

## Κατανόηση γραπτού λόγου

### Επίπεδο Γ΄

#### Τρίτη διδακτική πρόταση – Πονοκέφαλος και θυμός

Ενδεικτική διάρκεια:	1 διδακτική ώρα
Ομάδα-στόχος:	ενήλικες
Διδακτικός στόχος:	κατανόηση της δομής του κειμένου και δείκτες συνάφειας
Στρατηγικές:	<i>πρόβλεψη, καταιγισμός ιδεών, αναγνώριση των δομικών στοιχείων του γραπτού λόγου, λεπτομερής ανάγνωση, χρήση συμφραζομένων για την κατανόηση του νοήματος, χρήση πηγών, εστίαση της προσοχής για τον εντοπισμό της γενικής ιδέας του κειμένου</i>
Ενσωμάτωση δεξιοτήτων:	παραγωγή προφορικού λόγου, κατανόηση γραπτού λόγου, παραγωγή γραπτού λόγου
Υλικό:	1 φύλλο εργασίας

#### **Πορεία διδασκαλίας:**

Ο καθηγητής γράφει στον πίνακα τον τίτλο του κειμένου και ζητά από τους μαθητές του να μαντέψουν το περιεχόμενό του (**Προβλέψεις**). Ο καθηγητής μπορεί, επίσης, να κάνει κάποιες ερωτήσεις για να δώσει κίνητρο στους μαθητές του να σκεφτούν περισσότερο για το θέμα και για να κατευθύνει τη συζήτηση στα σημεία που θίγονται στο κείμενο. Οι μαθητές συμβάλλουν με διάφορες ιδέες (**Καταιγισμός ιδεών**) τις οποίες οι καθηγητής σημειώνει επιγραμματικά στον πίνακα.

Ο καθηγητής μοιράζει το φύλλο εργασίας στους μαθητές οι οποίοι ανά δυάδες κάνουν την άσκηση. Οι παράγραφοι του κειμένου είναι ανακατεμένες και οι μαθητές πρέπει να τις βάλουν στη σωστή σειρά. Ο τρόπος εισαγωγής και διάρθρωσης των παραγράφων βοηθά πολύ στον εντοπισμό της σωστής

σειράς τους ώστε να προκύψει ένα κείμενο με συνοχή (**Αναγνώριση δομικών στοιχείων του γραπτού λόγου**). Επίσης, αυτονόητο είναι ότι πρέπει να γίνει προσεκτική ανάγνωση για λεπτομερή κατανόηση του περιεχομένου των παραγράφων (**Λεπτομερής ανάγνωση**). Επειδή το κείμενο είναι κάπως δύσκολο όσον αφορά στο λεξιλόγιο και στις δομές του, οι μαθητές μπορούν να συμπεράνουν το νόημα από τα υπόλοιπα στοιχεία του κειμένου (**Αξιοποίηση συμφραζομένων για την κατανόηση νοήματος**) καθώς και με τη βοήθεια λεξικών (**Χρήση πηγών**).

Αφού ελεγχθεί η ορθότητα της άσκησης, ο καθηγητής αναθέτει στους μαθητές να γράψουν μια περίληψη του κειμένου έκτασης περίπου 80 λέξεων. Για να κάνουν τη δραστηριότητα αυτή οι μαθητές πρέπει να εντοπίσουν το/τα κύριο/α σημείο/α της κάθε παραγράφου και να συνθέσουν μία περίληψη.

## Φύλλο εργασίας

Διαβάζετε ένα κείμενο αλλά οι παράγραφοί του είναι ανακατεμένες. Μαζί με τον συμμαθητή σας προσπαθήστε να τις βάλετε στη σωστή σειρά σημειώνοντας το κατάλληλο αριθμό στο κουτάκι «Αριθμός παραγράφου».

### Πονοκέφαλος και θυμός

Αριθμός παραγράφου	Παράγραφοι
1	<p>Τα άτομα τα οποία εσωτερικεύουν και συγκρατούν το θυμό τους, κινδυνεύουν να υποφέρουν περισσότερο...από πονοκέφαλους. Η συγκράτηση του θυμού προκαλεί μάλιστα περισσότερους πονοκέφαλους σε σύγκριση με άλλες ψυχικές καταστάσεις που είναι αιτία πονοκεφάλων όπως είναι η κατάθλιψη και το άγχος.</p> <p><i>Παράδειγμα</i></p>
	<p>Πρώτον, εάν νοιώθετε ότι θυμώνετε, πάρτε τρεις βαθιές αναπνοές. Αυτό μειώνει τα επίπεδα εσωτερικής νευρικότητας και παράλληλα μειώνει και τον κίνδυνο να εκφράσετε προς τα έξω το θυμό σας.</p>
	<p>Τέλος, εκείνο που μπορείτε να ελέγξετε και που μπορεί να αλλάξει ουσιαστικά την κατάσταση είναι το πώς εσείς συμπεριφέρεστε και ανταποκρίνεστε προς τους άλλους. Με το να θυμώνετε δεν διορθώνετε τίποτα - απλά θα νοιώθετε πιο άσχημα μετά. Η συγχώρεση είναι μια από τις πιο χρήσιμες και ωφέλιμες στρατηγικές. Είναι όμως για πολλούς δύσκολο να μάθουν να εφαρμόζουν τη μέθοδο αυτή. Εάν κάποιος σας έχει κάνει κακό ή εάν εσείς οι ίδιοι με τη συμπεριφορά σας κάνατε κακό στο εαυτό σας, τότε πρέπει να μπορείτε να συγχωρείτε τους άλλους όπως και τον εαυτό σας. Φυσικά αυτό δεν θα αλλάξει το τι έχει γίνει.</p>
	<p>Όμως, τα ξεσπάσματα θυμού δεν είναι η λύση για την αντιμετώπιση των προβλημάτων αυτών. Οι εκρήξεις θυμού εναντίον συναδέλφων στη δουλειά ή εναντίον του προϊσταμένου μπορεί να έχουν πολύ σοβαρές αρνητικές συνέπειες. Επίσης ο θυμός στο δρόμο κατά τη διάρκεια της οδήγησης, μπορεί να έχει μια σειρά από δυσάρεστες και ίσως επικίνδυνες εξελίξεις.</p>

	<p>Δεύτερον, προσπαθήστε να ανιχνεύετε και να αναγνωρίζετε ανθρώπους και καταστάσεις που πιθανόν να σας δημιουργούν νευρικότητα και αυξάνουν τον κίνδυνο θυμού σας. Εάν νιώθετε θυμωμένοι προτιμήστε να αλλάξετε περιβάλλον, πηγαίστε για ένα περίπατο μερικών λεπτών, βάλτε το ραδιόφωνο εάν είστε στο αυτοκίνητο, ακούστε μουσική. Αυτά μπορούν να σας κατευνάσουν και έτσι να αποφύγετε μια έκρηξη θυμού με πιθανές αρνητικές συνέπειες.</p>
	<p>Οι πιο πάνω σημαντικές συνδέσεις μεταξύ πονοκεφάλων και θυμού προκύπτουν από έρευνα που έγινε σε 422 ενήλικες εκ των οποίων οι 171 υπέφεραν από πονοκέφαλο. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα αξιολογήθηκαν για τα επίπεδα θυμού τους, για το κατά πόσο μπορούσαν να εσωτερικεύουν και να συγκρατούν το θυμό τους και τέλος πόσο σοβαροί και συχνοί ήταν οι πονοκέφαλοι που παρουσίαζαν. Οι γιατροί στο πανεπιστήμιο Saint Louis των Ηνωμένων Πολιτειών που έκαναν την έρευνα, σημειώνουν ότι είναι σημαντικό για τον κάθε άνθρωπο να προσπαθήσει να ενισχύσει την αντίστασή του σε γεγονότα που του προκαλούν θυμό για να μην θυμώνει και να μην εξάπτεται εύκολα. Συστήνουν διάφορους τρόπους που μπορούν να βοηθήσουν:</p>
	<p>Συμπερασματικά, θα τονίσουμε το γεγονός ότι ο θυμός είναι πράγματι αιτία πονοκεφάλων. Ο θυμός και οι εκνευρισμοί δεν βοηθούν τουναντίον είναι λόγοι για πολλές αρνητικές εξελίξεις σε πολλά επίπεδα. Ας τονίσουμε και ας θυμόμαστε το γεγονός ότι ο θυμός είναι ένδειξη αδυναμίας. Είναι πολύ σημαντικό ο καθένας μας, να βρει τρόπους που να μην επιτρέπουν στο θυμό να μας κυριεύει. Σίγουρα μια τέτοια στρατηγική έχει πολλά να μας προσφέρει και μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής μας.</p>
	<p>Κάτι άλλο που μπορεί να σας βοηθήσει είναι να λέτε στους άλλους με θετικό τρόπο χωρίς πνεύμα αντιπαράθεσης αυτό που έχουν κάνει και σας έχει ενοχλήσει. Αυτό μπορεί να σας κάνει να νοιώσετε καλύτερα. Εάν όμως το να μιλήσετε με τους άλλους εμπεριέχει τον κίνδυνο να ξεσπάσετε με θυμό, κερδίστε χρόνο και προτιμήστε να συζητήσετε το θέμα με κάποιο στενό σας φίλο προτού προχωρήσετε σε κάποια κίνηση. Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσετε ότι δεν μπορείτε να τα ελέγχετε όλα. Κάποια πράγματα πρέπει να τα αφήνετε όπως έρχονται.</p>

## Λύσεις

Αριθμός παραγράφου	Παράγραφοι
1	Τα άτομα τα οποία εσωτερικεύουν και συγκρατούν το θυμό τους, κινδυνεύουν να υποφέρουν περισσότερο...από πονοκέφαλους. Η συγκράτηση του θυμού προκαλεί μάλιστα περισσότερους πονοκέφαλους σε σύγκριση με άλλες ψυχικές καταστάσεις που είναι αιτία πονοκεφάλων όπως είναι η κατάθλιψη και το άγχος.
4	Πρώτον, εάν νοιώθετε ότι θυμώνετε, πάρτε τρεις βαθιές αναπνοές. Αυτό μειώνει τα επίπεδα εσωτερικής νευρικότητας και παράλληλα μειώνει και τον κίνδυνο να εκφράσετε προς τα έξω το θυμό σας.
7	Τέλος, εκείνο που μπορείτε να ελέγξετε και που μπορεί να αλλάξει ουσιαστικά την κατάσταση είναι το πώς εσείς συμπεριφέρεστε και ανταποκρίνεστε προς τους άλλους. Με το να θυμώνετε δεν διορθώνετε τίποτα - απλά θα νοιώθετε πιο άσχημα μετά. Η συγχώρεση είναι μια από τις πιο χρήσιμες και ωφέλιμες στρατηγικές. Είναι όμως για πολλούς δύσκολο να μάθουν να εφαρμόζουν τη μέθοδο αυτή. Εάν κάποιος σας έχει κάνει κακό ή εάν εσείς οι ίδιοι με τη συμπεριφορά σας κάνατε κακό στο εαυτό σας, τότε πρέπει να μπορείτε να συγχωρείτε τους άλλους όπως και τον εαυτό σας. Φυσικά αυτό δεν θα αλλάξει το τι έχει γίνει.
2	Όμως, τα ξεσπάσματα θυμού δεν είναι η λύση για την αντιμετώπιση των προβλημάτων αυτών. Οι εκρήξεις θυμού εναντίον συναδέλφων στη δουλειά ή εναντίον του προϊσταμένου μπορεί να έχουν πολύ σοβαρές αρνητικές συνέπειες. Επίσης ο θυμός στο δρόμο κατά τη διάρκεια της οδήγησης, μπορεί να έχει μια σειρά από δυσάρεστες και ίσως επικίνδυνες εξελίξεις.
5	Δεύτερον, προσπαθήστε να ανιχνεύετε και να αναγνωρίζετε ανθρώπους και καταστάσεις που πιθανόν να σας δημιουργούν νευρικότητα και αυξάνουν τον κίνδυνο θυμού σας. Εάν νιώθετε θυμωμένοι προτιμήστε να αλλάξετε περιβάλλον, πηγαίνετε για ένα περίπατο μερικών λεπτών, βάλτε το ραδιόφωνο εάν είστε στο αυτοκίνητο, ακούστε μουσική. Αυτά μπορούν να σας κατευνάσουν και έτσι να αποφύγετε μια έκρηξη θυμού με πιθανές αρνητικές συνέπειες.

<p><b>3</b></p>	<p>Οι πιο πάνω σημαντικές συνδέσεις μεταξύ πονοκεφάλων και θυμού προκύπτουν από έρευνα που έγινε σε 422 ενήλικες εκ των οποίων οι 171 υπέφεραν από πονοκέφαλο. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα αξιολογήθηκαν για τα επίπεδα θυμού τους, για το κατά πόσο μπορούσαν να εσωτερικεύουν και να συγκρατούν το θυμό τους και τέλος πόσο σοβαροί και συχνοί ήταν οι πονοκέφαλοι που παρουσίαζαν. Οι γιατροί στο πανεπιστήμιο Saint Louis των Ηνωμένων Πολιτειών που έκαναν την έρευνα, σημειώνουν ότι είναι σημαντικό για τον κάθε άνθρωπο να προσπαθήσει να ενισχύσει την αντίστασή του σε γεγονότα που του προκαλούν θυμό για να μην θυμώνει και να μην εξάπτεται εύκολα. Συστήνουν διάφορους τρόπους που μπορούν να βοηθήσουν:</p>
<p><b>8</b></p>	<p>Συμπερασματικά, θα τονίσουμε το γεγονός ότι ο θυμός είναι πράγματι αιτία πονοκεφάλων. Ο θυμός και οι εκνευρισμοί δεν βοηθούν τουναντίον είναι λόγοι για πολλές αρνητικές εξελίξεις σε πολλά επίπεδα. Ας τονίσουμε και ας θυμόμαστε το γεγονός ότι ο θυμός είναι ένδειξη αδυναμίας. Είναι πολύ σημαντικό ο καθένας μας, να βρει τρόπους που να μην επιτρέπουν στο θυμό να μας κυριεύει. Σίγουρα μια τέτοια στρατηγική έχει πολλά να μας προσφέρει και μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής μας.</p>
<p><b>6</b></p>	<p>Κάτι άλλο που μπορεί να σας βοηθήσει είναι να λέτε στους άλλους με θετικό τρόπο χωρίς πνεύμα αντιπαράθεσης αυτό που έχουν κάνει και σας έχει ενοχλήσει. Αυτό μπορεί να σας κάνει να νοιώσετε καλύτερα. Εάν όμως το να μιλήσετε με τους άλλους εμπεριέχει τον κίνδυνο να ξεσπάσετε με θυμό, κερδίστε χρόνο και προτιμήστε να συζητήσετε το θέμα με κάποιο στενό σας φίλο προτού προχωρήσετε σε κάποια κίνηση. Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσετε ότι δεν μπορείτε να τα ελέγχετε όλα. Κάποια πράγματα πρέπει να τα αφήνετε όπως έρχονται.</p>

## **Κείμενο**

### ***Πονοκέφαλος και θυμός***

Τα άτομα τα οποία εσωτερικεύουν και συγκρατούν το θυμό τους, κινδυνεύουν να υποφέρουν περισσότερο...από πονοκέφαλους. Η συγκράτηση του θυμού προκαλεί μάλιστα περισσότερους πονοκέφαλους σε σύγκριση με άλλες ψυχικές καταστάσεις που είναι αιτία πονοκεφάλων όπως είναι η κατάθλιψη και το άγχος.

Όμως, τα ξεσπάσματα θυμού δεν είναι η λύση για την αντιμετώπιση των προβλημάτων αυτών. Οι εκρήξεις θυμού εναντίον συναδέλφων στη δουλειά ή εναντίον του προϊσταμένου μπορεί να έχουν πολύ σοβαρές αρνητικές συνέπειες. Επίσης ο θυμός στο δρόμο κατά τη διάρκεια της οδήγησης, μπορεί να έχει μια σειρά από δυσάρεστες και ίσως επικίνδυνες εξελίξεις.

Οι πιο πάνω σημαντικές συνδέσεις μεταξύ πονοκεφάλων και θυμού προκύπτουν από έρευνα που έγινε σε 422 ενήλικες εκ των οποίων οι 171 υπέφεραν από πονοκέφαλο. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα αξιολογήθηκαν για τα επίπεδα θυμού τους, για το κατά πόσο μπορούσαν να εσωτερικεύουν και να συγκρατούν το θυμό τους και τέλος πόσο σοβαροί και συχνοί ήταν οι πονοκέφαλοι που παρουσίαζαν. Οι γιατροί στο πανεπιστήμιο Saint Louis των Ηνωμένων Πολιτειών που έκαναν την έρευνα, σημειώνουν ότι είναι σημαντικό για τον κάθε άνθρωπο να προσπαθήσει να ενισχύσει την αντίστασή του σε γεγονότα που του προκαλούν θυμό για να μην θυμώνει και να μην εξάπτεται εύκολα. Συστήνουν διάφορους τρόπους που μπορούν να βοηθήσουν:

Πρώτον, εάν νοιώθετε ότι θυμώνετε, πάρτε τρεις βαθιές αναπνοές. Αυτό μειώνει τα επίπεδα εσωτερικής νευρικότητας και παράλληλα μειώνει και τον κίνδυνο να εκφράσετε προς τα έξω το θυμό σας.

Δεύτερον, προσπαθήστε να ανιχνεύετε και να αναγνωρίζετε ανθρώπους και καταστάσεις που πιθανόν να σας δημιουργούν νευρικότητα και αυξάνουν τον κίνδυνο θυμού σας. Εάν νιώθετε θυμωμένοι προτιμήστε να αλλάξετε περιβάλλον, πηγαίνετε για ένα περίπατο μερικών λεπτών, βάλτε το ραδιόφωνο εάν είστε στο αυτοκίνητο, ακούστε μουσική. Αυτά μπορούν να σας

κατευνάσουν και έτσι να αποφύγετε μια έκρηξη θυμού με πιθανές αρνητικές συνέπειες.

Κάτι άλλο που μπορεί να σας βοηθήσει είναι να λέτε στους άλλους με θετικό τρόπο χωρίς πνεύμα αντιπαράθεσης αυτό που έχουν κάνει και σας έχει ενοχλήσει. Αυτό μπορεί να σας κάνει να νοιώσετε καλύτερα. Εάν όμως το να μιλήσετε με τους άλλους εμπεριέχει τον κίνδυνο να ξεσπάσετε με θυμό, κερδίστε χρόνο και προτιμήστε να συζητήσετε το θέμα με κάποιο στενό σας φίλο προτού προχωρήσετε σε κάποια κίνηση. Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσετε ότι δεν μπορείτε να τα ελέγχετε όλα. Κάποια πράγματα πρέπει να τα αφήνετε όπως έρχονται.

Τέλος, εκείνο που μπορείτε να ελέγξετε και που μπορεί να αλλάξει ουσιαστικά την κατάσταση είναι το πώς εσείς συμπεριφέρεστε και ανταποκρίνεστε προς τους άλλους. Με το να θυμώνετε δεν διορθώνετε τίποτα - απλά θα νοιώθετε πιο άσχημα μετά. Η συγχώρεση είναι μια από τις πιο χρήσιμες και ωφέλιμες στρατηγικές. Είναι όμως για πολλούς δύσκολο να μάθουν να εφαρμόζουν τη μέθοδο αυτή. Εάν κάποιος σας έχει κάνει κακό ή εάν εσείς οι ίδιοι με τη συμπεριφορά σας κάνατε κακό στο εαυτό σας, τότε πρέπει να μπορείτε να συγχωρείτε τους άλλους όπως και τον εαυτό σας. Φυσικά αυτό δεν θα αλλάξει το τι έχει γίνει.

Συμπερασματικά, θα τονίσουμε το γεγονός ότι ο θυμός είναι πράγματι αιτία πονοκεφάλων. Ο θυμός και οι εκνευρισμοί δεν βοηθούν τουναντίον είναι λόγοι για πολλές αρνητικές εξελίξεις σε πολλά επίπεδα. Ας τονίσουμε και ας θυμόμαστε το γεγονός ότι ο θυμός είναι ένδειξη αδυναμίας. Είναι πολύ σημαντικό ο καθένας μας, να βρει τρόπους που να μην επιτρέπουν στο θυμό να μας κυριεύει. Σίγουρα μια τέτοια στρατηγική έχει πολλά να μας προσφέρει και μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής μας.

*Πηγή: [http://eportal.gr/portal/health/hmikrania/14040oz\\_2006092814040.php3](http://eportal.gr/portal/health/hmikrania/14040oz_2006092814040.php3)*