

ERASMUS+ 2024–2025

«Η Στατιστική του ευ ζην και της ψυχικής υγείας»

Μάθημα: Μαθηματικά Γενικής Παιδείας Γ' ΓΕ.Λ.

Φύλλο Εργασίας 2

Μετά την πρώτη επαφή με τη μέτρηση της διάθεσής μας, ας περάσουμε σε κάποιες απλές ασκήσεις για να βελτιώσουμε την ψυχική μας κατάσταση. Αναφέρουμε κάποιες που μπορείς να κάνεις, ενδεικτικά. Θα μείνουν μυστικές, οπότε άφησε τον εαυτό σου ελεύθερο...

- 1) Σκίτσαρε κάποια αγαπημένη σου ασχολία!
Χορεύεις; Ζωγραφίζεις; Διαβάζεις; Ακούς μουσική; Αποτύπωσέ το στο χαρτί!
- 2) Γράψε ένα χαϊκού!
Πώς αισθάνεσαι αυτή τη στιγμή; Τι σε κάνει χαρούμενο; Γράψε ένα χαϊκού για αυτό (τρεις στίχοι με 5-7-5 συλλαβές). Δεν σου βγαίνει; Δεν πειράζει, ακολούθησε μια πιο ελεύθερη φόρμα.
- 3) Πράκτορας ευγένειας...
Ποιος χρειάζεται λίγη χαρά; Γράψ' του ένα μήνυμα, είσαι πράκτορας διασποράς ευτυχίας!
- 4) Χαρούμενες αναμνήσεις...
Τι σε έκανε να χαμογελάσεις σήμερα; Χθες; Ένα σκυλάκι στο δρόμο; Το ηλιοβασίλεμα; Μια μικρή νίκη; Ξαναζήσε το!
- 5) Θετικός εσωτερικός διάλογος...
Σίγουρα είσαι καταπληκτικός σε κάτι... Μόνο ένα; Σκέψου πέντε! Αυτές είναι οι υπερδυνάμεις σου!
- 6) Εξερευνητής επίγνωσης
Κλείσε τα μάτια και απλώς συντονίσου με τους ήχους και κατάγραψε τρία πράγματα που ακούς! Τώρα άνοιξέ τα και παρατήρησε τρία πράγματα που βλέπεις. Απόκτησε επίγνωση του περιβάλλοντός σου!

7) Ανάπνευσε όπως οι δράκοι!

Εισπνοή για 4 δευτερόλεπτα... κράτημα αναπνοής για 7... εκπνοή για 8, με βρυχηθμό, αν θες... Πρόσεχε, γιατί εκπνέεις φωτιά που λιώνει καθετί που σε αγχώνει! Επανάλαβε για τρεις φορές!

8) Είσαι υπερήρωας!

Ποιος είναι ο αγαπημένος σου; Πετάει; Έχει μπράτσα; Κάνει γκριμάτσες; Ή μήπως μαγικά; Μιμήσου τον... και σώσε τον κόσμο!

9) Χορεύεις;

Ωρα για πάρτυ! Σκέψου το αγαπημένο σου τραγούδι. Άσε τον ρυθμό να σε συνεπάρει ή απλώς νιώσε τη μουσική. Χτυπήσου, μουρμούρισέ το, ακολούθησέ το, εσύ το διάλεξες...

10) Ευγνωμοσύνη...

Γιατί είσαι ευγνώμων; Γράψε πέντε πράγματα, από το πιο μικρό, μέχρι το πιο μεγάλο: είσαι υγιής; έπιασε απρόσμενη βροχή, αλλά είχες ομπρέλα; κέρδισες το Τζόκερ; Εσύ αποφασίζεις τι είναι σημαντικό και τι όχι!

Διάλεξε πέντε από τις παραπάνω ή και κάποια άλλη που σκέφτηκες εσύ...

Ξανάνοιξε το παρακάτω [Υπολογιστικό φύλλο \(Google Sheet\)](#). Στο κελί της στήλης Β που συμπλήρωσες πριν, συμπλήρωσε τον αριθμό της αγγελάδας με την οποία ταυτίζεσαι τώρα.

Καθώς ο ένας μετά τον άλλον οι μαθητές συμπληρώνουν τη στήλη Β, αλλάζουν και οι τιμές των στατιστικών μέτρων στη δεύτερη στήλη στο γαλάζιο πινακάκι.

Τι παρατηρείς;