

Εφηβεία: Σχολείο, Άγχος, Διαδίκτυο.

Η ομάδα μας αποτελείται από τις
μαθήτριες:

Μαρία Ζυγογιάννη

Μαρία Μανώλαινα

Ελευθερία Μπίμπαση



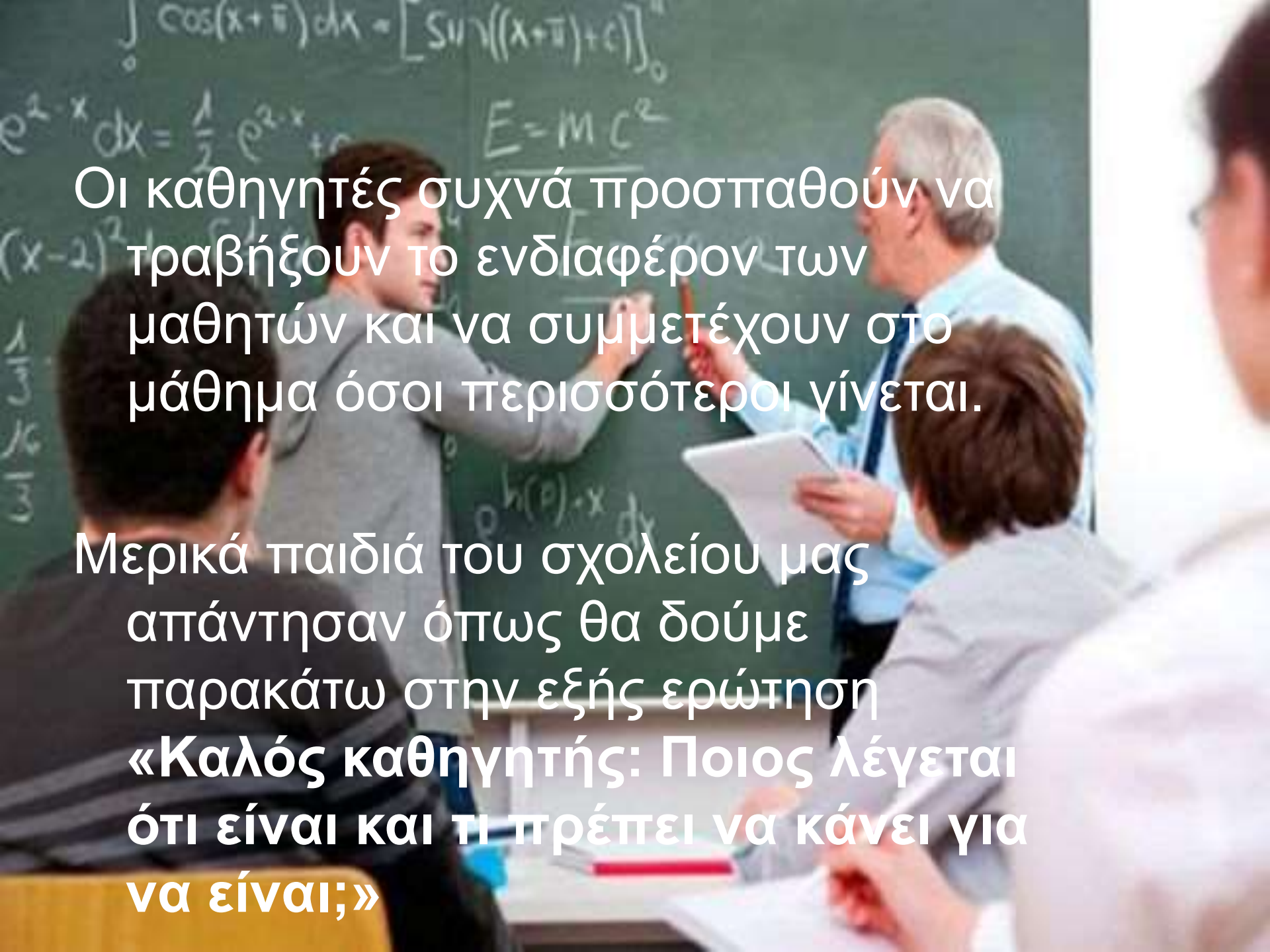
Σχολείο

Σχέσεις καθηγητών-μαθητών:

Πολλές φορές οι σχέσεις μεταξύ των καθηγητών και των μαθητών μπορεί να είναι άλλοτε καλές και άλλοτε κακές.

Οι μαθητές που δέχονται την ευεργετική επίδραση της αγάπης του καθηγητή τους, μπορούν να πετύχουν πολλά, όπως για παράδειγμα:

- ❑ να βελτιώσουν την απόδοσή τους
- ❑ να είναι πειθαρχημένοι και υπάκουοι
- ❑ να έχουν σεβασμό
- ❑ να κοινωνικοποιηθούν ευκολότερα
- ❑ να είναι συνεργάσιμοι.



Οι καθηγητές συχνά προσπαθούν να τραβήξουν το ενδιαφέρον των μαθητών και να συμμετέχουν στο μάθημα όσοι περισσότεροι γίνεται.

Μερικά παιδιά του σχολείου μας απάντησαν όπως θα δούμε παρακάτω στην εξής ερώτηση
«Καλός καθηγητής: Ποιος λέγεται ότι είναι και τι πρέπει να κάνει για να είναι;»

Οι απόψεις των παιδιών...

"Για μένα καλύτερος καθηγητής είναι εκείνος που καταλαβαίνει τα προβλήματα των μαθητών και τα κατανοεί, εκείνος που διδάσκει ευχάριστα το μάθημά του και που δεν το κάνει βαρετό. Εκείνος που βοηθά τους μαθητές όχι σαν δάσκαλος αλλά ως φίλος. Εκείνος που έχει χιούμορ, δεν είναι κακομούτσounος, γκρινιάρης και απαιτητικός".

"Κατά τη γνώμη μου ένας καλός καθηγητής είναι αυτός που μπορεί να προσφέρει βοήθεια σε ένα μαθητή, να δίνει κουράγιο και να δείχνει κατανόηση. Πρέπει να είναι καλός στη δουλειά του και να προσπαθεί να μεταδώσει στα παιδιά όσα περισσότερα μπορεί. Να τα συμβουλεύει για το μέλλον και για διάφορες καταστάσεις ως μεγαλύτερος".

Άγχος

Το άγχος είναι μια κατάσταση που αφορά και τους εφήβους, είναι μια φυσιολογική σωματική και ψυχική αντίδραση σε μια απειλή ή σε μια αίτηση για την αντιμετώπιση απαιτητικών καταστάσεων. Όταν κάποιος άνθρωπος νιώθει στρες, το σώμα του είναι σε ένταση και ο εγκέφαλος του πυροδοτείται από πολλαπλές σκέψεις.



Συμπτώματα

Αύξηση της χοληστερόλης στο αίμα

Διαταραχές του καρδιακού ρυθμού

Αυξημένη προμήθεια του αέρα

Πύκνωση του αίματος

Εφίδρωση του δέρματος

Όξυνση των αισθήσεων: μάτια, ακοή, αφή,
γεύση, οσμή



Κύρια αίτια...

Φάρμακα που περιέχουν διεργετικές ουσίες

Δίαιτα εάν τα επίπεδα κατανάλωσης της Βιταμίνης B12 βρίσκονται σε χαμηλά επίπεδα

Τρόπος ζωής: Οι μαθητές συχνά έχουν άγχος που σχετίζεται με τη σχολική επίδοση

Συνέπειες

Το άγχος μπορεί να αυξήσει την πίεση του αίματος , η οποία με την σειρά της αυξάνει τις πιθανότητες καρδιακής προσβολής ή εγκεφαλικού επεισοδίου.

Η τριχόπτωση πολλές φορές αποτελεί συνέπεια υπερβολικού άγχους.

Πολλά άτομα που βρίσκονται κάτω από υπερβολική πίεση και στρες συχνά εμφανίζουν πληγές στο στόμα (επιχειλίτις έρπης, άφθες)

Άσθμα και άλλα πνευμονικά προβλήματα μπορεί να χειροτερεύουν εξαιτίας του υπερβολικού άγχους.

Μέτρα αντιμετώπισης του άγχους

A person is shown in silhouette, performing a yoga pose (Urdhva Dhanurasana) with their hands raised above their head. The background is a soft, warm sunset or sunrise over a body of water, with a large, glowing sun or moon partially obscured by a light flare.

Κοιμηθείτε: Ο ύπνος είναι ένα βασικό κομμάτι της νοητικής υγείας.

Άσκηση: Η σωματική άσκηση μπορεί να κάνει την καρδιά δυνατότερη και να ομαλοποιήσει το ρυθμό της ειδικά όταν βρίσκεστε σε φάση χαλάρωσης.

Επικοινωνία: με φίλους.

Άγχος (κατάθλιψη)-Διαδίκτυο

Σύμφωνα με Άγγλους ψυχολόγους, υπάρχει άμεση σχέση μεταξύ της κατάθλιψης και της χρήσης του ίντερνετ ωστόσο δεν μπορούσαν να πουν με βεβαιότητα αν η χρήση του διαδικτύου προκαλεί κατάθλιψη ή το αντίστροφο.

Παρόλο που δεν μπορούμε να πούμε ότι η υπερβολική χρήση του διαδικτύου προκαλεί κατάθλιψη, αν ένας χρήστης του διαδικτύου υποκαθιστά τις ουσιαστικές φιλίες και την κοινωνικοποίηση με τις διαδικτυακές φιλίες, αυτό μπορεί να έχει επιβλαβή αποτελέσματα στην ψυχική του υγεία.

Αρκετοί έφηβοι αφιερώνουν πολλές ώρες στο διαδίκτυο.

Το διαδίκτυο

Ορισμός:

Το **Διαδίκτυο** είναι παγκόσμιο σύστημα διασυνδεδεμένων δικτύων υπολογιστών, οι οποίοι χρησιμοποιούν καθιερωμένη ομάδα πρωτοκόλλων. Οι διασυνδεδεμένοι ηλεκτρονικοί υπολογιστές ανά τον κόσμο, οι οποίοι βρίσκονται σε ένα κοινό δίκτυο επικοινωνίας, ανταλλάσσουν μηνύματα με τη χρήση διαφόρων πρωτοκόλλων, τα οποία υλοποιούνται σε επίπεδο υλικού και λογισμικού. Το κοινό αυτό δίκτυο καλείται Διαδίκτυο.

Τα παιδιά στην εφηβεία έλκονται ιδιαίτερα από τη χρήση του διαδικτύου.



Παραπλάνηση

Αρκετές φορές οι χρήστες του Διαδικτύου χρησιμοποιούν τις υπηρεσίες του για να βρουν κάποιες πληροφορίες που χρειάζονται.

Μερικοί ιστότοποι εμφανίζουν πληροφορίες, οι οποίες φαινομενικά είναι ακριβείς ή αναφέρουν απόλυτα αξιόπιστους δημιουργούς ή πηγές.

Το κίνητρο για τέτοιες πράξεις μπορεί να είναι είτε η αποκομιδή ιδίου οφέλους είτε, απλά, η χαρά της παραπλάνησης των (αγνώστων) χρηστών.

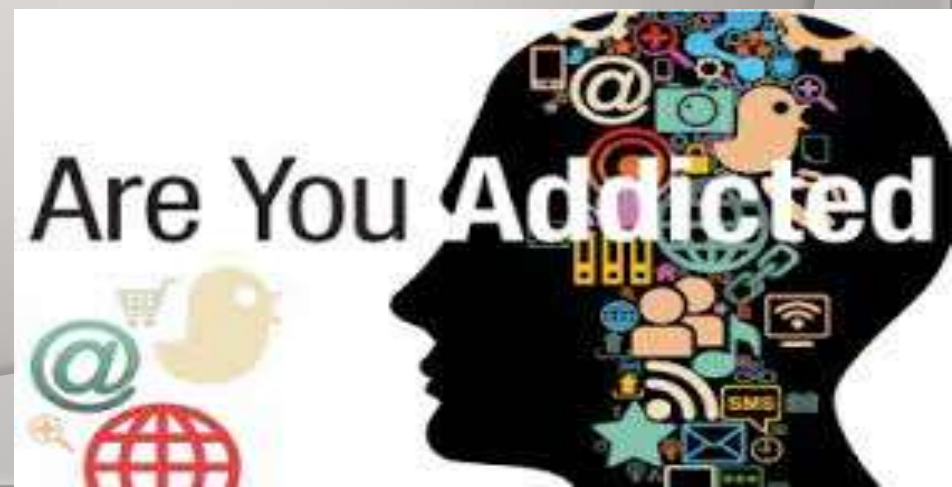
Προστασία

Υπάρχουν τρεις τρόποι προστασίας:

- ❑ Χρήση τείχους προστασίας (firewall)
- ❑ Χρήση λογισμικού προστασίας ενάντια σε ιούς και προγράμματα κατασκοπείας (spyware).
- ❑ Συνεχής ενημέρωση των χρηστών.

Εθισμός

Εθισμός είναι η εξάρτηση από μια συνήθεια. Προκαλείται από κάπνισμα, ναρκωτικά, αλκοόλ, τζόγος, διαδίκτυο κλπ. Υπάρχουν πολλά στάδια εθισμού. Ο εθισμός καθώς εξελίσσεται γίνεται τρόπος ζωής.



Συμπτώματα στα παιδιά:

- *Εξιδανίκευση του μέσου*
- *Τροποποίηση της διάθεσης*
- *Ανοχή*
- *Σύγκρουση*



Τι προσφέρει το διαδίκτυο στους μαθητές:

Το παιδί και ο έφηβος βρίσκονται μπροστά από μια απέραντη πηγή πληροφοριών και γνώσεων, στις οποίες η πρόσβαση είναι εύκολη και απλή.

Το διαδίκτυο μαθαίνει στο παιδί να ερευνά, να αξιολογεί πληροφορίες, να κατευθύνεται σε ένα στόχο.

Η υπερπληθώρα πληροφόρησης μαθαίνει στο παιδί να ιεραρχεί, να αξιολογεί, να εντοπίζει αυτό που του είναι χρήσιμο και ενδιαφέρον.

The End