους.</p> <div data-bbox="921 1592 1345 1921" data-label="Image"> </div>

<p>Ενημέρωση, ενθάρρυνση</p>	<p>Ήρεμη λίμνη</p>
<p>Τάξη: Για όλες τις τάξεις</p>	<p>Περιγραφή:</p>
<p>Στόχοι: Να μάθουν άσκηση χαλάρωσης με νοερή απεικόνιση, για να αντιμετωπίζουν στρεσογόνες καταστάσεις.</p>	<p>Δείξτε στους μαθητές ένα φλιτζάνι με νερό. Ζητήστε τους να κουνήσουν το φλιτζάνι, να ταρακουνηθεί το νερό και μετά να σταματήσουν, ώστε να πάρει το νερό την ήρεμη μορφή του, όπως η ήρεμη λίμνη. Τονίστε στους μαθητές ότι πρέπει να παρατηρήσουν πώς ηρεμεί το νερό, πώς μένει ακίνητο και ήρεμο. Το παράδειγμα αυτό τους βοηθάει να κατανοήσουν την έννοια της ηρεμίας και να χαλαρώσουν.</p>
<p>Υλικά: Φλιτζάνια με νερό. Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί στην τάξη ή στο γυμναστήριο.</p>	<p>Καθήκοντα εκτός τάξης: Προτρέψτε τους μαθητές να εντοπίσουν ένα «τοπίο» που τους βοηθάει να χαλαρώνουν και που θα το φέρνουν στο μυαλό τους, κάθε φορά που θα θέλουν να χαλαρώσουν.</p> 

Ενημέρωση - ενθάρρυνση	Χαλαρώνω
<p>Τάξη: Για όλες τις τάξεις</p>	<p>Περιγραφή:</p>
<p>Στόχοι: Να μάθουν άσκηση χαλάρωσης με αναπνοή, για να αντιμετωπίζουν το στρες.</p> 	<p>Μάθετε στους μαθητές την παρακάτω άσκηση, την οποία μπορούν να χρησιμοποιούν στο σπίτι ή μέσα στην τάξη, όταν αισθάνονται στρεσαρισμένοι και κουρασμένοι.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Καθίστε στην καρέικλα, όπως στο διπλανό σκίτσο, με τα χέρια πάνω στους μηρούς. • Σκύψτε αργά, φτάνοντας τα χέρια σας μέχρι τα πέλματα, ενώ ταυτόχρονα εκπνέετε, μετρώντας αργά μέχρι το 4. • Ανεβείτε πάνω στην αρχική θέση, μετρώντας ξανά μέχρι το 4, ενώ ταυτόχρονα εισπνέετε. • Μείνετε εκεί για λίγο και επαναλάβετε 5-7 φορές (34).
<p>Υλικά: Καρέικλες. Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί στην τάξη ή στο γυμναστήριο.</p>	<p>Καθήκοντα εκτός τάξης: Προτρέψτε τους μαθητές να εφαρμόσουν την παραπάνω άσκηση στο σπίτι, όταν μελετούν και είναι πιεσμένοι.</p>

<p>Ενημέρωση, ευαισθητοποίηση, ενθάρρυνση</p>	<p>Άσκηση και στρες</p>
<p>Τάξη: Δημοτικό - Γυμνάσιο - Λύκειο</p>	<p>Περιγραφή:</p> <p>Χωρίστε τους μαθητές σε δυο ομάδες.</p>
<p>Στόχοι: Να ενημερωθούν για τις επιπτώσεις του στρες στο σώμα τους. Να μάθουν για τα οφέλη της άσκησης στο σώμα τους. Να συνειδητοποιήσουν ότι η άσκηση είναι ένας καλός τρόπος ελέγχου του στρες.</p>	<p>Βάλτε τη μία ομάδα να συλλέξει στοιχεία για την επίδραση του στρες στο σώμα. Να φτιάξει μια αφίσα που να περιγράφει τις επιδράσεις του στρες στο σώμα και να τη διακοσμήσει με σκίτσα και φωτογραφίες. Αναθέστε στην άλλη ομάδα να συλλέξει στοιχεία για την επίδραση της άσκησης στα διάφορα συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού (επίδραση της άσκησης στο κυκλοφορικό σύστημα, το μυϊκό σύστημα κτλ.). Να φτιάξει μια αφίσα που να περιγράφει τα οφέλη της άσκησης στο σώμα και να τη διακοσμήσει με φωτογραφίες, ζωγραφιές κτλ. Αναρτήστε τις δύο αφίσες και συζητήστε για τα οφέλη της άσκησης στο σώμα και μάθετε στους μαθητές να αναγνωρίζουν τα σημάδια του στρες στο σώμα τους. Τονίστε τους ότι ένας από τους καλύτερους τρόπους ελέγχου του στρες είναι η άσκηση με οποιαδήποτε μορφή.</p>
<p>Υλικά: Χαρτόνια, μαρμαδόροι, φωτογραφίες.</p>	<p>Καθήκοντα εκτός τάξης: Ζητήστε από τους μαθητές να δοκιμάσουν μια φυσική δραστηριότητα-άσκηση, όταν είναι στρεσαρισμένοι από κάποια αιτία.</p>

Ενημέρωση, ευαισθητοποίηση	Τι μας αγχώνει;
Τάξη: Γυμνάσιο - Λύκειο	Περιγραφή:
<p>Στόχοι: Να εντοπίσουν τις πηγές του στρες. Να βρουν τρόπους αντιμετώπισης.</p>	<p>Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες. Πείτε τους να γράψουν ανά ομάδα ποια είναι αυτά που τους προκαλούν άγχος και γιατί, όσο μπορούν πιο αναλυτικά. Να συζητήσουν μέσα στις ομάδες τους πώς μπορούν να τα αντιμετωπίσουν. Τέλος, να συζητήσουν οι μαθητές όλων των ομάδων μαζί ποιες είναι οι κοινές πηγές που τους προκαλούν στρες, καθώς και τους τρόπους που βρήκαν να τις αντιμετωπίσουν. Καθοδηγήστε τη συζήτησή τους και βοηθήστε τους να βρουν λύσεις. Παροτρύνετέ τους να τις εφαρμόσουν. Συμπληρώστε τα Έντυπα 24 και 25.</p>
<p>Υλικό: Αντίγραφα της σελίδας «Πηγές άγχους», «Πιθανές λύσεις στο πρόβλημα» και μολύβια.</p>	<p>Καθήκοντα εκτός τάξης: Να εφαρμόσουν τις λύσεις που βρήκαν, για να αντιμετωπίσουν τις εστιές που τους προκαλούν άγχος στην καθημερινότητά τους.</p> 

Έντυπο 24. «Πηγές άγχους»



Σημειώστε μερικά καθημερινά πράγματα ή υποχρεώσεις σας που σας αγχώνουν.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Έντυπο 25. Πιθανές λύσεις στο πρόβλημα

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ:

Τα πράγματα που με αγχώνουν είναι:	Είναι πραγματικά σοβαρός ο λόγος ή αστείος ή δικαιολογία;	Πιθανές λύσεις είναι οι παρακάτω:	Οι καλύτερες λύσεις είναι:	Μερικές ημέρες μετά. Η λύση που βρήκα ήταν:

<p>Ενημέρωση - ενθάρρυνση</p>	<p>Τα δάχτυλα και τα μακαρόνια.</p>
<p>Τάξη: Για όλες τις τάξεις.</p>	<p>Περιγραφή: Η παρακάτω άσκηση χαλάρωσης είναι πολύ αγαπητή στα παιδιά. Δημιουργήστε ένα ήρεμο περιβάλλον και δοκιμάστε τη.</p>
<p>Στόχοι: Να μάθουν οι μαθητές να χαλαρώνουν το σώμα τους με ασκήσεις μυϊκής χαλάρωσης.</p>	<p>«Πείτε στα δάχτυλα των ποδιών σας να κουνηθούν. Τώρα πείτε στα δάχτυλά σας να σταματήσουν. Πείτε τους να κουνηθούν αργά... και γρήγορα... αργά και γρήγορα... σταματήστε. Σας ακούνε τα δάχτυλά σας; Ωραία. Θα σας πω πριν λίγα λόγια για τα μακαρόνια. Σίγουρα σας αρέσουν τα μακαρόνια. Ξέρετε πώς είναι τα μακαρόνια προτού μαγειρευτούν; Είναι κρύα, σκληρά και αλύγιστα, αλλά σπάνε εύκολα. Όταν μαγειρευτούν είναι ζεστά, μαλακά και ευλύγιστα και απλώνουν και κουλουριάζονται στο πιάτο σας.</p> <p>Θέλω να δω αν μπορείτε να μιλάτε στα δάχτυλά σας και να τα κάνετε μαλακά και ζεστά και να απλώνουν, όπως τα μακαρόνια στο πιάτο σας.</p> <p>Κουνήστε τα δάχτυλα του ενός ποδιού. Τώρα πείτε τους να σταματήσουν. Τώρα πείτε τους να γίνουν μαλακά και ζεστά, να απλωθούν και να κοιμηθούν, όπως τα μακαρόνια στο πιάτο σας. Τώρα κουνήστε τα δάχτυλα στο άλλο σας πόδι. Σταματήστε. Τώρα αφήστε τα να κοιμηθούν, όπως τα μακαρόνια στο πιάτο σας. Ωραία.</p> <p>Τώρα κουνήστε τα δάχτυλα του ενός χεριού. Πείτε τους να σταματήσουν. Δείτε αν μπορείτε να κάνετε τα δάχτυλά σας μαλακά και ζεστά, να απλωθούν και να κοιμηθούν, όπως τα μακαρόνια στο πιάτο σας.</p> <p>Τώρα κουνήστε τα δάχτυλα του άλλου χεριού. Αργά. Σταματήστε. Κάντε τα δάχτυλά σας να νιώθουν ζεστά. Πείτε τους να μαλακώσουν και να κοιμηθούν. Ωραία.</p> <p>Προσπαθήστε να είναι ολόκληρο το σώμα σας μαλακό, ζεστό και να το κάνετε να κοιμηθεί, όπως τα μακαρόνια στο πιάτο. Αυτό είναι πολύ ωραίο. Τώρα θα σας πω πότε τα μακαρόνια και τα δάχτυλά σας μπορούν να σας βοηθήνε.</p> <p>Όταν ανησυχείτε ή φοβάστε από κάτι ή όταν κάτι σας τρομάζει, τότε τα δάχτυλά σας και τα χέρια σας και τα πόδια σας και οι μύες γίνονται σκληροί και αλύγιστοι- όπως τα μακαρόνια προτού μαγειρευτούν. Αν ανησυχείτε και φοβάστε ή κάτι σας τρομάζει ή πονάτε, τότε θα νιώσετε καλύτερα, αν τα χέρια σας, τα δάχτυλα και όλο σώμα είναι ζεστό και μαλακό σαν τα μακαρόνια στο πιάτο. Όσο πιο συχνά κάνετε την άσκηση, τόσο καλύτεροι θα γίνεστε. Μετά θα μπορείτε να λέτε στα χέρια σας και τα δάχτυλα και τους μύες να σας βοηθήσουν και να γίνονται μαλακά και χαλαρά, κάθε φορά που κάτι σας ενοχλεί ή σας τρομάζει» (50).</p>
<p>Υλικά: Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί στην τάξη ή στο γυμναστήριο.</p>	<p>Καθήκοντα εκτός τάξης: Παροτρύνετε τους μαθητές να επαναλαμβάνουν τη δραστηριότητα, όταν θέλουν να χαλαρώσουν από κάτι που τους έχει δημιουργήσει στρες.</p>

ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ Ο ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Σκοπός

Να καθορίσουν οι μαθητές ανά ομάδα τι στόχους θα προσπαθήσουν να επιτύχουν (Έντυπο 26), με ποιον τρόπο θα το καταφέρουν και με ποια κριτήρια θα αξιολογήσουν τι κατάφεραν.

Οι μαθητές της ομάδας θέτουν στόχους για:

Τους εαυτούς τους...

π.χ. «Να δοκιμάσω έναν από τους τρόπους που έμαθα να ελέγχω το άγχος μου πριν από τις εξετάσεις».

Τους συμμαθητές τους...

π.χ. «Να ενημερώσω δύο συμμαθητές μου για τις επιπτώσεις του στρες στην υγεία τους».

Τους φίλους τους...

π.χ. «Να ασκώμαι με δύο φίλους μου δύο φορές την εβδομάδα, για να χαλαρώσουμε από την πίεση των μαθημάτων».

Τους γονείς τους...

«Να ενημερώσω τους γονείς μου για αυτά που μου προκαλούν άγχος μέσα στο σπίτι».

Την εξέλιξη και την ολοκλήρωση του προγράμματος

«Να συζητήσω με την ομάδα μου για το ποια θα είναι τα κριτήρια που θα καθορίσουν την επιτυχία του προγράμματος ελέγχου του στρες που δουλεύουμε».

Έντυπο 26. Προσδιορισμός στόχων ομάδας

Σημεία εστιασμού της παρέμβασης	Στόχοι για τους συμμαθητές	Στόχοι για τους φίλους	Στόχοι για τους γονείς
Στόχοι συγκεκριμένοι			
Στόχοι ρεαλιστικοί			
Πότε ακριβώς θα γίνουν			
Καταγραφή της προόδου			

Ποια είναι τα πιθανά εμπόδια που θα παρουσιαστούν.

Οι μαθητές (μαζί με τον εκπαιδευτικό) εντοπίζουν τα εμπόδια και προτείνουν λύσεις για το ξεπέρασμα των εμποδίων. Ακολουθήστε τις οδηγίες που υπάρχουν στο κεφάλαιο των δεξιοτήτων ζωής για τη δραστηριότητα: «εμπόδια ή δικαιολογίες».

Χρησιμοποιήστε τον παρακάτω πίνακα ως παράδειγμα, για να εξοικειωθούν οι μαθητές με τη διαδικασία επίλυσης προβλημάτων και ξεπεράσματος εμποδίων. Γράψτε το δικό σας πρόβλημα, σκεφτείτε λύσεις και προσπαθήστε να βρείτε τρόπους να ξεπεράσετε τα εμπόδια για την εκδήλωση της επιθυμητής υγιεινής συμπεριφοράς σχετικά με τη διαχείριση του στρες.

Έντυπο 27. Επίλυση προβλημάτων και ξεπέραςμα εμποδίων

Πρόβλημα για εκδήλωση επιθυμητής Υγιεινής Συμπεριφοράς:
Δεν μπορώ να ελέγξω το άγχος μου, όταν έχουμε τεστ στο σχολείο

Λύση 1

Να είμαι καλά διαβασμένος-προετοιμασμένος.
Να εφαρμόσω μια άσκηση αναπνοής για χαλάρωση

Εμπόδιο 1

Ποτέ δε μου φτάνει ο χρόνος για να είμαι καλά προετοιμασμένος

Τρόπος για ξεπέραςμα εμποδίου.

*Οργανώνω καλύτερα το χρόνο διαβάσματος
Καλύπτω όλη την ύλη*

Εμπόδιο 2

Δεν ξέρω πότε είναι η καλύτερη ώρα, για να εφαρμόσω την άσκηση αναπνοής για χαλάρωση

Τρόπος για ξεπέραςμα εμποδίου.

"Διαβάζω" το σώμα μου, π.χ. όταν ιδρώνουν τα χέρια μου ή χτυπάει γρήγορα η καρδιά μου, τότε εφαρμόζω την τεχνική χαλάρωσης

Λύση 2

Εμπόδιο 1

Τρόπος για ξεπέραςμα εμποδίου.

Εμπόδιο 2

Τρόπος για ξεπέραςμα εμποδίου.

ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΠΡΟΣ
ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΑΘΗΤΕΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ, ΠΡΟΣ
ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΤΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΤΟΥΣ.
Η ΕΜΠΛΟΚΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ -
Η ΕΜΠΛΟΚΗ ΤΩΝ ΦΙΛΩΝ.

Σκοπός

Να παροτρύνει ο εκπαιδευτικός τους μαθητές να γίνουν πολλαπλασιαστές των μηνυμάτων ελέγχου του στρες προς τους συμμαθητές τους, προς τους φίλους και την οικογένειά τους.

Μήνυμα

ΟΛΟΙ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΕΙΜΑΣΤΕ ΗΡΕΜΟΙ.
ΟΛΟΙ ΜΑΣ ΕΛΕΓΧΟΥΜΕ ΤΟ ΣΤΡΕΣ

Μετάδοση της ιδέας μέσω γνώσεων, πληροφοριών και συναισθηματικών επιδράσεων

Προτρέψτε τους μαθητές να αποφασίσουν με τους συμμαθητές τους ποιες είναι οι σημαντικότερες γνώσεις και πληροφορίες που πρέπει να δώσουν στους συμμαθητές των άλλων τάξεων, τους γονείς και φίλους τους σχετικά με την προάσπιση της υγείας τους μέσα από τη σωστή αντιμετώπιση του στρες. Συζητήστε πρώτα μαζί τους γιατί αυτό είναι σημαντικό και πόσο θα βοηθήσει τους ίδιους στην καλή σωματική και ψυχική υγεία τους. Πείτε τους να αποφασίσουν με τους συμμαθητές της ομάδας τους σχετικά με το πώς θα ευαισθητοποιήσουν τους συμμαθητές των άλλων τάξεων για το στρες με έξυπνους και πρωτότυπους τρόπους. Για παράδειγμα, με συζητήσεις για προβληματισμό σχετικά με την αναγνώριση των συμπτωμάτων του στρες στο σώμα τους κ.ά.

Αφού καταλήξετε σε ποιες πληροφορίες θα επικεντρωθείτε, βρείτε ελκυστικούς και πρωτότυπους τρόπους, για να περάσετε αυτές τις πληροφορίες και να αυξήσετε τις πιθανότητες να ευαισθητοποιήσετε τους γονείς και φίλους για τη σωστή διαχείριση του στρες.

Τι στόχους πρέπει να πετύχουν όλοι μαζί

Συνεργάζονται όλες οι ομάδες με τον εκπαιδευτικό, για να καταλήξουν στους στόχους που πρέπει να πετύχουν όλοι μαζί, προκειμένου να μεταδοθεί η ιδέα στους άλλους συμμαθητές, το οικογενειακό και ευρύτερο περιβάλλον των παιδιών.

Δραστηριότητες


Σκεφτείτε δραστηριότητες που μπορείτε να προτείνετε στους μαθητές, έτσι ώστε να ενημερώσουν και να ευαισθητοποιήσουν τους συμμαθητές τους, τους φίλους και τις οικογένειές τους. Προτρέπουμε και τους μαθητές να προτείνουν και να πραγματοποιήσουν διές τους δραστηριότητες, οι οποίες, όμως, πρέπει να εξυπηρετούν τους στόχους τους. Παρακάτω ακολουθούν κάποια παραδείγματα δραστηριοτήτων. Χρησιμοποιήστε τα έντυπα 28 και 29 για να οργανώσετε επιπλέον δραστηριότητες.

Έντυπο 28. Προτάσεις αλλαγής ή ενίσχυσης συμπεριφοράς και τομείς οργάνωσης δραστηριοτήτων.

Σημεία εστιασμού της παρέμβασης	Τι προτείνουμε στους συμμαθητές.	Πώς θα χρησιμοποιηθούν οι πληροφορίες αυτές στους συμμαθητές
Αλλαγή περιβάλλοντος	Αποφεύγω καταστάσεις και παρέες που μου προκαλούν στρες.	
Αλλαγή προσδοκιών	Μπορώ να ελέγχω τα συναισθήματά μου και να είμαι πιο ήρεμος.	
Προβολή προτύπων	Προβολή ατόμων ήρεμων και ψύχραιμων.	
Ανάπτυξη αυτο-αποτελεσματικότητας	Μπορώ να είναι ήρεμο άτομο με στόχους και σωστό προγραμματισμό.	
Αυτο-παρακολούθηση	Καταγράφω τη χρήση τεχνικών χαλάρωσης που χρησιμοποίησα και που είχαν αποτέλεσμα σε μένα.	
Δέσμευση	Δεσμεύομαι να χρησιμοποιώ αυτές τις τεχνικές που με βοήθησαν σε παρόμοιες καταστάσεις στο μέλλον.	

Έντυπο 29. Προτάσεις αλλαγής ή ενίσχυσης συμπεριφοράς και τομείς οργάνωσης δραστηριοτήτων.

Σημεία εστιασμού της παρέμβασης	Τι προτείνουμε στους συμμεθητές.	Πώς θα χρησιμοποιηθούν οι πληροφορίες αυτές στους συμμεθητές.
Συναισθηματικά	Ενημερώστε τους μαθητές για τις ψυχοσωματικές ασθένειες που σχετίζονται με το στρες. Τονίστε την αναγκαιότητα του ελέγχου του στρες για καλή υγεία.	
Γνωστικά	Αυξήστε τις γνώσεις των μαθητών σχετικά με τους τρόπους διαχείρισης του στρες.	
Οι σημαντικοί άλλοι	Συζητήστε με γονείς σχετικά με τον όγκο των απαιτήσεων που έχουν από τους μαθητές.	
Αντιληπτός έλεγχος	Εξηγήστε στους μαθητές ότι μπορούν να ελέγχουν το στρες, αρκεί να μάθουν πώς να το εντοπίζουν και να γνωρίζουν τις στρατηγικές αντιμετώπισης του. Δώστε ευκαιρίες να εξασκηθούν σε διάφορους τρόπους αντιμετώπισης και δυνατότητες επιλογής αυτών που ταιριάζουν καλύτερα στο κάθε παιδί.	
Συμπεριφορές	Δώστε το δικό σας παράδειγμα. Ζητήστε από τους μαθητές να κρατούν ημερολόγιο που θα καταγράφουν τις περιπτώσεις που εμφάνισαν έντονο στρες. Να συζητήσουν πάνω σε αυτό και να βρουν τρόπους αντιμετώπισης σε περίπτωση επανεμφάνισης παρόμοιας κατάστασης.	

<p>Ενθάρρυνση, προώθηση στήριξης από ομάδα</p>	<p>Χαλαρώνω με φίλους και άσκηση.</p>
<p>Τάξη: Γυμνάσιο - Λύκειο</p>	<p>Περιγραφή:</p>
<p>Στόχοι: Να μάθουν να χρησιμοποιούν την άσκηση και τη φιλική συναστροφή για αποφόρτιση από το στρες.</p>	<p>Πείτε στους μαθητές ότι, για να αντιμετωπίσουν το στρες, ο συνδυασμός άσκησης και καλής παρέας είναι από τους καλύτερους τρόπους.</p> <p>Πείτε τους να συγκεντρώσουν τους φίλους τους και να συζητήσουν για τις δυνατότητες που έχουν να ασκούνται μαζί τακτικά.</p> <p>Βάλτε τους να συλλέξουν πληροφορίες για όλες τις πιθανές δυνατότητες για άσκηση. Τις πληροφορίες μπορούν να τις συλλέξουν από συμμαθητές τους που ασκούνται, από αθλητικά κέντρα - γήπεδα της περιοχής, από τα δημοτικά προγράμματα αθλητισμού κ.ά.</p> <p>Να προγραμματίσουν πότε και σε ποιο μέρος θα πηγαίνουν για άσκηση σε συνεννόηση με τους γονείς τους (μικρές ηλικίες) και να φροντίσουν για την προμήθεια του απαραίτητου εξοπλισμού, αν απαιτείται.</p> <p>Η πιο απλά μπορούν να βγάλουν ένα πρόγραμμα, για να παίζουν στους χώρους του σχολείου τους εκτός σχολικού προγράμματος. Να συνεννοηθούν και να δεσμευτούν ότι θα τηρούν το πρόγραμμα που καθόρισαν.</p>
<p>Υλικά: Χαρτιά και μολύβια</p>	<p>Καθήκοντα εκτός τάξης: Να τηρούν το ραντεβού τους για άσκηση.</p> 

<p>Ενθάρρυνση, προώθηση στήριξης από ομάδα</p>	<p>Η Κυριακή της χαλάρωσης</p>
<p>Τάξη: Γυμνάσιο-Λύκειο</p>	<p>Περιγραφή:</p>
<p>Στόχοι: Να εμπλέξουν γονείς ή και φίλους σε φυσική δραστηριότητα για αμοιβαίο όφελος.</p>	<p>Παροτρύνετε τους μαθητές να βρουν μια οποιαδήποτε αθλητική ή φυσική δραστηριότητα ή μορφή άσκησης που να αρέσει ταυτόχρονα και σε κάποιον από τους γονείς τους ή σε φίλους.</p> <p>Πείτε τους ότι, επειδή οι Κυριακές είναι συνήθως μέρες χαλάρωσης για όλη την οικογένεια, πρέπει να προσπαθούν να τις αφιερώνουν σε μια μορφή άσκησης μαζί με τους γονείς τους ή τους φίλους τους. Οι δραστηριότητες που θα μπορούσαν να πραγματοποιήσουν είναι από απλό περίπατο στο κοντινότερο πάρκο - δάσος ή μπάσκετ 1-1 στο πλησιέστερο γήπεδο της γειτονιάς έως εκδρομή για περπάτημα ή κολύμπι ή άλλη δραστηριότητα στη φύση.</p> <p>Θυμίστε τους ότι ο καλύτερος τρόπος αντιμετώπισης του στρες είναι η άσκηση με καλή παρέα.</p>
	<p>Καθήκοντα εκτός τάξης: Να αθληθούν με την οικογένεια ή με φίλους μία από τις επόμενες Κυριακές.</p> <div data-bbox="655 1489 1027 1892" data-label="Image"> </div>

ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ-ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ

Σκοπός

Να καθοριστούν ενέργειες οι οποίες θα δώσουν την ευκαιρία να συνεργαστούν όλοι μαζί, ώστε να γίνουν όλοι πολλαπλασιαστές των μηνυμάτων του ελέγχου του στρες προς τους άλλους.

Μήνυμα

ΧΩΡΙΣ ΣΤΡΕΣ ΑΠΟΔΙΔΟΥΜΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΟΛΟΙ ΜΑΣ.

ΧΩΡΙΣ ΣΤΡΕΣ ΕΙΜΑΣΤΕ ΠΙΟ ΥΓΙΕΙΣ.

ΟΤΑΝ ΕΙΜΑΣΤΕ ΗΡΕΜΟΙ, ΑΠΟΔΙΔΟΥΜΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ.

Μετάδοση της ιδέας. Ποιες πληροφορίες θα βοηθήσουν να γίνει η υγιεινή συμπεριφορά κοινή συνήθεια για όλους

Αναθέστε στις ομάδες των μαθητών να συζητήσουν-προβληματιστούν με τους συμμαθητές της ομάδας τους, το οικογενειακό περιβάλλον και φίλους πώς θα μεταφέρουν σε ακόμη ευρύτερη κλίμακα αυτά που θεωρούν σημαντικά για τον έλεγχο του στρες.

Προτρέψτε να συναποφασίσουν με όλους τους εμπλεκόμενους στο πρόγραμμα ποιες γνώσεις και πληροφορίες πρέπει να δώσουν στο ευρύτερο κοινό και με ποιους τρόπους. Καταλήγουμε σε ποιες πληροφορίες θα επικεντρωθούμε και με ποιους τρόπους θα ενημερώσουμε τους άλλους για την επίδραση του μακροχρόνιου στρες και τους τρόπους αντιμετώπισής του. Προτρέπουμε τους μαθητές να αποφασίσουν με τους άλλους πώς θα αυξήσουν τις πιθανότητες να ευαισθητοποιήσουν το ευρύτερο κοινό σχετικά με τη σωστή διαχείριση του στρες.

Τι στόχους πρέπει να πετύχουν όλοι μαζί

Συνεργάζονται όλοι μεταξύ τους, για να καταλήξουν στο στόχο που πρέπει να πετύχουν όλοι μαζί, προκειμένου να μεταδοθεί η ιδέα της ενεργοποίησης για τον έλεγχο του στρες στο ευρύτερο κοινό - περιβάλλον της περιοχής του σχολείου.

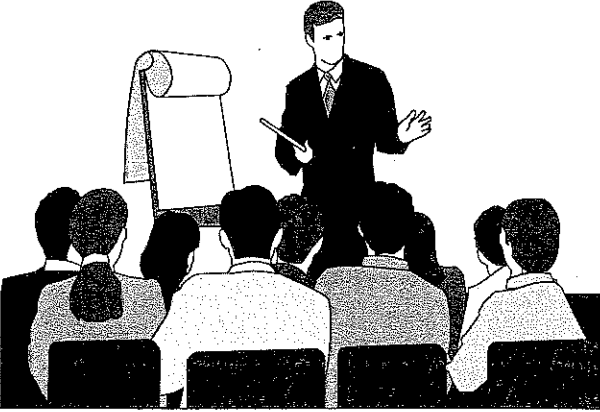
Δραστηριότητες και ασκήσεις συνοχής

Σκεφτείτε δραστηριότητες που μπορείτε να προτείνετε στους μαθητές ή ζητήστε τους να προτείνουν δραστηριότητες, έτσι ώστε να ενημερώσουν και να ευαισθητοποιήσουν το ευρύτερο κοινό για την αντιμετώπιση του στρες. Εκτός από το παράδειγμα που ακολουθεί, μπορείτε να εφαρμόσετε πλήθος άλλων, π.χ. να οργανώνετε «μέρες παιχνιδιού για χαλάρωση και εκτόνωση» ανά τακτά διαστήματα αντί για μία μόνο τελική εκδήλωση και να τους προσκαλείτε όλους να συμμετέχουν ενεργά. Μπορείτε σε αυτές τις εκδηλώσεις να ορίζετε συγκεκριμένα θέματα, π.χ. παιχνίδια εμπιστοσύνης, παιχνίδια γνωριμίας, παραδοσιακά παιχνίδια, παιχνίδια από όλο τον κόσμο, παιχνίδια χωρίς σύνορα κ.ά.

Τελική εκδήλωση-παρουσίαση

Οι μαθητές μπορούν να διοργανώσουν μια εκδήλωση - φεστιβάλ που να περιλαμβάνει έκθεση των εργασιών που πραγματοποίησαν κατά τη διάρκεια του προγράμματος για το στρες. Να καλέσουν όσο γίνεται περισσότερο κόσμο σε αυτήν την εκδήλωση. Με αφορμή αυτήν την εκδήλωση να δώσουν σε όλους κάτι που να βοηθάει στη μετάδοση της ιδέας προς το ευρύτερο κοινό (π.χ. ένα έντυπο, μια κονκάρδα, ένα μπλουζάκι κτλ.).

Παράδειγμα δραστηριότητας που μπορεί να οργανωθεί:

<p>Ενημέρωση, ευαισθητοποίηση</p>	<p>Οργάνωση εκδήλωσης για το στρες</p>
<p>Τάξη: Γυμνάσιο - Λύκειο</p>	<p>Περιγραφή:</p> <p>Παροτρύνετε και βοηθήστε τους μαθητές να διοργανώσουν μία διάλεξη από ειδικούς ψυχολόγους που θα ενημερώσουν μαθητές, φίλους και γονείς για θέματα που αφορούν στο στρες κατά τη διάρκεια των εξετάσεων των μαθημάτων, την επίδραση του μακροχρόνιου στρες στην υγεία και τρόπους αντιμετώπισης.</p> <p>Αναθέστε τους για την οργάνωση της εκδήλωσης όσες αρμοδιότητες κρίνετε ότι μπορούν να αναλάβουν, ανάλογα με την ηλικία τους. Όσο περισσότερο εμπλακούν, τόσο περισσότερο θα ωφεληθούν.</p> <p>Ακολουθήστε τις οδηγίες για οργάνωση εκδήλωσης και προχωρήστε βήμα-βήμα μαζί με τους μαθητές.</p>
<p>Στόχοι:</p> <p>Να ενημερώσουν και ευαισθητοποιήσουν γονείς και φίλους σχετικά με τον έλεγχο του στρες.</p>	<p>Καθήκοντα εκτός τάξης:</p> <p>Βλέπετε οδηγίες οργάνωσης εκδήλωσης.</p> 
<p>Υλικά:</p> <p>Ανάλογα με το περιεχόμενο τη εκδήλωσης.</p>	