

ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Ενότητα	Ανάπτυξη και ενδυνάμωση εαυτού
Υποενότητα	Συναισθηματική εκπαίδευση και αυτοεκτίμηση
Θέμα	Διαχείριση του άγχους
Διδακτικές Περιόδους	1 X 40'
Καθηγήτρια	Ελισάβετ Μαρούδα
Τάξη/Τμήμα	A' Γυμνασίου/ A4
Αρ. Μαθητών	13
Ημερομηνία	18/04/16

Προαπαιτούμενοι Δείκτες Επιτυχίας	Προαπαιτούμενοι Δείκτες Επάρκειας
Να εφαρμόζουν τεχνικές διαχείρισης δυσάρεστων συναισθημάτων (βήματα επίλυσης μιας αγχογόνου κατάστασης/ενός προβλήματος), όπως το άγχος.	<ul style="list-style-type: none">• Ορισμός άγχους• Σωματικές και συναισθηματικές συνέπειες άγχους• Τεχνικές διαχείρισης άγχους• Βασικά βήματα επίλυσης προβλήματος
Να εφαρμόζουν πρακτικούς τρόπους χαλάρωσης από το άγχος	<ul style="list-style-type: none">• Διαφραγματική αναπνοή

Μέσα διδασκαλίας	Οδηγός εκπαιδευτικού, Τετράδιο εργασιών, Βιντεοπροβολέας/Πίνακας,
Μεθοδολογία	Συζήτηση, Ομαδική εργασία
Αξιολόγηση	Συντρέχουσα, προφορική, φύλλο εργασίας

Δείκτες Επιτυχίας	Δείκτες Επάρκειας	Πορεία μαθήματος/Δραστηριότητες
<p>Να εφαρμόζουν τεχνικές διαχείρισης δυσάρεστων συναισθημάτων (βήματα επίλυσης μιας αγχογόνου κατάστασης/ενός προβλήματος), όπως το άγχος.</p>		<ul style="list-style-type: none"> — Αφόρμηση: Η εκπαιδευτικός ανακοινώνει στους μαθητές πως πρόκειται να γράψουν διαγώνισμα. Ζητείται να βγάλουν χαρτι και στυλό και να γράψουν το όνομά τους. Μετά από λίγα λεπτά, τους ανακοινώνεται πως αυτό που προηγήθηκε ήταν ένα πείραμα, το οποίο θα τους βοηθήσει να συζητήσουν το άγχος και τις συνέπειές τους. Οι μαθητές καλούνται να θυμηθούν τις αντιδράσεις που είχαν μετά την ανακοίνωση του διαγωνίσματος. Ακολουθεί συζήτηση. — Δίνεται ο ορισμός του άγχους και οι συνέπειές του. — Δίνονται τα βήματα επίλυσης προβλήματος. Οι μαθητές καλούνται να συμπληρώσουν ομαδικώς το φύλλο εργασίας 4, σελ. 67-68. Συζητούνται οι απαντήσεις. — Εργασία για το σπίτι, σελ.69 « Έρευνα για τεχνικές χαλάρωσης» — Γίνεται συζήτηση για άλλες τεχνικές διαχείρισης του άγχους και εξηγείται και η πράκτική μέθοδος της διαφραγματικής αναπνοής. Τετράδιο μαθητή, σελ.62-63
<p>Να εφαρμόζουν πρακτικούς τρόπους χαλάρωσης</p>		