



ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ

ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ ΤΟΥ 11^{ΟΥ}
ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

Η Θάλασσα «Συναντά» το Στρες μας...
Και οι Χαρούμενοι Μικροί Κυκλαδίτες μας
«Συναντούν» την Πολλαπλή Νοημοσύνη!

T. 177 10-06-2019

Η Θάλασσα «πνίγει» το στρες, λένε οι επιστήμονες.

Πολύς κόσμος υποφέρει από στρες και άγχος σήμερα.

Η εποχή και οι συνθήκες δημιουργούν δύσκολες καταστάσεις που μπορούν να μας καταβάλλουν σωματικά αλλά και ψυχικά. Το στρες είναι μάλιστα δύσκολο να αντιμετωπιστεί και πολλές φορές απαιτεί φαρμακευτική αγωγή και ψυχολογική στήριξη.

Ωστόσο, καλά νέα έρχονται από νευροεπιστήμονες που υποστηρίζουν ότι υπάρχει τρόπος να αντιμετωπιστεί το στρες με φυσικούς τρόπους, χωρίς θεραπεία και φάρμακα. Μελέτησαν, συγκεκριμένα, πώς αντιδρά ο ανθρώπινος εγκέφαλος στο φυσικό περιβάλλον του και έβγαλαν κάποια συμπεράσματα.

Βρήκαν, λοιπόν, ότι νιώθουμε χαρούμενοι, ήρεμοι και αναζωογονημένοι όταν βρισκόμαστε έξω και κυρίως σε μια παραλία. Η θάλασσα μας δίνει την απίστευτη αίσθηση γαλήνης και χαλαρότητας, η οποία ονομάζεται «μπλε χώρος». Ο συνδυασμός των χαλαρωτικών μυρωδιών και των ήχων του νερού επηρεάζουν τον εγκέφαλό μας καθώς ο «μπλε χώρος» μπορεί να μας κάνει να αισθανθούμε άνετα και χαλαρά με έναν υπνωτικό τρόπο.

Αν λοιπόν, νιώθεις καλύτερα όταν βρίσκεσαι σε μια παραλία, δεν είναι ιδέα σου, αλλά όντως έχει αποτέλεσμα.

Μάλιστα, ο «μπλε χώρος» μας επηρεάζει με τέσσερις διαφορετικούς τρόπους:

1. Μειώνει το στρες

Το νερό είναι η φυσική θεραπεία για τους στρεσογόνους παράγοντες της ζωής. Είναι γεμάτο με φυσικά, θετικά φορτισμένα ιόντα που έχουν την ικανότητα να σε κάνουν να νιώθεις ηρεμία. Έτσι, αν πας για κολύμπι ή ακόμα και να βουτήξεις μόνο τα πόδια σου στο νερό, νιώθεις ένα αίσθημα χαλάρωσης. Αποτελεί έναν στιγμιαίο τρόπο για να σου φτιάξει τη διάθεση που μπορείς να χρησιμοποιείς πού και πού, όταν το έχεις ανάγκη.

2. Ενισχύει τη δημιουργικότητα

Το να βρίσκεσαι στο «μπλε χώρο», σου επιτρέπει να καθαρίσεις το κεφάλι σου και να προσεγγίσεις τα προβλήματα ή άλλα σχέδια με έναν πιο δημιουργικό τρόπο. Όπως ο διαλογισμός, η παραλία δημιουργεί ένα αίσθημα ηρεμίας που σου επιτρέπει να αποκλείσεις όλα τα υπόλοιπα και να επικεντρωθείς σε αυτά που χρειάζεται.

3. Μειώνει το αίσθημα της κατάθλιψης

Η παραλία ακόμη παρέχει ανακούφιση στο αίσθημα της κατάθλιψης. Ο υπνωτικός ήχος των κυμάτων σε συνδυασμό με τη θέα και τη μυρωδιά της θάλασσας μπορεί να σε μεταφέρει σε ένα τοπίο διαλογισμού. Μπορείς να καθαρίσεις το μυαλό σου και αντικατοπτρίσεις τη ζωή σε ένα ασφαλές χώρο μακριά από το χάος της καθημερινής ζωής.

4. Αλλάζει την προοπτική που έχεις για τη ζωή

Η προοπτική πρόκειται να αλλάξει προς το καλύτερο. Η φύση ήταν πάντα ένας παράγοντας στον υγιή και χαρούμενο τρόπο ζωής. Η παραλία, σε αυτή την περίπτωση, είναι πολύ καλή για την ψυχή.

Πάρε τα πράγματά σου και πήγαινε στην παραλία. Αν δεν κάνεις μπάνιο ακόμα, μπορείς απλά να κάνεις βόλτα και να αγναντεύεις το απέραντο γαλάζιο.

Πηγή: <https://www.awakengr.com/i-thalassa-pnigei-to-stres-lene-oi-epistimones/>
Ευχαριστώ πολύ τη φυσιοθεραπεύτρια Μαρία Καλαμιωτάκη Χαρτούδη, που μου πρότεινε αυτό το άρθρο. Κυριάκος Περβανάς (ΤΕ)

Ο Κυκλαδικός Πολιτισμός και Η Πολλαπλή Νοημοσύνη!

... Πριν από 5.000 χρόνια ένας σπουδαίος πολιτισμός αναπτύχθηκε στις ΚΥΚΛΑΔΕΣ...

Οι κάτοικοι των νησιών αυτών ήταν δεμένοι με τη θάλασσα, γι αυτό έγιναν σπουδαίοι

ΝΑΥΤΙΚΟΙ, ΕΜΠΟΡΟΙ ΚΑΙ ΨΑΡΑΔΕΣ. ...

Με τα μικρά τους ΠΛΟΙΑ ταξίδευαν στο ΑΙΓΑΙΟ αντάλλασσαν τα προϊόντα τους και γνώριζαν κι άλλους ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥΣ. ...

Έτρωγαν πολλά ψάρια και θαλασσινά, όσπρια, λαχανικά και κρέας κι έπιναν γάλα και κρασί. ...

Ήταν άνθρωποι ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΙ ΚΑΙ ΕΙΡΗΝΙΚΟΙ.

Διασκεδάζαν τραγουδώντας, παίζοντας μουσική, με αθλήματα...»

(αποσπάσματα από το Βιβλίο Ιστορίας της Γ τάξης, σελ. 108)

.... Το 2018-2019, τα παιδιά της Γ1 τάξης με τη δασκάλα τους, κα Ελένη Γκατσοπούλου -με τη συνδρομή του εκπαιδευτικού του Τμήματος Ένταξης, κου Κυριάκου Περβανά- επεχείρησαν ένα ταξίδι στις χαρούμενες θάλασσες του Κυκλαδικού Πολιτισμού.

Ως «μπούσουλα» είχαμε τη Θεωρία της Πολλαπλής Νοημοσύνης του H. Gardner. (βλ. ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ τ. 19/2013 <http://11dim-athin.att.sch.gr/activities/activities0002c15.pdf>

και την επερχόμενη σχετική απολογιστική αναφορά του project)!

Οι οκτώ νοημοσύνες είναι εδώ, έτσι πως είμαι έξυπνος μπορώ να δω... Η γλωσσική έχει να κάνει με τις λέξεις, με γραπτά, προφορικά ακόμα και διαλέξεις... Η λογικομαθηματική βάζει τη λογική, μαγειρεύει αριθμούς με σκέψη κριτική... Η χωροταξική κάνει για το χώρο, τη ζωγραφική, έχεις προσανατολισμό αν λειτουργείς μ' αυτή... Με την κιναισθητική χορεύεις και αθλείσαι, έτσι πάντα υγιής και σε φόρμα είσαι... Η μουσική είναι αυτή η νοημοσύνη που φέρνει μελωδία, ρυθμό και καλοσύνη... Η διαπροσωπική ζητά συνεργασία όχι λέει σε τσακωμούς, ζήτω η φιλία! .. Με την ενδοπροσωπική βρίσκω τον εαυτό μου, κατανοώ τα λάθη μου μα και το σωστό μου... Με την περιβαλλοντική βοηθάω να λυθύνε τα φύσης τα προβλήματα που τα παραμελούνε... Έτσι ο καθένας μας διαλέγει από την οκτάδα και δίνει νέο νόημα στο τι είναι έξυπνάδα. ...

Στίχοι: Τζένιας Νικολοπούλου, εκπαιδευτικού του Κολεγίου Αθηνών, στο βιβλίο της ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΑΞΗ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ, Εκδ. Λιβάνη (2005)