

Τομέας εστίασης: ΔΕΠΥ (με υπεροχή διαταραχής ελλειμματικής προσοχής)

Τίτλος της δραστηριότητας: «Ετοιμάζομαι για το σχολείο»

Στόχος: Υποστήριξη των παιδιών στην εκμάθηση του τρόπου ολοκλήρωσης μίας καθημερινής ρουτίνας, αναλύοντάς την σε μικρότερα, διαχειρίσιμα βήματα. Ενίσχυση της προσοχής, της αλληλουχίας εργασιών, της αυτογνωσίας και του αισθήματος επίτευξης.

Διάρκεια: 25-30 λεπτά

Οργανωτική μορφή της δραστηριότητας: Ατομικά ή σε μικρές ομάδες με την υποστήριξη του εκπαιδευτικού

Ηλικιακή ομάδα-στόχος: 6-10 ετών

Εργαλεία:

- Στιλό, μολύβια ή μαρκαδόροι
- Λευκές κόλλες A4

Οδηγίες:

1. Ξεκινήστε λέγοντας: «Η πρωινή ετοιμασία μπορεί μερικές φορές να φαίνεται πολύ δύσκολη. Αλλά όταν τη σπάμε σε μικρά βήματα, γίνεται ευκολότερη και μάλιστα διασκεδαστική!»
2. Μαζί με την τάξη κάντε καταιγισμό ιδεών για όλες τις ενέργειες που κάνουν συνήθως τα παιδιά πριν πάνε στο σχολείο. Γράψτε ή ζωγραφίστε τες στον πίνακα με τυχαία σειρά. Για παράδειγμα:
 - Ξυπνάω
 - Βουρτσίζω τα δόντια μου
 - Ντύνομαι
 - Τρώω πρωινό
 - Ετοιμάζω την τσάντα μου για το σχολείο
 - Φοράω παπούτσια και μπουφάν
3. Μετά τον ομαδικό καταιγισμό ιδεών, κάθε μαθητής δημιουργεί τη δική του εξατομικευμένη λίστα ελέγχου για το πρωί:
 - Επιλέγουν τα βήματα που ταιριάζουν με την πραγματική τους ρουτίνα
 - Γράφουν ή ζωγραφίζουν κάθε βήμα στην κόλλα τους
 - Δίπλα σε κάθε βήμα, σχεδιάζουν ένα μικρό κουτάκι ελέγχου (☐) για να σημειώσουν τότε το βήμα έχει ολοκληρωθεί.



Co-funded by
the European Union



4. Οι μαθητές εργάζονται σε ζευγάρια (ή μικρές ομάδες) για να αναπαραστήσουν τη ρουτίνα τους χρησιμοποιώντας τη λίστα ελέγχου τους:
 - Ένας μαθητής εκτελεί κάθε βήμα στη λίστα του (π.χ., μιμείται το βούρτσισμα των δοντιών).
 - Ο άλλος μαθητής παρακολουθεί προσεκτικά και τσεκάρει το κουτάκι μετά την ορθή εκτέλεση κάθε βήματος
 - Έπειτα, αλλάζουν ρόλους
5. Αφού όλοι οι μαθητές ολοκληρώσουν τη ρουτίνα τους, ξεκινήστε μία σύντομη συζήτηση:
 - «Ήταν πιο εύκολο να ακολουθήσετε το πρόγραμμά σας όταν ήταν γραμμένο;»
 - «Ξεχάσατε κάποιο βήμα;»
 - «Πώς αισθανθήκατε όταν το κάνατε βήμα προς βήμα;»

Συμβουλές για εκπαιδευτικούς:

- Διατηρήστε το περιβάλλον ήρεμο και χωρίς περισπασμούς
- Ενισχύστε την πρόοδο με επαίνους: «Υπέροχα! Έκανες ήδη 3 βήματα!»



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ:

Παράδειγμα πρωινής ρουτίνας



Co-funded by
the European Union



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Τομέας εστίασης: ΔΕΠΥ (με υπεροχή διαταραχής ελλειμματικής προσοχής)

Τίτλος της δραστηριότητας: «Βήμα προς βήμα – Άκου και κάνε»

Στόχος: Υποστήριξη των μαθητών στην εξάσκηση της ενεργητικής ακρόασης, στη βελτίωση της βραχυπρόθεσμης μνήμης και στην εκμάθηση της παρακολούθησης οδηγιών πολλαπλών βημάτων σε ένα ασφαλές και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον.

Διάρκεια: 20-25 λεπτά

Οργανωτική μορφή της δραστηριότητας: Μικρές ομάδες ή ζευγάρια, προσαρμοσμένα στον ατομικό ρυθμό και τις ανάγκες του καθενός.

Ηλικιακή ομάδα-στόχος: 6-9 ετών

Εργαλεία:

- Καθημερινά αντικείμενα της τάξης (π.χ., μολύβι, γόμα, βιβλίο, φλιτζάνι, κουτί)
- Προεκτυπωμένες κάρτες βημάτων για μαθητές που χρειάζονται επιπλέον υποστήριξη

Οδηγίες:

1. Πείτε στην τάξη: «*Σήμερα θα εξασκηθούμε στο να κάνουμε εργασίες με τη σωστή σειρά - όπως όταν ακολουθούμε οδηγίες στο σπίτι ή στο σχολείο. Ο καθένας θα έχει τη δική του αποστολή!*»
2. Ο εκπαιδευτικός μοντελοποιεί μία οδηγία 2 βημάτων: «*Αγγίξτε το βιβλίο και μετά χτυπήστε παλαμάκια*». Παραστήστε το με την τάξη. Δώστε έμφαση στο να ακούτε πρώτα και μετά να κάνετε.
3. Ως ομάδα, κάντε καταιγισμό ιδεών για 7-9 καθημερινές ενέργειες (π.χ., σηκωθείτε, σηκώστε τα χέρια, πάρτε ένα μολύβι). Γράψτε ή ζωγραφίστε τις στον πίνακα.
4. Οι μαθητές εργάζονται σε ζευγάρια. Ο ένας διαβάζει ή δίνει τις οδηγίες στον άλλον του, ο οποίος στη συνέχεια τις εκτελεί βήμα προς βήμα.
5. Οι μαθητές θα πρέπει να ξεκινήσουν με απλές οδηγίες που αποτελούνται από 2-3 βήματα. Αν το ζευγάρι τους τις ολοκληρώσει με επιτυχία, μπορούν σταδιακά να αυξήσουν τον αριθμό των βημάτων για να κάνουν την εργασία πιο δύσκολη. Στη συνέχεια, αλλάζουν ρόλους.
6. Μαθητές που χρειάζονται περισσότερη υποστήριξη μπορούν να χρησιμοποιήσουν εκτυπωμένες κάρτες με εικόνες.
7. Στο τέλος, συγκεντρώστε την τάξη και ρωτήστε:
 - «Τι σας βοήθησε να θυμηθείτε τα βήματα;»
 - «Βοήθησαν οι κάρτες με εικόνες;»
 - «Θα θέλατε να το κάνετε αυτό και στο σπίτι;»



Co-funded by
the European Union



Συμβουλές για εκπαιδευτικούς:

- Ενθαρρύνετε τους μαθητές να προχωρούν με τον δικό τους ρυθμό, χωρίς να βιάζονται.
- Αποφύγετε τη δημόσια σύγκριση των αποτελεσμάτων των μαθητών.



Co-funded by
the European Union



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ: Παραδείγματα πράξεων.

close your eyes



rise your hand



take the scissors



open the book



show super



pick up a pencil



raise both arms up



make a heart



Co-funded by
the European Union



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.