

# ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ - ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΑΙ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΩ

**ΟΜΑΔΑ Α : ΠΑΠΠΑ ΕΛΕΝΗ, ΠΑΝΧΑΝΣ ΝΙΚΙΤΑ,  
ΤΑΤΣΑΚΗ ΜΑΡΙΑ, ΤΑΦΑΙ ΜΑΡΙΑ**

**ΕΡΓΑΣΙΑ: Έφηβοι και σχολικό άγχος**

Υπεύθυνη καθηγήτρια: Λεσγίδου Ελισσάβετ, ΠΕ02 Φιλολόγος

Σχολικό έτος:2023-2024

## Λίγα λόγια για την σχέση εφήβων-άγχους

**Συναισθηματικά, οι μαθητές μπορεί να βιώσουν αυξημένη ανησυχία, κατάθλιψη, ευερεθιστότητα και αίσθηση υπερβολικής πίεσης. Γνωστικά, το άγχος μπορεί να μειώσει την ικανότητα συγκέντρωσης, τη μνήμη και την αποδοτικότητα στην επίλυση προβλημάτων, επηρεάζοντας αρνητικά την ακαδημαϊκή επίδοση.**

1) Σε ποιες περιπτώσεις αγχώνεστε στην διάρκεια της σχολικής χρονιάς;

### ΤΑΞΗ Α΄

Αγόρια: Από τα 10 αγόρια της τάξης τα 3 στα διαγωνίσματα, τα 4 στις εξετάσεις, κανένα δεν αγχώνεται στα απροειδοποίητα τεστ, 2 δεν αγχώνονται (ένας δεν απάντησε)

### ΤΑΞΗ Β΄

Αγόρια: Από τα 7 αγόρια της τάξης το 1 στα διαγωνίσματα, τα 3 στις εξετάσεις, το 1 στα απροειδοποίητα τεστ, 2 δεν αγχώνονται

### ΤΑΞΗ Γ΄

Αγόρια: Από τα 15 αγόρια της τάξης το 1 στα διαγωνίσματα, τα 3 στις εξετάσεις, τα 3 στα απροειδοποίητα τεστ, τα 8 δεν αγχώνονται

### ΤΑΞΗ Α΄

Κορίτσια: Από τα 7 κορίτσια το 1 στα διαγωνίσματα, τα 4 στις εξετάσεις, τα 2 στα απροειδοποίητα τεστ, κανένα δεν αγχώνεται

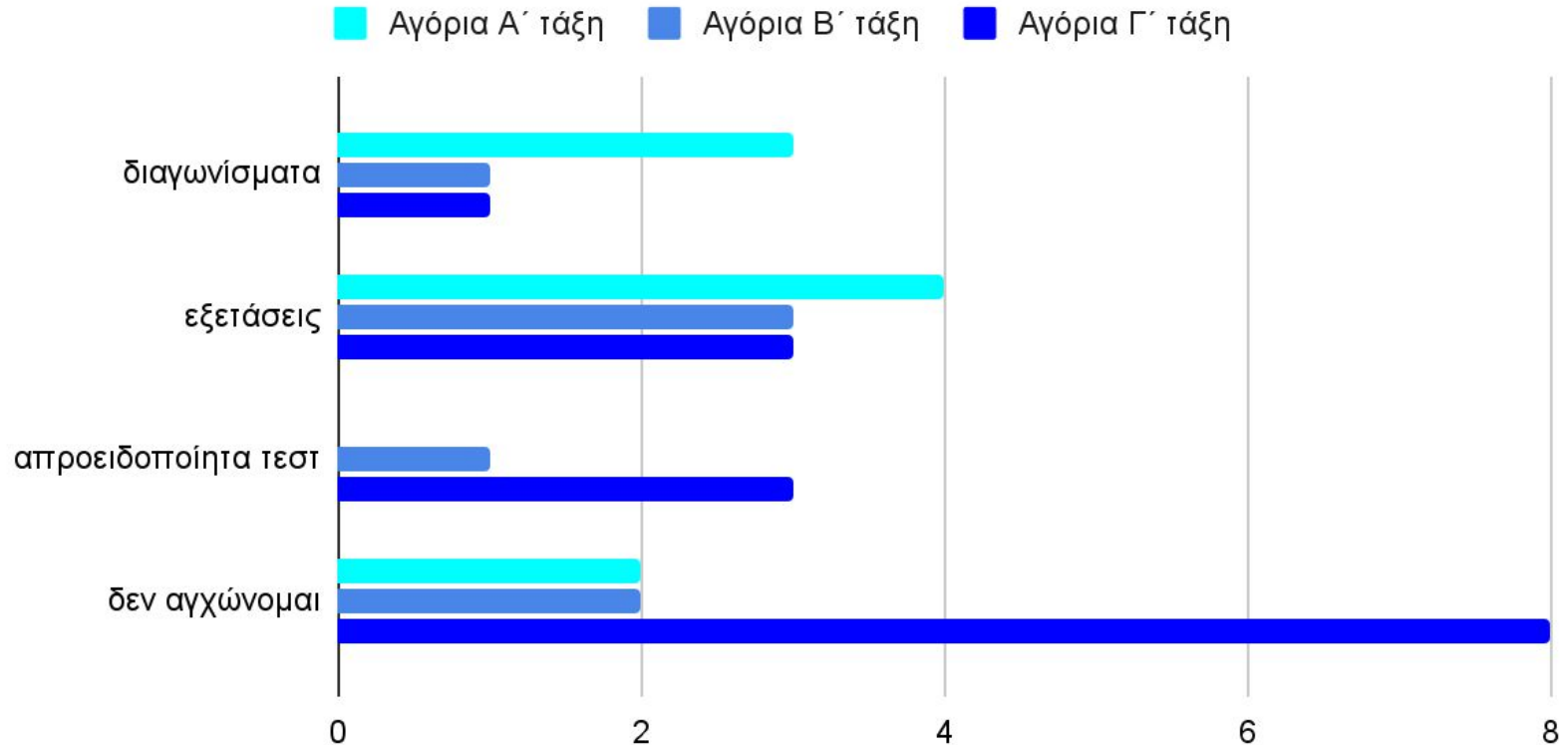
### ΤΑΞΗ Β΄

Κορίτσια: Από τα 11 κορίτσια τα 4 στα διαγωνίσματα, τα 6 στις εξετάσεις, κανένα στα απροειδοποίητα τεστ, 1 δεν αγχώνεται

### ΤΑΞΗ Γ΄

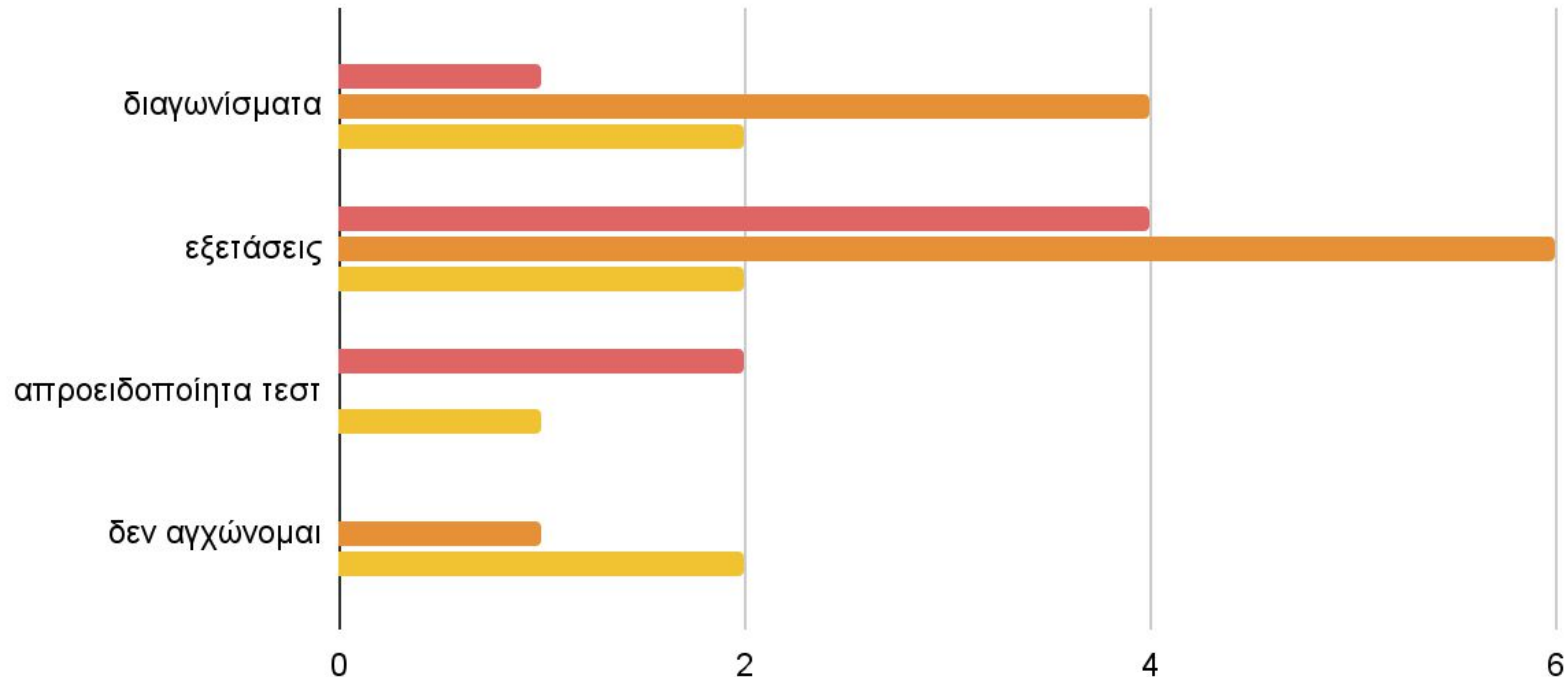
Κορίτσια: Από τα 7 κορίτσια τα 2 στα διαγωνίσματα, τα 2 στις εξετάσεις, το 1 στα απροειδοποίητα τεστ, 2 δεν αγχώνονται

# Σε ποιες περιπτώσεις αγχώνεστε στην διάρκεια της σχολικής χρονιάς;



# Σε ποιες περιπτώσεις αγχώνεστε στην διάρκεια της σχολικής χρονιάς;

■ Α΄ τάξη κορίτσια   ■ Β΄ τάξη κορίτσια   ■ Γ΄ τάξη κορίτσια



2) Το γεγονός ότι αγχώνεστε σας επηρεάζει στην απόδοσή σας;

### ΤΑΞΗ Α΄

**Αγόρια:** Από τα 10 αγόρια τα 5 ναι, τα 3 όχι, τα 2 δεν είναι σίγουρα

### ΤΑΞΗ Β΄

**Αγόρια:** Από τα 7 αγόρια τα 3 ναι, τα 2 όχι, τα 2 δεν είναι σίγουρα

### ΤΑΞΗ Γ΄

**Αγόρια:** Από τα 15 αγόρια το 1 ναι, τα 2 όχι, τα 11 δεν είναι σίγουρα

### ΤΑΞΗ Α΄

**Κορίτσια:** Από τα 7 κορίτσια τα 2 ναι, το 1 όχι, τα 4 δεν είναι σίγουρα

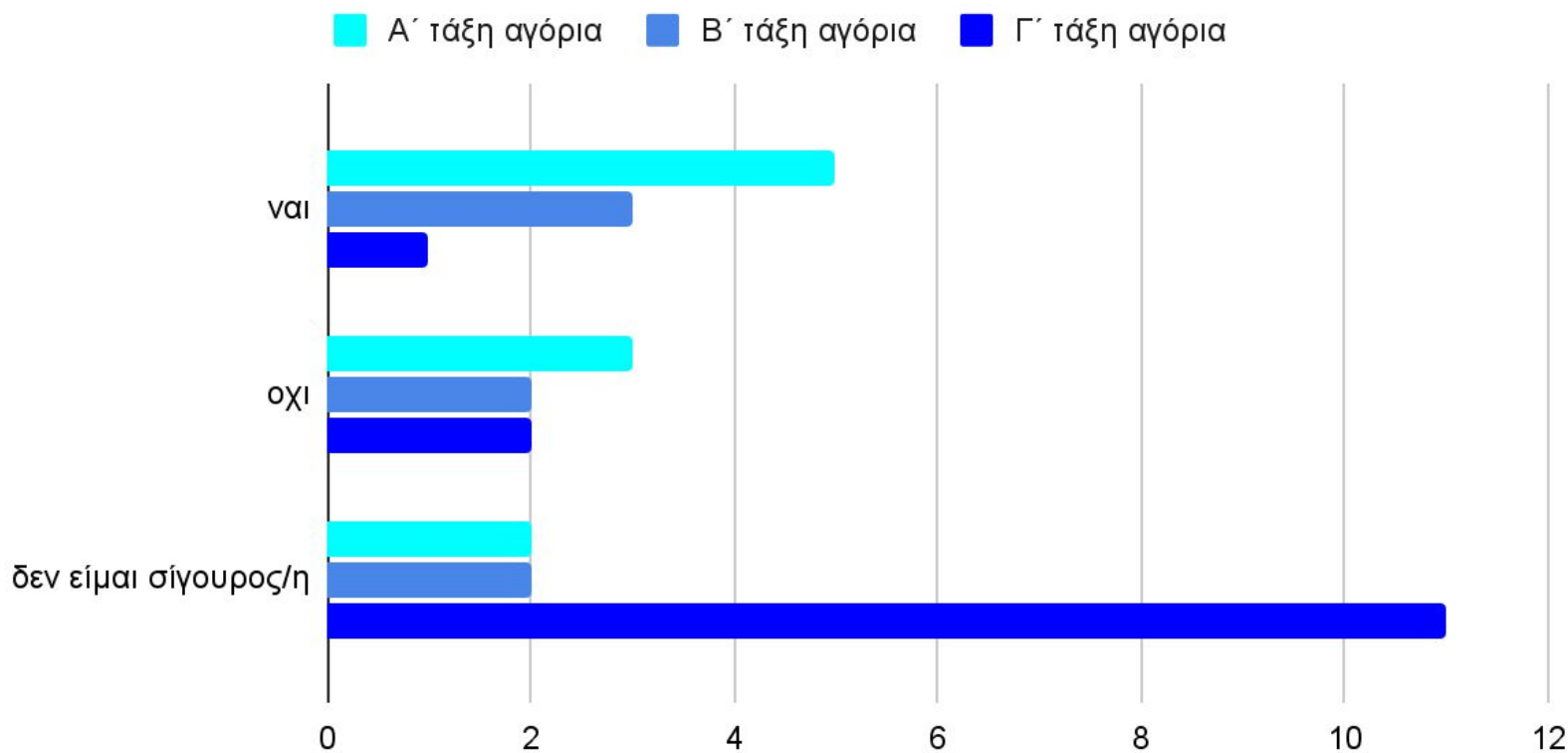
### ΤΑΞΗ Β΄

**Κορίτσια:** Από τα 11 κορίτσια τα 6 ναι, κανένα όχι, 5 δεν είναι σίγουρα

### ΤΑΞΗ Γ΄

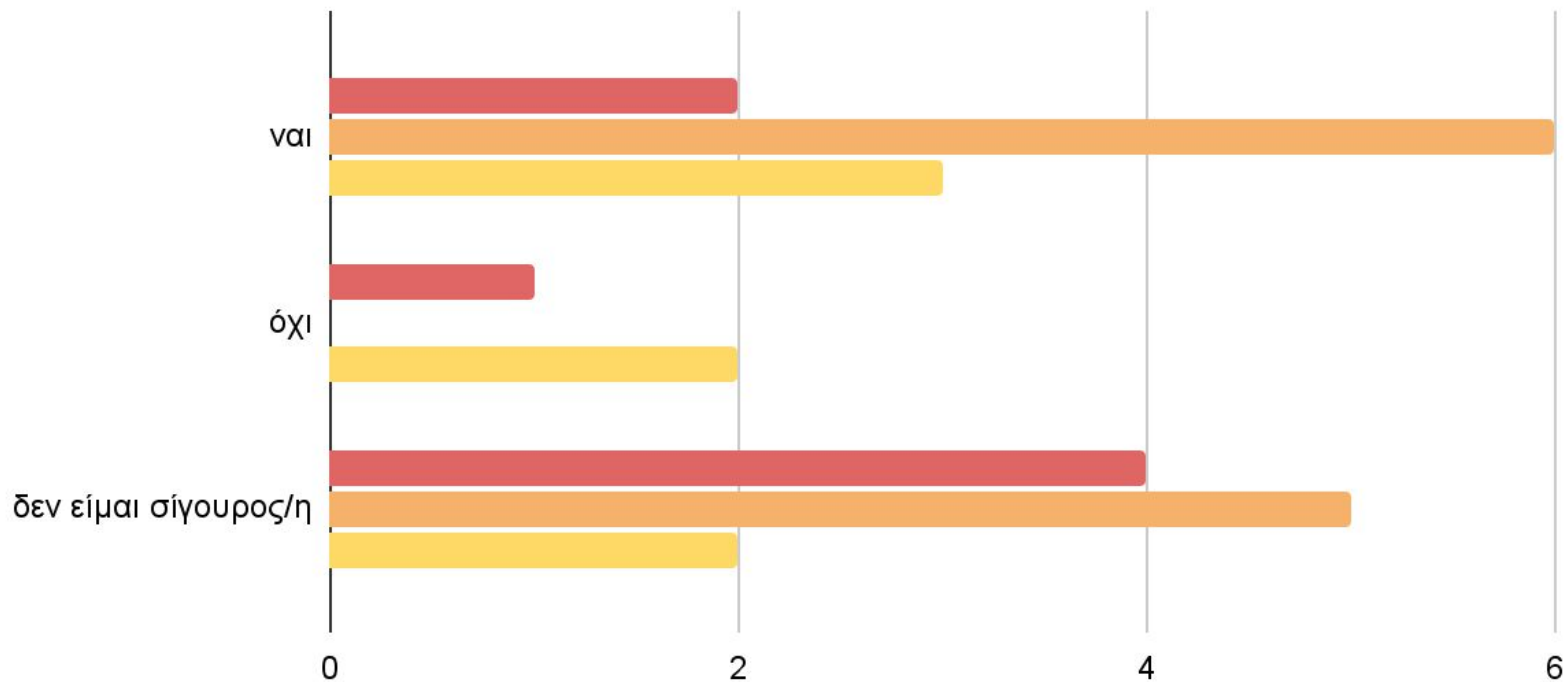
**Κορίτσια:** Από τα 7 κορίτσια τα 3 ναι, τα 2 όχι, 2 δεν είναι σίγουρα

# Το γεγονός ότι αγχώνεστε σας επηρεάζει στην απόδοσή σας;



# Το γεγονός ότι αγχώνεστε σας επηρεάζει στην απόδοσή σας;

■ Α' τάξη κορίτσια ■ Β' τάξη κορίτσια ■ Γ' τάξη κορίτσια





### 3) Πότε πιστεύετε ότι είστε πιο αποδοτικοί;

#### ΤΑΞΗ Α΄

**Αγόρια:** Από τα 10 αγόρια κανένα όταν πιέζεται, 4 όταν έχουν αφιερώσει πολύ χρόνο στο διάβασμα, 5 όταν είναι χαλαροί (1 δεν)

#### ΤΑΞΗ Β΄

**Αγόρια:** Από τα 7 αγόρια τα 2 όταν πιέζονται, 2 όταν έχουν αφιερώσει πολύ χρόνο στο διάβασμα, 3 όταν είναι χαλαροί

#### ΤΑΞΗ Γ΄

**Αγόρια:** Από τα 15 αγόρια τα 2 όταν πιέζονται, τα 2 όταν έχουν αφιερώσει πολύ χρόνο στο διάβασμα, τα 11 όταν είναι χαλαροί

#### ΤΑΞΗ Α΄

**Κορίτσια:** Από τα 7 κορίτσια το 1 όταν πιέζεται, τα 4 όταν έχουν αφιερώσει πολύ χρόνο στο διάβασμα, τα 2 όταν είναι χαλαρά

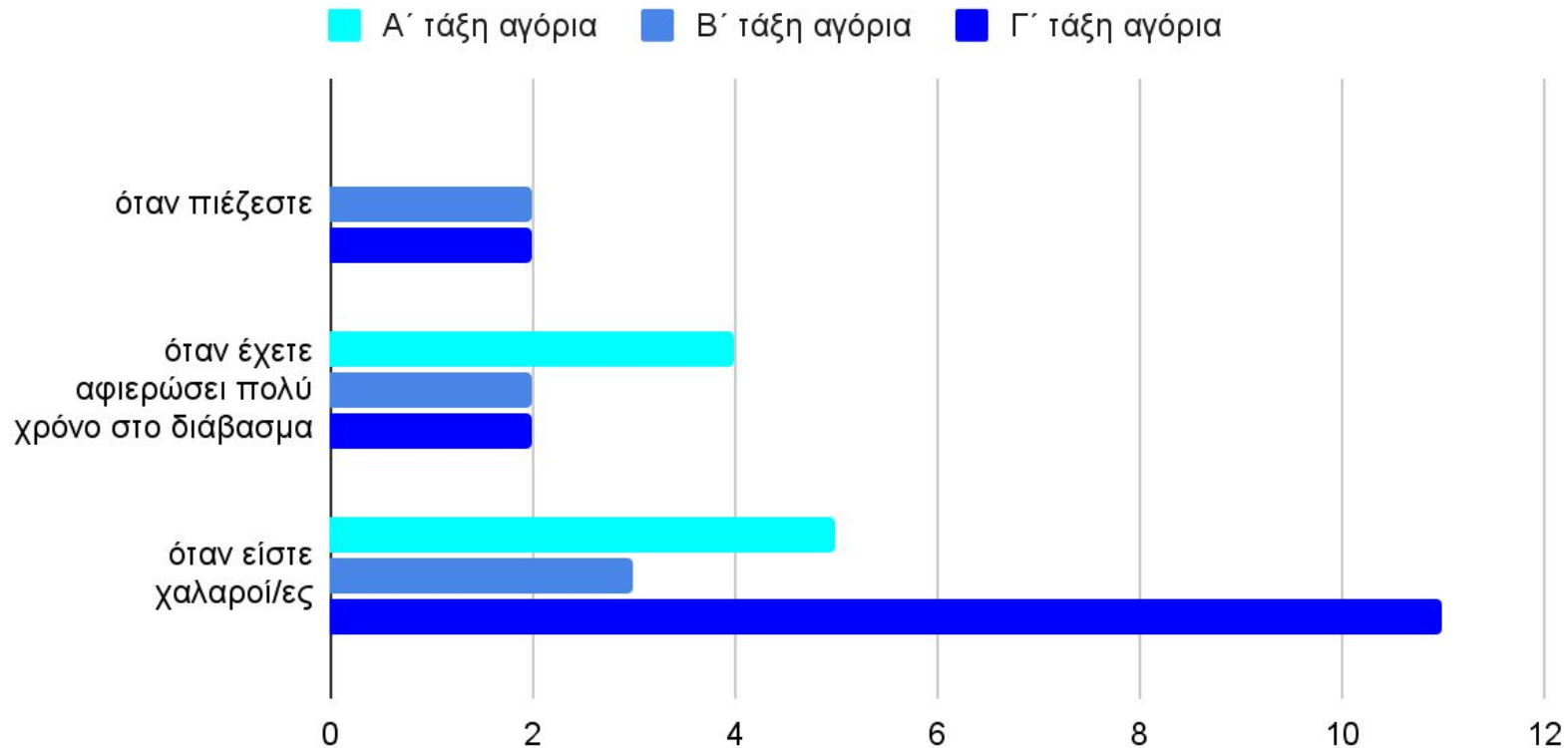
#### ΤΑΞΗ Β΄

**Κορίτσια:** Από τα 11 κορίτσια τα 3 όταν πιέζονται, τα 6 όταν έχουν αφιερώσει πολύ χρόνο στο διάβασμα, τα 2 όταν είναι χαλαρά

#### ΤΑΞΗ Γ΄

**Κορίτσια:** Από τα 7 κορίτσια το 1 όταν πιέζεται, τα 2 όταν έχουν αφιερώσει πολύ χρόνο στο διάβασμα, τα 4 όταν είναι χαλαρά

## Πότε πιστεύετε ότι είστε πιο αποδοτικοί;



## Πότε πιστεύετε ότι είστε πιο αποδοτικοί;

