

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΘΕΜΑΤΙΚΟΣ ΑΞΟΝΑΣ: ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΩΝ ΜΑΤΙΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΟΡΑΣΗΣ
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ Α΄ ΜΕ ΘΕΜΑ:
«ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ»
ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ ΣΕ: ΜΑΘΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ – ΛΥΚΕΙΟΥ
ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ: 75 ΛΕΠΤΑ
ΣΧΟΛΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 1 – ΤΙΤΛΟΣ: «ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ»

Στο πλαίσιο προαγωγής της γενικής υγείας και ιδιαίτερα της ψυχικής υγείας, μεγάλη σημασία διαδραματίζει η εκμάθηση κάποιων απλών και ακίνδυνων τεχνικών χαλάρωσης για την πρόληψη και τη διαχείριση του στρες τις οποίες θα μπορούν οι μαθητές να χρησιμοποιούν σε όλη τους τη ζωή.

ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 2 – Οι ενότητες που ακολουθούν για την εξοικείωση των μαθητών με το αντικείμενο.

ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 3 – ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΣΤΡΕΣ;

Τονίστε ότι οι άνθρωποι το ξέρουν ως άγχος. Επιστημονικά υπάρχει μια εννοιολογική διαφορά, όπως εξηγείται στη διαφάνεια, αλλά στην καθημερινή ζωή αυτή η διαφορά δεν έχει σημασία. Οι τεχνικές που προτείνονται εφαρμόζονται και για τα δύο (στρες και άγχος).

ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 4 – ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΟ ΣΤΡΕΣ

Γίνεται η διάκριση μεταξύ δημιουργικού και παθολογικού στρες. Ρωτήστε τα παιδιά εάν οι φωτογραφίες απεικονίζουν το δημιουργικό ή το παθολογικό στρες (ΑΠΑΝΤΗΣΗ: και οι δύο ο φωτογραφίες απεικονίζουν το παθολογικό στρες).

ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 5 – ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Ο πίνακας δείχνει τα συμπτώματα του στρες και στις τρεις διαστάσεις: σωματική, ψυχολογική και συμπεριφορική. Δεν σημαίνει ότι κάποιος που έχει στρες έχει απαραίτητα όλα τα συμπτώματα.

ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 5 – Ρωτήστε τα παιδιά και κάντε συζήτηση μαζί τους για τα θέματα που τους δημιουργούν στρες. Μπορείτε να γράφετε στον πίνακα τις απαντήσεις τους (π.χ., το σκοτάδι, τα μαθήματα, οι σχέσεις με τους συνομηλίκους, κλπ) και να βάζετε ένα σταυρό για κάθε ίδια απάντηση που αναφέρουν τα παιδιά. Στο τέλος της συζήτησης, μετρώντας τους σταυρούς, βγάζετε την κατάσταση/γεγονός που στρεσάρει τα περισσότερα παιδιά της τάξης.

ΔΙΑΦΑΝΕΙΕΣ 7-8 – ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΡΥΒΟΥΝ ΣΤΡΕΣ

Αυτές οι δύο διαφάνειες έχουν στόχο να πληροφορήσουν τους μαθητές για τις καταστάσεις ή συμπεριφορές που κατά βάθος κρύβουν στρες. Αυτό θα βοηθήσει να τις αναγνωρίζουν

και στον εαυτό τους και να συνειδητοποιήσουν ότι θα πρέπει να αναλάβουν δράση για το στρες τους.

ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 9 – Ζητήστε από τους μαθητές να σηκώσουν χέρια για το ποια κατεύθυνση θα διαλέξουν. Συνήθως όλοι διαλέγουν το Relax, επιβεβαιώνοντας έτσι διασφαλίζει και το ενδιαφέρον τους για το θέμα της χαλάρωσης.

ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 10-11 - ΤΡΟΠΟΙ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Οι δύο αυτές διαφάνειες παρουσιάζουν τους απλούς καθημερινούς τρόπους που βοηθούν στον έλεγχο του στρες. Στη διαφάνεια 10 τονίστε ότι με τρεις τεχνικές από αυτές που αναφέρονται στον πίνακα θα ασχοληθούμε παρακάτω και θα τις εφαρμόσουμε στην τάξη (βαθείες αναπνοές, ασκήσεις χαλάρωσης των μυών, νοερή απεικόνιση).

ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 12 – Δίνει στα παιδιά την ευκαιρία να γελάσουν. Τονίστε ότι και τα ζώα χαλαρώνουν αξιοποιώντας το μηχανισμό χαλάρωσης που έχουν. Κάποιοι υποστηρίζουν ότι τα ζώα μας διδάσκουν τη χαλάρωση.

ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 13 – ΕΙΔΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Κάνουμε εισαγωγή στις τρεις τεχνικές χαλάρωσης που θα ακολουθήσουν. Τονίζουμε ότι είναι εύκολες, απλές και ακίνδυνες.

ΔΙΑΦΑΝΕΙΕΣ 14-15 – ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΔΙΑΦΡΑΓΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

Αναφέρονται εισαγωγικά στοιχεία και οι βασικές αρχές της τεχνικής.

Εδώ θα προβληθεί το δίλεπτο βιντεάκι με καρτούν που δείχνει με ευχάριστο, φιλικό, αστείο και οικείο στα παιδιά τρόπο την τεχνική και δίνει το μήνυμα ότι όταν ξέρουμε να το ελέγχουμε, το στρες μπορεί να γίνει φίλος μας. Βέβαια, παρόλο που το βίντεο δείχνει υπερβολές (φουσκώνει πολύ την κοιλιά ή ξεφυσάει στην εκπνοή) τα παιδιά θα ακολουθήσουν τις οδηγίες που θα τους διαβάσετε στις δύο επόμενες διαφάνειες.

ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 16-17- ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΔΙΑΦΡΑΓΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ - ΟΔΗΓΙΕΣ

Ενημερώστε τα παιδιά ότι θα γίνει εφαρμογή της τεχνικής στην τάξη με σκοπό να τη μάθουν και να την εφαρμόζουν στο σπίτι τους.

Διαβάστε με απαλή φωνή τις οδηγίες της τεχνικής και αφήστε στα παιδιά χρόνο να τις εφαρμόζουν.

Όταν ολοκληρωθεί η διαδικασία ρωτήστε τα παιδιά για την εμπειρία τους από την τεχνική, πως ένιωσαν, εάν τους δυσκόλεψε κάτι, εάν έχουν ερωτήσεις ή σχόλια, κλπ.

ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 18 - ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΔΙΑΦΡΑΓΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

Δίνονται χρήσιμες πληροφορίες για την εφαρμογή της τεχνικής στο σπίτι.

ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 19 – ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΗΣ ΝΕΥΡΟΜΥΙΚΗΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Αυτή η διαφάνεια κάνει μια εισαγωγή στη δεύτερη τεχνική, την Προοδευτική Νευρομυϊκή χαλάρωση.

ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 20 -23 – ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΗΣ ΝΕΥΡΟΜΥΙΚΗΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ-ΟΔΗΓΙΕΣ

Διαβάστε τις οδηγίες και δώστε χρόνο στα παιδιά να τις εφαρμόσουν. Όταν ολοκληρωθεί η διαδικασία ρωτήστε τα παιδιά για την εμπειρία τους από την τεχνική, πως ένιωσαν, εάν τους δυσκόλεψε κάτι, εάν έχουν ερωτήσεις ή σχόλια, κλπ.

ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 24 - ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΗΣ ΝΕΥΡΟΜΥΙΚΗΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Δίνονται χρήσιμες πληροφορίες για την εφαρμογή στο σπίτι.

ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 25 – ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΝΟΕΡΗΣ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗΣ

Δίνονται οι βασικές πληροφορίες για την τεχνική.

ΔΙΑΦΑΝΕΙΕΣ 26-27 - ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΝΟΕΡΗΣ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗΣ – ΟΔΗΓΙΕΣ

Διαβάστε τις οδηγίες αργά και με απαλή φωνή και δώστε χρόνο στα παιδιά ανάμεσα από κάθε οδηγία ώστε να μπορέσουν να φανταστούν την εικόνα που τους διαβάζετε.

ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 27 – ΟΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Δίνονται χρήσιμες πληροφορίες για την εφαρμογή της τεχνικής στο σπίτι.

Όταν ολοκληρώσετε το μάθημα ρωτήστε τα παιδιά ποια τεχνική τους άρεσε πιο πολύ και ποια νομίζουν ότι θα τους ταίριαζε καλύτερα και σκοπεύουν να τη συνεχίσουν στο σπίτι. Μπορείτε να γράψετε τις τρεις τεχνικές στον πίνακα και να βάζετε σταυρούς στην κάθε μία, ανάλογα με τις προτιμήσεις των παιδιών. Στη συνέχεια μετράτε τους σταυρούς και όποια από τις τρεις τεχνικές έχει πάρει τους περισσότερους ανακηρύσσεται ως η πιο δημοφιλής τεχνική της τάξης.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Δικαίος Δ. Το Στρες και η Αντιμετώπισή του, Διδακτικές Σημειώσεις, Αιγινήτειο Νοσοκομείο, Ψυχιατρική Κλινική Παν/μίου Αθηνών, Αθήνα 2005.
- Deborah M. Plummer. Αλλαγές, άγχος, αγωνίες πώς να βοηθήσετε το παιδί σας. Πρώτη έκδοση. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη; 2013.
- Greenberg J.S. Health Education and Health Promotion: Learner-centred instructional strategies. 5th edition, McGraw Hill, Boston 2004.
- Kennerley H., Ξεπερνώντας το Άγχος, Επιμ. Χαρίτου-Φατούρου Μ, Εκδ. Ελλ. Γράμματα, Αθήνα 1999.
- Silove D, Manicavasagar V,. Ξεπερνώντας τον πανικό. Ένας Οδηγός Αυτοβοήθειας με γνωσιακές-συμπεριφοριστικές τεχνικές. Επιμ. Καλπάκογλου Θ, Εκδ. Ελλ. Γράμματα, Αθήνα 2000.
- Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, Αγωγή Υγείας: Ψυχική υγεία- Διαπροσωπικές σχέσεις για παιδιά 11-14 ετών, Αθήνα 2000.
- Payne R.A. Τεχνικές χαλάρωσης: Ένας πρακτικός οδηγός για τον επαγγελματία υγείας. Εκδόσεις Παρισιάνου, Αθήνα 2007.