



Υγιής και μαθησιακός τρόπος ζωής

ΙΟ2 ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ΥΛΙΚΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ CASCADE



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

To Healthy and Learning Lifestyle χρηματοδοτείται στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+,
Key Action 2: Strategic Partnerships Call 2020 με αριθμό συμφωνίας: 2020-1-NL01-
KA201-064672

Πίνακας περιεχομένων

ΑΤΟΜΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΥΓΙΕΙΟΝ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ	4
ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ	10
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ MINDFULNESS ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ	15
ΕΥΕΞΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ	19
Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΩΣ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ	22
ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ- ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΓΙΑ ΝΑ ΗΡΕΜΕΤΕ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΚΑΙ ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΠΑΡΩΝ	33
ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΙ ΠΟΡΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΟΥ ΑΤΟΜΙΚΟΥ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΟΥ ΕΝΕΡΓΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ	34
Η ΤΕΧΝΗ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΥΓΕΙΑ	37



Ατομικό Σχέδιο Μάθησης για τον υγιεινό τρόπο ζωής

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ:



Μέχρι το τέλος αυτής της συνεδρίας, οι συμμετέχοντες - διευθυντές σχολείων - θα είναι σε θέση:

1. Χρησιμοποιήστε τις συστάσεις αυτής της ενότητας για να εισαγάγετε ένα ατομικό σχέδιο μάθησης για έναν υγιεινό τρόπο ζωής για μαθητές στο οποίο μπορούν να διαμορφώσουν προσωπικούς στόχους για τον τρόπο ζωής
2. Χρησιμοποιήστε τις συστάσεις αυτής της ενότητας για να εισαγάγετε ένα ατομικό σχέδιο μάθησης για έναν υγιεινό τρόπο ζωής για το προσωπικό και τους δασκάλους που μπορεί να χρησιμοποιηθεί στον ετήσιο κύκλο συνεντεύξεων.
3. Χρησιμοποιήστε τις συστάσεις αυτής της ενότητας για να εισαγάγετε μια ατομική μάθηση για έναν υγιεινό τρόπο ζωής για άλλους διευθυντές σχολείων που μπορεί να χρησιμοποιηθεί στον ετήσιο κύκλο συνεντεύξεων

ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΜΕ ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ:

Δραστηριότητα	χρόνος	Υλικά, πόροι, εργαλεία
A. Εισαγωγή Ο εκπαιδευτής εισάγει το θέμα: Ατομικό σχέδιο μάθησης για υγιεινός τρόπος ζωής	5 λεπτά	Φυλλάδια από διαφορετικές μορφές ενός ατόμου σχέδιο μάθησης. Στυλό.
B. Πρακτική δραστηριότητα Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει την ιδέα στους εκπαιδευτικούς/προσωπικό και εξηγεί τους στόχους και το ατομική μάθηση παν	30 λεπτά	
Γ. Απολογισμός και ερωτήσεις	10-15 λεπτά	Προετοιμασμένο PowerPoint ή flipchart με βασικά σημεία από τη συνεδρία



45-50 λεπτά

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

Πριν παρουσιάσετε το Ατομικό Σχέδιο Μάθησης για τον υγιεινό τρόπο ζωής

1. (προαιρετικό) Προσπαθήστε να συμπληρώσετε τη μορφή του ατομικού προγράμματος μάθησης για τον εαυτό σας, ώστε να μπορείτε να μοιραστείτε ένα παράδειγμα με άλλους διευθυντές σχολείων και δασκάλους/προσωπικό. Μπορεί επίσης να δείξει

την απλότητα του να θέτεις (μικρούς) και εφικτούς στόχους αντί για δύσκολους και πολύ φιλόδοξους στόχους. Θα μπορούσατε να λειτουργήσετε ως πρότυπο για να δείξετε ότι συμμετέχετε στην εισαγωγή αυτού στο σχολείο.

2. Έχετε στυλό και τυπωμένα αντίγραφα της μορφής των ατομικών σχεδίων μάθησης για δασκάλους και μαθητές διαθέσιμα για να τα κοιτάζουν όλοι. Μία από τις μορφές παρέχεται με αυτόν τον οδηγό, αλλά θα ήταν καλύτερο να φτιάξετε ένα που είναι πιο κατάλληλο για τον οργανισμό σας.
3. Ετοιμάστε ένα flipchart ή μια παρουσίαση PowerPoint με το
 - Βασικοί στόχοι του ατομικού σχεδίου μάθησης για έναν υγιεινό τρόπο ζωής
 - Παραδείγματα καλών και λιγότερο καλών δηλωμένων στόχων.(SMART)
 - Η περίοδος κατά την οποία θα θέλατε να εφαρμόσετε τη χρήση του προγράμματος εκμάθησης για να το δοκιμάσετε
 - Μια καθορισμένη ημερομηνία κατά την οποία θα θέλατε να αξιολογήσετε τη χρήση του ατομικού προγράμματος εκμάθησης και να δείτε ποια μέρη πάνε καλά και ποια μέρη θα θέλατε να βελτιώσετε.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

A. Εισαγωγή στη Συνεδρία (10 λεπτά)

1. Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες σε αυτή τη συνεδρία
2. Πείτε ότι κατά τη διάρκεια αυτής της συνεδρίας θα μάθουν τι είναι ένα ατομικό σχέδιο μάθησης και πώς να δηλώνουν σωστά επιτεύξιμους στόχους χρησιμοποιώντας την έξυπνη μέθοδο.
3. Παρουσιάστε τους μαθησιακούς στόχους της συνεδρίας:

ένα. Μάθετε να βάζετε στόχους σύμφωνα με τη μέθοδο SMART.

ΟΙ. Χρησιμοποιήστε τις συστάσεις αυτής της ενότητας για να εισαγάγετε ένα ατομικό σχέδιο μάθησης για ένα υγιεινό τρόπο ζωής για τους μαθητές.

ντο. Χρησιμοποιήστε τις συστάσεις αυτής της ενότητας για να εισαγάγετε ένα ατομικό σχέδιο μάθησης για έναν υγιεινό τρόπο ζωής για το προσωπικό και τους δασκάλους που μπορεί να χρησιμοποιηθεί στον ετήσιο κύκλο συνεντεύξεων.

ρε. Χρησιμοποιήστε τις συστάσεις αυτής της ενότητας για να εισαγάγετε μια ατομική μάθηση για έναν υγιεινό τρόπο ζωής για άλλους διευθυντές σχολείων που μπορεί να χρησιμοποιηθεί στον ετήσιο κύκλο συνεντεύξεων

Θεωρητικό υπόβαθρο: Καθορισμός στόχων τρόπου ζωής με τη μέθοδο SMART

Ο καθορισμός (προσωπικών) στόχων θα βοηθήσει στη διατήρηση της εστίασης προς αυτούς τους στόχους και θα βοηθήσει με αλλαγές συμπεριφοράς που απαιτούνται συχνά για την επίτευξη των τεθέντων στόχων. Ο καθορισμός στόχων δεν είναι πάντα εύκολος, σίγουρα για μικρότερα παιδιά που δεν έχουν συνηθίσει να βάζουν στόχους. Για να θέσετε στόχους, είναι χρήσιμο να ξεκινήσετε γράφοντας ποια είναι η επιθυμητή αλλαγή και δεν χρειάζεται να είστε πολύ συγκεκριμένοι ως σημείο εκκίνησης. Για παράδειγμα: Θέλω να βελτιώσω τη διατροφική μου πρόσληψη ή θέλω να είμαι περισσότερο σε επαφή με άλλους ανθρώπους θα ήταν καλά παραδείγματα αλλαγών που θα ήθελε να κάνει κάποιος.

Όταν σημειωθεί η επιθυμητή αλλαγή, μπορείτε να ξεκινήσετε με τον καθορισμό στόχων που συμβάλλουν στην επιθυμητή αλλαγή. Για να το κάνετε αυτό, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη μέθοδο SMART. Το SMART σημαίνει: Συγκεκριμένο, Μετρήσιμο, Εφικτό, Σχετικό, Χρονοδιάγραμμα.

Συγκεκριμένα: Οι στόχοι πρέπει να στοιχηματίζονται συγκεκριμένα. Αυτό μπορεί να γίνει γράφοντάς το ως δήλωση στον ενεστώτα τέλειο χρόνο, π.χ. «τρώω δύο φρούτα κάθε μέρα». Προσπαθήστε να αποφύγετε τη χρήση φράσεων όπως «θέλω», «ίσως» ή άλλες φράσεις που μειώνουν την πιθανότητα να πετύχετε τον στόχο. Ένα άλλο παράδειγμα που δεν είχε κάποια ιδιαιτερότητα ήταν ο στόχος: «Θέλω να έχω μια συνδρομή στο γυμναστήριο». Φυσικά το άτομο ήθελε να ασκηθεί περισσότερο,

αλλά στο τέλος πήρε μόνο μια συνδρομή και δεν πήγε ποτέ στο γυμναστήριο. Θα μπορούσατε να πείτε ότι πέτυχε τον στόχο, αλλά δεν συνέβαλε πραγματικά στην επιθυμητή αλλαγή.

Μετρήσιμα: Κάντε τις αλλαγές μετρήσιμες. Στο παράδειγμα που χρησιμοποιήθηκε παραπάνω, "θέλω να τρώω 2 κομμάτια φρούτων κάθε μέρα" είναι απόλυτα μετρήσιμο. Ένα παράδειγμα λιγότερο μετρήσιμου διατυπωμένου στόχου θα ήταν: «Θέλω να φάω περισσότερα φρούτα κατά τη διάρκεια της εβδομάδας». Το «περισσότερο» δεν είναι πραγματικά συγκεκριμένο και πιο δύσκολο να μετρηθεί. Για παράδειγμα, η μετάβαση από 1 φρούτο κάθε εβδομάδα σε δύο μπορεί να θεωρηθεί ως περισσότερο, αλλά και η μετάβαση από 1 φρούτο την εβδομάδα σε 14 είναι πολύ περισσότερο και πιθανώς πιο ευθυγραμμισμένη με αυτό που θέλει να πετύχει κάποιος. Ως εκπαιδευτής θα μπορούσατε να το επισημάνετε συζητώντας τον καθορισμένο στόχο με τον εκπαιδευόμενο ή να αφήσετε τους συμμετέχοντες να εξετάσουν ο ένας τους στόχους του άλλου σχετικά με τη δυνατότητα μέτρησης.

Το επόμενο γράμμα στη μέθοδο SMART είναι Α, για εφικτό. Όταν βάζετε στόχους, θέλετε να ελέγξετε εάν ο στόχος είναι πραγματικά εφικτός. Οι άνθρωποι μερικές φορές θέτουν πραγματικά φιλόδοξους στόχους που στην πραγματικότητα αποτελούνται από πολλούς δευτερεύοντες στόχους. Αυτοί οι μεγάλοι στόχοι τείνουν να είναι πιο δύσκολο να επιτευχθούν και θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε μείωση των κινήτρων, επειδή οι στόχοι είναι πολύ δύσκολο να επιτευχθούν από μόνοι τους. Ως εκπαιδευτής ή προπονητής μπορείτε να βοηθήσετε τον ασκούμενο θέτοντας μικρότερους στόχους που είναι πιο επιτεύξιμοι.

Εκτός από την εφικτότητα, είναι σημαντικό ο καθορισμένος στόχος να είναι σχετικός. Ειδικά όταν αναγκάζετε κάποιον να σκέφτεται γκολ επί τόπου, κάποιος μπορεί να σκεφτεί στόχους που είναι στη γραμμή αυτών που πιστεύει ότι θέλει να ακούσει ο προπονητής του προπονητή. Εν τω μεταξύ, αυτοί οι στόχοι δεν χρειάζεται να είναι πραγματικά σχετικοί με το ίδιο το άτομο και επομένως πιο δύσκολο να επιτευχθούν από τον εκπαιδευόμενο. Η συζήτηση με τον εκπαιδευόμενο σχετικά με τη συνάφεια του στόχου μπορεί να βοηθήσει να διευκρινιστεί εάν είναι πράγματι κάτι που ο εκπαιδευόμενος θα ήθελε να επιτύχει. Επίσης, να είστε προσεκτικοί ώστε ο ασκούμενος να μην επιλέγει στόχους που έχει ήδη πετύχει, γιατί τότε ο στόχος δεν θα είναι σχετικός.

Το τελευταίο γράμμα Τ σημαίνει Time-bound. Στους σωστά καθορισμένους στόχους θέλετε να είστε συγκεκριμένοι σε ποιο χρονικό διάστημα θα θέλατε να πετύχετε την επιθυμητή αλλαγή. Η χρήση οποιασδήποτε μορφής χρόνου στην περιγραφή του στόχου θα διευκολύνει την εργασία για τον στόχο, γιατί θα είναι πιο σαφές πόσο συχνά πρέπει να εργαστείτε για τον στόχο και μέσα σε ποιο χρονικό πλαίσιο θα χρειάζεται να τον πετύχετε.

Η χρήση αυτών των συμβουλών για τον καθορισμό στόχων θα βοηθήσει τον εκπαιδευόμενο στην επίτευξη αυτών των στόχων. Επιπλέον, συνιστάται εσείς, ο εκπαιδευτής ή ο εκπαιδευόμενος, να σκεφτείτε επίσης τις δικές του προσωπικές ιδιότητες και να ξεκινήσετε με κάτι που αυτός ή εσείς μπορείτε ήδη να κάνετε καλά. Παραδείγματα προσωπικών ιδιοτήτων είναι το να έχεις καλές επικοινωνιακές δεξιότητες, να μπορείς να οργανωθείς καλά, να κάνεις εύκολη επαφή με άλλους, να είσαι πολύ ακριβής, πιστός ή να είσαι σε φόρμα. Φυσικά, υπάρχουν πολλά περισσότερα προσωπικά χαρακτηριστικά που μπορεί να έχει κάποιος και περισσότερα παραδείγματα μπορούν εύκολα να βρεθούν στο Διαδίκτυο. Το να ξεκινήσετε με κάτι θετικό, όπως μια ποιότητα που ήδη έχετε, συχνά μειώνει το άγχος ότι δεν έχετε επιτύχει ακόμα τον στόχο. Αυτή η αρχή χρησιμοποιείται συνήθως στη διδασκαλία της θετικής ψυχολογίας.

Θεωρητικό υπόβαθρο: Ατομικό Σχέδιο Μάθησης

Ένα ατομικό σχέδιο μάθησης είναι απλώς ένα εργαλείο που θα πρέπει να είναι χρήσιμο ως μορφή και θα πρέπει να χρησιμοποιείται κυρίως ως καθοδήγηση για τον καθορισμό στόχων. Υπάρχουν πολλές φόρμες που θα μπορούσαν να λειτουργήσουν και δεν υπάρχει μια τέλεια μορφή για αυτό δυστυχώς. Ως εκ τούτου, συνιστάται στον εκπαιδευτή να φτιάξει τη δική του μορφή που ταιριάζει περισσότερο στο σχολείο.

Βασικά στοιχεία που θα πρέπει να περιλαμβάνονται σε κάθε ατομικό πρόγραμμα μάθησης είναι: 1.

Περιγραφή της τρέχουσας κατάστασης και επιθυμία αλλαγής

2. Οι στόχοι (που έγιναν μέσω της μεθόδου SMART)

3. Ποιες συγκεκριμένες προσωπικές ενέργειες θα γίνουν (όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένες)
4. Κάποιο χρονικό πλαίσιο στο οποίο εξετάζεται η πρόοδος
5. Περιγραφή του τρόπου αξιολόγησης και της μορφής της αξιολόγησης.

Οι περισσότερες χρησιμοποιούμενες μορφές μοιάζουν με πίνακα με τις 5 βασικές πτυχές όπως φαίνεται παρακάτω

Περιγραφή του ρεύματος κατάσταση και περιγραφή του Ο επιθυμητός αλλαγή	Ο στόχος (ΕΞΥΠΝΟΣ)	Ενέργειες (κάνω ξεκάθαρα ποια ενέργειες σας προσωπικά παίρνω και ποια δράση που χρειάζεστε πρόσθετη βοήθεια με)	Όταν θέλεις να επιτύχω ο στόχος (χρόνος περίοδος)	Τρόπος εκτίμηση
(οδηγία ερωτήσεις που μπορεί να βοηθήσει Ο ασκούμενος να διατυπώνουν το τρέχουσα κατάσταση)	(πρώτο SMART στόχος)	(καθοδήγηση: Ποια προσωπική ποιότητα θα πας να χρησιμοποιήσετε για να επιτύχετε αυτός ο στόχος;)	(Καθοδήγηση: πότε δουλεύεις στο γκολ; Πότε κάνεις θέλουν τον στόχο να να επιτευχθεί?)	(οδηγία: γραπτός αντανάκλαση, κάνω ΑΝΑΦΟΡΑ, συνομιλία με προπονητή / προπονητή/σχολείο ηγέτης)
	(Πρόσθετος ΕΞΥΠΝΟΣ διατυπώθηκε στόχοι)			
		Και τα λουπά.	Και τα λουπά.	Και τα λουπά.
	Και τα λουπά.	Και τα λουπά.	Και τα λουπά.	Και τα λουπά.

Μπορείτε να επιλέξετε ως εκπαιδευτής να παρέχετε περισσότερες ερωτήσεις καθοδήγησης στις διάφορες στήλες για να βοηθήσετε τους ανθρώπους να καλύψουν αυτές τις διαφορετικές θέσεις. Αλλά να έχετε κατά νου ότι αυτές οι ερωτήσεις καθοδήγησης μπορούν επίσης να περιορίσουν τη δημιουργικότητα, η οποία θα μπορούσε να οδηγήσει σε λιγότερο σχετικούς στόχους για τον εκπαιδευόμενο προσωπικά. Η μορφή δεν πρέπει να οδηγεί πάρα πολύ καθώς είναι απλώς μια κατευθυντήρια γραμμή και ένα εργαλείο. Μη διστάσετε να αφήσετε τους εκπαιδευόμενους να χρησιμοποιήσουν τη δική τους σκέψη για τη μορφή, εφόσον εξακολουθεί να περιέχει τις 5 βασικές πτυχές. Φυσικά από την άποψη της καθοδήγησης, είναι ευκολότερο αν όλοι χρησιμοποιούν την ίδια μορφή.

Ένα σημαντικό πράγμα που πρέπει να συζητηθεί εσωτερικά στη σχολική ομάδα, είναι πόσο διαρκεί κάθε σχέδιο. Μπορούν να γίνουν σχέδια για ένα ολόκληρο σχολικό έτος για το προσωπικό, για παράδειγμα, ενώ μια περίοδος 8/10 εβδομάδων είναι συχνά πιο κατάλληλη για τους μαθητές, καθώς ο μακροπρόθεσμος προγραμματισμός είναι πιο δύσκολος για τους νεότερους μαθητές. Ο δάσκαλος και οι εκπαιδευτές που μοιράζονται τους προσωπικούς τους στόχους με τον σπουδαστή μπορούν επίσης να έχουν θετική επίδραση στη δέσμευση των μαθητών να κάνουν το δικό τους σχέδιο, καθώς οι δάσκαλοι και το προσωπικό λειτουργούν ως εξαιρετικά πρότυπα.

Τέλος, η δημιουργία συγκεκριμένων σημείων ελέγχου κατά τη διάρκεια κάθε περιόδου, στην οποία συζητείται η πρόοδος των στόχων, θα κρατήσει το σχέδιο πιο σχετικό για τον ασκούμενο. Διαφορετικά, το σχέδιο θα μπορούσε ακούσια να εξαφανιστεί σιγά-σιγά στο παρασκήνιο με όλα τα άλλα πράγματα που συμβαίνουν μέσα και γύρω από τις καθημερινές σχολικές δραστηριότητες. Αυτά τα σημεία ελέγχου μπορούν να

γίνονται σε ατομικό περιβάλλον μεταξύ εκπαιδευτή και εκπαιδευόμενου ή ακόμη και σε μικρές ομάδες. Η συνειδητοποίηση των στόχων των άλλων μπορεί να συμβάλει στην επίτευξή τους. Για παράδειγμα, εάν κάποιος γνωρίζει ότι ο στόχος ενός άλλου ατόμου θέλει να σταματήσει το κάπνισμα, το άλλο άτομο μπορεί να είναι λιγότερο πιθανό να δώσει σε κάποιον ένα τσιγάρο όταν το ζητήσει. Η κοινή χρήση στόχων μεταξύ τους βοηθά στην επίτευξή τους..

B. Πρακτική δραστηριότητα (30 λεπτά)

1. Αρχικά, μετά την εισαγωγή, αφήστε τους εκπαιδευόμενους να σκεφτούν κάτι που θέλουν να αλλάξουν (επιθυμία να αλλάξουν) στον δικό τους τρόπο ζωής. Αφήστε τους να το γράψουν (2 λεπτά).
2. Εξηγήστε τη μέθοδο SMART χρησιμοποιώντας το PowerPoint / τα φύλλα σας. (5 λεπτά)
3. Αφήστε τους να διαμορφώσουν έναν προσωπικό στόχο τρόπου ζωής χρησιμοποιώντας το SMART σε ένα κομμάτι χαρτί (ή τη μορφή ατομικού προγράμματος μάθησης) (2 λεπτά)
4. Αφήστε τους εκπαιδευόμενους να ανταλλάξουν στόχους μεταξύ τους και αφήστε το άλλο άτομο να ελέγξει εάν ο στόχος είναι συγκεκριμένος, μετρήσιμος, εφικτός, σχετικός και χρονικά περιορισμένος. Εάν χρειάζεται, μπορούν να συζητήσουν πώς να βελτιώσουν τη διατύπωση του στόχου. (5 λεπτά)
5. Εξηγήστε τη διάταξη του προγράμματος μάθησης που ταιριάζει στο σχολείο σας με χώρο για ερωτήσεις. (5 λεπτά)
6. Συζητήστε με τους εκπαιδευόμενους πώς θα μπορούσε να βελτιωθεί η μορφή του προγράμματος μάθησης. (5 λεπτά)
7. Συζητήστε με τους εκπαιδευόμενους σε ποια χρονική περίοδο θα πρέπει να αξιολογηθεί κάθε σχέδιο και σε ποια χρονικά σημεία είναι επιθυμητό να επανεξεταστεί η τρέχουσα πρόοδος (4 λεπτά)
8. Ορίστε μια ημερομηνία και περίοδο έναρξης και συζητήστε κατά τη διάρκεια ποιων δραστηριοτήτων είναι το ατομικό σχέδιο μάθησης (2 λεπτά)

Γ. Απολογισμός και ερωτήσεις (10-15 λεπτά)

1. Συζητήστε τυχόν προκλήσεις που αντιμετώπισαν οι συμμετέχοντες κατά την εφαρμογή των ασκήσεων.
2. Δείξτε στους συμμετέχοντες πού μπορούν να βρουν περισσότερες πληροφορίες για να τους βοηθήσουν σε αυτό το θέμα. Μια εναλλακτική λύση αντί της ανάγνωσης είναι να στείλετε τους συμμετέχοντες να βρουν τις απαντήσεις σε ορισμένες ερωτήσεις που θέτετε σχετικά με το θέμα.
3. Εάν ισχύει, δώστε τους ένα φύλλο εργασίας που θα κάνουν στο σπίτι για να συνεχίσουν τη διαδικασία εκμάθησης.
Αυτό μπορεί επίσης να γίνει προφορικά, με τον συντονιστή να καταγράφει τις απαντήσεις σε ένα flipchart.
4. Διεξαγωγή της τελικής αποφοίτησης και διανομή πιστοποιητικών.
5. Προαιρετικά: διαβιβάστε φόρμες αξιολόγησης κατάρτισης.
6. Εξετάστε τα βασικά συνοπτικά σημεία



Υγιεινή διατροφή στα σχολεία και επιπτώσεις στην ευημερία στα παιδιά

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ:

Μέχρι το τέλος αυτής της συνεδρίας, οι συμμετέχοντες - διευθυντές σχολείων - θα είναι σε θέση:



1. κατανοήσουν πώς τα σχολεία διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο στην ευημερία των μαθητών, των οικογενειών και των μαθητών τους ευρύτερες κοινότητες
2. Κατανοούν τι κάνει ήδη το σχολείο τους όσον αφορά το να παίξει τον παραπάνω ρόλο.
3. κατανοήσουν τις δυνατότητες να γίνει Σχολείο Προαγωγής της Υγείας.

ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΜΕ ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ:

Δραστηριότητα	χρόνος	Υλικά, πόροι, εργαλεία
A. Εισαγωγή Ο εκπαιδευτής εισάγει το θέμα: Η υγιεινή διατροφή στα σχολεία και οι επιπτώσεις στην ευημερία παιδιά	5 λεπτά	Αφίσες και φυλλάδια
B. Πρακτική δραστηριότητα Υγιές Σχολικό Matrix	30 λεπτά	Χαρτί; Μολύβια / μαρκαδόροι / στυλό / κραγιόνια
Γ. Απολογισμός και ερωτήσεις	10-15 λεπτά	Έτοιμο flipchart με βασικά σημεία από τη συνεδρία



45-50 λεπτά

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

Πριν παρουσιάσετε την Ενότητα Υγιεινή διατροφή στα σχολεία και τις επιπτώσεις στην ευημερία στα παιδιά

1. Έχετε έτοιμα σχετικά έντυπα, φύλλα εργασίας και υλικά.
2. Εάν είναι δυνατόν, έχετε έτοιμα για επίδειξη αντίγραφα των εντύπων μεγάλου σχήματος.
3. Προετοιμάστε μια σελίδα στο flipchart με περίληψη των βασικών σημείων.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

A. Εισαγωγή στη Συνεδρία (10 λεπτά)

1. Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες - διευθυντές σχολείων - σε αυτή τη συνεδρία σχετικά με τη χρήση των εργαλείων και του υλικού συζήτησης.
2. Πείτε ότι κατά τη διάρκεια αυτής της συνεδρίας θα μάθουν για τα Σχολεία που προάγουν την υγεία και θα αξιολογήσουν τι κάνουν ήδη αυτοί και το σχολείο τους σχετικά με αυτό το θέμα (αυτοστοχασμός).
3. Παρουσιάστε τους μαθησιακούς στόχους της συνεδρίας: παροχή μιας εικόνας και των εργαλείων για την υιοθέτηση πολιτικών και πρακτικών προώθησης της υγείας σε όλο το σχολείο.

Η προαγωγή της υγείας είναι η διαδικασία που επιτρέπει στους ανθρώπους να αυξήσουν τον έλεγχο και να βελτιώσουν την υγεία τους. Προχωρά πέρα από την εστίαση στην ατομική συμπεριφορά προς ένα ευρύ φάσμα κοινωνικών και περιβαλλοντικών παρεμβάσεων». Το εύρος και οι δραστηριότητές του είναι ιδανικά περιεκτικές και πολύπλευρες. Συχνά πλασιώνεται στο πλαίσιο των στρατηγικών πρόληψης για μια ομάδα, κοινότητα ή πληθυσμό, ενσωματώνεται επίσης σε μεμονωμένες προσεγγίσεις, όπως η θεραπεία και η συνεχής φροντίδα.

Η υλοποίησή του είναι η διεξαγωγή ενός συγκεκριμένου συνόλου δραστηριοτήτων για τη δημιουργία ή την εφαρμογή ενός προγράμματος ή πρωτοβουλίας. Οι δραστηριότητες περιλαμβάνουν εντοπισμό ενός ζητήματος, προσδιορισμό του επιθυμητού αποτελέσματος, σχεδιασμό, χρήση παρακολούθησης και ανατροφοδότησης, συλλογή και χρήση δεδομένων και συνεργασία εσωτερικών και εξωτερικών ενδιαφερομένων. Ιδιαίτερα στα σχολεία, η εφαρμογή θεωρείται ότι αντιπροσωπεύει σύνθετες αλληλεπιδράσεις μεταξύ των χαρακτηριστικών του εκπαιδευτικού συστήματος, των φορέων υλοποίησης και του οργανωτικού πλαισίου.

Ο ορίζοντας ή ο απώτερος στόχος είναι να φιλοδοξούμε να γίνει ένα σχολείο προαγωγής της υγείας: Ένα σχολείο που με συνέπεια ενισχύει την ικανότητά του ως ασφαλούς, υγιούς περιβάλλοντος διδασκαλίας, μάθησης και εργασίας. Τα παγκόσμια πρότυπα και δείκτες και η καθοδήγηση εφαρμογής ισχύουν για κάθε προσέγγιση της υγείας στο σύνολο του σχολείου, ακόμη και αν δεν χρησιμοποιείται ο όρος «HPS» (π.χ. ολοκληρωμένη σχολική υγεία, σχολείο για την υγεία, υγιές περιβάλλον μάθησης κ.λπ.).

Ωστόσο, η λήψη μικρότερων βημάτων μπορεί να είναι ένας τρόπος για να προχωρήσουμε και σε αυτό το θέμα! Όλα ξεκινούν με την αξιολόγηση αυτού που ήδη κάνετε και έχετε στη θέση του. Με αυτόν τον τρόπο, είναι ευκολότερο να προσδιορίσετε πιθανές γρήγορες νίκες και πιθανούς μακροπρόθεσμους στόχους.

B. Πρακτική δραστηριότητα (30 λεπτά)

1. Ρωτήστε γιατί είναι σημαντικό να προωθείται ένας υγιεινός τρόπος ζωής στο σχολείο μεταξύ των μαθητών και του προσωπικού.
2. Πάρτε μερικές απαντήσεις αλλά μην παρατείνετε αυτή τη συζήτηση. Είναι σημαντικό να αποκτήσετε το οι συμμετέχοντες σκέφτονται το θέμα της εκπαίδευσης.
3. Εισαγάγετε την Πρακτική δραστηριότητα με τρόπο ώστε όλοι να μπορούν να δουν ή να έχουν αντίγραφα των υλικών/ του flipchart:

Θα εκπληρώσουμε το Healthy School Matrix (επισυνάπτεται). Υλικά που χρειάζονται: Χαρτί;

Μολύβια / μαρκαδόροι / στυλό / κραγιόνια

Ο πίνακας Healthy School παρέχει μια επισκόπηση του τι κάνει ήδη το σχολείο σας στον τομέα του υγιεινού τρόπου ζωής και τον εντοπισμό ευκαιριών.

Με βάση τα θέματα υγείας στη μήτρα, οι συμμετέχοντες περιγράφουν για κάθε πυλώνα της προσέγγισης του Υγιεινού Σχολείου (Εκπαίδευση, Σχολικό περιβάλλον, Ταυτοποίηση & παρακολούθηση και Πολιτική) τι κάνει ήδη το σχολείο σας. Τα

κουτιά παραμένουν άδεια; Τότε εσείς και οι συμμετέχοντες γνωρίζετε ποιο θέμα ή πυλώνα υγείας μπορείτε να συνεχίσετε να εργάζεστε.

Τι εισάγουν ανά πυλώνα;

- Εκπαίδευση: ανά θέμα υγείας αναφέρετε όλες τις δραστηριότητες του Healthy School, όπως μαθήματα, εκπαίδευση και πληροφορίες. Δεν πρόκειται μόνο για την ανταλλαγή γνώσεων, αλλά και για την προώθηση της υγιούς συμπεριφοράς. Παραδείγματα: το σχολείο σας ασχολείται με το θέμα Διατροφή με το πρόγραμμα διδασκαλίας Υγιεινές διατροφικές συνήθειες. Ή στην αρχή της σχολικής χρονιάς, το σχολείο διοργανώνει μια θεματική εβδομάδα για τους εθισμούς για όλες τις πρώτες τάξεις.
- Σχολικό περιβάλλον: ανά θέμα υγείας αναφέρετε όλα όσα κάνει το σχολείο σας για να κάνει το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον διεγερτικό, ασφαλές και προκλητικό για τους μαθητές (και το προσωπικό). Παραδείγματα: ένα φυσικό περιβάλλον που σας προσκαλεί να βγείτε έξω και να μετακινηθείτε στα διαλείμματα. Αλλά και ένα υγιεινό κυλικείο ή ένα ασφαλές περιβάλλον στο οποίο οι μαθητές νιώθουν άνετα. Περιγράψτε επίσης τι κάνει το σχολείο για να εμπλέξει γονείς, φροντιστές και συνεργάτες στη γειτονιά στο Healthy School.
- Προσδιορισμός και παρακολούθηση: για κάθε θέμα υγείας αναφέρετε πώς το σχολείο σας παρακολουθεί προβλήματα υγείας ή παράγοντες κινδύνου στους μαθητές έγκαιρα και τακτικά. Σκεφτείτε, για παράδειγμα, ψυχολογικά προβλήματα ή παχυσαρκία.
- Πολιτική: για κάθε θέμα υγείας αναφέρετε όλες τις συμφωνίες, τους κανόνες και τα πρωτόκολλα, καθώς και την επιβολή τους. Παραδείγματα: πρωτόκολλο για την υγιεινή, τη διατροφή ή την αντικαπνιστική πολιτική.

4. Υλοποιήστε την πρακτική δραστηριότητα.

Όνομα τεχνικής: Healthy School Matrix Υλικά: Χαρτί, μολύβια /
μαρκαδόροι / στυλό / κραγιόνια

Διαδικασία:

1. Εκτυπώστε το Healthy School Matrix και/ή τοποθετήστε το σε ένα flipover για να το δουλέψουν.
2. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να εκπληρώσουν τη μήτρα με βάση τις τρέχουσες καταστάσεις στα σχολεία τους.
3. Όταν τελειώσετε, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ανακεφαλαιώσουν τις απαντήσεις τους.

Γ. Απολογισμός και ερωτήσεις (10-15 λεπτά)

1. Συζητήστε την αυτοαξιολόγηση που έκαναν μεμονωμένοι διευθυντές/συντονιστές σχολείου. Όταν βρίσκεστε σε μια διαφορετική ομάδα, συζητήστε ποιες είναι οι ομοιότητες ή/και οι διαφορές στα διάφορα σχολεία τους.
2. Μιλήστε για τις πιθανότητες γρήγορης νίκης και τους μακροπρόθεσμους στόχους τους.
3. Δείξτε στους συμμετέχοντες πού μπορούν να βρουν περισσότερες πληροφορίες για να τους βοηθήσουν σε αυτό το θέμα.
4. Εισαγάγετε μια συνεδρία παρακολούθησης και μια εργασία παρακολούθησης για να επεξεργαστούν ένα σχέδιο για την επίτευξη των στόχων τους.
5. Δώστε τους φύλλα εργασίας που θα κάνουν για να συνεχίσουν τη μαθησιακή διαδικασία.
6. Εξετάστε τα βασικά συνοπτικά σημεία στη συνάντηση και συνεχίστε με email (σε συνδυασμό με τα αρχεία που αναφέρονται στο σημείο 5):
7. Χορήγηση βεβαιώσεων παρακολούθησης.
8. Προαιρετικά: διαβιβάστε φόρμες αξιολόγησης κατάρτισης.

Πηγές που χρησιμοποιήθηκαν:

- Κάνοντας κάθε σχολείο ένα σχολείο που προάγει την υγεία - Μελέτες περιπτώσεων χώρας (στα αγγλικά)
- Healthy School Matrix (στα Ολλανδικά)

	Εκπαίδευση	Σχολείο περιβάλλον	Ταυτοποίηση και παρακολούθηση	Πολιτική
Θρέψη				
Μετακίνηση, σωματική άσκηση και Αθλητισμός				
Κάπνισμα, αλκοόλ και χρήση ναρκωτικών (και) πρόληψη				
(Υγιεινή)				
(Γενικός ευεξία)				

ΟΔΗΓΙΕΣ

Τι κάνει ήδη το σχολείο σας στον τομέα του υγιεινού τρόπου ζωής; Και πού είναι οι ευκαιρίες; Ο πίνακας Healthy School παρέχει μια επισκόπηση. Με βάση τα θέματα υγείας, περιγράφετε για κάθε πυλώνα της προσέγγισης του Υγιεινού Σχολείου (Εκπαίδευση, Σχολικό περιβάλλον, Ταυτοποίηση & παρακολούθηση και Πολιτική) τι κάνει ήδη το σχολείο σας. Κάνω

τα κουτιά παραμένουν άδεια; Τότε ξέρετε ποιο θέμα υγείας ή πυλώνα μπορείτε να συνεχίσετε να εργάζεστε.

Τι εισάγετε ανά πυλώνα;

- Εκπαίδευση: ανά θέμα υγείας αναφέρετε όλες τις δραστηριότητες του Healthy School, όπως μαθήματα, εκπαίδευση και πληροφορίες. Δεν πρόκειται μόνο για την ανταλλαγή γνώσεων, αλλά και για την προώθηση της υγιούς συμπεριφοράς. Παραδείγματα: το σχολείο σας ασχολείται με το θέμα Διατροφή με το πρόγραμμα διδασκαλίας Υγιεινές διατροφικές συνήθειες. Ή στην αρχή της σχολικής χρονιάς, το σχολείο διοργανώνει μια θεματική εβδομάδα για τους εθισμούς για όλες τις πρώτες τάξεις.
- Σχολικό περιβάλλον: ανά θέμα υγείας αναφέρετε όλα όσα κάνει το σχολείο σας για να κάνει το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον διεγερτικό, ασφαλές και προκλητικό για τους μαθητές (και το προσωπικό). Παραδείγματα: ένα φυσικό περιβάλλον που σας προσκαλεί να βγείτε έξω και να μετακινηθείτε στα διαλείμματα. Αλλά και ένα υγιεινό κυλικείο ή ένα ασφαλές περιβάλλον στο οποίο οι μαθητές νιώθουν άνετα. Περιγράψτε επίσης τι κάνει το σχολείο για να εμπλέξει γονείς, φροντιστές και συνεργάτες στη γειτονιά στο Healthy School.
- Προσδιορισμός και παρακολούθηση: για κάθε θέμα υγείας αναφέρετε πώς το σχολείο σας παρακολουθεί προβλήματα υγείας ή παράγοντες κινδύνου στους μαθητές έγκαιρα και τακτικά. Σκεφτείτε, για παράδειγμα, ψυχολογικά προβλήματα ή παχυσαρκία.
- Πολιτική: για κάθε θέμα υγείας αναφέρετε όλες τις συμφωνίες, τους κανόνες και τα πρωτόκολλα, καθώς και την επιβολή τους. Παραδείγματα: πρωτόκολλο για την υγιεινή, τη διατροφή ή την αντικαπνιστική πολιτική.



Μέχρι το τέλος αυτής της συνεδρίας, οι συμμετέχοντες - διευθυντές σχολείων - θα είναι σε θέση:



1. Γιατί η επίγνωση είναι χρήσιμη στην τάξη
2. Εφαρμόστε το mindfulness στην τάξη **ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΜΕ ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ:**

Δραστηριότητα	χρόνος	Υλικά, πόροι, εργαλεία
A. Εισαγωγή Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει το Θέμα: Ενσυνειδητότητα στην τάξη. Διδάξτε τα αποτελέσματα της ενσυνειδητότητας στους μαθητές	5 λεπτά	Κανένας
B. Πρακτική δραστηριότητα Λήψη ενσυνειδητότητας εφαρμογή. Συνεδρία μαζί για να βιώστε μια ενσυνειδητότητα συνεδρία.	30 λεπτά	Smartphone ή tablet σύνδεση στο Internet
Γ. Απολογισμός και ερωτήσεις	10-15 λεπτά	Έτοιμο flipchart με βασικά σημεία από τη συνεδρία Post-it's Στυλό/Μαρκαδόρο



45-50 λεπτά

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

Πριν παρουσιάσετε την εκπαίδευση Ενσυνειδητότητας για εκπαιδευτικούς:

1. Έχετε έτοιμα σχετικά έντυπα, φύλλα εργασίας και υλικά.
2. Εάν είναι δυνατόν, έχετε έτοιμα για επίδειξη αντίγραφα των εντύπων μεγάλου σχήματος. Προετοιμάστε
3. μια σελίδα στο flipchart με περίληψη των βασικών σημείων.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

A. Εισαγωγή στη Συνεδρία (10 λεπτά)

1. Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες σε αυτή τη συνεδρία χρησιμοποιώντας τα εργαλεία και τα υλικά συζήτησης.

2. Πείτε ότι κατά τη διάρκεια αυτής της συνεδρίας θα μάθουν για:

ένα. Τα αποτελέσματα της εκπαίδευσης επίγνωσης

σι. Πώς μπορείτε να εφαρμόσετε την εκπαίδευση ενσυνειδητότητας στην τάξη

3. Παρουσιάστε τους μαθησιακούς στόχους της συνεδρίας: Ζήστε από πρώτο χέρι τα αποτελέσματα της εκπαίδευσης επίγνωσης και πώς να εφαρμόσετε την εκπαίδευση ενσυνειδητότητας στην τάξη.

Mindfulness είναι η ικανότητα να είσαι πλήρως παρών τη στιγμή. (να ασχολείσαι πλήρως με ό,τι κάνεις αυτή τη στιγμή)

Η προσοχή μπορεί να έχει πολλά οφέλη (για εσάς και τους μαθητές σας):

- Μειωμένο άγχος
- Μειωμένη θλίψη
- Αυξημένο επίπεδο εστίασης
- Αυξημένη ευτυχία
- Περισσότερη υπομονή
- Περισσότερη κατανόηση

Η διαφορά μεταξύ ενσυνειδητότητας και διαλογισμού (headspace.com)

Αυτό είναι το πράγμα που πολλοί άνθρωποι βρίσκουν σύγχυση σχετικά με την ενσυνειδητότητα: δεν είναι μια προσωρινή κατάσταση του νου που υπάρχει κατά τη διαμεσολάβηση και στη συνέχεια εξαφανίζεται για την υπόλοιπη ημέρα. Αντίθετα, η επίγνωση είναι ένας τρόπος ζωής στον οποίο - όταν θυμόμαστε - είμαστε σε θέση να κάνουμε ένα βήμα πίσω και να είμαστε στην παρούσα στιγμή σε οποιαδήποτε κατάσταση.

Το Mindfulness δεν εξαλείφει το άγχος ή άλλες δυσκολίες. Αντίθετα, έχοντας επίγνωση των δυσάρεστων σκέψεων και συναισθημάτων που προκύπτουν λόγω δύσκολων καταστάσεων, έχουμε περισσότερες επιλογές για το πώς να τα χειριστούμε αυτή τη στιγμή — και περισσότερες πιθανότητες να αντιδράσουμε ήρεμα και με ενσυναίσθηση όταν αντιμετωπίζουμε άγχος ή προκλήσεις. Φυσικά, η εξάσκηση της ενσυνειδητότητας δεν σημαίνει ότι δεν θυμώνουμε ποτέ — μάλλον μας επιτρέπει να είμαστε πιο προσεκτικοί στο πώς θέλουμε να ανταποκριθούμε, είτε αυτό είναι ήρεμα και με ενσυναίσθηση είτε ίσως, περιστασιακά με μετρημένο θυμό.

Ο διαλογισμός είναι το έδαφος εκπαίδευσης για την εκμάθηση της ενσυνειδητότητας. Στην αρχή, διαλογιζόμαστε για να εξοικειωθούμε με το εδώ και τώρα για περιορισμένο χρονικό διάστημα. Με την πάροδο του χρόνου, ωστόσο, η τακτική εξάσκηση της ενσυνειδητότητας μας βοηθά να αναπτύξουμε την ικανότητα να είμαστε παρόντες όλη την ημέρα, κάθε μέρα.

Πώς λειτουργεί ο διαλογισμός ενσυνειδητότητας (headspace.com)

Ο διαλογισμός ενσυνειδητότητας δεν αλλάζει μόνο τη νοοτροπία και την προοπτική μας, αλλά στην πραγματικότητα μπορεί να αλλάξει το σχήμα του εγκεφάλου μας. Γενικευμένες μελέτες διαλογισμού νευροαπεικόνισης διαπίστωσαν ότι 8

16

εβδομάδες διαλογισμού επίγνωσης αλλάζει επίσης τον εγκέφαλό μας, επανασυνδέοντάς τον σε πιο θετικές σκέψεις και συναισθήματα.

Για αρχή, ο διαλογισμός μας επιτρέπει να μετακινηθούμε από εγκεφαλικά κύματα υψηλής συχνότητας σε χαμηλότερη συχνότητα, η οποία ενεργοποιεί (και, ενδεχομένως ακόμη πιο σημαντικό, απενεργοποιεί) ορισμένες περιοχές του εγκεφάλου. Για παράδειγμα, μπορεί να μειώσει τις νευρολογικές συνδέσεις με τον έσω προμετωπιαίο φλοιό ή το «εγώ κέντρο», μειώνοντας χαρακτηριστικά όπως ο φόβος, το άγχος και το άγχος. Με τη σειρά του, ο διαλογισμός μπορεί επίσης να δημιουργήσει νέα μονοπάτια προς τα μέρη του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνα για χαρακτηριστικά όπως η εστίαση και η λήψη αποφάσεων.

Και δεν είναι μόνο αυτό: ο διαλογισμός επίγνωσης μπορεί πραγματικά να αλλάξει και το σχήμα του εγκεφάλου, μια διαδικασία γνωστή ως νευροπλαστικότητα. Η έρευνα δείχνει ότι η φαιά ουσία - η περιοχή του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνη για τη συναισθηματική ρύθμιση, τον προγραμματισμό και την επίλυση προβλημάτων - καθώς και το πάχος του φλοιού - που είναι υπεύθυνη για τη μάθηση και τη μνήμη - αυξάνονται με την τακτική πρακτική διαλογισμού. Εναλλακτικά, η αμυγδαλή, η οποία ρυθμίζει το πώς νιώθουμε άγχος, φόβο και άγχος, μειώνεται σε μέγεθος.

B. Πρακτική δραστηριότητα (30 λεπτά)

1. Ρωτήστε γιατί είναι σημαντικό το θέμα της εκπαίδευσης Mindfulness για δασκάλους
2. Πάρτε μερικές απαντήσεις αλλά μην παρατείνετε αυτή τη συζήτηση. Είναι σημαντικό να κάνετε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν το θέμα της εκπαίδευσης.
3. Εισαγάγετε την Πρακτική δραστηριότητα με τρόπο ώστε όλοι να μπορούν να δουν ή να έχουν αντίγραφα των καρτών/του πίνακα περιλήψεων:
 - Ανοίξτε μια εφαρμογή ενσυνειδητότητας.
 - Ξεκινήστε μια καθοδηγούμενη συνεδρία διαλογισμού 10 έως 15 λεπτών.
 - Μετά το τέλος της συνεδρίας, είναι ώρα να μοιραστούμε εμπειρίες. Αφήστε κάθε συμμετέχοντα να γράψει λέξεις-κλειδιά από την εμπειρία του στα post-it.
 - Επίσης, καταγράψτε ιδέες για την εφαρμογή της εκπαίδευσης ενσυνειδητότητας στην τάξη με τους μαθητές.
 - Συλλέξτε τα post-it και προετοιμαστείτε για απολογισμό.

Χρήσιμες πληροφορίες για τον εκπαιδευτή:

Υπάρχουν πολλές εφαρμογές ενσυνειδητότητας. Βρείτε ένα που είχε καθοδηγούμενη συνεδρία διαλογισμού. Ορισμένες εφαρμογές έχουν θέματα όπως η μείωση του άγχους ή η αντιμετώπιση της απώλειας. Σας προτείνουμε να ξεκινήσετε με μια βασική συνεδρία αρχαρίων.

4. Υλοποιήστε την πρακτική δραστηριότητα.

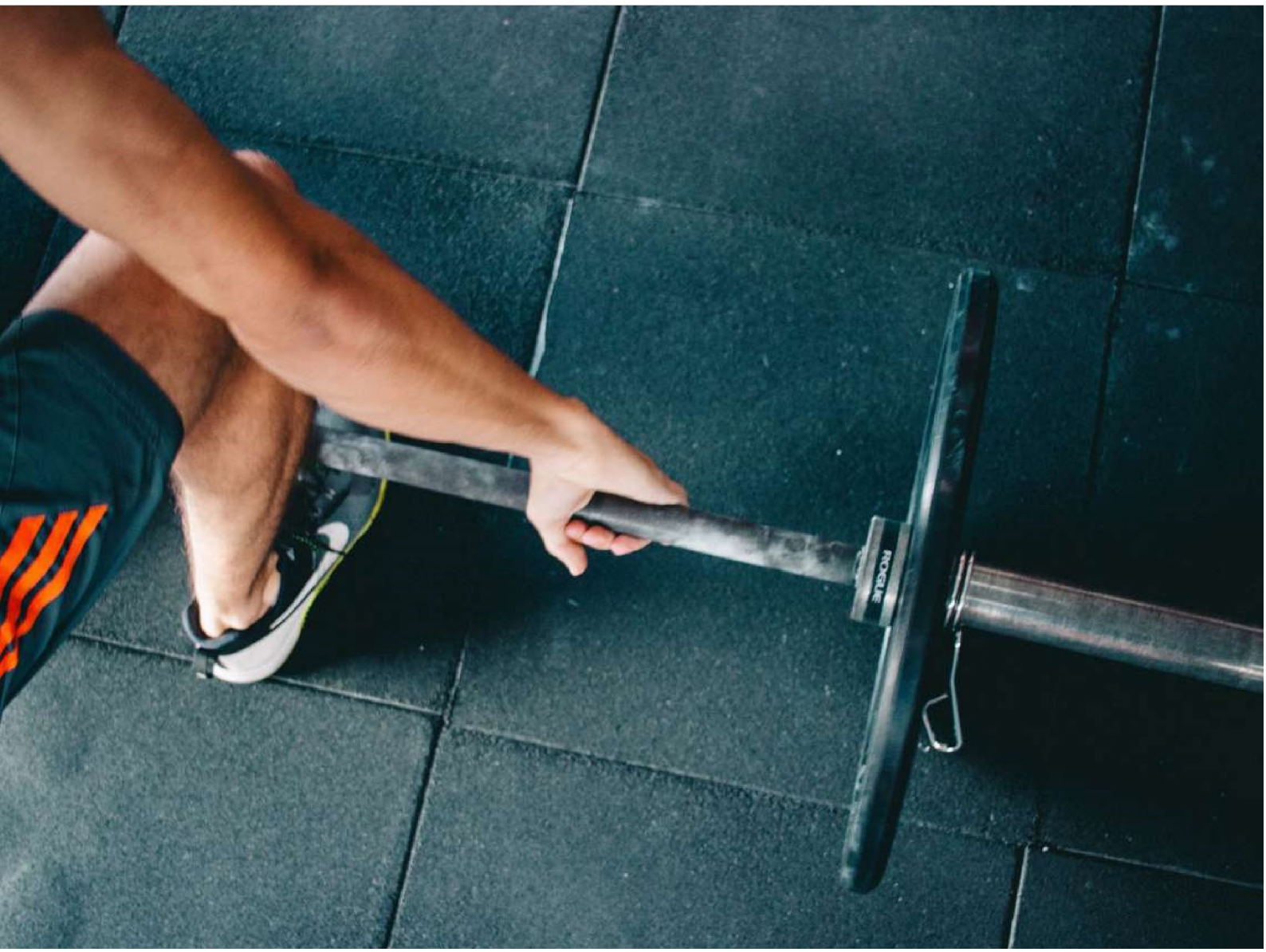
Γ. Απολογισμός και ερωτήσεις (10-15 λεπτά)

1. Συζητήστε τυχόν προκλήσεις που αντιμετώπισαν οι συμμετέχοντες κατά την εφαρμογή των ασκήσεων.
2. Δείξτε στους συμμετέχοντες πού μπορούν να βρουν περισσότερες πληροφορίες για να τους βοηθήσουν σε αυτό το θέμα. Μια εναλλακτική λύση αντί της ανάγνωσης είναι να στείλετε τους συμμετέχοντες να βρουν τις απαντήσεις σε ορισμένες ερωτήσεις που θέτετε σχετικά με το θέμα.
3. Εάν ισχύει, δώστε τους ένα φύλλο εργασίας που θα κάνουν στο σπίτι για να συνεχίσουν τη διαδικασία εκμάθησης. Αυτό μπορεί επίσης να γίνει προφορικά, με τον συντονιστή να καταγράφει τις απαντήσεις σε ένα flipchart.
4. Διεξαγωγή της τελετής αποφοίτησης και διανομή πιστοποιητικών.
5. Προαιρετικά: διαβιβάστε φόρμες αξιολόγησης κατάρτισης.
6. Εξετάστε τα βασικά συνοπτικά σημεία:

Mindfulness είναι η ικανότητα να είσαι πλήρως παρών τη στιγμή. (να ασχολείσαι πλήρως με ό,τι κάνεις αυτή τη στιγμή)

Η προσοχή μπορεί να έχει πολλά οφέλη (για εσάς και τους μαθητές σας):

- Μειωμένο άγχος
- Μειωμένη θλίψη
- Αυξημένο επίπεδο εστίασης
- Αυξημένη ευτυχία
- Περισσότερη υπομονή
- Περισσότερη κατανόηση



Ευημερία εκπαιδευτικών στα σχολεία



ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ:

Μέχρι το τέλος αυτής της συνεδρίας, οι συμμετέχοντες (διευθυντές/διευθυντές σχολείων) θα είναι σε θέση:

1. Κατανοήστε την ευημερία των δασκάλων και του προσωπικού, την εργασιακή ικανοποίηση, την κοινωνικο-συναισθηματική μάθηση και τις αντιλήψεις για το σχολικό κλίμα.
2. Αποκτήστε γνώσεις για την ευημερία των εκπαιδευτικών - μαζί με στρατηγικές, κατάρτιση και επαγγελματική ανάπτυξη για να αναλάβετε δράση στα δεδομένα.
3. Λάβετε σχόλια από τους δασκάλους και το προσωπικό για να καθοδηγήσετε τον σχολικό σχεδιασμό, τις σχολικές πολιτικές και πρακτικές, τους πόρους και την υποστήριξη και τα προγράμματα επαγγελματικής ανάπτυξης.

ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΜΕ ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ:

Δραστηριότητα	χρόνος	Υλικά, πόροι, εργαλεία
A. Εισαγωγή Ο εκπαιδευτής εισάγει το θέμα: Παροχή πληροφοριών για τον δάσκαλο ευεξίας και παροχής πληροφορίες για θετικά αλλαγή.	5 λεπτά	Αφίσες και φυλλάδια
B. Πρακτική δραστηριότητα	30 λεπτά	Δοκιμαστικό χαρτί, μολύβι
Γ. Απολογισμός και ερωτήσεις	10-15 λεπτά	Έτοιμο flipchart με βασικά σημεία από τη συνεδρία



45-50 λεπτά

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

Πριν παρουσιάσετε το Teacher Wellbeing In Schools: 1. Έχετε έτοιμα σχετικά έντυπα, φύλλα εργασίας και υλικά.

2. Εάν είναι δυνατόν, έχετε έτοιμα για επίδειξη αντίγραφα των εντύπων μεγάλου σχήματος.

3. Προετοιμάστε μια σελίδα στο flipchart με περίληψη των βασικών σημείων.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

A. Εισαγωγή στη Συνεδρία (10 λεπτά)

1. Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες σε αυτή τη συνεδρία χρησιμοποιώντας τα εργαλεία και τα υλικά συζήτησης.
2. Πείτε ότι κατά τη διάρκεια αυτής της συνεδρίας θα μάθουν για τους τύπους και τη σημασία της ευημερίας των δασκάλων, την υποστήριξη της ευεξίας των δασκάλων στα σχολεία τους και τις συμβουλές για την επιλογή και τη χρήση εργαλείων για να αποκτήσουν μια εικόνα για την ευημερία των δασκάλων
3. Παρουσίαση των μαθησιακών στόχων της συνεδρίας: Χρήση διαγνωστικών εργαλείων/εξοπλισμών για καταστάσεις ψυχικής υγείας των εκπαιδευτικών για να προσδιοριστεί πόσο καλά αισθάνονται οι δάσκαλοι στο σχολείο και στην καθημερινή τους ζωή.

Η ευημερία είναι η εμπειρία της υγείας και της ευτυχίας. Περιλαμβάνει την ψυχική και σωματική υγεία, τη σωματική και συναισθηματική ασφάλεια και το αίσθημα του ανήκειν, την αίσθηση του σκοπού, την επίτευξη και την επιτυχία.

Η ευεξία είναι μια ευρεία έννοια και καλύπτει μια σειρά ψυχολογικών και σωματικών ικανοτήτων. Πέντε κύριοι τύποι ευημερίας λέγεται ότι είναι:

- Συναισθηματική ευεξία – η ικανότητα να είναι κανείς ανθεκτικός, να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του και να δημιουργεί συναισθήματα που οδηγούν σε καλά συναισθήματα
- Σωματική ευεξία – η ικανότητα βελτίωσης της λειτουργίας του σώματός του μέσω της υγιεινής διατροφής και των καλών συνηθειών άσκησης
- Κοινωνική ευημερία – η ικανότητα επικοινωνίας, ανάπτυξης ουσιαστικών σχέσεων με άλλους και δημιουργίας του δικού του δικτύου συναισθηματικής υποστήριξης
- Ευημερία στο χώρο εργασίας – η ικανότητα να επιδιώκει κανείς τα συμφέροντα, τις πεποιθήσεις και τις αξίες του προκειμένου να αποκτήσει νόημα και ευτυχία στη ζωή και επαγγελματικό εμπλουτισμό
- Κοινωνική ευημερία – η ικανότητα συμμετοχής σε μια ενεργή κοινότητα ή πολιτισμό.

Αν ρωτήσετε οποιονδήποτε αφοσιωμένο δάσκαλο, θα είναι ο πρώτος που θα σας πει ότι η νούμερο ένα προτεραιότητά τους ενώ βρίσκονται στη δουλειά είναι πάντα η ασφάλεια και η ευημερία των μαθητών τους. Δεν είναι θέμα ότι οι δάσκαλοι δίνουν συνεχώς τόσο πολύ από τον εαυτό τους στους μαθητές τους. Αν και είναι εύκολο να το αποκαλέσουμε αυτό τιμητικό και ηρωικό, πρέπει να αναρωτηθούμε ένα σημαντικό ερώτημα: είναι αυτό υγιές ή βιώσιμο;

Η ευεξία των δασκάλων έχει αντίκτυπο όχι μόνο στους εκπαιδευτικούς ως άτομα αλλά και στη συνολική ευημερία των νέων μυαλών που φροντίζουν. Η ευεξία των δασκάλων έχει συσχετιστεί με τη συνέπεια και τη σταθερότητα στα σχολεία, την αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας και τις επιδόσεις των μαθητών. Οι ανθυγιεινοί δάσκαλοι μπορούν να οδηγήσουν σε ανήσυχους, ανθυγιεινούς μαθητές. Είτε το θέλουμε είτε όχι, οι δάσκαλοι συχνά μεταδίδουν τη δική τους κατάσταση του μυαλού στην τάξη. Γι' αυτό η ευεξία των δασκάλων είναι απολύτως απαραίτητη και επιβεβλημένη για όλους.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) ορίζει την ευεξία ως «μια κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλώς την απουσία ασθένειας ή αναπηρίας». Αυτό σημαίνει ότι μπορούμε να απαλλαγούμε από ιούς και λοιμώξεις και να μην είμαστε υγιείς άνθρωποι. Πόσοι από εμάς κουβαλάμε τα άγχη μας μαζί μας στην τάξη; Πόσοι από εμάς βρίσκουμε ότι το άγχος της διδασκαλίας μας προκαλεί ένταση

20

και είμαστε νευρικοί γύρω από τους μαθητές μας; Αποτελούμε πρότυπο «να είμαστε υγιείς άνθρωποι» στους μαθητές μας;

Έτσι πολλοί διευθυντές σχολείων εκφράζουν ανησυχία για την ψυχική και συναισθηματική υγεία των μαθητών. Ένα πρακτικό βήμα που μπορούν να κάνουν θα ήταν να ξεκινήσουν με τους δασκάλους. Οι διευθυντές σχολείων μπορούν να έχουν μεγαλύτερο αντίκτυπο στην ευεξία των μαθητών

διασφαλίζοντας την ευεξία του προσωπικού γιατί, τελικά, το προσωπικό διαμορφώνει και διευκολύνει καθημερινά υγιεινές πρακτικές για τους μαθητές τους.

Η ευημερία των εκπαιδευτικών είναι ζωτικής σημασίας για τη δημιουργία υγιών και χαρούμενων σχολείων. Είναι σημαντικό γιατί ?

- Βοηθά στην τόνωση του ηθικού και της παραγωγικότητας
- Βοηθά στην οικοδόμηση ανθεκτικότητας, αφήνοντας το προσωπικό πιο εξοπλισμένο για να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του και να αναγνωρίζει πότε μπορεί να χρειαστεί να ζητήσει βοήθεια
- Προωθεί θετικές συμπεριφορές υγείας
- Αφήνει το προσωπικό να νιώθει μεγαλύτερη αξία, σύνδεση και σεβασμό
- Μειώνει την απουσία προσωπικού
- Επηρεάζει την ευημερία και την ψυχική υγεία του άλλου προσωπικού
- Βοηθά τα σχολεία και τα κολέγια να διατηρήσουν καλούς δασκάλους
- Επιτρέπει στο προσωπικό να αισθάνεται πιο ικανό και σίγουρο για την υποστήριξη της ευημερίας των μαθητών του.
- Βοηθά στη βελτίωση των αποτελεσμάτων εκπαίδευσης και ψυχικής υγείας για τους μαθητές, καθώς το προσωπικό που αισθάνεται ότι το φροντίζουν και το φροντίζουν θα παράγουν καλύτερα αποτελέσματα

Η κοινωνική, συναισθηματική και σωματική υγεία των εκπαιδευτικών αποτελεί κοινή ευθύνη και κρίσιμο συστατικό της μάθησης των μαθητών και της γενικής ευημερίας της κοινότητας. Για να επιτύχουν τα σχολεία επιθυμητά αποτελέσματα, οι δάσκαλοι θα πρέπει να αισθάνονται υποστήριξη σε όλους τους τομείς.

Από πού θα μπορούσαν να ξεκινήσουν οι διευθυντές του σχολείου για να αυξήσουν την ευημερία των δασκάλων;

Μπορούν να ρωτήσουν τους δασκάλους τους (προσωπικά ή μέσω έρευνας) πώς τα πάνε και τι χρειάζονται για να υποστηρίξουν την ευημερία τους. Η ανατροφοδότηση είναι ένας πολύ καλός τρόπος για τον εντοπισμό ευκαιριών για την παροχή άμεσης και μελλοντικής υποστήριξης!

Πώς μπορούν οι διευθυντές του σχολείου να αποκτήσουν γνώσεις για την ευημερία των εκπαιδευτικών;

- Πριν από την εφαρμογή στρατηγικών για την προώθηση της ευημερίας των εκπαιδευτικών. μπορούν να προσπαθήσουν να κατανοήσουν τις επαγγελματικές εμπειρίες των δασκάλων σας.
- Κατά την εφαρμογή στρατηγικών για την προώθηση της ευημερίας των εκπαιδευτικών. μπορούν να μετρήσουν την πρόοδό τους στην υποστήριξη της ευημερίας των εκπαιδευτικών.

Για να αυξήσουν την ευημερία των δασκάλων στα σχολεία τους, οι διευθυντές των σχολείων μπορεί να θελήσουν να εξετάσουν το ενδεχόμενο.



Χρησιμοποιώντας αυτά τα εργαλεία μέτρησης, τα σχολεία μπορούν να οικοδομήσουν μια κατανόηση των επαγγελματικών εμπειριών των εκπαιδευτικών γύρω από το ?

- φόρτο εργασίας
- άγχος
- οργανωτική υποστήριξη
- εργασιακή ικανοποίηση

- σχολική διασύνδεση
- φυσική υγεία
- αποτελεσματικότητα του εκπαιδευτικού
- ικανοποίηση ζωής
- αλληλεπιδράσεις και σχέσεις μαθητών

Συμβουλές για την επιλογή και τη χρήση εργαλείων για την απόκτηση εικόνας για την ευημερία των δασκάλων. Οι διαχειριστές των σχολείων θα πρέπει να :

- Επιλέξτε ένα εργαλείο μέτρησης που είναι έγκυρο και αξιόπιστο και που συνδέεται με τα αποτελέσματα που προσπαθούν να μετρήσουν. Για παράδειγμα, ορισμένα εργαλεία μετρούν συγκεκριμένα πράγματα όπως τα επίπεδα στρες που σχετίζονται με την εργασία και ορισμένα εργαλεία μπορεί να εστιάζουν σε άλλες πτυχές της ευημερίας, όπως η διασύνδεση και η αποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών.
- Επιλέξτε ένα εργαλείο που λαμβάνει υπόψη τον χώρο εργασίας τους και την κοινωτική κουλτούρα. Για παράδειγμα, σε περιβάλλοντα όπου μπορεί να υπάρχουν χαμηλά επίπεδα εμπιστοσύνης, μια ανώνυμη έρευνα που βασίζεται σε κλίμακα μπορεί να είναι πιο κατάλληλη από τις συνεντεύξεις ένας προς έναν.
- Όταν χρησιμοποιούν ένα εργαλείο, όπως μια έρευνα ή ένα πρωτόκολλο συνέντευξης, θα πρέπει να κοινοποιούν έναν σαφή στόχο στους συμμετέχοντες, να μοιράζονται τον τρόπο χρήσης των αποτελεσμάτων και να παρέχουν μια διαδικασία για την προστασία του απορρήτου. Αυτές οι πρακτικές μπορεί να αυξήσουν την εμπιστοσύνη των συμμετεχόντων και την προθυμία να μοιραστούν τις εμπειρίες τους.

Πώς μπορούν οι διευθυντές του σχολείου να υποστηρίξουν την ευημερία των δασκάλων;

Οι δραστηριότητες Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης για εκπαιδευτικούς παρέχουν ένα πλαίσιο που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι διευθυντές των σχολείων για την προώθηση της συνολικής ευημερίας των εκπαιδευτικών.

- **Ίση Μεταχείριση:** Εξασφάλιση της ίσης μεταχείρισης των εκπαιδευτικών, ανεξαρτήτως φύλου, τύπου απασχόλησης, ωρών εργασίας και χρόνου υπηρεσίας. Η παροχή ίσης υποστήριξης και μεταχείρισης στους εκπαιδευτικούς θέτει τις βάσεις για την ενίσχυση ενός θετικού σχολικού περιβάλλοντος.
- **Σχολική κουλτούρα:** Δημιουργήστε σχολικά περιβάλλοντα που προάγουν τα συναισθήματα του ανήκειν, του σεβασμού, της αξίας και της εμπιστοσύνης τόσο για τους δασκάλους όσο και για τους μαθητές. Τα θετικά σχολικά περιβάλλοντα υποστηρίζουν την ανάπτυξη μιας σχολικής κοινότητας όπου τα μέλη, συμπεριλαμβανομένων των δασκάλων, αισθάνονται συνδεδεμένα.
- **Οικοδόμηση Σχέσεων:** Παρέχετε ευκαιρίες στους εκπαιδευτικούς να αναπτύξουν επαγγελματικά δίκτυα που τους επιτρέπουν να μαθαίνουν ο ένας από τον άλλο και να συνδέονται σε περιόδους εορτασμού και αναταραχής. Κάντε μια συντονισμένη προσπάθεια για να ενισχύσετε τις συνδέσεις μεταξύ διευθυντών και δασκάλων για να επιτρέψετε στους εκπαιδευτικούς να λαμβάνουν ευκολότερα βοήθεια από τους διευθυντές για να αναπτύξουν την εκπαιδευτική και ηγετική τους ικανότητα.
- **Επαγγελματική Μάθηση:** Αυτές οι ευκαιρίες δίνουν τη δυνατότητα στους δασκάλους να μάθουν, να αναπτυχθούν και να αναπτυχθούν μαζί. Επιπλέον, οι ευκαιρίες δείχνουν στους δασκάλους ότι οι ηγέτες σχολείων και περιφερειών επενδύουν στη μάθηση και την ευημερία τους. Τα θέματα θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν?
- Διαχείριση του συναισθηματικού κόπου και του άγχους της διδασκαλίας.
- Ενίσχυση κοινωνικών και συναισθηματικών ικανοτήτων για την υποστήριξη της κοινωνικής και συναισθηματικής ανάπτυξης των μαθητών.

- Χρήση παρεμβάσεων Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης στην τάξη.
- Δημιουργία στενών σχέσεων με τους μαθητές.
- Teacher Voice: Παροχή ευκαιριών στους εκπαιδευτικούς να συμμετέχουν στη λήψη αποφάσεων για να υποστηρίξουν την επαγγελματική τους ανάπτυξη και τις συνδέσεις τους με το μαθησιακό περιβάλλον.

B. Πρακτική δραστηριότητα (30 λεπτά)

1. Ρωτήστε γιατί είναι σημαντικό το θέμα του Teacher Wellbeing in Schools
2. Πάρτε μερικές απαντήσεις αλλά μην παρατείνετε αυτή τη συζήτηση. Είναι σημαντικό να κάνετε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν το θέμα της εκπαίδευσης.
3. Εισαγάγετε την Πρακτική δραστηριότητα με τρόπο ώστε όλοι να μπορούν να δουν ή να έχουν αντίγραφα των καρτών/του πίνακα περιλήψεων:

Θα κάνουμε ένα τεστ για να ελέγξουμε αν υπάρχουν αγχώδεις διαταραχές δασκάλων, συμπεριλαμβανομένης της γενικής αγχώδους διαταραχής, της διαταραχής άγχους αποχωρισμού, της διαταραχής πανικού και της κοινωνικής φοβίας. Επιπλέον, αξιολογεί συμπτώματα που σχετίζονται με τη σχολική φοβία. Το SCAARED (Screen For Adult Anxiety Related Emotional Disorders) αποτελείται από 44 στοιχεία και 4 παράγοντες που παραλληλίζονται με την ταξινόμηση των αγχωδών διαταραχών DSM-IV (Διαγνωστικό και στατιστικό εγχειρίδιο ψυχικών διαταραχών).

Υλικά: Δοκιμαστικό χαρτί, μολύβι

4. Υλοποιήστε την πρακτική δραστηριότητα.

Name Of The Screen: The SCAARED (Οθόνη για συναισθηματικές διαταραχές που σχετίζονται με άγχος ενηλίκων) Υλικά: δοκιμαστικό χαρτί, μολύβι

Διαδικασία: Μοιράστε το SCAARED Test σε κάθε δάσκαλο και ζητήστε του να συμπληρώσει το τεστ διαβάζοντας προσεκτικά τις οδηγίες.

Οδηγίες: Παρακάτω είναι μια λίστα με προτάσεις που περιγράφουν πώς νιώθουν οι άνθρωποι. Διαβάστε κάθε φράση και αποφασίστε εάν είναι «Δεν είναι αλήθεια ή σχεδόν ποτέ αληθές» ή «κάπως αληθινό ή μερικές φορές αληθινό» ή «πολύ αληθινό ή συχνά αληθές» για εσάς. Στη συνέχεια, για κάθε πρόταση, επιλέξτε V το πλαίσιο που αντιστοιχεί στην απάντηση που φαίνεται να σας περιγράφει τους τελευταίους 3 μήνες.



	0	1	2	
	Not True or Hardly Ever True	Somewhat True or Sometimes True	Very True or Often True	
1. When I feel nervous, it is hard for me to breathe.				PA/SO
2. I get headaches when I am at school, at work or in public places.				PA/SO
3. I don't like to be with people I don't know well.				SOC
4. I get nervous if I sleep away from home.				SEP
5. I worry about people liking me.				GA
6. When I get anxious, I feel like passing out.				PA/SO
7. I am nervous.				GA
8. It is hard for me to stop worrying.				GA
9. People tell me that I look nervous.				PA/SO
10. I feel nervous with people I don't know well.				SOC
11. I get stomachaches at school, at work, or in public places.				PA/SO
12. When I get anxious, I feel like I'm going crazy.				PA/SO
13. I worry about sleeping alone.				SEP
14. I worry about being as good as other people.				GA
15. When I get anxious, I feel like things are not real.				PA/SO
16. I have nightmares about something bad happening to my family.				SEP
17. I worry about going to work or school, or to public places.				PA/SO
18. When I get anxious, my heart beats fast.				PA/SO
19. I get shaky.				PA/SO
20. I have nightmares about something bad happening to me.				SEP



21. I worry about things working out for me.				GA
22. When I get anxious, I sweat a lot.				PA/SO
23. I am a worrier.				GA
24. When I worry a lot, I have trouble sleeping.				GA
25. I get really frightened for no reason at all.				PA/SO
26. I am afraid to be alone in the house.				SEP
27. It is hard for me to talk with people I don't know well.				SOC
28. When I get anxious, I feel like I'm choking.				PA/SO
29. People tell me that I worry too much.				GA
30. I don't like to be away from my family.				SEP
31. When I worry a lot, I feel restless.				GA
32. I am afraid of having anxiety (or panic) attacks.				PA/SO
33. I worry that something bad might happen to my family.				SEP
34. I feel shy with people I don't know well.				SOC
35. I worry about what is going to happen in the future.				GA
36. When I get anxious, I feel like throwing up.				PA/SO
37. I worry about how well I do things.				GA
38. I am afraid to go outside or to crowded places by myself.				PA/SO
39. I worry about things that have already happened.				GA
40. When I get anxious, I feel dizzy.				PA/SO
41. I feel nervous when I am with other people and I have to do something while they watch me (for example: speak, play a sport.)				SOC
42. I feel nervous when I go to parties, dances, or any place where there will be people that I don't know well.				SOC
43. I am shy.				SOC
44. When I worry a lot, I feel irritable.				GA

SCORING:

A total score of ≥ 23 may indicate the presence of an Anxiety Disorder. **TOTAL =**

A score of 5 for items 1, 2, 6, 9, 11, 12, 15, 17, 18, 19, 22, 25, 28, 32, 36, 38, 40 may indicate Panic Disorder or Significant Somatic Symptoms. **PA/SO=**

A score of 12 for items 5, 7, 8, 14, 21, 23, 24, 29, 31, 35, 37, 39, 44 may indicate Generalized Anxiety Disorder. **GA =**

A score of 3 for items 4, 13, 16, 20, 26, 30, 33 may indicate Separation Anxiety Disorder. **SEP =**

A score of 7 for items 3, 10, 27, 34, 41, 42, 43 may indicate Social Phobia Disorder. **SOC =**

Γ. Απολογισμός και ερωτήσεις (10-15 λεπτά)

1. Συζητήστε τυχόν προκλήσεις που αντιμετώπισαν οι συμμετέχοντες κατά την εφαρμογή των ασκήσεων.

2. Δείξτε στους συμμετέχοντες πού μπορούν να βρουν περισσότερες πληροφορίες για να τους βοηθήσουν σε αυτό το θέμα. Μια εναλλακτική λύση αντί της ανάγνωσης είναι να στείλετε τους συμμετέχοντες να βρουν τις απαντήσεις σε ορισμένες ερωτήσεις που θέτετε σχετικά με το θέμα.
3. Εάν ισχύει, δώστε τους ένα φύλλο εργασίας που θα κάνουν στο σπίτι για να συνεχίσουν τη διαδικασία εκμάθησης.
Αυτό μπορεί επίσης να γίνει προφορικά, με τον συντονιστή να καταγράφει τις απαντήσεις σε ένα flipchart.
4. Διεξαγωγή της τελετής αποφοίτησης και διανομή πιστοποιητικών.
5. Προαιρετικά: διαβιβάστε φόρμες αξιολόγησης κατάρτισης.
6. Εξετάστε τα βασικά συνοπτικά σημεία:

Ευημερία είναι η κατάσταση του να νιώθεις ευτυχισμένος και υγιής. Περιλαμβάνει τη συνολική υγεία μας, συμπεριλαμβανομένης της σωματικής και συναισθηματικής μας υγείας. Εάν το επίπεδο ευημερίας μας είναι καλό, είναι πολύ πιο πιθανό να έχουμε κίνητρα, αφοσίωση και παραγωγικότητα.

Η κοινωνική, συναισθηματική και σωματική υγεία των εκπαιδευτικών αποτελεί κοινή ευθύνη και κρίσιμο συστατικό της μάθησης των μαθητών και της γενικής ευημερίας της κοινότητας.



ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ:



Μέχρι το τέλος αυτής της συνεδρίας, οι συμμετέχοντες - διευθυντές σχολείων - θα είναι σε θέση:

1. Κατανοήστε γιατί η τέχνη είναι χρήσιμη για την ισορροπία της ψυχικής υγείας
2. Κατανοήστε τι είδους τεχνικές τέχνης μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να βοηθήσουν την ισορροπία της ψυχικής υγείας
3. Χρησιμοποιήστε εργαλεία τέχνης για να εργαστείτε πάνω στην προσωπική ανάπτυξη, να εκφράσετε τα συναισθήματα και τον αυτοστοχασμό, που θα βοηθήσουν στην πρόληψη παθήσεων ψυχικής υγείας, συμπτωμάτων στρες, εξουθένωσης ή άγχους

ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΜΕ ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ:

Δραστηριότητα	χρόνος	Υλικά, πόροι, εργαλεία
Α. Εισαγωγή Ο εκπαιδευτής εισάγει το θέμα: Χρήση τεχνικών τέχνης για τη βοήθεια της ισορροπίας ψυχικής υγείας των διευθυντών σχολείων	5 λεπτά	Αφίσες και φυλλάδια
Β. Πρακτική δραστηριότητα Ενδοσκοπική Μάνταλα	30 λεπτά	Χαρτί; Μολύβια / μαρκαδόροι / στυλό / κραγιόνια
Γ. Απολογισμός και ερωτήσεις	10-15 λεπτά	Έτοιμο flipchart με βασικά σημεία από τη συνεδρία

45-50 λεπτά

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

Προτού παρουσιάσετε το Module Art Therapy ως εργαλείο για την ψυχική υγεία των διευθυντών σχολείων:

1. Έχετε έτοιμα σχετικά έντυπα, φύλλα εργασίας και υλικά.
2. Εάν είναι δυνατόν, έχετε έτοιμα για επίδειξη αντίγραφα των εντύπων μεγάλου σχήματος.
3. Προετοιμάστε μια σελίδα στο flipchart με περίληψη των βασικών σημείων.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Α. Εισαγωγή στη Συνεδρία (10 λεπτά)

1. Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες - διευθυντές σχολείων - σε αυτή τη συνεδρία σχετικά με τη χρήση των εργαλείων συζήτησης **και υλικά**.

2. Πείτε ότι κατά τη διάρκεια αυτής της συνεδρίας θα μάθουν για τη χρήση τεχνικών τέχνης ως εργαλεία για να εργαστούν πάνω στη δική τους προσωπική ανάπτυξη, να εκφράσουν τα συναισθήματα και τον αυτοστοχασμό και να αποτρέψουν παθήσεις ψυχικής υγείας.
3. Παρουσιάστε τους μαθησιακούς στόχους της συνεδρίας: παροχή μιας εικόνας και εργαλείων για να βοηθήσετε στην πρόληψη των ατομικών παθήσεων ψυχικής υγείας, του στρες, της εξάντλησης, χρησιμοποιώντας την τέχνη ως μορφή εργασίας για την προσωπική ανάπτυξη, έκφραση των συναισθημάτων και τον αυτοστοχασμό.

Οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες μπορούν να θεωρηθούν ως σύνθετες ή πολυτροπικές παρεμβάσεις καθώς συνδυάζουν πολλαπλά διαφορετικά στοιχεία που είναι όλα γνωστό ότι προάγουν την υγεία. Οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες μπορεί να περιλαμβάνουν αισθητική εμπλοκή, εμπλοκή της φαντασίας, αισθητηριακή ενεργοποίηση, ανάκληση συναισθήματος και γνωστική διέγερση. Ανάλογα με τη φύση της, μια καλλιτεχνική δραστηριότητα μπορεί επίσης να περιλαμβάνει κοινωνική αλληλεπίδραση, σωματική δραστηριότητα, ενασχόληση με θέματα υγείας και αλληλεπίδραση με περιβάλλοντα υγειονομικής περίθαλψης.

Η ενασχόληση με τις τέχνες μπορεί να ομαδοποιηθεί σε πέντε μεγάλες κατηγορίες:

παραστατικές τέχνες (π.χ. δραστηριότητες στο είδος της μουσικής, του χορού, του θεάτρου, του τραγουδιού και του κινηματογράφου).

- εικαστικές τέχνες, σχέδιο και χειροτεχνία (π.χ. χειροτεχνία, σχέδιο, ζωγραφική, φωτογραφία, γλυπτική, κολάζ, υφάσματα).
- λογοτεχνία (π.χ. γραφή, ανάγνωση και συμμετοχή σε λογοτεχνικά φεστιβάλ).
- πολιτισμός (π.χ. επίσκεψη σε μουσεία, γκαλερί, εκθέσεις τέχνης, συναυλίες, θέατρο, κοινωνικές εκδηλώσεις, πολιτιστικά φεστιβάλ και εκθέσεις). και
- διαδικτυακές, ψηφιακές και ηλεκτρονικές τέχνες (π.χ. κινούμενα σχέδια, κινηματογράφηση και γραφικά υπολογιστή).

Από τις αρχές του 21ου αιώνα, έχει σημειωθεί μεγάλη αύξηση στην έρευνα για τις επιπτώσεις των τεχνών στην υγεία και την ευημερία. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ανακάλυψε το 2019 ότι οι τέχνες μπορούν δυνητικά να επηρεάσουν τόσο την ψυχική όσο και τη σωματική υγεία, ειδικά:

- επηρεάζουν τους κοινωνικούς καθοριστικούς παράγοντες της υγείας
- ενθαρρύνουν συμπεριφορές που προάγουν την υγεία
- βοηθούν στην πρόληψη της κακής υγείας
- υποστήριξη της φροντίδας
- Βοηθήστε άτομα που αντιμετωπίζουν ψυχικές ασθένειες
- υποστήριξη της φροντίδας για άτομα με οξείες καταστάσεις
- βοηθά στην υποστήριξη ατόμων με νευροαναπτυξιακές και νευρολογικές διαταραχές
- Βοηθά στη διαχείριση μη μεταδοτικών ασθενειών. και
- υποστήριξη φροντίδας στο τέλος της ζωής.

Πρόσφατα επιστημονικά ευρήματα σχετικά με το πώς οι εικόνες επηρεάζουν το συναίσθημα, τις σκέψεις και την ευεξία και πώς ο εγκέφαλος και το σώμα αντιδρούν στην εμπειρία του σχεδίου, της ζωγραφικής ή άλλων καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων διευκρινίζουν γιατί η θεραπεία τέχνης μπορεί να είναι αποτελεσματική σε διάφορους πληθυσμούς. Καθώς η επιστήμη μαθαίνει περισσότερα για τη σύνδεση μεταξύ των συναισθημάτων και της υγείας, του στρες και της ασθένειας και του εγκεφάλου και του ανοσοποιητικού συστήματος, η θεραπεία τέχνης ανακαλύπτει νέα όρια για τη χρήση της εικόνας και της τέχνης για

28

οφέλη της ψυχικής υγείας τόσο για ενήλικες όσο και για παιδιά.

Η θεραπεία τέχνης περιλαμβάνει τη χρήση διαφορετικών μέσων τέχνης μέσω των οποίων ο δικαιούχος μπορεί να εκφράσει και να επεξεργαστεί τα ζητήματα και τις ανησυχίες που τον οδήγησαν στη θεραπεία. Ο θεραπευτής και ο ωφελούμενος συνεργάζονται προσπαθώντας να κατανοήσουν την καλλιτεχνική διαδικασία και το προϊόν της συνεδρίας. Για πολλούς πελάτες είναι ευκολότερο να

σχετίζονται με τον θεραπευτή μέσω του αντικειμένου τέχνης που, ως προσωπική δήλωση, δίνει ένα επίκεντρο για συζήτηση, ανάλυση και αυτοαξιολόγηση.

Η θεραπεία τέχνης είναι ιδιαίτερα προσαρμόσιμη σε διάφορες προσωπικότητες και ως εκ τούτου ικανή να ενεργοποιήσει διάφορες δεξιότητες αντιμετώπισης.

Η θεραπεία τέχνης έχει βοηθήσει ιδιαίτερα στη θεραπεία ατόμων με τις ακόλουθες καταστάσεις:

- Διαταραχές στο φάσμα του αυτισμού
- προβλήματα ή ζητήματα που σχετίζονται με τη γήρανση
- άγχος, κατάθλιψη ή και τα δύο
- καρκίνος
- διατροφικές διαταραχές
- συναισθηματικά προβλήματα
- οικογενειακά προβλήματα
- ιατρικές καταστάσεις
- διαταραχή μετατραυματικού στρες
- άγχος
- κατάχρηση ουσιών

Η θεραπεία τέχνης περιλαμβάνει 2 μέρη: τον επαγγελματία (τον θεραπευτή) και τον ωφελούμενο, αλλά η πρόληψη των παθήσεων ψυχικής υγείας μπορεί να γίνει επίσης χρησιμοποιώντας την τέχνη ως μορφή εργασίας για την προσωπική ανάπτυξη, έκφραση των συναισθημάτων και τον αυτοστοχασμό, με τα παιδιά και επίσης με ενήλικες.

Αυτός είναι ο στόχος του εκπαιδευτικού μας μαθήματος: παροχή μιας εικόνας και των εργαλείων που βοηθούν στην πρόληψη των παθήσεων της ψυχικής υγείας των ατόμων χρησιμοποιώντας την τέχνη ως μια μορφή εργασίας για την προσωπική ανάπτυξη, έκφραση των συναισθημάτων και τον αυτοστοχασμό.

Ένα λογικό μοντέλο που συνδέει τις τέχνες με την υγεία: Στοιχεία

- Αισθητική ενασχόληση
- Εμπλοκή της φαντασίας
- Αισθητηριακή ενεργοποίηση
- Επίκληση συναισθήματος
- Γνωστική διέγερση
- Κοινωνική αλληλεπίδραση
- Σωματική δραστηριότητα
- Αλληλεπίδραση με θέματα υγείας
- Αλληλεπίδραση με περιβάλλοντα υγειονομικής περίθαλψης

Απαντήσεις

- Ψυχολογική (π.χ. ενισχυμένη αυτο-αποτελεσματικότητα, αντιμετώπιση και συναισθηματική ρύθμιση)
- Φυσιολογικά (π.χ. χαμηλότερη απόκριση ορμονών του στρες, ενισχυμένη ανοσοποιητική λειτουργία και υψηλότερη καρδιαγγειακή αντιδραστικότητα)
- Κοινωνικά (π.χ. μειωμένη μοναξιά και απομόνωση, ενισχυμένη κοινωνική υποστήριξη και βελτιωμένες κοινωνικές συμπεριφορές)
- Συμπεριφορική (π.χ. αυξημένη άσκηση, υιοθέτηση πιο υγιεινών συμπεριφορών, ανάπτυξη δεξιοτήτων)

Αποτελέσματα

- Πρόληψη
- Προβολή
- Διαχείριση

• Θεραπεία

Β. Πρακτική δραστηριότητα (30 λεπτά)

1. Ρωτήστε γιατί είναι σημαντικό να έχετε μια ισορροπία ψυχικής υγείας ως ενήλικας, και περισσότερο από αυτό, ως ενήλικας που δουλεύει με παιδιά.
2. Πάρτε μερικές απαντήσεις αλλά μην παρατείνετε αυτή τη συζήτηση. Είναι σημαντικό να κάνετε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν το θέμα της εκπαίδευσης.
3. Εισαγάγετε την Πρακτική δραστηριότητα με τρόπο ώστε όλοι να μπορούν να δουν ή να έχουν αντίγραφα των καρτών/του πίνακα περιλήψεων:



Θα δημιουργήσουμε ένα Introspective Mandala. Υλικά: Χαρτί; Μολύβια / μαρκαδόροι / στυλό / κραγιόνια

Το Introspective Mandala είναι μια βασική παρέμβαση για κάθε άτομο να εξερευνήσει τα συναισθήματά του.

4. Χρήσιμες πληροφορίες για τον εκπαιδευτή:

Είναι ωφέλιμο να σχεδιάζετε φιγούρες με επαναλαμβανόμενα μοτίβα, όπως μάνταλα, προκειμένου να ρυθμίσετε τα συναισθήματα και το νευρικό σύστημα. Μπορεί να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να συγκεντρώσουν την προσοχή τους και να ανακτήσουν την ψυχραιμία τους. Μπορούν να τα χρωματίσουν αφού τα έχουν σχεδιάσει.

Η μάνταλα, που σημαίνει «ιερός κύκλος» στα σανσκριτικά, χρησιμεύει ως το σκηνικό για αυτή τη χαλαρωτική προσέγγιση, η οποία συνεπάγεται τους συμμετέχοντες να σχεδιάζουν και να χρωματίζουν τη δική τους μάνταλα. Το σχέδιο και ο χρωματισμός σε κυκλικά σχήματα, καθώς και η ποικιλία των διαθέσιμων δημιουργικών εκφράσεων, μπορούν να βοηθήσουν στη δημιουργία ενός χαλαρού, διαλογιστικού περιβάλλοντος που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ασφαλής τοποθεσία για την εξερεύνηση συναισθημάτων. Αυτό μπορεί να είναι αρκετά χαλαρωτικό για τους ενήλικες και να βοηθήσει στην ανακούφιση της έντασης και του άγχους, των επιπτώσεων του στρες και της εξουθένωσης.

Αυτή η δραστηριότητα, η οποία χρησιμοποιεί μάνταλα και θεραπευτικές προτροπές, επιτρέπει στους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν τον εσωτερικό τους κόσμο μέσω της χρήσης δημιουργικών δραστηριοτήτων μάνταλα. Τα Μάνταλα έχουν χρησιμοποιηθεί σε διάφορες θρησκευτικές και πνευματικές παραδόσεις για αιώνες. Πλέον χρησιμοποιούνται συνήθως στη συμβουλευτική ως τεχνική αυτο-ανακάλυψης και σύνδεσης με τον ευρύτερο κόσμο.

Αυτή η δραστηριότητα μάνταλα επιτρέπει στα άτομα να εξερευνήσουν τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους σε ένα ασφαλές περιβάλλον. Τους παρέχει επίσης την ευκαιρία να αποκτήσουν προσωπική διορατικότητα και αυτογνωσία. Η αυτογνωσία μας επιτρέπει να έχουμε καλύτερη γνώση του γιατί νιώθουμε όπως κάνουμε, να ενεργούμε όπως κάνουμε και να πιστεύουμε τα πράγματα που πιστεύουμε.

Η ατομική συμβουλευτική και τα μαθήματα ολόκληρης της τάξης μπορούν και οι δύο να επωφεληθούν από αυτές τις δραστηριότητες μάνταλα. Αυτές οι ασκήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν από συμβούλους, κοινωνικούς λειτουργούς, εκπαιδευτές, θεραπευτές και ψυχολόγους για να ενθαρρύνουν τους συμμετέχοντες να είναι πιο ανοιχτοί και στοχαστικοί στον εαυτό τους.

Οι στόχοι του μάνταλα περιλαμβάνουν τη θεραπεία, την εστίαση, τη μείωση του στρες και την έκφραση συναισθημάτων που μπορεί να είναι πολύ δύσκολο να συζητηθούν προφορικά. Μπορούν να διερευνηθούν τα όρια και η κατάλληλη έκφραση συναισθημάτων.

Πιθανές μορφές Mandala: •

Συναισθήματα Μάνταλα

- Είμαι... Μάνταλα
- Reflection Mandala
- Perfect Day Mandala
- Πριν και Μετά τη Μάνταλα

5. Εφαρμόστε την πρακτική δραστηριότητα.

Όνομα τεχνικής: Introspective Mandala Υλικά: Χαρτί, Μολύβια / μαρκαδόροι / στυλό / κραγιόνια

Διαδικασία:

1. Εκτυπώστε μια επιλογή από μάνταλα και αφήστε τους συμμετέχοντες να ρίξουν μια γρήγορη ματιά πάνω τους για έμπνευση. Στη συνέχεια, βγάλτε τα από τον ιστότοπο.
2. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν μια λίστα με τις φυσιολογικές τους αισθήσεις κάτω ή πάνω από τη μάνταλα, με έναν κύκλο δίπλα σε κάθε συναίσθημα.
3. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν ένα χρώμα για κάθε συναίσθημα και να συμπληρώσουν τους κύκλους με τα χρώματα ως υπενθύμιση για το ποια χρώματα αντιστοιχούν σε ποια συναισθήματα.
4. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να χρωματίσουν τη μάνταλα με τα χρώματα των συναισθημάτων για να δείξουν πόσο συχνά τα βιώνουν. «Τώρα μπορείτε να αρχίσετε να χρωματίζετε - για παράδειγμα. Εάν υπάρχει μια αίσθηση που νιώθετε πολύ στη ζωή σας, χρησιμοποιήστε αυτήν την απόχρωση για να συμπληρώσετε περισσότερο την εικόνα. Εάν έχετε την αίσθηση ότι δεν παρατηρείτε πολλά, χρωματίστε μόνο ένα μικρό μέρος της εικόνας με αυτό το χρώμα.»

Καθώς οι συμμετέχοντες αρχίζουν να χρωματίζουν, ο εκπαιδευτής θα κοιτάξει τη δουλειά τους και θα τους εκτιμήσει: «Παρατηρώ ότι έχετε απλώς ένα μικρό πράσινο στον κύκλο σας και αυτή είναι η χαρούμενη απόχρωση σας», για παράδειγμα, μπορεί να είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να ξεκινήσετε μια συζήτηση. Τι μπορούμε να κάνουμε για να κάνουμε τη ζωή σας πιο ευτυχισμένη;»

«Παρατηρώ πολύ κόκκινο στην εικόνα σου και αυτό είναι το θυμωμένο σου χρώμα». Σας ευχαριστούμε που μοιράζεστε τα συναισθήματά σας τόσο ανοιχτά σε αυτήν την άσκηση! Είμαι περίεργος για το τι σου προκαλούν τόση οργή μερικά από τα πράγματα στη ζωή σου... «Πώς νιώθεις;»

Γ. Απολογισμός και ερωτήσεις (10-15 λεπτά)

1. Συζητήστε τυχόν προκλήσεις που αντιμετώπισαν οι συμμετέχοντες κατά την εφαρμογή των ασκήσεων.



2. Δείξτε στους συμμετέχοντες πού μπορούν να βρουν περισσότερες πληροφορίες για να τους βοηθήσουν σε αυτό το θέμα. Μια εναλλακτική λύση αντί της ανάγνωσης είναι να στείλετε τους συμμετέχοντες να βρουν τις απαντήσεις σε ορισμένες ερωτήσεις που θέτετε σχετικά με το θέμα.
3. Εάν ισχύει, δώστε τους ένα φύλλο εργασίας που θα κάνουν στο σπίτι για να συνεχίσουν τη διαδικασία εκμάθησης. Αυτό μπορεί επίσης να γίνει προφορικά, με τον συντονιστή να καταγράφει τις απαντήσεις σε ένα flipchart.

4. Διεξαγωγή της τελικής αποφοίτησης και διανομή πιστοποιητικών.

5. Προαιρετικά: διαβιβάστε φόρμες αξιολόγησης κατάρτισης.

6. Εξετάστε τα βασικά συνοπτικά σημεία:

- οι τέχνες μπορούν ενδεχομένως να επηρεάσουν τόσο την ψυχική όσο και τη σωματική υγεία
- Η χρήση της τέχνης ως μορφής εργασίας για την προσωπική ανάπτυξη, η έκφραση των συναισθημάτων και ο αυτοστοχασμός βοηθά στην πρόληψη παθήσεων ψυχικής υγείας στους ενήλικες, όπως άγχος, άγχος ή επαγγελματική εξουθένωση.
- Η ενασχόληση με τις τέχνες μπορεί να ομαδοποιηθεί σε πέντε μεγάλες κατηγορίες:
 - παραστατικές τέχνες (π.χ. δραστηριότητες στο είδος της μουσικής, του χορού, του θεάτρου, του τραγουδιού και του κινηματογράφου).
 - εικαστικές τέχνες, σχέδιο και χειροτεχνία (π.χ. χειροτεχνία, σχέδιο, ζωγραφική, φωτογραφία, γλυπτική, κολάζ, υφάσματα).
 - λογοτεχνία (π.χ. γραφή, ανάγνωση και συμμετοχή σε λογοτεχνικά φεστιβάλ).
 - οφθαλμισμός (π.χ. επίσκεψη σε μουσεία, γκαλερί, εκθέσεις τέχνης, συναυλίες, θέατρο, κοινοτικές εκδηλώσεις, πολιτιστικά φεστιβάλ και εκθέσεις). και
 - διαδικτυακές, ψηφιακές και ηλεκτρονικές τέχνες (π.χ. κινούμενα σχέδια, κινηματογράφηση και γραφικά υπολογιστή).

Προαιρετική άσκηση στο σπίτι- Εργαλείο για να ηρεμήσετε το μυαλό και να είστε παρόντες



Όταν αισθάνεστε καταβεβλημένοι με τα πάντα γύρω σας, όταν έχετε πολλές εργασίες και ο χρόνος για να τις ολοκληρώσετε φαίνεται να μην είναι αρκετός, όταν σας λείπει ενέργεια ή, αντίθετα, αισθάνεστε πανικός ή άλλα συμπτώματα άγχους όπως τρέμουλο, αίσθημα αποπροσανατολισμού, ναυτία, γρήγοροι, ακανόνιστοι καρδιακοί παλμοί, ξηροστομία, δύσπνοια, εφίδρωση και ζάλη, απλά ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ.



Σταματήστε λίγο και κάντε την Τεχνική Εδώ και Τώρα που βλέπετε στην παρακάτω εικόνα.

Πες δυνατά:

5 πράγματα που μπορείτε να δείτε 4 πράγματα που

μπορείτε να αγγίξετε 3 πράγματα που μπορείτε να

ακούσετε 2 πράγματα που μπορείτε να μυρίσετε 1

πράγμα που μπορείτε να δοκιμάσετε.

Με αυτόν τον τρόπο συνδέεστε με την παρούσα στιγμή, με την πραγματικότητα γύρω σας, εστιάζετε τις σκέψεις σας σε αυτό που συμβαίνει αυτή τη στιγμή, εμποδίζοντάς τις να πάνε στο συντριπτικό μέλλον, θα μειώσετε τον καρδιακό σας ρυθμό, θα νιώσετε την αναπνοή σας να ρυθμίζεται και μια κατάσταση ηρεμίας.



Διαδικτυακοί πόροι για την ενίσχυση του ατομικού και ομαδικού ενεργού τρόπου ζωής των μαθητών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ:

Αυτή η συνεδρία θα λειτουργήσει ως προσομοίωση μιας βοήθειας εργασίας μέσα σε μια τάξη με μαθητές με τη μορφή Εργαστηρίου. Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν πώς θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν διαδικτυακούς πόρους κατά τη διάρκεια μιας διδακτικής ώρας προκειμένου να τονώσουν τον ατομικό και ομαδικό ενεργό τρόπο ζωής των μαθητών.

Μέχρι το τέλος αυτής της συνεδρίας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση:

1. Αναφέρετε μερικά οφέλη από την άσκηση.
2. Συνειδητοποιήστε τη σημασία της σωματικής δραστηριότητας στην ψυχική υγεία
3. Κατανοήστε τα αποτελέσματα της διατήρησης ενός πλάνου υγιεινής διατροφής



ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΜΕ ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ:

Δραστηριότητα	χρόνος	Υλικά, πόροι, εργαλεία
A. Εισαγωγή Ο εκπαιδευτής εισάγει το θέμα: «Γιατί να διατηρείς ένα ενεργό Ο τρόπος ζωής είναι σημαντικός»	5 λεπτά	Πολυμέσα για παρουσίαση σύνδεση στο Internet
B. Πρακτική δραστηριότητα Το πρακτικό μέρος της δραστηριότητας θα χωριστεί σε 3 ενότητες οι οποίες θα περιγραφούν εκτενώς στη συνέχεια. Θα διεξαχθεί ομαδικά ΑΝΑΘΕΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ.	30 λεπτά	Πολυμέσα για παρουσίαση σύνδεση στο Internet Χαρτί, μαρκαδόροι
Γ. Απολογισμός και ερωτήσεις Σε αυτό το μέρος, οι συμμετέχοντες θα παρουσιάσουν τα αποτελέσματά τους και θα κληθούν να απαντήσουν σε μια τελευταία ερώτηση.	10-15 λεπτά	Πολυμέσα για παρουσίαση σύνδεση στο Internet Χαρτί, στυλό

34



45-50 λεπτά

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ Πριν παρουσιάσετε τη συνεδρία:

1. Ανοίξτε τους συνδέσμους που δίνονται στην παρακάτω ενότητα στον υπολογιστή που είναι συνδεδεμένος στον προβολέα πολυμέσων.
2. Έχετε έτοιμα χαρτιά, στυλό και μαρκαδόρους για να τα μοιράσετε στους συμμετέχοντες.
3. Διαβάστε το σχέδιο που περιγράφεται στη συνέχεια και κάντε μια σύντομη πρόβα για το πώς να διεξάγετε ενεργά τη συνεδρία μέσα στην τάξη.

A. Εισαγωγή στη Συνεδρία (5 λεπτά)

1. Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες σε αυτή τη συνεδρία.
2. Δείξτε στους συμμετέχοντες την παρακάτω εικόνα (π.χ. στον προβολέα): [Γυμναστική μαμάς και μωρού](#) (Πηγή: [κάθε μέρα.δηλ](#))
3. Ρωτήστε τους συμμετέχοντες τι πιστεύουν ότι πρόκειται να μάθουν κατά τη διάρκεια αυτής της συνεδρίας και επιτρέψτε σε κάποιους από αυτούς που είναι πρόθυμοι να εκφράσουν τη γνώμη τους για το θέμα προφορικά.
4. Παρουσιάστε τον κύριο μαθησιακό στόχο της συνεδρίας με τη μορφή μιας πρόσθετης ερώτησης: «Γιατί είναι σημαντική η διατήρηση ενός ενεργού τρόπου ζωής». Στόχος είναι αυτό το ερώτημα να ξεδιπλωθεί περαιτέρω κατά την επερχόμενη πρακτική δραστηριότητα.

B. Πρακτική δραστηριότητα (30 λεπτά)

1. Χύθηκαν οι συμμετέχοντες σε τρεις ομάδες και βάλτε κάθε ομάδα να καθίσει χωριστά από τις υπόλοιπες.
2. Μοιράστε σε κάθε ομάδα 4 φύλλα χαρτιού, μαρκαδόρους και στυλό.
3. Ξεκινήστε παίζοντας το παρακάτω βίντεο για να το δουν οι συμμετέχοντες στον προβολέα: [Οφέλη της άσκησης](#) (Πηγή: [nhs.uk](#))
4. Μόλις τελειώσει το βίντεο, ανακοινώστε στους συμμετέχοντες το πρώτο μέρος της εργασίας. Η εργασία που δίνεται στους συμμετέχοντες θα έχει την ακόλουθη περιγραφή:
«Κάθε ομάδα έχει 5 λεπτά για να σχεδιάσει ένα σκίτσο ενός μεμονωμένου οφέλους που κατά τη γνώμη σας παρέχεται σε κάποιον λόγω των επιπτώσεων της σωματικής άσκησης»
Αυτή η ενότητα θα βρει τις ομάδες συμμετεχόντων να συνθέτουν ένα σκίτσο ανά ομάδα στο παρεχόμενο χαρτί με τους μαρκαδόρους τους.
5. Μόλις περάσουν τα 5 λεπτά, ανακοινώστε στους συμμετέχοντες ότι πρέπει τώρα να σταματήσουν να σχεδιάζουν και να προχωρήσουν στην αναπαραγωγή του επόμενου βίντεο στον προβολέα:
[Υγιή ενεργά μυαλά](#) (Πηγή: [edinburghleisure.co.uk](#))
6. Όταν τελειώσει το βίντεο, δώστε στους συμμετέχοντες την περιγραφή της δεύτερης εργασίας: «Κάθε ομάδα έχει 5 λεπτά για να σχεδιάσει ένα σκίτσο του πώς κατά τη γνώμη σας η σωματική δραστηριότητα διατηρεί ένα υγιές και δραστήριο μυαλό».
Αυτή η ενότητα θα βρει τις ομάδες συμμετεχόντων να συνθέτουν ένα σκίτσο ανά ομάδα στο παρεχόμενο χαρτί με τους μαρκαδόρους τους.
7. Μόλις περάσουν τα 5 λεπτά, ανακοινώστε στους συμμετέχοντες ότι πρέπει τώρα να σταματήσουν να σχεδιάζουν και να προχωρήσουν στην αναπαραγωγή του επόμενου βίντεο στον προβολέα:
[Μια υγιεινή διατροφή, ένας πιο υγιεινός κόσμος](#) (Πηγή: [Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας \(ΠΟΥ\)](#))
8. Όταν τελειώσει το βίντεο, δώστε στους συμμετέχοντες την περιγραφή της τρίτης και τελευταίας ενότητας:
«Κάθε ομάδα έχει 5 λεπτά για να σχεδιάσει ένα σκίτσο του γιατί κατά τη γνώμη σας χρειάζεται μια νέα διατροφική πραγματικότητα για τον κόσμο του σήμερα».
Αυτή η ενότητα θα βρει τις ομάδες συμμετεχόντων να συνθέτουν ένα σκίτσο ανά ομάδα στο παρεχόμενο χαρτί με τους μαρκαδόρους τους.

Γ. Απολογισμός και ερωτήσεις (10-15 λεπτά)

1. Δώστε τη σκηνή σε κάθε ομάδα για 2 λεπτά για να παρουσιάσει τα σκίτσα της και να μοιραστεί τις σκέψεις της για αυτά.
2. Όταν όλες οι ομάδες έχουν παρουσιάσει την εργασία τους, δείξτε στους συμμετέχοντες την παρακάτω εικόνα και αναλύστε σύντομα τι απεικονίζεται σε αυτήν:

[Μείωση ρίσκου](http://yourphysio.org.uk) (Πηγή: yourphysio.org.uk)

3. Δώστε στους συμμετέχοντες την ακόλουθη περιγραφή και αφήστε τους για 1 λεπτό να σχηματίσουν τη γνώμη τους:
4. «Συζητήστε σε ομάδες και γράψτε μια απάντηση στην ερώτηση: Γνωρίζοντας τι μπορεί να σας συμβεί εάν αρνηθείτε να ασκηθείτε και να τρώτε υγιεινά, ποιον τρόπο ζωής θα επιλέγατε να υιοθετήσετε και γιατί;»
5. Αυτή η ενότητα θα έχει τους συμμετέχοντες να γράψουν μία απάντηση ανά ομάδα στο παρεχόμενο χαρτί.
6. Δώστε 1 λεπτό σε κάθε ομάδα για να εκφράσει προφορικά τις απαντήσεις στην ερώτηση που δόθηκε.
7. Ελέγξτε τα μαθησιακά αποτελέσματα της συνεδρίας που παρέχονται στις προηγούμενες σελίδες αυτού του οδηγού.

Η τέχνη του να είσαι υγιής

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Μέχρι το τέλος αυτού του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση:

- Επισημάνετε το ρόλο της ατομικής υγιεινής στην επίτευξη απόδοσης.
- Καταγράψτε τους ρόλους του δέρματος.
- Να παρουσιάζει τα κύρια μέτρα υγιεινής του δέρματος, των μαλλιών, των νυχιών.
- Να αναλύσει τη σημασία της υγιεινής του στόματος, της μύτης, των ματιών, των αυτιών.
- Να εξηγήσει τις λειτουργίες του αθλητικού εξοπλισμού.



ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΜΕ ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ:

Δραστηριότητα	χρόνος	Υλικά, πόροι, εργαλεία
---------------	--------	------------------------



A. Εισαγωγή Ο εκπαιδευτής εισάγει το θέμα: Επιλογή του καλύτερου προσωπικού μέτρα υγιεινής τα οποία είναι επαρκής για την αθλητική δραστηριότητα που ασκείται σε ένα ορισμένο χρόνος	5 λεπτά	Παρουσιάσεις Powerpoint και φυλλάδια
B. Πρακτική δραστηριότητα	30 λεπτά	Χαρτί; Μολύβια / μαρκαδόροι / στυλό / κραγιόνια
Γ. Απολογισμός και ερωτήσεις	10-15 λεπτά	Έτοιμο flipchart με βασικά σημεία από τη συνεδρία



45-50 λεπτά

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΑΥΤΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ

Πριν από την παρουσίαση της ενότητας The Art of Being Healthy: 1.

Έχετε έτοιμα σχετικά έντυπα, φύλλα εργασίας και υλικά.

2. Εάν είναι δυνατόν, έχετε έτοιμα για επίδειξη αντίγραφα των εντύπων μεγάλου σχήματος.

3. Προετοιμάστε μια σελίδα στο flipchart με περίληψη των βασικών σημείων.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

A. Εισαγωγή στη συνεδρία (5 λεπτά)

1. Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες σε αυτή τη συνεδρία χρησιμοποιώντας τα εργαλεία και το υλικό συζήτησης που έχουν προετοιμαστεί εκ των προτέρων.
2. Εισάγετε το θέμα του μαθήματος και μιλήστε για την επιλογή των καλύτερων μέτρων προσωπικής υγιεινής που είναι επαρκή για την αθλητική δραστηριότητα που ασκείται σε μια συγκεκριμένη χρονική στιγμή
3. Παρουσιάστε τους μαθησιακούς στόχους της συνεδρίας: γνώση της σημασίας της υγιεινής για την επίτευξη απόδοσης, γνώση των ρόλων του δέρματος, των λειτουργιών του αθλητικού εξοπλισμού, παρουσίαση των μέτρων υγιεινής του δέρματος, των μαλλιών ή των νυχιών.

Αν θέλουμε να διατηρήσουμε την υγεία μας, πρέπει να μετατρέψουμε τον τρόπο ζωής μας σε τέχνη του να είμαστε υγιείς! ΠΩΣ?

• Τήρηση κανόνων υγιεινής!

Η υγιεινή είναι ένας κλάδος που μελετά τη διατήρηση και την ενίσχυση της ανθρώπινης υγείας. Η κατάσταση της υγείας είναι η σταθερή κατάσταση σωματικής και ψυχικής άνεσης, με υψηλή σωματική και πνευματική απόδοση.

Ποιοί είναι οι κανόνες?

Ατομική υγιεινή

Η ατομική υγιεινή θεσπίζει κανόνες για τη διατήρηση της υγείας με:

- Απόκτηση γνώσεων υγιεινής.
- Διαμόρφωση δεξιοτήτων υγιεινής

Υγιεινή του δέρματος

Το δέρμα έχει τον ρόλο της προστασίας μεταξύ του σώματος και του περιβάλλοντος στην αντίληψη των απτικών, θερμικών και επώδυνων εντυπώσεων, στη θερμορύθμιση (κρύο-ζεστό) και τελευταίο αλλά όχι λιγότερο σημαντικό ρόλο της έκκρισης (μέσω της εφίδρωσης).

Τα μέτρα υγιεινής είναι: πλύσιμο, ντους και απολύμανση:

- Χέρια όποτε χρειάζεται.
- Πόδια καθημερινά (μετά την άσκηση και το βράδυ).
- Γενικά - το πρωί, το βράδυ και μετά από κάθε σωματική προσπάθεια.
- Μαλλιά και νύχια (κοντά και καθαρά) Υγιεινή αναλυτών
- Μάτια - πλυμένα και προστατευμένα,
- Αυτιά - πλυμένα και προστατευμένα,
- Μύτη και αεραγωγοί – καθαροί (σημαντικό για την αναπνοή στην προσπάθεια),
- Στόμα και δόντια - βούρτσισμα, πρωί, βράδυ και μετά από κάθε γεύμα (σημαντικό στη μάσηση, στην ορθολογική διατροφή).

Υγιεινή της καθημερινής δραστηριότητας διαίτα

Η καθημερινή διατροφή ονομάζεται επίσης διαίτα αθλητικής ζωής. Το καθεστώς αθλητικής ζωής είναι ένα πρόγραμμα ζωής και δραστηριότητας μετά από το οποίο πραγματοποιούνται όλες οι ενέργειες (σωματική προσπάθεια, πνευματική, ανάπαυση, διατροφή) με βάση

38

σε ακριβές χρονοδιάγραμμα, τηρώντας αυστηρούς κανόνες. Για τον αθλητή είναι υποχρεωτικό και απαιτεί ορισμένες θυσίες.

Η διαίτα αθλητικής ζωής εξασφαλίζει:

- Τέλεια υγεία.
- Υψηλή ικανότητα προσπάθειας. • Ταχεία αποκατάσταση της ικανότητας προσπάθειας.
- Ενεργή μακροζωία και απόδοση.

Στη σύνθεση του καθεστώτος αθλητικής ζωής πρέπει να ληφθούν υπόψη:

- Η ιδιαιτερότητα της προσπάθειας. • Συνθήκες διαβίωσης και εκπαίδευσης.
- Ατομικές ιδιαιτερότητες.

Το περιεχόμενο της διαίτας αθλητικής ζωής:

- - αναψυκτική γυμναστική.
- - σκλήρυνση του σώματος.
- - ατομική υγιεινή.
- - ορθολογική διατροφή.
- - εναλλαγή σωματικής και πνευματικής προσπάθειας.
- - ανάπαυση και ανάκτηση μετά την προσπάθεια (φυσική και τεχνητή).
- - καταπολέμηση ανθυγιεινών συνηθειών και συνηθειών (αλκοόλ, κάπνισμα, ντόπινγκ).

Υγιεινή ύπνου

«Ο ύπνος είναι ο σωτήρας του νευρικού συστήματος», είπε ο ΙΡ Ρανλον. Η δραστηριότητα του εγκεφαλικού φλοιού αποτελείται από δύο ενεργές διεργασίες - διέγερση (διέγερση) και φρενάρισμα (αναστολή). Κατά τη διάρκεια της ενεργού εργασίας, κυριαρχούν οι διεγέρσεις. κατά τη διάρκεια του ύπνου, κυριαρχούν οι διαδικασίες πέδησης. Σύμφωνα με τον Ρανλον, η διέγερση και το φρενάρισμα παρουσιάζουν από μόνα τους δύο διαφορετικά μέρη ή δύο προωθήσεις της ίδιας διαδικασίας, αλλά ταυτόχρονα διεξάγεται μια συνεχής «μάχη» μεταξύ τους. Οι ώρες ύπνου που απαιτούνται ανά νύχτα διαφέρουν ανάλογα με το κάθε άτομο. Αν και ο μέσος όρος είναι 8 ώρες, μερικοί άνθρωποι αισθάνονται πολύ ξεκούραστοι μετά από μόλις 6 ώρες ύπνου τη νύχτα, ενώ άλλοι μετά από μόλις 9 ώρες ύπνου.

Ενδείξεις για ξεκούραστο ύπνο:

- Η ικανότητα να αποκοιμηθείτε αμέσως αφού καθίσετε στο κρεβάτι.
- Η ικανότητα ύπνου όλη τη νύχτα. Σε περίπτωση ξαφνικού ξυπνήματος, θα πρέπει να ξανακοιμηθείτε πολύ εύκολα.
- Η ικανότητα να ξυπνάτε το πρωί γεμάτοι ενέργεια και ενθουσιασμό που χρειάζονται για να ξεκινήσετε μια νέα μέρα.

Οι απαραίτητες προϋποθέσεις για έναν ξεκούραστο ύπνο:

- Ο αέρας στο δωμάτιο πρέπει να είναι καθαρός, το δωμάτιο να αερίζεται πριν τον ύπνο.
- Το κρεβάτι πρέπει να είναι άνετο.
- Τα κλινοσκεπάσματα πρέπει να είναι μαλακά και καθαρά.
- Πριν από τον ύπνο δεν πρέπει να γίνεται σωματική προσπάθεια.
- Το βραδινό γεύμα να γίνεται λίγες ώρες πριν τον ύπνο.

Οικιακή υγιεινή

Το σπίτι προστατεύει τον άνθρωπο από τις δυσμενείς ενέργειες του περιβάλλοντος. Για να μπορέσει το σπίτι να ανταποκριθεί στον σκοπό του, πρέπει να πληροί ορισμένες απαιτήσεις υγιεινής. Το σπίτι πρέπει να είναι αρκετά ευρύχωρο, στεγνό, φωτεινό, καθαρό και ζεστό την κρύα εποχή του χρόνου και δροσερό σε ζεστό καιρό. Ο μεγαλύτερος αρνητικός παράγοντας της κατοικίας είναι η υγρασία. Η κανονική θερμοκρασία στα σαλόνια είναι +16-18 °. Η θερμοκρασία κατά τη διάρκεια της ημέρας πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο σταθερή. Για να διατηρηθεί η υγεία σε οποιοδήποτε σαλόνι και ακτή που επιλέγεται στα υπνοδωμάτια, ο αέρας πρέπει να είναι πάντα καθαρός. Όλα αυτά αντικατοπτρίζονται στην ανθρώπινη υγεία.

Το σαλόνι πρέπει να αερίζεται όσο πιο συχνά γίνεται. το πρωί μετά τον ύπνο και το βράδυ πριν τον ύπνο είναι υποχρεωτικό.

Υγιεινή της ψυχής

- Επίτευξη της βέλτιστης αναλογίας μεταξύ προσπάθειας και ανάπαυσης.
- Επίτευξη της βέλτιστης αναλογίας μεταξύ σωματικής και πνευματικής προσπάθειας.
- Συνετή οργάνωση της εργασίας.
- Αποφυγή καταθλιπτικών ψυχικών καταστάσεων

Υγιεινή σωματικής άσκησης

Περιλαμβάνει τις προϋποθέσεις για αθλητική δραστηριότητα, σωματική άσκηση, προκειμένου να αναπτυχθούν μέτρα που συμβάλλουν στην ενίσχυση της υγείας και στην αύξηση της αθλητικής κυριαρχίας.

Περιλαμβάνει κανόνες τήρησης του καθεστώτος άσκησης, προσωπικής υγιεινής, υγιεινής ύπνου, υγιεινής τροφίμων, υγιεινής ένδυσης, υγιεινής υποδημάτων, υγιεινής γυμναστηρίων και αθλητικών γηπέδων κ.λπ.

Ανάλογα με τον χαρακτήρα και τον βαθμό των προσπαθειών που καταβάλλονται, οι σωματικές ασκήσεις πρέπει να αντιστοιχούν στο επίπεδο σωματικής ανάπτυξης του ατόμου και στις λειτουργικές ικανότητες του οργανισμού, που εκτιμάται από ιατρική εξέταση.

Στα παιδιά παρουσιάζονται σύντομες και γρήγορες σωματικές ασκήσεις, οι οποίες όμως δεν χρειάζεται να είναι δύναμης και αντοχής.

Συνιστώνται δωρεάν ασκήσεις και σε άτομα μεγάλης ηλικίας.

Η σωματική άσκηση πρέπει να γίνει από την παιδική ηλικία ανάγκη του οργανισμού και να περιλαμβάνεται στην καθημερινή διατροφή του καθενός.

Ένα καθεστώς κινήσεων με τη μορφή ασκήσεων ανανέωσης, γυμναστικής στην παραγωγή, δοσομετρικού περπατήματος, τουρισμού κ.λπ.

είναι απαραίτητο για άτομα που είναι απασχολημένα όχι μόνο με πνευματική εργασία, αλλά και με σωματική εργασία. Η εξάσκηση σε υπαίθρια αθλήματα εξαρτάται από τις καιρικές συνθήκες.

Το καλοκαίρι, η άσκηση συνιστάται καλύτερα το πρωί και το βράδυ.

Το χειμώνα, τα παιδιά δεν συνιστάται να κάνουν σκι και πατινάζ σε αθλητικά γήπεδα εάν η θερμοκρασία του αέρα είναι χαμηλότερη από -12 15°C και στους ενήλικες - εάν είναι χαμηλότερη από -25°C. Η ένταση της σωματικής άσκησης πρέπει να αυξάνεται σταδιακά.



Για παράδειγμα, οι βόλτες ξεκινούν με αργό ρυθμό και η πρωινή γυμναστική — με ελαφριά άσκηση. Αυτή η αρχή βασίζεται στην εκπαίδευση. Το καθεστώς της άσκησης του αθλητισμού προβλέπει επίσης τις συνθήκες εργασίας και ανάπαυσης.

Σύμφωνα με τους κανόνες προσωπικής υγιεινής μετά τη σωματική άσκηση, πρέπει να περάσει κανείς αμέσως σε υδροδιαδικασίες (λουσισμο, ντους κ.λπ.), που έχουν υγιεινή και σκληρυντική σημασία του σώματος.

Σύμφωνα με τους κανόνες προσωπικής υγιεινής μετά τη σωματική άσκηση, πρέπει κανείς να μεταβεί αμέσως σε υδροηλεκτρικές διεργασίες (λουσισμο, ντους κ.λπ.), οι οποίες έχουν υγιεινή και σκληρυντική σημασία του σώματος. Όλα τα μέσα σβέσης (αέρας, ήλιος και νερό), που χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό με σωματική άσκηση, έχουν ευεργετική δράση στο σώμα.

Εκτός από αυτά, είναι απαραίτητο να τηρούνται οι κανόνες εναλλαγής εργασίας με ανάπαυση. Για έναν νεαρό αρκεί να κοιμηθεί 7-8 ώρες.

Στην υγιεινή διατροφή περιλαμβάνονται διάφορα τρόφιμα, εύπεπτα, με υψηλή θερμιδική αξία, το σιτηρέσιο πρέπει να περιέχει περισσότερες πρωτεΐνες και υδατάνθρακες, 2-3 φορές περισσότερες βιταμίνες.

Τα άτομα που κάνουν σωματικές ασκήσεις δειπνούν 1-1,5 ώρα πριν την προπόνηση, 2-2,5 ώρες πριν από τους αγώνες και πάνω από 30-40 λεπτά μετά την προπόνηση.

Κατά τη διάρκεια της σωματικής άσκησης, το σώμα χάνει σημαντική ποσότητα νερού μέσω της εφίδρωσης, η οποία προκαλεί την εμφάνιση του αισθήματος της δίψας, αλλά δεν συνιστάται η κατανάλωση πολύ νερού.

Για να σβήσετε τη δίψα, αρκεί να ξεπλύνετε το στόμα σας.

Τα άτομα που κάνουν σωματικές ασκήσεις δειπνούν 1-1,5 ώρα πριν την προπόνηση, 2-2,5 ώρες πριν από τους αγώνες και πάνω από 30-40 λεπτά μετά την προπόνηση. Κατά τη διάρκεια της σωματικής άσκησης, το σώμα χάνει σημαντική ποσότητα νερού μέσω της εφίδρωσης, η οποία προκαλεί την εμφάνιση της αίσθησης της δίψας, αλλά δεν συνιστάται να καταναλώνετε πολύ νερό. Για να σβήσετε τη δίψα, αρκεί να ξεπλύνετε το στόμα σας.

Για τον τουρισμό, οι ταξιδιώτες επιλέγουν έναν εξοπλισμό που θα προστατεύει τον αθλητή από τη βροχή, τον αέρα και το κρύο. Τα πολύ ζεστά ρούχα εντείνουν την εφίδρωση και προκαλούν υπερθέρμανση του σώματος.

Είναι απολύτως απαραίτητο τα παπούτσια για την άσκηση σωματικής άσκησης να είναι εύκολα και άνετα. Για το χειμώνα επιλέγονται πιο φαρδιά παπούτσια, τα οποία μπορούν να περάσουν πάνω από μάλλινες κάλτσες, που απορροφούν καλύτερα τον ιδρώτα. Ο αθλητικός εξοπλισμός και τα υποδήματα συνιστάται να καθαρίζονται, να πλένονται και να στεγνώνουν εγκαίρως.

Για την αποφυγή τραυματισμών απαιτείται τα γυμναστήρια, τα γήπεδα, οι αποθήκες και οι αθλητικές εγκαταστάσεις να ανταποκρίνονται στις υγειονομικές απαιτήσεις.

B. Πρακτική δραστηριότητα (30 λεπτά)

1. Ρωτήστε γιατί είναι σημαντικό να έχετε καλά μέτρα υγιεινής για έναν υγιεινό τρόπο ζωής και επίσης για να επιτύχετε απόδοση.
2. Πάρτε μερικές απαντήσεις αλλά μην παρατείνετε αυτή τη συζήτηση. Είναι σημαντικό να κάνετε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν το θέμα της εκπαίδευσης.
3. Εισαγάγετε την Πρακτική δραστηριότητα με τρόπο ώστε όλοι να μπορούν να δουν ή να έχουν αντίγραφα των καρτών/του πίνακα περιλήψεων:

Αριθμός συμμετεχόντων = 24 μαθητές Χρονικοί πόροι

= 30 λεπτά Τοποθεσία: γυμναστήριο

Περιγραφή της δραστηριότητας:

- Οι συμμετέχοντες καλούνται 2-3 ημέρες πριν από την ίδια τη δραστηριότητα να ετοιμάσουν και να φέρουν ρούχα που αποτελούν μέρος ενός αθλητικού εξοπλισμού, ανάλογα με το άθλημα που ασκούν:

ποδόσφαιρο, στίβος, χάντμπολ, ελληνορωμαϊκή πάλη.

- Όλα τα ρούχα συνδυάζονται και αναμειγνύονται: σορτς, μπλουζάκια, στηθόδεσμοι, κάλτσες, αθλητικά υποδήματα, μπλούζες και φούτερ, αθλητικές φόρμες εξωτερικού χώρου, επιγονατίδες, αμυντικά, καλσόν (για ελληνορωμαϊκή πάλη) κ.λπ. Όλα τα ρούχα ήταν προφανώς διαφορετικών μεγεθών, διαφορετικών χρωμάτων, διαφορετικών υλικών.
- Οι συμμετέχοντες καλούνται σε 10 λεπτά να συνθέσουν έναν «ιδανικό» αθλητικό εξοπλισμό, παρατηρώντας τις λειτουργίες του αθλητικού εξοπλισμού.
- Οι συμμετέχοντες θα επιλέξουν τον αθλητικό εξοπλισμό, θα τον φορέσουν και στη συνέχεια θα εξηγήσουν ποια ήταν τα κριτήρια που αποτέλεσαν τη βάση της επιλογής που έγινε.
- Έτσι, θα ανιχνευθεί εάν οι αθλητές εφαρμόζουν τη θεωρία για την ατομική υγιεινή και την υγιεινή του αθλητικού εξοπλισμού, εάν ακολουθούν ορισμένους κανόνες που έχουν οικειοποιηθεί:
- Ο αθλητικός εξοπλισμός πρέπει να διασφαλίζει την εξάλειψη της υπερβολικής θερμότητας λόγω προσπάθειας. Πρέπει να έχει την ιδιότητα της θερμικής αγωγιμότητας (απορροφά τη θερμότητα του σώματος και τη μεταδίδει στο περιβάλλον, προσέχετε το πάχος-πυκνότητα του υφάσματος· -διαβάζουμε την ετικέτα!), την ιδιότητα της διαπερατότητας (ευνοεί τις ανταλλαγές αερίων στο δέρμα, οπότε το υλικό δεν χρειάζεται να είναι συνθετικό)
- Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στο μέγεθος (ούτε πολύ φαρδύ, ούτε πολύ στενό), αλλά και στο χρώμα (τα αθλήματα που γίνονται το καλοκαίρι, έξω πρέπει να έχουν ανοιχτά χρώματα του εξοπλισμού -

απορρίψτε τις ακτίνες του ήλιου)

- Ο εξοπλισμός πρέπει να προστατεύει το σώμα του αθλητή: αθλητική φόρμα, μπλουζάκι, σορτς, αθλητικά παπούτσια - αυτά θα παρέχουν προστασία από περιβαλλοντικούς παράγοντες και αξεσουάρ - φτερά, κολάν, υποβραχιόνια θα παρέχουν προστασία από πτώσεις, χτυπήματα ή άλλα ατυχήματα
- Κάποιοι αθλητικός εξοπλισμός ευνοεί την απόδοση του αθλητή - για παράδειγμα: παπούτσια με καρφιά στον στίβο, παπούτσια με καρφιά στο ποδόσφαιρο
- Τέλος, ο εξοπλισμός πρέπει να επιτελεί και μια αισθητική λειτουργία: να του αρέσει, να νιώθει καλά μέσα του, να μας ταιριάζει, να έχει ένα κατάλληλο κόσμιο κ.λπ.
- Τα υποδήματα που επιλέγονται πρέπει να είναι ελαφριά και άνετα, να ανταποκρίνονται στο σχήμα και το μέγεθος του ποδιού, να είναι ειδικά για τις απαιτήσεις του κλάδου ή του αθλητικού κλάδου και τις συνθήκες υπό τις οποίες διεξάγεται η προσπάθεια.
- Θα ακολουθούνται συνεχώς οι επιλογές των συμμετεχόντων, θα προκαλείται το κίνητρο ρύθμισης της καθεμιάς, θα δίνονται ενδείξεις, συμβουλές, επιπλέον εξηγήσεις.
- Σε όσους έχουν κάνει ακατάλληλες επιλογές θα προσφερθούν ξανά εξηγήσεις για το τι έκαναν λάθος και μαζί με τους άλλους συναδέλφους θα αναζητήσουν άλλες παραλλαγές συνδυασμών των κομματιών που συνθέτουν τον σωστό αθλητικό εξοπλισμό, που θα τους βοηθήσουν στο άθλημα που ασκούν τους, προκειμένου να επιτύχουν αθλητικές επιδόσεις.



Γ. Απολογισμός και ερωτήσεις (10-15 λεπτά)

1. Συζητήστε τυχόν προκλήσεις που αντιμετώπισαν οι συμμετέχοντες κατά την εφαρμογή των ασκήσεων.
2. Δείξτε στους συμμετέχοντες πού μπορούν να βρουν περισσότερες πληροφορίες για να τους βοηθήσουν σε αυτό το θέμα. Μια εναλλακτική λύση αντί της ανάγνωσης είναι να στείλετε τους συμμετέχοντες να βρουν τις απαντήσεις σε ορισμένες ερωτήσεις που θέτετε σχετικά με το θέμα.
3. Εάν ισχύει, δώστε τους ένα φύλλο εργασίας που θα κάνουν στο σπίτι για να συνεχίσουν τη διαδικασία εκμάθησης.
Αυτό μπορεί επίσης να γίνει προφορικά, με τον συντονιστή να καταγράφει τις απαντήσεις σε ένα flipchart.

4. Διεξαγωγή της τελετής αποφοίτησης και διανομή πιστοποιητικών.

5. Εξετάστε τα βασικά συνοπτικά σημεία:

1. Υγιεινή δέρματος – ρόλοι δέρματος:

- Προστατευτικός ρόλος – μας προστατεύει από τον ήλιο, τον άνεμο, τα τραύματα κ.λπ.
- Απεκκριτικός ρόλος – εφίδρωση
- Θερμορυθμιστικός ρόλος – αποτρέπει την απώλεια θερμότητας, αλλά και την υπερθέρμανση
- Ρόλος λήψης – αίσθηση αφής, θερμότητας και πόνου
- Αντιμολυσματικός ρόλος – προστατεύει τον οργανισμό από παθογόνα
- Ρόλος στη γενική αντιδραστικότητα - οδηγεί προς τα έξω τις λειτουργίες των εσωτερικών οργάνων, αλλά και τις συναισθηματικές καταστάσεις
- Ρόλος στη σύνθεση της βιταμίνης D- βοηθά την προβιταμίνη D να μετατραπεί σε βιταμίνη D με τη βοήθεια της υπεριώδους ακτινοβολίας

2. Κανόνες υγιεινής

- Δέρμα: καθημερινό πλύσιμο, ντους, ξύρισμα, λούσιμο μαλλιών, κομμένα νύχια κοντά
- Στόμα: οδοντιατρική φροντίδα, οδοντιατρικός έλεγχος, υγιεινή οδοντοστοιχιών (π.χ. πυγμαχία)
- Μύτη: διατηρώντας τις ρινικές οδούς καθαρές (η αναπνοή του αθλητή είναι πολύ σημαντική – σωματική καταπόνηση!)
- Μάτια: διατήρηση καθαρότητας (ιδρώτας), προστασία (π.χ. κολύμπι, σκι)
- Αυτιά: ιδιαίτερη προσοχή στα θαλάσσια σπορ (π.χ. πόλο)

3. Υγιεινή αθλητικού εξοπλισμού - λειτουργίες του εξοπλισμού:

- Ευνοεί τη θερμορύθμιση – εξαλείφει την υπερβολική θερμότητα
- Προστασία – από περιβαλλοντικούς παράγοντες, αλλά και σωματική υπεράσπιση του σώματος (π.χ. αστραγάλους, μπράτσα)
- Προώθηση απόδοσης – για ορισμένους κλάδους και αθλητικές εκδηλώσεις (π.χ. παπούτσια με αιχμές)
- Αισθητική – κοπή, χρώμα, μέγεθος.



www.healthy-lifestyle.school

!mpulse@



 **Geseme**
Medical experts.
Safety specialists.

 **Klare Koek.**

